

Det lyckliga geniet – psykologi för kreativa

Volante förlag har givit ut en populärpsykologibok av Per Sæthil, avsedd för utövare av kreativa yrken. **Dan Katz**, leg. psykolog och psykoterapeut samt författare av "självhjälpsboken" *Ödlan i huvudet*, delar med sig av sina tankar om genren självhjäpplitteratur.

BEHÖVER VÄRLDEN YTTERLIGARE en psykologisk självhjäpplbok? Uppenbarligen är det många bokförlag som tycker så. Om man gör en enkel sökning på populärpsykologi på Bokus får man 186 träffar, där nästan alla titlar är av självhjäppskaraktär. Och detta gäller enbart böcker på svenska. Enligt en artikel i *University of Washington Magazine* publicerades över 5000 självhjäpplböcker årligen redan kring 1990. Det finns ingen anledning att tro att



omfattningen har minskat sedan dess.¹ Den självklara förklaringen till det stora utbudet är att bokförlagen konstaterat att psykologisk självhjälpslitteratur säljer. Faktum är att en av de mest sålda böckerna någonsin, alla kategorier, lär vara Dale Carnegies *How to Win Friends and Influence People* med över 30 miljoner sålda exemplar.²

Ett för Folkvetts läsare kanske mer bekant exempel är Thomas Eriksons *Omgiven av idioter*, som bara i Sverige sålt hundratusentals exemplar – enligt vissa uppgifter närmare en miljon – och renderat författaren det föga ärofyllda priset Årets förvillare av vår förening 2018. Det sistnämnda exemplet sätter också fingret på problemet med genren. I Eriksons fall var i princip allt en bluff. Han hade, tvärtemot vad han själv hävdade, inga akademiska

meriter i ämnet alls, och det fanns inget som helst seriöst forskningsstöd för vare sig teorin bakom bokens bärande idéer eller det personlighetssystem som lurades på miljonläsare. Att Erikson gjorde sig ekonomiskt oberoende för resten av livet, och säkert för några livstider till, är dock tyvärr i högsta grad sant.

Populärpsykologi och självhjälpslitteratur är en oerhört heterogen genre. I ena änden av spektrumet hittar man rena dilettanter som prånglar ut böcker som lovar vitt och brett baserat på hemmasnickrade teorier, medan i andra änden finner man bokversioner av evidensbaserade terapiprogram, ofta skrivna av erfarna kliniker och forskare, där böckerna är avsedda att användas både som stöd i traditionell terapi eller som ren självhjälp. Dessa böcker skiljer sig markant från de mer oseriösa. Bakomliggande teorier bygger på etablerad grundforskning, metoderna har visat sig fungera i kontrollerade studier och det redovisas referenser till den forskning som informationen bygger på.

Tyvärr har de seriösa självhjälpsböckerna ett tydligt handikapp visavi de oseriösa. Man kan inte lova enkla lösningar på komplicerade problem och det man hävdar måste vara sant, snarare än lättuggat och spännande. Tyvärr är också författarna ofta duktiga forskare eller kliniker, men skriver allt för andefattigt. Att skriva intressant och lättåtkomligt, men ändå med god förankring i forskning, är en utmaning.

En annan relevant fråga är om folk verkligen kan bli hjälpta av att läsa självhjälpslitteratur? Svaret tycks vara ja, i vissa fall. I en forskningsöversikt rörande biblioterapi (ett mer formellt ord för genren) för mindre allvarlig depression anser man att självhjälpsböcker baserade på



evidensbaserade program kan vara ett värdefullt och kostnadseffektivt komplement till traditionell behandling.³ Internetbaserad psykologisk behandling – som i vissa fall kan ses som en nätbaserad biblioterapi – har dessutom visat så lovande resultat att den tagit sig in i Socialstyrelsens rekommendationer.⁴

Så vad ska man tänka om Sæthils bok *Det lyckliga geniet*, som vill vara en hjälp för alla de problem som människor i kreativa yrken kan ställas inför?

Det är självklart att det är omöjligt att utföra kontrollerad forskning på ett så brett problemområde. Att välja att verka inom kreativa yrken är i princip att mångdubbelt öka sin exponering för det mesta av livets krångligheter. För en utomstående kan det verka avundsvårt att få ägna sig åt något som verkar intressant – måleri, musik, författarskap etcetera. Men alla som jobbat inom kreativa fält kan, med få undantag, berätta att det kan vara ett rent helvete. De flesta kreativa yrken är så långt ifrån en

meritokrati man kan komma. Om man jämför med ett typiskt meritokratiskt yrke – läkarens, där det är tydligt och mätbart vad man behöver göra för att komma in på utbildningen, tydligt vad som krävs under studierna och tydligt definierat hur man skaffar sig ytterligare meriter (jag vill inte med detta hävda att det är ”lätt” att bli läkare, men det är tydligare vad som krävs) – så saknar de flesta kreativa yrken allt av detta. Du kan slita som ett djur med ditt måleri, din bok eller din komposition, men det finns ingen garanti att du lyckas och det finns väldigt få objektiva bedömningskriterier. Du kan ha arbetat hårt, blivit mycket skicklig och skapat något riktigt bra, men du kan ändå bli helt ignorerad. Vidare är arbetet vanligtvis oerhört ensamt och ofta saknas arbetskamrater, arbetsplats och en förutbestämd tidsstruktur. Man måste vara sin egen motor. Och om man mot alla odds lyckas försörja sig på sitt yrke, är den ekonomiska belöningen mycket ojämnt fördelad, där ett fåtal ”stjärnor” kan bli riktigt förmögna, medan resten får hanka sig fram. Att många som verkar inom kreativa fält kan må riktigt dåligt är välbekant och helt begripligt.

Författaren Per Sæthil är legitimerad psykolog, har en bakgrund som musiker i bandet Elias and the Wizzkids (ett pop-, blues- och rockband från Falun) och kan, i och med denna bok, även titulera sig författare. Man kan alltså anse att han har en hyfsad grundutbildning och dessutom egen erfarenhet av det kreativa. Hur har då han själv lyckats med denna kreation, hans första publicerade bok? Mitt svar är: inte så dåligt alls.

Redan i inledningen avdramatiserar han den något överdrivna titeln. Boken riktar sig inte till ”genier” eller

narcissister som tror att de har en exceptionell förmåga, utan Sätthil vänder sig till alla som har kreativa ambitioner.

Stora delar av boken innehåller material och information som är välbekant för dem som arbetar med moderna evidensbaserade terapier. Grundläggande inlärningspsykologi berörs pedagogiskt, likaså det vi vet om hur vår hjärna tar in och bearbetar information. Det finns självklart ingen evidensbaserad "terapi för kreativa", men däremot finns det grundläggande principer rörande vad som styr våra handlingar och tankar, som i många år använts framgångsrikt i ett stort antal beteendeproblem. Så tagen i sin helhet är inte boken evidensbaserad, men till avsevärda delar har principerna Sätthil presenterar för beteendeförändringar gott vetenskapligt stöd. En kreativ måste hantera ångest, osäkerhet, depressionstendenser, negativa tankar, undvikande och prokrastinering samt lära sig att fokusera. Och för allt detta finns interventioner hämtade från välbeforskade ångest- och depressionsbehandlingar.

Sätthil har också ett bra flyt i språket och boken är lättläst utan att verka infantil. Längst bak i boken hittar man för varje kapitel utförliga källhänvisningar och lästips. Optimalt hade naturligtvis var fotnoter i texten, men som i princip alla

Boken riktar sig inte till "genier" eller narcissister som tror att de har en exceptionell förmåga, utan Sätthil vänder sig till alla som har kreativa ambitioner.

förlag tycks även Volante tro att sådant skrämmer bort "vanliga" läsare av populärpsykologi.

Det finns dock en del invändningar mot *Det lyckliga geniet*. Särthil är tydlig med att allt han föreslår inte är vetenskapligt förankrat, utan har slunkit med för att det har hjälpt honom personligen. Till exempel finns ett kort kapitel där han föreslår en sorts "frigörande dans". Detta kapitel kunde gott ha strukits. Boken borde också ha kunnat kondenseras mer, så att de mest relevanta råden fick tydligare tyngd.

Vidare hade undertecknad, som själv har både lång erfarenhet av att arbeta psykologiskt med kreativa och själv verkat inom musikbranschen, gärna sett en tydligare betoning på den sociala faktorn. Många kreativa undviker av överdriven rädsla för kritik att visa upp vad de gör, eller förstår inte hur förstärkande och kontaktskapande det kan vara att bolla sina idéer med andra. Särthil berör detta, men inte i den omfattning jag personligen hade förväntat mig. Men detta är naturligtvis min egen subjektiva uppfattning.

I stort är alltså detta en ovanligt vettig självhjälpsbok som lyckats väl med att ta sig an ett så potentiellt "flummigt" ämne som kreativitet utan att helt tappa sin vetenskapliga förankring. 📖

Dan Katz

**DET LYCKLIGA GENIET
PSYKOLOGI FÖR KREATIVA**

Per Särthil, 2023

Förlag: Volante

Slutnoter

1. Bates, Alansa. "Self-Help or Self-Hoax?". University of Washington Magazine, juni 1990.
2. McDowell, Edwin. "Reluctant Dale Carnegie's 50-Year Old Classic". *The New York Times*, 25 oktober, 1986.
3. Gualano, Maria Rosario, Fabrizio Bert, M. Martorana, Gianluca Voglino, Violetta Andriolo, Robin Thomas, Carla Maria Gramaglia, P. Zeppeghno, och Roberta Siliquini. "The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials." *Clinical Psychology Review*, vol. 58, s. 49-58 (2017). DOI: 10.1016/j.cpr.2017.09.006
4. Socialstyrelsen. "Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom" (Översyn 2020 och förtydligande 2021).