

Leopard  
förlag

Barbara  
Ehrenreich

# GILLA LÄGET



Hur allt gick åt *helvete*  
med *positivt tänkande*

---

## **Gilla läget. Hur allt gick åt helvete med positivt tänkande**

Leopard förlag  
S:t Paulsgatan 11  
118 46 Stockholm  
[www.leopardforlag.se](http://www.leopardforlag.se)

© Barbara Ehrenreich 2009

Originalalets titel: Bright-sided. How the relentless promotion of positive thinking has undermined America

Översättning av Hans O. Sjöström

Omslag och grafisk form: Rasmus Kellerman

E-boksproduktion: Elib AB, 2010

ISBN tryckt utgåva 978-91-7343-274-0

ISBN e-bok 978-91-7343-358-7

---

Gnällspikar i alla länder:  
Höj volymen!

# Inledning

Amerikanerna är ett »positivt« folk. Det är det rykte vi har och det är så vi ser på oss själva. Vi ler mycket och blir ofta förbluffade när människor från andra kulturer inte besvarar våra generösa leenden. Enligt den slitna stereotypen är vi glada, muntra, optimistiska och ytliga, medan utlänningar brukar vara subtila, världsfrånvända och möjligtvis dekadenta. Utlandsamerikaner som Henry James och James Baldwin brottades med denna stereotyp och förstärkte den då och då, något som jag stötte på en gång i form av ett yttrande av den från Sovjet utvandrade poeten Joseph Brodsky. Det gick ut på att amerikanernas problem är att de »aldrig har lärt känna lidandet«. (Han kände uppenbarligen inte till vilka som uppfunnit bluesen.) Vare sig vi amerikaner uppfattar det som genant eller som en anledning till stolthet tycks detta att vara positiv – i framtoning, till humöret, i inställningen – vara något som sitter djupt i vår nationalkaraktär.

Vem kan vara så ogin eller missnöjd att den ifrågasätter dessa lyckosamma drag i den amerikanska personligheten? Ta det här med positiv »framtoning«, vilket syftar på den sinnesstämning vi visar upp för andra med våra leenden, vårt sätt att hälsa, våra försäkringar om tillit och optimism. Forskare har funnit att enbart ett leende kan skapa positiva känslor inom oss, i varje fall om leendet inte är krystat. Dessutom tycks de känslor av välbefinnande som kommer till uttryck i våra ord och leenden vara smittsamma. »Le, så ler hela världen med dig.« Världen skulle säkerligen vara en bättre och lyckligare plats om vi alla hälsade varmt på varandra och stannade upp och lockade fram leenden från spädbarn – om än enbart på grund av den välkända psykologiska mekanism som kallas »smittsamma stämningar«. Färska undersökningar har visat att lyckokänslor lätt svävar fram genom sociala nätverk, så att en persons framgångar kan förgylla dagen, till och med för människor som inte har någon närmare kontakt med den som är lycklig.<sup>1</sup>

Vidare är dagens psykologer eniga om att positiva känslor som tacksamhet, belåtenhet och självförtroende faktiskt kan förlänga våra liv och förbättra vår hälsa. En del av dessa påståenden är, som vi får se, överdrivna även om positiva känslor, i motsats till vitamintillskott, knappast behöver någon motivering som en del av en hälsosam livsföring. Det är mer sannolikt att människor som uppger att de har positiva känslor har bättre förutsättningar för att få del av ett rikt sällskapsliv och vice versa, och social förmåga visar sig vara ett viktigt försvar mot depression, som är en känd riskfaktor för många fysiska sjukdomar. Med risk för att bli vidlyftiga eller till och med tillgripa rena tautologier kan vi säga att på många nivåer, både individuella och sociala, är det *bra* att vara positiv, säkerligen bättre än att vara tillbakadragen, betryckt eller kroniskt sorgsen.

Jag ser det alltså som ett tecken på framsteg att nationalekonomer bara under det senaste decenniet har börjat visa sig intresserade av att använda lycka och inte bara bruttonationalprodukt som ett mått på hur framgångsrik en ekonomi är. Lyckan är förstås något svårfångad och slinker lätt undan både mätningar och definitioner. Filosoferna har i hundratals år debatterat vad den är, och även om vi skulle definiera den som enbart en rikligare förekomst av positiva än av negativa känslor, när vi frågar människor om de är lyckliga, ber vi ju dem att fastställa någon form av medelvärde av många stämningar och humör. Jag kanske var upprörd tidigare på dagen men blev sedan uppmuntrad av några goda nyheter. Vad är jag då egentligen? I ett välkänt psykologiskt experiment ombads försökspersonerna att besvara ett frågeformulär om tillfredsställelse i livet – men först sedan de hade utfört den uppenbarligen ovidkommande uppgiften att ta en fotokopia av ett pappersark åt

försöksledaren. För ett slumpmässigt urval av försökspersonerna hade ett tiocentsmynt lagts ut intill kopian för att de skulle hitta det. Enligt de två ekonomer som sammanfattade resultaten »ökade de tillfredsställelse med livet som rapporterades avsevärt av upptäckten av myntet på kopian – uppenbarligen utan att det på något sätt påverkat inkomsten«.<sup>2</sup>

Förutom problemen med mätningen finns kulturella skillnader när det gäller uppfattningarna om lyckan och hurvida den alls betraktas som en dygd. En del kulturer, till exempel vår, värderar det positiva intryck som tycks vara ett tecken på inre lycka, andra är mer imponerade av allvar, självupppoffring eller av en stillsam vilja till samarbete. Hur svår lyckan än är att definiera är den, ur ett humanistiskt perspektiv, ändå ett mer relevant mått på välbefinnande än det surrande av transaktioner som utgör bruttonationalprodukten.

När psykologerna försöker sig på att mäta nationers lycka i förhållande till varandra kommer de ofelbart fram till att amerikanerna inte ens i tider av välstånd, trots vår påstått positiva inställning, är särskilt lyckliga. I en färsk genomgång av över 100 undersökningar om egna uppgifter om lycka som omfattade hela världen kom amerikanerna först på tjugotredje plats, förbisprungna av holländare, danskar, malaysier, innevånare på Bahamas, österrikare och till och med av de påstått trumpna finnarna.<sup>3</sup> Ett annat tecken på relativ bedrövelse är att amerikanerna står för två tredjedelar av världsmarknaden för anti-depressiva läkemedel. Dessa råkar också vara de mest utskrivna läkemedlen i USA. Så vitt jag vet känner ingen till hur användning av anti-depressiv medicin påverkar folks svar på lyckoundersökningar. Säger de att de är lyckliga därför att medicinerna får dem att känna sig lyckliga eller uppger de sig vara olyckliga eftersom de vet att de är beroende av droger som får dem att uppleva dessa känslor? Utan vårt stora bruk av anti-depressiva mediciner skulle vi amerikaner troligen ligga åtskilligt längre ner i lyckotabellen än vi för närvarande gör.

När ekonomer försöker rangordna nationer mer objektivt i fråga om »välbefinnande« och tar hänsyn till faktorer som hälsa, hållbar miljö och möjligheter till avancemang hamnar USA ännu längre ner än det gör när enbart det subjektiva tillståndet »lycka« mäts. Happy Planet Index, till exempel, placerar oss på 150:e plats bland världens nationer.<sup>4</sup>

Hur kan vi vara oerhört »positiva« i vår självuppfattning och till vår stereotyp utan att vara världens lyckligaste och mest välmående folk? Jag tror att svaret är att detta att vara positiv egentligen inte är vårt tillstånd utan ingår i vår ideologi – vårt sätt att tolka världen och vårt sätt att fungera i den. Den ideologin heter »positivt tänkande« och med det menar vi vanligtvis två saker. Den ena är det verkliga innehållet i det positiva tänkandet – det vill säga de positiva tankarna själva – som kan sammanfattas på följande sätt: Det går ganska bra just nu, åtminstone om man är beredd att se guldkanterna, göra de bästa av situationen och så vidare – då blir alltsammans så mycket bättre. Detta är optimism och det är inte detsamma som hopp. Hopp är en känsla, en längtan och upplevelsen av den har vi inte full kontroll över. Optimism är en inlärd inställning, en medveten förväntan som förmodligen vem som helst kan förvärva genom övning.

Det andra vi menar med »positivt tänkande« är den övning eller den disciplin vi ålägger oss när vi försöker tänka positivt. Vi har fått veta att det finns en praktisk anledning till att göra denna ansträngning, nämligen att positivt tänkande inte bara förmodas få oss att känna oss optimistiska, det gör i själva verket att det blir troligare att resultat blir lyckosamt. Om man väntar sig att saker och ting ska bli bättre så blir de det. Hur kan något sådant åstadkommas enbart genom tankeprocessen? Enligt den rationella förklaring som många psykologer i dag ger förbättrar optimismen hälsan, den personliga effektiviteten, tilliten och uthålligheten och gör det lättare för oss att uppnå våra mål. En mycket mindre rationell teori grasserar också i den amerikanska ideologin. Det är idén om att våra tankar på något mystiskt sätt direkt kan påverka den fysiska världen. Negativa tankar åstadkommer på något sätt negativa resultat medan positiva tankar förverkligas i form av hälsa, rikedom och framgång.

Av både rationella och mystiska skäl sägs det alltså att ansträngningen att tänka positivt är väl värd att offra tid och uppmärksamhet på vare sig detta innebär att läsa de relevanta böckerna, gå på seminarier och föreläsningar som erbjuder den riktiga mentala övningen eller att bara i ensamhet arbeta för önskade resultat – ett bättre arbete, en attraktiv livskamrat, världsfred.

Som man kan se finns det en oro just här, i hjärtat av det amerikanska positiva tänkandet. Om den allmänna »positiva tanken« stämmer och saker och ting verkligen blir bättre, om universums bana verkligen går mot lycka och överflöd varför ska vi då bry oss om den mentala ansträngningen att tänka positivt? Uppenbarligen därför att vi inte helt och fullt tror på att saker och ting blir bättre av sig själva. Sysselsättningen »positivt tänkande« är en strävan att förstärka denna tro, trots allt som tyder på motsatsen. De som inrättar sig som instruktörer i konsten att tänka positivt – coachar, predikanter och guruer av olika slag – har beskrivit denna strävan med uttryck som »självhypnos«, »mind control« och »tankekontroll«. Med andra ord kräver den medvetet självbedrägeri, till exempel en ständig ansträngning att undertrycka eller blockera otrevliga möjligheter och »negativa« tankar. De som har verklig självtillit eller som på något sätt har blivit sams med världen och sitt öde i den behöver inte slösa energi på att censurera eller på annat sätt kontrollera sina tankar. Positivt tänkande kanske är en typiskt amerikansk sysselsättning som i vårt medvetande förknippas med både individuell och nationell framgång, men dess drivkraft är en fruktansvärd osäkerhet.

Amerikanerna var från början inga positiva tänkare. I varje fall tog lanseringen av obefogad optimism och metoderna för att åstadkomma en sådan ingen artikulerad eller organiserad form förrän flera årtionden efter republikens grundande. I självständighetsförklaringen lovade landets fäder varandra »vårt liv, vår rikedom och vår heliga ära«. De visste att de inte kunde vara säkra på att vinna ett befrielsekrig och att de riskerade livet. Enbart själva undertecknandet av förklaringen gjorde dem alla till förrädare mot kronan och förräderi var ett brott som kunde bestraffas med avrättning. Många av dem förlorade också livet, sina nära och kära och sina tillgångar i kriget. Men det betydelsefulla är att de kämpade ändå. Det är en enorm skillnad på positivt tänkande och verkligt mod.

Det systematiska positiva tänkandet uppkom på 1800-talet hos en brokig och fascinerande samling filosofer, mystiker, kloka gubbar och medelklasskvinnor. Men i början av 1900-talet hade det blivit allmänt vedertaget och vann inflytande i ett så starkt trossystem som nationalismen och gjorde också sitt bästa för att göra sig outhärligt för kapitalismen. Vi brukar inte tala om amerikansk nationalism men ett tecken på hur djupt den sitter är att vi använder ordet »nationalism« när vi talar om serber, ryssar och andra medan vi tror att vi själva besitter en enastående överlägsen variant av den som kallas »patriotism«. Ett av de centrala dragen i den amerikanska nationalismen har varit trosuppfattningen att USA är »den förnämsta nationen på jorden« – mer dynamisk, demokratisk och rik än någon annan nation och samtidigt tekniskt överlägsen alla andra. Framstående religiösa ledare på den kristna högerkanten underbygger denna missuppfattning med föreställningen att amerikanerna är Guds utvalda folk och att USA är världens utvalda ledare – en tanke som tycktes förstärkas av kommunismens fall och vår ställning som världens »enda supermakt«. Den skarpsinta brittiska iakttagaren Godfrey Hodgson har skrivit att den amerikanska upplevelsen av att vara enastående, som en gång i tiden hade varit »idealistisk och generös, om än en smula självbelåten«, har blivit »hårdare och högmodigare«.<sup>5</sup> Paul Krugman reagerade på den rådande amerikanska trångsyntheten i en essä från 1998 med rubriken »America the Boastful« (Det skrytsamma USA) och skrev varnande att »om högmod går före fall är det en jäkla revision som väntar USA«.

Men det kräver förstås att man anstränger sig att tänka positivt för att kunna föreställa sig att USA är »bäst« eller »förnämligast«. Jovisst, militärt sett är vi den mäktigaste nationen i världen. Men på många andra fronter är de amerikanska resultaten förskräckliga och var så redan före den ekonomiska nedgång som inleddes 2007. Våra barn visar sig vanligtvis vara okunnigare i grundläggande ämnen som matematik och geografi än jämnåriga i andra industrialiserade nationer. De löper också större

risk att dö som spädbarn eller att växa upp i fattigdom. Nästan alla erkänner att vårt sjukvårdssystem är »förstört« och att vår fysiska infrastruktur håller på att smulas sönder. Vi har förlorat så mycket av vår skärpa inom vetenskap och teknologi att amerikanska företag till och med har börjat sälja ut sitt forsknings- och utvecklingsarbete. Än värre är att en del av de åtgärder vi tar till för att leda världen snarare borde göra oss generade än stolta. Vi har den största andelen fångar i vår befolkning och den högsta nivån av ojämlikhet i förmögenhet och inkomster. Vi plågas av våld med eldvapen och dignar under vår personliga skuldbörda.

Samtidigt som det positiva tänkandet både förstärkt den amerikanska nationalstoltheten och förstärkts av den har det också ingått ett slags symbiotiskt förhållande med den amerikanska kapitalismen. Det finns inget naturligt, medfött släktskap mellan kapitalism och positivt tänkande. Tvärtom hävdar ett av sociologins klassiska verk, *Den protestantiska etiken och kapitalismens anda* av Max Weber, på ett fortfarande övertygande sätt att kapitalismens rötter finns i de kalvinistiska protestanternas obevekliga och bestraffande synsätt som krävde att folk skulle avstå från belöningar och motstå alla njutningsfulla frestelser till förmån för hårt arbete och samlande av rikedomar.

Men medan den tidiga kapitalismen var ogästvänlig mot positivt tänkande är den »sena« kapitalismen, eller konsumtionskapitalismen, mycket mer samstämd med det, eftersom den är beroende av den enskildes hunger efter *mer* och företagets första bud om *tillväxt*. Konsumtionskulturen uppmanar enskilda människor att vilja ha mer – bilar, större hus, tv-apparater, mobiler, möjanger av alla de slag – och det positiva tänkandet står berett att förklara för dem att de har gjort sig förtjänta av mer och kan få det om de verkligen vill och är beredda att anstränga sig för att få det. Samtidigt har de företag som lever i affärsvärldens hårda konkurrens och tillverkar dessa varor, och står för avlöningen som man köper dem för, inget annat alternativ än att växa. Om man inte oavbrutet ökar sin marknadsandel och sina vinster riskerar man att försvinna från marknaden eller att bli uppslukad av ett större företag. Tanken på en ständig tillväxt, vare sig det gäller ett speciellt företag eller hela ekonomin är naturligtvis absurd, men det positiva tänkandet får den att verka möjlig och till och med nödvändig.

Dessutom har det positiva tänkandet blivit användbart som ursäkt för marknadsekonomins grymmare sidor. Om optimism är nyckeln till materiell framgång, och om man kan skaffa sig ett optimistiskt synsätt genom konsten att tänka positivt, då finns det ingen ursäkt för misslyckanden. Baksidan av att vara positiv är således ett strängt krav på personligt ansvar. Om ditt företag misslyckas eller ditt arbete försvinner måste det bero på att du inte ansträngde dig tillräckligt mycket inte hade en tillräckligt stark tro på att det var oundvikligt att du skulle bli framgångsrik. När ekonomin nu har medfört fler avskedanden och ekonomiskt kaos för medelklassen har de som förespråkar positivt tänkande i allt högre utsträckning betonat detta negativa omdöme: Att vara besviken, förbittrad eller nedslagen innebär att vara ett »offer« och en »gnällspik«.

Men det positiva tänkandet är inte bara ett hjälpmedel för näringslivet för att ursäkta dess övertramp och maskera dess galenskaper. Lanseringen av positivt tänkande har blivit en mindre näringsgren på egen hand och den producerar en oändlig ström av böcker, dvd-skivor och andra produkter. Den ger sysselsättning åt tiotusentals »livscoachar«, »chefscoachar«, motivationsföreläsare samt åt den växande kader professionella psykologer som försöker lära upp dessa. Det är ingen tvekan om att den växande ekonomiska osäkerheten i medelklassen betyder en hel del för efterfrågan på dessa produkter och tjänster, men jag aktar mig för att förklara det positiva tänkandets kommersiella framgång med någon speciell ekonomisk trend eller någon förändring i det ekonomiska kretsloppet. USA har historiskt sett berett plats för alla slags sekter, kulturer, helbrägdagörare genom tro och försäljare av patentmediciner, och de som lönar sig brukar, liksom det positiva tänkandet, blomstra.

Vid ingången till 2000-talet tycktes den amerikanska optimismen ha nått ett sorts maniskt crescendo. I sitt sista tal till nationen anslog Bill Clinton en triumfatorisk ton och förklarade att

»aldrig tidigare har vår nation på en gång kunnat glädja sig åt så mycket rikedom och samhälleliga framsteg och så litet av interna kriser och yttre hot«. <sup>6</sup> Men jämfört med sin efterträdare verkade Clinton närmast dystert. George W. Bush hade varit hejklacksledare i gymnasiet och konsten att leda en hejklack – en klart amerikansk uppfinning – kunde anses vara den idrottsintresserade förfadern till allt detta coachande och »motiverande« som har ingått i tillväxten av positivt tänkande. Han såg presidentposten som en möjlighet att fortsätta med den verksamheten och definierade sin uppgift som att bygga upp tillit, skingra tvivel och blåsa upp den nationellt självförhärligande andan. Om det var ett adjektiv han flera gånger tog patent på, så var det »optimistisk«. Med anledning av sin 60-årsdag förklarade han för journalisterna att han var »optimistisk« i fråga om en mängd olika utrikespolitiska problem och sa sammanfattningsvis: »Jag är optimistisk om att alla problem ska lösas.« Han tålde inte heller några tvivel eller tveksamheter bland sina närmaste medarbetare. Enligt Bob Woodward framförde Condoleezza Rice inte alla sina tvivel till honom eftersom, som hon sa, »presidenten alltid krävde optimism. Han gillade inte pessimism, folk som vred händerna eller tvivlade«. <sup>7</sup>

Sedan började det gå illa, vilket i och för sig inte är något ovanligt, men det var en möjlighet som var utesluten på grund av USA:s officiella tro på att allt är bra och bara blir bättre. Först var det IT-bubblan som sprack några månader efter Clintons förklaring om aldrig tidigare skådad rikedom och sedan terroristangreppet den 11 september. Vidare började det gå illa på ett sätt som tydde på att positivt tänkande när allt kom omkring kanske inte var någon garanti för framgång, utan att det faktiskt kunde hindra vår förmåga att avvärja verkliga hot. I sin utomordentliga bok *Never Saw It Coming: Cultural Challenges to Envisioning the Worst* återger sociologen Karen Cerulo ett antal tillfällen där positivt tänkande, eller det hon kallar en optimistisk snedvridning, har undergrävt beredskap och berett vägen för katastrof. Hon citerar exempelvis Newsweeks reportrar Michael Hirsch och Michael Isikoff som skrev att »en hel sommar av missade ledtrådar, sammantaget tycktes förutsäga den fruktansvärda september 2001«. Det hade redan varit ett terroristangrepp mot World Trade Center 1993, det var gott om varningar på sommaren 2001 om att ett angrepp med flygplan kunde komma och det kom rapporter från flygutbildningar om misstänkta deltagare i kurserna, till exempel den som ville lära sig »flyga ett plan men inte brydde sig om landning och start«. Det faktum att ingen – vare sig FBI, INS (invandrarmyndigheten), Bush eller Rice – brydde sig om dessa oroande tecken förklarades senare med »brist på fantasi«. Men i själva verket förekom mängder av fantasi – fantasin om en osårbar nation och en ekonomi med ständig tillväxt, men det fanns helt enkelt inte någon förmåga, eller vilja, att tänka sig det värsta.

En liknande hänsynslös optimism präglade den amerikanska invasionen av Irak. Varningarna för att det kunde förekomma motstånd från irakierna sveptes undan av ledare som lovade en »promenadseger« och föreställde sig jublande lokalbefolkningar som skulle hälsa dem välkomna med blommor. Orkanen Katrina var heller ingen oväntad katastrof. År 2002 publicerade New Orleans Times-Picayune en reportageserie som belönades med Pulitzerpriset och som varnade för att stadens fördämningar inte skulle kunna skydda mot stormvågor orsakade av en orkan i kategori 4 eller 5. År 2001 hade *Scientific American* utfärdat en liknande varning om stadens sårbarhet. <sup>8</sup> Inte ens när orkanen slog till och fördämningarna brast ringde några larmklockor i Washington och när en panikslagen tjänsteman vid FEMA (Federal Emergency Management Agency, ungefär räddningsverket eller civilförsvaret) mejlade till FEMA:s chef Michael Brown och larmade honom om det växande antalet dödsfall och bristen på mat i den dränkta staden, fick han veta att Brown först behövde äta middag en timme i Baton Rouge. <sup>9</sup> Kriminell nonchalans eller »brist på fantasi«? Sanningen är att amerikanerna i årtionden hade arbetat hårt med att lära sig olika tekniker för positivt tänkande och till dessa hörde en reflexmässig förmåga att avvisa oroande nyheter.

Den största »revisionen«, för att citera Krugman, har hittills varit den ekonomiska härdsmltan



2007 och den därpå följande krisen. I slutet av 2000-talets första decennium har positivt tänkande, som vi får se i de kommande kapitlen, blivit allstädes närvarande och har praktiskt taget aldrig ifrågasatts i den amerikanska kulturen. Det har propagerats av en del av de populäraste tv-programmen som Larry King och Oprah, det har gett material till kioskvältare, exempelvis boken *The Secret=Hemligheten* från 2006, det hade upptagits som teologin för USA:s framgångsrikaste evangeliska predikanter, det fick en plats i medicinen som tänkbart hjälpmedel vid behandlingen av praktiskt taget alla sjukdomar. Det hade till och med tagit sig in i den akademiska världen i form av det nya ämnet »positiv psykologi« som erbjöd kurser i hur studenterna skulle förstärka sin optimism och främja sina positiva känslor. Och det började få global omfattning, först i de engelskspråkiga länderna och strax därpå i de uppåtgående ekonomierna i Kina, Sydkorea och Indien.

Men ingenstans blev mottagandet varmare än i USA:s affärsvärld, som också är en global affärsvärld. I den mån positivt tänkande i sig hade blivit en näringsverksamhet var näringslivet dess viktigaste kund som ivrigt konsumerade den goda nyheten att allt är möjligt genom tankeanstängning. Det var ett nyttigt budskap till de anställda som vid sekelskiftet förväntades arbeta fler timmar för färre förmåner och sämre anställningsskydd. Men det var också en befriande ideologi för cheferna på högsta nivå. Vad var det för mening med att vändas över balansräkningar och långtråkiga riskanalyser – och varför skulle man bry sig om att oro sig för svindlande skuldnivåer och risk för betalningsinställelse – när allt gott händer dem som är optimistiska nog att vänta sig det?

Jag skriver inte det här som någon surpappa eller av personlig besvikelse av något slag och jag har heller ingen romantisk fixering vid lidandet som källa till insikt eller dygd. Tvärtom skulle jag vilja se fler leenden, mer skratt, mer lycka och, än bättre, glädje. I min egen utopiska vision finns inte bara mer bekvämlighet, hälsa och trygghet för alla – bättre jobb, bättre sjukvård och så vidare – det är också fler fester, festligheter och möjligheter till karnevalsyra. När våra grundläggande materiella behov väl är tillgodosedda blir livet – i varje fall i min utopi – ett evigt firande där alla har en talang som de kan bidra med. Men vi kan inte levitera till det tillståndet genom att önska oss det. Vi får ta oss samman och kämpa mot skrämmande hinder, både sådana som vi själva åstadkommit och sådana som naturen skapat. Och det första steget till detta är att tillfriskna från det massbedrägeri som kallas positivt tänkande.

# 1: Le eller dö: cancer från den ljusa sidan

Det första försöket att värva mig till positivt tänkande inträffade under det som hittills varit mitt livs lågvattenmärke. Om någon hade frågat mig strax innan jag fick diagnosen cancer om jag var optimist eller pessimist skulle jag ha haft svårt att svara. Men när det handlade om det som hängde samman med hälsan visade det sig att jag var optimistisk intill självbedrägeri. Inget hade ännu inträffat som jag inte kunde kontrollera genom diet, stretching, Ipren eller i värsta fall något receptbelagt. Jag blev alltså inte alls orolig när ett mammogram – som genomförts som en del av den rutinmässiga cancerkontroll som alla goda medlemmar i en HMO (Health Monitoring Organization, ett slags privata vårdcentraler ofta knutna till företagshälsovården) förväntas underkasta sig när de uppnått femtio års ålder – väckte en del oro hos gynekologen. Hur kunde jag ha bröstcancer? Jag hade inga kända riskfaktorer, ingen bröstcancer i släkten, jag hade fått barn relativt tidigt och ammat båda två. Jag äte rätt, dricker sparsamt, tränar och dessutom var mina bröst så små att jag tänkte att en eller annan svulst antagligen skulle förbättra mitt utseende. När gynekologen föreslog ett uppföljande mammogram fyra månader senare gick jag med på det bara för att lugna henne.

Jag trodde att det rörde sig om ett snabbmammogram, ett stopp på vägen i en rad vanliga ärenden som posten, snabbköpet och gymmet, men jag började bli nervös i omklädningsrummet och inte bara på grund av den löjliga nödvändigheten att blotta bröstet och sätta fast små ogenomskinliga röntgenstrålestjärnor på toppen av vardera bröstvårtan. Men omklädningsrummet, egentligen bara en skrubben intill det avskalade fönsterlösa utrymme som innehöll mammografiapparaten, innehöll något mycket värre, som jag nu såg för första gången – ett antagande om vem jag var, vart jag var på väg och vad jag behövde när jag kom dit. Nästan allt utrymme i ögonhöjd var fullt med fotokopierade bitar av gullighet och sentimentalitet. Det var rosa band, en teckning av en kvinna med bröst som blivit platta på grund av läkarbehandling, ett »Ode till ett mammogram«, en lista över de »Tio vanligaste saker som bara kvinnor förstår« (»kläder för feta« och »ögonfranspajotter« bland annat) och omöjlig att komma undan alldeles intill dörren fanns dikten »Jag bad för dig i dag«, illustrerad med rosafärgade rosor.

Detta alla mammograms moder pågick hur länge som helst, över gymtiden, lunchtiden och livstiden i största allmänhet. Ibland fungerade inte apparaten och jag klämdes in i position till ingen som helst nytta. Betydligt oftare var röntgenfotograferingen framgångsrik men uppenbarligen oroande för den osynliga radiologen borta i något avlägset arbetsrum, hon eller han som bestämde hur det skulle gå till men aldrig hade vett att visa sitt ansikte och be om ursäkt eller förklara något. Jag försökte vädja till teknikern om att påskynda processen men hon log bara sitt snipiga lilla professionella leende antingen av skuldkänslor för den smärta hon tillfogade mig eller för att hon redan visste något som jag skulle komma att beklaga att jag skulle få reda på själv. Under en och en halv timmes tid upprepades proceduren, kletandet, bilden, teknikern som flängde iväg för att rådgöra med radiologen och återkom med en begäran om nya vinklar och mer avgörande bilder. Under tiden som hon var borta hos doktorn läste jag *New York Times* inklusive de för mig personligen ointressanta sektionerna om biografier och fastighetsaffärer men undvek högen med damtidningar som lagts fram åt mig, hur mycket jag än i vanliga fall gillar en snabbbläsning om svettsäkra eyeliners och »fantastiskt sex i kväll«, eftersom jag hade uppfattat den där varnande tonen i omklädningsrummet som i mitt alltmer oroliga tillstånd kunde tolkas som: kvinnlighet är döden. Till slut fanns det inget kvar att läsa utom en av de lokala

gratistidningarna där jag, djupt inne bland de rubricerade annonserna, hittade något som var ännu mer störande än den växande insikten om en allvarlig sjukdom – en liten annons om en »bröstcancer» med ett rosa band fastsatt på bröstet.

Ja, ateister ber i sina skyttegravar – i det här fallet med en längtan som var ny hos mig och lika klar som lusten efter en snygg och ärofull död genom hajbett, blixtnedslag, en kula från en pricksytt, en bilkrasch. Låt mig hackas ihjäl av en galning var min stilla begäran – allt utom kvävning genom den rosa kletiga stämning som förkroppsligades av denna nallebjörn och som dunstade ut från väggarna i omklädningsrummet. Jag hade inget emot att dö, men tanken på att jag skulle göra det medan jag med ett ljuvt leende på läpparna höll fast en teddybjörn – nej, ingen kvantitet filosofi hade förberett mig för det.

Resultatet av mammografin, som meddelades mig per telefon dagen därpå, var att jag behövde lämna ett vävnadsprov som av någon anledning skulle tas genom ett otäckt kirurgiskt ingrepp medan jag var helt nersövd. Ändå var jag inte särdeles störd och accepterade vävnadsprovet på samma sätt som någon felaktigt misstänkt som skulle sättas i en lögn-detektor. Jag skulle i alla fall rentvå mitt namn. Jag ringde mina barn och upplyste dem om den kommande operationen och försäkrade dem om att den alldeles övervägande delen av svulster som upptäckts genom mammografi – 80 procent hade radiologiteknikern sagt – är godartade. Om det var något som var sjukt var det den gamla knarriga mammografiapparaten.

Min officiella invigning i bröstcancer kom tio dagar senare efter vävnadsprovet. Jag vaknade upp och såg kirurgen stå lutad över mig vid båsens fotända och allvarligt tillkännage: »Dessvärre är det en cancer.« Det tog mig hela resten av denna drogpåverkade dag att komma fram till att det otäckaste med den meningen inte var befintligheten av cancer utan obefintligheten av mig – för jag, Barbara, kommer inte in i sammanhanget ens som fyndplats, som geografisk referenspunkt. Där jag en gång fanns – kanske ingen imponerande gestalt men i alla fall en normal anhopning av kött, ord och gester – »är det en cancer«. Jag hade ersatts av den, det var vad kirurgen antydde. Det var detta jag nu, i medicinska termer, var.

Min sista akt av värdigt självhävdande var att jag begärde att själv få se diagnosbilderna. Det var inte svårt att ordna i vårt småstadssjukhus, där det visade sig att patologen var god vän till en av våra vänner och min rostiga doktorsexamen i cellbiologi (Rockefeller University 1968) hjälpte antagligen till. Patologen var en glad kurre som kallade mig »baby« och placerade mig vid ena ändan av det tvehövdade mikroskopet medan han hanterade den andra och flyttade en markör över bildytan. Det där är cancerceller, sa han, och de framstod som blå på grund av sitt överaktiva DNA. De flesta av dem var grupperade i stadiga halvcirkelformade rader och liknade förstadsbusshus inklämda i återvändsgator, men jag såg också något som jag kunde tillräckligt för att inte vilja se: den karaktäristiska gåsmarschen för celler på marsch. »Fienden« förväntades jag tänka – en bild att spara till kommande övningar i »visualisering« av deras våldsamma död i händerna på lymfocyter och makrofager.

Men tvärt emot vad jag själv borde ha gjort blev jag imponerad av energin i dessa led av celler, deras beslutsamhet att förflytta sig från bröstets bakvatten och kolonisera lymfkörtlar, benmärg, lungor och hjärna. Ja, de är de fanatiska versionerna av Barbara, rebellcellerna som har insett att det genom de bär på, min genetiska essens i vilken förvriden form det än kan vara, inte längre har någon chans till normal fortplantning av den postklimakteriska kropp som vi har tillsammans. Varför skulle de då inte sätta igång och föröka sig som kaniner och hoppas få en chans att ta sig ut?

Efter besöket hos patologen sjönk min biologiska nyfikenhet till den absolut lägsta i mitt liv. Jag känner kvinnor som har följt upp sina diagnoser med veckor eller månader av självstudier, lärt sig all om vilka alternativ de har, intervjuat den ena läkaren efter den andra och bedömt vilka skador de tillgängliga behandlingsmetoderna kan ge. Men jag kunde efter några timmars undersökning avgöra att en bröstcancerpatients väg är ganska väl utstakad redan från början. Man kan få välja mellan

lumpektomi (att operera bort svulsterna) eller mastektomi (operera bort hela bröstet), men lumpektomi följs ofta av flera veckor av strålbehandling, och i båda fallen gäller att om det vid vävnadsprover visar sig att lymfkärlen är invaderade – eller »inblandade« som man på ett mindre hotfullt sätt brukar säga – är man dömd till månader med cellgiftsbehandling, en åtgärd som kan jämföras med att skjuta mygg med kanon. Cellgifter skadar och dödar inte bara cancerceller utan vilka normala celler i kroppen som helst som råkar dela sig, till exempel hudceller, hårsäckar, tarmludd och benmärg (som är källan till alla blodceller, däribland immunceller). Följden blir skullighet, illamående, munsår, försämrad immunitet och i många fall blodbrist.

Dessa åtgärder utgör ingen »behandling« eller ens något i närheten av en sådan, vilket är orsaken till att dödligheten i bröstcancer hade förändrats mycket litet mellan 1930-talet, när mastektomi var den enda behandling som fanns, och 2000, när jag fick min diagnos. Cellgiftsbehandling, som rutinemässigt kom att ingå i behandlingen av bröstcancer på 1980-talet, medför inte på långt när så avgörande fördelar som patienterna ofta förleds att tro. Det är mest verksamt för yngre kvinnor som ännu inte har uppnått klimakteriet. De kan få en sju till elva procent större chans att överleva i tio år, men de flesta bröstcancerpatienter är äldre kvinnor som jag och har genomgått klimakteriet. För dem ökar möjligheten till överlevnad bara med två eller tre procent enligt USA:s mest välkända bröstkirurg, doktor Susan Love.<sup>1</sup> Jodå, det kan foga några månader till ens liv men det dömer en också till flera månader av lindrigare sjukdomar.

Det finns en historia av kamp om behandlingen av bröstcancer. På 1970-talet utförde läkarna fortfarande genomgripande mastektomier som gjorde patienterna handikappade på den drabbade sidan av kroppen – tills kvinnliga sjukvårdsaktivister protesterade och krävde mindre genomgripande »modifierade« mastektomier. Det hade också varit det vanliga att gå direkt från vävnadsprov till mastektomi medan patienten var nersövd och inte kunde fatta några beslut – återigen tills tillräckligt många kvinnor protesterade. Så, under 1990-talet kom en kort våg när patienter som hade drabbats av metastaser fick all benmärg förstörd genom att behandlas med höga doser cellgifter. Märgen ersattes med transplantat – något som i stort sett ledde till att patientens död påskyndades. Cellgifter, strålning och så vidare kanske utgör den mest avancerade behandlingen i våra dagar, men det gjorde också behandlingen med blodiglar en gång i medicinens historia.

Jag kände till dessa trista fakta, eller hade åtminstone en aning om dem, men i den dimma efter nersövningen, som hängde över mig under dessa första veckor, tycktes jag förlora förmågan till självförsvar. Trycket var starkt, både från läkare och nära och kära att göra något med detsamma – ta död på det, få bort det nu. De oändliga undersökningarna, scanningen av skelettet i jakt på metastaser, den högteknologiska hjärtundersökningen för att se efter om jag var tillräckligt stark för att tåla cellgiftsbehandling – allt detta suddade i varje fall ut gränsen mellan självet och detet, organiskt och oorganiskt, mig och sjukdomen. Medan min cancerkarriär gick vidare skulle jag, förklarade de hjälpsamma broschyrerna, vara något som bestod av både liv och död – ett implantat för att ersätta bröstet, en peruk som ersatte håret. Och vad betyder då jag, när jag säger ordet »jag«. Jag hamnade i ett tillstånd av ogenomtänkt passiv aggressivitet. Det var de som gjorde diagnosen, så det är deras grej. De hittade cancern, då får de fixa den.

Jag kunde naturligtvis ha chansat på »alternativa« behandlingar, i likhet med punktförfattaren Kath Acker som dukade under för bröstcancer 1997 efter en rad alternativa behandlingar i Mexiko, eller modellen för ThighMaster, Suzanne Somers som fick rubriker i kvällstidningarna för att hon gav sig själv sprutor med mistelavkok. Men jag har aldrig beundrat det »naturliga« eller trott på »kroppens visdom«. Döden är det naturligaste som finns och kroppen har för mig alltid förefallit vara en efterbliven siamesisk tvilling som stretar emot bakom mig, ja i mitt fall en hysteriska som överreagerade livsfarligt på vanliga vardagsallergener och minimala doser av socker. Jag skulle sätta min lit till vetenskapen även om det innebar att den dumma gamla kroppen höll på att förvandlas till

en ond clown som spydde, darrade, svällde upp, lämnade ifrån sig viktiga delar och dröp av postoperationsvätskor. Kirurgen – en mer omtänksam och tillmötesgående person den här gången – kunde fixa tid åt mig, onkologen skulle träffa mig. Välkommen till Cancerland.

## Det rosa bandets kultur

Lyckligtvis behöver ingen genomgå detta ensam. För trettio år sedan, innan Betty Ford (änka efter president Gerald Ford), Rose Kushner, Betty Rollin och andra pionjärpatienter talade ut, var bröstcancer en fruktad hemlighet som genomleddes i tysthet och fick förskönande omskrivningar som »långvarig sjukdom«. Det var något med sammanställningen av »bröst«, som stod för sexualitet och vårdande, och det där andra ordet (kräfta) som framkallade bilden av klorna hos ett glupskt skaldjur som nästan alla blev vettskrämda av. I dag är det emellertid den största sjukdomen på kulturkartan, större än aids, cystisk fibros och ryggradsskador, till och med större än vanligare dödsorsaker hos kvinnor – hjärtsjukdomar, lungcancer och stroke. Det finns omkring hundra hemsidor som ägnas sjukdomen, för att inte tala om alla nyhetsbrev, stödgrupper och en hel genre av böcker av kvinnor som upplevt bröstcancer, ja, till och med ett halvintellektuellt månadsmagasin, *Mamm*. Det finns fyra stora bröstcancerorganisationer i USA och den största av dem, ekonomiskt sett, är Susan G. Komen Foundation, som leds av bröstcancerveteranen och donatorn till republikanska partiet, Nancy Brinker. Komen organiserar det årliga Race for the Cure<sup>©</sup> som lockar omkring en miljon människor – huvudsakligen sådana som överlevt cancer, deras vänner och anhöriga. Dess hemsida visar upp ett mikrokosmos av bröstcancerkulturen och erbjuder nyheter om tävlingarna, anslagstavlor för redogörelser för enskildas kamp mot sjukdomen och stärkande inspirationsnotiser.

Det första jag upptäckte när jag begav mig ut på de relevanta hemsidorna är att alla inte betraktar denna sjukdom med skräck och fasa. Den passande hållningen är i stället hurtfrisk och till och med hagalen. Det finns mellan två och tre miljoner amerikanska kvinnor i olika stadier av behandling för bröstcancer som, tillsammans med sina ängsliga anhöriga, utgör en betydande marknad för allt som har med bröstcancer att göra. Nallebjörnar till exempel. Jag upptäckte fyra olika sorter eller arter av dessa varelser, däribland »Carol«, minnesbjörnen, »Hope«, björnen för bröstcancerforskning, som hade en rosa turban som för att dölja en skullighet som orsakats av cellgifter, »Susan Björn« uppkallad efter Nancy Brinkers avlidna syster Susan och Nick & Noras önskestjärnenalle, som man, tillsammans med Susan Björn, kunde köpa på Komen Foundations hemsida.

Nallebjörnar är bara toppen på ymnighetshornet med bröstcancerprodukter med rosa band. Man kan klä sig i t-shirts, jeansskjortor, pyjamasar, underkläder, förkläden, myskläder, skosnören och sockorna med rosa band; accessoarer med broscher av rosa bergkristall, märken i form av änglar med rosa band, scarves och mössor. Örhängen och halsband. Lys upp ditt hem med bröstcancerljus, färgade glasljusstakar med rosa band, kaffemuggar, pendlar, vindklockor och nattljuslampor. Betala räkningarna med speciella Bröstcheckar eller via ett särskilt nummer för Checks for the Cure. »Medvetenhet« är naturligtvis bättre än hemlighetsmakeri och stigmatisering, men jag undgick inte att lägga märke till att den existentiella plats där en vän allvarsamt hade uppmanat mig att »se [min] dödlighet i ögonen« var slående lik köpcentret.

Jag bör påpeka att detta inte enbart är ett fall av cyniska krämare som utnyttjar de sjuka. En del bröstcancergrannlåt och accessoarer tillverkas av människor som själva har överlevt bröstcancer, till exempel »Janice«, skapare av bland annat »Daisy Awareness Necklace«, och i de flesta fall går en del av inkomsterna till forskning kring bröstcancer. Virginia Davis från Aurora i Colorado fick inspiration till att skapa en »minnesnalle« genom en väninnas dubbla mastektomi. Hon berättade för mig att hon

ser sitt arbete mer som ett »korståg« än som affärsverksamhet. När jag intervjuade henne 2001 väntade hon på att sända iväg 10 000 av dessa teddybjörnar som är tillverkade i Kina, och skänka en del av pengarna till Race for the Cure. Om björnarna verkar infantiliserande – som jag ytterst taktfullt försökte antyda att de i en del undantagsfall kunde uppfattas som – hade ingen dittills klagat. »Jag får bara kärleksbrev«, berättade hon för mig, »från människor som säger 'Gud välsigne dig för att du tänker på oss'.«

Det ytterst kvinnliga ämnet bröstcancermarknaden – till exempel dominansen av kosmetika och smycken – kan uppfattas som en reaktion på behandlingens katastrofala inverkan på ens utseende. De råder heller ingen tvekan om att all skönhet och allt rosafärgat är avsett att uppmuntra till en positiv hållning. Men det infantiliserande inslaget är litet svårare att reda ut och nallebjörnar är inte det enda exemplet på detta. En bärkasse som delas ut till bröstcancerpatienter av Libby Ross Foundation (till exempel genom Columbia-Presbyterian Medical Center) innehöll bland annat en tub Estée Lauder parfymrad hudkräm, ett chockrosa kuddvar, en liten ask minttabletter, tre små och billiga armband med bergkristaller, en rosarandig »dagbok och skissbok« och, en smula ostämt – en ask med kriter. Marla Willner, en av Libby Ross Foundations grundare, berättade för mig att kriterorna »tillhör dagboken – så att folk ska kunna uttrycka olika stämningar, olika tankar«, men hon medgav att hon aldrig själv har försökt skriva med kriter. Tanken var möjligen att en regression till ett barnsligt beroende försätter en i den bästa stämningen för att stå ut med långvariga och giftiga behandlingar. Eller också kan det vara så att kvinnlighet i några av de ledande versionerna av genusideologi inte går ihop med att vara helt vuxen – ett tillstånd av hejdad utveckling. Män som har diagnosen prostatacancer får säkert inte några leksaksbilar.

Men jag behövde, lika mycket som nallekramarna, all hjälp jag kunde få och upptäckte att jag frenetiskt sökte efter praktiska råd om håravfall, hur man väljer cellgiftsprogram, vad man ska ha på sig efter det kirurgiska ingreppet och vad man ska äta när all mat luktar sopor. Jag upptäckte snart att det fanns mycket mer än jag ens kunde tillgodogöra mig, för det är tusentals drabbade som har lagt ut sina berättelser. Dessa börjar med knölen eller med ett dåligt resultat av mammografien, går vidare med den smärtsamma behandlingen och gör uppehåll för att redogöra för stöd från familjen, humor och religion och avslutas i nästan samtliga fall med ett käckt budskap till den skräckslagna nybörjaren. En del av dessa meddelanden är inte längre än en mening – korta vågor från systrar i lidandet. Andra kommer med redogörelser praktiskt taget timme för timme ur sitt bröstlösa cellgiftsbehandlade liv:

Tisdag 15 augusti 2000: Ja, jag har överlevt min fjärde cellgiftbehandling. Våldigt, väldigt snurrigt dag. Mår pyton men spyr inte! Det är första gången ... Jag börjar kallsvettas och hjärtat skenar om jag är uppe längre än 5 minuter.

Fredag 18 augusti 2000: Vid middan var jag dösjuk. Jag tog lite medicin och åt en skål med ris och grönsaker från Trader Joe's. Det smakade och luktade förfärligt men jag åt i alla fall ... Rick kom hem med lite nektar och det dricker jag. Det tycks ha lugnat magen en smula.

Det verkade inte som om jag kunde få nog av de där berättelserna och jag läste vidare, paniskt fascinerad av allt som kunde gå fel – blodförgiftning, förstörda implantat, skrämmande återfall några år efter avslutad behandling, metastaser i vitala organ och – det som skrämde mig mest på kort sikt – »cellgiftshjärna« eller den försämring av uppfattningsförmågan som ibland hänger ihop med cellgiftsbehandlingen. Jag jämförde mig med alla, var själviskt otålig med dem som hade ett tillstånd som inte var så hotande och skalv inför dem som hade kommit till fjärde stadiet (»Det finns inget femte stadium«, som huvudrollen i pjäsen *Wit*, som har äggstockscancer, förklarar) och utvärderade

hela tiden vilka chanser jag hade.

Men, trots all värdefull information, ju fler olyckssystrar jag upptäckte och läste desto starkare blev min känsla av isolering. Ingen av bloggarna eller av dem som skrivit böcker tycktes dela min ilska över sjukdomen och de tillgängliga behandlingarna. Vad är det som orsakar den och varför är den så vanlig framför allt i industrisamhällen? <sup>[1]</sup> Varför finns det ingen behandling som skiljer på olika former av bröstcancer eller mellan bröstcancer celler och normala celler som delar sig? I den vanliga bröstcancermiljön finns mycket litet ilska, där talas inte om möjliga miljöorsaker och sägs inte mycket om det faktum att i alla fall utom de längre gångna med metastaser är det »behandlingen« och inte sjukdomen som orsakar det akuta illamåendet och den omedelbara smärtan. Tvärtom är det allmänna tonläget nästan totalt hurtigt. Breast Friends hemsida innehöll till exempel ett antal citat: »Gråt inte för något som inte kan gråta för dig«, »Jag kan inte hindra sorgefågeln att kretsa kring mitt huvud men jag kan hindra dem att bygga bo i mitt hår«, »När livet ger en citroner, pressa fram en leende«, »Vänta inte på att din båt ska komma in ... simma ut och möt den« och mycket mer av det slaget. Till och med i det ganska sofistikerade *Mamm* klagade en krönikör på – inte cancer eller cellgifterna – utan på att cellgiftsbehandlingen var slut och föreslog att hon för att hantera sin separationsångest skulle sätta upp ett tält utanför sin onkologs mottagning. Positivt tänkande verkar vara obligatoriskt i bröstcancers värld till den grad att det krävs någon sorts ursäkt för att man är olycklig som när »Lucy«, vars »långtidsprognos inte är bra« inledde sin personliga berättelse på breastcancertalk.org med att säga att hennes historia »inte är den vanliga, full av ljuvlighet och hopp, men den är ändå sann«.

Till och med ordet »offer« är otillåtet och gör att det inte finns något substantiv för att beskriva en kvinna med bröstcancer. På samma sätt som i Aids-rörelsen, som bröstcanceraktivismen delvis bygg på, har orden »patient« och »offer« med sin aura av självbeklagande blivit ytterst politiskt inkorrekt. stället har vi verb: de som går i behandling beskrivs som »kämpande« eller »stridande« vilket ibland förstärks med »modigt« eller »kraftfullt« – ett språk som får en att tänka på Katharine Hepburn med ansiktet mot vinden. När behandlingen är avslutad uppnår man status som »överlevande«. Det var så kvinnorna i min lokala stödgrupp presenterade sig på A.A.-manér när vi samlades för att berätta krigshistorier för varandra och glädja oss åt vår »överlevnad«: »Hej, jag heter Kathy och jag är överlevare på tredje året.« Min stödgrupp var säkert stödjande nog, men en del kvinnor har rapporter om att de uteslutits ur sina grupper när cancer lett till metastaser och det stod klart att de aldrig skulle uppnå graden »överlevande«.<sup>2</sup>

För dem som upphör att vara överlevande och ansluter sig till de över fyrtio tusen amerikanska kvinnor som dukar under för bröstcancer varje år finns inte heller några substantiv. De sägs ha »förlorat sin strid« och deras minne kan hedras genom fotografier som man bär vid tävlingar till förmån för behandlingen – våra förlorade modiga systrar, våra stupade soldater. Men i den överväldigande positiva kultur som har växt fram kring bröstcancer har martyrer inget större värde. Det är »överlevarna« som förtjänar ständig ära och hyllning. Vid ett »stafettlopp för livet« på min hemort, sponsrat av American Cancer Society, var de döda närvarande men i ytterst förminskad form. En rad papperspåsar som alla var lagom stora för en miniburgare med pommes frites inramade banar. På dem stod de dödas namn och inuti dem tändes ett ljus efter mörkrets inbrott när loppet började. Men stjärnorna var löparna, »överlevarna«, som tycktes vara levande bevis för att sjukdomen när allt kommer omkring inte är så farlig.

[1] »Dåliga« gener av nedärvt slag antas stå för mindre än 10 procent av bröstcancerfallen och bara 30 procent av de kvinnor som får diagnosen bröstcancer har någon känd riskfaktor (som sent barnafödande eller sent klimakterium) alls. En dålig livsföring som en diet med mycket fett har efter

en kort tid av popularitet i stort sett dömts ut av medicinarkåren. Därför, hävdar grupper som Breast Cancer Action, bör misstankarna riktas mot cancerframkallande ämnen i miljön, exempelvis plast, insektsmedel (DDT och PCB, är visserligen förbjudna i vårt land men används fortfarande i många länder i tredje världen där sådant vi äter odlas) och det industriella utsläppet i vårt grundvatten. Inget cancerframkallande ämne har hittills definitivt förknippats med bröstcancer hos människor men många cancerogener har visat sig framkalla sjukdomen hos möss, och den obevekliga ökningen av denna sjukdom i industrialiserade länder – omkring 1 procent per år mellan 1950-talet och 1990-talet – tyder också på miljöfaktorer och det gör också det faktum att kvinnliga invandrare till industriländer snabbt utvecklar samma andel bröstcancer som dem som fötts i landet.

## Att välkomna cancer

Upprymdheten i bröstcancerkulturen sträcker sig långt utöver frånvaron av ilska till vad som alltför ofta ser ut som ett positivt välkomnande av sjukdomen. Som »Mary« berättar på Bosom Buds meddelandesajt: »Jag tycker verkligen att jag är en mycket mer känslig och eftertänksam människa nu. Det kan låta konstigt, men förr var jag en sån som alltid oroade mig. Nu vill jag inte slösa energi på att oroa mig. Jag njuter så mycket mer av livet nu och på många sätt är jag lyckligare.« Eller det här från »Andee«: »Det här har varit det värsta året i mitt liv men samtidigt på många sätt det värdefullaste. Jag gjorde mig av med bagaget, slöt fred med min familj, träffade många spännande människor, lärde mig att ta väl hand om min kropp så att den tar hand om mig och jag omprövade vad som var viktigast i livet.« Cindy Cherry som citeras i *Washington Post* går ännu längre: »Om jag var tvungen att göra om det, skulle jag då vilja ha bröstcancer? Absolut. Jag är inte samma människa som jag var förut, och det är jag glad för. Pengar spelar ingen roll längre. Jag har träffat de mest fenomenala människor jag någonsin mött tack vare det här. Det är ens vänner och ens familj som räknas nu.«<sup>3</sup>

*The First Year of the Rest of Your Life*, en samling korta berättelser med ett förord av Nancy Brinker där en del av royaltyn går till Komen Foundation, är full av sådana här vittnesbörd om sjukdomens frälsande kraft: »Jag kan ärligt säga att jag är lyckligare nu än jag har varit i hela mitt liv – till och med före bröstcancer«; »För mig har bröstcancer betytt en bra spark i ändan så att jag kunde börja tänka över mitt liv«; »Jag har blivit starkare och har andra uppfattningar om vad som är viktigast«.<sup>4</sup> Aldrig någon som klagat över förlorad tid, förlorad sexuell självkänsla eller den långvariga försvagning av armarna som orsakas av avlägsnande av lymfknutar och strålning. Som en parafra på Nietzsche: Det som inte förstör en gör en till en livligare, mer utvecklad person.

*New York Times* hälsokrönikör Jane Brody skrev 2007 en artikel där hon troget återgav den nästan totalt ljusa bilden av bröstcancer.<sup>5</sup> Hon erkände att det fanns nackdelar med bröstcancer och med cancer i allmänhet: »Det kan orsaka avsevärd fysisk och känslomässig smärta och varaktigt vanställa en. Det kan till och med sluta med döden.« Men till största delen var hennes krönika en veritabel lovsång till cancers och framför allt bröstcancers uppbyggliga inverkan. Hon citerade tävlingscyklisten Lance Armstrong som hade överlevt testikelcancer och sagt: »Cancer var det bästa som någonsin hänt mig« och citerade en kvinna som försäkrade att »bröstcancer har gett mig ett nytt liv. Bröstcancer var något jag behövde uppleva för att jag skulle öppna ögonen för glädjen i livet. Nu ser jag mer av världen än jag valde att göra innan jag fick cancer ... Bröstcancer har lärt mig att älska i det ordets verkliga mening.« Betty Rollin, en av de första kvinnor som offentligt berättade om sin sjukdom fick ställa upp och bekänna att hon har »insett att källan till min lycka faktiskt var cancer – att cancer betydde allt för hur bra de goda delarna av mitt liv var«.



I de mest extrema beskrivningarna är bröstcancer inte något problem alls, inte ens ett besvär – det är en »gåva« som förtjänar den allra djupast kända tacksamhet. En överlevande som blivit författare förser den med uppenbarelsekrafter och skriver i sin bok *The Gift of Cancer: A Call to Awakening* att »cancer är biljetten till ett verkligt liv. Cancer är ett pass till det liv det är meningen att man ska leva. Och om inte det räcker för att man ska ge sig iväg och ta en spruta med levande cancerceller hävdar hon: »Cancern leder dig till Gud. Jag säger det igen. Cancer är din förbindelse med det gudomliga.«<sup>6</sup>

Resultatet av allt detta positiva tänkande blir att bröstcancer förvandlas till en initiationsrit – inte en orättvisa eller en tragedi att ösa sin vrede över utan en normal vändpunkt i livscykeln, ungefär som klimakteriet eller som att få barnbarn. Hela den dominerande bröstcancerkulturen strävar, säkert alldeles oavsiktligt, efter att normalisera denna sjukdom. Diagnosen kan vara en katastrof men det finns sådana där smarta rosa änglabroscher som man kan köpa och lopp som man kan träna för. Till och med den stora mängden personliga berättelser och praktiska råd som jag tyckte var så bra innehåller ett underförstått accepterande av sjukdomen och de nuvarande klumpiga och barbariska behandlingsmetoderna. Man kan bli så fullt sysselsatt med att jämföra snygga scarves för huvudet att man glömmer bort att fråga sig om cellgifter verkligen blir effektiva i ens eget fall. Om man ser sjukdomen som en initieringsrit liknar bröstcancer de riter som så utförligt har undersökts av Mircea Eliade. För det första sker ett urval av dem som ska invigas – efter ålder när det gäller stammar, efter mammografi eller vävnadsprover här. Sedan kommer de prövningar som hör till. Rispingar eller omskärelse i de traditionella kulturerna, operation eller cellgifter för cancerpatienten. Slutligen erhåller den invigda en högre rang – vuxen och krigare – eller i fallet med bröstcancer, »överlevande«.

I vår obönhörligt optimistiska bröstcancerkultur har sjukdomen mer att ge än de ogripbara fördelarna med andlig rörlighet uppåt. Man kan trotsa de oundvikliga vanställandena och på de överlevandes sida komma fram som faktiskt vackrare, sexigare, kvinnligare. Enligt mytbildningen kring sjukdomen – som jag tagit del av både genom onkologisköterskor och överlevande – slätar cellgifterna ut huden och drar ihop den, hjälper en att gå ner i vikt, och när håret kommer tillbaka blir det kraftigare, mjukare och får kanske en överraskande annorlunda färg. Det där kan vara myter, men för dem som är villiga att finna sig i det rådande behandlingsprogrammet finns det ett överflöd av möjligheter att förbättra sig själv. American Cancer Society erbjuder programmet »Look Good ... Feel Better« som »är till för att lära kvinnliga cancerpatienter att återställa sin framtoning och sin självkänsla under behandlingen«. Trettio tusen kvinnor deltar varje år i programmet och alla vinner (kapar åt sig) en make-up-påse som är skänkt av Cosmetic, Toiletry, and Fragrance Association, kosmetikindustrins branschorganisation. Och vad det gäller det där förlorade bröstet: När det har återuppbyggt ska man då inte göra det andra lika snyggt? Av de mer än 50 000 patienter med bortopererade bröst som väljer återuppbyggnad varje år går 17 procent vidare, ofta på uppmaning av plastikkirurgerna och genomgår ytterligare kirurgiska ingrepp för att det återstående bröstet ska »matcha« den fastare och kanske större strukturen på andra sidan.

Det är inte alla som väljer kosmetiska trick och frågan om peruker kontra kalt huvud, rekonstruktion kontra ett fullt synligt ärr är ett område för en av de få verkliga konflikterna i bröstcancerkulturen. På den mer avantgardistiska övre medelklassidan brukar tidskriften *Mamm* – där litteraturkritikern Eve Kosofsky Sedgwick förr var krönikör – företräda det »naturliga« utseendet. Där kan ärr efter bröstoperation vara »sexiga« och kalt huvud kan vara värt att fira. Ett ledande reportage handlade om kvinnor som »inte betraktade sin flintskallighet bara som en förlust utan också som en möjlighet att njuta av sina lekfulla sidor ... att på helt nya sätt komma i kontakt med sitt allra mest äkta jag«. En kvinna dekorerade huvudsvålen med tillfälliga tatueringar med fredstecken, pantrar och grodor. En annan uttryckte sig med en chockerande lila peruk. En tredje meddelade att en fullt öppen skallighet fick henne att känna sig »sensuell, stark, förmögen att omforma mig varje ny dag«. Men inget ont sagt om dem som valde att dölja sitt tillstånd under peruker eller scarves. *Mamm* förklarar

för oss att det bara är en fråga om »olika sorters estetik«. En del gillar rosa band, andra föredrar Ralph Laurens tröjor med en rosa ponny på. Men alla är överens om att bröstcancer är en möjlighet till kreativ självförnyelse – faktiskt en möjlighet till makeover.

I bröstcancerens steglösa värld där den ena hemsidan leder till den andra – från personliga berättelser och gräsrotsinsatser till företagssponsorernas och de kända språkrörens glittrande värld – krävs ett glatt sinne, och en avvikande mening är ett slags förräderi. I denna tätt sammanhållna värld modifieras inställningarna diskret och tvivlarna förs varsamt tillbaka till fällan. I exempelvis *The First Year of the Rest of Your Life* följs varje berättelse av en diskussionsfråga eller ett råd med avsikten att motverka minsta tecken på negativitet – och det är verkligen försiktiga antydningar, eftersom urvalet inte innehåller några haggor, gnällspikar eller militanta feminister:

Har du tillåtit dig att erkänna att du är lite ängslig eller »nere« och att be om hjälp för ditt känslomässiga välbefinnande? ...

Finns det något område i ditt liv med olösta inre konflikter? Finns det något område där du känner att du skulle vilja känna lite »hälsosam sorg«? ...

Försök att skriva en lista över saker som du tycker är »bra med dagen«. <sup>7</sup>

Som ett litet experiment lade jag ut en meningsyttring på meddelandesidan på Komen.org under rubriken »Arg« och räknade i korthet upp mina klagomål på cellgiftsbehandlingens försvagande inverkan, motsträviga försäkringsbolag, cancerogener i miljön och allra fräckast »fåniga rosa band«. Jag fick några få uppmuntrande ord för min kamp mot försäkringsbolaget som hade hävdade att mitt vävnadsprov var ett slösaktigt tillval, men för det mesta blev det en kör av fördömanden. »Suzy« skrev och förklarade: »Jag beklagar verkligen att jag måste säga att du har en felaktig inställning till allt det här, men det har du, och det hjälper dig inte det allra minsta.« »Mary« var en smula toleranta och skrev: »Barb, vid den här tidpunkten i ditt liv är det så viktigt att sätta in hela din kraft på en lugn till och med lycklig existens. Cancer är vidrigt att råka ut för och ingen av oss har några svar på varför det händer. Men att leva sitt liv, vare sig man har ett eller 51 år kvar, i ilska och bitterhet är ett sådant slöseri ... Jag hoppas att du kan finna något lugn. Du förtjänar det. Det gör vi alla. Må Gud välsigna dig och hålla dig i sin kärleksfulla vård. Din syster, Mary.«

»Kitty« tyckte emellertid att jag hade fått spader: »Du måste springa, inte gå, till någon rådgivare ... Se för all del till att få någon hjälp och jag ska be alla på den här sajten att be för dig för att du ska kunna njuta av livet i fulla drag.« Den enda som gav mig något stöd var »Gerri« som hade genomgått alla behandlingar och nu var i slutstadiet och bara hade några månader kvar att leva: »Jag är också ar Alla pengar som har samlats in, alla leende ansikten hos överlevande som klarar sig och försöker få det att låta som om det är okej att ha bröstcancer. DET ÄR INTE OKEJ!« Men Gerris meddelande hade placerats under den oavsiktligt hånfulla rubriken »Vad innebär det att överleva bröstcancer?«

## Den »vetenskapliga« motiveringen för glättighet

Jag fick veta att det fanns en viktig medicinsk anledning att välkomna cancer med ett leende, nämligen att en »positiv inställning« antas vara viktig för att kunna tillfriskna. Under de månader när jag genomgick cellgiftsbehandling stötte jag på det påståendet gång på gång – på hemsidor, i böcker, hos onkologisköterskor och andra drabbade. Åtta år senare är det fortfarande en självklarhet inom bröstcancerkulturen att chansen att överleva beror på »inställningen«. En undersökning kom fram till att 60 procent av de kvinnor som hade behandlats för bröstcancer förklarade sin överlevnad med att o

hade en »positiv inställning«. <sup>8</sup> Enskilda kvinnor berömmar sig vanemässigt av att de har detta förmodat livsuppehållande mentala tillstånd. »Det handlar inte om något annat än att ha en positiv inställning och det har jag försökt ha ända från början« säger en kvinna vid namn Sherry Young i en artikel med rubriken »Positiv hållning hjälpte kvinna övervinna cancer«. <sup>9</sup>

»Experter« av olika slag lämnar en förklaring till glättighetens hälsobringande verkan som förefaller sannolik. En artikel i ett e-magasin som publicerades nyligen under rubriken »Tips för att förhindra cancer« – och själva tanken på att »förhindra« bröstcancer borde i sig utlösa en del larm, eftersom det inte finns något sätt att förhindra det – ger exempelvis rådet:

En enkel positiv och optimistisk inställning har visat sig minska risken att få cancer. Det kan låta förunderligt för många människor. Men det räcker med att förklara att flera medicinska studier har påvisat en förbindelse mellan en positiv inställning och ett förstärkt immunsystem. Skratt och humor har visat sig förstärka kroppens immunitet och skyddar mot cancer och andra sjukdomar. Ni har väl hört slagordet »glada människor blir inte sjuka«. <sup>10</sup>

Undra på att mitt »arga« inlägg möttes med så mycket avsky på Komen-sajten. De som svarade mig trodde utan tvivel på att en positiv hållning förstärker immunsystemet och ger det kraft att bekämpa cancer effektivare.

Ni har antagligen läst det påståendet så ofta i en eller annan form att det far förbi utan ett ögonblicks eftertanke om vad immunsystemet är, hur det skulle kunna påverkas av känslor och vad det över huvud taget skulle kunna göra för att motverka cancer. Immunsystemets uppgift är att försvara kroppen mot inkräktare utifrån, till exempel mikrober, och det gör det med ett enormt uppbåd av celler och hela kaskader av olika molekyllära vapen. Sammansattheten och mångfalden i denna mobilisering är överväldigande. Hela stammar och understammar av celler samlas vid platsen för infektionen, var och en med sin sorts beväpning inte olik en av de luggslitna härarna i Sagan om Narnia. En del av dessa krigarceller kastar ett spann toxin mot inkräktaren och går sedan vidare. Andra skaffar näring åt sina kamrater med kemiska tillsatser i. Kroppens främsta krigare, makrofagerna, närmar sig bytet, omsluter det med sitt eget »kött« och förtär det. Det råkar vara så att makrofager var ämnet för min doktorsavhandling. Det är stora, amöbaliknande organismer som kan leva i flera månader eller år. När striden är över för de vidare upplysningar om inkräktaren till andra celler, vilket leder till produktion av anticeller som gör kroppens försvar snabbare vid nästa drabbning. De äter inte bara upp de besegrade inkräktarna utan också sina egna döda vapenbröder.

Trots all förvirrande mångfald – som har hållit andra doktorander sysselsatta »vid bänken« i årtionden – är immunsystemet knappast idiotsäkert. En del inkräktare, till exempel tuberkler, lurar systemet genom att tränga in i kroppens vävnadsceller och inrätta sig inuti dem där bacillerna inte kan upptäckas av immuncellerna. Det mest djävulska är HIV-viruset som selektivt angriper vissa immunceller och gör kroppen försvarslös. Och ibland blir immunsystemet galet och ger sig på kroppens egen vävnad och orsakar sådana »autoimmuna« sjukdomar som lupus (hudsjukdom som också kan uppträda i andra delar av kroppen), reumatisk artrit och antagligen en del former av hjärtsjukdom. Detta till synes anarkistiska system av cellförsvar är nog inte perfekt men det är vad som har utvecklats hittills på grund av en flera miljoner år lång kapprustning mot våra mikrobiska fiender.

Förbindelsen mellan immunsystem, cancer och våra känslor snoddes ihop med en smula fantasi på 1970-talet. Under en tid hade man känt till att extrem stress kunde försvaga vissa delar av immunsystemet. Om man torterar ett försöksdjur länge nog, som den berömda forskaren Hans Seluy gjorde på 1930-talet, så blir det mindre friskt och mindre motståndskraftigt mot sjukdomar.

Uppenbarligen var steget för många kort till slutsatsen att positiva känslor kunde vara motsatsen till stress och ha förmågan att förstärka immunsystemet och vara nyckeln till hälsa, vare sig hotet är en mikroob eller en tumör.

En av de första bästsäljande framställningarna av denna uppfattning var *Getting Well Again* av O. Carl Simonton, onkolog, Stephanie Matthews-Simonton som i boken presenterades som »motiveringskonsult« och psykologen James L. Creighton. De var så övertygade om immunsystemets förmåga att motverka cancer att de trodde att »cancer inte bara kräver en förekomst av abnorma celler utan också kräver ett undertryckande av kroppens normala försvar«. <sup>11</sup> Vad kunde trycka ner det? Stress. Simontons uppmanade visserligen cancerpatienter att lydigt finna sig i de föreskrivna behandlingarna men de menade att en sorts sinnesförändring var lika viktig. Stressen måste övervinnas, positiva uppfattningar och mental fantasi behövde utvecklas.

Simontons bok följdes 1986 av kirurgen Bernie Segals ännu mer översvallande *Love, Medicine, and Miracles* som torgförde uppfattningen att »ett kraftfullt immunsystem kan övervinna cancer om man inte stör det och känslomässig utveckling till bättre självuppskattning och självförverkligande bidrar till att hålla immunsystemet starkt«. <sup>12</sup> Således var cancer verkligen en välsignelse eftersom det kunde tvinga den drabbade att skaffa sig en positivare och mer kärleksfull syn på världen.

Men var fanns de undersökningar som påvisade den läkande inverkan av en positiv inställning? Kunde de upprepas? En av skeptikerna, David Spiegel, psykiater från Stanford, berättade för mig att han 1989 bestämde sig för att vederlägga den populära dogmen att sinnessillståndet kunde besegra cancer. »Jag var så trött på att höra Bernie Siegel säga att man fått cancer därför att man behövt det«, sa han i ett samtal med mig. Men till hans överraskning visade hans undersökning att bröstcancerpatienter i stödgrupper – som antagligen hade en bättre sinnesförfattning än dem som bekämpade sjukdomen på egen hand – levde längre än dem som ingick i kontrollgruppen. Spiegel avbröt hastigt undersökningen och kom fram till att ingen skulle berövas de fördelar som en stödgrupp innebar. Dogmen bekräftades och den gällde fortfarande när jag fick min diagnos.

Man kan förstå att denna dogm är lockande. För det första gav tanken på en förbindelse mellan subjektiva känslor och sjukdomen bröstcancerpatienten något att göra. I stället för att passivt vänta på att behandlingen skulle sätta igång hade hon en egen uppgift att utföra – med sig själv. Hon måste granska sina känslor och mobilisera psykisk energi till kriget på cellnivå. Enligt Simontons mönster skulle hon ägna en del av varje dag åt att rita serieliknande skisser av strider mellan insektsliknande celler. Om cancercellerna inte framställdes som »väldigt svaga [och] förvirrade« och kroppens immunceller inte som »starka och aggressiva« kunde patienten flirta med döden och hade mer arbete att utföra. <sup>13</sup> Samtidigt skapade dogmen vidgade möjligheter inom cancerforsknings- och behandlingsindustrin. Det behövdes inte bara kirurger och onkologer utan också beteendevetenskapare, terapeuter, motivationskonsulter och människor som var beredda att skriva uppmuntrande böcker om självhjälp.

Dogmen överlevde emellertid inte någon ytterligare forskning. På 1990-talet började det komma fram studier som kullkastade Spiegels arbete från 1989 om det kurativa värdet av stödgrupper. De förbluffande överlevnadstalen för kvinnorna i Spiegels första undersökning visade sig vara en ren tillfällighet. Och i majnumret 2007 av *Psychological Bulletin* publicerade James Coyne och två medförfattare resultatet av en systematisk genomgång av all litteratur om psykoterapiens påstådda verkan på cancer. Tanken var att psykoterapi i likhet med en stödgrupp skulle hjälpa patienten att förbättra sitt humör och sänka sin stressnivå. Men Coyne och hans medförfattare upptäckte att den existerande litteraturen var full av »inneboende problem«. <sup>14</sup> I själva verket tycktes terapi inte ha någon positiv effekt alls. Några månader senare rapporterade en grupp under ledning av David Spiegel själv i tidskriften *Cancer* att stödgrupper inte gav några större möjligheter att överleva längre och

därmed gick han emot sitt eget tidigare resultat. Psykoterapi och stödgrupper kunde förbättra ens humör men de kunde inte övervinna cancer. »Om cancerpatienter vill ha psykoterapi eller vara med i en stödgrupp bör de beredas tillfälle till det«, sa Coyne i en sammanfattning av sin undersökning. »De kan ge en massa känslomässiga och sociala vinster. Men de bör inte söka sig till sådana upplevelser enbart utifrån en förväntan att de därigenom förlänger livet.«<sup>15</sup>

När jag i början av 2009 frågade Coyne om det finns en vetenskaplig övervikt till förmån för en förbindelse mellan känslor och överlevnad i cancer sa han:

För att låna ett begrepp som används för att beskriva uppladdningen inför Irakkriget skulle jag vilja säga att det finns en sorts »incestuös förstärkning«. Det är mycket spännande – tanken på att sinnet kan påverka kroppen – och det är ett sätt för beteendevetarna att få vara med på tåget. Det finns mycket att hämta här i form av anslag till cancerrelaterad forskning och beteendevetarna hoppas på det. Vad har de annars att komma med [i kampen mot cancer]? Forskning om hur man får folk att använda solkräm? Inte speciellt sexigt.

Han tycker att denna övervikt är särskilt påtaglig i USA där skeptiker brukar marginaliseras. »Det är mycket lättare för mig att få hålla föreläsningar i Europa«, sa han.

Men hur är det då med de hjältemodiga striderna mellan immunceller och cancerceller som patienterna uppmuntras att föreställa sig? På 1970-talet hade den berömda australiensiska forskaren McFarlane Burnet lagt fram teorin att immunsystemet ständigt sysslar med »spaning« efter cancerceller, vilka det antogs förstöra när det upptäckte dem. Immunsystemet antogs vara fullt sysselsatt med att förstöra cancerceller – tills det en dag blev alltför utmattat (till exempel på grund av stress) för att utrota renegaterna. Det fanns åtminstone ett grundläggande problem med denna hypotes nämligen att cancerceller till skillnad från mikrober inte är »främmande«. De är vanliga vävnadsceller som har muterat och inte nödvändigtvis kan kännas igen som fiendeceller. Som det stod i en ledare i *Journal of Clinical Oncology* nyligen: »Först och främst måste vi komma ihåg att immunsystemet är utformat för att upptäcka främmande intränglingar och undvika våra egna celler. Med några få undantag verkar det som om immunsystemet inte känner igen cancer i en människa som något främmande, eftersom det faktiskt är en del av själva individen.«<sup>16</sup>

Än viktigare är att det inte finns några entydiga belegg för att immunsystemet bekämpar cancer. Undantaget är de typer av cancer som orsakas av virus som kanske är mer genuint »främmande«. Människor vilkas immunsystem har urholkats av hiv eller djur som har manipulerats för att få ett dåligt immunförsvar är inte speciellt mottagliga för cancer, vilket teorin om »immunövervakning« skulle innebära. Det skulle inte heller vara särskilt meningsfullt att behandla cancer med cellgifter som undertrycker immunförsvaret om detta verkligen vore av avgörande betydelse för kampen mot sjukdomen. Vidare har ingen upptäckt något sätt att bota cancer genom att förstärka immunsystemet med kemiska eller biologiska medel. Visst kan immunceller, till exempel makrofager, ofta samlas kring tumörer men inte alltid för att göra något nyttigt.

Jag blev som tidigare forskare kring cellimmunologi ordentligt chockerad och förfärad när jag fick veta att ny forskning visar att makrofager till och med kan *desertera till motståndarsidan*. I stället för att döda cancercellerna börjar de utveckla tillväxtfaktorer och utföra andra uppgifter som faktiskt gynnar tillväxten av tumörer. Möss kan avlas fram så att de blir extremt mottagliga för bröstcancer, men deras begynnande tumörer blir inte elakartade utan hjälp av makrofager som dras till platsen.<sup>17</sup> En artikel i *Scientific American* 2007 drog slutsatsen att i bästa fall »fungerar immunsystemet som ett tveeggat svärd ... Ibland gynnar det cancer, vid andra tillfällen förhindrar det sjukdom.«<sup>18</sup> Två år senare upptäckte forskare att en annan typ av immunceller, lymfocyter, också gynnar tillväxten av

bröstcancer.<sup>19</sup> Alla dessa bilder av modiga immunceller som bekämpar cancerceller missade den verkliga dramatiken – förförelsen, de hemliga överenskommelserna och förräderierna.

För att fortsätta på den antropomorfa linjen finns en intressant parallell mellan makrofager och cancerceller. Jämfört med kroppens andra celler är båda två våldsamt självständiga. Vanliga »goda« celler underkastar sig slaviskt de krav som ställs av kroppens diktatur. Hjärtceller drar oavbrutet ihop sig för att hålla hjärtat igång, cellerna i tarmluddet langar osjälviskt vidare livsmedel som de kanske hade velat äta upp själva. Men cancercellerna river sönder sina order och börjar föröka sig som självständiga organismer medan makrofagerna av naturen är fritt kringströvande organismer, kanske kroppens motsvarighet till legosoldater. Om inte annat är förekomsten av dessa två slags celler en påminnelse om att kroppen på sätt och vis mer liknar en lös och instabil anhopning av celler än den väl integrerade enhet som vi inbillar oss att den är.

Och om man ser det från utvecklingssynpunkt, varför skulle kroppen ha tillgång till ett medel att bekämpa cancer, någon sorts »naturlig bot« som skulle slå till om vi bara övervinner vår skräck och våra negativa tankar? Cancer brukar i första hand drabba äldre människor som har passerat den reproduktiva åldern och därför har måttlig eller ingen utvecklingsmässig betydelse. Vårt immunsystem utvecklades för att bekämpa bakterier och virus och sköter sig ganska bra när det gäller att skydda unga människor från sjukdomar som mässling, kikhosta och influensa. Om man lever tillräckligt länge för att få cancer är möjligheten stor att man redan har fullgjort sin biologiska uppgift och producerat ett antal egna barn.

Man kan hävda att positivt tänkande inte kan skada och att det till och med kan vara en välsignelse för dem som drabbats hårt. Vem skulle beklaga optimismen hos en döende som klamrar sig fast vid hoppet om en benådning i sista stund? Eller hos en skallig och illamående cellgiftspatient som föreställer sig att erfarenheten av cancer leder till att hon får ett mer fulländat liv? Psykologerna, som faktiskt inte kunde bidra till att bota cancer, sökte efter sätt att förstärka sådana positiva känslor om cancer som de kallade »fördelssökande«.<sup>20</sup> Tabeller för fördelssökande har utarbetats och dussintals artiklar om de terapeutiska metoder som hjälper till att åstadkomma det har publicerats. Om man inte kan räkna med att tillfriskna bör man åtminstone kunna se sin cancer som en positiv upplevelse och den uppfattningen har utvidgats till att också omfatta andra former av cancer. Forskaren kring prostatacancer, Stephen Strum, har till exempel skrivit: »Du kanske inte tror på det här, men prostatacancer är en möjlighet ... [Det] är en väg, en modell, för samverkan och hjälp till sig själv och någon annan. Genom att göra det utvecklas man till en mycket högre mänsklig nivå.«<sup>21</sup>

Men i stället för att ge ett känslomässigt stöd kan sockrandet av cancer leda till fruktansvärda kostnader. För det första kräver det att man förnekar så lättbegripliga känslor som ilska och skräck. Allt sådant måste begravas under ett lager av glättighet. Det är väldigt bekvämt för anställda i vården och till och med vänner till den drabbade, som kanske föredrar en falsk glättighet framför klagosånger, men det är inte lätt för den drabbade själv. Två vetenskapsmän som forskat om fördelssökande rapporterar att de bröstcancerpatienter de arbetat med »ofta har nämnt att de menar att även välmenande försök att uppmuntra till fördelssökande är okänsliga och klumpiga. De uppfattas ofta som ett ovälkommet försök att underskatta de unika bördor och hinder som måste övervinnas.«<sup>22</sup> En undersökning från 2004 fann till och med, tvärtemot det positiva tänkandets grundsatser, att kvinnor som uppfattar fler fördelar med sin cancer »förefaller ha en sämre livskvalitet – inklusive sämre sinnesfunktioner – än kvinnor som inte upplever några fördelar med sin diagnos.«<sup>23</sup>

Dessutom måste man anstränga sig för att upprätthålla det glättiga beteende som andra förväntar sig – en ansträngning som inte längre kan rättfärdigas med att det bidrar till överlevande på lång sikt. Här den kvinna som skrev till Deepak Chopra att hennes bröstcancer hade spritt sig till skelettet och lungorna.

Trots att jag går i behandling, har nått långt när det gäller att göra mig av med ondskefulla känslor har förlåtit alla, förändrat min livsstil så att den nu omfattar meditation, bön, riktig diet, träning och hjälpmedel kommer cancer ändå tillbaka.

Har jag missat något när den kommer tillbaka hela tiden? Jag är säker på att jag kommer att besegra den, men det blir verkligen svårare för varje diagnos att behålla en positiv inställning.

Hon ansträngde sig så mycket hon kunde – mediterade, bad, förlät – men uppenbarligen inte tillräckligt mycket. Chopras svar: »Såvitt jag förstår gör du allting rätt för att bli frisk. Du måste bara fortsätta att göra det tills cancer är borta för alltid. Jag vet att det är nedbrytande att ha gjort stora framsteg och att cancer trots detta kommer tillbaka, men ibland är cancer helt enkelt väldigt lömsk och det krävs den yttersta uthållighet och envishet för att till slut besegra den.«<sup>24</sup>

Men andra som arbetar med cancervård har börjat säga sin mening om vad en av dem har kallat »det positiva tänkandets tyranni«. När en undersökning 2004 inte kunde finna några överlevnadsfördelar med optimism bland lungcancerpatienter skrev undersökningens ledare, Penelope Schofield: »Vi bör fråga oss om det har något värde att uppmana till optimism om det leder till att patienten döljer sin olycka i den felaktiga föreställningen att det förbättrar chanserna till överlevnad ... Om en patient känner sig allmänt pessimistisk ... är det viktigt att erkänna att dessa känslor är riktiga och acceptabla.«<sup>25</sup>

Att undertryckta känslor i sig är skadliga, vilket många psykologer hävdar, är jag inte så säker på, men utan tvivel är det problematiskt när det positiva tänkandet »misslyckas« och cancer sprider sig eller inte svarar på behandlingen. Då kan patienten inte göra något annat än skylla på sig själv. »Hon är inte tillräckligt positiv. Antagligen var det hennes negativa inställning som från allra första början ledde till att hon drabbades av sjukdomen. I det läget blir uppmaningen att tänka positivt ytterligare en börda på en redan förkrossad patient«, som onkologisköterskan Cynthia Rittenberg har skrivit.<sup>26</sup> Jimmie Holland, en psykiater vid Memorial Sloan-Kettering Cancer Center i New York skriver att cancerpatienter upplever en sorts skuldbeläggning av offret:

Det började gå upp för mig för omkring tio år sedan att samhället lade ytterligare en onödig börda på patienter och att den verkade bero på de allmänna föreställningarna om sambandet mellan kropp och själ. Jag stötte på patienter som berättade om välmenande vänner som hade sagt till dem: »Jag har läst allt om det här – om du har fått cancer måste du ha velat ha det ...« Ännu mer beklämmande var den person som sa: »Jag vet att jag måste vara positiv hela tiden och att det är enda sättet att klara av cancer – men det är så svårt att genomföra. Jag vet att om jag blir ledsen, rädd eller upprörd gör jag att tumören växer snabbare och då har jag förkortat mitt liv.«<sup>27</sup>

Det är uppenbart att oförmågan att tänka positivt kan upplevas som ytterligare en sjukdom av patienten.

Jag räddades i alla fall från denna ytterligare börda av min ihållande ilska – som skulle ha varit ännu starkare om jag hade misstänkt att min cancer var iatrogen, det vill säga orsakad av sjukvården. När jag fick min diagnos hade jag i nästan åtta år ätit hormontabletter som var utskrivna av läkare som lovade att de skulle hjälpa mot hjärtsjukdom, demens och benskörhet. Ytterligare forskning visade 2002 att hormonersättning ökar risken för bröstcancer, och när antalet kvinnor som tog tabletterna minskade kraftigt efter denna nyhet, minskade också antalet fall av bröstcancer. Dålig vetenskap kan alltså ha varit grundorsaken till cancer på samma sätt som vetenskapen om positivt tänkande plågade mig under hela min sjukdomstid.

Jag kan nu avslöja att bröstcancern inte gjorde mig vackrare eller starkare, kvinnligare eller mer andlig. Vad den gav mig, om man vill kalla det för en gåva, var ett mycket personligt möte med en ideologisk kraft i den amerikanska kulturen som jag inte hade varit medveten om tidigare – en kraft som uppmanar oss att förneka verkligheten, glatt underkasta oss ett sorgligt öde och inte skylla det på någon annan än oss själva.



---

sample content of Gilla läget. Hur allt gick åt helvete med positivt tänkande

- [\*Philosophy after Marx: 100 Years of Misreadings and the Normative Turn in Political Philosophy \(Historical Materialism Book Series, Volume 65\) pdf, azw \(kindle\), epub, doc, mobi\*](#)
- [Description of Egypt: Notes and Views in Egypt and Nubia pdf](#)
- [download online Cat's Eye](#)
- [read online Intuition Pumps and Other Tools for Thinking online](#)
- [The Odyssey: A Modern Sequel pdf](#)
  
- <http://www.mmastyles.com/books/Philosophy-after-Marx--100-Years-of-Misreadings-and-the-Normative-Turn-in-Political-Philosophy--Historical-Materi>
- <http://hasanetmekci.com/ebooks/Description-of-Egypt--Notes-and-Views-in-Egypt-and-Nubia.pdf>
- <http://www.khoi.dk/?books/The-Deeper-Meaning-of-Liff--A-Dictionary-of-Things-There-Aren-t-Any-Words-for-Yet--But-There-Ought-to-Be.pdf>
- <http://fitnessfatale.com/freebooks/Muramasa--The-Demon-Blade--BradyGames-Official-Strategy-Guides-.pdf>
- <http://www.shreesaiexport.com/library/The-Odyssey--A-Modern-Sequel.pdf>