

Erik Mygind du Plessis

Det utilstrækkelige subjekt – En foucauldiansk analyse af selvhjælps- litterær selvstyring

Denne artikel undersøger, hvordan bestemte personlighedstræk søges problematiseret og kultiveret i moderne selvhjælpslitteratur. Undersøgelsen, som har et særligt fokus på autonomi, trækker teoretisk på Michel Foucaults begreb *problematisering* samt Foucaults tanker om governmentality og selvstyring. Artiklen kombinerer disse analytiske perspektiver i et forsøg på at vise, hvordan det autonome subjekt forsøges kultiveret på trods af det paradoks der indtræder, når kultiveringen sker gennem subjektets underkastelse sig litteraturens anvisninger. Det konkluderes i artiklen, at problemer i selvhjælpslitteraturen generelt formuleres som forskellige typer mangler, der som løsning indebærer konstant udvikling hen mod et mål om selvrealisering, som aldrig helt kan opnås. Subjektet subjektiveres dermed som et ufærdigt projekt, der aldrig er helt godt nok, og som altid har brug for forbedring. Dette gælder også for autonomi som problem, og i artiklens anden halvdel vises det, hvordan den allestedsnærværende ufuldendthed ved subjektet manifesterer sig i paradokset, hvor subjektet bør være selvstændigt, autonomt og handle ud fra sin egne overbevisninger, men samtidig udleder denne evne til at handle autonomt fra de samme autoriteter, som det bør være autonomt fra.

Søgeord: Foucault, problematisering, selvhjælp, autonomi.

Den moderne selvhjælpslitteratur¹ om karriere og dens mange råd om alt fra time-management over åndedrætsøvelser til konfrontation med ens indre frygt, er en hastigt voksende industri og en stadigt mere indflydelsesrig kulturel magtfaktor (McGee 2005:12). Den store udbredelse skyldes måske, at selvhjælpsbogen synes at bruge den samme subliminale logik som reklamen. Interpellationen² "Du stinker – køb en deodorant", gives nu bare i versionen: "Du er ikke lykkelig og succesfuld – køb denne bog". Denne interpellation er tilsyneladende ganske effektiv, idet selvhjælpsgenren er i hastig vækst både i Danmark og i udlandet (Kiel 2010). I skrivende stund figurerer der eksempelvis fem selvhjælpsbøger på Amazons top-50-bestsellerliste,³ heriblandt Stephen Coveys nyklassiker *7 gode vaner* (Covey 2008), som har solgt 250.000 eksemplarer alene på dansk og mere end 15 millioner på verdensplan (Academic Books 2012). I USA er selvhjælpslitteraturens andel af den samlede trykte litteratur endvidere fordoblet i perioden fra 1972 til 2000, så hver anden amerikaner nu antages at eje en selvhjælpsbog (McGee 2005:11). Genrens massive udbredelse gør den dermed til et socialt fænomen, der indbyder til sociologisk analyse.

Vejen til lykke og succes handler ifølge selvhjælpsbøgerne i høj grad om selvstændighed, autonomi og "at være sig selv" (Robbins 2009). Subjektet må ikke lade sig begrænse af andres forventninger og samfundets normer (Covey 2007:135), men i stedet leve sit liv "autentisk" (se fx McGraw 2001). Denne dagsorden er flere steder (se fx Rose 1992:149, Dean 2006:264, Jensen 2005:314, Hermann 2000:18) blevet koblet sammen med neoliberal *gouvernementalitet*, hvor autonomiseringen af subjektet er et centralt element i kultiveringen af det *entreprenante selv*, som både er sin egen chef og sit eget produkt, som hele tiden må optimeres (Foucault 2008:32).

I den følgende artikel undersøges denne problematik imidlertid fra en anden vinkel. Fokus er således på den problematisering af selvet, som selvhjælpsbøgerne lægger op til, og undringen går på, hvad problemet mon er, hvis dets løsning er "at være sig selv". Hvilke problemer er det, litteraturen lover sin mange læsere at kunne afhjælpe, og hvad kendetegner disse problemer og deres tilhørende løsninger?

En del af svaret på, hvilke problemer litteraturen adresserer, skal findes i den historiske kontekst med overgangen fra industrisamfund til videnssamfund, og de dertilhørende ændringer i arbejdsliv og subjektivitet. Opkomsten af den "grænseløse karriere" (Arthur/Rosseau 1996), hvor karrieren ikke længere kan beskrives som en fastlagt opstigning i et hierarkisk system, men derimod er blevet en langt mere kompleks størrelse, betyder således, at subjektet i denne nye virkelighed selv må håndtere sin karriere, hvilket tidligere blev varetaget af arbejdspladsen. Dette sker ved at pleje sin "employability" (McGee 2005:133) og konstant holde sig attraktiv for arbejdsmarkedet i en tid, hvor de fleste typisk skifter arbejdsplads mange gange i løbet af deres karriere. Endvidere er succeskriterierne for karrieren skiftet fra at kunne måles på



Erik Mygind du Plessis

Ph.d.-studerende ved
Institut for Samfund
og Globalisering,
Roskilde Universitet

E-mail:
emdp@ruc.dk

ydre parametre (løn, magt, position etc.) til også at inkludere indre parametre i form af bl.a. tilfredsstillelse og selvrealisering (McGregor 1966:10). Det betyder igen, at hele subjektet i form af "det hele menneske" (Skårup 2005) må inddrages i karrieren, hvor personlige kompetencer i stigende grad erstatter klassisk faglighed (Herman/Kristensen 2004). Endelig har indførelsen af nye ledelsesformer som New Public Management medført et krav til medarbejderen om i stigende grad at lede sig selv (Bovbjerg 2005:27). Stillet over for disse nye udfordringer, må det moderne individ erkende, at det har brug for (selv)hjælp. Og da den moderne selvhjælpslitteratur om arbejdsliv og karriere altså kan iagttages som et svar på bl.a. disse udfordringer, forklarer det måske lidt af dens massive udbredelse (se fx Grey 1997:226, Jensen 2005:299, McGee 2005:12, Rose 1992:149).

På trods af en voksende interesse for studier af selvudvikling i forbindelse med ledelse og styring generelt (se fx Rose 1989, Tucker 1999, Salamon 2007, Mik Meyer 2004, Brinkmann/Eriksen 2005) er de akademiske tekster, der eksplícit beskæftiger sig med selvhjælpslitteratur, stadig ganske sparsomme. I denne litteratur har man bl.a. undersøgt litteraturens historiske opkomst (Starker 1989, McGee 2005), dens menneskesyn (Aspelin 2008), dens kønnede logikker (Bröckling 2005), dens typiske konklusioner (Kjær 2013) og hvordan den læses og opfattes i praksis (Lichtermann 1992). Denne artikels fokus på litteraturens problematiseringer af bestemte egenskaber ved subjektet, samt forsøget på at kultivere andre, betyder imidlertid, at interessen i højere grad går på det subjekt, som litteraturen sigter mod at fremelske.

Artiklen låner sit teoretiske begrebsapparat fra Michel Foucault og undersøger først selvhjælpslitteraturens generelle kommunikative figur for at opstille problemer og tilhørende løsninger herpå. Denne figur kan forstås som den strukturelle formning af de problemer, løsninger og mål, der opstilles i litteraturen, og benævnes med inspiration fra Foucault for selvhjælpslitteraturens *generelle problematiseringsform*. Dernæst dykkes ned i et konkret problem, som artikuleres og søges udbedret i de fleste selvhjælpsbøger, nemlig subjektets manglende autonomi, selvstændighed og evne til at "være sig selv". Vi skal således se, hvordan litteraturens paradoksale besked til læseren i den forbindelse, nemlig: "Følg mine anvisninger – vær selvstændig", spiller sam-

men med litteraturens generelle skema for opstilling og løsning af problemer vedrørende subjektet.

Artiklen bygger på et tidligere studie af selvhjælpslitteratur (du Plessis 2010), hvor der blev opbygget et arkiv på ca. 90 dansksprogede selvhjælpsbøger fra 1990 og senere, der tematiserer karriere og arbejdsliv.⁴ På trods af Foucaults formaning om at "læse alt" (Foucault 1998:262-3), skulle det empiriske grundlag være tilstrækkeligt til at påkalde sig en vis generaliserbarhed, idet selvhjælpslitteraturen vanskeligt kan beskyldes for at være en særlig innovativ genre, og selv en relativt hurtig pluklæsning i forskellige selvhjælpslitterære tekster vil åbenbare en markant redundans (McGee 2005:51, Starker 1989:14, Bröckling 2005:16). Dermed er det ikke bydende nødvendigt – end sige muligt – at læse al eksisterende selvhjælpslitteratur om arbejdsliv og karriere for at opnå et grundigt overblik over genren. Analysens arkiv er dog alligevel opbygget efter foucauldiansk forbillede ved at følge teksternes såvel implicite som eksplicite referencer til hinanden, indtil en form for cirkularitet i henvisningerne bliver synlig (Foucault 1971:154, Villadsen 2006:100, Andersen 1999:48). Eksempelvis henviser den danske selvhjælpslitteratur både eksplicit, men også i høj grad implicit til de store amerikanske "guruer" som fx Anthony Robbins og Stephen Covey. I tillæg til sådanne henvisninger internt i selvhjælpslitteraturen, er henvisninger fra den akademiske litteratur om selvhjælpsgenren desuden også blevet fulgt, idet disse typisk henviser til de skel- og trendsættende værker samt de mest ekstreme og arketyperiske.

Problematiseringsanalyse

I den indledende analyse, hvor der ses nærmere på selvhjælpslitteraturens forsøg på kultivering og problematisering af bestemte egenskaber ved subjektet, skeles til Foucaults begreb *problématisation* eller problematiseringsanalyse, som han udviklede ansatserne til mod slutningen af sit liv (Gudmand-Høyer 2009:4, Foucault 1991a:343, Foucault 1984:117, Osborne 2003). Ærindet i problematiseringsanalysen er kort sagt at undersøge, hvordan og hvorfor bestemte ting (adfærd, fænomener, processer) bliver til problemer (Foucault 1983:2). En problematiseringsanalyse indebærer dermed ikke, som navnet ellers kunne antyde, at "kritisere" eller "udfordre" noget, men derimod at problematiseringen i sig selv bliver genstand for analyse. Problematiseringsanalysen giver problemer forrang over teori og er i højere grad en analysestrategi, der undersøger vores problematiseringer, end det er en generel teori om det sociale eller et sæt af teoretiske principper (Dean 2006:69, Osborne 2003:16).

Ifølge Foucault kan man tale om en problematisering, når nogle vanskeligheder eller forhindringer gøres til genstand for reflektiv tænkning, og der produceres en række svar og løsninger herpå, som igen virker tilbage og er med til at konstituere problematiseringen (Foucault 1984:117-118). Erkendelsesinteressen i problematiseringsanalysen består i forlængelse heraf i at undersøge, hvordan diverse vanskeligheder eller forhindringer konstrueres som

et problem, og hvordan denne problematisering er med til at stille betingelser for, hvilke svar der kan gives til disse vanskeligheder:

Det er problematisering, der giver svar til disse vanskeligheder, men ved at gøre noget ganske andet end at udtrykke eller manifestere dem: I forbindelse med dem udvikler den mulighedsbetingelserne for, hvilke svar der kan gives; den definerer de elementer, der konstituerer hvad de forskellige løsninger forsøger at svare på (Foucault 1991:389).⁵

De indledningsvist beskrevne forskydninger i arbejdet og karrieren – selvledelse, "det hele menneske", "den grænseløse karriere" etc. – iagttages i den forbindelse som en række vanskeligheder, hvortil selvhjælpslitteraturen producerer en mængde forskellige svar og løsninger. Problematiseringsanalysen anvendes i forlængelse heraf til at identificere den *generelle problematiseringsform*, der gør disse løsninger mulige og sætter betingelser for deres udformning. Dermed tilbyder problematiseringsanalysen et unikt perspektiv til iagttagelse af mulighedsbetingelserne for den kultivering af bestemte egenskaber, som selvhjælpslitteraturen sigter mod:

Flere svar kan gives til det samme sæt af vanskeligheder. Og for det meste bliver forskellige svar faktisk også foreslået. Men hvad der må forstås, er det der gør dem simultant mulige: det er punktet hvori deres samtidighed er rodfæstet; det er den jord, der kan nære dem i al deres diversitet og nogle gange på trods af deres modsætninger. (...) arbejdet for tankens historie ville være, ved roden af disse forskellige løsninger, at genopdage den generelle problematiseringsform som har muliggjort dem – selv i deres opposition (..) (Foucault 1991:389).

Den generelle problematiseringsform ses som et abstrakt skema, *en form*, frakoblet konkret indhold, der former og strukturerer de forskellige konkrete løsninger. Dermed gør den det altså muligt at undersøge mulighedsbetingelserne for litteraturens fremelskning af egenskaber som autonomi, ansvarlighed og effektivitet. Den generelle problematiseringsform tilbyder således et blik for, hvordan de udfordringer, som fremelskningen af autonomi mv. kan ses som et svar på, bliver konstrueret som problem i selvhjælpslitteraturen, og hvilke betingelser denne konstruktion af udfordringerne opstiller for, hvordan der kan svares på dem.⁶

For at gøre problematiseringsanalysen lettere operationaliserbar i praksis, udvides forståelsen af den generelle problematiseringsform til også at implicere en generel løsnings- og telosform. Til ethvert problem hører således en indlejret normativitet i form af et implicit imperativ, der stræbes mod (Gudmand-Høyer 2009:7). Dette imperativ benævnes i analysen som *telos*⁷ og forstås som den idealtilstand, som det problematiserede "står i vejen for",

og som løsningerne sigter mod – i form af eksempelvis renhed, lykke, frihed, autonomi etc. (Foucault 1991a:355).

En problematisering indebærer også en række *løsninger*, der kan forstås som midler til at tilvejebringe problematiseringens telos og implicite normativitet. Løsningerne og problematiseringen indgår i en dialektisk relation, som Gudmand Høyer har brugt begreberne *svær-anstiftende problemer* og *problem-udlæggende svar* til at beskrive (Gudmand-Høyer 2009:6). De konkrete løsninger har i selvhjælpslitteraturen ofte karakter af selvteknologier, der findes i mange forskellige udformninger. Et eksempel på en selvteknologi kunne være en dagbogsøvelse, hvor subjektet skal nedskrive de 5 tidspunkter i sit liv, hvor det har handlet eller tænkt mest uansvarligt og tildelt sig selv offerrollen, og derefter omskrive hændelsen, så det fremgår, hvordan det burde have opført sig og taget ansvar for situationen, hvorved ansvarlighed altså kan ses som teknologiens telos (Mcgraw 2001:71-72). En sådan teknologi er et eksempel på en af selvhjælpslitteraturens mange konkrete løsninger, men alle disse løsninger formes altså også af en *generel løsningsform*, som identificeres i analysen.

Endelig indebærer en problematisering også et *problem*, der må løses eller overkommes. Også her skelnes der imellem konkret italesatte problemer og den abstrakte form, der strukturerer og former disse. I selvhjælpslitteraturen italesættes således en myriade af forskellige og til tider modstridende problemer, og den ovennævnte selvteknologiske dagbogsøvelse, der sigter mod ansvarlighed, indebærer i den forbindelse også et problem – nemlig uansvarlighed eller en påtænkt sig en offerrolle. Den abstrakte problematiseringsform sætter på sin side betingelser for, hvordan og hvorfor denne uansvarlighed kan grebes og italesættes som et problem.

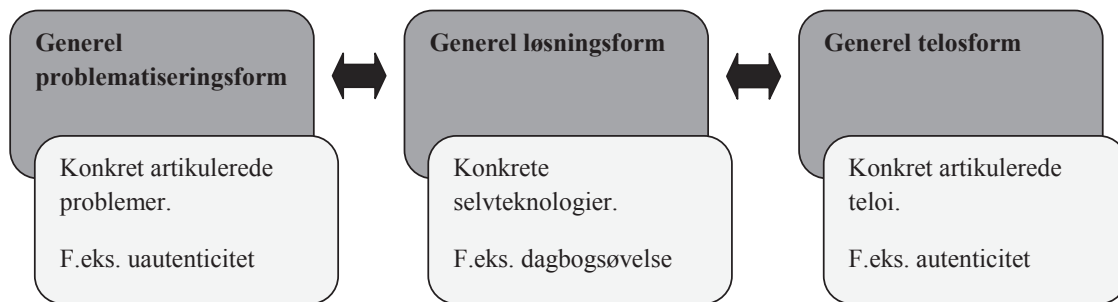
I det følgende udvides ideen om en generel problematiseringsform altså, så den ikke bare forstås som mulighedsbetingelse for forskellige *løsninger* – sådan som det virker til at være tilfældet i Foucaults sparsomme overvejelser omkring begrebet – men også for forskellige konkrete *problemer* og *teloier*. På den måde åbnes blikket for den strukturelle ens-hed i selvhjælpslitteraturens multiple og til tider modstridende opstillinger af problemer, løsninger og *teloier*, idet der identificeres en abstrakt figur for problematiseringen – frakoblet konkret indhold – der går på tvær af disse.

Således vil problematiseringsanalysen altså søge at identificere denne generelle *problematiseringsform*, der fungerer som mulighedsbetingelse for de mange forskellige konkret italesatte problemer, løsninger og mål i selvhjælpslitteraturen.

Selvstyring: Subjektivation og selvteknologi

I studiet af selvhjælpslitteratur er det vanskeligt at komme uden om Foucaults tanker om magt og (selv)styring som et supplement til problematiseringsanalysen. Litteraturens forsøg på at henholdsvis fremelske og problematisere be-

Figur 1:
Generel problematiseringsform (udvidet).



stemte egenskaber i subjektet kan nemlig ses som en proces, hvor litteraturen tilbyder subjektet bestemte *subjektivationer* (Foucault 1997:225; Foucault 2000:212, Borch 2005:21), som læseren kan vælge at underkaste sig og dermed forme sin subjektivitet i en bestemt retning. Foucaults begreb *gouvernement* eller *conduct of conduct* (Foucault 2000:221), bliver her relevant, idet selvhjælpslitteraturen kan ses som netop en sådan "handling på handling", hvor magtudøvelsen sker igennem struktureringen af læserens potentielle handlingerum. Ordet *conduct* indeholder en dobbelthed, da det både betegner adfærd og ledelse, idet den *gouvernementale* magtform både opererer på individer (ledelse), men også i individerne selv (adfærd) (Hermann 2000:11, Borch 2005:19). I nærværende artikel er det den individualiserende dimension af den *gouvernementale* magtudøvelse, der er i fokus. Foucault har således selv foreslået at undersøge spørgsmålet om *governmentality* med udgangspunkt i selvets ledelse af sig selv via forskellige forskrifter for det gode liv (Foucault 1997b:88).

Iagttaget med foucauldianske briller kan selvhjælpslitteraturen i forlængelse heraf ses som et katalog af *subjektivationer*, som subjektet kan underkaste sig i håbet om at opnå autonomi, effektivitet, succes eller hvad det måtte være. Magten, som her opererer igennem den enkeltes selvstyring, virker altså ved, at kategorisere subjektet, knytte det til sin egen identitet og pålægge det en sandhed, som det selv må anerkende, og som andre må anerkende i subjektet (Foucault 2000:212). Det følger heraf, at subjektet betragter sig selv som en bestemt type subjekt og anerkender de værdier og det potentiale, som følger med den *subjektivation*, der indtrædes i (Rose 1989:11).

Selve kultivering af disse egenskaber foregår dog i selvhjælpslitteraturen ofte ved hjælp af forskellige øvelser. I en foucauldiansk optik kan disse øvelser iagttages som *selvteknologier*. *Selvteknologier* kan således forstås som procedurer, der foreskriver subjektet, hvordan det skal bestemme sin identitet, samt udvikle og vedligeholde den, med henblik på bestemte mål (Foucault 1997b, Andersen 2007:250). Disse *selvteknologier*, som i selvhjælpslitteraturen fx kan tage form af visualiserings- eller dagbogsøvelser, kan individet

benytte til at isolere bestemte aspekter i sig selv som objekter for viden og styring. Herigennem kan individet altså forme sit selv og give det bestemte betydninger, muligheder og mål – eller med andre ord underkaste sig en given subjektivation.

Problematiseringsform: Ufuldkommenhed

Efter den teoretiske gennemgang anvendes teorien nu på selvhjælpslitteraturen, indledningsvist i en analyse af den *generelle problematiseringsform*, der altså forstås som en abstrakt figur, frakoblet konkret indhold. Her er fokus ikke på, *hvad* der opstilles som problemer, men snarere på *hvordan* denne opstilling kan foregå, samt under hvilke rammer, løsningen på disse problemer kan udfoldes.

Et typisk spørgsmål, læseren stilles i selvhjælpslitteraturen, lyder som følgende: "Men hvad nu hvis denne bog er netop det du har behov for at få, det du mangler i dit liv?" (McGraw 2003:31). Præmissen for at stille dette spørgsmål – endsige for selvhjælpslitteraturen som sådan – er, at læseren rent faktisk mangler noget i sit liv, at noget er ufuldkomment. Problematiseringens grundlæggende form og udgangspunktet for selvhjælpslitteraturen er således *ufuldkommenhed*. Noget ved subjektet, dets karriere eller dets generelle livssituation er på en eller anden måde ufuldkomment. Opstillingen af problemer i selvhjælpslitteraturen synes altså alle at følge et skema, hvor subjektet "mangler" et eller andet, før det er fuldendt og kan opnå den optimale karriere og det optimale liv. Typisk udgør bagsiden eller de indledende sider af den enkelte selvhjælpsbog de mest eksemplariske tekster til illustration af denne tendens. Her er formuleringerne ofte mere bredtfavnende og kredser omkring generelle ufuldkommenheder ved subjektets livssituation. En typisk bagsidepræsentation sælger således selvhjælpsbogen som "(..) en håndbog for alle, der har et eller andet i deres liv, som de føler, kunne være bedre" (Steen 2004), imens andre bøger på de første sider nøgternt konstaterer ting som "Mange af os bliver ikke helt, hvad vi på et tidspunkt drømte om" (Horn 2005:8). Der er nemlig ingen vej uden om de hårde kendsgerninger: "Indrøm det. Der er noget i dit liv, som du har forsøgt at tiltrække, opnå eller løse, og det er ganske enkelt ikke lykkedes for dig endnu" (Vitale 2008:5).

Ovenstående er eksempler på mere generelle problemer, der typisk opstilles i bogens indledning og formuleres i ukonkrete og brede termer. Længere henne i den enkelte selvhjælpsbog får problemet ofte en mere konkret karakter. Et eksempel på en mere specifik manifestation af den generelle problematiseringsforms ufuldendthed, findes i Stadil og Hahns *Professionel passion* (2008), hvor subjektets manglende passion gøres til genstand for problematisering:

De fleste har hørt om Sisyfos og hans kvaler. Historien åbner døren for at holde et spejl op for vores eget liv og spørge os selv om, hvilke sisy-

fosaktiviteter der er i vores liv, og hvilke passionsaktiviteter der er. Den første reaktion er som regel, at der er en masse inde midt mellem. Tænk over det: Hvis en aktivitet ikke er passionsbaseret, hvad er den så? Måske noget, som er mere "need to do" end "nice to do" eller en vedligeholdelsesaktivitet. Jamen, er det ikke lige nøjagtig det, som er sisyfosarbejde, når det store regnskab skal gøres op? Næste tanke er så, om det er realistisk at høvle alle disse aktiviteter bort. Det er det! Det kan blot tage lidt tid og kræve nogle ofre undervejs (Stadil/Hahn 2008:20).

Subjektet opfordres til at kigge i spejlet (i øvrigt en hyppig metafor i selvhjælpslitteraturen), hvor det kan få øje på sig selv som ufuldendt og mangelfuld i form af den manglende passion. Hvis noget ikke er en "passionsaktivitet", problematiseres det i stedet som "sisyfosarbejde", der må "høvles bort", før ufuldendtheden kan elimineres, og det fuldt passionerede liv opnås.

På denne måde installerer den generelle problematiseringsform i selvhjælpslitteraturen en forskel mellem "det nuværende", som på en eller anden måde er ufuldendt, og "det ideelle", som er det telos, der arbejdes hen mod. De subjektivationer, der tilbydes i selvhjælpslitteraturen, er i forlængelse heraf knyttet til denne ufuldendthed, som subjektet igennem sin selvstyring må stræbe efter at eliminere. Elimineringen er imidlertid en vanskelig proces, idet de konkrete teloi ofte, som i ovenstående passions-eksempel, er noget nær utopiske. Selv hvis det skulle lykkes subjektet at eliminere alt "need to do" og kun fylde sit liv med "nice to do" (hvorvidt de "ofre" der må bringes i denne proces er "need to do" eller "nice to do" er i øvrigt et åbent spørgsmål), er det således stadig ufuldkommet på en række andre parametre. De opstillede problemer i selvhjælpslitteraturen tematiserer nemlig mange forskellige aspekter af den enkeltes karriere og subjektivitet: Uautenticitet (McGraw 2001, Covey 2008:129), negative tankemønstre (Jones 1994:13), forkerte prioriteringer (Covey et al. 2005:16), ineffektivitet (Cohen 2003:15) manglende nærvær i nuet (Brandley/Millstine 2008:17), manglende viljestyrke (Horn 2005:41), manglende selvtillid (Glahn 2004:82) og manglende evne til at give (Pedersen 2003:11, Robbins 1999:373-4) er i den forbindelse blot nogle af de problemer, der opstilles i selvhjælpslitteraturen.

I selvhjælpslitteraturens generelle problematiseringsform inviteres subjektet altså til at iagttage sig selv og sit liv som ufuldendt på et givent parameter (fx passion) og opfordres i forlængelse heraf til at eliminere denne ufuldendthed. I det følgende afsnit skal vi se nærmere på, hvordan denne eliminering søges tilvejebragt. Løsningsformen til afhjælpning af ufuldendtheden er således *udvikling*, hvis popularitet i litteraturen synes at bekræfte det nudanske mundheld: "Er du ikke under udvikling, er du under afvikling".

Løsningsform: Udvikling

Løsningen på den problematiserede ufuldkommenhed er altså, at subjektet må *udvikle sig* for at udbedre det ufuldkomne:

Sandheden er jo, at jo mere vi udvikler os, jo bedre er vi i stand til at behandle problemer selvsikkert og effektivt og hermed formindske risikoen for, at det samme problem opstår igen (Jones 1994:60).

Konstant udvikling er selvhjælpslitteraturens helt store credo, der altså tilbydes subjektet som generel løsningsform på de forskellige ufuldkommenheder. Det kan bl.a. læses i definitionen af succes hos en af de allerstørste guruer, amerikanske Anthony Robbins:

For mig er succes den stadige stræben efter at blive bedre end jeg er. Det er muligheden for at blive ved med at vokse følelsesmæssigt, socialt, åndeligt, fysiologisk, intellektuelt og økonomisk (...). Vejen til succes er altid under opførelse. Den er et fremadrettet forløb, ikke et mål, der kan nås (Robbins 1999:20).

Udviklingen udgør hos Robbins nærmest sit eget telos, idet "vejen til succes altid er under opførelse", imens succes samtidig lidt paradoksalt dog er opnåelig i form af "den stadige stræben efter at blive bedre, end jeg er". Robbins har i den forbindelse trademark'et forkortelsen CANI!TM der står for *Constant and neverending improvement* (Robbins 2000:82). Altid på vej mod den succes, som aldrig kan opnås, og som ikke har noget konkret endemål, må subjektet hos Robbins dermed konstant udvikle sig. Udviklingen må tillige foregå på forskellige parametre – "socialt, åndeligt, fysiologisk, intellektuelt og økonomisk" – der går på tværs af arbejde og liv. Samme tendens ses bl.a. også i Steven Coveys *7 gode vaner* (2008), hvor den syvende vane består i, at individet kontinuerligt må "skærpe saven", hvilket forstås som fornyelsen af de fire dimensioner af dets natur; den fysiske, åndelige, mentale og følelsesmæssige. (Covey 2008:317-18).

Et konkret eksempel på, hvordan den generelle løsningsforms konstante udvikling kommer til udtryk i selvhjælpslitteraturens ordinerede løsninger, kan ses i øvelsen "Den ti-dages mentale udfordring" (Robbins 2000:90-91) fra førnævnte Anthony Robbins bog *Råd fra en ven* (2000). Formålet med øvelsen er at blive i stand til at styre sin bevidsthed på en måde, så den ikke tillades at holde fast i nogen negativ tanke. Øvelsen foregår på den måde, at man i 10 dage skal "nægte at hænge fast i nogen dumme tanker, følelser, spørgsmål, ord eller metaforer overhovedet" (Ibid). Når man så griber sig selv i at fokusere på det negative, skal man stille sig selv et såkaldt "problemløsningsspørgsmål" i stil med "Hvad er det gode ved problemet?" (Ibid) etc. Hver morgen når man vågner, skal man stille sig selv "morgenspørgsmål" som "Hvad glæ-

der jeg mig til i dag?" (Ibid) etc. og hver aften, inden man går i seng, står den på "aftenspørgsmål" i form af "Hvordan har jeg bidraget til min egen livskvalitet i dag?" o.lign (Ibid). Således skal subjektet i de efterfølgende 10 dage "fokusere fuldkommen på løsninger og ikke på problemer" (Ibid). Læseren instrueres i ikke at straffe sig selv, når han/hun får en negativ tanke, men i stedet bare at lave den om med det samme. Den afgørende hage ved øvelsen er imidlertid, at ti-dages udfordringen skal startes forfra, hvis subjektet opholder sig ved negative tanker eller følelser i mere end fem minutter. I så tilfælde er instruksens at vente til næste morgen og begynde øvelsen forfra:

Målet er her ti på hinanden følgende dage uden at opholde sig ved en negativ tanke. Hver gang du dvæler for længe ved det negative, må du begynde forfra, uanset i hvor mange dage du allerede har mødt udfordringen (Robbins 2000:90-91).

På trods af, at øvelsen hedder "den ti-dages mentale udfordring", er det derfor indlysende, at den varer længere end det. Subjektet må således hele tiden udvikle sig ved at stille sig selv spørgsmål, der fordrer positive tanker, så det bliver stadigt bedre til at begrænse de negative. Og hver gang dette fejler, starter udviklingen forfra. Udviklingens konstante karakter understreges yderligere af, at der i løbet af øvelsen *ikke* findes et tidspunkt, hvor subjektet ikke er under udvikling. Det må monitorere sine tanker i alle døgnets timer og stille sig selv spørgsmål hver morgen og hver aften. Selvom øvelsen har et fastlagt sluttidspunkt – efter hvor mange dage det end måtte være – så er denne øvelse endvidere blot en af mange øvelser i *Råd fra en ven* (2000), hvorfor der altså er basis for fortsat udvikling, når/hvis subjektet lykkes med ovenstående øvelse.

Den konstante udvikling som generel løsningsform i selvhjælpslitteraturen medfører således en generel subjektivation, hvor subjektet er ufuldendt, og i forsøget på at blive ufuldendtheden kvit hele tiden må arbejde på at "blive", frem for at "være". Denne udvikling hen mod elimineringen af det ufuldendte gør sig, ligesom de problematiserede ufuldendtheder, gældende på mange og ofte modstridende parametre. Subjektet må således, i tillæg at tænke positive tanker, i sin karriere og livssituation eksempelvis udvikle sig mod "at komme til tops" (Frankel 2007, Horn 2005:11), være "rig og magtfuld" (Arden 2006:2) og), "få succes" (Robbins 1999:20, Horn/Fagerland 2007) og "præstere eminent" (Robbins 1999:66), imens det samtidig også må søge at "finde balancen i livet" (Klitvad 2003:16), få "fred" (Mandrup 2007:38) og "opleve glæde, ro, nærhed og kærlighed" (Noyes 2007:16). Det samme gør sig gældende på subjektivitetsniveauet. Her må subjektet eksempelvis både udvikle sig mod at være mere "værdistyret" (Klitvad 2003:114) og "principcenteret" (Covey 2008:131), imens det samtidig også må optimere sit "personlige brand" (Horn 2007) og udvikle sin fremtoning i form af kropsprog, mimik, stemmeføring og påklædning (Jones 1994:84). Ligeledes må subjektet både

"lære at planlægge og prioritere" og "bruge tiden effektivt" (Dybdal/Overgaard 2008:32), samtidig med at det må arbejde på at "leve i nuet" (Toftegård 2008:13) og ikke lade sig styre af "ydre krav i form af kalendere og andre menneskers ønsker" (Mandrup 2008:40)

Med så mange forskellige og indbyrdes modstridende teloi at udvikle sig mod, bliver den totale fuldendthed uopnåelig, idet en optimering på et parameter ofte logisk må resultere i en problematisk situation på et andet. Eksempelvis kædes problemer som "uro" og "mangel på kærlighed" i selvhjælpslitteraturen ofte sammen med indfrielsen af – og i nogle tilfælde et overdrevent fokus på – et andet telos, nemlig "succes" og "at komme til tops":

Nu har jeg nået det højeste, man kan nå inden for mit felt. Jeg har udskiftet konen med en yngre og "bedre" model. Jeg har flere penge end jeg nogensinde kan nå at bruge. Men jeg er stadig ikke lykkelig! Hvad skal jeg gøre? (Kjær/Stendevad 2005:83).

Som vi har set, foregår udvikling som generel løsningsform altså på en række forskellige parametre og sigter mod multiple teloi. Disse teloi formes dog også af et abstrakt skema, hvilket vi ser nærmere på i næste afsnit.

Telosform: Selvrealisering

Formen på det telos, som subjektet må udvikle sig mod for at afhjælpe den problematiserede ufuldkommenhed, er således "selvrealisering", hvor subjektet altså realiserer sig selv og herigennem bliver fuldendt på det problematiserede parameter. Selvrealisering som begreb knyttes bl.a. til Abraham Maslows teori om behovspyramiden og indebærer, at det enkelte subjekt skaber sig selv og forløser sit indre potentiale. Da selvrealiseringen altså er den generelle telosform, nævnes den ikke altid eksplicit i litteraturen (se dog fx Dyer 2005:180), imens beslægtede temaer som "at blive den du allerede er" (Foldberg 2009:23) og at "blive den bedste udgave af sig selv" (Jørgensen 2009:8) dog er ret almindelige: "Efter min mening er mennesker, som kan få det bedste frem i sig selv – succesrige" (Jones 1994:6). Det karakteristiske er imidlertid, at de opstillede teloi i selvhjælpslitteraturen alle antager selvrealiseringens form. Selvrealisering kan i den forbindelse forstås som en kontinuerlig proces uden afslutning – dvs. som et abstrakt og umåleligt endemål, der principielt ikke kan nås, men kan tilnærmes igennem konstant udvikling (se fx McGregor 1966:10). At telosformen dermed er åben, elastisk og altid kan strækkes længere afspejles i de abstrakte vendinger, hvori de forskellige teloi udtrykkes i selvhjælpslitteraturen. "Succes", "fred", "passion", "autenticitet" etc. har således ikke karakter af at have klart afgrænsede og målbare endemål som fx at tjene en million kroner om året eller blive forfremmet til mellemlider. Derimod er der tale om åbne og elastiske teloi, som er svære at måle, og som der altid kan blive mere af. Samtidig kan de knyttes til forløs-

ning af potentiale og selvrealisering, her fx i forhold til det tidligere nævnte passionsproblem:

Passion er det, der tænder os, det vi ønsker at bruge vores liv på. Når solen går ned efter en vellykket og berigende dag, er det ofte vores passion, vi kan takke for at give mening med det, vi gør. Passion er også en energi, der beforder excellente resultater på alle niveauer i samfundet, og som indre ressource muliggør den lykke, handlekraft og merværdi (Stadil/Hahn 2008:4).

Dermed bliver den problematiserede ufuldendthed, eksempelvis i konkret form af manglende passion, altså aldrig helt løst, da det telos, som der stræbes mod, ikke klart kan måles, og da det altid er muligt at stræbe efter mere passion, mere selvrealisering. I forlængelse heraf vil de fleste nok have vanskeligt ved at svare kategorisk "nej" til følgende spørgsmål:

Er det muligt, at du, ligesom jeg, har mulighed for at opnå et gevaldigt mere tilfredsstillende og spændende liv, men du snyder dig selv og går glip af det hele, fordi du ikke ved det, eller hvis du ved det, så sidder du simpelthen fast i dit liv uden at få gjort noget ved det? Er det muligt, at du rent faktisk er et fascinerende enestående individ med et behov for at realisere dit *fulde* potentiale, men alligevel fornægter du denne magtfulde individualitet og vedbliver med at være nedsænket og begrebet i en verden af (...) konformitet? (McGraw 2003:23).

Den generelle subjektivationstype i selvhjælpelitteraturen, i form af det ufuldendte subjekt, der udvikler sig mod realisering af sit fulde potentiale, har i forlængelse af ovenstående citat ofte karakter af et siciliansk tilbud – en subjektivation, du ikke kan afslå. Idet telos er åbent, umåleligt og kan strækkes i det uendelige, er dets tilhørende problematisering af subjektet som ufuldendt vanskeligt ikke at knytte an til. Selvhjælpelitteraturens generelle problematiseringsform med ufuldkommenhed, konstant udvikling og selvrealisering giver dermed mulighed for effektiv styring af selvstyring eller "conduct of conduct", idet den tilbudte generelle subjektivationstype på en gang er både dragende og svær at undslå sig. For hvem føler ikke, man kunne være mere succesrig, tilfreds, harmonisk, autentisk eller passioneret etc.?

Den overordnede problematiseringsform i selvhjælpelitteraturen er således en selvforstærkende proces, hvor selvrealisering som telos og konstant udvikling som løsning hele tiden må forudsætte mere ufuldkommenhed at problematisere. Selvrealiseringen og ufuldkommenheden er gensidigt afhængige, idet den ufuldkommenhed, der søges afhjulpet igennem udvikling og selvrealisering, er selve disses forudsætning.

Den generelle problematiseringsform sætter altså som mulighedsbetingelse for fremelskning af autonomi, ansvarlighed, balance, autenticitet, effektivitet etc., at disse egenskabers fravær erkendes som en ufuldendthed, der aldrig kan elimineres helt, men alligevel fordrer en kontinuerlig stræben herefter. At subjektet dermed aldrig er "godt nok", som det er, betyder endvidere, at den selvhjælpslitterære styring opnår universel relevans. Den generelle problematiseringsform stiller således som mulighedsbetingelse for den selvhjælpslitterære styring, at der ikke findes et tidspunkt eller en tilstand, hvor subjektet og dets karriere er uproblematisk og derfor ikke behøver optimering. Den generelle problematiseringsform implicerer dermed et fortløbende behov for mere selvhjælpslitterær styring.

At ufuldendtheden er uafvendelig, udviklingen uendelig og selvrealiseringen uopnåelig, kan endvidere i en vis forstand siges at implicere subjektets *selvforkastelse*, idet subjektet i selvhjælpslitteraturen altid er på vej til at blive fuldbyrdet og realiseret, men aldrig når derhen. Det nuværende selv er altid ufærdigt og problematisk – en midlertidig afvigelse fra en fremtidig og mere ønskværdig tilstand. Den midlertidige afvigelse bliver imidlertid permanent, da subjektet i den selvhjælpslitterære styring aldrig når den ideelle fremtidige tilstand, og subjektets selvrealisering i den forstand bliver lig med dets selvforkastelse.

Følg mine anvisninger – vær selvstændig: Problemet ved autonomi

Fra at have bevæget os på niveauet for abstrakte skemaer for problematisering, skal vi nu beskæftige os med et konkret eksempel på denne problematisering – nemlig fremelskningen af subjektets autonomi i selvhjælpslitteraturen. Vi skal dermed se, hvordan ovenstående, abstrakte problematiseringsfigur udspiller sig i forhold til autonomi, der i den følgende analyse fungerer som et konkret eksempel på fremelskningen af en personlig egenskab. Autonomi er generelt et af de mest udbredte temaer i selvhjælpslitteraturen og fungerer derfor som eksempel i det følgende.⁸

Det analytiske blik (Andersen 1999:151) udskiftes dermed fra et problematiseringsblik, der får øje på mulighedsbetingelserne for fremelskning af bestemte egenskaber, til et selvstyringsblik, der i stedet ser nærmere på subjektets modulation af sig selv og handlen på sit eget handlerum igennem konkrete teknikker. Til dette formål inddrages Mitchell Deans Foucault-inspirerede (Foucault 1991a) forslag til analyse af "etisk selvstyring", der omfatter fire aspekter (Dean 2006:53). For det første en ontologi, der dækker over, *hvad* der handles på, dvs. styringsgenstanden eller hvad Dean kalder "den etiske substans" (Ibid). I selvhjælpslitteraturen vil genstanden for subjektets styring af sig selv ofte være dets tanker eller følelser, der på den ene eller anden måde skal korrigeres. Den etiske substans kan endvidere også omfatte *a priori* forhold ved subjektet, som forudsættes af styringen. For det andet omfatter ana-

lysen måden, hvorpå der styres, altså selve "styringens praksis" (Ibid.) der betoner, *hvordan* denne substans håndteres af styringen. Er den etiske substans således eksempelvis "urene tanker", så kan styringens praksis være "udrensning" eller "purificering". For det tredje omfatter analysen selve *subjektivationsmåden* eller med Dean, "hvem vi er, når vi underkaster os en sådan styring" (Ibid.). Eksempler på subjektivationer i selvhjælpslitteraturen kunne være det uautentiske subjekt eller det ubalancerede subjekt. Endelig omfatter analysen styringens *telos*, altså hvad der styres mod (Dean 2006:53).

Autonomi forstås i selvhjælpslitteraturen som subjektets selvstændighed i form af uafhængighed fra ekstern påvirkning af dets subjektivitet – herunder tanker, værdier, holdninger og handlinger (Ehdin 2008:158, Covey 2008:107,135, Klitvad 2003:114, Arden 2006:117). Begrebet går dog under lidt forskellige betegnelser, der dækker over nogenlunde det samme. Eksempelvis tales der om at være "autentisk" (McGraw 2001), "uafhængig" (Manning 2009:83) og "i kontakt med sin indre stemme" (Noyes 2006:18). Subjektet må endvidere "leve i overensstemmelse med sit sande jeg" (Ehdin 2008:158), hvilket bl.a. kan ske ved at stole mere på sig selv (Frankel 2007:36) eller lære sig selv at kende under de lag af socialisering, man gennem livet har været udsat for (Mandrup 2007:20). Autonomi iagttages altså som tendensen i selvhjælpslitteraturen til, at subjektet må gøre sig uafhængigt af ydre normer, værdier og forventninger og i stedet identificere sin indre, sande essens, som det bør leve i overensstemmelse med (Dyer 2005:251).

Autonomi er interessant i denne sammenhæng, idet den i forlængelse af ovenstående definition kan siges at stå i modsætning til at lade eksterne autoriteter fortælle sig, hvordan man bør leve sit liv – og dermed også til selvhjælpslitteraturens *modus operandi*. Fremelskningen af autonomi kan i forlængelse heraf ses som et eksempel på det, Mitchell Dean kalder "det neoliberale styringsparadoks", hvor subjektets frihed og underkastelse overlejrer og forudsætter hinanden, idet autonomi går fra at være magtens antitese til at være dens *telos* (Dean 2006:262). Subjektet gives i litteraturen således som nævnt den paradoksale besked: "Følg mine anvisninger – vær selvstændig", hvor det altså bør være ansvarligt for sit eget liv og handle ud fra sin egne overbevisninger, men samtidig udleder denne evne til at handle autonomt fra de samme autoriteter, som det bør være autonomt fra (Bröckling 2005:9). Ambitionen i det følgende er således at kortlægge, hvorledes dette styringsparadoks konkret udfolder sig og håndteres i den selvhjælpslitterære styring, samt hvordan det relaterer sig til *den generelle problematiseringsform*. I det følgende afsnit ser vi derfor nærmere på autonomi-fremelskningen i den selvhjælpslitterære styring.

Emancipatorisk binding

Sanna Ehdins *Find din indre styrke* (2008) er en relativt almindelig selvhjælpsbog, som dog i udpræget grad har autonomi som hovedtema, hvorfor bogen derfor vil fungere som det gennemgående eksempel i den følgende analyse. I bogen fokuseres bl.a. på subjektets autonomi fra eksterne normer – såkaldte "klankoder" – der bestemmer, hvad det må og ikke må. Ifølge Ehdin er det det samme som "at give sin kraft væk", hvis man lader andre definere, hvad der er vigtigt for sig (Ehdin 2008:183). Klankoderne beskrives som de normer, tankemønstre, forventninger og begrænsninger, der findes i ens omgangskreds, og ifølge forfatteren er det vigtigt ikke at lade sig kue af disse, men i stedet "befri sig selv" og "slippe sin indre kraft løs" (Ehdin 2008:183-4). Klankoderne repræsenterer altså ydre forventninger, prægninger og tankemønstre, der bidrager til at definere subjektets opfattelse af sig selv og sine muligheder, og subjektet tilbydes i forlængelse heraf en øvelse til at identificere disse:

Rejs dig op og tænk over, hvilke klankoder der er i din familie og jeres stamme. Hvad er det du skal gøre og absolut ikke skal gøre? Hvad forventes af dig? Hvad er det værste du kunne gøre? Bærer I på en skjult skam, der begrænser det individuelle udtryk og/eller den personlige fremgang? Måske en følelse af ikke at du til noget eller være god nok inderst inde. Føler du at du handler som et selvstændigt individ eller som en forlængelse af noget andet, der måske er lidt udefinerbart? (Ehdin 2008:182).

Den *etiske substans*, som den selvhjælpslitterære styring adresserer, er således de "usynlige" begrænsninger og barrierer for "det individuelle udtryk", som det enkelte subjekt har pålagt sig som følge af påvirkning fra forskellige klankoder. Ved at opfordre subjektet til at reflektere over de ovenstående spørgsmål, søger styringen dermed at synliggøre disse eksternt pålagte normer for derved at bringe subjektet tættere på sit sande jeg. *Styringens praksis* kan derfor siges at være en form for emancipatorisk synliggørelse af de usynlige og undertrykkende strukturer, der begrænser subjektets fulde autonomi. *Subjektivationsmåden*, som subjektet underkaster sig, når det knytter an til styringen og udfører øvelsen, er således den af et undertrykt subjekt, der lader sig styre af eksterne normer, men ønsker at slippe fri af disse og nå tættere på det autonome telos.

Det førømtalte styringsparadoks, hvor autonomi søges fremelsket gennem styring, er ganske tydeligt i ovenstående selvteknologi, idet den selvhjælpslitterære styring i høj grad selv kan anskues som et sæt klankoder, der stiller forventninger til subjektets livsførelse. På den ene side må subjektet således frigøre sig eksterne normer om, hvem det er, og hvordan det bør leve sit liv, og på den anden side må subjektet i øvelsen underkaste sig præcis sådanne normer om "individuel udtryk" og "personlig fremgang". Dette paradoks

håndteres imidlertid igennem en udtalt præmis om, at selvhjælpslitteraturens klankoder ikke bør regnes som klankoder, da de netop sigter mod emancipation fra klankoder og fremelskningen af det klankode-fri subjekt. Styringens implicitte besked til subjektet synes altså at være: "Gør dig fri af klankoder – undtagen mine", hvilket fordrer en form for emancipatorisk binding af subjektet som styringspraksis. Dermed er det altså kun en særlig type autonomi og frihed, der lægges op til, og udsagnet "Når du lader andre definere det, der er vigtigt for dig, er det det samme som at give din kraft væk" (Ehdin 2008:183-4) gælder antageligvis ikke den selvhjælpslitterære styring selv. Det telos, som styringen søger at fremelske, er således på papiret fuld autonomi. Men i praksis kun autonomi fra alt andet end den selv.

Bekræftelsesonani

Et eksempel på de selvhjælpslitterære "klankoder", som subjektet altså ikke skal autonomisere sig fra, er "opbygningen af et godt selvbillede" (Ehdin 2008:160). Uden et godt selvbillede er subjektet således ikke i stand til at skabe et liv i overensstemmelse med dets "sande jeg", og lever dermed "som en billardkugle, der farer rundt i forskellige retninger, og er afhængig af, hvilke kugler der tilfældigvis puffer til den" (Ibid:159). Selvbilledet kan endvidere ændres afhængigt af subjektets indsats, men er en "let fordærvelig vare" og må derfor plejes og optimeres igennem "daglige øvelser" (Ibid:159). Til denne optimering foreslås visualiseringsøvelsen "Styrk dit selvbillede" (Ibid:160), hvor selvbilledet altså udgør den *etiske substans*, der skal styrkes. Efter den for selvhjælpslitteraturen nærmest obligatoriske øvelse, hvor subjektet skal sætte sig ned, slappe af, trække vejret dybt etc. (se fx Dinnetz 2009:5, Covey 2008:103, Robbins 1999:110), gives følgende retningslinier:

- Tænk på dig selv som en lille mini-udgave og forestil dig at du sidder på skødet af en tryk mor- eller farfigur. Hvordan ser han eller hun ud? Det behøver ikke være en virkelig person, men kan være din egen fantasiperson.
- Lad mor eller fargestalten sige venlige, varme og rosende ord til dit mini-jeg. Lad ham eller hende beskrive hvor fin, køn, dygtig og dejlig du er.
- Tag bare imod de fine ord, uden at dit mini-jeg behøver at gøre noget til gengæld. Bliv siddende eller liggende i den afslappede tilstand, så længe du har lyst (Ehdin 2008:160).

På trods af, at et dårligt selvbillede beskrives som karakteriseret ved, at "behovet for ydre bekræftelse er stort" (Ehdin 2008:158), så skal subjektet i visualiseringsøvelsen alligevel forestille sig selv som modtagende netop dette. Subjektet skal visualisere sig til en barndomslignende situation, hvor det ikke er autonomt og selvberørende, men derimod afhængigt af andre (voksne)

mennesker. I denne tilstand er det legitimt at modtage ydre bekræftelse, og subjektet opfordres til "bare at tage imod" uden at gøre noget til gengæld. I forsøget på at fremelske et autonomt subjekt med et stærkt "selvbillede", opfordrer styringen altså subjektet til dagligt at forestille sig en situation, hvor det modtager "ydre" bekræftelse i form af en imaginær far- eller morfigur. Subjektet må dermed fordoble sig selv og på den måde selv blive giveren af den ydre bekræftelse i form af fantasi-figuren. Væsentligt er det i denne sammenhæng, at den anden del af fordoblingen ikke er subjektet som barn, men derimod subjektets "mini-jeg", som altså er en fysisk mindre version af det voksne subjekt. *Styringens praksis* kan i forlængelse heraf siges at fungere som en form for bekræftelsesoptankning af subjektet, hvor det selv kan fylde på, når det gestalter sig som "far" eller "mor". Igennem denne optankning kan subjektet altså styrke sit selvbillede, så det i det "virkelige liv" bliver mere autonomt og uafhængigt af ydre bekræftelse. *Subjektivationsmåden* for denne selvteknologi er dermed et subjekt, som er afhængigt af ydre bekræftelse, men kan få styret denne lyst igennem fantasien, så den ikke sætter sig igennem i dagligdagen. Iagttages onani i et selvteknologisk perspektiv, kan visualiseringsøvelsen således hævdes at have visse strukturelle ligheder. Men ligesom onani ikke fjerner subjektets grundlæggende lyst, men blot forløser den midlertidigt, så fjerner visualiseringsøvelsen heller ikke subjektets behov for ydre bekræftelse permanent, da selvbilledet som nævnt er "en let fordærvelig vare". I den forbindelse understreges det, at visualiseringsøvelsen skal foretages "dagligt", og der lægges i tråd med den generelle problematiseringsform fra forrige analyse heller ikke op til, at selvbilledet på et tidspunkt kan blive så stærkt, at øvelsen bliver unødvendig. Vi ser altså her, hvordan den generelle problematiseringsforms elastiske telos spiller sammen med det neoliberale styringsparadoks. Samtidig med at subjektet i håbet om at blive autonomt, kontinuerligt må underkaste sig en subjektivation, hvor det har et behov for ydre bekræftelse, hvilket gør den totale autonomi logisk umulig, understøttes denne umulighed af den generelle problematiseringsform, som fordrer, at telosset om fuld autonomi er utopisk og udviklingen hen imod det konstant. Uanset hvor mange gange øvelsen foretages, er subjektivationen den samme: subjektet er ikke autonomt (nok), og styringsparadokset gentager sig dag for dag.

Kend dig selv. Vær dig selv. Glem dig selv?

Den generelle problematiseringsform i selvhjælplitteraturen, hvor den problematiserede ufuldendthed er konstitutiv og aldrig helt kan elimineres, understøttes altså af litteraturens paradoksale forsøg på at fremme subjektets selvstændighed ved at fortælle det, hvordan det skal leve sit liv. I tillæg til, at de autonomifremelskende selvteknologier i litteraturen altså udgør forskellige variationer af den paradoksale besked: "Følg mine anvisninger – vær selvstændig", så er de selvteknologiske teloi også åbne og strækbare, så der altid

kan blive *mere* autonomi. Derved får den selvhjælpslitterære styring, igennem sin universelle relevans, mulighed for at udfolde sin indre umulighed igen og igen, i takt med at der udgives flere og flere selvhjælpsbøger om, hvordan man bliver mere sig selv. Samtidig indebærer subjektets jagt på selvrealisering dets daglige selvforkastelse i form af erkendelsen af sig selv som mangelfuld.

"Kend dig selv" stod der på tempelgavlsinskriftionen over indgangen til Oraklet i Delfi. "Vær dig selv, alle andre er taget" sagde Oscar Wilde. I de moderne selvhjælpsbøger slås disse råd sammen i kultiveringen af det autonome subjekt, der må "kende sig selv", for at kunne "være sig selv". Men fra at være et råd, man fik efter at have foretaget en farefuld rejse for at møde Oraklet eller en sjov *bon mot*, er disse opfordringer imidlertid i dag blevet en slags konstante ydre krav, som subjektet nærmest ikke kan undgå at blive stillet overfor. Som et resultat bliver det en byrde for subjektet at forsøge at være sig selv. Særligt når kravets efterlevelse, som vi har set, er konstitutivt umuligt. Og hvis ikke denne formaning sandsynligvis blot ville blive omsat til uendelig selvforbedring på endnu et parameter, ville det måske være en befrielse for det plagede subjekt i stedet at leve lidt efter budskabet: "Glem dig selv".

Noter

1. Definitionen på begrebet selvhjælpslitteratur er ofte et ømt punkt i de akademiske studier, der beskæftiger sig med emnet (Se fx mcGee 2005:193ff, Grey 1997:212, Bröckling 2005:16). I det følgende forstås litteraturen som en art populærpsykologisk faglitteratur, der er henvendt direkte til læseren med eksplicit sigte om at hjælpe denne til at forbedre sig selv og sine fremtidsudsigter – ofte igennem praktiske øvelser og teknikker. Selvom genren er vanskelig at konceptualisere begrebsligt, er den dog pragmatisk ganske let at afgrænse, da genren i praksis er ganske distinkt.
2. En interpellation forstås med udgangspunkt i Althusser som et anrøb, hvori individet konstitueres som subjekt for et symbolsk kald (Althusser 1971). Althusser bruger eksemplet med en politimand, der råber "hey du der" til en forbipasserende på gaden. Den forbipasserende vender sig om og bliver med denne bevægelse et subjekt, der anerkender, at interpellationen var vendt mod lige præcis ham.
3. Bestsellerlisten kan findes på <http://www.amazon.com/gp/bestsellers/books#> og er aflæst den 6/9 2012.
4. Udvælgelsen af eksempler til analysen er sket med inspiration fra Kaspar Villadsens Foucault-inspirerede begreb *eksemplariske tekster* (Villadsen 2006:101). Herved forstås bl.a. tekster, der særligt klart eller illustrativt fremviser de centrale diskursive regler, brud etc., som analysen beskæftiger sig med (ibid:101). Udvælgelsen af de selvhjælpslitterære citater, der anvendes i analysen, er således baseret på en systematisk granskning af arkivet og en efterfølgende etablering af visse tekststykker som eksemplariske tekster, der på særlig prægnant vis illustrerer analysens temaer.
5. De citerede passager om problematisering er egen oversættelse og stammer fra interviewet "Polemics, Politics and Problematizations: An interview with Michel Foucault", som er foretaget af Paul Rabinow kort inden Foucaults død og kun udgivet på engelsk. Det danske ord "svar" er i citaterne oversat fra det engelske "response", som også kan betyde "reagere". Svar skal i denne kontekst således ikke blot forstås som et svar på et spørgsmål i en dialog mellem to mennesker, men nærmere som et svar eller en reaktion på en udfordring.
6. Netop fordi problematiseringsanalysen giver problemer forrang over teori og ikke har som sin ambition at udvikle en generel teori om det sociale (Dean 2006:69, Osborne 2003:16), forholder den sig udelukkende til den abstrakte form, der former og sætter mulighedsbetingelserne for de

problemer og løsninger, der kan opstilles, men er ikke nødvendigvis interesseret i at forklare eller kategorisere denne. Her henvises i stedet til luhmaniansk inspirerede studier af forskellige kommunikative logikker, der iagttager det sociale fra forskellige udgangspunkter (se fx Andersen 2007, Andersen/Born 2005) eller mere diskursivt inspirerede studier af subjektivitet og arbejdsliv (se fx Grey/Garsten 1997).

7. Telos benævnes teloi i flertalsform.

8. Denne del af analysen kunne ligeså vel have beskæftiget sig med fremelskningen af fx effektivitet, kreativitet eller balance, men er af pladshensyn begrænset til kun at inddrage et eksempel på fremelskning af personlige egenskaber, som altså i dette tilfælde er autonomi.

Litteratur (akademisk)

Academic Books 2012: *7 gode vaner*. Omtale af Stephen Coveys bog. Aflæst d. 6/9 2012. Kan ses på: <http://www.academicbooks.dk/syv-gode-vaner/stephen-r-covey/9788702072983>.

Althusser, L. 1971: "Ideology and Ideological State Apparatuses", i *Lenin and Philosophy and other Essays*. London: New Left Books.

Andersen, Niels Å. 1999: *Diskursive analysestrategier*. København: Nyt fra Samfundsvidenskaberne.

Andersen, Niels Å. 2005: "Kærlig ledelse". *Nordiske Organisasjonsstudier*, nr 3-4, 2005: 161-186.

Andersen, Niels Å. 2007: "Ledelse af personlighed – om medarbejderens pædagogisering" i Pedersen (red.): *Offentlig ledelse i managementstaten*. København: Forlaget Samfundslitteratur.

Arthur, M.; Rosseau, D. 1996: *The boundaryless career – a new employment principle for a new organizational era*. Oxford: Oxford University Press.

Aspelin, J. 2008: *Suveränitetens pris – Et kritisk studie av självhjälpslitteratur*. Ludvika: Dualis.

Borch, C. 2005: *Kriminalitet og Magt*. København: Forlaget Politisk Revy.

Bovbjerg, K.M. 2005: "Selvrealisering i arbejdslivet", i Brinkmann, S., Eriksen C. (red.): *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Århus: Klim.

Brinkmann, S.; Eriksen C. (red.) 2005: *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Århus: Klim.

Bröckling, U. 2005: "Gendering the enterprised self". *Distinction* nr. 11, 2005.

Dean, M. 2006: *Governmentality – Magt og styring i det moderne samfund*. Frederiksberg: Forlaget Sociologi.

Foucault, M. 1971: "Diskurs og diskontinuitet" i Madsen, P (red): *Strukturalisme*. København: Rhodos.

Foucault, M. 1983: "Discourse and Truth: the Problematization of Parrhesia". 6 lectures given by Michel Foucault at the University of California at Berkeley, Oct-Nov. Concluding remarks. Hentet fra: <http://foucault.info/documents/parrhesia/foucault.DT6.conclusion.en.html> (6/9/2012)

Foucault, M. 1991: "Polemics, Politics and Problematizations: An interview [1984] with Michel Foucault", i Rabinow, P. (red.): *The Foucault Reader*. St. Ives: Penguin Books.

Foucault, M. 1991a: "On the genealogy of ethics: An overview of work in progress" i *The Foucault Reader*. St. Ives: Penguin Books.

- Foucault, M. 1997: "Technologies of the self", i Rabinow, P. (red.): *Ethics – The Essential works of Michel Foucault*, vol. One. New York: The New Press.
- Foucault, M. 1997b: "Subjectivity and truth", i Rabinow, P. (red.): *Ethics – The Essential works of Michel Foucault*, vol. One. New York: The New Press.
- Foucault, M. 1998: "The order of things", interview i Faubion, J.D (red.): *Michel Foucault, Essential works of Foucault 1954-1984, vol. 2, Aesthetics, Method, and Epistemology*. New York: The New Press.
- Foucault, M. 2000: "The subject and power", i Faubion, J.D. (red.): *Michel Foucault, Essential works of Foucault 1954-1984, vol. 3, power*. New York: The New Press.
- Foucault, M. 2008: "14 March 1979", i *Michel Foucault – The Birth of Biopolitics, Lectures at College de France 1978-79*. New York: Palgrave Macmillan.
- Grey, C.; Garsten, C. 1997: "How to become oneself – discourses of subjectivity in post-bureaucratic Organizations". *Organization*, Nr. 4, 2.
- Gudmand-Høyer M. 2009: "On some imitations and *événementialisations* in The History of Managing Depressive Illness in 20th Century Denmark". Paper presented for the Ph.d.-Course: *Imitation, Suggestion, Invention: Resembling the Social with Gabriel Tarde*. København: CBS, 14.-16. April 2009.
- Hermann, S. 2000: "*Fra magt/viden til selvteknologier og frihedspraksis. Sociologiske træk af Michel Foucaults samtidsdiagnose*". Institut for Statskundskab, Århus Universitet.
- Herman S.; Kristensen, J.E. 2004: "Kompetenceudvikling – psykologisk inderliggørelse på dåseform". *Psyke og Logos*, 2, 25. Virum: Dansk Psykologisk Forlag.
- Jensen, A.F. 2005: *Mellem ting – Foucaults filosofi*. Helsingør: Det lille Forlag.
- Kiel G. 2010: "Selvhjælpsbøger er stadig populære". *Politiken*. d. 4. januar. Kan læses på: http://politiken.dk/kultur/boger/faglitteratur_boger/ECE868694/selvhjaelps-boeger-er-stadig-populaere/
- Kjær, R. 2013: *Selvhjælp på hovedet – sociale perspektiver på personlig udvikling*. Århus: Klim.
- Lichterman, P. 1992: "Self-help reading as thin culture". *Media, Culture and Society*, 14, 3.
- McGee, M. 2005: *Self-Help.Inc – Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press.
- McGregor D. 1966: "The Human Side of Enterprise". *Reflections* 2, 1.
- Mik-Meyer, N. 2004: *Dømt til personlig udvikling – identitetsarbejde i revalidering*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Osborne, T. 2003: "What is a problem?" *History of the Human Sciences*. November 2003, 16.
- du Plessis, E.M. 2010: *Følg mine anvisninger: Vær selvstændig – om autonomi og ansvarlighed i selvhjælpslitterær styring*. Speciale, Cand.soc, PKL. CBS. Kan hentes på: <http://studenttheses.cbs.dk/handle/10417/1472>
- Rose, N. 1989: *Governing the soul*. London: Free Association Books.
- Rose, N. 1992: "Governing the enterprised self", i Heelas, P.; Morris, P. (red.): *The Values of the Enterprise Culture: The moral debate*. London, New York: Routledge.
- Salamon, K.L. 2005: *Selvsmål – det evaluerede liv*. København: Gyldendal.
- Skårup, B. 2005: "Hvordan ledelse blev humaniseret". *Ledelse i Dag*, Nr. 60, marts 2005.

Starker, S. 1989: *Oracle at the Supermarket –The American Preoccupation with Self-help Books*. New Jersey: Transaction Publishers.

Tucker, J. 1999: *The Therapeutic Corporation*. New York: Oxford University Press.

Villadsen, K. 2006: "Genealogi som metode – fornuftens tilblivelseshistorier", i Villadsen K.; Bjerg, O. (red.): *Sociologiske metoder – fra teori til analyse i kvantitative og kvalitative studier*. København: Forlaget Samfundslitteratur.

Litteratur (selvhjælp)

Arden, P. 2006: *Det handler ikke om hvor god du er, men hvor god du vil være*. København: Gyldendal.

Brandley, J.; Millstine, W. 2008: *Fem gode minutter på jobbet – 100 mindfulness-øvelser, der kan hjælpe dig med at begrænse stress og yde dit bedste på jobbet*. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Cohen, W. 2003: *Blæs på reglerne – hemmeligheden om, hvordan man hurtigt finder ønskejobbet*. Kolding: Forlaget Birmar.

Covey, S., Merrill R. og Merrill A.R. 2005: *Det vigtigste først*. København: Gyldendal.

Covey, S. 2008: *7 gode vaner – personlig og professionel effektivitet*. København: Gyldendal Business.

Dinnetz, R. 2009: *Lykkelig NU med positiv kommunikation*. København: Politikens Forlag.

Dybdal, S.; Overgaard N. 2008: *Få styr på tingene – og bliv mere effektiv*. København: NYE Visioner.

Dyer, W. W. 2005: *Intentionens kraft – Udnyt den skabende proces i dit liv*. Valby: Borgen.

Ehdin, S. 2008: *Find din indre styrke*. København: Lindhardt og Ringhoff.

Foldberg, H.E. 2009: *Du kan! - Livskunst for alle*. Roslev: Read to Cure.

Frankel L.P. 2007: *Pæne piger når ikke til tops! – Kvinders 101 ubevidste karriereiks*. Albertslund: Schultz Forlag.

Glahn, A. 2004: *Dit professionelle netværk – sådan tænder du kontakterne*. København: Børsens Forlag.

Horn P. 2005: *Karrierespillet – Sådan vinder du!*. København: Børsens Forlag.

Horn P. 2007: *Top of mind – håndbog i personlig branding*. København: Schultz Forlag.

Horn, P.; Fagerland, B.S. 2007: *Succespunktet – hemmeligheden bag kvinders succes*. København: Schultz Forlag.

Jones, E.J. 1994: *Vejen til Personlig Succes*. København: Børsens Forlag.

Jørgensen, C. H. 2009: *Følelsesmakeup – bliv ved med dine hverdagsbekymringer*. København: Skriveforlaget.

Kjær, E.; Stendevad, K. 2005: *Den nye karrierefar – sådan skaber du ægte succes, både derhjemme og på jobbet*. København: Aschehoug.

Klitvad, E. 2003: *Altid perfekt? – Find balancen i et liv med karriere*. København: Lindhardt og Ringhoff.

Mandrup, C. 2007: *Mindfulness – Ansvar, selvindsigt og fuld tilstedeværelse*. København: People's Press.

Mandrup, C. 2008: *Mindfulness i hverdagen*. København: Politikens Forlag.

- Manning, S. 2009: *Hvad venter du egentlig på? – sådan vender du din frygt til personlig styrke*. København: Pretty Ink.
- McGraw, P.C. 2001: *Find dit autentiske jeg – skab dit liv ud fra din inderste kerne*. Valby: Borgen.
- McGraw, P.C. 2003: *Livs-strategier – Gør det, der virker. Gør det, der er væsentligt*. Valby: Borgen.
- Noyes, R.B. 2007: *Kunsten at lede sig selv*. København: Akademisk Forlag.
- Pedersen, B. 2003: *Netværk – viden, inspiration og værktøjer*. København: Aschehoug.
- Robbins, A. 1999: *Ubegrænset kraft – nøglen til personlig succes*. Valby: Borgen.
- Robbins, A. 2000: *Råd fra en ven – En hurtig og enkel vejledning i at tage ansvar for dit liv*. Valby: Borgen.
- Robbins, M. 2009: *Be Yourself, Everyone Else is Already Taken: Transform Your Life with the Power of Authenticity*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Stadil, C. & Hahn, J. 2008: *Professionel Passion – om det meningsgivende arbejdsliv*. København: Gyldendal Business.
- Steen, H.M. 2004: *Du skal tro du er noget – en guide til et godt liv*. Allerød: Litera.
- Toftegård, B. 2008: *Lev i nuet – og få et bedre liv*. Virum: Forlaget Go' Bog.
- Vitale, J. 2008: *The Key – The missing secret for attracting anything you want*. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons, Inc.