

Ovanlig forskning i självhjälpsdjungeln

Ett experiment av de mer udda slagen. Det är nog ingen överdriven beskrivning av forskarna Carl Cederströms och André Spicers årlånga försök att bli sina "optimala jag" inom 12 områden (ett för varje månad). I boken *Den vilda jakten på ett (bättre) jag* beskriver de sina, ibland ganska dyrköpta, erfarenheter. - Det var ett intressant år och vi är glada att vi gjorde det. Men, vi skulle aldrig göra det igen, säger Carl Cederström, docent i företagsekonomi vid Stockholms universitet.



FOTO: OLIVER HESS

I boken beskriver Carl och André Spicer, professor på Cass Business School i London, resultatet av sina egna erfarenheter av självhjälpsindustrin. Under året har de gjort djupdykningar inom områden som produktivitet, kropp, hjärna, moral, sex och pengar.

Hur kommer man på tanken att genomföra ett projekt av det här slaget?

- Jag har länge varit intresserad och fascinerad av självhjälpsvärlden och hur den har blivit mer integrerad i samhället. Tidigare var självhjälp mer associerat med motivationstalare som pratade om hur vi skulle bli framgångsrika. Mycket av det finns kvar, men nu finns en stark trend av självoptimering. En sorts självhjälp 3.0. Det finns mängder av appar och metoder som vi kan använda för att bli bättre, mer produktiva, mer organiserade, träna mer och så vidare.

Sagt och gjort. Efter att ha valt ut de områden de ville undersöka drog Carl och André igång experimentet. Men inte utan viss tvekan.

- Vi var ganska skeptiska. Ingen av oss hade levt så tidigare. Jag hade inte varit medlem på något gym, hade inga appar eller aktivitetsarmband. Men för att projektet skulle fungera hängde det på att vi inte sa nej. Vi ville lyfta fram det mänskliga - och det komiska. Vi ville sätta alla områden under lupp och förstå hur icke optimerade vi var. Vi ville testa en hörnsten inom självhjälpskulturen; att man kan lyckas bara man anstränger sig tillräckligt hårt, säger Carl Cederström och fortsätter:

- Det skrivs 1000-tals självhjälpsböcker varje år och många bygger på egna erfarenheter. Vi ville skriva något annor-

lunda - bli en motpol till det.

För att fördjupa sig inom olika områden konsulterade de experter av olika slag.

När det handlade om kroppen gick Carl till en skönhetsalong och frågade vad de kunde göra för att han skulle bli så snygg som möjligt.

- De tyckte att jag såg lite pojkaktig ut och föreslog att vi skulle försöka lyfta fram mannen i mig. Det resulterade i att jag injicerade fillers och gjorde ett kirurgiskt ingrepp.

Carl betonar att syftet inte har varit att "Wallraffa", utelämnade personer eller att blottlägga branschen.

- Fördelen med att skriva utifrån sig själv är att det går att skydda personer som inte har bett om att få vara med i projektet. Och att komma på insidan.

Var det någon av metoderna som fungerade och som du fortsatt med efter årets slut?

- Jag har börjat arbeta efter Pomodoro-metoden som går ut på att man arbetar koncentrat i 25 minuter och sedan tar paus. Det har förändrat min arbetsrutin på ett påtagligt sätt. Det har synliggjort hur sällan vi gör något fokuserat under 25 minuter - hur vi ständigt blir avbrutna. Det har lärt mig att respektera gränsen mellan arbete och icke arbete. Att kunna förflyta fokus från aktivitetens art till att sitta tills jag blir klar. Det har varit revolutionerade för mig. En annan metod som jag anammat är Idlenessmetoden som går ut på att inte göra något alls. Den upphöjer sysslolöshet till en konstform.

Även Crossfitträning har Carl valt att fortsätta med efter testårets slut.

- Jag hade spelat tennis innan och varit rörlig, men inte hållit på med träning där man bygger muskler. Men det är ingen

hemlighet att muskler är bra att ha, säger han.

Hur har testet påverkat relationen mellan dig och din familj...?

- Det viktigaste var att inte förstöra mitt familjeliv och att hålla experimenten borta från mitt liv som man och pappa. Och att göra mitt vanliga jobb bra. I januari hade vi produktivitet som tema och då lyckades jag få klart det jag skulle göra under resten av året. Men jag träffade inte vänner så ofta och såg inte på tv. Det var ett år som inte var särskilt njutbart.

...och mellan dig och din medförfattare André Spicer?

- Den mest synbara reaktionen under året var att vår relation blev allt sämre. Det fanns hela tiden ett missnöje hos oss och det gjorde att vi lockade fram en oförlåtande och ibland omänsklig och bestraffande attityd.

Vad gör ni nu och hur ser er relation ut idag?

- Jag ska vara föräldraledig från mars. Vi har inget projekt som vi vill skriva om, men däremot funderar vi över vad vi själva vill. Några sådana saker är att läsa en dikt om dagen, hålla en dag i veckan fri från sociala medier och en gång i veckan se en bra film, läsa en roman och träna. Jag och André skriver ett brev till varandra varje vecka. På så sätt håller vi liv i vår relation som blev bra och stark till slut.

Så här i efterhand, var experimentet värt det?

- Det var intressant och vi är glada att vi har gjort det - och glada att vi slipper göra det igen, avslutar Carl Cederström.

Böcker av Carl Cederström

Den vilda jakten på ett (bättre) jag

UTGIVEN: 2017, hårdband, 382 sidor
ART NR: 7754
MEDLEMSPRIS: 195:-



Wellnessyndromet

UTGIVEN: 2015, hårdband, 200 sidor
ART NR: 7605
MEDLEMSPRIS: 209:-



NY!