

Självhjälpsrörelser: Jonas Aspelin

Sex artiklar om självhjälpsrörelsen som tidigare publicerats på [bloggen](#).

I *Suveränitetens pris En kritisk studie av självhjälpslitteraturen* (2008) analyserar Jonas Aspelin självhjälpslitteraturens människosyn. Här använder jag hans undersökning för att upptäcka makt- och kontrolltekniker i självhjälpsrörelsen.

Bara det inre är äkta - självhjälp I

Självhjälpsböckerna ger oss budskapet: "vänd dig inåt och förverkliga dig själv"[1]. Enligt Jonas Aspelin verkar rörelsen "för en demontering av den mellanmännsliga sfären". Därmed skapas en dualism mellan "en personlig insida - vilken står i förbund med en andlig kraft - och en opersonlig utsida. Människan förlorar sig själv om hon vänder sig utåt utan att stå i kontakt med sitt inre".

Dualism tänker inte mellan. Dualismen skapar ett inre jag vilket är skilt från det yttre. Det inre och det yttre ses som motpoler. Det "finns ett motsatsförhållande mellan "det inre" och "det yttre" i människans liv"[2].

Antingen kontrollerar andra oss eller så kontrollerar jag mig själv. Kontrollen ligger antingen hos samhället eller hos individen, i yttre omständigheter eller i jagets inre[3].

Befrielse är att vända sig till ett inre äkta jag. Det inre undertrycks av det yttre. Det måste därför befrias från det yttre.

Det äkta jaget är inte riktigt autentiskt och äkta ifall det påverkas av det yttre, av andra personer, av det materiella, av saker och ting[4]. Det är bara det opåverkade innersta som anses riktigt äkta. En oupplyst människa "avskärmas ifrån sig själv genom att uppehålla ett falskt utanpåverk".

För självhjälpsrörelsen gäller det att söka sitt "inre, autentiska jag"[5]. "Autenticitet handlar om kontakten mellan ego och ett inre väsen."[6]

Det autentiska handlar därmed inte om det mellanmännsliga och det gemensamma. Det handlar inte heller om gemenskap och möten mellan

människor. Autenticitet kan därför inte sökas i motståndet, i solidariteten med förtryckta eller i kampen för rättvisa. Autenticitet måste sökas i jagets inre.

Samhället underkuvar vårt autentiska jag

Självhjälpsrörelsen konstruerar en världsbild där samhället gör oss ofria[7]. Befrielsen från samhället är att finna - och även motsatsen att utveckla - sitt inre jag.

Här utförs flera operationer samtidigt: Samhället ses som helhet, en gigantisk container som låser oss inne och underkuvar oss[8]. Samhället ses som det stora, omslutande. Vi tänks befinna oss inuti samhället. Att föreningar, kollektiv, arbetslag och organisationer bildar samhällen suddas ut.

Då samhällena i plural, i sitt mångfaldigande, ersätts av Samhället, en gigantisk sfär, suddas relationerna mellan samhällena ut. Det blir därmed svårt att koppla ihop samhällen, koppla om dem på nya sätt eller koppla loss dem.

Men det är inte bara samhället som bildar en container. Även jaget görs till en container. Jaget har ett inre. Och detta jagets inre behöver befria sig från det yttre.

För självhjälpsrörelsen är befrielsen från samhället inte att skapa nya samhällen. Omvärlden kan inte befria dig! Omvärlden vill bara att vi ska anpassa oss och bli fogliga[9].

Jaget görs till en container med sitt egna innehåll. Ytterligare en operation utförs här: Jaget individualiseras och blir atom - en egen helhet. En helhet som är hel i sig. Istället för att ses som komplex person - med olika personligheter - görs hon till individ (in-divide, icke-delbar från latinets individuus)[10]:

Idealt behöver jaget "ingen annan"[11]. Målet för självhjälp blir därmed självtilfräcklighet.

Personen suddas ut och ersätts av individen. Hon rycks genom atomiseringen bort från kopplingar och gemenskaper som är viktiga delar av hennes personlighet.

Personlig utveckling blir ett maktverktyg för denna atomisering. Jaget formas till "en inre sammanhållen enhet - och hon blir samtidigt alltmer separerad från

omvärlden"[12].

Våra relationer och gemenskaper ska inte utvecklas – det är jag som ska utvecklas. Det innebär att personlig utveckling används för att avpersonifiera jaget.

Låt oss sammanfatta: Inom självhjälpslitteraturen som Jonas Aspelin analyserat finns det inte utrymme för att gemenskapen – de relationer och samhällen vi är del av – också skulle kunna vara del av oss[13].

Gentemot denna människosyn visar Jonas Aspelin att relationer alltid är del av både jaget och personligheten. Om individen isolerar sitt jag från sina relationer och det mellanmännsliga produceras främlingskap snarare än gemenskap[14]. Individualismen inom självhjälpsrörelsen blir därmed en uppsättning maktverktyg som ska ge självkontroll. Men därmed hotas individen själv.

Per Herngren
2008 12 31, 0.1

Referens

Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*, Dualis, 2008.

Thomas Johansson, *Makeovermani: Om Dr Phil, Plastkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Natur och Kultur, 2006.

Petra Mede, Anna Granath, *Mer självkänsla än du kan hantera*, Frank, 2008.

Fotnötter

[1] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris. En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*, Dualis, 2008, s 29-31.

[2] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 41.

[3] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 41.

[4] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 45-46.

[5] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 21.

[6] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 48.

- [7] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris. 2008, s 66.
- [8] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris. 2008, s 71.
- [9] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris. 2008, s 72.
- [10] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris. 2008, s 88.
- [11] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris. 2008, s 86.
- [12] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris. 2008, s 89.
- [13] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris. 2008, s 68.
- [14] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris. 2008, s 79-80.

Medvetande går före handling - självhjälp II

Gnosticisms filosofi utvecklades i relation till nyplatonism. Gnosticismen tror på en dualism mellan kropp och ande, och den hävdar att insikt föregår handling. Högre medvetande ska leda till handling.

Den självhjälpsrörelse Jonas Aspelin studerat är starkt gnostisk. Tanken formar ens liv[1]. Tankarna ses som magneter. Positiva tankar drar till sig det positiva. Negativa drar till sig det negativa. "Det är viktigt att vara medveten om vem man är och ta ansvar för sina handlingar." [2] Eller så formuleras det: "För att bli lycklig och framgångsrik fordras det att du hela tiden är medveten om vem du är och vill vara, vad du gör och vill göra" [3].

Den som är olycklig hon "tycker inte om sig själv, står inte i kontakt med sig själv" [4]. Hon har bara sig själv att skylla. Det som krävs är gott självförtroende, att man tänker positivt och att man "är övertygad om att man kommer att lyckas med det man företar sig" [5].

Vissa delar av självhjälpslitteraturen visar hur man genom positiva tankar, insikter och gott självförtroende får ökad materiell välgång. I andra böcker ses det materiella som yttre hot gentemot självet. Jaget och självet förändligas och ställs i motsats till det materiella.

Per Herngren

2009-01-04, version 0.1

Referens

Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*, Dualis, 2008.

Thomas Johansson, *Makeovermani: Om Dr Phil, Plastkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Natur och Kultur, 2006.

Petra Mede, Anna Granath, *Mer självkänsla än du kan hantera*, Frank, 2008.

Fotnötter

[1] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. En kritisk studie av självhjälpslitteraturen, Dualis, 2008, s 50.

[2] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 37.

[3] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 89.

[4] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 34.

[5] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. 2008, s 97.

Solipsism: Världen är jaget! - självhjälp III

Självhjälpslitteraturen utgår från en åtskillnad mellan en "yttre" omvärld och en "inre" omvärld[1]. Det som räknas är individens inre verklighet. Inom den radikala delen av självhjälpsrörelsen skapas därmed en paradox: Dualismen mellan det yttre och det inre övergår till en monism: Det yttre handlar egentligen bara om min egen attityd[2]. Det yttre är bara min upplevelse av omvärlden. Självhjälpsrörelsen förvandlar därmed "yttrevärlden till en spegling av ditt inre tillstånd"[3]. En av självhjälpsförfattarna John Gray använder just spegelmetaforen. Den "värld du lever i är faktiskt en spegelbild av ditt inre tillstånd"[4].

När världen är lika med individens upplevelse kallar vi det solipsism. Världen reduceras då till en subjektiv upplevelse. "Ditt sätt att uppleva världen och de situationer som du drar till dig eller dras till ger en bild av din inre värld." "Till syvende och sist är det individens attityd som bestämmer hur och vad hon ska känna."[5]

Solipsismen ersätter osäkerheten, överraskningen med självkontroll. Fascinationen med att upptäcka hur ickeavsedda, aldrig tidigare skådade verkligheter, växer fram runt omkring oss, ersätts med rätt attityd. Sårbarhet ersätts med upptränad och kontrollerad upplevelse av omvärlden. Världen blir bara vår upplevelse av den. Det gäller därmed att uppleva världen rätt!

Allteftersom du återvinner förmågan att bestämma hur du ska uppleva din värld, förändras sättet världen berör dig. Allt finns i ditt sinne, det är det enda som räknas[6]. "Självkärlek betyder att du älskar dig själv - den kräver inte kärlek från andra. Det finns inget behov av att övertyga andra. Ett inre godtagande av det egna jaget är helt tillräckligt. Detta har inget som helst att göra med vad andra anser."[7]

För den radikala självhjälpprörelsen inträffar saker och ting inte längre. Inget kan träffa oss.

Per Herngren

2009-01-08, version 0.1

Referens

Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*, Dualis, 2008.

Thomas Johansson, *Makeovermani: Om Dr Phil, Plastkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Natur och Kultur, 2006.

Petra Mede, Anna Granath, *Mer självkänsla än du kan hantera*, Frank, 2008.

Fotnötter

[1] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. En kritisk studie av självhjälpslitteraturen, Dualis, 2008, s 49, 51.

[2] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*. En kritisk studie av självhjälpslitteraturen, Dualis, 2008, s 79.

[3] John Gray, *Hur man får det man önskar och är nöjd med det man har*, Brombergs Bokförlag, 2000. Citerat från Jonas Aspelin, 2008, s 49.

[4] John Gray, *Hur man får det man önskar och är nöjd med det man har*, Brombergs Bokförlag, 2000. Citerat från Jonas Aspelin, 2008, s 53.

[5] Jonas Aspelin, 2008, s 37.

[6] Jonas Aspelin, 2008, s 50.

[7] Wayne W Dyer, Älska dig själv. Eller: Inte sämre än man gör sig. Stockholm: Forum, 1980, s 58, från Jonas Aspelin, 2008, s 98.

Kärlek ersätts med självkärlek - självhjälp IV

Eventuell kärlek till andra är egentligen en äkta kärlek till sig själv. Solidaritet och medmänsklighet ersätts med egot. Den som sitter fast i en destruktiv omgivning kan ta sig samman och bryta sig ur den[1]. Den som hävdar att hon är förtryckt eller hotad får svaret att det egentligen handlar om henne själv. Det gäller bara att skapa en positiv självkontroll och förbli positiv.

Var och en är utrustad med det hon behöver för att kunna fullfölja sin uppgift här på jorden.[2] Hon behöver ingen annan.

Aspelin menar att självhjälpslitteraturen skapar en allsmäktig människa[3]. Ytterst är det hon själv som bestämmer. Att vara sig själv blir att vara sig själv nog.

Vårt ansvar berör främst oss själva och våra egna handlingar[4]. Den fria människan är hänvisad till sig själv. Den gemensamma moralen och solidariteten ersätts med det subjektiva, med den egna upplevelsen av den andre.

Det här innebär att självhjälpsrörelsen motarbetar den sfär som existerar mellan människa och människa. Den andre blir något som bara existerar inom mig själv. Min nästa reduceras till min egen upplevelse av den andre[5]. Kärlek är inte en kärlek till något radikalt annat än mig själv, till den som kan störa och göra mig ledsen: Kärlek förvandlas till självkärlek.

Per Herngren

2009-01-10, version 0.1

Referens

Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*,

Dualis, 2008.

Thomas Johansson, *Makeovermani: Om Dr Phil, Plastkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Natur och Kultur, 2006.

Petra Mede, Anna Granath, *Mer självkänsla än du kan hantera*, Frank, 2008.

Fotnötter

[1] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, En kritisk studie av självhjälpslitteraturen, Dualis, 2008, s 91.

[2] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 45.

[3] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 50-51.

[4] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 57.

[5] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 76.

Självkontroll och instrumentalism - självhjälp V

Självhjälpsrörelsens livsfilosofi försätter individen i projektläge[1], menar Thomas Johansson i sin *Makeovermani: Om Dr Phil, Plastkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Individen "behöver utveckla sig själv. Framgång kan både ges en materiell som en mental sida"[2]. "Drivkraften kommer från individen själv"[3], och individen bestämmer själv om hon vill vara lycklig[4]. "Vem du än må vara är det en följd av dina egna val och något du bär ansvar för"[5].

Jaget görs till objekt. Ett objekt som ska utvecklas. Jaget måste drivas framåt av en stark längtan efter att vara aktiv och växa som människa[6]. Jaget instrumentaliseras. När jaget görs till objekt för sig själv kan jaget kontrolleras.

Enligt Martin Buber har vi en vilja att hävda att det är jag som utfört det här, eller att det är jag som gjort det där. Detta kallar Buber för upphovsmannadriften. Jag hävdar att det var jag som diskade i morse eller att det var jag som skrev den här texten.

Denna upphovsmannadrift tillhör tingens värld. Enligt Buber har vi inte en drift att hävda att det var jag som tillverkade den där personen, eller att det var jag

som gjorde henne till den hon är. Men i självhjälpslitteraturen underställs både jaget och omvärlden upphovsmannadriften. Instrumentalismen förvandlar oss till ting.

I vissa delar av självhjälpsrörelsen leder detta till artisteri – jag är konstnären i mitt liv. I andra fall leder det till ren teknokrati, alltså instrumentalism[7]. Jaget blir både producent och produkt.

”Än en gång är din attityd helt avgörande! Det enda du behöver göra är att omprogrammera det du säger till dig själv.”[8] Och Dave Pelzer ger oss rådet: ”Lägg ner tid och energi på att verkligen investera i din viktigaste tillgång: dig själv”[9].

Men jaget blir inte bara ett ting i självhjälpsrörelsen. Den tar ett steg till och omvandlar jaget till en ägodel[10]. Jaget är skapat av mig själv och jaget är helt och hållet mitt. Ingen annan får lägga sig i! Jaget förvandlas därmed till ägandets det[11]. Det jag äger.

En självhjälpsförfattare vittnar: ”Jag har tränat mig själv till att ta ägandeskapet över min kreativa kraft genom att se varje livserfarenhet som en möjlighet att växa och lära.”[12]

Här får vi låna Erich Fromms kritik mot modernismen: Självhjälpsrörelsen förvandlar ”allting – också det egna jaget – till ting att äga och bruka”[13].

Våra medmänniskor förtingligas - objektivering

Det är inte bara jaget som görs till verktyg. Även omvärlden förvandlas till instrument. ”Du skapar den respons du får från omvärlden.”[14]

Relationer och bekantskaper förtingligas! Allt kan göras ”till objekt för individens målmedvetna handlingar.”[15] Vänner och bekanta görs om till nätverk – till saker och ting som kan exploateras! Martin Buber menar att vi ser en gradvis ökning av förtingligade relationer[16]. Vänner och gemenskaper görs om till varor, till nytta som ska exploateras. Självhjälpsrörelsen rättfärdigar detta genom argumentet att exploateringen är tänkt att ske ömsesidigt, man ger och tar. Gemenskap och vänner stöps om till byteshandel i harmoni.

Självhjälpsrörelsens "idealmänniska är sig själv närmast och behöver inte omgivningen annat än som medel för sitt personliga projekt"[17]. Varje situation blir ett medel för jaget: En självhjälpsförfattare berättar stolt hur han använder allt som händer till sin egen utveckling. I varje situation frågar han: "Hur kan jag använda denna situation för att göra mig till en bättre människa?"[18]

Per Herngren

2009-01-19, version 0.1

Referens

Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*, Dualis, 2008.

Thomas Johansson, *Makeovermani: Om Dr Phil, Plastkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Natur och Kultur, 2006.

Petra Mede, Anna Granath, *Mer självkänsla än du kan hantera*, Frank, 2008.

Fotnötter

[1] Thomas Johansson, *Makeovermani: Om Dr Phil, Plastkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Natur och Kultur, 2006, 79.

[2] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris, En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*, Dualis, 2008, s 21.

[3] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 36.

[4] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 32.

[5] Refererat av Wayne W Dyer, *Älska dig själv. Eller: Inte sämre än man gör sig*. Stockholm: Forum, 1980, s 14, från Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 92.

[6] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 98.

[7] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 59.

[8] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 78.

[9] Dave Pelzer, *Att hjälpa sig själv. Om hoppet, modet och lyckan*, Stockholm: Månpocket, 2005, s 110. Från Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 97.

[10] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 83.

[11] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris*, 2008, s 100.

[12] Cheryl Richardson, Stand up for your life. A practical step-by-step plat to build inner confidence and personal power, London: Bantam Books, 2003, s 51, citerad från Aspelin s 92.

[13] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 87.

[14] Philip McGraw, Angelägenheter. Finn ditt autentiska jag. Symposion, 2004, s 91, citerat från Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 50.

[15] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 81.

[16] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 67.

[17] Jonas Aspelin, Suveränitetens pris, 2008, s 87.

[18] Cheryl Richardson, Stand up for your life. A practical step-by-step plat to build inner confidence and personal power, London: Bantam Books, 2003, s 51, citerad från Aspelin s 92.

Frys ut de jobbiga - självhjälp VI

Här i sista artikeln provar jag en analys som inte direkt finns hos Aspelin.

Självhjälpsrörelsen lär ut att vi genom ett harmoniskt utbyte får energi och kraft från andra människor. Detta överordnas andra värden. Vi måste "göra rent bland våra sociala relationer"[1]. För att må väl måste vi rensa bort relationer som inte ger energi och behålla de relationer som ger energi.

Det här innebär att personer med sjukdomar, depressioner, problem, missbruk eller de som är fattiga och hemlösa behöver uteslutas ur vår gemenskap. Åtminstone om de inte ger oss något! Möjligtvis kan några av dessa ge oss energi under välgörenhetsarbete, när vi får ut energi av att hjälpa dem. Fast de jobbiga får inte tränga sig på och stjäla ens kraft.

Fascism kan definieras som att låta ett enda värde överordnas alla andra värden. Klassisk fascism sätter folket och nationen före värden som mat till de hungrande, hem till hemlösa, solidaritet med fattiga, rättvisa åt de förtryckta och demokrati för de som berörs. Fascismen avskaffar medmänniskan och ersätter henne med folket.

I den radikalaste delen av självhjälpsrörelsen lär man ut att man ska dra sig undan dem som tar min kraft. Personlig välgång och utveckling blir det överordnade värdet. Detta utesluter effektivt de som inte passar in. Här skapas en maktteknik som liknar den klassiska fascismen. Detta ska inte läsas som att

självhjälpsrörelsen är fascistisk som helhet, utan som att en fascistisk maktteknik förökar sig och smittar delar av rörelsen.

De tärande, de som inte tillför något, som inte ger mig (nationen) något, de fryses ut från min gemenskap (samhället). I den del av självhjälpsrörelsen som är smittad av denna fascism avskaffas medmänniskan och man ersätter henne med jagets behov och utveckling.

Per Herngren

2009-01-22, version 0.1.1

Referens

Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris, En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*, Dualis, 2008.

Thomas Johansson, *Makeovermani: Om Dr Phil, Plastkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Natur och Kultur, 2006.

Petra Mede, Anna Granath, *Mer självkänsla än du kan hantera*, Frank, 2008.

Fotnot

[1] Jonas Aspelin, *Suveränitetens pris, En kritisk studie av självhjälpslitteraturen*, Dualis, 2008, s 37.

Innehåll

Bara det inre är äkta I

Medvetande går före handling II

Solipsism: Världen är jaget! III

Kärlek ersätts med självkärlek IV

Självkontroll och instrumentalism V

Frys ut de jobbiga VI