

Brinkmann tolkar hela "självhjälpsindustrin" som fan läser bibeln

"Sluta att försöka "finna dig själv", gå ut och möt världen i stället. Det säger den danske psykologiprofessorn Svend Brinkmann som menar att coacher och självhjälpsböcker ofta får oss att må ännu sämre."

Med dessa ord inleder Thomas Lerner sin artikel *"Psykologiprofessor gör upp med självhjälpstrenden"* (Insidan DN.se: <http://www.dn.se/insidan/psykologiprofessor-gor-upp-med-sjalvhjalpstrenden/>) som bygger på en intervju med Svend Brinkmann. Jag har inte läst Brinkmanns bok utan min text är en reaktion på det Svend Brinkmann står för enligt Lerner's artikel.

Jag är yogalärare och ayurvedaterapeut och ser mig egentligen inte som coach men får ändå känslan av att jag tillhör det Brinkmanns kallar "självhjälpsindustrin". Jag möter varje vecka människor som mår dåligt. Jag tror på en ökad självkänedom som en förutsättning för att bättre fungera i relationer och i samhället i stort. Det vill säga, jag tror på att "finna sig själv".

Brinkmann *tror* - han hänvisar inte, enligt artikeln, till någon vetenskaplig studie - att råden "gå på magkänslan" och "lita till din inre röst" gör att människor mår ännu sämre. Jag menar att han plockar dessa råd ur sina sammanhang och angriper råd som kan vara både rätt och fel beroende på situation. Den s k "självhjälpsindustrin" är stor och den både hjälper och inte hjälper människor som mår dåligt, precis som de professionella psykologerna.

Brinkmann tolkar hela "självhjälpsindustrin" som fan läser bibeln. Att lära känna sig själv på djupet och bättre förstå sig själv innebär INTE automatiskt att man då tror att *orsaken* till att man mår dåligt finns hos en själv.

Han menar på att det är viktigare att lyssna och se sina medmänniskor, att vi blir till i relationen till andra.

Ja, vi behöver speglas för att finnas till men enligt min åsikt så behövs det ett *jag* för att det ska fungera. Ju mer du vet vem du är och hur du fungerar desto bättre förstår du dina relationer med andra människor. Att lyssna på magkänslan är inte samma sak som att sluta lyssna på förnuftiga argument eller upphöra att möta andra människor.

Jag tänkte först inleda min artikel med: "Jag är inte bara yogalärare och ayurvedaterapeut , jag är *mamma* också". Brinkmann är professor i psykologi och pappa till ett barn på endast nio månader som han lämnar på en förskola för de allra minsta. Brinkmann reagerar på vad förskolan skriver på sin hemsida, att verksamheten bygger på "människans inneboende kraft till utveckling".

Brinkmann:

"–Jag reagerade över att små barn, som kan ännu inte tala eller gå, ska bli ansvarstagande och omsorgsfulla individer bara genom att vi stöttar deras inneboende kraft. Det lät som psykologiskt snömos."

Det *jag* reagerar på är att Brinkmann lämnar sin nio månaders bebis på en förskola. Behöver inte denna lilla individ lära känna sig själv och sina behov i trygg närvaro hos ett mindre antal för hen väl kända vuxna, helst sina föräldrar eller motsvarande? Ska man redan vid nio månaders ålder ut i ett samhälle som Brinkmann beskriver med följande ord: *"I det moderna samhället präglas livet av ständig omställning och förändring, en utveckling som ofta gör många människor vilsna och förvirrade."*

Brinkmann fortsätter att *tro*. Han berättar om ett samhälle där människor mår dåligt och säger: *"–Jag är mycket kritisk till den utvecklingen och tror att människor faktiskt far illa av att möta coacher och läsa självhjälpsböcker."*

Brinkmann menar att det inte alltid är viktigt "att finna sig själv", utan att acceptera den man är just nu. Jag förstår inte motsättningen mellan att finna sig själv och acceptera den man är just nu.

Hur vet Brinkmann att det inte finns coacher som ger samma råd som han själv; att läsa en roman och/eller söka sig till konsten och skapandet?

Brinkmann anser dock: *"– Självklart ska de som upplever att de inte klarar av vardagen på grund av sviktande psykisk hälsa söka och få professionell hjälp. Jag är själv psykolog och vet hur viktigt det är att få sådan hjälp, poängterar Svend Brinkmann."*

Jag håller helt med om detta. Men människorna som skulle ut i samhället, vart tog de vägen? Är det bara de som mår dåligt och vänder sig till en psykolog (som inte profiterar på människors vilshenhet) som har rätt till samtal om hur hon mår på sin individuella egocentriska nivå? De som söker andra alternativ bör inte må sämre än att de istället kan gå ut i samhället och spegla varandra?

Brinkmann är intresserad av den stoiska filosofin med frågor som : *"Vad händer om vi förlorar allt vi redan har?"* Han kallar det "negativ visualisering" - till skillnad från den positiva visualiseringen som talar om vad man vill uppnå. Men till den positiva visualiseringen hör, enligt mig, också känslan av tacksamhet för det vi redan har.

"Stoicismen erbjuder en livshållning som fäster vikt vid självbehärskning, pliktkänsla, integritet, värdighet, sinnesro och en vilja att förlika sig med sig själv – snarare än att "hitta sig själv." menar Brinkmann.

Jag är av den åsikten att självbehärskning, pliktkänsla, integritet, värdighet och sinnesro kräver självkännedom. Att lära känna sig själv är inte samma sak som att vända sig från världen. En viss navelskådning är en förutsättning för att spegling ska kunna fungera mellan människor.

Jag är övertygad om att det är först när du funnit vem du är som som du kan stå stadigt och nå stillhet. När du vet vem du är kan du mer klart se din nästa.

Jag ser mig, som sagt, inte som coach men jag arbetar med människor som mår dåligt och har kunnat hjälpa många. När vi mår dåligt och när vi blir sjuka har kroppen under lång tid gett oss signaler om att allt inte står rätt till. Vi är dåliga på att lyssna på kroppen. Men man kan genom sin andning och rörelser komma i kontakt med kroppen och på en subtil, omedveten nivå frigöra lagrad stress. Detta är ett sätt att lära känna sig själv - "att lyssna till sin inre röst". Vi påverkas av allt inom oss och allt utanför oss, och en ökad medvetenhet ger ökad förståelse för vår individualitet och hur vi fungerar i samspel med andra människor och vår omvärld.

Eva Odlander

yogalärare, ayurvedaterapeut och mamma