



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för humaniora

Att tänka sig själv lycklig

Attraktionslagens hemlighet, placeboeffekten och människors
upplevda känsla av sammanhang

Kristoffer Granholm

VT-17

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Religionsvetenskap
Människa-kultur-religionsprogrammet
Religionsvetenskap med inriktning mot kultur och identitet (61–90)

Handledare: Olov Dahlin
Examinator: Peder Thalén

Abstract

Går det att tänka sig själv lycklig? Rhonda Byrne menar att genom hennes bok *The Secret* och att lära sig attraktionslagen så kan du få allt du önskar dig i livet, både när det gäller relationer, materiella ting, önskningar och att nå dina mål. Genom intervjuer fick några personer berätta om hur dom upplevde sitt mående innan de läst boken. Samma personer fick under studien göra ett KASAM-test som ett sätt att konstatera deras välbefinnande idag. Med hjälp av den medicinske sociologen Aaron Antonovskys KASAM-teori och den medicinske antropologen Lisbeth Sachs användning av begreppen tillit och placeboeffekten, analyserades det insamlade materialet. En jämförelse mellan *The Secret*, religiös tro och bön görs också. Slutsatsen är att attraktionslagen knappast är den enda nyckeln till lycka men att det samtidigt sannolikt är möjligt att tänka sig själv lyckligare och må bättre.

Keywords: *The Secret*, nyreligiositet, KASAM, placeboeffekten, lycka, attraktionslagen

Allt som ni ber om i era böner skall ni få, om ni tror.
- Matt 21:22¹

Därför säger jag er: tro att ni skall få allt det ni ber om i er bön, då blir det så.
- Mark 11:24²

¹ <http://www.bibeln.se/las/2k/matt#q=Matt+21%3A22> (2017-04-25)

² <http://www.bibeln.se/las/2k/mark#q=Mark+11%3A24> (2017-04-25)

Innehållsförteckning

.....	1
1. Introduktion.....	1
2. Syfte	1
3. Disposition.....	2
4. Material.....	2
4.1. Informanterna	3
4.1.1. Informant 1	3
4.1.2. Informant 2	3
4.1.3. Informant 3	4
4.1.4. Informant 4	4
4.1.5. Informant 5	5
5. Metod.....	5
5.1. Intervjumetodik	6
5.2. Kvantitativ och kvalitativ metod samt hermeneutik	7
6. Teori	8
6.1. Kraften, tilliten och placeboeffekten.....	8
6.2. KASAM.....	10
7. Analys.....	11
7.1. Socialt stöd en förutsättning för god hälsa	11
7.2. Vägen till <i>The Secret</i> och attraktionslagen.....	12
7.3. Vad är <i>The Secret</i> och <i>law of attraction</i> ?.....	13
7.5. Informanternas KASAM och syn på framtiden.....	16
8. Diskussion.....	18
9. Sammanfattning	19
Källförteckning	20
Tryckta källor.....	20
Digitala källor	20
Övriga källor.....	21
Bilagor.....	23
Bilaga 1 - Intervjufrågorna	23
Bilaga 2 – KASAM frågeformulär	24

1. Introduktion

År 2006 kom Rhonda Byrnes dokumentär som skulle avslöja universums mysterium, *The Secret*.³ Året därpå släpptes också boken med samma titel, en bok som blev en bästsäljare runt om i världen, som har tryckts i över 5 miljoner exemplar och är översatt till flera språk.⁴ Rhondas inspiration till *The Secret* kommer från Wallace D. Wattles bok från 1910 som heter *The Science of Getting Rich*.⁵ Förutom dokumentären och boken så finns även en app att köpa där man varje dag kan få inspiration för att fortsätta att tänka i enlighet med attraktionslagen (the law of attraction) och använda sig av *The Secret*.⁶ Rhonda Byrne har också skrivit ett antal andra böcker som behandlar samma frågeställningar om hur du själv kan uppnå dina mål, önskningar och drömmar. Dock behandlar denna uppsats endast dokumentären och boken *The Secret* och i huvudsak begreppet attraktionslagen.⁷

2. Syfte

Uppsatsens syfte är att undersöka människors syn på och förhållande till *The Secret* för att se om den haft någon betydelse för deras upplevda välbefinnande och i så fall försöka förstå detta genom begreppen tillit och placebo, respektive KASAM-teorin samt om användandet av boken *The Secret* kan jämföras med religiös tro och om fenomenet attraktionslagen går att jämföra med att be. Uppsatsen kommer i första hand att undersöka kopplingen till kristendomen men dessa kopplingar går även att appliceras på de övriga abramitiska religionerna.

De frågeställningar som kommer att användas för att undersöka ovan syfte är:

- Hur förhåller sig informanterna till *The Secret* och attraktionslagen?
- Upplever intervjupersonerna ett ökat välbefinnande efter att ha tagit del av budskapet i *The Secret* och går det i så fall att förklara detta med hjälp av begreppen tillit och placebo respektive KASAM-teorin?
- Kan förhållandet till *The Secret* jämföras med religiös tro och tillhörigheten till en religion och kan attraktionslagen jämföras med utövandet av bön?

³ <http://www.theseecret.tv/store/> (2017-04-25)

⁴ <http://www.bokus.com/bok/9789153434238/the-secret-hemligheten/> (2017-04-25)

⁵ <http://www.theseecret.tv/wp-content/uploads/2015/04/The-Science-of-Getting-Rich.pdf> (2017-04-25)

⁶ <https://itunes.apple.com/se/app/daily-teachings/id333263435?mt=8&ign-mpt=uo%3D4> (2017-04-25)

⁷ Byrne, 2016:7–8

3. Disposition

Uppsatsen är utformad så att den inleds med en introduktion till det ämne som kommer att beröras och vad syftet är. Därefter presenteras materialet som samlats in och intervjupersonerna och därefter deras bakgrund. Sedan presenteras metoden som använts för att samla in materialet och därefter de teorier som använts för att analysera materialet. Därpå följer analysen av det insamlade materialet och genom att applicera de olika teorierna och relevant tidigare forskning besvaras de frågeställningar som ställdes under rubriken syfte. Sedan kommer en diskussion kring vad analysen av materialet, teorierna och tidigare forskning ledde fram till och uppsatsen avslutas med en sammanfattning.

4. Material

De primärkällor som använts för att besvara uppsatsens frågeställningar utgörs av de intervjuer som gjorts samt de enkäter som informanterna fått fylla i. Informanterna presenteras nedan medan KASAM-enkäten – som tillämpades som ett komplement till intervjuerna för att ta reda på intervjupersonernas välbefinnandestatus vid tiden för undersökningen – redogörs i samband med presentationen av själva KASAM-teorin under kapitel 6. Teori. För att få kunskap om fenomenet *The Secret* har Rhonda Byrnes bok lästs samt dokumentären om den tillgodogjorts. Den metodlitteratur som använts är Idar Magne Holme och Bernt Krohn Solvangs bok *Forskningsmetodik: Om Kvalitativa och kvantitativa metoder* (1997). De både har varit ansvariga för undervisning i samhällsvetenskaplig metod vid Agder distrikshøgskole i Norge. Sedan har Annika Lantz bok *Intervjumetodik* (2013) också använts. Lantz är leg. psykolog och psykoterapeut, professor i psykologi, särskilt arbets- och organisationspsykologi vid Stockholms universitet. Även Lars Torsten Eriksson och Jens Hultmans bok *Kritiskt tänkande* (2014) har använts för som metodlitteratur. Eriksson är professor i företagsekonomi och Hultman är docent vid Ekonomihögskolan i Lund. För att teoretiskt tolka undersökningsmaterialet har Aaron Antonovskys bok *Hälsans mysterium* (2005) använts och för tillgodogörande av Lisbeth Sachs användning av begreppen tillit och placeboeffekten har boken *Tillit som bot: Placebo i tid och rum* (2004) använts. För att ytterligare belysa och försöka förstå betydelsen av fenomenet *The Secret*, har några forskningsartiklar från forskningsdatabasen Academic Search Elite tillämpats. Dessa har vävt in i analysen.

4.1. Informanterna

I denna studie har 5 personer intervjuats, 1 man och 4 kvinnor har deltagit och åldrarna varierar mellan 28–32 år. Alla intervjuerna genomfördes under mars månad 2017 och finns transkriberade. Samtliga deltagare har sett dokumentären eller läst boken *The Secret*. Informanterna söktes upp genom en väns som är väldigt insatt i *The Secret* och hans bekanta. För informanternas anonymitet kommer de fortlöpande i texten endast att kallas Informant och ett nummer mellan 1–5 som de tilldelats utan någon speciell innebörd.

4.1.1. Informant 1

Informant 1 är kvinna, 32 år gammal och bor i en kommun i Dalarna med sin katt och har en kandidatexamen i pedagogik och arbetar inom barnomsorgen. Hon är uppvuxen med båda sina föräldrar och två syskon. Under uppväxten arbetade båda föräldrarna och under skolgången bytte informanten skola i årskurs 4 på grund av mobbning, men efter bytet blev skolgången bättre igen. Högstadiet var lite upp och ner för informanten, men hon säger själv att på det hela så var det ändå okej. Efter ett år på gymnasiet så ångrade hon sitt val och började om på en ny linje. På sin fritid umgås hon gärna med sin brorsdotter, vänner eller sin katt. Informant 1 uppger att även om hon själv inte lever efter *The Secret* och attraktionslagen så tycker hon att det finns en poäng med budskapet i dokumentären. Informant 1 kom i kontakt med *The Secret* då en vän tipsade henne om att se den.

4.1.2. Informant 2

Informant 2 är kvinna, 28 år gammal och bor på en mindre ort utanför Gävle. Hon är gift, har ett barn, förvärvsarbetar samt driver ett aktiebolag tillsammans med sin make. Hon växte upp på samma ort som hon bor nu med sina föräldrar och har ett äldre syskon som hennes mamma hade sedan ett tidigare äktenskap. Informanten beskriver själv sin uppväxt som ”*väldigt, väldigt, väldigt bra*”. Hon hade mycket vänner under sin uppväxt och skolan var inga problem heller. Hon säger att gymnasiet blev lite tuffare studiemässigt men det var ändå roligt menar hon. Under uppväxten och även nu så umgås alla i familjen utan några bekymmer, halvsyskonet och hennes mammas exman också. Informanten läste ekonomi ett år på högskolan men avslutade aldrig dom studierna. Informanten upplever sig ibland mycket stressad, då det är många som drar i

henne att det ibland är svårt att känna sig tillräcklig. Men säger också att det just nu är hanterbart. På sin fritid umgås hon med sin familj och tränar på gym. Informant 2 kom i kontakt med *The Secret* i samband med att hon letade ny lägenhet efter en separation och blev tipsad av en bekant att läsa boken.

4.1.3. Informant 3

Informant 3 är man, 28 år gammal och bor i Gävle kommun. Han bor själv och studerar till fritidspedagog på högskola. Han är uppvuxen i en medelstor stad i Västernorrland och har 3 syskon. Uppväxten var ibland kaotisk med mycket flyttar då föräldrarna separerade och flyttade ihop flera gånger. De gifte sig och skilde sig för att sedan många år senare gifta om sig med varandra ytterligare en gång innan informantens pappa gick bort på grund av sjukdom. Föräldrarna hade sällan fasta arbeten och det var perioder då det inte fanns så mycket pengar över till saker förutom det nödvändigaste. Då informanten fick flytta många gånger under uppväxten så fick han även byta skola ett antal gånger, och det kunde vara jobbigt att börja om i nya klasser flera gånger. Dock uppger informanten att han alltid haft mycket vänner och att skolan blev bättre ju äldre han blev. Gymnasiet var bra och då hans övriga familj flyttade till en annan stad så stannade han var för att gå klart sista året och fick då bo själv i en studentlägenhet och fick då han fick ta eget ansvar. Efter skolan fick han aldrig något riktigt jobb utan hade några kortare ströjobb. Han läste sedan på Komvux för att komplettera sina betyg för att kunna söka in på högskolan där han nu studerar. Informanten beskriver sig som en ganska pessimistisk person. På sin fritid umgås han gärna med sin familj, fiskar och kollar på ishockey. Informant 3 kom i kontakt med *The Secret* då han hittade en artikel om dokumentären på internet, så det var en tillfällighet att han såg den.

4.1.4. Informant 4

Informant 4 är kvinna, 28 år gammal och bor i Gävle tillsammans med sin sambo och jobbar inom restaurangbranschen. Hon är uppvuxen i ett litet samhälle och säger att hon inte hade så väldigt mycket vänner under uppväxten. Hennes föräldrar separerade då hon var 20 år och hon har två syskon och några ”plastsyskon” som tillkommit på senare år då föräldrarna lever i nya relationer. Informanten uppger att hon under perioder var mobbad och att det påverkade hennes självkänsla och egna självförtroende. Det kan även göra sig påmint idag, men är mycket bättre nu när hon är vuxen. Under uppväxten

arbetade hennes pappa mycket, även på nätterna. Hennes mamma var hemma då hon inte hade något arbete. Nu så går det relativt bra att umgås i familjen dock kan det vara lite småtjafs ibland. Under gymnasiet fick hon bättre självförtroende och det gick mycket bättre. Som vuxen har hon under flera år haft problem med ångest och har vid några tillfällen pratat med en kurator. På sin fritid umgås hon med sin sambo, vänner och tycker om att hålla på med smink och att rita. Informant 4 kom i kontakt med *The Secret* efter att hennes pojkvän avslutat deras relation och hon hittade en tjej på Youtube som berättade om boken i ett videoklipp. Enligt klippet så hade boken hjälpt personen då hon separaterat ifrån sin pojkvän.

4.1.5. Informant 5

Informant 5 är kvinna, 30 år gamla, arbetar heltid är singel och bor själv. Hon har växt upp i en liten by. Hon beskriver sin uppväxt som både bra och dålig. Hon hade inte så många vänner, men dom som hon umgicks med var väldigt nära. Hennes föräldrar är gifta och hon växte upp med dom och hennes lillebror. Under hennes uppväxt arbetade båda hennes föräldrar men hennes mamma gick ner i tid under tiden de var små och var hemma en del med dom. Pappan arbetade väldigt nära hemmet och kom ofta hem på rasten och lunchen. I familjen så umgås dom utan problem även om det kan bli lite diskussioner ibland när det ska tas ett gemensamt beslut. Informanten säger att skolan inte var några större problem och hon läste även vidare på högskolan till lärare. Dock arbetar hon nu med någonting helt annat. Just nu på sin fritid rustar hon upp sin lägenhet och det går mycket tid till det. Hon säger att hon är nöjd med livet och känner sig just nu väldigt inspirerad och trivs väldigt bra på sitt arbete. På sin fritid umgås hon med sin familj och vänner eller är i stugan. Informant 5 blev tipsad av en bekant om att läsa *The Secret*.

5. Metod

Kvalitativa intervjuer har använts som metod för att generera data. Med kvalitativ forskning placeras kunskap som inte finns där ute utan som är konstruerad och förhandlingsbar, det är starkt beroende av mänskliga erfarenheter och sociala möten. Den observerar människan som skådepelare och skaparna av kunskap. Av den anledningen passar intervjun som metod för att undersöka saker som bland annat kultur, förändringar, attityder och konsumenters beteenden. Genom en kvalitativ intervju får

intervjuaren den som blir intervjuad att delge information och data som är baserad på dennes egna förståelse och upplevelser av världen.⁸ När frågeställningen till intervjuerna sammanställdes fanns en aning i vilken riktning och vilka svar som informanterna skulle lämna och till denna uppsats genomfördes totalt 5 stycken intervjuer och det bedömdes att detta räckte då de flesta av informanterna lämnade likande svar på frågorna och materialet därmed var mättat.

5.1. Intervjumetodik

Resultatet av intervjuer beror i huvudsak på tre saker: Förberedelsearbetet, samspelet under intervjun och hur svaren bearbetas.⁹ I stort sett varje dag lyssnar vi till intervjuer på tv eller blir själva intervjuade i något sammanhang, exempelvis under en anställningsintervju eller ett läkarbesök.

Intervjuer används för metod som att samla in underlag för att fatta beslut eller för att kunna dra slutsatser, materialet som samlats in måste kunna tåla en kritisk granskning och möta vissa krav för kvalitet såsom att metoden måste ge tillförlitliga resultat och att andra ska kunna granska slutsatserna kritiskt.

Resultatet av en intervju ska spegla källan, vilket innebär att de upplevelser eller uppfattningar som intervjudpersonen hade vid intervjutillfället ska ha speglats och korrekt dokumenterats.¹⁰

För att resultatet av en intervju ska bli bra krävs också att intervjuaren är påläst inom ämnet, det är också viktigt att tänka på att en intervju inte är ett samtal, utan att fokus ska ligga på den som blir intervjuad. Förutom det som uttrycks verbalt så kan även icke-verbal kommunikation observeras. Exempelvis minspel och kroppsspråk.¹¹ Med metoden menas inte enbart vilken väg (grek. *methodos* = ”väg”) till svaren på frågorna utan metod innebär också en problemformulering som anger valet av väg, det vill säga metoden.¹²

Genom att vara tydlig med vad målet med intervjun är så kommer resultatet att påverkas positivt. Människan är meningssökande och när denne förstår sammanhanget och varför någonting görs så blir motivationen högre. Intervjun blir bättre om intervjudpersonen förstår vad syftet är. Att ge tydliga ramar för intervjun bidrar

⁸ How to... conduct interviews (elektronisk). [Emerald Publishing.](#) (2017-05-30)

⁹ Lantz, 2013:7

¹⁰ Lantz, 2013:14–16

¹¹ Lantz, 2013: 20–21

¹² Lantz, 2013:37

också till ett så bra resultat som möjligt: var och i vilken situation intervjun kommer att genomföras,¹³ hur lång tid den kommer att ta, hur intervjun dokumenteras, hur resultaten kommer att användas och hur intervjupersonen kan få ta del av resultatet i efterhand. Även etiska förutsättningar bör tas upp vilket gjordes i förväg med samtliga informanterna till denna uppsats. De blev informerade om att intervjuaren hade tystnadsplikt och att samtliga svar de lämnade gjordes under anonymitet samt hur svarsmaterialet skulle förvaras och vilka som skulle ha tillgång till det.¹⁴

Frågorna bör också ställas i en ordning som är logisk för intervjupersonen. I denna uppsats har en semistrukturerad eller halvstrukturerad intervju används som metod. Att intervjun är halvstrukturerad innebär att ett antal frågeområden som man vill täcka av under intervjun förberetts. Under intervjun ställs relativt öppna frågor av typen: ”Hur upplever du?” eller ”Hur skulle du beskriva? Dessa är utformade för att belysa olika aspekter av undersökningens frågeställningar. Intervjupersonen tillåts tala fritt samtidigt som intervjuaren hela tiden ser till att svar erhålls på alla frågor.¹⁵

Intervjuerna till denna uppsats spelades in och har därefter transkriberats. En provintervju genomfördes varefter frågorna och frågornas ordning ändrades något. Dock bedömdes att de frågor som ställdes tillräckligt mycket liknande de som ställdes i de senare intervjuerna och att de svar som lämnades under provintervjun var relevanta, varför även denna intervju inkluderats i uppsatsens analys tillsammans med de övriga.¹⁶

5.2. Kvantitativ och kvalitativ metod samt hermeneutik

Enkäter har använts för att mäta informanternas upplevda mående. Enkäter är ett kvantitativt redskap då det innan beslutas vilka frågor som ska ställas. Det går därför inte att ställa följdfrågor eller för informanten att fördjupa sig på samma sätt som under en direktintervju.¹⁷ Kvantitativa metoder har sin styrka i att förklara olika omständigheter och för att vara statistiska.¹⁸

Resultatet av intervjuerna samt de svar informanterna lämnat i KASAM-enkäterna har analyserats kvalitativt.¹⁹ Den ansatsen innebär i detta fall att genom intervjuer ta redan på vad människor uppfattar och tolkar kring fenomenet *The Secret*.

¹³ Lantz, 2013:95

¹⁴ Lantz, 2013:71

¹⁵ Lantz, 2013:73–74

¹⁶ Lantz, 2013: 77–78

¹⁷ Holme/Krohn Solvang, 1997:78

¹⁸ Holme/Krohn Solvang, 1997:87

¹⁹ Lantz, 2013:136, 140

Informanterna har fått förklara hur de uppfattar sin omvärld samt på ett individuellt och subjektivt plan.

Genom att lyssna aktivt och vara närvarande under intervjun går det att bearbeta vad som sagts intellektuellt och på så sätt säkerställa att svaren som den som blir intervjuad lämnar förstås på ett korrekt sätt. Med hjälp av intellektet, fantasin, känslor och empatisk förmåga lever intervjuaren sig in i vad den andra säger, förstår vad som sagts och avgöra om ytterligare utvecklande frågor bör ställas. Genom följdfrågor, känslomässig bekräftelse och gensvar uppmuntras intervjupersonen att vidare förklara eller fördjupa sitt svar.²⁰

I denna uppsats har ett hermeneutiskt perspektiv använts när materialet ifrån intervjuerna har analyserats. Ordet *hermeneutik* som har ett grekiskt ursprung betyder ”tolkningskonst” eller ”tolkningslära”. Perspektivet uppkom när det blev tolkningsproblem i samband med att teologiska och humanistiska vetenskaper försökte tolka äldre texter. Hur kunde den ursprungliga betydelsen av en text tolkas korrekt? Att hålla ett hermeneutiskt perspektiv innebär att den som tolkar någon annans text, handlingar, socialt beteende eller värderingar måste leva sig in i och försöka förstå en annan persons handlingar eller syfte.²¹ Genom att använda hermeneutik och kvalitativ metod så relativiseras den insamlade kunskapen.²²

6. Teori

6.1. Kraften, tilliten och placeboeffekten

Ordet placebo kommer från det latinska ordet *placeo* och betyder ”jag ska göra gott” eller ”jag ska behaga” alltså i futurumform,²³ vilket indikerar att det handlar om någonting som kommer att ske. Lisbeth Sachs teorier om *kraften* och *placeboeffekten*²⁴ har undersökts och frågan är om det går det att mobilisera icke-mänskliga källor av kraft för att tjäna mänskliga syften? Alltså i relation till det som inom antropologiska diskussioner kallas *kraft* eller *power* på engelska. Vem eller vad har *kraften* i det samhälle eller situation som undersöks? Hur kontrolleras *kraften*, av vem eller vad?²⁵ Svaren på dessa frågor menar Sachs att finns i begrepp som diagnos eller behandling

²⁰ Lantz, 2013:127–128

²¹ Eriksson/Hultman, 2014:166–167

²² Eriksson/Hultman, 2014: 161

²³ Sachs, 2004:8

²⁴ <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/placeboeffekt> (2017-04-26)

²⁵ Sachs, 2004:27

oavsett i vilket sammanhang man befinner sig i. En diagnos innehåller idéer om ursprunget till den sjukdomsalstrande kraften och behandlingen innehåller idéer för att bekämpa eller neutralisera den. Då människan själv sätter gränser för vad som är gott och ont så bidrar denne själv till att upprätthålla relationen mellan de två; människan bestämmer alltså själv vad som är och inte är *kraften* eller icke-mänskliga källor av sådan.²⁶ Sachs använder också begreppen tillit och bot för att resonera kring placeboeffekter. Där menar hon att tillit är någonting som måste byggas genom en grund som är gemensam för människor. Tilliten är upplevelsebaserad och sambanden bakom är komplexa och alltid beroende av kulturella, sociala och historiska sammanhang.²⁷ En människas självtillit handlar om vad en person förväntar sig av sin egen förmåga och att han eller hon uppfattat världen på ett rätt som är knutet till dennes erfarenhet.²⁸ Alltså går det att hävda att individen å ena sidan är beroende av den tillit som gemensamt byggts i samhället och å andra sidan själv kan bestämma om någonting kommer att fungera, eller om den egna handlingen är korrekt.

I ett hälsovårdssystem belastat av symptomatiska och psykiska hälsorelaterade tillstånd kan placeboeffekten vara ett användbart kliniskt verktyg. I studien *A take-home placebo treatment can reduce stress, anxiety and symptoms of depression in a non-patient population*²⁹ undersöktes effektiviteten av en placebobehandling vid kortvarig lindring av stress, ångest och symptom på depression hos anhöriga till patienter.

Ett test på 77 deltagare delades slumpmässigt in i antingen en oxytocinbehandlingsgrupp och serotoninbehandlingsgrupp eller en kontrollgrupp som bestod av en grupp som inte fick någon behandling. Personerna i de två behandlingsgrupperna fick en "anti-stress"-behandlingsspray som innehöll en placebo som de själva fick administrera i tre dagar och de förde också själva loggbok via internet över sitt upplevda mående av stress, ångest och depression. Resultatet visade att placeboeffekten kan användas för att minska stress, ångest och symptom på depression hos anhöriga till en patient. Vid behandling av psykisk ohälsa kan placebo vara ett användbart behandlingsalternativ.

²⁶ Sachs, 2004:28

²⁷ Sachs, 2004:15

²⁸ Sachs, 2004:18

²⁹ A take-home placebo treatment (elektronisk). [Academic search elite](#). (2017-05-30)

6.2. KASAM

Informanternas välbefinnande har undersökts genom Aaron Antonovskys teori *KASAM*, som står för känsla av sammanhang. Informanterna har genom en standardiserad enkät fått svara på 29 påståenden om sitt eget välbefinnande.³⁰ Varje svar anges på en skala mellan 1–7 och frågorna är indelade i tre grupper som mäter, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.³¹ Antonovskys egen formella definition av *KASAM* är:

*”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.”*³²

Jag som författare till denna uppsats vill även tillägga att jag tidigare ganska omfattande använt mig av Antonovskys *KASAM* teori i mina studier och vågar påstå att jag är väl påläst och införstådd i hur den fungerar.

I den salutogena modellen föreslog Aaron Antonovsky att en känsla av sammanhang (*KASAM*) är den viktigaste faktorn för att upprätthålla en god hälsa. Han menade att individer med en stark *KASAM* har förmågan att (a) definiera livshändelser som mindre stressiga (begripliga), (b) mobilisera resurser för att hantera stress (hanterbarhet), och (c) har motivationen, lust och engagemang för att hantera motgångar (meningsfullhet).

En studie som gjorts för att validera *KASAM* som teori när det gäller upplevt socialt stöd i en människas liv är *Stress, Social Support and Sence of Coherence*³³ I denna studie har data ifrån den kanadensiska folkhälsoundersökningen från 1994 analyserats för att undersöka effekterna av stress, socialt stöd och nya traumatiska livshändelser i relation till *KASAM*. Resultatet visade att stress och traumatiska händelser som inträffat nyligen inte var relaterade till *KASAM* medan socialt stöd var positivt relaterat till *KASAM*. Det var mer troligt att traumatiska

³⁰ Antonovsky, 2005:246

³¹ Antonovsky, 2005:43

³² Antonovsky, 2005:46

³³ Stress, Social Support and Sence of Coherence (elektronisk). [Academic search elite.](#) (2017-05-30)

händelser som uppstått under barndomen kunde kopplas till en individs KASAM än traumatiska livshändelser som upplevts som vuxen.

Artikeln *Salutogenesis*³⁴ från tidskriften *Scandinavian Journal of Public Health* tar upp några av de kritiska frågeställningar som finns kring teorin. Även om det finns empiriska studier som validerar teorin om KASAM så finns det även kritik. Vissa forskare menar att generella motståndsresurser (frågorna kring hanterbarhet i KASAM-enkäten), som är en del av teorin, är otydlig från ett teoretiskt perspektiv. KASAM har också fått kritik för att samtidigt vara både teoretisk och empirisk. Det medför att det kan vara svårt att få nya förståelser för hur god hälsa skapas. Dessutom menar vissa att det inte finns några bevis för hur KASAM uppstår eller hur den kan stärkas eller höjas. Det som går att säga är att det troligtvis handlar om en komplex självvaliderande process som samtidigt påverkas av utmaningar och individens förmåga att lösa problem vilket tillsammans leder till ett gott KASAM. Men å andra sidan behöver det kanske inte vara en nackdel heller utan någonting positivt att teorin både är teoretisk och empirisk.

7. Analys

7.1. Socialt stöd en förutsättning för god hälsa

Enligt teorin om KASAM krävs det att en människa har ett starkt socialt stöd och upplever sig ha en mening eller en känsla av sammanhang i sitt liv för att uppnå god hälsa. Sachs teorier kring kraften och tilliten handlar om att individen utifrån den tillit som finns i social och kulturell gemenskap själv kan påverka sin situation genom sina förväntningar.

En studie som bekräftar att socialt stöd är en förutsättning för god hälsa är *Psycho Social Correlates of Happiness in adults*³⁵ som genomförts i delstaten Kerala i Indien. Studiens resultat är att de individer som upplever sig ha ett bra socialt liv mår bättre än de individer som upplever sig ha ett dåligt socialt liv.

När intervjufrågorna formulerades fanns det en tanke om att frågan ”När mår du som allra bäst?” skulle generera svar som hade med sociala situationer att göra. Detta för att kunna validera att ett socialt stöd är en förutsättning för att må bra och uppleva sig ha ett sammanhang. Detta eftersom om en människa inte har någon annan

³⁴ Salutogenesis (elektronisk). [Academic search elite.](#) (2017-05-30)

³⁵ Psycho Social Correlates of Happiness in Adults (elektronisk). [Academic search elite.](#) (2017-05-30)

att relatera till så påverkas dennes upplevda hälsa och känsla av ett sammanhang. På frågorna ”När mår du som allra bäst?” och ”Vid vilka tillfällen har du känt att dit liv varit meningsfullt?”, svarade samtliga informanter att de upplevde detta genom olika sociala kontakter som att umgås med sin partner, familj eller på sitt arbete.

”Ja men det kan vara en vardag, men allra bäst mår jag nog om vi är ledig en hel helg familjen, så vi kan hitta på något äventyr tillsammans, går ut i skogen, åker båt eller någonting sånt. Men sedan kan det ju vara på vardagen med om allt flyter på utan problem och man mår bra och har roligt med varandra. Då mår man ju bra då med. Eller jag mår bra då kanske man ska säga.”

- Informant 2

”Det är väl nu, tidigare inte på jobbet. Men nu på jobbet men även umgås, träffa vänner. När jag är i stugan.”

- Informant 5

7.2. Vägen till *The Secret* och attraktionslagen

För att undersöka om informanterna efter att ha läst boken mådde bättre och upplevde sig ha en större känsla av sammanhang än innan, fick de frågan: ”Hur upplevde du att du mådde innan du läste *The Secret*?”

”Jag mådde jättedåligt och då började väl ångesten mer och mer.”

- Informant 4

Tanken med frågan var att eftersom inget KASAM-test kunde genomföras innan informanterna läst boken så fick dom, i brist på bättre metod, själva uppskatta sitt upplevda mående. De fick också frågan ”Hur kom det sig att du läste *The Secret*?” Svaren på dessa frågor hör ihop eftersom deras känslomässiga tillstånd var sådant att de var sökande efter hjälp eller svar för att bearbeta sin dåvarande livssituation. Anledningen till att söka hjälp varierade hos de olika informanterna men det kunde röra sig om större förändringar i livet, ångest eller separation.

”Men man kan väl säga att jag har gått igenom en ganska stor förändring i livet som är självvald. Kanske borde ha gjort det valet tidigare om man ser till vad jag vill i livet och vad jag mår bra av i livet så borde jag ha gjort det tidigare.”

- Informant 5

Som nämndes tidigare gick det inte att låta informanterna genomföra ett KASAM-test innan de läste boken, detta på grund av att vissa läst boken för flera år sedan och att det inte heller fanns tillräckligt med tid under perioden för studien att hitta deltagare som ännu inte läst boken. Men en framtida studie där det finns utrymme för detta kan vara intressant. Utifrån vad informanterna berättade om sitt upplevda mående i intervjuerna kan man anta att resultaten av ett sådant test inte skulle ligga inom ramen för ett gott KASAM.

7.3. Vad är *The Secret* och *law of attraction*?

Under intervjun fick informanterna svara på frågan hur det skulle beskriva attraktionslagen eller (*law of attraction*) och om de hade något exempel på när den fungerat för dem, detta för att se om informanterna förstått konceptet och begreppen som används i boken.

Enligt författaren och boken själv så är livets stora hemlighet attraktionslagen. Attraktionslagen säger att lika attraherar lika, det vill säga att om en person tänker en tanke så attraherar denna likadana tankar tillbaka till personen.

”Som jag uppfattar det så är det liksom någon sorts universell lag som svarar på ens tankar eller vad man ska säga. Att (.) om jag tänker, att det jag tänker på kommer liksom den, kommer universum att svara med. Så att jag kommer få det jag tänker på ungefär. Eller uppleva dom sakerna som jag väljer att tänka på. Fokusera på.”

- Informant 3

Enligt Rhonda Byrne är tankar magnetiska och har en frekvens, när personen tänker tankar skickas dessa ut i universum och drar till sig lika saker på samma frekvens och skickar tillbaka allt till källan. Om en person vill ändra på nått i sitt liv så kan denne ändra på frekvensen genom att ändra på sina tankar. De tankar en person har nu skapar

personens framtida liv, det som en person tänker på mest eller har sin fokus på kommer att dyka upp i dennes liv. Tankar blir till saker.³⁶

”Det var också helt sjukt, jag satt för någon månad sedan och fick en oförutväntad utgift på nästan 3000 spänn och jag visste inte hur jag skulle lösa det för jag hade inte 3000 spänn till övers. Så satt jag och surade ett tag och sedan började jag tänka att men det löser vi, det här kommer gå bra. Så jag ställde om mitt tänkande i huvudet. Så plingade det till några timmar sedan i mobilen och då skulle jag få tillbaka pengar ifrån försäkringskassan, för jag hade betalat in för mycket någon månad eller bostadsbidrag eller vad det nu var. Så då löste det ju sig också.”

- Informant 2

Samtidigt skulle detta givetvis kunna vara en slump, men det handlar om att informanten lägger vikten på det positivt och inte bryr sig om de fall som *The Secret* inte har fungerat, samma informant påpekade själv att hon inte kommer ihåg när attraktionslagen inte fungerat då hon inte lägger energi på dom fallen.

”Äh, jag tror inte jag lägger ner så mycket energi på att tänka om det inte har fungerat.”

- Informant 2

7.4. Är *The Secret* en religion?

Det finns likheter mellan det *The Secret* och religion. Grundidén är alltså att en person kan be universum om någonting och då får denna detta tillbaka ifrån universum. Tro får anses utgöra en aspekt av religion och bön är också något som används i de flesta religioner. Troende inom de abrahamitiska religionerna riktar till exempel böner till Gud och hoppas bli bönhörda. Då samtliga informanter bor i Sverige, som numera är ett sekulariserat land men har en kristen bakgrund, så kändes det relevant att ta reda på om informanterna själva såg någon koppling mellan *The Secret* och religion.

³⁶ Byrne, 2016:25

”Ja men det gör det väl. Det är ju en viss grupp som tror på det och som lever efter det. Så är det väl med alla religioner, sekter eller mindre grupper tänker jag som tror på nått mirakel eller vad dom nu säljer.”

- Informant 1

De två citat ur Bibeln som inleder denna uppsats finns även med i boken *The Secret*,³⁷ så uppenbarligen gör författaren själv en koppling mellan attraktionslagen och religion. Men utifrån de tolkningsmodeller som används i denna undersökning så är det kanske inte attraktionslagen eller för den delen att be till Gud som gör att det en person önskar går i uppfyllelse utan den psykologiska process personen genomgår och de förväntningar som personen själv har.

”Så nämnde dom ju historiskt ju att det har funnits uråldriga kulturer också. Att man önskar och sånt där. Så det är väl nått ur mänskligt med det där tror jag kanske. Det där med att önska av någonting högre på nått vis. Egentligen skulle man kunna, jag satt och tänkte på det när jag såg den här dokumentären man skulle kunna byta ut ordet universum bara mot Gud. Så blir det ju nästan som en religion. Att jag ber till Gud, jag ber till universum att det liksom är samma koncept. Bara att det här är mer alltså inte religiöst utan mer hm (.) det är ingen tydlig religion, men det är samma koncept på nått vis.”

- Informant 3

Flera av informanterna tänker att det egentligen inte behöver vara attraktionslagen som gör så att det som de önskar kommer tillbaka, utan att det lika gärna skulle kunna fungera genom att be till Gud. Det är möjligt att applicera placebobegreppet och förväntningarnas betydelse på både attraktionslagen och religiösa böner. Sachs skriver att människan själv bestämmer vad som är rätt och fel, både individuellt och genom den sociala gemenskapen och själv beslutar vilket verktyg eller metod som passar när det kommer till att önska sig saker eller fokusera på ett mål som eftersträvas. Om en person läser boken *The Secret* och kollar på internet efter andra som läst boken och hittar positiva utsagor från personer som läst den och de berättar att det har fungerat för dom, då bildas denna tillit som Sachs talar om. Det fungerar på samma sätt som när en patient litar på sin läkare. De flesta människor uppfattar läkare som välutbildade och kunniga

³⁷ Byrne, 2016:54

på sitt område och då finns det ingen anledning att misstro deras bedömning när det exempelvis kommer till behandling av en åkomma eller sjukdom.³⁸

”... *The Secret* är väl mer för att ge verktygen för att nå till det här tänkandet som behövs helt enkelt.”

- Informant 2

Ytterligare en studie som påvisar att det går att påverka sitt eget upplevda mående är *Mindfulness Integrative Model (MIM): Cultivating positive states of mind towards oneself and the others through mindfulness and self-compassion*.³⁹ Artikeln handlar om hur mindfulnessbaserade modeller har en positiv effekt för individen som använder dem. Studien ville påvisa att med hjälp av *MIM* som modell så leder utövandet av dessa praktiker till en ökning av individens självkänsla vilket i sin tur leder till en mer positiv mental inställning till sig själv och emot andra individer. Resultatet av studien visar att detta stämmer; efter att försökspersonerna under tre veckor hade mediterat och gjort mindfulnessövningar så kunde en markant ökning av självkänsla och mer positiva inställningar till den egna personen och andra påvisas. Denna studie handlar om meditation och mindfulness men det går att dra paralleller mellan dessa fenomen och *The Secret* eller att be till en Gud. Genom att fokusera eller rikta sina tankar emot någonting bestämt så bidrar detta till hur bra resultatet blir.

7.5. Informanternas KASAM och syn på framtiden

Enkäten som utvecklats utifrån Antonovskys KASAM-teori kontrollerar om personen som svarar på frågorna har begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i sitt liv och likaså en känsla av sammanhang. Genomsnittet för en frisk person bör ligga kring 140 poäng i testet, dock kan detta naturligtvis variera ifrån tidpunkt, situation och dagsform. Men mellan 120–160 poäng är godkänt. Har en person under 100 poäng så finns en risk att personen kört fast i sin nuvarande belägenhet och bör om detta fortsätter söka professionell hjälp.⁴⁰

³⁸ Sachs, 2004:51

³⁹ Mindfulness Integrative Model (MIM) (elektronisk). [Academic search elite](#). (2017-05-30)

⁴⁰ Bilaga 2

Samtliga informanter förutom informant 1 blev godkända på sina KASAM test. Dock fick Informant 1 som alltså inte blev godkänt totalt 94. Informant 1 utövande inte heller attraktionslagen men var påläst inom fenomenet. Informant 1 fick tillräckligt med poäng för att klara gränserna för begriplighet och hanterbarhet men ligger under gränsen för meningsfullhet. Förutom att överlag se efter hur informanterna mådde efter att kommit i kontakt med The Secret så var vissa av frågeställningarna i KASAM testet också intressant att studera enskilt och inte i bara sin helhet i testet. Hur ser informanterna på sin egna framtid, finner dom livet intressant och vad är deras inställning till eventuella problem det kommer stöta på i framtiden av sina liv?

Fråga 11 i testet är ”Det flesta saker som du gör i framtiden kommer troligtvis vara?” Där informanterna svarade om det trodde dessa saker skulle vara helt fascinerande eller fullkomligt urtråkiga. Där svarade 3 informanter att det skulle vara helt fascinerande. 1 informant svarade mitt i mellan och 1 svarade fullkomligt urtråkigt. Informanten som svarade fullkomligt urtråkigt är samma informant som inte blev godkänt på sitt KASAM test, vilket validerar att det alltså går att tänka sig lycklig under rätt förutsättningar. Informanten som inte blev godkänt använder inte heller attraktionslagen aktivt i sin vardag.

Fråga 27 i testet är ”När du tänker på svårigheter du som du troligtvis kommer stöta på inom viktiga områden i dit liv, har du då en känsla av att...” Där fick informanterna svara på om det trodde att det skulle lyckas övervinna svårigheter eller att dom aldrig kommer lyckas övervinna svårigheter. Där svarade 4 informanter att trodde att dom alltid skulle lyckas övervinna svårigheter och 1 informant svarade att det inte skulle lyckas. Även här är det informanten som inte blev godkänd på sitt KASAM test som svarat att det inte trodde sig klara av att övervinna i framtiden.

Fråga 7 i testet är ”Livet är...” Där fick informanterna svara på om det tyckte det var alltigenom intressant eller fullständigt enahanda. Där svarade 4 informanter att det tyckte livet var alltigenom intressant och 1 informant svarade att den tyckte det var fullständigt enahanda. Även här är det samma informant som inte blev godkänd på sitt KASAM-test som svarat att livet är fullständigt enahanda. Överlag så ser informanterna vid tillfället för KASAM-testet positivt på framtiden, de känner att livet är intressant och är inte rädda för att inte klara av eventuella motgångar eller svårigheter. Endast 1 informant hamnade lite under och det är också den samme informant som inte blev godkänt på sitt KASAM-test, så att denne inte svarat lika som de andra är förväntat. Detta validerar den frågeställning som uppsatsen ämnade att besvara. Informanten som

inte fick godkänt på sitt KASAM-test och som inte utövar attraktionslagen regelbundet ser inte positivt på sin framtid eller egna förmåga. Vilket de andra informanterna som använder sig av attraktionslagen gör. Det ska också tilläggas att detta är en generalisering av informanternas svar då samtliga frågor i testet besvaras på en skala mellan 1 och 7, och det här bara redogör på vilken sida av positivt och negativt på skalan de svarat.

8. Diskussion

Går det då att koppla informanternas upplevda KASAM till *The Secret* och attraktionslagen? Det går nog inte att göra några absoluta kopplingar utifrån denna studie eftersom som nämnts tidigare gjordes inget KASAM-test innan informanterna kom i kontakt med *The Secret*. Däremot går det att genom se vad informanterna svarade under intervjuerna om hur dom själva upplevde sitt mående innan de läste boken och sedan jämföra dessa tillstånd med deras resultat ifrån KASAM-testen se att samtliga informanter förutom Informant 1 mår bättre nu än innan de läste boken. Sedan finns det också en tidsaspekt att ta med i beräkningen: några av informanterna läste *The Secret* för flera år sedan och för andra var det mer nyligen. Dock visar resultatet att 80% av informanterna mår bättre efter att de läst *The Secret* än vad de gjorde innan. Naturligt kan det också bero på andra saker som hänt i deras liv. KASAM-testet visar också att det vid tillfället då det svarade på testet var trygga i sin vardag, inte rädda för eventuella motgångar som kan dyka upp och dom upplever sina liv som intressanta.

Kan detta också bero på placeboeffekten? Att informanterna helt enkelt tror att dom mår bättre för att dom själva bestämt sig för att göra det, med hjälp av verktyg som exempelvis attraktionslagen, tillit till de personer eller sammanhang som informanterna kom i kontakt med *The Secret*? Men eftersom titeln på denna uppsats är ”Att tänka sig själv lycklig” så går det att ställa frågan, går det att tänka sig själv lycklig? Enligt vad det material och dom teorier som behandlat under arbetet med denna uppsats så är svaret: Ja. Det går att tänka sig själv lycklig. Det finns också flera olika verktyg och metoder för att göra det. Det gäller att hitta en metod som den sökande utövaren känner tillit till och viktigast av allt så måste individen uppleva sig ha ett starkt socialt stöd i sitt liv. Med hjälp av detta stöd, klarar en individ av motgångar, livskriser och andra saker som upplevs som negativa emot hälsan. Men ett starkt socialt stöd är grunden för att kunna tänka sig själv lycklig på det sätt som individen sedan själv väljer att göra det på.

9. Sammanfattning

Uppsatsen syfte har varit att ta reda på om det i alla fall på ett teoretiskt sätt går att bestämma sig själv för att vara lycklig. Med hjälp av Antonovskys KASAM teori och Sachs teorier kring kraften, tillit och placeboeffekten så har detta undersökts med hjälp av intervjuer undersökts med personer som läst Rhonda Byrnes bok *The Secret* och använts sig av attraktionslagen mår bättre efter än vad det gjorde tidigare. Resultatet av studien visar att det att bestämma sig själv för att vara lycklig, dock finns det flera olika verktyg för detta. Attraktionslagen eller att exempelvis bön till en Gud kan vara sådana verktyg. Områden för vidare studier kan vara att även applicera fenomenet mindfulness som teori på frågeställningen och att hitta informanter som ännu inte läst *The Secret* och låta dom göra ett KASAM test innan de läser boken och även som i denna studie också efteråt för att mäta skillnaden i deras upplevda mående med samma mätverktyg.

Källförteckning

Tryckta källor

Antonovsky, Aaron. 2005. *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur

Byrne, Rhonda. 2016. *The Secret – The 10th Anniversary Edition*. London: Simon & Schuster UK Ltd

Eriksson, Lars Torsten/Hultman, Jens. 2014. *Kritiskt tänkande*. Stockholm: Liber AB

Holme, Idar Magne/Solvang Krohn, Bernt. 1997. *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB

Lantz, Annika. 2013. *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur AB

Sachs, Lisbeth. 2004. *Tillit som bot: placebo i tid och rum*. Lund: Studentlitteratur AB

Digitala källor

Wolff C., Angela and Ratner A. Pamela. *Stress, Social Support and Sence of Coherence*.

<http://web.a.ebscohost.com.webproxy.student.hig.se:2048/Legacy/Views/static/html/Error.htm?aspxerrorpath=/ehost/command/detail> [Academic search elite](#). (2017-05-30)

How to... conduct interviews.

<http://www.emeraldgroupublishing.com/research/guides/methods/interviews.htm>
[Emerald Publishing](#). (2017-05-30)

M., Jaisri. *Happiness and satisfaction with life among adults*.

<http://web.a.ebscohost.com.webproxy.student.hig.se:2048/ehost/detail/detail?sid=ec62fe10-c683-4eaf-8dc9-d28281f5b7b8%40sessionmgr4010&vid=0&hid=4106&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#AN=115135334&db=afh> [Academic search elite](#). (2017-05-30)

Margot Darragh, Boris Yow, Anel Kieser, Roger J Booth, Robert R Kydd and Nathan S Consedine. *A take-home placebo treatment can reduce stress, anxiety and symptoms of depression in a non-patient population.*

<http://journals.sagepub.com.webproxy.student.hig.se:2048/doi/pdf/10.1177/0004867415621390> [Academic search elite](#). (2017-05-30)

odríguez-Carvajal, Raquel, García-Rubio, Carlos, Paniagua, David, García-Diex, Gustavo, de Rivas, Sara. *Mindfulness Integrative Model (MIM): Cultivating positive states of mind towards oneself and the others through mindfulness and self-compassion.*

<http://web.a.ebscohost.com.webproxy.student.hig.se:2048/ehost/detail/detail?sid=e2f200b6-6327-4332-9d1d-2e1b842df3d3%40sessionmgr4007&vid=0&hid=4106&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=119132140&db=afh> [Academic search elite](#). (2017-05-30)

Suominen, Sakari and Lindström, Bengt. Salutogenesis.

<http://web.a.ebscohost.com.webproxy.student.hig.se:2048/Legacy/Views/static/html/Error.htm?aspxerrorpath=/ehost/command/detail> [Academic search elite](#). (2017-05-30)

<http://www.bokus.com/bok/9789153434238/the-secret-hemligheten/> (2017-04-25)

<http://www.theseecret.tv/wp-content/uploads/2015/04/The-Science-of-Getting-Rich.pdf>
(2017-04-25)

<https://itunes.apple.com/se/app/daily-teachings/id333263435?mt=8&ign-mpt=uo%3D4>
(2017-04-25)

<http://www.theseecret.tv/store/> (2017-04-25)

<http://www.bibeln.se/las/2k/matt#q=Matt+21%3A22> (2017-04-25)

<http://www.bibeln.se/las/2k/mark#q=Mark+11%3A24> (2017-04-25)

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/placeboeffekt> (2017-04-26)

Övriga källor

Informant 1, kvinna, 32 år, 2017-03-12.

Informant 2, kvinna, 28 år, 2017-03-15.

Informant 3, man, 28 år, 2017-03-17.

Informant 4, kvinna, 28 år, 2017-03-27.

Informant 5, kvinna, 30 år, 2017-03-17.

Transkriptionsdokumentet finns tillgängligt på begäran via mail:

granholmkristoffer@gmail.com

Bilagor

Bilaga 1 - Intervjufrågorna

1. Hur gammal är du?
2. Var är du uppväxt?
3. Hur upplever du din egna uppväxt?
4. Hur ser din familjesituation ut nu?
5. Vad gör eller gjorde dina föräldrar?
6. Hur var skoltiden?
7. Vilken utbildning har du?
8. Har du några speciella hobbys eller aktiviteter som du håller på med eller utövar?
9. Hur mår du?
10. När mår du som allra bäst?
11. Vid vilka tillfällen har du känt att ditt liv varit meningsfullt?
12. Hur kom det sig att du läste boken The Secret?
13. Hur skulle du beskriva att du upplevde att du mådde innan du läste boken?
14. Hur skulle du beskriva attraktionslagen eller attraktionslagen
15. Har du något exempel på när det har fungerat eller inte fungerat för dig?
16. Dom 3 stegen. Ask, believe och receive. Hur gör du?
17. Är det viktigt hur du frågar eller önskar?
18. Har du några Secret Shifters du kan använda dig av?
19. Your wish is my command, vad tycker du om den inställningen är till attraktionslagen?
20. Tycker du att finns något religiöst eller andligt inslag över The Secret?
21. Tacksamhet, visualisering av målet eller din önskan och att tacka på förhand, påverkar det resultatet och på vilket sätt tror du?
22. Hur fungerar The Secret för dig när det gäller relationer och förhållanden?
23. När det gäller hälsa och sjukdom?
24. Finns det något exempel du kan ge på hur du inte ska använda The Secret eller attraktionslagen
25. Avslutningsvis, remember to remember. Om du skulle sammanfatta The Secret och attraktionslagen för någon som inte känner till eller hört talas om den innan, hur skulle du förklara vad det är och hur det fungerar?
26. Är det något du vill tillägga?

Bilaga 2 – KASAM frågeformulär

KASAM frågeformulär 29 frågor

Här är några frågor (29) som berör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera den siffra som bäst passar in på just dig. Siffrorna 1 och 7 är svarens yttervärden. Om du instämmer precis i det som står under 1, ringa in 1:an; om det som står under 7 passar in på din situation, så ringa in 7:an. Om du känner annorlunda, ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din känsla. Ge endast ett svar på varje fråga.

1. När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?

1 2 3 4 5 6 7

har aldrig den känslan

har alltid den känslan

2. När du har varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det?

1 2 3 4 5 6 7

kommer säkert inte att bli gjort
gjort

kommer säkert att bli

3. Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?

1 2 3 4 5 6 7

tycker att de är främlingar

känner dem mycket väl

4. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

1 2 3 4 5 6 7

mycket sällan eller aldrig

mycket ofta

5. Har det hänt att du blivit överraskad av beteendet hos personer som du trodde att du kände väl?

1 2 3 4 5 6 7

har aldrig hänt

har hänt ofta

6. Har det hänt att människor som du litat på har gjort dig besviken?

1 2 3 4 5 6 7

har aldrig hänt

har hänt ofta

7. Livet är:

1 2 3 4 5 6 7

alltigenom intressant

fullständigt enahanda

8. Hittills har ditt liv:

1 2 3 4 5 6 7

helt saknat mål och mening
mening

genomgående haft mål och

9. Känner du dig orättvist behandlad?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta mycket

sällan / aldrig

10. De senaste tio åren har ditt liv varit:

1 2 3 4 5 6 7

fullt av förändringar utan att du visste vad som skulle ske härnäst / helt förutsägbart utan
övertäckningar

11. De flesta saker som du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:

1 2 3 4 5 6 7

helt fascinerande

fullkomligt urtråkiga

12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska
göra?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta mycket

sällan / aldrig

13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?

1 2 3 4 5 6 7

det går alltid att finna en lösning på livets svårigheter / det finns ingen lösning på livets
svårigheter

14. När du tänker på ditt liv, händer det ofta att du:

1 2 3 4 5 6 7

känner hur härligt det är att leva

frågar dig själv varför du finns till

15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

1 2 3 4 5 6 7

alltid förvirrande och svår att finna

fullständigt solklar

16. Är dina dagliga sysslor en källa till?

1 2 3 4 5 6 7

glädje och djup tillfredsställelse

smärta och leda

17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

1 2 3 4 5 6 7

fullt av förändringar utan att du vet vad som händer närmast / helt förutsägbart utan
överraskande förändringar

18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:

1 2 3 4 5 6 7

älta det om och om igen
vidare

säga ”det var det” och sedan gå

19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta

mycket sällan/ aldrig

20. När du gör något som får dig att känna dig väl tillmodis:

1 2 3 4 5 6 7

kommer du säkert att fortsätta känna sig väl till mods / kommer det säkert att hända
något som förstör den goda känslan

21. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta

mycket sällan / aldrig

22. Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

1 2 3 4 5 6 7

helt utan mål och mening
mening

fyllt av mål och

23. Tror du att det i framtiden alltid kommer att finnas människor som du kan räkna
med?

1 2 3 4 5 6 7

det är du helt säker på

det tvivlar du på

24. Händer det att du har en känsla av att du inte vet exakt vad som håller på att hända?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta

mycket sällan / aldrig

25. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en olycksfågel.
Hur ofta har du känt det så?

1 2 3 4 5 6 7

aldrig

mycket ofta

26. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1 2 3 4 5 6 7

du över- eller undervärderade dess betydelse / du såg saken i dess rätta proportioner

27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden i ditt liv, har du då en känsla av att:

1 2 3 4 5 6 7

du alltid kommer att lyckas övervinna svårigheter / du inte kommer att lyckas övervinna svårigheterna

28. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta
aldrig

mycket sällan /

29. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1 2 3 4 5 6 7

mycket ofta
aldrig

mycket sällan /

Poängberäkning:

Gör så här:

Börja med att vända siffrorna på frågorna 1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25, 27 dvs. svarsalternativ 7 ger 1 poäng och 1 ger 7 poäng på de 13 frågorna.

Övriga frågor poängsättes som de står 1 är 1 och 7 är 7.

Vid M nedan skrivs summan av poängen på frågorna 4, 7, 8, 11, 14, 16, 22, 28

Vid B nedan skrivs summan av poängen på frågorna 1, 5, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 24, 26

Vid H skrivs summan av poängen från frågorna 2, 6, 9, 13, 18, 20, 23, 25, 27, 29

M: poäng B: poäng H: poäng

Summera poängen för M + B + H och addera poängen från fråga 3 (som inte ingår i någon av grupperna) och skriv in totalsumman

KASAM: totalpoäng

Tolkning

M står för hur meningsfullt man upplever sitt liv, B står för hur begriplig man tycker att tillvaror är och H står för hanterbarhet dvs. hur man upplever sina möjligheter att påverka

Dessa tre bildar tillsammans förutsättningarna för den grundläggande ”känslan av sammanhang” vi bär med oss i livet. KASAM är ett förhållningssätt som uttrycker i vilken utsträckning man har en varaktig och genomträngande känsla av tillit till sin egen förmåga att möta livets olika skiften. KASAM har därmed en stark koppling till upplevt välbefinnande och hälsa.

Genomsnittet för friska personer ligger runt 140 poäng (teoretisk variationsvidd är 29-203 p). Över 160 p är en KASAM-stark person och under 120 är en svag. Mer än 190 och under 70 p föranleder misstankar om feltolkade instruktioner eller bristande uppmärksamhet i svarandet.

En verkligt KASAM-stark person kan utsätta sig för svårare utmaningar och tål mer påfrestningar i tillvaron än en KASAM-svag. Det är inget ”fel” att vara KASAM-svag men man bör då tänka på att sänka sin ambitionsnivå, inte ta på sig alltför stora ansvar och försöka hålla nere svårighetsgraden i de utmaningar man antar.

Den som har KASAM-poäng under 120 bör försöka förenkla sin tillvaro, aktivt försöka dra ner på ambitionerna att leva efter andras normer och istället söka sig till sådana aspekter av livet som man själv känner starkt för och behärskar. Viss vägledning kan man få av att titta på vilken av de tre grupperna som drar ner poängen mest.

Om det är M som är svag (under 30) tyder det på bristande engagemang i de vardagliga situationer man oftast befinner sig i. Då bör man satsa på att utveckla sin perspektivförmåga,

fundera över livets mening och försöka utgå mer från egna värderingar, göra det man är bra på och oftare försätta i situationer man tycker om. Det kan också stå för depressivitet och emotionell utmattning. Ibland kan det bero på att man kopplat sitt liv till en annan människa eller grupp vars livsstil / kultur inte passar en själv.

Om B är lägre än 35 tyder det på att den vardagliga livssituationen är mera komplex än man för tillfället har intellektuell ork att klara av, eller att man har språkliga eller sociala svårigheter i sin nuvarande miljö. Ibland orsakas ett svagt B av intellektuella problem, förekomst av alltför många negativa och oroande tankar, oförmåga att själv försöka styra sina reaktioner och dåligt självförtroende.

Låga H-poäng (under 35) brukar betyda tillitsbrist och resurssvaghet i förhållande till vardagens krav, det kan stå för både otillräcklig kompetens, dålig ekonomi, bristande samhörighet el. dyl. Det kan också bero på att man blivit överrumplad av livets komplexitet när jobb, familj, ekonomi och annat ställer större krav än man för närvarande mäktar med och man ännu inte har lyckats utveckla nya handlingsmönster för. I ett lågt H ingår också en nedsatt förmåga att tro sig om att kunna påverka och vara stark.

Har man under 100 KASAM-poäng finns en uppenbar risk att man kört fast i sin nuvarande belägenhet och att man bör söka professionell hjälp. Detta för att få hjälp att på ett strukturerat sätt upprätta och påbörja genomförandet av en personlig handlingsplan.

Den viktigaste åtgärden är att försöka förenkla sin tillvaro och få det mer som man själv vill. Genom att rikta sin uppmärksamhet mer på välbefinnande och söka sig till situationer och människor som man tycker om och mår bra med kan man på ganska kort tid förändra sin upplevda situation.