

# Selvhjelpslitteratur som tabu

Hva er likheten mellom selvhjelpsbøker og Ole Ivars? Ingen av dem passer spesielt godt til gåselever og champagne.

TEKST:

**Kristian Bjørkdahl**

PUBLISERT 5. august 2014

---

PSY  
KOL  
OGI



MUSIKALSK SELVHJELP? Ole Ivars – et av Norges ledende danseband.

Foto: Helge Jørgensen / Ole-ivars.no

Enhver som leser et visst antall selvhjelpsbøker – og jeg er definitivt i den kategorien – vil legge merke til sjangerens fremste kjennetegn: En selvhjelpsbok skal ikke nevne verken politikk eller sosiale forhold, men henvende seg direkte til det «plagede individ», det aktuelle Selv som er i trøbbel. Men om man leser dem i en videre kontekst, vil man snart oppdage at disse bøkene slett ikke er politisk og sosialt uskyldige. Faktisk er de en markør på at det er forskjell på folk.

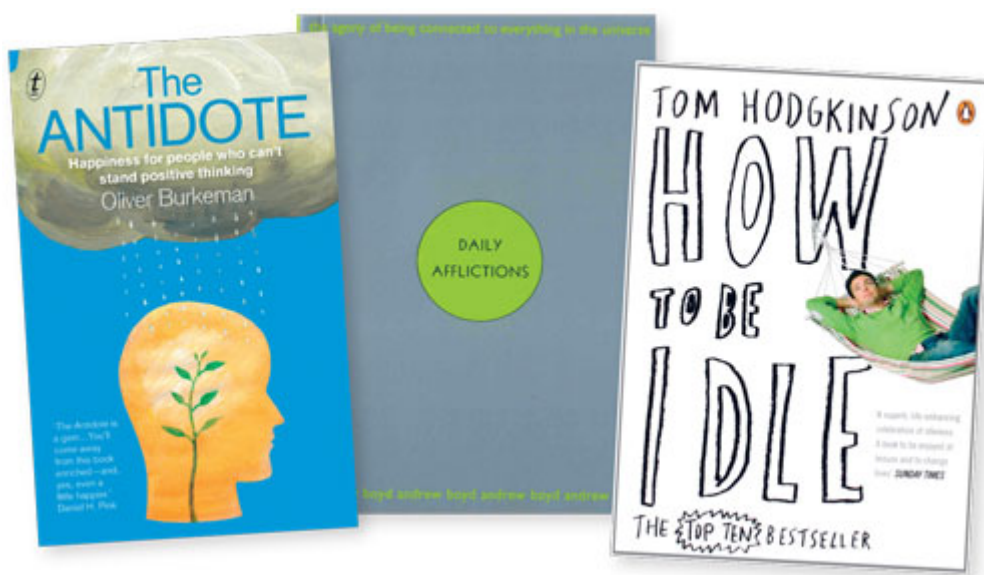
Dette fikk jeg bekreftet da jeg fortalte mine forskerkolleger at jeg aktet å lese en selvhjelpsbok i uken i et år. De møtte meg med innforstått latter og dult i siden, for ikke å nevne småsarkastiske kommentarer om at jeg nå kom til å «tenke positivt» rundt alt mulig. «Stakkars deg!», var det mange som sa. Viljen til å latterliggjøre selvhjelpssjangeren satt svært løst. Samtidig hadde jeg en rar følelse av at selvhjelpslitteraturen ikke kun var latterlig, selv ikke for disse ressurssterke menneskene. Den var faktisk også pinlig.

Det var åpenbart at mine kolleger anså selvhjelpsbøkene som søppellitteratur, men jeg forsto at motstanden ikke hadde å gjøre kun med kvaliteten på bøkene. Det dreide seg om en mer grunnleggende aversjon mot ideen om å la seg hjelpe. Eller, for å være mer presis, det dreide seg om en aversjon mot å være en som trenger hjelp.

Forskere er tross alt en elite – «de beste blant oss». De er i bokstavelig forstand «bedrevitere». Og hvorfor skulle eksemplarer av denne arten trenge hjelp? De er selvfølgelig klar over at mange søker den hjelpen selvhjelpsbøkene selger, men den innsikten bruker de – mer eller mindre åpenlyst – for å markere sosial distinksjon: «Vi leser ikke selvhjelpsbøker; det er det *de* som gjør».

«Det var åpenbart at mine kolleger anså selvhjelpsbøkene som søppellitteratur, men jeg forsto at motstanden ikke hadde å gjøre kun med kvaliteten på bøkene»

Reaksjonen jeg møtte hos mine kolleger, fikk meg til å reflektere over *hva* det betyr å trenge selvhjelp, *hvem* som kan innrømme at de trenger den, og hvem som kan søke hva slags hjelp *hvor*.



STEMPLET SOM GODKJENT: Oliver Burkemans *The Antidote*, med den avslørende undertittelen *Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*, Andrew Boyds *Daily Afflictions: The Agony of Being Connected to Everything in the Universe* og Tom Hodgkinsons *How to Be Idle* er bøker som tar avstand fra de øvrige bidragene til selvhjelpssjangeren.

**Hva selvkontroll betyr**

De fleste som kjøper en selvhjelpsbok, kjøper den formodentlig fordi de har en atferd de ikke er fornøyd med, men som de ikke vet hvordan de kan regulere eller endre. De som trenger selvhjelp, avslører dermed at de ikke har et godt grep om seg selv, at de mangler selvkontroll – i bred forstand. Men her er det altså forskjell på folk. Hvis vi ser for oss at sosialiseringen vår etterlater oss med en psykologisk verktøykasse, er det å trenge selvhjelp et signal om at verktøykassen er slunken, altså at vi har blitt mangelfullt sosialisert. Når mine kolleger gjør narr av selvhjelpsbøkene, er det ikke bare fordi selvhjelpsbrukere søker hjelp i akkurat *denne* litteraturen, men også fordi de trenger hjelp, punktum.

For å forstå hvor denne viljen til å latterliggjøre kommer fra, kan vi kanskje begynne hos den tyske sosiologen Norbert Elias' ide om siviliseringsprosessen, som kort fortalt går ut på at moderne samfunn – fordi de er sammensatt på en mer differensiert og dermed kompleks måte enn før – fordrer «siviliserte» borgere, det vil si borgere som kjenner sin plass, og som vet å styre seg. Bare på den måten kan hver borger, og hver stand, fylle sin funksjon, nemlig å være et tannhjul med en helt bestemt plass i det moderne sivilisatoriske urverket.

Hos Elias er det å styre seg selv omtrent det samme som å undertrykke dyret i seg, og han beskriver «siviliseringsprosessen» som en eneste – århundrelang – bevegelse bort fra det dyriske. Elias var ikke den første til å tenke på denne måten. Mange av våre overleverte oppfatninger om oss selv som art fletter selvkontroll sammen med det vi oppfatter som spesifikt menneskelig. Dyr styres av instinkter; mennesker tar valg. Dyr er til; mennesker reflekterer over Væren. Dyr handler spontant og reaktivt; mennesker legger planer. Dyr tenker kun på seg selv (og sine nærmeste); mennesker kan også tenke på sine forfedre, på fattige barn i Afrika og på fremtidige generasjoner.

Men denne bevegelsen bort fra Dyret fungerer ikke bare på den måten at *vi, mennesker*, skiller oss fra de som står under oss. «Sivilisasjon» er samtidig en markør i sosiale relasjoner, det vil si at visse mennesker bruker det for å markere seg overfor visse andre mennesker. En annen måte å si dette på er at selvkontroll anses som et kulturelt tegn på sosial status.

Hvordan skal vi så tenke rundt selvhjelp og hva det betyr i vår kultur? Jo, på den måten at et behov for selvhjelp signaliserer en som er *litt mindre av et menneske*, et menneske som altså ikke uttrykker vår arts potensial. Det gjelder folk som røyker og drikker (tapere), folk som er overvektige (svake), folk som er blyge og/eller har dårlig selvtillit (tafatte), eller folk som ikke kan styre tiden (rotehuer). For å være et ordentlig menneske må du være i stand til å *styre deg* – det er nettopp hva det betyr å være menneske. Selvhjelpsbøkene avslører leserne sine fordi de henvender seg til slike som nettopp *ikke* klarer å styre seg.

### **Det høye og det lave**

Alle forstår at det er forskjell på de som setter til livs *foie gras* og champagne i helgene, og de som foretrekker Borg og Grandiosa. Det jeg har begynt å tenke, er altså at den samme dynamikken er i spill når det gjelder våre psykologiske «kjennetegn», det vil si at

din evne til å bevare selvkontroll er et tegn på sosial distinksjon. Og når man først har skrevet seg inn på det temaet, er det en figur man ikke kan gå utenom, ikke minst fordi han skrev en hel (tykk) bok om temaet distinksjon, nemlig Pierre Bourdieu.

Man løper alltid en risiko når man kondenserer flere hyllemeter med skriftlige arbeider ned til noen setninger, men jeg føler meg risikovillig: I korthet sier Bourdieu at de sosiale strukturene skaper oss ved at de blir innprentet i oss som disposisjoner, og at det er disse disposisjonene som i sin tur skaper strukturene. Denne runddansen binder sammen individ og samfunn, aktør og struktur. For Bourdieu er dette ikke et statisk bilde, men et dynamisk: Hver aktør må bruke det vedkommende har av ressurser innenfor et aktuelt felt, for å tjene sine egne interesser, altså for å etablere en posisjon i det sosiale rom. Slike ressurser kaller Bourdieu «kapital», og trikset er å operere i et «marked» der din «kapital» regnes som god «valuta».

«Psykologisk kapital» er ikke et begrep i Bourdieus vokabular, men i de siste årene har det begynt å etablere seg. En som har mye psykologisk kapital, er en som har en velfylt psykologisk verktøykasse, en som tenker velfungerende om seg selv og andre, en som har effektive måter å møte vanskeligheter på, og, ikke minst, en som kan styre seg, en som har høy grad av selvkontroll. Jeg har ikke gjort noen dybdesosiologisk studie, men gitt mine kollegers tydelige reaksjoner på selvhjelpsprosjektet kan man spekulere i om psykologisk kapital er en vesentlig valuta i visse kretser – altså for eksempel i forskermiljøer.

Da jeg la ut en Facebook-post om selvhjelpsprosjektet mitt, ble den besvart av en med inngående kjennskap til Bourdieu – ja, av en som kjenner denne tenkemåten så godt at han (som Bourdieu selv) har begynt å bruke den på seg selv. Han er tilfeldigvis selv forsker, og svarte lakonisk: «Ja, og *slik* hjelper VI oss selv.» Underforstått at mens de sosialt «lave» hjelper seg selv ved å lese ubrukelig søppellitteratur som de tror hjelper, hjelper de «høye» seg selv ved å «lese» de lave. Det er et finurlig poeng, for det ligger unektelig en bestemt makt i det å beskrive og fortolke andre. Den som beskriver, betvinger. Den som blir beskrevet, blir betvunget.

### **Et pinlig paradoks**

Jeg er ikke nødvendigvis så mye bedre enn mine kolleger. Jeg skriver om alle selvhjelpsboekene jeg leser, på bloggen hvordanlevelivet.tumblr.com, og jeg må innrømme at jeg i mange av innleggene ikke klarer å unngå å gjøre narr. Og jeg må også innrømme at dette – altså å gjøre narr – er en smålig måte å hjelpe seg selv på.

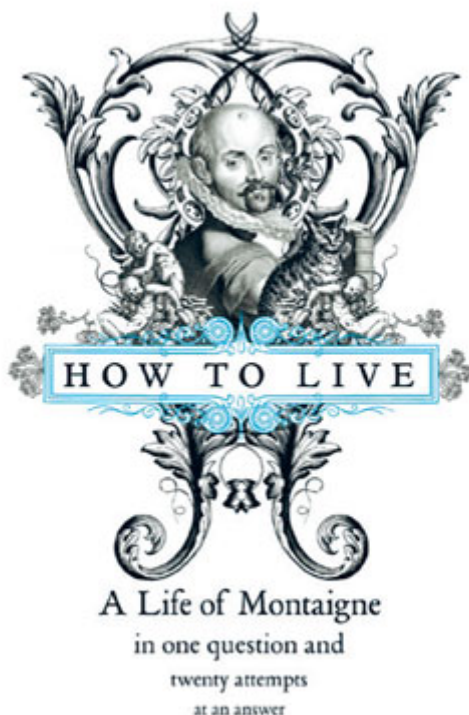
Men, vent! Sa jeg ikke at mine kolleger også fant selvhjelps litteraturen *pinlig*? Jo. Det tok meg ikke lang tid å forstå hva dette bestod i. Bare noen få uker inn i prosjektet begynte jeg nemlig å få en hel masse tips fra kollegene mine – først om litteratur om selvhjelp (som sagt, den som beskriver, har makt over det beskrevne), men så, etter hvert, også om selvhjelpsboek! Mine kolleger kom drassende med mye diverse: Hvordan bli lykkelig, nevrologisk programmering (NLP)S i hverdagen, bøker med «livsregler», hvordan oppdra barn, og mye annet.

Jeg sluttet fra dette at mine kolleger hadde brukt latterliggjøring av selvhjelpssjangeren som en slags beskyttelsesmekanisme, for å dekke over det som åpenbart var for pinlig for dem å innrømme, nemlig at de trengte og brukte selvhjelp selv! De fleste av disse boktipsene ble gitt etter at vedkommende forstod at jeg ikke var ute etter å (bare) latterliggjøre selvhjelpssjangeren. Antagelig bidro det til å gjøre innrømmelsen mindre farlig. Like fullt ble tipsene alltid servert med en unnskyldning av et eller annet slag: «Ja, jeg fikk den til bursdagen min, men har aldri lest den», eller «Men den er ikke så teit som de andre selvhjelpsbøkene, altså!» (Denne siste var min favoritt, for om du vet at denne er bedre enn de andre, må du vel også ha lest de andre ...?)

Mange av bøkene mine kolleger tipset meg om, var riktignok av en litt annen type enn de fleste andre selvhjelpsbøkene jeg hadde lest. Det var for eksempel Oliver Burkemans *The Antidote*, med den avslørende undertittelen *Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*, og Andrew Boyds *Daily Afflictions: The Agony of Being Connected to Everything in the Universe*. Tom Hodgkinsons *How to Be Idle* hadde vært en snakkis lenge. Det som kjennetegner alle disse, er at de tar avstand fra de øvrige bidragene til selvhjelpssjangeren – noen av estetiske grunner (Boyd), noen fordi selvhjelpslitteraturen mangler vitenskapelig dokumentasjon (Burkeman), eller fordi selvhjelpslitteraturen avslører det forfatteren mener er en motbydelig ideologi (Hodgkinson). Deres retoriske innramming er: «Selvhjelpsbøker må du ikke lese, for det er bare tull. Her får du en helt annen oppskrift.»

«Vi leser ikke selvhjelpsbøker;  
det er det *de* som gjør»

SARAH BAKEWELL



SELVHJELP FOR DE SMARTE: Michel de Montaignes Essais er ikke bare en støvete, gammel tekst som studeres av filologer og litteraturhistorikere, men også en skattkiste som kan hjelpe oss å få det bedre med oss selv og med livet vårt, ifølge Sarah Bakewell.  
Foto: Flickr.com

Denne avstanden er viktig, for hvis selvhjelp er et tegn på at du hører til et lavere sosialt lag, kan forskere – og andre representanter for den kulturelle eliten – vanskelig innrømme å ha noen glede av det. Det ville være det samme som å innrømme at man ikke var medlem av eliten! Når den pinlige sannheten likevel kommer til overflaten, blir det viktig å redde *litt* ansikt ved å poengtere at *denne* selvhjelpen er en helt annen enn den *vanlige*.

Men det skal ikke en voldsom fantasi til for å forstå at dette også er en beskyttelsesmekanisme. De fleste av disse «*antiselvhjelps*bøkene» har presis samme siktemål som de andre bøkene i sjangeren, nemlig å hjelpe leseren til å få større kontroll over en eller annen atferd som vedkommende ikke selv er i stand til å regulere eller endre. Dette er selvhjelps bøker i samme grad, og på samme måte, som resten – de er bare utformet for å appellere til et litt annet sosialt lag.

### **Selvhjelp for smartinger**

Hvor står vi så? Selvhjelp er en markør for sosial distinksjon, og følgelig vil de høye ikke innrømme at de trenger det, for det ville være det samme som å innrømme at de er lave. Imidlertid har de høye faktisk også behov for det!

Det synes for meg åpenbart at det er eliten som har et problem her. De klarer jo ikke engang innrømme sine egne behov! Kanskje kan vi ufarliggjøre dette ved å se det langs en mer vant akse, nemlig smak. Mange av motforestillingene tror jeg bunner i at *mainstream* selvhjelp henvender seg til leseren som om denne var en ordentlig dumskalle. Og sånt tåler ikke forskere og andre intellektuelle. Ja, de er spesielt ømfintlige for slik behandling, for det er jo deres jobb å være nettopp det motsatte. Men å innrømme at du foretrekker «smart» eller «alternativ» selvhjelp, er vitterlig noe annet enn å late som om man ikke trenger hjelp i det hele tatt. Det første må være greit; det andre er bare tåpelig.

Det finnes noe slikt som henholdsvis «ressurssterke» og «ressurssvake» grupper og individer. Men selv ikke de ressurssterke – de høye, eliten – er perfekt sosialisert; alle har noen mangler i sin psykologiske verktøykasse. Og om det er tilfellet, hvorfor skal ikke alle og enhver kunne innrømme det?

Nå er det kanskje ikke akkurat en stor sak at noen, av sosiale grunner, synes selvhjelp er pinlig, men denne reaksjonen minner om en tilsvarende uro rundt å innrømme at man

går i terapi. I et slikt tilfelle er det akkurat den samme innrømmelsen man må komme med, nemlig at man trenger hjelp med seg selv. Men fordi en slik innrømmelse ville avsløre at man var en type som ikke levde opp til idealet, kvier man seg. Den nødvendige slutningen er at mange ikke får den hjelpen de *trenger*.

Det er ingen grunn til å bekymre seg over at samfunnets eliter også trenger hjelp. Og for eliten er det ingenting å skamme seg over. For i motsetning til hva siviliseringsprosessen vil at vi skal tro, er det bare menneskelig å ha noe mindre enn fullstendig kontroll over seg selv. Om det er særegent menneskelig å oppnå – rasjonell, bevisst, teknisk – kontroll, er vi i bunn og grunn bare dyr vi også. Selv de av oss som drikker champagne i helgene.

Samtidig kan jeg ikke se bort fra aversjonen jeg først møtte hos mine kolleger. Den er reell. Vi lever på distinksjon; det er på mange måter kjernen i vår gruppeidentitet. Dermed har jeg endt opp med følgende strategi: Vi må omformulere noe av det som allerede passerer som akseptabel litteratur blant kunnskapseliten, slik at det også fremstår som «selvhjelp». Fra de siste årene har vi noen veldig gode eksempler på det: Alain de Bottons *How Proust Can Change Your Life* og *The Consolations of Philosophy* bør nevnes. Her tar han utgangspunkt i forfattere og tenkere med appell til kultureliten, men beholder et praktisk og allmennt siktemål: Hvordan kan vi leve bedre? Et annet eksempel er Sarah Bakewell, som gjør med Michel de Montaigne det de Botton gjør med Proust og filosofene. Montaignes *Essais* er ikke bare en støvete, gammel tekst som studeres av filologer og litteraturhistorikere, mener Bakewell, det er også en skattkiste som kan hjelpe oss å få det bedre med oss selv og med livet vårt.

Antagelig vil det finnes snobber som mener at det er helligbrøde å forflåte slike litteraturhistoriske perler til håndbøker for hverdagslivet. Det må de få lov til å mene. Så lenge de kan innrømme at *de også* trenger hjelp.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 8, 2014, side 633-636*

**TEKST:**

**Kristian Bjørkdahl**, Forsker ved Senter for utvikling og miljø, Universitetet i Oslo.