



# **”Konstant aldrig afsluttet forbedring”**

Et litteraturstudie om optimering af selvet i det  
enogtyvendeårhundrede

Katrine Søndergaard Wehlast

Bachelor Thesis, spring semester 2015

Supervisor: Tova Højdestrand

Sociological Institution, Department of Social Anthropology, Lund University

# Abstract

This study has set out to examine the way we in postmodern society look upon and understand ourselves. Furthermore, the focus has been to gather literature and through the already published theories try to get an overview about concepts like *optimizing* and *fashion*.

**Nøgleord:** Socialantropologi, Optimering, Mode, Konstant Forbedring, Selvet

**Keywords:** Socialanthropology, Optimizing, Fashion, Constant Improvement, Self

# Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Indledning.....</b>	<b>4</b>
1.1	Motivering.....	4
1.2	Emne og problemformulering.....	4
<b>2</b>	<b>Teori og Metode.....</b>	<b>6</b>
2.1	Tidligere forskning og valg af teori.....	6
2.2	Governmentality (Foucault).....	7
2.3	Habitus, Felt og Kapital (Bourdieu).....	8
2.4	Metode.....	9
2.5	Et socialantropologisk perspektiv.....	11
2.6	Afgrænsning og disposition.....	12
<b>3</b>	<b>Konstant, aldrig afsluttet forbedring.....</b>	<b>13</b>
3.1	Selvet i et idéhistorisk perspektiv.....	13
3.1a	Sekularisering.....	15
3.1b	Neoliberalisme og selvansvar.....	16
3.1c	Valg og Projektsamfundet.....	17
3.1d	Fremmedgørelse.....	18
3.2	Optimering og Coaching.....	21
3.3	Opgør med Coaching og positiv psykologi.....	25
3.4	Mode og konsumtion.....	28
3.5	Den globale middelklasse.....	31
<b>4</b>	<b>Konklusion.....</b>	<b>35</b>
<b>5</b>	<b>Bibliografi:.....</b>	<b>38</b>

# 1 Indledning

## 1.1 Motivering

Jeg har længe undret mig over, hvorfor så mange mennesker i den vestlige kultur rammes af stress, depression, utilfredshed og tristhed. Jeg har undret mig over, at det virker som om vi lever i en tid, hvor alting altid kan blive bedre og hvor konstant forandring og forbedring virker som det eneste stabile. Jeg har mødt disse tanker og mennesker i mit tidligere arbejde som fysioterapeut, blandt venner og bekendte. Jeg har læst om det, set programmer om det i fjernsynet og jeg har sågar følt det på egen krop. Følt at der manglede noget, været frustreret over at være i tvivl, over ikke at ”kunne mærke” hvilke valg der var de rigtige og hele tiden have idéer om at skulle nå mere og blive bedre. I mit tidligere virke som fysioterapeut på en psykiatrisk afdelingen, stødte jeg på løsningsmodellen, hvor den syge, i dette tilfælde en kvinde ramt af stress og depression, skulle omgøre sit liv. Her startede min undren, fordi, selvom hun var der på grund af depression udløst af stress, så var løsningen at hun nu skulle nå endnu mere for at blive rask igen. Hun skulle vænne sig til at træne, spise sundt, meditere og dyrke hendes relationer. Ydermere skulle hun forsøge at vende tilbage til arbejdsmarkedet og finde noget der igen kunne give hendes liv mening. Jeg undrer mig således over at metoder som coaching og positiv psykologi, hvis hovedformål er at få mennesker til at føle at de lever bedre liv, er spækket med regler og fremgangsmåder som derved øger til en endnu travlere hverdag, fordi antallet af gøremål der skal nås stiger. Når der tales om at man skal nå noget eller man skal udvikle og forbedre sig undrer jeg mig over, hvem eller hvad det egentlig er der ”siger det” og når talen falder på konstant forandring har jeg svært ved at overse et andet velkendt fænomen, nemlig mode, som for at blive ved med at være mode gennemgår konstant forandring. Jeg undrer mig over om der mon findes en sammenhæng mellem den konstante forandring mennesket underlægger sig og moden.

## 1.2 Emne og problemformulering

Mit ønske er, at fremvise hvorledes det vestlige samfunds fokus på selvet har ændret sig gennem tiden, og hvordan det for det enkelte menneske nærmest er blevet et livsprojekt at forsøge at optimere sig selv. Desuden ønsker jeg at fremvise, hvordan mode ændrer sig, og hvordan selvet bliver påvirket af dette. Således omhandler emnet hvorvidt vi i det postmoderne samfund har skabt en kultur, hvor vi altid vil forsøge at udvikle og optimere os for at få bedre liv, og om dette er styret af den mode der eksisterer i samfundet. Desuden ønskes det at belyse hvorvidt der er sket en

fremmedgørelse af selvet som gør at vi ubevidst ikke kan lade være med at udføre bestemte handlinger og at vi derved er underlagt konstant, aldrig afsluttet forbedring.

Problemformuleringen består herved af:

- Hvad motiverer og styrer mennesket til at ville optimere sit selv, og er idéen om et selv drevet af de samme mekanismer som moden, nemlig konstant forandring, distinktion og konsumtion?

## 2 Teori og Metode

### 2.1 Tidligere forskning og valg af teori

Gennemgående for den valgte teori og de anvendte teoretikere er, at meget få af disse har en antropologisk baggrund. Grunden til dette er, at der endnu kun findes meget lidt antropologisk litteratur at indhente om dette område. Den seneste udgivelse (februar 2015) af det danske antropologiske tidsskrift viser dog, at det er et område, som er begyndt at få flere antropologiske forskeres opmærksomhed. Tematitlen er ”Optimering”. Da artiklerne i dette tidsskrift er baseret på specifikke situationer og mindre feltarbejde, har jeg valgt at benytte mig af disse når det findes relevant. Det skal dog nævnes, at der findes en del antropologisk litteratur som tager udspring i både Georg Simmel og Thorstein Veblens teorier om mode. I dette studie har jeg dog været interesseret i, hvorvidt moden gør sig gældende i forhold til optimering af selvet, og derfor har jeg ikke kunne finde nogle anvendbare antropologiske studier på dette område.

For at få en bredere teoretisk tilgang er der derved søgt til andre videnskaber. Hermed en kort gennemgang af de i opgaven mest anvendte forskere.

Thomas Hylland-Eriksen (1962) er en norsk socialantropolog. Han er professor ved Socialantropologisk institut i Oslo. Hans primære forskningsområde omhandler etnicitet, nationalisme og globalisering. I Norge er han ydermere en kendt debattør og viser stort engagement i at bruge socialantropologisk perspektiver i samfundsdebatter. I dette studie er der primært inddraget teori og analyser fra hans bog ”Jagten på lykken i overflodssamfundet” fra 2008.

Svend Brinkmann (1975) er psykologiprofessor i almenpsykologi og kvalitative metoder på Det Humanistiske Fakultet på Aalborg Universit. Han er uddannet cand.psych fra Aarhus Universitet. I Danmark blev han i 2014 kendt for at have en kritisk tilgang til coaching og selvrealisering. I studiet er inddraget analyser fra hans bøger ”Stå fast- et opgør med tidens udviklingstvang” og ”Det diagnosticerede liv - sygdom uden grænser”.

Zygmunt Bauman (1925) er en polsk-engelsk sociologiprofessor med specialer inden for arbejderklasse, kritisk sociologi og kulturbegrebet. Bauman blev anerkendt internationalt for en række bøger om postmodernitet, som han hævder er et brud med moderne idealer om en objektiv sandhed og et rationelt samfund. Postmodernitet indebærer, at samfundets institutioner mister moralsk autoritet, og at det enkelte individ derfor selv bliver moralsk ansvarligt. I dette studie vil der primært refereres til en gennemgang af hans kritiske teori i bogen ”Selvet – sociologiske perspektiver” af den danske sociolog Michael Hviid Jacobsen, samt Baumans egen bog ”Consuming Life” fra 2007.

Georg Simmel (1858-1918) var en tysk filosof og sociolog. Hans særlige tilgang til diverse emner, gør at han i dag bliver set som en af sociologiens klassikere, og grundlæggeren af en særlig by- og kultursociologi. I Dette studie er det dog hans artikel fra 1957 "Fashion" som inddrages som teori.

Thorstein Veblen (1857-1929) var en norsk-amerikansk sociolog og økonom. Han er mest berømt for sin bog *Theory of the Leisure Class* fra 1899. I denne bog lancerer han teorien om prangende forbrug. Dette definerer Veblen som de riges praleri, sløseri, ørkesløshed og umoralitet med det formål at demonstrere velstand over for omgivelserne. Det er begrebet "Conspicuous Consumption" fra "Theory of the Leisure Class" der inddrages i dette studie.

## 2.2 Governmentality (Foucault)

Michel Foucault (1926-1984) var en fransk filosof og idéhistoriker. Han var professor ved Collège de France. Foucault er bedst kendt for sine studier af sociale institutioner og magt, bl.a. i psykiatri, politiet, humanvidenskaberne og fængselssystemet. I modsætning til den gængse opfattelse af begrebet magt, ser Foucault ikke magt som værende noget negativt eller destruktivt, men nærmere som en elementær kraft der er en grundkomponent i sociale relationer. Enhver relation er derfor en magtrelation. Han ser magt som en sofistikeret teknik til afretning af individer. Med andre ord vil det dermed sige, at han ser magten som en art selvdisciplinering eller selvledelse, og ikke som værende direkte udøvet af en diktator. Hans opfattelse af magt står i kontrast til marxisternes, som så magt som et instrument til klassesdominans, opstået på baggrund af økonomiske interesser eller styrkemæssige forhold. Ifølge Foucault er magt altså ikke en ressource, der er knyttet til bestemte aktører eller interesser. Magt er snarere en kraft, der er indlejret i enhver social relation. Han ser således magten som en neutral evne til at forårsage, påvirke og forandre (Dean 2006).

Begrebet "Governmentality" udspringer af Foucaults analyse af magt og styring. Styring eller også benævnt ledelse, vil sige "at strukturere andres mulige handlefelt" og er de forskellige måder, hvorpå menneskers adfærd forsøges formet ved påvirkning af deres ønsker, forhåbninger, interesser og overbevisninger. Det er at forsøge at påvirke og forme, hvem og hvad vi er eller bør være, og hvordan vi bør tænke og handle (Jensen 2005:300-312).

Foucault konstaterer, at liberalismen er den aktuelle fremherskende styringsrationalitet, og inden for denne styringsrationalitet styres mennesker ved at påvirke deres selvstyring. Man styrer dem med appel til deres egne motivation og interesser frem for at styrer gennem autoritet og ordre. Hvis vi tager et tænkt og håndgribeligt eksempel som på for eksempel en arbejdsplads, så er lederen

billedligt talt gået fra at være gammeldags autoritær chef til at være coach. Den coachende chef fortæller ikke som gammeldags chefer, hvad medarbejderen skal gøre. Den coachende chef forsøger at udvikle medarbejderne i overensstemmelse med organisationens mål ved at opmuntre og inspirer medarbejderne til at lede sig selv, dog inden for bestemte rammer, normer og mål. Det er en form for styring eller ledelse, der retter sig mod selvet, og hvis moral forstås som forsøget på at gøre sig selv ansvarlig for egne handlinger. Styring er derved en moralsk aktivitet, der bygger på en forestilling om et autonomt individ, der er i stand til at overvåge og regulere sin egen adfærd. Governmentality handler derved om at forme medarbejdernes handlerum, så de af egen drift tænker og handler i overensstemmelse med den liberale styringsrationalitet (Dean 2006).

### 2.3 Habitus, Felt og Kapital (Bourdieu)

Pierre Bourdieu (1930-2002) var en fransk sociologiprofessor ved Collège de France i Paris. Bourdieu søgte at afdække betingelserne for, at social undertrykkelse kan opretholdes, endda med de undertryktes medvirken. Ifølge Bourdieu skyldes det blandt andet at de tilsyneladende uafhængige forestillinger og de former for praksis, som kaldes kultur, i virkeligheden på en tilsløret måde hænger sammen med og forstærker de økonomiske og politiske magtforhold. I dette studie benyttes flere af Bourdieus begreber. Herunder følger en kort redegørelse for de mest centrale.

Når feltet bliver omtalt i dette studie er der tale om Bourdieus definition af begrebet. Hos Bourdieu er et felt et tematisk rum inden for det sociale, som ikke nødvendigvis kan lokaliseres noget bestemt sted, men ofte angives at have koncentrationer visse steder. Et felt er kendetegnet ved at en gruppe deler nogle grundlæggende værdier om hvad der er værd at beskæftige sig med, hvad det gælder om og hvordan man taler om det. Eksempler på felter kan være litteraturfeltet, kunstfeltet, juristfeltet, sygeplejerfeltet, landbrugsfeltet, videnskabsfeltet. Selvom felterne har forskelligt indhold, er de drevet af samme logik: Anerkendelse, position, positionering, prætention og distinktion (Jensen 2015).

Habitus kan oversættes til værdi- og normsystemer, kulturelle vaner eller holdningssystemer som den enkelte og mange enkelte i fællesskab orienterer sig efter. Habitus er de kropslige og kognitive strukturer, der ligger til grund for menneskers handlinger, de meninger de har, og de valg de træffer (Bourdieu og Wacquant 1996:106). Mennesket handler således i overensstemmelse med feltets krav og normer, idet feltet på den ene side strukturerer habitus som et produkt af nødvendigheder, og habitus på den anden siden bidrager til at konstituere feltet som en verden, der giver mening, med værdier, det kan betale sig at efterstræbe (Bourdieu og Wacquant



1996:112). Bourdieu taler om at habitus er socialiseret subjektivitet. Det individuelle, personlige og subjektive er altså ifølge Bourdieu noget socialt og kollektivt (Bourdieu og Wacquant 1996:111).

Hos Bourdieu bliver der med begrebet kapital ment en værdi eller ressource som agenten, de konkrete handlende individer, er i besiddelse af. Den relative værdi af kapitalen afhænger af det felt, som den bringes i spil i. Gennem sin kapital har agenten mulighed for at opnå indflydelse på feltet og derved magt (Bourdieu og Wacquant 1996:86-87). Ud fra Bourdieus teori eksisterer kapital i tre grundformer: kulturel kapital, økonomisk kapital og social kapital. Derudover eksisterer der en fjerde kapitalform, som de tre grundtyper kan fremtræde i, nemlig den symbolske kapital. Når en kapitalform tillægges en symbolsk værdi, optræder den altså som en særlig kapitalform. Eksempelvis kan en smart bil (økonomisk kapital) fremstå som et statussymbol (symbolsk kapital). Det, der skaber denne symbolske kapital, er netop at individernes opfattelser tillægger kapitalen noget mere. Eksempler på økonomisk kapital er penge og materielle goder. For at forstå den kulturelle kapitalens rækkevidde og omfang påpeger Bourdieu, at man i virkeligheden bør kalde den for informationskapital, fordi den er baseret på viden og erfaring (Bourdieu og Wacquant 1996:105). Social kapital er summen af eksisterende eller potentielle ressourcer, den enkelte har rådighed over i kraft af et netværk af stabile relationer og mere eller mindre officielt anerkendte "forbindelser", hvilket vil sige summen af den kapital og magt, der kan mobiliseres i kraft af et sådant netværk" (Bourdieu og Wacquant 1996:105).

Det er vigtigt at påpege, at det her bliver særlig relevant med Bourdieus forståelse af magten som en kognitiv magt. Hvad et menneske kan og ikke kan afhænger derved i høj grad af hvordan dennes kapital (evner, kunnen, dispositioner, erhvervede anerkendelser) Denne anerkendelse vil altid være relationelle. Hvis for eksempel flere får en studentereksamen, så vil denne uddannelseskapital falde i værdi, og man kan opnå mindre med sin studentereksamen. Da både kulturel og økonomisk kapital i de vestlige samfund i øjeblikket øges hele tiden, må man derfor øge sin arvede kapital. Er man vokset op i en familie, der har studentereksamen, må man i dag have mindst en bachelor for at have bevaret den kulturelle kapital (Jensen 2015).

## 2.4 Metode

Det empiriske fokus er lagt på allerede udtrykte og udformede teorier og analyser. Basis for det empiriske materiale er derfor bygget op over bøger, videnskabsartikler og internetsider som har haft optimering af selvet, modeteorier og sammenhængen mellem disse som hovedfokus. Den

metodiske fremgangsmåde har herved været en gennemgang af litteraturen, for at forsøge at belyse problemstillingen, samt herefter en analyse af denne litteratur, teorierne og analyserne.

Formålet med et litteraturstudie er således at skabe overblik over den valgte problemstilling. Via grundig gennemgang af litteraturen kan man derved illustrere, hvordan emnet tidligere er blevet undersøgt og forstået. Desuden skaber et litteraturstudie en god basis inden yderligere forskning i et område og man vil blive bekendt med mangler i tidligere forskningsforsøg. Udover at skabe en grundig baggrundsviden for det valgte emne, kan man igennem litteraturstudier finde frem til, om den ønskede forskning allerede er blevet udført og hvad man ville kunne bidrage med til den allerede eksisterende viden. Derved kan litteraturstudier hjælpe med at raffinere, omlægge eller endda helt at ændre den pågældende problemstilling. Et grundigt litteraturstudiet bliver således det der retfærdiggøre forskningen (Rienecker 2012:285-295).

Valget af litteraturstudie som metode udmønter sig i et forsøg på at skabe et overblik over emnet som helhed, samtidig med at få en større indsigt i, hvorvidt forskere tidligere har forsøgt at se på begreberne optimering af selvet og mode som størrelser der fremkommer afhængigt af og er forankret med hinanden.

Grundlaget for besvarelsen af problemformuleringen findes i det empirisk materiale. Dette materiale er fundet ud fra systematiske søgning i relevante litteraturdatabaser og på biblioteker. Der er blandt andet søgt på LUBsearch, på biblioteker i Sverige og Danmark samt i søgemaskinen Google under ord som: optimering, stress, tid, selvet, selvdevelopment, mode, fashion etc. Dog med få og ubrugelige resultater. Ved en tilfældighed blev jeg via det danske antropologiske tidsskrifts "Antropologisk Tidsskrift" facebookside gjort opmærksom på at deres næste udgivelse ville have hovedtitlen: "optimering". Desuden blev jeg, igennem medier som Politiken (dansk avis), Information (dansk avis) og DR (dansk tv-kanal), opmærksom på en tendens inden for nylig dansk forskning foretaget af en psykologiprofessor der netop gik ud og angreb den problematik, som jeg havde undret mig over. Derved kan man sige at min litteratursøgning blev præget af tilfældighed og samtidig de strømninger der forefandt sig i samfundet i daværende periode. Med udgangspunkt i de herved fundne artikler og bøger foretog jeg en kædesøgning. Referencelisten i de pågældende artikler og bogen blev derved gennemlæst for at finde yderligere relevante artikler. Herved blev rammen for mit empiriske materiale skabt.

En del af mit materiale er således originale artikler og primær litteratur, men samtidig

har jeg benyttet mig af sekundær litteratur i form af blandt andet systematiske oversigtsartikler. Desuden har jeg pga. tidspres, manglende adgang pga. sprog (fransk), og problemer med at forstå meget avancerede artikler fra andre videnskaber samt tilgængelighed på biblioteker været nødt til i nogle tilfælde at benytte mig af indirekte referencer. Jeg er bevidst om at der derved forekommer større muligheder for fortolkningsbias og at der i disse tilfælde være en tendens til at analysen der fremstår i opgaven er stærk påvirket af den tidligere tolkende forsker.

For at få et overblik og opnå baggrundsviden indenfor de andre videnskaber som psykologi, sociologi og filosofi har jeg desuden anvendt lærebøger som materiale. Det skal hermed siges at der udover de artikler, bøger og websider der er refereret til i opgaven, ligger en stor mængde gennemlæst materiale, både brugbart og ikke brugbart, som har været medvirkende og præget dette studies indhold.

## 2.5 Et socialantropologisk perspektiv

Gennem studiets tilbliven er det blevet mere og mere tydeligt at der ikke har været tilstrækkelig med antropologiske teorier og analyser om det ønskede belyste emne. Der er således taget udgangspunkt i forskellige videnskaber som filosofi, psykologi, sociologi og endda økonomi. Opgaven har dog stadig et socialantropologisk perspektiv. Ifølge danske antropolog Kirsten Hastrup handler antropologi om forundring. Hun pointer at når man som antropolog finder sit fokus, skal det være baseret i en sådan forundring. Denne ”professionelle forbløffelse” kan opstå alle steder, men vil oftest ramme en når man står overfor andre mennesker, som handler og tænker anderledes end en selv. Som antropolog skal man have en drift mod forståelse og en søgen efter at skabe mening i netop det, som har forundret én (Hastrup 1992). Selvom studiet ikke er baseret på et, i hvert fald endnu, kulturelt specifikt fænomen, er der igennem forundring fremkommet en diakron fremstilling af samfundets udvikling gennem en periode. Herigennem er søgt at samle de forskellige videnskaber og retninger samt forsøgt at forstå disse ud fra et kulturorienteret og socialantropologisk perspektiv. Desuden er jeg i gennemarbejdelse af litteraturstudiet opmærksom på at min egen baggrund, holdning og interesse spiller en rolle i fortolkningen af det anvendte materiale og at dette vil præge min endelige konklusion.

## 2.6 Afgrænsning og disposition

Da opgaven er baseret på et litteraturstudie har analysen været henvendt på de allerede eksisterende teorier og begreber. Da opgaven primært holder sig på et redegørende niveau, ville det kræve et yderligere og intensiveret fokus på emnet for på sigt at forsøge at påpege, bevise og begrebsliggøre sammenhængen mellem selvoptimering og mode.

Da meget af den anvendte litteratur har haft fokus på den øgede jagt på lykke, samt stress og depressionsepidemier, kunne det have været interessant at gå dybere ind i dette emne. Jeg valgte dog et andet fokus, men er ligesom mange af de anvendte teoretikere, overbevist om at emnerne hænger sammen.

I udførelsen af opgaven går jeg på forhånd ud fra at læseren har et indblik i samfundets historiske udvikling og derved er bekendt med fænomener som den teknologiske udvikling, globalisering samt det postmoderne samfund.

Kapitel 3, Konstant, aldrig afsluttet forbedring, er hovedkapitlet i opgaven og er inddelt i 5 afsnit. I første afsnit redegøres for et idéhistorisk perspektiv af idéen om selvet. Dette gøres for at forstå udgangspunktet for tendensen om at søge at udvikle sig selv. Herefter følger et indblik i fænomenerne coaching og positiv psykologi og den før omtalte tendens. Desuden anvendes litteraturen om coaching for at få et kendskab til hvad coachingen som metode søger at opnå. I tredje afsnit inddrages modbølgen og kritikken af coachingen og den positive psykologi. Dette gøres for at vise de forskellige diskurser i samfundet, samt at forsøge at koble optimering af selvet sammen med modeteori, idet det her bliver tydeligt at et fænomen kan være populært, men at det med tiden så vil afløses af noget nyt og derved forandre og udvikle sig. I fjerde afsnit inddrages modeteorien, Bourdieus teorier om kapital samt Baumans begreb om flydende modernitet. Med udgangspunkt i disse teorier redegøres for en nutidig relevans. I femte afsnit redegøres for Thomas Hylland-Eriksens begreb den globale middelklasse. Dette gøres for at belyse hvem der benytter sig af og er underlagt denne udviklingstendens samt hvorfor det netop er i det postmoderne samfund det finder sted.

## 3 Konstant, aldrig afsluttet forbedring

### 3.1 Selvet i et idéhistorisk perspektiv

For at kunne undersøge om der i den moderne verden hersker en kultur der opfordrer til at vi skal udvikle ”os selv” er vi nødt til at forstå, hvad netop dette ”selv” er. Selve idéen om, og forståelsen af at der findes et ”selv”, og deraf også muligheden for at man kan udvikle sit selv, sig selv, er langt fra ny. Disse tanker kan spores helt tilbage til det gamle Grækenland, til filosoffer som Sokrates, Platon og Aristoteles. Det siges at Sokrates aldrig nedfældende sine tanker, men at ”Gnothi seauton” (kend dig selv), som var indhugget i oraklet i Delfi, tager udgangspunkt i hans filosofiske virke. Ifølge den nulevende danske filosof Anders Fogh Jensen har mennesket siden dengang forsøgt at lære at kende sig selv og udvikle sig. I takt med at vores samfund har ændret og udviklet sig har også metoden, intensiteten af og årsagen til udviklingen af selvet ændret sig og er i dag en stor del af det almindelige menneskes liv (Jensen 2005:9).

Ser man på forståelsen af selvet i et idéhistorisk perspektiv er det en udfordring at opspore tanker som ikke udelukkende er præget af en filosofisk eller religiøs tilgang til dette. Dette kan skyldes at forståelsen af selvet har været præget af filosofiske diskussioner, som har formet europæisk tænkning gennem århundreder. Herunder af Aristoteles, Platon, Sokrates og i nyere tid Hegel, Kant, Nietzsche, Sartre, Freud, Jung og Kirkegaard. I 1800-tallet opstår dog det naturvidenskabelige gennembrud, der med en berømt formulering, af sociologen og økonomen Max Weber, ”affortryller verden”. Begrebet affortryllelse blev dengang benyttet for at anskueliggøre den udvikling der skete i forholdet mellem individ (selvet) og samfund, ved overgangen til det moderne. Affortryllelsen repræsenterer således det gradvise skred i individernes forestillingsverden, som er konsekvensen af det moderne samfunds stigende rationalisering. Overgangen er karakteriseret ved at det religiøse paradigme mister sin forklaringskraft og glider i baggrunden til fordel for et mere rationelt paradigme. Dette baner dog i stedet vejen for en ”fortryllelse” af det menneskelige sind, fordi det netop bliver i os selv, vi skal lede for at finde de væsentlige aspekter af livet omhandlende f.eks. etik og værdier (Brinkmann 2014:143). Det er efterfølgende i denne sammenhæng at psykologien opstår som videnskab.

Til selvbegrebet knyttes ord som individ, personlighed, identitet, ”jeg’et” og ”mig’et” ofte som synonyme. Selvet bliver i psykologien defineret som personlighedens kerne, og som det centrale udtryk for individets identitet (Laursen 2011:31-32). Selvet har igennem tiden været og er stadig en omstridt og omdiskuteret størrelse. Dette har medført en relativt uoverskuelig mængde af forskellige begreber og forståelser, som jeg ikke kan redegøre for her. Jeg vil derfor nøjes med at

fokuserer på de retninger jeg finder relevant for denne opgave, som er et kulturrelateret og konstruktivistisk perspektiv på selvet, samt udviklingspsykologien. Det kulturrelaterede og konstruktivistiske perspektiv, finder jeg relevant fordi jeg netop forsøger at afsøge om der findes en kultur der er et resultat af interaktionen mellem strukturer i samfundet og individet.

Med et konstruktivistisk perspektiv på selvet er socialpsykologen Georg Herbert Mead i 1930'erne med til at skabe antagelsen om at dannelsen af selvet forgår socialt. Ifølge Mead konstrueres, hvad han kalder "selv-identiteten", via kommunikation med den signifikante anden, eller generaliserede anden, og foregår på den måde som en spejling, hvor individet forstår andres reaktioner som en direkte kommentar til egne handlinger. Det er igennem denne spejling i omverdenens reaktioner, at vores selv-billede dannes. Det er "jeg'et", der, som det handlende selv, iagttager indefra, hvorledes "mig'et" reflekteres og opfattes af de andre (Laursen 2011:28-32) Dannelsen af selvet finder altså sted i et dialektisk møde med omgivelserne, hvor sproget og kommunikationen er det væsentlige i samspejlet. Dermed ses individet ikke som et afgrænset selv, men snarere som konstrueret af den sociale interaktion, personen indgår i. Værdier, meninger og sandheder skabes i en dialektisk proces i kulturen og relationerne. På den måde bliver mennesket et socialt produkt, samtidig med at omgivelserne bliver et produkt af mennesket. Individ og samfund fungerer således i et gensidigt afhængighedsforhold, i konstant forandring og udvikling (Laursen 2011:40-41).

For at få et større indblik i idéen om at vi kan udvikle vores selv finder jeg det nødvendigt at nævne den udviklingspsykologiske gren af psykologien, da denne beskæftiger sig med forandringer over tid af det enkelte menneskes følelser, perception, tænkning, adfærd og sociale liv. Selv om der i udviklingspsykologien er lagt hovedvægt på udviklingen over tid og fra barn til voksen, finder jeg det stadig relevant i forhold til, hvordan idéen om udvikling er en stor del af, hvordan det moderne menneske tænker og forstår sig selv. Ifølge Dion Sommer, professor i udviklingspsykologi ved Aarhus Universitet, er idéen om at menneskets ændring og udvikling med alderen indebærer lovmæssigheder, der kan beskrives og forklares videnskabeligt, en vesteuropæisk opstået forestilling. Han forklarer at de moderne vesterlandske samfund kan beskrives som udviklingscentrerede og dette viser sig i f.eks. opmærksomheden på børns tarv, i opfattelsen af identitet og alder som nært forbundne og i holdningen, at voksne bør udvikle sig og lære hele livet. Han påpeger dog at det ikke altid har været sådan. Tidligere var det vigtigere for både den personlige og den sociale identitet, hvilken slægt og stand den enkelte tilhørte, end hvor i sit udviklingsforløb man befandt sig. Han mener at opfattelsen af at udviklingen har systematiske faser og at der findes det typiske, normale, "det gode", opstod i oplysningstiden. Her grundlagdes samtidigt idéen om, at udvikling er formålsbestemt og uundgåeligt

styrer mod bestemte endemål. Denne idé indebærer at udvikling er en aktiv proces og at mennesket derfor ikke blot er en passiv modtager af indtryk fra omverdenen, men at det oplevende, lærende og tolkende menneske er en aktiv deltager i sin egen udviklingsproces (Sommer 2015)

Med oplysningstiden, det naturvidenskabelige gennembrud og udviklingen af forskellige videnskaber sker en ændring i samfundsstrukturen og samfundet bliver sekulariseret.

### 3.1a Sekularisering

Fokus vil ligge på hvad sekulariseringen har af betydning for det moderne menneskes idé om selvet og ikke på en yderligere uddybning af hvordan og hvorfor sekulariseringen opstod. Sekulariseringen er en vigtig brik i skabelsen af det moderne samfund. I denne forbindelse går vi, ifølge psykologiprofessor Svend Brinkmann, som samfund går fra at være præget af en religiøst forbudskultur (du må ikke) til en påbudskultur (du skal). I en forbudskultur organiseres moralen ud fra et sæt af regler, om hvad man ikke må gøre eller tænke, hvor der i påbudskulturen stilles krav til at man aktivt skal gøre eller tænke. I det moderne samfunds påbudskultur skal følelseslivet nu udleves, hvor det tidligere ifølge forbudskulturen skulle undertrykkes (Brinkmann 2014:72).

Socialantropolog Thomas Hylland-Eriksen og Svend Brinkmann har begge en kritisk tilgang til konsekvenserne af sekulariseringen. Hylland-Eriksen mener således at centrale begreber som for eksempel nåde og tilgivelse tilhørende kristendommen, ikke er fremherskende i den liberale ideologi som vi lever efter i dag (Hylland-Eriksen 2008:231). Brinkmann mener at det såkaldte diagnosesamfund, som kaldes dette, på grund af at der netop nu ses en stigning i antallet af givne psykiske diagnoser, kan være opstået som et produkt af sekulariseringen. Han forklarer dette med at flere og flere efterspørger en psykiatrisk diagnose, der kan fritage dem fra den skyld og tristhed der opstår, når man oplever personlig uformående (Brinkmann 2008:15). I stedet for religionen og med påbudskulturen er der opstået nye ideologier som mennesket kan leve efter. Brinkmann nævner sundhedsdiskursen som et eksempel der kan tolkes som udtryk for en sekulariseret religion der sætter individets daglige kamp for styrke og sundhed i centrum. Vejen til frelse og lykke går herved ikke længere via religionens begreber om nåde og tilgivelse, men via begreber om sundhed, velfærd og velvære (Brinkmann 2010:16).

I et sekulariseret samfund får religion og livet efter døden en perifer plads, fordi vi ikke længere tror på en paradisisk tilstand i det hinsides. Dette kan have stor betydning for hvordan mennesker lever deres liv. Når man ikke tror på at en gud er ansvarlig for det der sker i ens liv er man pludselig den der alene står med ansvaret.

### 3.1b Neoliberalisme og selvansvar

Med selvet set i et idéhistorisk perspektiv har den ændrede samfundsstruktur banet vejen for liberalismen og skabt et øget fokus på individet.

Den belgiske professor i psykoterapi, Paul Verhaege, der ligesom Brinkmann interesseret i den store stigning af psykiske diagnoser, mener at den økonomiske diskurs i vores samfund er med til at ændre os som mennesker. Han påpeger at vi skaber vores identitet ud fra det samfund, de værdier og de mennesker, der omgiver os. Ligesom andre, som for eksempel Mead og Brinkmann mener han at dem, vi er, derved langt fra er noget dybt forankret, genetisk og urørligt, som vi har en tendens til at tro, men ændrer sig i takt med det omgivende samfunds værdier. Han mener at mennesket er blevet til beredvillige redskaber for neoliberalismen og at det netop er den strømning, som siden Murens fald i 1989 er blevet det altdominerende narrativ i vores samfund. Vores identitet er derved blevet en konstruktion baseret på det dominerende narrativ i vores kultur. 'Gør det bedst eller gå' (Verhaege 2014). Han påpeger at der er sket et skift af strømninger i samfundet, hvor der ifølge ham tidligere var forskellige; den politiske, den religiøse, den økonomiske og kulturelle med de to første som de mest dominerende. Han fremhæver at der i dag kun er én dominerende diskurs tilbage: den økonomiske. Man kan altså se på verden som et stort marked, hvor alting er blevet et produkt og hvor enhver er ansvarlig for sin egen succes eller nederlag. Han påpeger yderligere at hvis du klarer den, kan du takke dig selv, hvis ikke, så har du også kun dig selv at skyde skylden på. Det mest dominerende kriterium er profit. Dette illustrerer den måde vi tænker om os selv og samfundet og som vi har gjort det siden 1980'erne (Verhaege 2014).

Verhaege mener at livet er blevet en lang konkurrence med andre, som også vil gøre det godt. Det er vores natur, og det er videnskabeligt bevist oven i købet. Med den darwinistiske tankegang 'den stærkeste overlever' får neoliberalismen et skær af videnskabeligt belæg. Han henviser til at denne form for konkurrence finder sted alle steder og at også underholdningsindustrien dikterer alles kamp mod alle. Det er således den stærkeste der overlever i reality shows og tendens ses endda i boligprogrammer. Han henvender desuden en kritik mod den intellektuelle elite, for han påstår at de fleste akademikere føler sig hævet over mainstreamkulturen, som er den mest almindelige kultur i samfundet og i denne forbindelse konkurrencekulturen, og påpeger at også på universiteterne er ord som konkurrencedygtighed, innovation, vækst, output, stakeholders, bench marking, elitestuderende og topforskere stærkt udpræget (Verhaege 2014). Verhaege stiller spørgsmålstegn ved om menneskets natur er præget af konkurrence og i denne forbindelse henvender han sig til den naturvidenskabelige



verden hos den hollandske biolog Frans de Wall, som mener at mennesket er disponeret for to slags adfærd. Den ene består af samarbejde og solidaritet, den anden af konkurrerende individualisme og egoisme, men det er omgivelserne, der afgør, hvilken adfærd, der bliver dominerende. Verhaege trækker på denne viden og argumenterer for at nutidens neoliberalistiske miljø kun fremhæver den egoistiske side (Verhaege 2014).

Det grundlæggende ved neoliberalismen kan siges at være det, at områder af samfundslivet, der tidligere var styret af kollektive eller almene interesser, nu gøres til genstand for private profitinteresser. Det vil altså sige at det offentlige skal fungere på præmisser, der minder om det frie økonomiske marked med blandt andet konkurrence mellem serviceudbydere, præstationsevalueringer af disse og et grundsyn om ansvarliggørelse, effektivisering og rationalisering.

### 3.1c Valg og Projektsamfundet

I sammenhæng med neoliberalismen oplever det moderne menneske at blive gjort ansvarlig for egen skæbne og succes i tilværelsen. Hylland-Eriksen pointerer at der med udviklingen i samfundet er sket en forandring i det liv man lever og at man i dag i den vestlige verden oplever 17 gange så meget som vores tipoldeforældre gjorde. Disse oplevelser er desuden med til at øge mængden af valg i vores hverdagsliv (Hylland-Eriksen 2008:69). Når vi ser på mennesket i det moderne samfund kommer man ikke uden om de mange valg dette dagligt står overfor. Til forskel fra tidligere med hensyn til mere betydningsfulde valg slap man for eksempel i 1900-tallet for den store selvransagelse. Man blev sjældent skilt og man var ofte født ind i sit erhverv (Hylland-Eriksen 2008:72). Med disse eksempler forsøger Hylland-Eriksen at tegne et billede af, hvordan det moderne menneske dagligt skal træffe valg, fordi der er kommet mere at vælge imellem. Samtidig forsøger han at beskrive, at man i dag kan komme til at opfatte sig selv som et produkt, der er resultatet af de valg man har truffet. Derfor betyder det pludselig noget hvilken kaffe man drikker eller hvilken musik man hører, for dette bliver et udtryk for hvem man er som menneske. Hylland-Eriksen mener samtidig at man bliver frustreret, rodløs, forvirret og usikker af at skulle tage små, uvæsentlige valg hele tiden. Man bliver usikker på hvem man er, måske kan man vælge at være en anden i morgen, og til slut ved man ikke engang om man kan stole på sig selv (Hylland-Eriksen 2008:78) I det moderne samfund bliver menneskets væren derved et arbejde, et projekt. Ved at arbejde med sig selv, have sig selv som projekt, kan mennesket blive til noget (Jensen 2005:182). Derfor kaldes det moderne samfund ifølge den danske filosof Anders Fogh Jensen, for ”Projektsamfundet”. Han påpeger at individer i et sådant samfund har en

tendens til at ”overbooke” sig selv med aftaler og projekter, i et forsøg på at udnytte kapaciteten fuldt ud. Brinkman argumenterer sideløbende med at forpligtelser er blevet ”projekter”, som er midlertidige og kan omgøres, hvis noget mere interessant skulle dukke op. Et eksempel kan være at tage på museum, men at for mange i projektsamfundet ville dette være for at man kan ”lære noget” og ”får noget ud af det” i stedet for at man blot suger til sig uden tanke for, hvad oplevelsen kan ”bruges til” (Brinkmann 2014:95). Individet i et sådant samfund eller med en sådan kultur kan risikere at ende med at se andre mennesker, kollegaer, børn og venner som projekter, i stedet for som personer, man er forpligtet på, uanset hvad man selv får ud af det (Brinkmann 2014:60-61). Kroppen og sindet kan derved komme til at fremstå som et personligt projekt som kan formes og modelleres, som man har lyst. Brinkman sammenligner denne proces med at forme noget i ler (Brinkman 2014:61).

Det handler om at ”gøre noget” for sig selv fremadrettet, at forbedre, udvikle, realiserer og transformere. Blandt flere danske antropologer ses denne tendens især inden for tidsstyring, medicinering, kost og motion, men også i hverdagslige praksisser, tænkemåder og forestillinger om nutiden. Fremtiden handler derved for mange om at forbedre, udvikle og forandre sig selv (Kristensen et al 3:2014).

Sociologen Anders Petersen mener således at vi alle i dag er tvunget til at udleve vores eget livsprojekt, som skal formuleres af individet gennem introspektive selvundersøgelser.

### 3.1d Fremmedgørelse

I denne forbindelse er det svært at komme uden om den franske sociolog Pierre Bourdieu og hans begreb habitus. Da dette viser at mennesket handler i overensstemmelse med feltets krav og normer. Det er altså igennem feltet at et produkt af nødvendigheder bliver skabt, samtidig med at habitus skaber feltet, som en verden, der giver mening og derfor er værd at efterstræbe (Bourdieu og Wacquant 1996:112). Bourdieus generelle pointe er, at al socialisering fungerer som en inkorporering af sociale strukturer, som individet siden bærer med sig. Når Bourdieu siger inkorporering er det for at understrege, at denne prægning ikke er bevidst, men snarere fungerer som en slags automatik, der indskrives i kroppen. Indlysende eksempler på tillærte handlingsmønstre, som udføres af kroppen uden refleksion, er det at cykle eller skrive i hånden; ens håndskrift udføres som oftest på samme måde af ens krop (hånd) hele livet igennem, uden at det på nogen måde er et resultat af vilje eller bevidsthed. Men med automatik menes på den anden side heller ikke et computerprogram, der er indlæst i individet, og som derfra for altid vil bestemme dets handlinger. Dels er en habitus ikke uforanderlig, selv om den er varig; den kan forandres af senere sammenhænge (ens håndskrift kan

f.eks. skoles, hvis man uddannes til arkitekt eller designer). Dels er habitus et system af dispositioner, idet der med disposition menes en tilbøjelighed til eller et anlæg for at handle på bestemte måder, og en sådan tilbøjelighed er mere en tendens til at gøre noget end en tvang. Bourdieu forsøgte med sine teorier at afdække bevæggrunden for at social undertrykkelse kan opretholdes, endda med de undertryktes medvirken. Ifølge Bourdieu skyldes det bl.a., at de tilsyneladende uafhængige forestillinger og de former for praksis, som kaldes kultur, i virkeligheden på en tilsløret måde hænger sammen med og forstærker de økonomiske og politiske magtforhold (Jensen 2015).

Derved kan vi ifølge Bourdieus teori forstå, at vi uden tvang kan være pålagt og præget til at skabe handlingsmønstre og virkelighedsopfattelser, vi ikke er bevidste om. Hvis vi ser på denne teori og trækker paralleller til den nutidige tendens, hvor de fleste elementer i samfundet skal udvikles og optimeres, kan dette være gældende for den måde vi behandler vores selv på.

Den engelske sociolog og professor Nikolas Rose, som har fundet stor inspiration fra Michel Foucault, mener at netop psykologi og psykiatri spiller en væsentlig faktor i produktionen af selvet (Rose 1998:169-170). Rose forklarer at disse videnskaber har skabt nye måder, hvorpå vi er begyndt at forstå os selv. Disse samler sig som en indre instans i det enkelte subjekt, så selvet bliver formet af idéerne og videnskaben om selvet (Rose 1998:175). Han vurderer at de psykologiske praksisser, som eksempelvis psykoanalyse tilbyder et system af værdier, som mennesket kan leve efter, og at disse værdier ofte er forbundet med stræben efter frihed, valg og identitet. Sådanne praksisser lover derved mennesket, at den har mulighed for at finde og befri sit sande jeg. Problematikken ved dette er at ifølge teoretikere som Rose, at det sande og oprindelige jeg slet ikke eksisterer. Han mener derimod at denne idé om det rationelle, frie, afgrænsede subjekt er en illusion og at selvet er en historisk opfindelse (Rose 1998:169-170). Han påpeger yderligere at vi gennem disse praksisser retter os mod os selv og former særlige forventninger om og til os selv. Således gør vi disse praksisser til os selv og på denne måde kommer disse til at styre mennesket (Rose 1998:180,182). Roses interesse er forholdet mellem psykologi og styring (government). Han argumenter for at vi er sammensat således, at vi styres eller reguleres på særlige måder. Styring finder sted ved, at individet tager særlige 'frie' valg på sig, og at det derved aktivt subjektiverer særlige forståelser af at være individ. På denne måde opstår der en løs og fleksibel alliance mellem personlige fortolkninger og ambitioner og institutionaliserede eller socialt vægtede og ønskværdige måder at leve på. Vi problematiserer os selv, diagnosticerer os selv og forbedrer os selv og vore indre verdener, alt sammen i drømmen om mere frihed dvs. i stræben efter udvidet handlerum, rum til at være 'hvem vi virkelig er'. Dette er koblet til en omfattende styreform, nemlig styringen af 'frie' mennesker. Mennesket bliver kontrolleret og

kontrollerer sig selv. Hvis vi på nogen måde vil arbejde imod styringen, mener Rose, at man må starte med at erkende det ødelæggende ved vores illusion om en indre kerne (Rose 1998:184-185).

Nikolas Rose har som sagt hans udgangspunkt i Michel Foucault teorier. Michel Foucault har gennem begrebet "governmentality" beskrevet en kobling mellem styring og samfundsborgerens frihed, som er meget aktuell i et samfund, hvor mennesket har en forpligtelse til at tage ansvar for sig selv og stræbe mod det fulde. Foucault beskriver således den moderne magtform som en der ikke fungerer gennem tvang og undertrykkelse, men derimod gennem regulering og disciplinering af kroppen og sindet (Kristensen et al, 2014:4) I forlængelse af dette kan det påstås at der sker en fremmedgørelse af selvet og at denne nye type af fremmedgørelse er frivillig og kendetegnet ved handlinger, som man egentlig ikke har lyst til at udføre, men man ikke kan lade være med at udføre.

Ifølge filosofen Charles Taylor er vi begyndt at dyrke selvet på en måde, der sætter parentes om alt det uden om os: vores historie, naturen, samfundet og alle de forbedringer, der hidrører fra sådanne ydre forhold og dette gør at der opstår usikkerhed om vores egen identitet (Brinkmann 2014:100). Taylor mener at denne tendens med selvansvar og fremmedgørelse kan resultere i nye former for afhængighed. Hvis mennesker der er usikre på deres egen identitet, men søger netop at kende denne identitet, får behov for hjælp for at udvikle sig selv og derved kunne opnå resultater, opstår der et behov blandt andet for selvhjælpsguides.

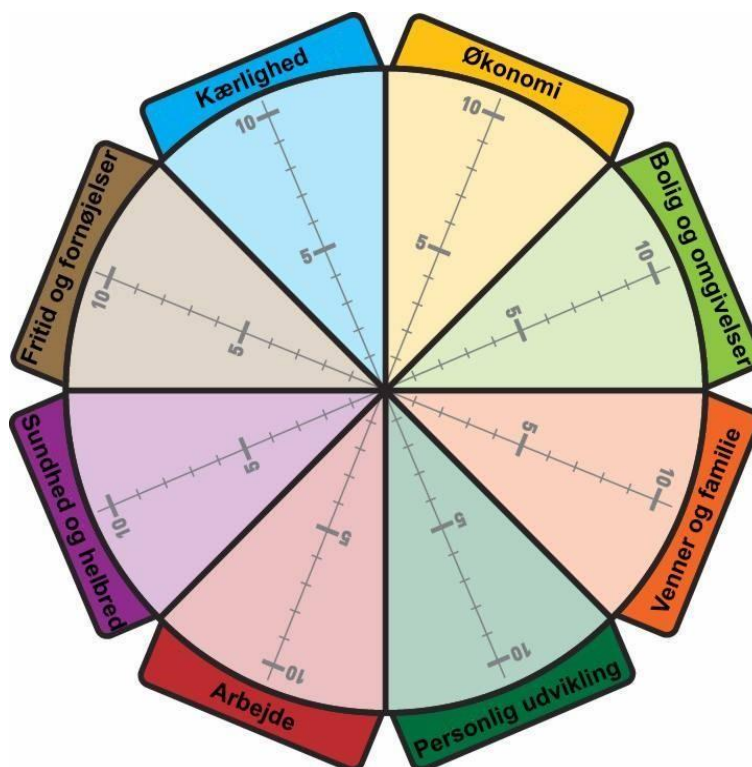
Hvis vi så har i mente at vi i det sekulariserede samfund ingen umiddelbare steder har at henvende os når vi skal udvikle os, blive bedre eller blot søge rådgivning, bliver mennesket i dag altså afhængige af råd fra livsstilsvejledere, selvudviklere og sundhedsguruer.

### 3.2 Optimering og Coaching

Begrebet optimering er oprindeligt blevet anvendt inden for økonomi og management som en betegnelse for effektivisering af arbejdsprocesser. Overordnet henviser begrebet optimering til en proces, hvor man via kvantificering identificerer en måleenhed, som gør det muligt at justere, teste, maksimere og minimere med henblik på effektivisering og optimal udnyttelse af eksisterende ressourcer. Optimering ligger som et underliggende begreb, som vi ofte tænker, planlægger og agerer ud fra (Kristensen et al 3:2014).

Optimering og kvantificering ses stigende i vores hverdagsliv, hvor registrering og målbarhed er blevet en central del (Kristensen et al, 5-6:2014). Vi sætter for eksempel mål for, hvor mange kilometer man skal løbe samt hvor hurtigt, eller hvor mange stykker frugt og grønt man skal spise og sådan fortsætter det helt indtil at man med hjælp fra uddannede coaches, kan lave en inddeling, en tabel. I coachings sammenhænge kaldes disse for Livshjul (figur 1) og illustrerer, hvor meget tid man skal bruge på at udfylde forskellige roller i livet, samt hvor tilfreds man er på en skala fra 0-10 med dette område af sit liv. Det moderne menneske har hermed sagt brug for coaches i dagligdagen for at leve kunne overskue og leve det mest optimale liv.

Figur 1.



Ordet coach kommer fra det engelske ord ”coach”, som betyder vogn. Coaching står derfor oprindeligt for kuskens opgave med at transportere mennesker fra et sted til et andet. Coaching som metode er oprindeligt udviklet i elitesportsverden, hvor den amerikanske tennisekspert W. Timothy Gallway beskrev sine idéer først i bogen *The Inner Game of Tennis*- og derefter i bøgerne *The Inner Skiing* og *The Inner Game of Golf*. Ordet Inner blev her brugt til at angive tennisspillerens indre tilstand og den omstændighed, at modstanden i ens eget hoved ofte er større og stærkere end personen på den anden side af nettet (Sejbak 2015).

Coaching-bølgen kom midt i 1980’erne som aflægger af idrættens anvendelse af ”mental coaches”. I USA blev unge gymnastik-piger mentalt oprustet til at levere den optimale præstation under de mest pressede situationer. Tennis, atletik og andre sportsgrene fulgte med, og i dag er det helt almindeligt, at teenagere coaches for at yde top præstationer inden for næsten alle sportsgrene. Efterfølgende inddrog erhvervslivet og senere privatlivet coachingens filosofi og værktøjer. Den grundlæggende filosofi bag metoden bygger på antagelsen om, at den der ejer problemet også ejer ansvaret for problemets løsning. Incitamentet er åbenlyst: coaching er en genvej til præstationsoptimering og ikke mindst til at give og tage ansvar for egne handlinger (Sejbak 2015). Coachings metode er bygget op over en dialog, der tager udgangspunkt i personens mål. Ved hjælp af en spørgeteknik hjælper coachen personen med at se tingene i et andet perspektiv og med at vende blikket mod nye muligheder. Herved kan personen finde ud af hvad hun vil, hvorfor hun vil det, hvad der forhindrer hende i at gøre det og sammen med coachen udvikle en plan for at opnå det, hun ønsker. Målet med coachingen er at afklare værdier, visioner og mål, at strukturere og fastholde mål og at skabe en plan, der sikrer den direkte vej til bedre og hurtigere resultater. Coaching er ifølge coachen Sofia Manning ikke terapi, men et værktøj, der er rettet mod nutiden og fremtidige mål (Manning 2015).

En af de største og mest anerkendte Coaches i verden er coach-guruen Anthony Robbins, som har coachet George Bush, Bill Clinton og Mikhail Gorbatsjov og har uddannet den mest anerkendte danske coach Sofia Manning. Robbins siger:

For at være lykkelig, tror jeg, at der er en ting, man behøver mere end noget andet, og det er fremskridt. Jeg har en nøglesætning i min coaching, jeg kalder ”Constant Never Ending Improvement”. Den lever jeg selv efter. Hvis dit forhold skal være lykkeligt, kræver det udvikling. Hvis du skal være tilfreds med din krop, kræver det træning. Hvis dit arbejde eller din forretning skal være succesfuld, kræver det fremskridt (Brinkmann 2014:89-90).

Vi går til coach, fordi vi vil udvikle os, blive lykkelige, optimere vores præstationer og generelt yde og være mere, både på arbejdspladsen og i vores personlige liv.

Ifølge Sofia Manning, handler coaching om at mennesker kan få støtte og hjælp til at skabe og leve det liv, de virkelig ønsker. Hun pointerer således at de mennesker, der opsøger en coach, har taget det første store skridt på vejen til at indse, at de fortjener og har mulighed for at leve deres drømme fuldt ud. Coachingen bygger en bro mellem erkendelsen af, hvor du på nuværende tidspunkt befinder dig og erkendelsen af, at du har potentialet til at befinde dig, hvor som helst du vil, så du tør tro på, at du kan gøre noget ved det. Hun lover derved at med et grundigt forløb kan man ved hjælp af coaching opnå et liv uden stress, en bedre balance imellem arbejde og privatliv, en bedre økonomi, at nå mere på kortere tid, at udvikle karriere, at starte din egen virksomhed, at finde din personlige mission i livet, at få struktur og støtte til at opnå bedre og hurtigere resultater, at få hjælp til prioriteringer i livet, at få klarhed over personlige værdier, at finde den rette partner, kærlighed, etc., at få større selvtillid og selvværd, at få bedre relationer til andre mennesker, at få motivation og engagement og at få succes i livet (Manning 2015). Om det er alle områderne man skal have fokus på og opnå på en gang oplyses dog ikke.

Samtidig med coaching er der i de seneste 10-20 år sket en udvikling i selve psykologien tilgangen til hvordan man skal behandle. Tidligere og traditionelvis har psykologien beskæftiget sig med det, der var galt. Det problematiske og det negative. Som en modstrøm til dette begyndte den nye retning Positive Psykologi sidst i 1990'erne at spire. Den positive psykologis hovedformål er at gøre mennesker mere tilfredse og glade. Den positive psykologi, også kaldet PP, havde sin officielle oprindelse i USA i 1998 og blev navngivet af Martin Seligman, professor i psykologi og formand for den nordamerikanske psykologforening. Han mente, at størstedelen af det psykologiske fagområde var problemfokuseret både forskning og behandlingsformer havde gennem mere end et halvt århundrede haft fokus rettet mod problemområder såsom angst, depressioner, skizofreni, selvmord og stofmisbrug. Som nyvalgt præsident for det amerikanske psykologiske selskab (American Psychological Association) startede Seligman sin åbningstale med at vende psykologien på hovedet, ved at hævde, at der var blevet ofret alt for lidt opmærksomhed på studiet af, hvad der er rigtigt for mennesker og de faktorer, som gør livet værd at leve (Myszak og Nørby 2008).

I 2001 kom den positive psykologi til Europa og det europæiske netværk for PP blev oprettet. I Danmark er bølgen med PP også gældende og Hans Henrik Knoop, lektor ved Aarhus Universitet og formand for det europæiske netværk for positiv psykologi er kritisk overfor hvordan midlerne i det danske sundhedssystem bliver fordelt. Han oplyser at 95 procent af midlerne inden for psykologien bruges på sindslidende, altså på folk der allerede er syge. Han mener, med udgangspunkt i den positive psykologi, at man i stedet skulle fokusere på det, der holder folk raske. Ifølge Knoop kan den positive

psykologi bruges til at skabe en højere grad af trivsel både i privatlivet, på arbejdspladser og i pædagogiske sammenhænge. Ligesom resten af tilhængerne af positiv psykologi har han en neoliberalistisk tilgang til løsningen på, hvordan mennesket lever et lykkeligt liv uden psykiske lidelser. Han pointerer nemlig at man er nødt til selv at gøre en aktiv indsats, hvis man ønsker at føre et interessant liv (Knoop 2013:4-6).

Coaching og positiv psykologi har været præget af leveregeler som skal følge for at få et bedre liv. Et eksempel kunne være, disse, som Knoop henviser til som forskningsresultater og anvender i sin bog ”Positiv Psykologi”.

### 5 VEJE til LIVSGLÆDE

1. Et godt liv er et aktivt liv. Det vil sige et liv, hvor du agerer og ikke bare passivt afventer, hvad der kommer (og ikke kommer).
2. Vær sammen med dem, du godt kan lide – så ofte som muligt. Vi mennesker fungerer ikke i social isolation. Der skal kærlighed til!
3. Sørg for at udvikle dig i din hverdag. Få nye oplevelser, lær nye ting, sug verden til dig, og bidrag i stort og småt, så godt du kan.
4. Se meningen med det, du gør. Hvis du ikke kan se meningen med det, du foretager dig, fungerer du reelt selvdestruktivt.
5. Bevæg dig. Forskning viser, at hvis du dyrker hård motion tre gange 35 minutter om ugen, gavner det humøret lige så meget som lykkepiller (Knoop 2013).

Det har desværre ikke været muligt at finde statistikker over, hvor mange der reelt benytter sig af coaching og hvorvidt der er en stigning, men den eskalerede omtale og det øgende antal uddannede coaches, kan det antages, afspejler en større efterspørgsel. Coachingen og den positive psykologi er således blevet udbredte redskaber, hvormed det enkelte menneske kan udvikle samt optimere sig selv.



### 3.3 Opgør med Coaching og positiv psykologi

De sidste par år er der begyndt at dukke en kritik op af coachingbølgen og selvhjælpsindustrien. Disse kritikere har stillet sig undrende over for det moderne menneskes forsøg på evig optimering, på at man skal mærke efter i sig selv og lignende fænomener inden for coachingverden. Disse kritikere stiller coachingbølgen over for den såkaldte stress- og depression epidemi i den vestlige verden og søger at afdække om denne evige fokus kan have været med til at fremme netop disse epidemier. Kritikkerne mener at når mennesket hele tiden støder på et kulturelt krav om positivitet og lykke, kan man frygte, at denne positive tilgang paradoksalt nok vil skabe lidelse, når folk føler skyld over ikke konstant at være lykkelige eller succesfulde (Brinkmann:47).

De pointerer at hvis dette er måden man ser sig selv og verden på, så er og bliver man aldrig god nok (Brinkmann:91) og mener således at problemet i dag er at man har den opfattelse, at man aldrig når nok og at man ikke har tilstrækkeligt med motivation, følelser og passion (Brinkmann:73) De fleste af kritikere af selvhjælpsindustrien har en kritisk tilgang til det moderne menneskes evige optimering, som de mener også blive fremdrive en større forbrugerkultur. De mener hermed at det ikke er nogen hemmelighed at de fleste mennesker køber og forbruger mere end de reelt har brug for.

En af de mere omtalte kritikere er tidligere nævnte og anvendte psykologiprofessor Svend Brinkman som fremhæver at positiv psykologi bygger på en meget individualistisk ide om lykke. Han mener dermed at det enkelte menneske tillægges en meget stor del af ansvaret for sin egen lykke, mens kontekstens betydning tilsidesættes. Det er jo ikke underligt, at du er ulykkelig og deprimeret, hvis du lige er blevet skilt, har mistet dit arbejde eller har været udsat for en naturkatastrophe. Og når du så får at vide, at du „bare” skal tænke optimistisk, kan der implicit ligge i det, at du selv er skyld i, at du er havnet i en negativ livssituation, fordi du ikke har tænkt positivt, siger han og peger på, at folk, der har det dårligt, kan få det endnu værre, hvis de negligerer deres negative følelser til fordel for positive tanker. Han mener desuden at hvis man ikke får lov til at udtrykke den slags følelser, risikerer man i sidste ende at vende dem indad og tænke, at det er en selv, der er noget galt med. Hvad forkert skulle der være i at brokke sig over, at vejret er dårligt, eller at busbilletterne er steget? Der er forskning, der peger på, at det at brokke sig har en masse fordele. Det er godt at få afløb, og det skulle ikke gøre os mere negative. Som mennesker kan vi jo også godt lide at se film, der får os til at gyse og græde, så noget tyder på, at vores liv skal indeholde hele spektret af følelser. Jeg siger ikke, at man skal brokke sig hele tiden, jeg siger bare, at man også skal kunne det, forklarer han. Han fortætter med at forklarer at ”konstant, aldrig afsluttet forbedring” lyder som et brugbart slogan for succesrige sportsfolk, men at det som lykkeformel for almindelige mennesker

nok ikke er så brugbar. Han mener at der er en fare ved coaching og det er at man aldrig får lov til at stå stille. Der vil altid være mulighed for forbedring, og hvis man ikke har forbedret sig, er det hurtigt ens egen skyld, fordi man ikke har gjort en tilstrækkelig indsats. Han mener at coachingen og den positive psykologis Budskabet er, at alt kan lade sig gøre, hvis man tror nok på det og vil det nok. Lykkes tingene ikke, er det, fordi man ikke har mobiliseret tilstrækkelig med vilje og motivation. Som den danske sociolog Rasmus Willig har beskrevet det, bliver konsekvensen, at man per automatik kritiserer sig selv, når noget er problematisk: en ydre samfundskritik bliver derved til en indre selvkritik. En problematisk tendens inden for coachingbølgen er således den, der siger, at hvis du er groet fast, er udmattet, deprimeret eller føler dig tom, da er coachingen vejen frem. Brinkmann mener at det kunne være, at udmattelsen og tomheden netop var et resultat af kravet om konstant selvudvikling og forbedring. Hvis det er tilfældet, risikerer coachingen blot at forstærke de vanskeligheder, den ellers forsøger at hjælpe til at løse. Groft sagt bliver coaching blot mere af den medicin, som gør os syge. På et tidspunkt har man måske kigget ind i sig selv så længe, at man opdager, der ikke er noget derinde. Han mener at fordi ens målestok bliver subjektiv er det svært at gennemskue hvornår udviklingen er lykkedes for en (hvornår er jeg god nok?). Hvornår skal man stoppe? Det er netop ”konstant, aldrig afsluttet forbedring” der er nøgleordet. Man er aldrig god nok. Netop som man er begyndt at leve kernesundt, spise efter sin blodtype eller at praktisere ”mindful eating”, kommer der noget nyt, som man må prøve, fordi det virker mere spændende. Der er altid en bog mere at købe, et koncept mere at afprøve og et kursus mere at gå på, og i den forstand afspejler selvhjælpsindustrien den postmoderne kulturs forbrugermentalitet, hvor de produkter, der lover at hjælpe læseren med at finde sig selv, i stedet kommer til at handle om fortsat forandring af selvet – konstant aldrig afsluttet forandring (Brinkmann 2014:103).

En af kritikkernes hovedpointer er blandt andet at man ligesom man gør inden for økonomi og økologi, skal diskutere om, hvorvidt der er ”grænser for vækst”, i forhold til menneskelige og psykologiske anliggender. De stiller således spørgsmålstejn for om der er grænser for, hvor meget vækst og udvikling mennesker har godt af (Brinkmann 135-136:2014). Som et opgør med selvhjælpsindustrien har Brinkmann i sin egen bog ”Stå fast – et opgør med tidens udviklingstrang” givet sit bud på hele 7 leveråd:

Affind dig med dig selv og få en mere realistisk livsindstilling:

1. Hold op med at mærke efter i dig selv

2. Fokuser på det negative i dit liv
3. Tag nej-hatten på
4. Undertryk dine følelser
5. Fyr din coach
6. Læs en roman – ikke en selvhjælpsbog eller en biografi
7. Dvæl ved fortiden (Brinkmann 2014).

Selv om disse 7 leveråd er ment som en provokation og et forsøg på at få fokus på en anden måde at anskue tingene, finder jeg det forunderligt, hvordan en bølge, en sandhed, en måde at gøre tingene ”rigtigt” på, så hurtigt kan skifte og konstant forandres.

### 3.4 Mode og konsumtion

Hele modetendensen har eksisteret siden midten af 1300-tallet og har været en del af vores samfundsstruktur. Det er altså helt fra gammel tid, at prestige og status har være centrale begreber i menneskets hverdag. I løbet af middelalderen ændrede samfundet karakter både politisk, økonomisk og religiøst. Der blev skabt fire forskellige samfundsklasser. De adelige, stormændene, borgerne og bønderne. På grund af denne opdeling blev det tydeligt i samfundet, hvem der havde mest magt. Her opstod moden som konkurrence klasserne imellem. Når de laveste i samfundet prøvede at imiterer de øverste i samfundet, skete der det, at de øverste i samfundet ville adskille sig fra de laveste og derfor ændrede de "moden" til noget nyt (Frykman og Löfgren 1983:13-43).

Georg Simmel mener at mode bygger på imitation, hvor individer imiterer hinanden. Eliter (konge, adellige) driver moden og kopieres af nedre klasser. Jo mere moderne og derfor tilgængeligt for alle et modefænomen bliver, jo mindre status og prestige ligger der i det (Simmel 1904:130-155). Dette henviser til The Trickle-Down Theory som Fred Davis omtaler i *Fashion, Identity and Culture*. Mode bliver beskrevet som en del af et stort socialt strukturelt system og moden ændrer sig ligesom i en cirkel. The Trickle-Down Theory blev oprindeligt introduceret af Thorstein Veblen in 1899 i bogen *The Theory of the Leisure Class*. The Trickle-Down Theory består i at prestige i et modefænomen hænger direkte sammen med dets tilgængelighed for masserne. Ifølge teorien bliver et modefænomen uønsket af den øverste klasse når underklassen begynder at bruge denne mode. I sådanne tilfælde må det pågældende modefænomen opgives og ændres (Davis 1992). Simmel beskriver modens forandring gennem en klasseforskels optik, hvor menneskets behov for at indgå i fællesskaber med andre og samtidig være sig selv er menneskets dualistiske karakter og derfor modens primære drivkraft. En anden vigtig pointe, som Simmel fremhæver, er at moden syntes at styrke sammenholdet i den kreds, som den er skabt med henblik på. Det sker ved, at moden, der kommer udefra, skaber en særlig og tilmed vigtig form for socialisering, der opstår med fælles relation til et punkt uden for gruppen (Simmel 1904:130-155).

Edward Sapir mener at ændringer i mode sker med baggrund i hvad der sker i samfundet. Han mener at hvis man ser på hele modehistorien, vil man tydeligt kunne se de forskellige op- og nedture samt forandringer som er sket i samfundet. Han sammenligner mode med normer, men samtidig etablerer han forskellen mode og smag og mellem mode og normer. Normer er nemlig en forholdsvis stabil form for social adfærd, mens de førstnævnte er omfattet af konstant forandring.

Hvis man følger Edward Sapirs teori om, at moden er et udtryk for samfundets og tidens tilstand og samtidig kigger på Simmels teori om at eliten driver moden, for herefter at kopieres af nedre klasser,

vil et klassisk og tydeligt eksempel være at finde i det tidligere koloniserede Congo. Congo er en gammel belgisk koloni og da kolonisterne kom til Congo tog de naturligvis deres mode med dem. På denne tid og i denne situation blev de hvide kolonister betragtet som elegante, magtfulde og prestigefulde. Det ville de indfødte gerne opnå. Derfor kom der prestige i at have råd og kunne klæde sig som den hvide mand. Derved er der opstået et fænomen der hedder La Sape "Societe des Ambianceurs et Personnes Elegantes", som betyder samfundet af atmosfære og elegante personer. La Sape blev skabt under koloniseringen og i 1970'erne blev musikeren Papa Wemba deres leder. La Sape er en ideologi, hvor mode er omdrejningspunktet og nærmest deres religion. Papa Wemba opfordrede unge mennesker til at tage til Europa for at realisere sig selv og få et bedre liv. Målet er at blive en Sapeur for dette giver status og prestige (Amponsah og Spender 2012). Medlemmerne af La Sape kommer alle fra Congo og det er enhver Sapeurs drøm at rejse til Belgien eller Frankrig for at leve som europæer og få fat på det sidste nye tøj. De bruger tusindvis af dollars på mode, selvom de ikke er rige. Mange af dem har ikke "rigtige" job og må låne deres fine designertøj ud. Drømmen om Europa er tit meget hård og kan ikke leve op til forventningerne, da de når til Europa har svært ved at få jobs og fortsætte deres livstil. Derfor lever Sapeurene et meget kontrastfyldt liv med meget få penge, ulovligheder og meget, meget dyrt tøj. Historiker Ch. Didier Gondola mener at La Sape handler om de unge congoleseres drøm om en ny identitet og om at leve som i den vestlige verden, som blev skabt under koloniseringen. La Sape giver dem en mulighed for at adskille sig fra "de andre" og samtidig have et fællesskab med andre Sapeurs som igen adskiller sig fra det traditionelle afrikanske samfund. Der opstår derfor konsumtion, hvor Sapeurere tror de kan købe sig til vesterlændingenes velstand og status (Friedman 1991:154-156).

Til at beskrive mode bruges også Thorstein Veblens begreb Conspicuous Consumption som betegner forbruget af en vare med det formål at signalere en bestemt livsstil eller social status til omverdenen. Herved bliver det altså også tydeligt at man kan konsumere sig til status og prestige gennem mode. Det forunderlige ved det moderne samfund er, at hvor det tidligere var i forbrug af materielle ting, der kunne vise ens plads i statushierarkiet er det i dag hvis man følger den første tendens og via at købe sig til alverdens kompetencer gennem kurser, coaching, eller at investere sin fritid ved f.eks. at løbe en ironman eller lave frivilligt arbejde.

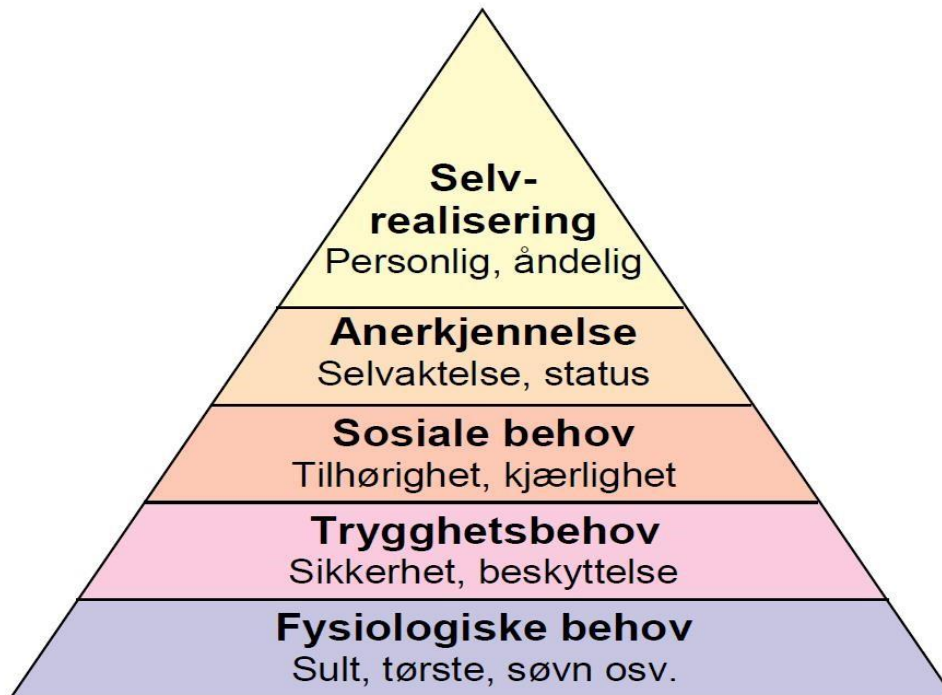
I forhold til netop dette kan inddrages Bourdieus teori om kapital. Gennem sin kapital har agenten mulighed for at opnå indflydelse på feltet og derved magt (Bourdieu og Wacquant 1996:8687). Moden tager sit udtryk i alle tre grundformer: kulturel kapital, økonomisk kapital og social kapital. Samt den fjerde kapitalform, som de tre grundtyper kan fremtræde i, den symbolske kapital.

Sociologen Zygmunt Bauman benytter sig af begrebet ”det flydende moderne”. Den flydende modernitet er altså nutiden og er kendetegnet ved, at alle fortidens sikkerhedsmomenter, forudsigeligheder, fastforankrede vaner og traditioner nu i stigende grad er blevet afløst af opbrud og stadig mere fragmentariske livsforløb. Han største kritik vedrørende ”det flydende moderne” er den tiltagende forbrugerisme. Bauman låner et begreb fra den norske retssociolog Thomas Mathiesen ”Synoptikon”, for at forklare, hvordan identiteten og selvet dannes i ”det flydende moderne” (Petersen 2011:152-153). Synoptikon henviser til alle de forskellige indtryk og påvirkninger, vi dagligt gennem informationsteknologier og medier modtager i nutidens samfund, og som derfor former vores selvforståelse og opfattelse af verden. Synoptikon står i kontrast til Michel Foucaults gengivelse af fængselskonstruktionen ”Panoptikon”, hvor indsatte indordnede sig, fordi de var under konstant overvågning. Der er altså tale om en form for social kontrol (Petersen 2011:153). Baumans pointe er at, hvor det ved Panoptikon var de få, der overvågede de mange, så er det ved Synoptikon de mange der iagttager og lærer af de få. Disse få er primært berømtheder, sportsstjerner, reality kendisser og lignende. Der ved spejler det postmoderne menneske sig i de kendtes, succesfuldes og velstillede livsstil, som derved anses som retningsgivere for deres egne liv (Petersen 2011:153). Bauman mener at der igennem dette hele tiden skabes nye former for behov og kalder dette for ”forbrugersyndromet (Bauman 2005:84).

### 3.5 Den globale middelklasse

Tidligere nævnte socialantropolog Thomas Hylland-Eriksen benytter sig af begrebet ”den globale middelklasse”. Begrebet benyttes for at beskrive en gruppe af mennesker i verden, som ud fra tidligere forestillinger, har hvad man skal bruge for at have et godt og trygt liv. Her kan med fordel inddrages den inden for videnskaben meget anvendte Maslows behovspyramide (figur 2). Maslows behovspyramide er skabt af den russisk-amerikanske psykolog Abraham Maslow i 1943, og er en grafisk fremstilling af de menneskelige behov. Maslows´ påstand er, at behovene skal opfyldes nedefra i pyramiden. Man må derved først have dækket behovet for mad, vand, varme osv., inden man har overskud til at dække behovet for fysisk og social sikkerhed (Hylland-Eriksen 2008:73). På det øverste niveau har man kræfter til at få dækket behovene for at virkeliggøre sine mål, at realisere medfødte eller senere erhvervede evner, at opnå såkaldte højdepunktsoplevelser eller åbenbaringer. Mennesker som har fået dækket behovene på de fire foregående niveauer, er mennesker med arbejde, der søger udfordringer, og som har trang til at udvikle og bruge deres evner. Abraham Maslow opfattede de tre nederste niveauer som såkaldte mangelbehov, der opstår, når organismen er i mangel. De to øverste niveauer anså Maslow for at være fyldt af vækstbehov. Mangelbehovene kan mættes, og på den måde står de i modsætning til de to øverste behovsplaner, som ikke kan mættes. Mangelbehovene er normalt de stærkeste, hvilket betyder, at behovene for selvhævdelse og selvrealisering træder i baggrunden, hvis et eller flere af mangelbehovene ikke er dækket. Med denne model for øje, skabes en forståelse for at flere mennesker i de moderne vestlige samfund, søger at udvikle sig. De fleste har de 3 første behov dækket, og ikke nok med at de er dækket, de vil ofte også være noget det moderne menneske, der er født og opvokset i den vestlige verden vil tage for givet. Netop fordi at de basale behov er dækket befinder de fleste mennesker i den moderne vestlige verden sig på de to øverste niveauer i Maslows behovspyramide, som illustrerer vækstbehov og som ikke kan dækkes. Dette betyder herved at disse mennesker befinder sig i en konstant proces, hvor de hele tiden vil kunne og skulle mere (HyllandEriksen 2008:73-76).

Figur 2.



Både Hylland-Eriksen og Brinkmann har beskæftiget sig med emnet om hvorfor mennesker i den moderne verden oplever hele tiden at skulle kunne mere eller at have mere for at have det bedre og de benytter begge begrebet hedonisk tilvænning til at forsøge at forklarer hvorfor. Med hedonisk tilvænning menes at mennesket vænner sig til nydelse, således at glæden langsomt aftager til den når et nulpunkt. En mekanisme, der gør, at du vænner dig til de gode ting i livet og ender med at tage dem for givet (Hylland-Eriksen 2008:125 og Brinkmann 2014:119). Derved går der inflation i glæderne eller man kan sige at tilvænnningen sløver, sådan at man må stadig præstere hurtigere, højere og stærkere (Hylland-Eriksen 2008:178). Hvis man f.eks. forventer et muggen stykke brød til frokost, bliver man henrykt over et kyllingelår. Andre eksempler som forklarer hedonisk tilvænning er f.eks. chokolade. Tænk på, hvordan det første stykke smager vidunderligt, mens du knap registrerer det sjette. Hylland-Eriksen påpeger at vi i dag med en kultur, hvor vi er blevet vant til umiddelbart at få hvad vi har lyst til og har hvad vi skal bruge, mister noget af det der gør livet værd at leve, nemlig den lange forventning (Hylland-Eriksen 2008:142). Han mener således at det i vores type samfund ser ud til at når rutinen sætter ind og kedsomheden erstatter oplevelsen af noget autentisk, skifter vi



fokus til andre former for aktiviteter. Resultatet bliver hurtigt nye former for forbrug (Hylland-Eriksen 2008:121).

Foruden begrebet hedonisk tilvænning kan nævnes det økonomiske begreb aftagende grænsenytt, som indebærer at det man gør eller køber og som man oprindeligt tillagde høj værdi, for hver gang får gradvis mindre værdi (Hylland-Eriksen 2008:110). Både Hylland-Eriksen og Brinkmans gennemgående bekymringer ved det moderne samfund handler altså om hvorvidt kvantiteten kommer til at erstatte kvaliteten. De mener begge at dette gør sig gældende inden for mad, forbrug, venskaber, rejser, oplevelser, tv etc. (Hylland-Eriksen 2008:70).

Den globale middelklasse er altså opstået fordi vi i dag lever i en verden, hvor der i mange samfund er opnået en bedre levestandard. Det vil sige at den globale middelklasse i dag ofte har gode uddannelsesmuligheder og derved gode muligheder for job, hvilket er nødsaget for at få dækket de tre første niveauer i Maslows behovspyramide. Den globale middelklasse bliver altså veluddannede, ligesom den gamle elite gjorde. Der bliver reflekteret og analyseret og for manges vedkommende er der ingen steder at komme af med alt denne refleksion om livet.

Ifølge modeteorien vil man altså altid følge eliten. Eliten er i dag, som Bauman fortæller det, måske snarere dem vi ser ved Synoptikon, altså de få som vi via alskedens teknologiske apparater følger. Ud over den teknologiske udvikling er der desuden på grund af globaliseringen, som primært beskrives som en stigning af kulturel og økonomisk udveksling mellem de forskellige verdensdele, sket en ændring i, hvordan eliten påvirker resten af samfundet. For at forstå, hvorfor globaliseringen har skabt denne forskel i elitors betydning kan man sammenligne den nuværende elite med koloniale magthavere, begge minoritetsgrupper som har eller havde en stor magt over andre. Den magt, der ved kolonialiseringen forekom, var præget af en tilstedeværelse af aktører. I dag sker indflydelsen og magten i en tids- og rumløshed. Det såkaldte time-space compression. Begrebet er opfundet af geografen David Harvey i 1989 og henviser til ethvert fænomen, som ændrer relationen mellem tid og sted (Harvey 1989:284). I Denne sammenhæng handler det om, hvordan man i den moderne verden kan sidde hjemme foran sin computer eller sit fjernsyn og stadig være i kontakt med hele verden. Igennem medier og produkter kan eliten altså påvirke resten af verden uden at være i konkret kontakt med disse. Dette gør, at der nemmere opstår en skjult magt og da eliter ikke længere er noget, der kun forekommer lokalt, kommer eliter til at få en større betydning (Friedmann 2006:119). Ofte vil dette medfører til en påvirkning, så de der ikke er eliten konsumere mere og den moderne verden er stærkt præget af global kapitalisme, som styres af nogle af verdens eliter.

Hylland-Eriksen er stærk kritiker af det postmoderne samfunds øgede forbrugerisme og erkender elitens indflydelse og magt i det han mener at ansvaret ligger hos de rigeste og eliten, og at hvis de begynder at ændre indstilling til forbruget, så vil andre følge efter (Hylland-Eriksen 2008:255).

## 4 Konklusion

Ved behandling af den primære problemstilling: Hvad motiverer og styrer mennesket til at ville optimere sit selv og er idéen om et selv drevet af de samme mekanismer som moden, nemlig konstant forandring, distinktion og konsumtion, har det ikke været muligt at nå frem til en klar besvarelse. Dette litteraturstudie har dog skabt en større indsigt i emnet som vil kunne bruges til yderligere forskning.

Det kan således fremhæves at der i dag er en del kritikere der mener at der kun er én dominerende diskurs tilbage: den økonomiske og at man derfor kan se på verden som et stort marked, hvor alting er blevet et produkt og hvor enhver er ansvarlig for sin egen succes og at dette også illustrerer den måde vi tænker om os selv og samfundet på. I det postmoderne samfund kan selve menneskets væren altså opfattes som et projekt og ved at arbejde med sig selv, have sig selv som projekt, kan man som menneske blive til noget.

I dette studies gennemgang er også analyseret en del teori og om magt og styring, netop for at finde frem til hvem eller hvad der styrer mennesket mod videre udvikling af sig selv. Det kan heraf sammenfattes at styring er en moralsk aktivitet, der bygger på en forestilling om et autonomt individ, der er i stand til at overvåge og regulere sin egen adfærd. Desuden kan det antages at ønsket om optimering af selvet tager afsæt i kapitalformer som tillægges symbolsk værdi. Hvis vi ser på eksemplet med studentereksamen er man altså nødt til selv hele tiden at stige i, i dette tilfælde, kulturel kapital, for at opretholde sin arvede kapital, og da denne arvede kapital er faldet i værdi er man nødt til hele tiden at opnår noget der kan give højere værdi. I dette eksempel minimum en bachelorgrad.

Jeg vil mene at mode også kan betragtes som en kapitalform. En kapitalform som både har økonomisk, kulturel og social udgangspunkt og som ofte vil tillægges symbolsk værdi. Her bliver begrebet Conspicuous Consumption, som betegner forbruget af en vare med det formål at signalere en bestemt livsstil eller social status til omverdenen relevant. Herved bliver det altså også tydeligt at man kan konsumere sig til status og prestige gennem mode. Det forunderlige ved det postmoderne samfund er dog, at hvor man tidligere kunne vise sin plads i statushierarkiet, via materielle ting er det i dag, hvis man formår at følge den første tendens. Eller at man køber sig til alverdens kompetencer gennem kurser, coaching. Eller at investere sin fritid ved for eksempel at løbe en ironman eller lave frivilligt arbejde.

Hvis vi vender tilbage til begreberne magt og styring bliver det herved interessant, hvem det er der står for netop denne. Hvis man ser på eksemplet med Synoptikon er det altså de mange der iagttager og lærer af de få. Disse få er primært berømtheder, sportsstjerner, reality kendisser og

lignende. Derved spejler det postmoderne menneske sig i de kendtes, succesfuldes og velstillede livsstil, som derved anses som retningsgivere for deres egne liv. Her kan også inddrages teorien om time-space kompression, hvor det i denne sammenhæng handler om, at man i det postmoderne samfund kan sidde hjemme foran sin computer og stadig være i kontakt med hele verden. Igennem medier og produkter kan eliten altså påvirke resten af verden uden at være i konkret kontakt med disse. Dette gør, at der nemmere opstår en skjult magt og da eliter i det postmoderne samfund udstilles globalt, kan denne komme til at få en stor betydning. Ofte vil dette kunne medføre at de der ikke tilhører eliten konsumerer mere. Herved skabes der altså hele tiden nye former for behov og netop fordi at de basale behov, ifølge Maslows behovspyramide, for de fleste er dækket befinder disse sig på de to øverste niveauer, som illustrerer vækstbehov og som ikke kan dækkes. Dette betyder herved at disse mennesker befinder sig i en konstant proces, hvor de hele tiden vil kunne og skulle mere. Her bliver det økonomiske begreb aftagende grænsenytt, relevant fordi det indebærer at dét man gør eller køber og som man oprindeligt tillagde høj værdi, for hver gang får gradvis mindre værdi.

Igennem dette litteratur studie er det altså blevet belyst at vi uden tvang kan være pålagt og præget til at skabe handlingsmønstre og virkelighedsopfattelser, vi ikke er bevidste om.

Min konklusion må derved være at i det postmoderne samfund er konstant forandring det eneste stabile. Selvet bliver anset som et produkt vi kan forme, som vi selv vil. Dette litteraturstudie belyser ydermere at måden vi ønsker at skabe vores selv på er præget af moden. Det ses i eksemplet med coachingbølgen og den positive psykologis indtog, som nu er ved at blive erstattet af et fokus inden for forskning der vil mene at vi skal være det modsatte. Da vi netop har haft bølgen med coaching, som har resulteret i optimering og større forbrug vil det kun være logisk, i forhold til modeteorien at det modsatte bliver det næste vi alle følger. Det nye bliver altså at være miljøbevidst, at have mere tid og satse på kvalitet frem for kvantitet. Det skal dog siges at der altid har været kritikere af forskellige fænomener, som ikke i sig selv er blevet nye modfænomener. Det kunne derfor være interessant at foretage et studie der undersøger hvad det er, der netop gør noget til mode. Det paradoksale er dog at moden selv kræver evig forandring for at bibeholde hvad den er som fænomen. Så hvis vores selv, som de belyste teorier påstår, bliver skabt ud fra interaktionen med samfundet og moden er en afspejling af samfundet vil mennesket til hver en tid være underlagt den pågældende mode i samfundet.

Mit projekt er hermed ved at være afsluttet og jeg ved ikke med læseren, men personligt er jeg i tvivl om hvem jeg er, men jeg er fortrøstningsfuld, for jeg ved at jeg har muligheden for at skabe mit eget selv. Hvis dette bliver for stor en mundfuld kan jeg i stedet læne mig tilbage og bare følge

moden – for jeg ved at den vil ramme og præge mig. Desuden er jeg allerede, på bedste postmoderne vis, ved at forlade dette projekt og på vej videre til det næste.

## 5 Bibliografi:

- Bauman, Z. 2007. *Consuming Life*. Cambridge: Polity Press
- Bourdieu, P og Wacquant, L. 1996. *Refleksiv sociologi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Brinkmann, S. 2010. *Det diagnosticerede liv*. Århus: Forlaget Klim
- Brinkmann, S. 2014. *Stå fast – et opgør med tidens udviklertvang*. København: Gyldendal A/s
- Davis, F. 1992. *Fashion, Identity and Culture*. The United States of America: The University of Chicago Press
- Dean, M. 2006. *Governmentality - Magt og styring i det moderne samfund*. Sociologi
- Friedman, J. 2006. Global systems, Globalization and Anthropological Theory. I: Rossi, I (red). *Frontiers of Globalization Research*. Springer US
- Friedman, J. 1991. The Political Economy of Elegance: an afrikan cult of beauty. I: Culture and history, No. 7
- Frykman, J. og Löfgren, O. 1980. *Den kultiverade människan*. Malmø: Gleeurups Utbildning AB
- Harvey, D. 1989. *The Condition of Postmodernity – An Enquiry into origins of Cultural Change*. Cambridge: Blackwell Publishers
- Hastrup, K. 1992. *Det antropologiske projekt – om forbløffelse*. København: Gyldendal
- Hylland-Eriksen, T. 2008. *Jagten på lykken i overflodssamfundet*. København: Tiderne Skifter
- Jacobsen, M, H. 2011. Zygmunt Bauman – et fast selv i en flydende verden. I: Petersen, A (red). *Selvet – Sociologiske perspektiver*. København: Hans Reitzels Forlag
- Jensen, A, F. 2013. *Mellem ting – Foucaults filosofi*. Århus: Forlaget THP
- Jensen, A, F. 2009. *Projektsamfundet*. Århus: Århus Universitetsforlag
- Knoop, H, H. 2013. *Positiv psykologi – (tænkepauser, nr. 12)*. Århus: Århus Universitetsforlag
- Laursen, E. 2011. Georg Herbert Mead – selvets sociale genese. I: Petersen, A (red) *Selvet – Sociologiske perspektiver*. København: Hans Reitzels Forlag
- Myszak, A og Nørby, S. 2008. *”Positiv Psykologi – en introduktion til videnskaben om velvære og optimale processer*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Rienecker, L. 2012. *Den gode opgave- håndbog i opgaveskrivning på videregående uddannelser*.

København: Samfundslitteratur

Rose, N. 1998. *Inventing our selves*. Cambridge: Cambridge University Press

Simmel, G. 1957. *Fashion*. The University of Chicago Press

*Tidsskriftet Antropologi* nr. 70, pp. 3-215. København: Tidsskriftet Antropologi

Veblen, T. 1899. *Theory of the Leisure Class*. The United States of America: Macmillan

Verhaege, P. 2014. *What About Me?: The Struggle for Identity in a Market-Based Society*. Scribe UK

Internetsider:

Jensen, A, F. 2015. Bourdieus Sociologi.

[http://filosoffen.dk/filosoffen\\_skriver/vaerklaesninger/sociologi/bourdieu-sociologi/](http://filosoffen.dk/filosoffen_skriver/vaerklaesninger/sociologi/bourdieu-sociologi/) d. 20-05-2015

Manning, S. 2015. Hvad er coaching. <http://www.sofiamanning.com/> d. 15-05-2015

Sejbak, L. 2015. Coachings historie. <http://www.sejbakcoaching.dk/velkommen/coachings-historie/> d. 23-05-2015 Sommer, D. 2015.

[http://pure.au.dk/portal/da/persons/dion-sommer\(73370902-c0fe-4068-a330-7f24da7bfaa7\).html](http://pure.au.dk/portal/da/persons/dion-sommer(73370902-c0fe-4068-a330-7f24da7bfaa7).html) d. 13-05-

2015