

Positivt tänkande och den magiska vägen till lycka

Olav Hammer

Kan vi bli friska, rika och lyckliga genom att tänka rätt? Detta är en idé som idag förekommer inom ett brett fält av självhjälpslitteratur. Men föreställningen att vi kan tänka oss fram till en god hälsa och ekonomisk framgång har också gamla rötter. Olav Hammer skriver om Paracelsus tankar om *imaginatio*, Mesmers magnetism och Quimbys tanke att cancer kan botas bara du tänker på rätt sätt.

Vad krävs för att ha ett lyckligt liv? En god hälsa och en fungerande ekonomi ingår säkert i receptet. Vi har inte kontroll över alla våra omständigheter, men för många av oss är det sunt förnuft att vi kan få saldot på vårt bankkonto att hålla sig över noll genom att anpassa utgifterna efter inkomsterna och att vi kan bidra till vår fysiska hälsa genom att motionera och äta en sund kost. En tv-personlighet från Australien, **Rhonda Byrne**, utgav 2006 en bok som förklarade att det finns ett helt annat, närmast magiskt sätt att nå samma mål. I *The Secret* avslöjade hon den hemlighet som titeln anspelar på. Om man tänker på sin hälsa och på sin ekonomi på rätt sätt kommer universum att svara på våra tankar och se till att vi håller oss friska och välbärgade. Det var tydligt helt rätt budskap att komma med: sedan utgivningen har Byrnes bok sålt i 19 miljoner exemplar. Den har dessutom översatts till ett fyrtiotal språk, bland annat till svenska med titeln *Hemligheten*. En dvd och en film följde hack i häl på boken och gjorde lika stor succé. Byrne lyckades alltså själv gå från tanke till rikedom, vilket naturligtvis kan leda en och annan skeptisk betraktare att se ganska cyniskt på hennes författarkarriär. Byrne är dock inte ensam om sin tes, någon hemlighet är det knappast tal om, och det är inte

ovanligt att den som tror att sådana metoder fungerar ser den lyx några av lyckomågens förespråkare lever i som ett bevis på att det verkligen går att tänka sig rik.

Det finns en ganska självklar kärna av vardagserfarenhet i uppfattningen att våra tankar påverkar våra yttre omständigheter. Den som tänker illa om sina medmänniskor och förväntar sig att bli sviken av andra har säkert större svårigheter att få vänner och blir mer ensam och isolerad än den som har ett ljus sinne och bemöter andra med värme. Ser man på hur människor i vår del av världen resonerade i äldre tider verkar det som att det för några hundra år sedan bara var ett litet steg från idén att människor genom goda tankar kan få ett bättre liv till att anta att hela vår värld formas av våra föreställningar.

Det engelska ordet *imagination* som i modernt språkbruk motsvarar svenskans fantasi eller inbillning är ett lån från det latinska begreppet *imaginatio*, en term som under medeltiden och renessansen hade en helt annan innebörd. Då tog man för givet att den som var kunnig i magi kunde påverka andra och styra över tillvaron. Vissa former av magi, menade dåtidens tänkare, fungerade därför att man allierade sig med demoniska krafter och därför var det strängt förbjudet att utöva dem. Andra magiska metoder var däre-

mot ”naturliga” och fick sin effekt av att det finns dolda krafter i naturen och människan. I likhet med en del andra i förmodern tid uppfattade den schweiziska naturfilosofen **Paracelsus** (1493–1541) just *imaginatio* som den kreativa förmågan hos människan som gör att den naturliga magin fungerar. Människan innehåller nämligen i sig hela världssalltets krafter, och när vår *imaginatio* fokuseras och styrs av viljan kan vi utföra underverk. Om *imaginatio* används i onda syften eller får härja okontrollerad kan resultatet däremot vara förödande. Pestepidemier kan enligt Paracelsus förklaras av att smittade människors *imaginatio*, deras desperata och onda tankar, stiger upp till stjärnhimlen och projiceras tillbaka på mänskligheten i form av ännu mer sjukdom och död.

Paracelsus uppfattning är ett led i en lång tradition av hur man i stora delar av Europas intellektuella kretsar fram till naturvetenskapens genombrott under 1600-talet föreställt sig att våra tankar fungerar. Nya filosofiska strömningar växte fram under detta sekel, och den bildade eliten hänvisade det magiska tänkandet alltmer till kategorin ”vidskepelse”. Från och med nu kom *imaginatio* att få sin moderna innebörd, inbillning. Det magiska tänkandet har ändå fortsatt att föras vidare fram till nutiden men nu som en kulturell underström som kultiverade och upplysta människor förväntas ta avstånd från. Att föreställningen om våra tankars närmast magiska kraft trots detta överlevt och förts vidare från en generation till nästa beror på eldsjälur som skrivit böcker, hållit föredrag om ämnet, skapat nya magiska praktiker och lärt upp nya utövare, men detta är ofta personer utanför samhällets översta intellektuella skikt som få idag har hört talas om.

En av dessa dolda nyckelpersoner är en fransk aristokrat, **Armand Marie Jacques de Chastenot, markisen av Puységur** (1751–1825). I en tid då läkekonsten stod handfallen inför de flesta sjukdomar florerade föreställningen att patienter kunde bli friska genom att de tillfördes ett slags livskraft. En tysk läkare, **Franz Anton Mesmer** (1735–1815) häv-

dade att han genom att beröra sina patienter eller bara peka på dem kunde få en universell ”animal magnetism” att strömma fritt genom kroppen på dem och därmed bota alla slags åkommor. Puységur var en kreativ man som inte bara lärde sig Mesmers metod utan också utvecklade den från att vara en renodlad alternativ läkekonst till något betydligt mera spektakulärt. Den folkliga pressen skrev då och då om fall där folk gick i sömnen. Fenomenet betraktades som fullständigt oförklarligt, men Puységur hade sett några av sina patienter som ”magnetiserats” bete sig precis som sömngångare. Efter att han gjort några svepande rörelser med händerna över deras kroppar såg de ut att somna, men hans patienter kunde ändå höra honom och följa hans instruktioner. Han kunde få dem att tala, promenera omkring eller börja sjunga och dansa på kommando trots att de såg ut att sova. Det mystiska sömngångartillståndet gick alltså att framkalla på konstgjord väg. Puységur experimenterade med den magnetiskt framkallade sömnen och upptäckte att särskilt känsliga försökspersoner som sjunkit in i det sömnlignande tillståndet verkade kunna läsa andras tankar, se igenom fasta föremål och sia om framtiden. Puységurs resultat väckte stor uppmärksamhet och många andra magnetisörer kände sig manade att börja testa hans metoder. Man kunde snart dra två ganska oväntade slutsatser av de många försöken. Själva tillvägagångssättet verkade inte vara avgörande: känsliga personer påverkades oavsett om den animala magnetismen överfördes genom handpåläggning, om patienterna rörde vid ett föremål som laddats med den magnetiska kraften, eller till och med bara befann sig i närvaro av någon som hade ett stort överskott av animal magnetism. Dessutom kunde samma metod leda till väldigt olika resultat. Förutom de närmast övernaturliga förmågor Puységur hade upptäckt kunde försökspersoner till exempel bli okänsliga för smärta och opåverkade av höga ljud, eller de kunde börja tala med en annan röst och med ett annat ordförråd än de brukade. Det verka-

de som om det i första hand var magnetisörens vilja som styrde över försökspersonens förmågor och beteende. Duktiga utövare började åka på turné och lät betalande åskådare se hur deras magnetiska kraft påverkade känsliga personer på olika sätt. Termen hypnos hade ännu inte uppfunnits, men man känner i beskrivningarna från den tiden igen det scenhypnotisörer gör när de underhåller sin publik genom att få lättsuggererade människor att lyda minsta kommando.

Även USA greps av det nya modedefenomenet, och det var här Puységurs upptäckt transformerades till det positiva tänkandets lyckomagi som vi känner igen från *The Secret*. En av Puységurs elever, fransmannen **Charles Poyen** (d. 1844), reste till Amerika och började utöva sina färdigheter där. Med en särskilt lättpåverkad kvinnlig försöksperson som sin assistent gav han sig ut på turnéer längs den amerikanska ostkusten och framträdde inför fullsatta hus. Elever anmälde sig snart hos Poyen för att själv lära sig hantverket. I sann amerikansk nybyggaranda uppfattade många entusiaster de nya metoderna som sätt att inte bara roa en publik utan också att åstadkomma något nyttigt. Ett enkelt förfarande som kan få folk att uppföra sig annorlunda än de brukar måste ju kunna användas för att lösa praktiska problem!

En av Poyens elever var en urmakare från Maine, **Phineas Parkhurst Quimby** (1802–1866). Quimby förkroppsligade den amerikanska drömmen. Han var son till en smed och hade knappt någon formell utbildning men var snabb att gripa chansen att byta karriär genom att lära sig ett nytt och spännande hantverk. Efter att ha bibringats den ”magnetiska” tekniken av Poyen började han arbeta på egen hand och blev snart så skicklig att tidningarna skrev om hans bedrifter. Quimbys rykte som en av världens skickligaste utövare av metoden gjorde att tusentals patienter och otaliga elever flockades till honom. Hans lärjungar fick inte bara lära sig själva förfarandet utan fick också ta del av hans radikalt nya teori om vad som hände i mötet mellan magnetisören och den som be-

handlades. Han hade nämligen blivit övertygad om att sjuka människor blev friska av att de trodde på behandlingen, inte av att det fanns en osynlig livsenergi som påverkade dem. I yttersta konsekvens betydde det att man borde kunna bota sig själv och inte nödvändigtvis behövde behandlas av någon annan. För att få perfekt hälsa krävdes det att man ändrade attityd och tänkte positivt. Quimby gick så långt som att hävda att cancer kunde botas genom att tänkas bort: om man utan ett uns av tvivel föreställer sig att man redan nu är frisk kommer tumörerna att försvinna.

Efter Quimbys död tog flera av hans tidigare patienter upp hans idéer. Några av dem startade organisationer man kunde bli medlem i och där man kollektivt kunde praktisera ett positivt tänkande i hälsans tjänst. Långt fler nåddes av budskapet om tankarnas makt i en ny och mycket populär genre: självhjälpslitteratur. Författarna till sådana böcker arbetade på en konkurrensutsatt marknad och kunde locka folk att köpa deras alster genom att lova att man med hjälp av deras självutvecklingsprogram kunde åstadkomma mycket mer än att bara hålla sig frisk. Kring sekelskiftet 1900 kunde det positiva tänkandet beskrivas som nyckeln till att uppnå allt man ville. Genom att följa några enkla steg kunde vem som helst med tankens kraft som sitt enda verktyg förverkliga sina ambitioner och få ett långt och sorgfritt liv.

Vem lockades vid den här tiden av det positiva tänkandets budskap? Det är svårt att veta vem som köpte självhjälpsböckerna, men medlemsregistren över dem som gått med i de olika organisationerna visar att det ofta rörde sig om vita kvinnor ur medelklassen. Man kan bara spekulera om orsakerna bakom den statistiska snedfördelningen. Den amerikanska drömmen att förverkliga sig själv och uppfylla sina mål genom initiativförmåga och hårt arbete kunde kännas realistisk för män som växte upp i en vit medelklass. Medelklassens kvinnor var däremot fångade i restriktiva könsroller och förväntades stanna hemma och ta hand om hus-

håll och barn. Man kan förstå det lockande i ett budskap som går ut på att även den som tillbringar det mesta av sin tid inom hemmets fyra väggar kan komma hur långt som helst och uppfylla sina drömmar genom att lära sig att tänka annorlunda.

Under 1900-talet och fram till idag har föreställningen om tankens magiska kraft fortsatt att spridas med oförminskad styrka. Budskapet har ibland klätts i ett kristet språkbruk där rätt tankar kan jämföras med ”rätt tro”. Under beteckningen framgångsteologi har den kristna lyckomagn fått en stor plats i det amerikanska religiösa landskapet. **Joel Osteen** (f. 1963), pastor för en av USA:s allra största kyrkor, sprider budskapet att Gud gärna skänker den som tror på honom ett liv i materiellt överflöd. Andra språkrör för den optimistiska tesen om tankens makt över lyckan har hållit sig närmare en populärpsykologisk terminologi. Exempelvis utgav **Napoleon Hill** (1883–1970) boken *Think and Grow Rich* (1937) där rådet att i sitt inre föreställa sig att man uppnått sitt mål samsas med mera jordnära tips som att skapa en detaljerad handlingsplan. **Norman Vincent Peale** (1898–1993) förenade båda perspektiven i en av genrens mest storsäljande böcker, *The Power of Positive Thinking* (1952). Här rekommenderar han läsaren att föreställa sig att man lyckas med det man önskar sig, men också att man tio gånger varje dag ska säga till sig själv att ”om Gud är med oss, vem kan vara mot oss?” och tänka sig att man med Kristus hjälp kan åstadkomma allt.

Idén att vi kan bli rika och få ett lyckligt liv genom att i fantasin se oss själva som framgångsrika är ett budskap som aldrig verkar mista sitt grepp om oss. Populära böcker i genren säljer i miljonupplagor, och sedan sociala medier gjort sitt intåg i de flesta människors vardag har även YouTube och andra plattformar blivit kanaler för framgångsbudskapet. Lyckomagn har med andra ord gjort en sällsam resa: från att först ha varit en del av lärda filosofers tankevärld och därefter klassats som absurd vidskepelse, har ”hemligheten” om tankens förmåga att forma tillvaron tagit sig ut i snart sagt alla delar av samhället.

OLAV HAMMER är professor emeritus i religionsvetenskap, tidigare verksam vid Syddansk Universitet, Odense. Han har i böcker och artiklar behandlat teman som bland annat new age, nya religiösa rörelser och esoteriska strömningar i modern tid.