

Detta är en utskrift från Göteborgs-Posten.

Uppdaterad: 2007-01-20 21:46

När själen blir storindustri

Självkänsla nu! är en av böckerna på pockettoppen just nu. Men inte bara författare, utan också idrottare, terapeuter och coacher vill hjälpa oss att må bättre. Själens marknad har exploderat.

"Att inte bara existera, utan leva helt och fullt på så många områden som möjligt. Men hur bär vi oss åt för att uppnå detta?"

Så står det i Medborgarskolans kurskatalog och är temat på en av vårens kurser. Det är tydligt att självhjälpstrenden har slagit igenom på bred front inom studieförbunden. Men inte bara här.

Det handlar om coaching i arbetslivet, före detta idrottare som åker runt och föreläser och att temat själen fått mer utrymme i veckopressen. 2003 startades två nya magasin som handlar om livsfrågor.

Balans och hälsa efterfrågas

Själen har blivit en industri.

Ett av företagen som länge märkt av trenden är Talarforum, ett kompetensnätverk med en omsättning på 100 miljoner och med 7 000 föreläsare på lager. Det senaste året har de matchat talare och utbildare till 4 000 uppdrag. Livsbalans och hälsa var det mest efterfrågade ämnet under 2006.

- Vi ser en ökad trend inom ämnen kring attityder och motivation. Företagen kan satsa på sin personal, men det handlar också om att få personalen att satsa på sig själv. Coaching är ett fenomen som kommer att växa alltmer, säger Jenny Lexhed, kommunikationschef på Talarforum.

Inte längre genant

Bokförlaget Natur och Kultur är stora inom psykologi. *Vem är det som bestämmer över ditt liv?* av Åsa Nilsson och *Att leva ett liv, inte vinna ett krig* av Anna Käver är de två böcker som går bäst i självhjälpsgenren just nu. De har sålt i över 50 000 exemplar vardera.

- Det är inte längre genant att köpa den här sortens böcker. I stället har det blivit naturligt att ta hand om sig såväl psykiskt som fysiskt. Att köpa en bok i ämnet är att be om hjälp på ett billigt sätt, säger Lena Forssén, utgivningschef för psykologi på Natur och Kultur.

Doktor Phil avgörande

Hon menar att Doktor Phil, som gjorde entré i svensk tv i början av 2000-talet, har haft ett avgörande inflytande för intresset för populärpsykologi och självhjälpböcker. Att kognitiv beteendeterapi (KBT) blivit allt vanligare är en annan anledning.

- "Är det här psykoterapi? Man behöver alltså inte gräva ner sig i psykoanalys i flera år", tror jag många tänkte för några år sedan när de såg Doktor Phil. KBT är också lätt att förmedla i media, säger Lena Forssén.

Inslag av terapi

I Toppform och i nanny-programmen finns inslag av kognitiv terapi. I Toppform lär sig deltagarna att äta rätt, träna och hitta en inre balans medan det i nannyprogrammen handlar om att uppfostra olydiga barn.

2003 startade magasinen PS! och Leva.

- Det finns många tidningar nere på kontinenten på temat psykologi. Bonniers kikade på dem och anställde mig för att driva igenom projektet, säger Levas chefredaktör Catharina Hansson.

Men hon och Bonniers hade delade meningar om vad tidningen skulle handla om och Catharina Hansson tog över tidningen.

Handlar om livsfrågor

Leva riktar sig framförallt till kvinnliga läsare mellan 35 och 50 år och har enligt senaste mätningen 64 000 läsare.

- Leva handlar om livsfrågor, att få ihop livspusslet och att ta tillvara på inre möjligheter, säger Catharina Hansson.

Kerstin Sjödén

031-62 40 00 kerstin.sjoden@gp.se