

Humanistisk psykologi - den mörka sidan

Lennart Sjöberg

Minns någon Janov, mannen med primalskriket? Han var en stor man i media på 70-talet, hans böcker gick åt som smör i solsken - tre kom i mitten av 70-talet på svenska - och patienter köade för att få gå i "primalterapi", som innebar att man skrek ut sin smärta. När man skrikat länge blev man "en riktig människa" - lite slö och apatisk kanske, men utan alla de problem man hade tidigare. Janovs institut finns ännu kvar, trots att ingen forskning visat att denna form av "behandling" har några positiva effekter.

Janov var bara en av många som för några decennier sedan började surfa på vågen av den s k humanistiska psykologin som grundlades av Maslow och Rogers, i efterföljd till antropologer som Mead och Benedict. Antropologerna hade beskrivit förtjusande samhällen som Samoa-folkets i Söderhavet och Zuni-stammens i sydvästra Nordamerika. Här fanns närmast paradisiska förhållanden, påstods det, och speciellt var det ohämmat sexualliv, närmast promiskuitet, som skapade all denna lycka. Meads bok *Coming of Age in Samoa*, publicerad 1928, spreds i miljontals exemplar under de följande decennierna. Det var först på 1980-talet som detaljerad kritik blev känd och det visade sig då att alltsammans var en konstruktion, en ideologiskt motiverad fantasikonstruktion. Benedicts bok om tre kulturer (*Patterns of Culture*) var även den en enorm framgång, och det handlar lika mycket där om en fjäder som blivit till en höna.

Men på 1960-talet var det få eller ingen som ifrågasatte budskapet från antropologerna som talade om det fullständigt elastiska mänskliga samhället, och som utformade så förföriska och lockande bilder av "primitiva" folk som lyckats skapa samhällen så mycket bättre än det västerländska. Maslow var en psykolog som haft föga framgång i sin karriär, men som plötsligt slog igenom på 50-talet med sin bok *Motivation and Personality*. Han talade om "självförverkligande", en sorts sekulariserat budskap som skulle ge den mening i livet som religionen inte längre kunde förse oss med; i själva verket var hans och andra humanistiska psykologers strävan att ersätta religionen med psykologi. Några få, bara ytterst få, människor hade uppnått det högsta stadiet av personlighetens utveckling och blivit självförverkligande, bland dem Eleanor Roosevelt och Maslows tidigare lärare i antropologi, Ruth Benedict. Listan på de självförverkligade upptar också namn som Albert Einstein och George Washington, och gör intryck av att vara en sorts tio-i-topp lista över historiska berömdheter som Maslow av en eller annan anledning tyckte bra om. Nästan alla exempel på självförverkligade individer är amerikanska presidenter eller berömda författare eller kompositörer, de allra flesta män. Naiviteten är närmast rörande, men icke desto mindre slog idén om självförverkligande igenom på bred front.

Maslows nästa stora genombrott kom med idén om "peak experience", en sorts andlig orgasm som uppkom i stunder då man kände att man sammansmälte med kosmos och fick en universell insikt i tillvarons väsen. Ju flera sådana upplevelser, desto friskare och mera självförverkligad var och blev man (*Toward a Psychology of Being*, 1968). Maslow menade att dessa upplevelser var sällsynta och krävde arbete. Leary var en annan psykolog, anställd

vid det prestigetyngda Harvarduniversitetet, som emellertid kom på att det räckte med att ta en drog, LSD. Plötsligt blev LSD innesluten och universalmedlet för att lösa alla psykiska problem. Leary byggde snabbt upp en helt drogsekt kring sin person och blev obekvämd för Harvard, men verksamheten rullade vidare.

Inom arbetspsykologin var det inte längre de ekonomiska incitamenten som stod i förgrunden utan också där självförverkligandet och den personliga utvecklingen. På bräckliga grunder hävdades det budskapet av en psykolog som Hertzberg och på 70-talet formulerade Hackman och Oldham en teori för arbetsmotivation som syftade till att specificera hur arbetet skulle organiseras för att skapa tillfredsställelse och därmed också motivation. Inte minst i vårt land hade dessa tankar stort genomslag och de prövades i stor skala bl a inom bilindustrin, men med nedslående resultat. Arbetstillfredsställelse är inte, hur trovärdigt det än låter, detsamma som arbetsmotivation. Man kan inte uppnå hög produktivitet och hög arbetstillfredsställelse samtidigt, åtminstone inte med metoder som angetts i Hackman-Oldhams "humanistiska" teori om arbetsmotivation.

Rogers var en klinisk psykolog som utgjorde ännu en viktig kraft i den nya rörelsen. Frigörande genom öppenhet, gruppövningar där alla luftade sina problem och sin syn på varandra, skulle skapa kreativa, frigjorda och mentalt friska människor och grupper. Budskapet gick hem, och när en försäljare av begagnade bilar vid namn Erhardt (han hette egentligen Rosenberg men bytte namn efter att ha läst en artikel om den tyske kanslern) fick vittring på de enorma vinster som stod att få dröjde det inte länge förrän Kaliforniens skolsystem låg för hans fötter. "Erhardt sensitivity training" (est) blev en av huvudlinjerna. Nu gällde det för alla att tänka på sig själva och på sitt välmående, att leva ut sina spänningar, att bli "riktiga människor". I Sverige gick verksamheten under beteckningen sensitivträning och fick stort genomslag i näringslivet, tills man upptäckte att den skapade flera problem än den löste.

Detta budskap var alltså kontentan av den humanistiska psykologin. Många, speciellt ungdomar, ville bli "riktiga människor" och leva "riktiga liv". Hillary Rodham, senare Clinton, höll studenternas avskedstal när hon tog examen vid Wellesley College 1969, och uttryckte då den känsla det handlade om:

"But there are some things we feel, feelings that our prevailing, acquisitive, and competitive corporate life, including tragically the universities, is not the way of life for us. We're searching for a more immediate, ecstatic and penetrating mode of living."

Det var just detta liv som psykologerna stod färdiga att leverera till dem som var villiga att betala för deras tjänster: livet som en enda lång extatisk fest. Joyce Milton, tidigare känd som författare till en biografi över Hillary Rodham Clinton, har nu skrivit en bok om den humanistiska psykologin. Den heter *"The road to Malpsychia. Humanistic psychology and our discontents"* (2002) och ger en syrligt distanserad beskrivning av skeendet. För oss som var med på 60- och 70-talen är läsningen av den att återuppliva minnen av en turbulent tid. Det handlar om en del av ett skeende som innebar sexliberalism, politisk radikalism och drogkultur. Senare kom ju den andliga grenen av dominera och blomma ut i dagens enormt omfattande New Age-kultur och även i feminismen, men då var ännu politisk radikalism och drogkultur viktiga delar.

Det Milton beskriver är hur mer eller mindre humbugbetonade psykologiska "teorier" spred sig som en prairieeld över den nordamerikanska kulturen. Hon har mindre att säga om det som hände i Europa, men det var ju i hög grad fråga om kulturell import av samma typ som vi fortfarande lider under. Idéer som framkastats och blivit populära i USA kommer hit i ännu mera okritisk form och anammas direkt för lokalt bruk. Primalskriken hördes även i Sverige och lärare inom psykologutbildningen låg på madrasser och skrek ut sin ångest. (Troligen hände samma sak på många ställen men jag råkar känna till just psykologutbildningen). Maslows motivationsteori som säger att mänskliga motiv ordnas i en hierarki med självförverkligande i toppen har faktiskt prövats i empirisk forskning och befunnits ohållbar. Icke desto mindre lärs den fortfarande ut i svenska högskolor som om den vore sann, och det gäller sannerligen inte bara inom psykologutbildning. Även ekonomer får sig till livs denna pop-psykologiska gröt och de som lär ut den verkar inte ha tänkt på att ta reda på om det möjligen finns något stöd för den, utöver att Maslow har påstått att det är på det här sättet, och att det verkar vara "sunt förnuft".

Den humanistiska psykologin var till en del en föregångare till senare tiders socialkonstruktivism. Teorier som lät bra accepterades och kravet på vetenskapligt stöd ignorerades eller bortförklarades som "positivism". Man kastade sig naivt in i verksamheter av typ sensitivitetsträning och trodde benhårt att allt skulle bli bra om bara öppenhet och frigörelse kunde spridas i stor skala. I själva verket hände, och händer, helt andra saker.

Det bedrägliga och förföriska med den humanistiska psykologin är dessa förmåga att appellera till mänskliga behov och känslor. Att sitta i en grupp och yppa djupt personliga saker för andra, och höra liknande från dem, är en ny upplevelse för de flesta. Det skapar intimitet och känslomässiga bindningar uppstår lätt. Liknande triumfer kan firas av lärare och psykologer (och tidigare bilförsäljare som Erhardt) som använder Rogers enkla idéer för terapi. Man uppmuntrar människor till intima förtroenden och man får deras tillit, vilket sedan i nästa steg ofta leder till känslomässiga band. Undervisning som utnyttjar dessa enkla knep upplevs av många som en fantastisk erfarenhet och kursvärderingar talar om "den bästa kurs jag gått". *Känslan* av att ha lärt sig något mycket väsentligt är stark, och detta trots att inget egentligen lärs ut, att det som hänt bara är att man etablerat ett emotionellt band. Precis samma dynamik gör att allsköns former av "dynamisk" psykoterapi florerat och fortsätter att blomma, alldeles oavsett att forskningen inte kunnat ge något stöd till att de har de unika effekter de påstår sig ha.

Suggestion kan komma in i bilden, och suggestionens kraft är förvisso stor. Alternativ medicin torde till stora delar bygga just på suggestion, på placeboeffekter, och detsamma kan sägas om många former av psykoterapi. Ett dramatiskt historiskt exempel på suggestionens enorma kraft är hur en knappt läskunnigt och kristet fundamentalistisk bonde från Sibirien, Rasputin, förvärvade tsarfamiliens förtroende under huset Romanovs sista dagar. Först nyligen har omfattande dokumentation om Rasputin blivit tillgänglig (Radzinsky, E. *Rasputin. The last word*. London: Doubleday, 2000). Här kan man följa detaljerna i det fascinerande skeendet. Rasputin kunde faktiskt stilla den svårt sjuke tronföljarens anfall av blödningar, med hjälp av böner och handpåläggning, och kejsarparet hade redan tidigare dragits till mysticism, till vad som i våra dagar kallas New Age. Deras - speciellt kejsarinnans - emotionella bindning till Rasputin blev snabbt stabiliserad och förblev oerhört stark tills han mördades efter att i tolv år gjort dynastin till åtlöje och kraftigt medverkat till

att regimen trovärdighet förverkades.

Rasputin illustrerar en mycket viktig aspekt på den psykologiska skojarens sätt att fungera, nämligen asymmetrin. Det emotionella bandet finns nämligen inte alls, eller bara svagt, hos "terapeuten", grupp- eller sektledaren. Den gränslösa beundran och det oerhörda förtroende som kultmedlemmen känner har ingen motsvarighet hos den som manipulerar honom eller henne. P. T. Barnums berömda fras "There is a sucker born every minute" pekar på att världen är full av lättlurade och godsinnade människor som inget hellre vill än att kunna beundra och känna tillit till någon, och som tror andra om gott och inte kan drömma om att deras förtroende kommer att förrådas när så anses ekonomiskt lönsamt. Det är detta förhållande som är grundvalen för den humanistiska psykologin och dess kommersiella framgång. Pengarna strömmar in i terapeuternas och sektledarnas bankkonton.

Vad ligger egentligen bakom utvecklingen av den humanistiska psykologin och dess enorma framgång? Maslow framstod som en sannskyldig profet för en viss typ av amerikansk intellektuella, som exemplifieras av den unga Hillary Rodham. Det är den egna personens rätt till en aldrig upphörande rad av "peak experiences" som det handlar om, eller som Hillary uttryckte det "a more immediate, ecstatic and penetrating mode of living". Till en del är det ett hedonistiskt livsideal som skymtar fram, extasens ideal, men också en sorts omedelbarhet, att leva här och nu och "penetrera" - ja, vad? Det verkar finnas en diffus känsla av olust och otillfredsställelse bakom människors benägenhet att fastna för de enkla budskapen om emotionell utlevnad. Livet blir ju aldrig riktigt det man väntat sig. De stora förhoppningar som de flesta har måste komma på skam inför tillvarons alla begränsande krafter. Religionen skänker tröst till de troende men många av de övriga blir offer för den humanistiska pop-psykologin.