

Per Øyvind Solvang

”Frihet, suksess og disiplin”

- Et kritisk blikk på selvhjelpslitteratur

Masteroppgave i religionsvitenskap

Veileder: Asbjørn Dyrendal

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Det historisk-filosofiske fakultet

Institutt for arkeologi og religionsvitenskap

Vår 2010

Introduksjon

Go confidently in the direction of your dreams. Live the life you've imagined.

Henry David Thoreau (1817-1862)

The biggest adventure you can ever take is to live the life of your dreams.

Oprah Winfrey (1954-)

Drømmen om et bedre liv er definitivt ikke ny. Men inntil ganske nylig virket det som om kunsten å se for seg et bedre liv - i dette livet eller i det neste - bare kunne finne sin plass i de tungroddede og moraliserende verkene til religiøse, filosofiske eller politiske forfattere. Selvhjelpslitteraturen representerer i så måte et definitivt brudd med denne trenden. En endeløs rekke forfattere med variert bakgrunn og yrkeserfaring og uten åpenbar tilknytning til institusjoner eller tradisjoner har i løpet av det siste tiåret fylt bokhandlernes hyller. Drømmen om et bedre liv har blitt lik et demokratisk og kollektivt prosjekt, drevet fram av en voksende industri av profesjonelle som ikke bare har understreket retten til å drømme for hver og en av oss, men også tatt på seg ansvaret for å realisere disse drømmene for oss.

Selvhjelp er ganske sikkert et velkjent begrep for mange. Som oftest forbundet med evnen til å utvikle sitt indre potensial, leve det livet man egentlig fortjener eller, som en selvhjelpsforfatter beskriver det, "Awaken the Giant within"? (Robbins,1992). Men hva innebærer dette egentlig for leseren? Eller hvilken innvirkning har det for samfunnet at millioner har lagt ut på vandring etter et bedre liv, veiledet og støttet av et stadig ekspanderende mangfold av selvhjelps litteratur? Disse artiklene med de selvhjelpstekstene som er behandlet i dem er et forsøk på å besvare noen av disse spørsmålene og å belyse ulike sider ved det uklare og ofte selvmotsigende feltet som faller inn under begrepet selvhjelp. De ulike sidene av selvhjelp som jeg har sett på (historie, retorikk og (selv)teknologier) har krevd litt ulike begrep og analytiske verktøy. Jeg har derfor sett det mest tjenlig å stykke arbeidet opp i tre separate artikler. Disse artiklene er presentert til slutt i denne introduksjonen. Samtidig har jeg prøvd å la alle bevege seg langs tre hovedakser av kritikk: diskursanalyse, styring gjennom teknologier, og en materialistisk samfunnskritikk. Disse kritiske perspektivene danner det teoretiske bakteppet for alle artiklene og kan sies å fungere som avhandlingens *modus operandi*. Å presentere stoffet gjennom tre separate artikler har til dels gått på bekostning av den dybden og metodologiske sammenheng som måtte ha kjennetegnet et større arbeid. På den andre siden håper jeg å ha kompensert for dette ved å yte større rettferdighet til bredden av selvhjelps litteratur, selv om dette har betydd å inkludere et større repertoar av innfallsvinkler på ulike nivåer i arbeidet med tekstene. I ettertid, med tanke på det mangfoldet selvhjelp representerer, kan man kanskje spørre seg om enhver undersøkelse som i det minste ønsker å yte feltet en viss rettferdighet, noen gang kan ta form som noe annet enn slike avgrensede dypdykk. Ser man på den forskningslitteraturen som er tilgjengelig per i dag, er det mye som tyder på det.

Presentasjonen av selvhjelp i artikkelform kan også settes i sammenheng med at studiet av selvhjelp ikke enda har funnet en enhetlig form innen akademien. Ulike akademiske disipliner har undersøkt selvhjelp (e.g. psykologi, sosiologi), men likevel hersker det stor usikkerhet omkring en del grunnleggende spørsmål. En del av disse er knyttet til begrepet i seg selv (definisjon, klassifisering etc.) andre til metodologi (Effing, 2009:126). Fokuset i mine artikler har ikke i nevneverdig grad tillatt plass for disse spørsmålene. Det kan derfor være nyttig å utbrodere dette bakteppet noe i løpet av denne introduksjonen.

Å konseptualisere selvhjelp – akademisk tvetydighet i møte med selvhjelpsjungelen

Selvhjelp i form av seminarer, CD'er, bøker m.m. har blitt den foretrukne diskursen å vende seg mot for millioner av håpefulle som har tatt på seg oppgaven med å reise sitt liv opp fra det antatt middelmådige, det dårlige eller det rett ut sagt sykelige. Med en gjennomsnittlig vekst på 11% hvert år siden 2000, har selvhjelpsindustrien vist seg å være en av de mest lukrative konseptene på markedet, noe som alene burde rettferdiggjøre en nøyere gransking av fenomenet. Likevel har selvhjelp prestert å gli inn i mainstream nokså ubemerket fra akademia: Et av hovedproblemene under hele dette arbeidet har vært en generell mangel på akademisk litteratur omkring temaet. Det finnes relativt få enhetlige forskningsarbeider som har undersøkt milliardindustrien selvhjelp. Som en følge av dette er det en tilsvarende mangel på teoretiske eller metodologiske begrepsapparater som måtte ha akkompagnert et slikt foretak (cf. Effing, 2009:126). En av årsakene til denne teoretiske anemien har utvilsomt vært problemer forbundet med selvhjelpslandskapets mangetydige og inkoherente form. Selvhjelp har blitt assosiert med alt fra seminarer, bøker, hefter, hjemmelekser, terapisaamtaler og med innhold knyttet til et vidt spekter av gamle og nye tradisjoner og praksiser som yoga, meditasjon, bekjennelser, affirmaasjoner, bønn, tantrisme, buddhisme, kristendom, positiv tenking og healing. Denne mengden av ulike diskurser gjør selvhjelp notorisk uhandterlig, og representerer en utfordring for enhver som tar sikte på å strukturere, definere og konseptualisere selvhjelp som egen kulturell sjanger eller som en egen diskurs - kanskje for utydelig skal den manglende interessen innen akademia være noe å gå etter.

I stedet for en selvstendig sjanger har selvhjelp ofte blitt ansett som former av andre mer etablerte sosiale praksiser, for eksempel New Age eller psykologi, der den har blitt gjenstand for en rekke kommentarer (som regel negative) fra ulike hold (cf. Furedi, 2004; Lasch, 1978, men også Heelas, 1996; Hanegraaf, 1996). Sosiologen Paul Lichterman har for eksempel karakterisert selvhjelpskultur som en "thin culture": en uttørret, anemisk versjon av tykkere, tradisjonelle kulturelle verdier. En annen sosiolog antyder at selvhjelpslitteratur har 'krympet gud' til fordel for det egoistiske, fremadstormende individet, og atter en skriver ironisk at selvhjelpslitteratur kun representerer "an oracle at the supermarket" - høylytt, mystisk og tiltalende men virkningsløst (Lichterman; 1992; Simonds, 1992; Starker, 1989). I en slags triumf over selvhjelpsbegrepets ubrukelighet, for både lesere og forskere, bemerker Polivy og Herman syrlig at "there is fine irony in the notion that following the prescription of others

constitutes self-help” (Polivy og Herman, 2002:678) og stiller seg tvilende til om selve begrepet egentlig kan gi noen fornuftig mening overholdet.

Til tross for avfeie kommentarer har imidlertid andre gjort et hederlig forsøk på en definisjon. WordNet, en internetbasert ordboktjeneste med tilknytning til Princeton Universitetet, definerer for eksempel selvhjelp som ” the act of helping or improving yourself without relying on anyone else”(Wordnet, 2010). Selv om dette forsøket på ingen måte kan sies å være i nærheten av den presisjonen man måtte ønske, bærer definisjonen likheter med observasjoner fra sosiologisk hold. For eksempel noterer sosiologen Micki McGee, som har foretatt den mest omfattende studien av amerikansk selvhjelpslitteratur til nå, at: ” Indeed, a close analysis of the literature will demonstrate that most advice books(...)reflects an ongoing turn towards interior concerns – an inward turn...”(McGee, 2005:50), og bemerker senere at dette stadige private fokuset meget vel kan være det eneste som i virkeligheten binder mylderet av ulike selvhjelpskonsepter sammen. Min behandling av selvhjelpslitteratur kan på ingen måte sammenliknes med omfanget og bredden av de få store forskningsbidragene jeg har støttet meg på i mitt arbeid - McGee (2005); Cawelti (1989); Huber (1971) - likevel har jeg ikke kunnet se noe som i noen bemerkelsesverdig grad skulle svekke troverdigheten til McGees observasjon. ”Å ha det bra er først og fremst en intern jobb”, sier selvhjelpsguruen Rick Carson, og det samme kan sies om selvutviklingsprosjektet som skal hjelpe leserne på veien mot velbehaget. For den som befinner seg i selvhjelpsuniverset rekker perspektivet sjelden eller aldri langt utenfor den enkeltes liv (Carson, 2003:49 cf. Hazleden, 2004: 415; McGee, 2005:50; Rimke, 2000: 64).

Sett bort i fra denne ’individuelle markøren’ er det lite som tilsier at selvhjelp skulle inneha noen sentral standard for hvilke løsninger og tema som måtte dukke opp i litteraturen. Upåaktet manglende definisjoner har den rene mengden av ulik selvhjelpslitteratur presentert et formidabelt problem i arbeidet med å definere grensene for hva som kan gjelde som selvhjelp og hva som ikke gjør det. Dette er et teoretisk så vel som et praktisk problem, hvis løsning nok ikke i tilfredsstillende grad er formulert i mitt bidrag (eller andre steder for den saks skyld). Sosiologer som har sett på selvhjelp og leserne av denne typen litteratur, slik som Steven Starker (1989) eller Paul Lichterman (1992), har for eksempel notert at respondentene i deres undersøkelser oppga Bibelen som deres viktigste selvhjelpsbok, noe som reiser

spørsmålet om hvorvidt ”selvhjelp” burde være en kategori basert på lesernes bruk av ulike tekster eller særegne karakteristika som tilveiebringes gjennom tekster i seg selv.

Om man utelukkende velger å se selvhjelp som en særegen måte å lese tekst på, kan utvilsomt en rekke publikasjoner – sci-fi, fantasy, hagearbeid, selvbiografier, skjønnlitteratur, overlevelseshistorier, reiseskildringer – falle inn under kategorien selvhjelp. Det er ikke vanskelig å tenke seg at en mengde mennesker på ulike tidspunkt har ment å ha fått sine liv transformert i møte med en rekke ulike litterære publikasjoner. Religiøse tekster er kanskje best kjent, og har sikkert hatt størst innflytelse på individuell livsførsel gjennom tidene.

På den andre siden, om man kun velger tekster som på en eller annen måte (gjennom sine sammenfallende, ideer, tilnærminger eller skriftlige formuleringer etc.) skulle sies å forme en slags koherent rekke litterære markører som identifiserer ’autentisk’ selvhjelp, ville man ende opp med et uforholdsmessig stort arsenal av spesialkategorier, eller i motsatt fall, ende opp med et smalt utvalg av de mest lovnadshungrige titlene som ”Shape Shifter - How to Transform Your Life in 1 Day” (Thompson, 2004) eller ”Transform Your Life: 10 Steps to Real Results” (Gaskell, 2001).

Den viktigste fordel med å se selvhjelpstekster i forbindelse med bruk snarere enn iboende karakteristika, er muligheten til å forstå selvhjelpstekstenes plassering innenfor en historisk og politisk kontekst, noe som har vært avgjørende i mitt arbeid. Lesing av tekst blir i følge en slik tilnærming forstått som en sosial handling påvirket av den sosiale konteksten, der tekstenes mening ikke nødvendigvis er statisk, men blir brukt på forskjellige måter og til forskjellige formål. Å se selvhjelp fra denne siden betyr at man kan ta høyde for alle de forskjellige ideene og metaforene som i utgangspunktet kanskje ikke kan sies å inneha noen egentlig selvhjelpskarakteristika, men som likevel og på ulike tidspunkt har blitt plukket opp og sirkulert i litteraturen, utrustet med selvhjelpsautoritet. Å observere adopsjonen, utbroderingen og omskrivingen av en rekke ulike ideer og konsepter, gamle som relativt nye - et karakteristisk trekk ved selvhjelps litteraturen - styrker, etter min mening, legitimeringen av en slik tilnærming.

Å differensiere selvhjelp ut ifra anvendelse alene har også problematiske sider, som antyder at differensieringen av selvhjelp også berører politiske spørsmål. Om man er sulten på den neste boken som skal dytte seg på vei mot et bedre liv kan det for eksempel hende at man velger å konsultere Tom Butler-Bowdons autoritative referanseverk for selvhjelp på nett, "50 classics" (<http://www.butler-bowdon.com/home>). Nettsiden er en enkel og kortfattet oppsummering av tidenes mest avholdte selvhjelpspublikasjoner, og med nesten 1million unike besøk er den ifølge egne uttalelser "the Internet's prime source of information on the landmark writings in personal development". Om man ruller ned listene av velkjente og tiltalende klassikere som Norman Vincent Peales *The Power of Positive Thinking*, Anthony Robbins' *Unlimited Power* eller Rhonda Byrnes *The Secret*, dukker det imidlertid opp titler som ved første øyekast synes å representere en viss usymmetri i rekken av optimistiske og bekymringsløse selvhjelpsklassikere. Blant annet er *Long Walk To Freedom* av Nelson Mandela inkludert. Det samme er Muhammad Yunus' *Banker To the Poor: Microlending and the Battle Against World Poverty*. Bøker som ellers ville være å anse som politiske tekster, eller i Yunus tilfelle, politisk aktivisme gjennom bruk av økonomiske virkemidler, er ved deres tilstedeværelse blant rekken av selvhjelpsmanualer i stor grad redusert til å figurere som en oppløftende mental innsprøyting for den ensomme leseren på jakt etter individuell tilfredsstillelse. Siden selvhjelp generelt anser det individuelle som både utgangspunktet og endestasjonen for enhver forandring som måtte ønskes, antyder disse kategoriske valgene at ideer som i realiteten er politiske i sitt utgangspunkt omformuleres til personlige problemer som kan besvares etter modell av selvhjelpslitteraturens enkle 'råd & tips'-mønster. Historier som fundamentalt sett var ment å gi næring til kollektiv og politisk aktivisme blir redusert til avmagret og individualistisk næring for det hyperautonome individet – en "Chicken Soup for the Soul" (Canfield, 1993).

Sett på denne måten er selvhjelpslitteraturens "politikk" (cf. Rimke, 2000; Philip, 2003; 2009) altså ikke kun et spørsmål om tekstenes interne mekanismer, men gjelder også selve presiseringen av selvhjelp som forskningsfelt selv om dette ikke uten videre kommer klart frem i forskningslitteraturen¹. Tatt i betraktning den brede paletten med diskurser selvhjelp

¹ En rekke forskere har behandlet selvhjelpslitteraturens interne mekanismer i tilknytning til politiske spørsmål, men har samtidig ikke i åpenbar grad dvelt ved disse metodologiske og teoretiske problemene: Philip, 2001; 2009; Rimke, 2000; Hazleden, 2004).

benytter, er det heller ikke sikkert at disse problemene overhodet kan løses tilfredsstillende. Med den raske utbredelsen av selvhjelp er det definitivt en problematikk som fortjener større akademisk oppmerksomhet i årene som kommer. I mine artikler har jeg stort sett benyttet meg av allerede etablerte lister med tilgjengelige bøker som anses som selvhjelpslitteratur. Utilfredsstillende med tanke på problematikken som er nevnt ovenfor, men nødvendig med tanke på tiden som har vært tilgjengelig under utarbeidelsen av masterprosjektet.

Noen bemerkninger omkring teori

De politiske problemene implisert i etableringen av selvhjelp som et felt for akademisk undersøkelse, antyder også at selvhjelpstekster i seg selv burde være et sted som under velmente råd, praktiske øvelser og kjærlig ros er situert i et nett av politiske forbindelser. Når alt kommer til alt er selvhjelp den sjangeren *per excellence*, muligens kun utkonkurrert av religiøse kampskrifter, som har tatt på seg ansvaret for å omstrukturere og transformere hele liv - fra kropp til sjel - dedikert til individuelle frigjøringskamper mot den enkeltes miserable tilværelse. Å undersøke disse diskursive (og politiske) forbindelsene har vært et hovedanliggende for meg. I dette arbeidet har jeg i hovedsak hentet inspirasjon fra Norman Faircloughs kritiske diskursanalyse (Fairclough, 1995; 2001) og en rekke såkalte "Governmental studies" (Philip, 2001; 2008; Rimke, 2001; Hazleden, 2005) som har plassert seg i tradisjonen etter den franske filosofen Michel Foucault. Ifølge Norman Fairclough (1995:135) er diskurs "a way of signifying experience from a particular perspective". Det vil si måten et individ eller en gruppe individer (e.g. politiske partier, organisasjoner, nyreligiøse bevegelser) anvender språk på en bestemt måte for å promotere en spesiell oppfatning av hva som skal gjelde for sannhet eller virkelighet. Ofte i henhold til et delt ideologisk reservoar av oppfatninger, verdier, myter etc. Siden tekst sjelden gir tydelige tegn i seg selv på deres ideologiske ståsted (Fairclough, 2001:71) må denne spores gjennom en rekke litterære virkemidler i teksten selv: ordvalg, ideer, teksttyper, argumentasjon og en rekke andre litterære mekanismer. Denne typen diskursanalyse er altså et verktøy for å løfte på språkets (og i mitt tilfelle tekst) ideologiske slør og beskrive de diskursive forbindelsene som befinner seg bak. Selvhjelpslitteratur, i likhet med en rekke andre diskursive sjangere, inneholder et utall ulike retoriske virkemidler for å kvalifisere sin oppfatning av det å leve ("signifying experience"). Den andre artikkelen i denne samlingen er nettopp et forsøk på å se på et kort utvalg av disse, og hvordan de gjennom retoriske mekanismer forhandles frem i tekstene.

For å koble tekst til kontekst – som er et sentralt anliggende innen alle diskursanalytiske variasjoner (Weiss & Wodak, 2003) - har jeg støttet meg til en rekke mindre studier som har anvendt konsepter og begreper hentet fra Michel Foucault. Ifølge disse akademiske bidragene er politisk styring forbundet gjennom tekst, individualitet, makt, politikk m.m. ved en rekke ulike metoder for overtalelse samlet inn under begrepet ”teknologier”. Politisk styring (”government”) benyttes imidlertid her som en ’løs’ definisjon på alle handlinger som søker å ”structure the possible field of others” (Foucault, 1982:221). Selv om Faircloughs diskursanalyse også er opptatt med politisk styring på flere nivå enn kun tekst, kan det virke som om spesielt teknologibegrepet foregriper en bredere dimensjon av måten leserne inviteres til å la seg styre (og styre seg selv) gjennom selvhjelpslitteraturen. Styring, innebærer ifølge denne innfallsvinkelen politikk malt med bred pensel, heller enn kun begrenset til institusjonell politisk styring (Dean, 1999; Rose, 1996). Spesielt anvendbart har dette vært under analysen av rekken av metoder og øvelser som finnes i selvhjelpsdiskurs, der ideologi ikke bare setter sitt merke på den retoriske overleveringen i tekstene, men også i høyeste grad på leseren selv – kropp, holdning, livsførsel etc.

Kritikken som har sprunget ut fra disse teoretiske og metodologiske betraktningene har vært flerfoldig, men relativt unison i sin fordømmelse av selvhjelpslitteraturens ensidige interesse for det privatiserte individet ”as the sole ontological pivot of experience” (Rimke, 2000:64; cf. Hazleden, 2005; Lee, 2007; McGee, 2005; Simonds, 1992; Woodstock, 2007). På samme tid kan det synes som om denne kritikken har vært forbundet med en viss sjenanse, et slags antydning ubehag for å la den analytiske kritikken ta form som et aktivt politisk standpunkt. Kritikken har i stedet blitt anført med en rekke forbehold - små caveater som formodentlig skulle verne om kritikkens objektivitet:

the aim is not to replace ‘false’ truths(...)with ‘correct’ truths. Instead, the aim is a more modest one: to illuminate and critically analyse the political effects of self-help, based on the assumption that making these effects visible opens them up to resistance, change and renegotiation (Philip, 2009:154).

Målet har altså vært å kritisere ved å avdekke maktforholdene implisert i selvhjelps litteratur (som ofte har vist seg å være skjeve) og påpeke absurditeten i selvhjelps ekspertenes insistering på individuell autonomi samtidig som de åpner for mer kontroll av den private sfæren. Men uten at denne kritikken skulle utkrystalliseres i noe form for oppfordring til aktiv motstand. Ulikt denne 'passive kritikken' har en rekke sosiologer mer eksplisitt fulgt sine kritiske samfunnsanalyser ut på barrikadene. I kamp mot en selvhjelp- eller terapikultur som representerer et kvalmende uttrykk for en nedbrytende samfunnstrend i bevegelse fra mening gjennom "work, salvation, community, class or political commitment" til "self-love" (Furedi, 2004: 145), og dermed nører opp om "narsissisme" (Lasch, 1978), "egoisme" (Rieff, 1966) og "makteløshet" (Furedi, 2004). Mine arbeider føyer seg inn i rekken av studier som *ikke* har valgt å utbrodere den implisitte samfunnskritikken, men heller, og mer moderat, har nøydt seg med å eksponere de interne mekanismene i selvhjelpstekstene. Den siste artikkelen inneholder imidlertid et visst selvkorrektur i så henseende. Til den manglende politiske kritikken mine andre artikler måtte lide under, har jeg derfor i denne artikkelen lagt mer vekt på å fremheve de materielle forutsetningene til selvhjelp: den tette forbindelsen mellom en sterkt individualisert og kapitalistisk orientert sosial kontekst og selvhjelps litteratur, og selvhjelpstekstenes bevegelse stadig nærmere en kapitalistisk logikk.

Den første artikkelen, *Hjelp meg å hjelpe deg*, ser nærmere på hvilke ideer (eller diskurser) som formidles gjennom et utvalg selvhjelpstekster, og hvordan disse diskursene 'selges' til leseren. Som den siste artikkelen viser, drar selvhjelpstekster utvilsomt på en rekke diskursive ressurser (psykologi, religion, naturvitenskap m.m.). Denne artikkelen ser nærmere på hvordan en del av disse diskursene (spesifikt en rekke ideer som kan sies å ha tilholdssted innen New Age) forhandles i teksten gjennom anvendelsen av ulike retoriske virkemidler. Analysen tar utgangspunkt i Norman Faircloughs (1995), *Critical Discourse Analysis*, og sentrerer rundt to av de mest populære retoriske teknikkene: rekontekstualisering og lignelser. Artikkelen følger opp den diskursanalytiske vektleggingen av tekst som en del av sosial praksis, og setter selvhjelpstekstene i forbindelse med liberale politiske diskurser. Selvhjelp som en del av teknologier for styring ("technologies of government") danner bakgrunnen for den andre artikkelen. Denne ser nærmere på hvordan selvhjelp konstruerer individet ikke bare som et objekt for liberal politikk, men også som et som inviteres til å 'styre seg selv' gjennom å administrere en rekke selvteknologier på seg selv og sitt liv.

Den andre artikkelen, *Kunsten å bekjenne seg selv*, er en mer nærgående analyse av denne teknologiske dimensjonen til selvhjelp. Selvteknologier i form av praktiske øvelser og metoder er utvilsomt en sentral del av den generelle selvhjelpslitteraturen. På tross av dette har denne dimensjonen vært relativt oversett i forskningslitteraturen. I den grad de har vært i fokus har det vært i kraft av deres egenskap som viktige teknologier i forbindelsen mellom individuelle og kollektive interesser (Philip, 2003;2009; cf. Rimke, 2000). I denne artikkelen ville jeg velge en litt annen tilnærming enn disse overnevnte forskerne; i stedet for å se på tekstenes interne mekanismer med forbindelse til (sosio)politikk (e.g. liberalisme), ville jeg i stedet undersøke forbindelsene mellom tekstenes selvteknologier og den individuelle leseren. I forhold til selvteknologiene i tekstene ble spørsmålet ikke så mye *hvorfor*, men *hvordan* disse ulike øvelsene og metodene er ment å sette sitt merke på leseren og hans liv. Gjennom denne analysen viser jeg hvordan selvteknologiene i tekstene - mest tydelig i form av selvhjelpsbekjennelsen - ledsages av en rekke eksplisitte og implisitte regler og forventninger. Å administrere de lovprisede kurene for et bedre liv på seg selv er derfor en lang og intrikat prosedyre som er nøye overvåket og regulert av selvhjelpsekspertens virtuelle nærvær.

Den siste artikkelen, *150 år med selvhjelpslitteratur*, tilfører de to andre artiklene (som i varierende grad er nærttekstanalyser) den historiske og kontekstuelle bredden de måtte mangle. En enhetlig og konsistent kronologi er vanskelig i selvhjelpslitteraturens tilfelle, og i selskap med andre som har våget seg ut på en bredere opptegnelse av selvhjelpshistorien (cf. Cawelti, 1989; Effing,2009; McGee, 2005) har også jeg måttet oppgi eventuelle aspirasjoner om å gi en samlet historisk fremstilling. Ført i pennen som et slags historisk essay over selvhjelp i løpet av de siste 150 årene, har jeg i hovedsak prøvd å oppnå tre mål i denne artikkelen: Det første berører en konklusjon som tidvis og tilsynelatende uproblematisk har blitt resirkulert blant en del forskere, som antyder at selvhjelp enten skulle være en slags miniatyrdiskurs av større og mer dominante kulturuttrykk (ofte New Age) eller, i alle tilfeller, at denne forbindelsen skulle representere en koherent og enhetlig rekke ideer og tanker – fra alternativmessen til paperback-kolleksjonen i bokhandelen(cf. Lee, 2007; Heelas; 1996; Redden; 2002; Carette og King, 2005). Denne artikkelen viser at det ikke uten videre er like enkelt å fremstille selvhjelp som simplifisert New Age/psykologi, eller som en kommentator betegner det, mystifisert ”psychobabble”(Rosen, 1977:233). Selv om kontaktpunktene er

mange finnes det likevel så mange variasjoner og særegenheter innad i selvhjelp at det rent praktiske med å sammentvinne selvhjelp og New Age kanskje heller reiser flere spørsmål enn det besvarer. Ved å se på en rekke elementer som karakteriserer New Age viser jeg at selvhjelp kan sees på som et kulturelt uttrykk som målbærer en rekke særtrekk som ikke nødvendigvis gjør det like lett å plassere det inn under paraplybegrepet New Age.

På tross av mange og utydelige kontaktpunkter mellom selvhjelp og en rekke populære vestlige diskurser (religion, psykologi, nyreligiøsitet m.m.) har likevel selvhjelps litteratur, sett under ett, vist seg å være i en viss bevegelse. Med den historiske tilnærmingen viser jeg at selvhjelp kanskje i større grad enn sine religiøse aner, stadig (men i alle tilfeller ujevnt og unntaksvis) har nærmet seg en kapitalistisk verden. Den samme som selvhjelp til stadighet har forsøkt å hjelpe leserne sine å mestre.

Den historiske framstillingen har også vært et forsøk på å implementere de teknologiske dimensjonene til selvhjelps litteraturen i dens livshistorie. Gjennom adopsjon og utbrodering av spesielt psykologiske (og religiøse) teknologier, har selvhjelp blitt stående som en av de mest markante skikkelsene i populariseringen av en mengde ulike selvteknologier: bekjennelser, avkryssningsskjemaer, mentale tenkekart, affirmasjoner m.m. Disse selvteknologiene er, vil jeg argumentere, en essensiell del av selvhjelp og har utvilsomt bidratt til den enorme populariteten selvhjelp har nytt spesielt de siste 50 årene.

Litteratur

Canfield, J. (1993) Chicken Soup for the Soul: 101 Stories to Open the Heart and Rekindle the Spirit. Health Communications, Inc.

Carrette, J. og King, R. (2005) Selling Spirituality. Routledge.

Carson, R. (2003) Tem din indre gremlin. Pantagruel.

Cawelti, John (1989) [1965]: Apostles of the Self-Made Man. Chicago: University of Chicago Press.

Dean, M. (1999) *Governmentality: Power and Rule in Modern Society*. Sage.

Effing, M.,M.(2009) "The Origin and Development of Self-help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness, an Overview" i *Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies*. 31(2): 125–141.

Fairclough, N. (1995) *Critical Discourse Analysis – The Critical Study of Language*. London: Longman.

- (2001) *Language and power*. Harlow : Longman

Foucault, M. (1982) "The Subject and Power" i Dreyfus, H. & Rabinow, P.(red)(1983) *Michel Foucault: Beyond Structuralism and Hermeneutics*. Harvester.

Gaskell, C. (2001) *Transform Your Life: 10 Steps to Real Results*. Thorsons.

Hazelden, R. (2003) "Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in

Popular Self-help Texts" i *Journal of Sociology* 39: 413–28.

Heelas, P. (1996) *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell.

Huber, R., M. (1971) *The American Idea of Success*. NY: McGraw-Hill.

Lee, H. (2007) "Truths that Set Us Free?": The Use of Rhetoric in Mind-Body-Spirit Books", *Journal of Contemporary Religion* 22: 91-104.

Lichterman, P.(1992) "Self-Help Reading as Thin Culture", *Media, Culture and Society* 14(3):421-47.

McGee, M. (2005). *Self-Help, Inc. Makeover culture in American Life*. New York: Oxford University Press.

Phillip, B. (2003) *Governing liberal subjects: Foucault, Psychology and self-help books*. Ikke utgitt. Onlineversjon: <http://arts.monash.edu.au/psi/news-and-events/apsa/refereed-papers/political-theory/phillip.pdf> 20- Sist besøkt 10.05.2009.

– (2009) "Analysing the politics of self-help books on depression", *Journal of Sociology* 45(2): 151-168.

Polivy, J., og Herman, C. P. (2002) "Causes of eating disorders", *Annual Review of Psychology* 53: 187-213.

Redden, G. (2002) "The New Agents: Personal transfiguration and radical privatization in New Age self-help", *Journal of Consumer Culture* 2: 33-52.

Rimke, H.M. (2000) "Governing Citizens through Self-Help Literature", *Cultural Studies* 14: 61-78.

Robbins, A. (1992) *Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny!*. Free Press.

Rose, N. (1996) *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self*. London: Routledge.

Rosen, R.,D. (1977) *Psychobabble: fast talk and quick cure in the era of feeling*. NY: Atheneum.

Simonds, W. (1992) *Women & Self-Help Culture: Reading between the Lines*. Rutgers University Press.

Starker, S. (1989) *Oracle at The Supermarket: The American Preoccupation with Self-Help Books*. Transaction.

Thompson, G. (2004) *Shape Shifter - How to Transform Your Life in 1 Day*. Summersdale.

Weiss, G. & Wodak, R. (2003) "Introduction: Theory, Interdisciplinarity and Critical Discourse Analysis" i Weiss, G. & Wodak, R. (red.)(2003) *Critical Discourse Analysis Theory and Interdisciplinarity*. Palgrave Macmillan, Ltd.

Wordnet (2010) <http://wordnetweb.princeton.edu/perl/webwn?s=self-help>

”Hjelp meg å hjelpe deg” - en diskursanalytisk undersøkelse av overføringen av New Age-diskurs i et utvalg av selvhjelps litteratur.

INNHold

Innledning.....	2
Utspring og historie	5
DEL 1. DISKURS OG SEMIOTIKK	8
a. Rekontekstualisering av nøkkelord.....	8
b. Formidling av diskurs gjennom lignelser	16
DEL 2. DISKUSJON: SELVHJELP OG KONTROLL	25
Det nye liberale demokratiet.....	25
Konklusjon	32
Litteratur	33

Innledning

- Jeg har lite tro på healing og andre alternative ting som spåaktiviteter. Men jeg synes heller ikke det er riktig å underslå mine egne opplevelse med Snåsa kaillen. Jeg forteller bare det jeg opplevde, sier Hanssen.

- Har du fått sterkere gudstro?

- Jeg har min barnetro. Denne hendelsen gjør også at jeg har måttet revidere mitt syn og tror det er mer mellom himmel og jord enn det som lar seg forklare med ren vitenskap. Men jeg vil la det ligge, og la denne opplevelsen stå for seg selv uten å gå mer inn på slike spørsmål, sier Hanssen.¹

Om en fremstående politiker vil påpeke at det kan finnes mer mellom himmel og jord enn de fleste av oss kan begripe, ville neppe vakt særlig oppsikt selv i ett av verdens rikeste og mest sekulariserte land. At en helseminister, på den andre siden, antyder at århundrer med rasjonell medisinsk vitenskap bør være ydmyk nok til å innse at denne skjulte virkeligheten både gir seg til kjenne gjennom individer uten tilknytning til helseforetak overhodet, og som et seriøst alternativ til skolemedisinen, er mildt sagt oppsiktsvekkende. Offentlige uttalelser som dette, ikke minst fra en minister, ville for få år siden vært rimelig utenkelige.

Som helseministeren kan antyde lever irrasjonelle og romantiske verdier side om side, selv om vi på samme tid anser oss for å leve i en tid der 'gud har forlatt åstedet'. Den intensiverte vekten på subjektive og emosjonelle verdier uttrykkes på flere måter: bedrifter og konserner melder seg på konferanser som ”First International Conference

¹ Helseminister Bjarne Håkon Hansen i intervju med Dagbladet 26/1 2009

on Igniting the Genius Within”² og medarbeidere og ledere kurses av personlige coacher med ekspertise innen ”management coaching and training for holistic businesses”³. Men kanskje mest av alt vises denne åndelige ”refortryllingen” (Gilhus & Mikaelson, 2005) gjennom den eksplosive veksten i åndelig selvhjelpslitteratur.

Det emosjonelle, psykologiske eller det åndelige er dominerende fokus innen store deler av selvhjelpslitteraturen og skiller seg til en viss grad fra tekstproduksjonen som retter seg mot mer praktiske formål. Skillelinjene er veldig diffuse, men jeg har likevel valgt å gjøre et analytisk skille mellom disse to variantene. Fokuset i denne artikkelen er den åndelige delen av denne litteraturen (cf. Askehave, 2004: 5; Lee, 2007).

Vi opplever for tiden det Norman Fairclough (1992: 199) kaller ”hybridization of discourses”. En tid der grensene som før utvetydig skilte politiske, økonomiske, eller medisinske diskurser er i ferd med å viskes ut. Det betyr at diskurser fra vidt forskjellige domener og som før har vært adskilt av diskursenes gjensidige lukning, nå åpnes, forflyttes og rekonstrueres i nye og eksperimentelle former. Ulike forskningsprosjekt er allerede underveis for å kartlegge konstitusjonen og følgene av denne raske utviklingen som selvhjelpslitteraturen kan sees som en del av (e.g. Fairclough, 1992; ;2001; Fairclough og Chiapello, 2002; Lemke, 1995).

Hovedfokuset i artikkelen er for det første å undersøke på hvilken måte nye artikuleringer av disse hybriddiskursene formidles og forsøkes etablert hos leserne gjennom selvhjelpstekster. Spesiell vekt har jeg lagt på hvordan ulike forestillinger i tilknytning New Age retorisk etableres som en legitim og viktig diskurs, når leseren inviteres til å endre sitt handlingsmønster slik at det samsvarer med ideologien

² www.isb.edu/Clic/GeniusConference/Presentations/LeadershipSpiritualityandCreativity.ppt

³ <http://www.inspirationinc.com/jayaschillinger.html>

forfatteren formidler. For både definisjon og innhold i paraplybegrepet New Age har jeg først og fremst støttet meg til Wouter Hanegraaff (1996).

Jeg har fortrinnsvis analysert to retoriske virkemidler forfatterne i mine teksteksempler tar i bruk; rekontekstualisering og lignelser. Gjennom disse måtene å anvende språket på forsøker forfatterne, mener jeg, å endre lesernes oppfatning av spesielle ord eller tema som bedre passer inn med en sentral del av ideologien som formidles gjennom teksten - New Age. Det betyr dermed ikke at selvhjelpstekstene står for ideologiseringen av et fra før nøytralt domene, men heller at selvhjelpsteksten prøver å anvende kjente diskurser med nye ideologiske referanser. Det vil også si at New Age i tekstene ikke nødvendigvis propaganderes eksplisitt, men fremstilles som en naturlig del av tekstens formidling. En slik naturalisering av diskurs er et sentralt element for å konstruere diskursiv legitimitet, sier Fairclough, noe også mine eksempler viser der debatt og forbigåelse av ulike temaer alltid foregår selektivt:

If a discourse type so dominates an institution that types are more or less entirely suppressed or contained, then it will cease to be seen as arbitrary (in the sense of being one among several possible ways of “seeing” things) and will come to be seen as *natural*, and legitimate because it is simply *the* way of conducting oneself. I will refer to this, as others have done, as the *naturalization* of a discourse type (Fairclough, 1989: 91).

Selv om min analyse kun behandler teksteksempler (i motsetning til Fairclough som tar opp flere tekstelementer som han mener konstituerer en diskurs, for eksempel bilde og lyd) viser analysen hvordan naturaliserte diskurser forsøkes reartikulert blant annet gjennom referanser til New Age. Det betyr ikke at naturaliserte diskurser som ordbokdefinisjonen av ord som jeg benytter meg av er frie for ideologi eller kamp om betydning. Og det er nettopp det som vises i mine tekster der ord som er mer eller mindre allment aksepterte i enhver diskurs, omarbeides, snus på hodet og gis nytt

innhold. Reartikulering av deler av andre diskurser inn i nye interdiskursive hybrider (Fairclough, 2003: 34-35) legitimeres og forsøkes etablert med autoritet hos leseren, først og fremst gjennom semiotiske og språktekniske metoder som rekontekstualisering av ord og gjennom anekdoten eller lignelsen.

Jeg har valgt å trekke inn diskusjoner fortløpende i forhold til teksteksemplene, men størstedelen av diskusjonen har jeg forbeholdt siste del. Den kan sies å utgjøre oppgavens diskusjonsdel. Her trekker jeg linjene fra tekst til sosial praksis, og ser på hvilke effekter diskursene kan ha slik de kommer til syne i mine eksempeltekster og selvhjelpssjangeren generelt. I denne forbindelse har jeg spesielt benyttet meg av en rekke forskere som har hentet inspirasjon fra Michel Foucault, såkalte ”Governmental studies”, som har bygget sine studier ved hjelp av Foucaults begreper ”technologies of the self” og ”technologies of power” (Foucault, 1993; Rose, 1996; Philip, 2003; Hazleden, 2003; Rimke, 2000). Det teoretiske utgangspunktet for store deler av tekstanalysen baseres på Norman Faircloughs (2003) *Analysing Discourse*.

Utspring og historie

Selv om selvhjelps bøker har vært ute på det litterære markedet en rekke år, er både mengden litteratur og konsumeringen av den av mye mer markant i dag enn for bare noen tiår siden. Titler som *Ten Days to Self Esteem*, *Find yourself in Three Days*, *The Secret* eller *Awaken the Giant Within* har i dag en naturlig plass hos enhver bokhandler med respekt for sin egen forretningsdrift. McGee noterer at selvhjelpsindustrien i U.S.A. omsetter for over 2 milliarder dollar årlig (McGee, 2005: 11-12), og at antallet ulike selvhjelps bøker er mer enn doblet i tidsrommet 1972-2000. Selv om U.S.A. på ingen måte er alene om å konsumere selvhjelpsprodukter, er det det klart største markedet for selvhjelps litteratur, der mellom 1/3 og halvparten av alle amerikanere en eller annen gang i løpet av livet har kjøpt en bok i selvhjelpssjangeren.

Tanken om selvhjelp er ikke ny, sier Micki McGee (2005: 18; 30ff), og viser til klassikere som Benjamin Franklins *Poor Richard's Almanac* (1732) og Jean-Jaques Rousseaus *Confessions* (1783). Men selvhjelp som den individuelle aktiviteten og ønsket om selvrealisering, selvforbedring eller å finne sitt egentlige jeg har, ifølge McGee, sitt utspring på 1970-tallet. Der sjangeren hadde vært dominert av suksessrike forretningsmenn som skrev om forklaringen på egen økonomisk suksess og delte sine tips og triks med leserne, flyttet fokuset på 1970-tallet til det indre og utvikling av sine myke sider. Selv om også materiell velstand fortsatt er et sentralt tema, om enn på en mer fordekt måte (McGee, 2005: 19). Denne forandringen av selvhjelpssjangeren korresponderer, ifølge Philip (2003), med det en rekke akademikere som følger Michel Foucault kaller frembringelsen av det moderne liberale styresett. Like viktig for vårt vedkommende er imidlertid at skiftet i selvhjelpssjangeren også korresponderer med oppblomstringen av den såkalte New Age-bevegelsen. Dette kommer jeg tilbake til om litt.

I dag refererer selvhjelpsbegrepet altså til den individuelle praksisen der individer forsøker å realisere seg selv, hente ut sitt indre potensial eller ”skape seg det livet de ønsker” (Noyes, 2008:10), og *diskursene* som vil guide individet til å nå disse målsetningene. Selvhjelpsboken kan sees på som en egen sjanger eller diskurs innen de diskursive rammene av det moderne liberale demokrati (Philip, 2003: 3) eller innen rammene av ”The New Capitalism” som Norman Fairclough (1989; 2003; Fairclough og Chiapello, 2002) kaller den dominerende diskursen i vår tid.

Selvhjelp er best forstått som en spesifikk sjanger, sier McGee, definert ved forfatterens intensjoner, tekstens oppbygging, hvordan teksten markedsføres, hvem som er målgruppen og andre stilistiske komponenter som skiller denne sjangeren fra andre tekster som godt og vel kan bli *brukt* til selvutvikling og selvrealisering slik som poesi, fiksjon, filosofiske tekster, men likevel ikke deler selvhjelpssjangerens egenart (McGee, 2005: 193)⁴. I tillegg er det for vårt vedkommende nyttig å gjøre et analytisk skille

⁴ Denne måten å differensiere selvhjelp og annen litteratur er imidlertid forbundet med en rekke problemer. En mer detaljert fremstilling av problemene rundt definisjon og klassifisering av selvhjelps litteratur finnes i introduksjonsartikkelen.

mellom selvhjelpsbøker med materielle siktemål som panelkledning, hagearbeid eller hekketrimming og den type bøker som sikter på mindre håndfaste aktiviteter som utvikling av sin indre ”emosjonelle intelligens” (Noyes, 2008: 11). Det er denne siste typen selvhjelpslitteratur som er i fokus i den foreliggende analysen. Det er naturligvis også denne type litteratur som klart innehar den dominerende posisjon i bokhandlernes ”kropp og sjel” eller ”helse”-avdeling. Det virker på mange måter som om utsiktene til selv å snekre sammen sitt følelsesliv, åndelige utvikling og mentale likevekt, langt er å foretrekke framfor våre mer jordnære og praktiske aktiviteter.

At selvhjelpbøker med åndelig fokus synes å dele en rekke grunnantagelser som ofte fanges inn under det notorisk uhåndgripelige begrepet ”New Age” (Hedges & Beckford, 2000: 170), taler også for et slikt analytisk skille. En stor del av den ideologien og verdensanskuelsen som sirkuleres innen New Age, reproduseres og formidles også gjennom selvhjelpslitteraturen i varierende grad. Denne delen av selvhjelp som med forskjellige diskursive markører kan sies å stå i en viss forbindelse med New Age, er ifølge Guy Redden (2002:36) preget av ”metaphysical and mystical bias”, uten at dette trenger å være så åpenbart som Redden antyder. Med sine praktiske lommeformater, akseptable antall sider og lovnader om raske løsninger på alle tenkelige problemer, passer selvhjelpslitteratur samtidig godt inn i en nykapitalistisk diskurs der samfunnet i større og større grad omtales som ”fragmentarisk”, ”kreativt”, ”team-orientert”, ”fleksibelt” og ”tilpasningsdyktig” (Fairclough, 2000; Fairclough og Chiapello, 2002).

Rekken av forskjellige typer ”gjør det selv”-bøker og de temaene de omhandler, gjør det vanskelig å finne noe systematisk og homogent mønster. Den åndelige selvhjelpssjangeren strekker seg sågar over så forskjellige tema som vektreduksjon, mental helse, økonomi, utvikling av gudgitte evner, familie, venner, sex, verdensproblemer og business. I tillegg opererer selvhjelpsdiskursen i en rekke ulike undersjangere som lydbøker, kassetter, CD, TV, artikler, magasiner, nettsider, radio. Til dette kommer naturligvis selvhjelpsboken som utvilsomt er den mest utbredte formen for både produksjon og distribusjon av selvhjelpsdiskursen. Å skille mellom diskurser og sjangere er altså en høyt abstrakt øvelse da det i praksis ikke eksisterer noen faste

skiller mellom typer bøker, formater, sjangere eller diskurser i denne formen for litteratur foruten det medium den formidles gjennom. Man vil på denne måten lett finne selvhjelps litteratur med praktiske anliggender, som forbedring av kropp eller matlaging, men tett sammenknyttet med religiøse diskurser og simultant formidlet gjennom ulike medier for eksempel bøker og CD’er sammen. ”Body from God” eller ”Biblical Cooking” burde altså ikke heve mange øyenbryn, men heller sees på som et typisk trekk ved vår tid, der diskursive linjer svekkes og åpner for det Fairclough kaller ”interdiskursivitet” (Fairclough, 1989: 35; 1992: 199).

Tekstene jeg behandler i min analyse kan sees på som produkter av en slik diskursiv blanding der sjanger, forestillinger, antagelser og lingvistiske kjennetegn tilveiebringes fra en rekke diskurser. Jeg har valgt å legge spesiell vekt på hvordan sentrale ideologiske forestillinger innen New Age-bevegelsen forsøkes overlevert fra forfatteren til leseren i noen få utvalgte selvhjelpstekster. Deepak Chopras *Suksessens 7 åndslover* (2001) er kanskje den mest eksplisitt åndelige, og det er fra denne jeg har hentet de fleste eksemplene i del A, som omhandler etablering av New Age-diskurs gjennom rekontekstualisering. Randi B. Noyes` *Kunsten å lede seg selv* (2008) er den andre hovedboken jeg har benyttet meg av i min analyse, spesielt i behandlingen av lignelsen som retorisk virkemiddel. Jeg har også benyttet meg av *The Secret* av Ronda Byrne (2006), skjønt i mindre grad enn de to førnevnte. La oss først se kort på noen av disse sentrale elementene i disse bøkene.

DEL 1. DISKURS OG SEMIOTIKK

a. Rekontekstualisering av nøkkelord

Målet med denne delen er å se på hvilken måte visse nøkkelord omdefineres i teksten og gis en bestemt betydning. Norman Fairclough (1995: 114) refererer til denne prosessen som ”a strategic exploitation of the meaning of potential words”, eller ord av en viss

betydning som etableres med en spesiell mening som diskursen eller deler av den benytter som meningsfull referanse. ”Nodalpunkter” (Jørgensen og Philip, 1999: 37) eller flytende betegnelser (”floating signifiers”) er andre betegnelser på ord som ved hjelp av ulike metoder etableres som betydningsfulle referanser i en bestemt diskurs eller deler av en diskurs. ”Sykdom” og ”kropp” er for eksempel viktige referanser innen helsediskurs(er), eller ”fleksibilitet”, ”team-building”, ”globalisering” i en nykapitalistisk diskurs (Fairclough, 2003: 203).

Det finnes flere måter å utnytte meningspotensialet til ord. Man kan for eksempel eksplisitt løsrive et ord fra sin etablerte plass i toneangivende ordbøker, og så redefinere ordet for å tillegge ordet betydninger og kvaliteter det ikke hadde fra før. Innen kristen oppbyggelseslitteratur er denne eksplisitte måten å manipulere ord på særlig fremtredende. Her er et eksempel: ”Tro **er** tillit. Tillit er ikke noe vi bestemmer oss for å få til. Det er **noe vi får**. Har vi tillit til et annet menneske, er dette **en gave** fra den vi har tillit til.”⁵

Definisjonen av ordet ”tro” blir altså (kun) koblet direkte til ”tillit, som igjen defineres som en gave som vi mottar fra et eksternt menneske. I ordboken finner vi blant annet ”tro” som:

...ha tillit til; stole på: du tror ham altfor godt / skal man tro avisene, går regjeringen av i neste uke...være overbevist om riktigheten av; anse for sannsynlig; anta: tro på fri konkurranse; det er vanskeligere enn du tror...han er troende ((el. fam.) troendes^Δ) til litt av hvert han er i stand til, kan finne på både det ene og det andre...ha tro II 4: tro på Gud / den som tror, har evig liv (Joh. 6.47); tro på nissen; (i pres. pt.) en troende kristen / de troende i bygda; en troende kommunist”⁶

⁵ Fra artikkelen ”Bli det noe liv av å tro?” av Anfin Skaaheim. (Mine uthevninger) <http://www.jesusnett.no/index.php?c=14&kat=Tro>. Besøkt 27.03.2009.

⁶ www.ordnett.no, en internetbasert ordbokstjeneste: http://www.ordnett.no/ordbok.html?search=tro&publications=23&art_id=20320412. Besøkt 27.03.2009.

Her er tro som tillit kun en av mange forskjellige meningspotensialer. I det første utdraget blir imidlertid kun en betydning benyttet, ”tillit”, og alle andre muligheter for ordet blir utelatt. At ”tro” både kan sees på som en tillitserklæring man velger å benytte seg av (”du tror ham altfor godt”), men også som et utsagn om et fremtidig hendelsesforløp (”han er troende ((el. fam.) troendes^Δ) til litt av hvert”) kommer på ingen måte frem i det første eksemplet. Her er ”tro” som aktivitet fjernet til fordel for ”en gave”, altså blir subjektet (”vi”, eller underforstått ”du”) passivisert, noe som godt kjennes igjen i en kristen-protestantisk diskurs, der betydningen av guds vilje og suverenitet på mange måter er frakoblet et kristent felleskap og overført til individet. Betydningen av guds nåde alene er også sentralt i denne type diskurs i kontrast til andre diskurser der for eksempel sakramentene tillegges større betydning.⁷ Det er imidlertid ikke kun eksplisitt kristen litteratur som tar på seg ansvaret for å definere visse betydningsfulle ord, det følgende er en kort gjennomgang av noen tilfeller innen selvhjelpslitteraturen.

Rekontekstualisering av relativt komplekse og potensielt flertydige ord som ”Bevissthet”, ”Lov”, ”Karma” og ”Penger” er et viktig redskap i selvhjelpsteksten i forsøket på å endre leserens virkelighetsoppfatning som en forutsetning for endret oppførsel. Denne handlingsendringen er et sentralt anliggende for selvhjelpsjangeren. Selvhjelpsbokens mål er nettopp å hjelpe leseren til å hjelpe seg selv, og dette innebærer essensielt et endret handlingsmønster enten nå dette er å meditere på en spesiell måte eller skrive brev som ikke skal sendes til adressaten (Noyes, 2008). I diskusjonen viser jeg hvordan det kanskje er oppfordringen om ikke å handle i forhold til problemet som skal avhjelpes, som er den største og mest alvorlige konsekvensen av selvhjelpslitteraturens oppfordringer om å søke ”sitt egentlige jeg”.

⁷ Jeg tenker, i forbindelse med ”kristen-protestantisk diskurs”, spesielt på den såkalte nyortodoksien, en samlebetegnelse på strømninger innen nord-europeisk protestantisme sterkt influert og utformet av den tyske teologen Karl Barth (1886-1968), og som har hatt stor og vedvarende betydning for utvikling av den nord-europeiske kristendiskurs(delvis også i U.S.A.)(Grenz, 1995).

Disiplineringen av leserens handlingsmønster ledsages først og fremst av et forsøk på å endre leserens tanker, og kan kun iverksettes når tekstens diskurs er etablert som en troverdig kilde. En oppfordring til å ”se på ethvert problem du opplever i tilværelsen, [som] kimen til en mulighet til det bedre” (Chopra, 2001: 88) eller nødvendigheten av å ”erkjenne at den [våre negative følelser] har en helt sentral plass når det gjelder å finne kontakten med en kraft som er endeløs, større enn oss og samtidig i oss” (Noyes, 2008: 119) er fullstendige avhengige av at leseren har akseptert et bestemt syn på omgivelsene, har en forståelse om hva som er bra for seg og det som er dårlig, hva som bør unngås og det som bør etterstrebes – kort sagt aksepten av en bestemt diskurs som, vil jeg hevde, bør settes i nær forbindelse med New Age-diskursen slik Hanegraaff (1996) beskriver den.

Deepak Chopras bok *Suksessens 7 åndslover* (2001) er organisert etter ”lover” som tilsvarer kapitler i boken. Hvert kapittel begynner med en kort utlegging av lovens konstitusjon (Side 41: ”Enhver handling skaper en kraft som gir oss tilbake med samme mynt”) og kausaleffekt (side 52: ”Og når vi utnytter kreftene i harmoni(...)skaper vi(...)fremgang og hell ”), etterfulgt av et sitat fra en autoritativ kilde som for eksempel Rigveda, Lao Tzu eller Albert Einstein (Side 17;55;99). Ofte innebærer introduksjonen av et nytt kapittel også definisjonen på et velkjent ord som ”bevissthet”, ”penger” eller ”karma”. Som vi skal se er rekontekstualisering av ord ikke bare en litterær detalj som beriker leseropplevelsen, men et viktig verktøy for å etablere en spesiell type New Age - ideologi i teksten og dermed også hos tekstkonsumenten.

I likhet med eksemplet over begrunnes egentlig ikke rekontekstualiseringen på noen måte. Den glir inn i teksten nærmest ubemerket, skaper et fundament som resten av diskursen kan forenes med og signaliserer på ingen måte at en partikulær diskurs forsøkes etablert. At ordet kan ha og ellers faktisk benyttes med andre og delvis motstridende meninger, kommer ikke umiddelbart fram i teksten. I følge Fairclough er det også sjelden tekster telegraferer sine intensjoner: “Texts do not typically spout ideology” (Fairclough, 2001: 71; også 65ff). Rekontekstualisering kan dermed være et effektivt middel for å overføre en spesiell forståelse av virkeligheten, siden endringene i

ords betydning ledsages av en relativt naturalisert logio-kausal diskurs: X er Y, derfor følger handling Z (se side 23).

La oss nå se på hvordan noen utvalgte ord i Chopra (2001) endres av forfatteren for å passe inn i og konstruere en åndelig mening. Ordenes rekontekstualisering i ”Suksessens 7 åndslover” varsles ikke åpenbart i teksten, men gjennomføres som oftest nærmest ubemerket og som en naturlig etterfølgelse av de innledende utlegningene av de såkalte ”åndslovene”: ”Suksessens første åndslov er Den rene potensialitetens lov. Denne loven er basert på at vi i vår kjernetilstand bare består av bevissthet” (ibid.: 17.). Deretter følger en utlegning av ”bevissthet”: ”Bevissthet er ren potensialitet, det er vår åndelige kjerne”(ibid.: 17). Bevissthet altså en essensiell kjerne i mennesket som ”er uendelig og grenseløs” i tillegg til ”ren kunnskap, uendelig stillhet, perfekt likevekt, uforstyrrelighet, liketilhet og lykksalighet” (ibid.: 17). I tillegg til evighetsaspektet er det nok selvpotensialet som er det mest slående der bevisstheten på samme tid er vårt ”sanne vesen”, men samtidig det domene der ”den grenseløse kreativiteten” holder til. Ifølge Wouter Hanegraaff er et sentralt element innen New Age nettopp ideen om at vi inneholder et egentlig jeg, et høyere jeg som ofte blir holdt tilbake av våre materielle interesser eller den materielle verden (Hanegraaff, 1996: 211-215; cf. Heelas, 1996). Dette høyere selvet, sier Hanegraaff, kobles innen New Age ofte opp i mot våre kreative evner som berører eller går parallelt med det guddommelige:

”Very often, creativity is seen as of the essence of the divine. By developing our potential for "co-creating with God" we align ourselves with the dynamics of the divine” (Hanegraaff, 1996: 205). Reartikuleringen av bevissthet kan dermed synes å sammenfalle med sentrale elementer innen New Age, og settes i forbindelse med temaer som ”developing potential” eller ”essence of the divine” (ibid.: 205).

Forskjellen fra ordbokdefinisjonen er slående. Der er bevissthet ”(1) viten; erkjennelse: ha den fulle bevissthet om noe / komme til bevissthet om noe; (klare) forestillinger; forestillingsverden”, eller (2) (våken tilstand med normal) sjelsvirksomhet: hjernen er sete for bevisstheten / jeg har det ikke klart i min bevissthet (☹ : hukommelse)” (Store

Norske ordbok, 2005). For det første er bevissthet ikke forbundet med former for psykisk ro og balanse som Chopra forutsetter. Og i den grad bevissthet kan forbindes med et domene, inneholder dette kunnskap eller ”viten” om noe, ikke ”kreativitet” eller ”uendelige mulighet[er]”(Chopra, 2001: 17). Bevissthet som et attributt (”viten”) eller som handling (”komme til bevissthet”) realiseres i teksten heller som sidestilte objekt ”det er dette vi i utgangspunktet består av”(ibid.), der leseren identifiseres med bevissthet som noe vi essensielt er. Bevissthet er ikke lenger kun en fysisk handling (for eksempel å våkne fra søvn), men plasseres i en kosmisk og åndelig sammenheng i og med at bevisstheten identifiseres med ”vår åndelige kjerne”, ”vårt egentlige jeg”, ”allstedsnærværende ånd” eller ”vårt sanne vesen”.

’Høyere selv’ eller ’vårt innerste egentlige vesen’ er også kjernebegreper innen New Age (Hanegraaff, 1996: 211; 238; 241; cf. Heelas, 1996: 2;31;156). Der kobles det opp mot kreativitet, kjærlighet og visdom, i kontrast til objektivitet og rasjonalitet som sees på som hinder i å oppnå den åndelige forløsning som må til for å realisere seg selv både spirituelt, men også i høyeste grad materielt (cf. Heelas, 1996: 60-68). På denne måten, forteller Chopra, kan du når du får kontakt med sitt sanne jeg, sørge ”for at du tiltrekker deg mennesker og ting du ønsker. Den [selvet/bevisstheten] magnetiserer mennesker, situasjoner og omstendigheter slik at de støtter ønskene dine” (Chopra, 2001: 20). De materielle gevinstene er altså helt på høyde med det vi ellers finner innen New Age, der frelsen på mange måter er en umiddelbar foreteelse (med den rette assistanse i form av bøker, guruer etc.) med materielle proporsjoner (økt rikdom, flere venner, bedre kjæreste). Den effektive men subtile rekontekstualiseringen av ”bevissthet” har nå gjort det mulig å underbygge den videre utbroderingen med velkjente uttrykk som ”energifelt” og ”sanne vesen” (ibid.: 18) eller ”ånd” og ”sjel” (ibid.: 19) uten at teksten åpenbart trenger å komme i konflikt med seg selv.

Et annet eksempel på hvordan rekontekstualiseringen av velkjente ord tilveiebringer og åpner for en åndelig fortolkning er i kapitlet om ”Loven om å gi” (ibid.: 30ff). Penger defineres i store norske ordbok (2005) som (1) ”pengestykke; jf. bet.” eller (2) ”(mest i pl.) mynt el. seddel som betalingsmiddel og verdimåler”. I selvhjelpsboken settes

imidlertid penger i forbindelse med noe helt annet enn en kun den materielle virkelighet: ”Penger er egentlig et symbol på livsenergien vi utveksler og forbruker i forbindelse med tjenestene vi yter universet” (Chopra, 2001: 34). Definisjonen til Chopra utvides til også å fange en åndelig mening med det vi ellers tenker på som noe ganske materielt og prosaisk. Penger settes i en prosessuell sammenheng der vi stadig oppfordres til å ”holde den [pengene] i sirkulasjon(...)sirkulasjon holder dem levende og vitale” (ibid.: 34) – i alle fall om vi fortsatt vil ha åndelig framgang. Penger er dermed rekontekstualisert til også å omhandle vår ”livsenergi” (implisitt et definitivt gode), som kun ”strømme[r] tilbake til vår egen tilværelse” om vi handler i samsvar med den andre åndsloven – ”Loven om å gi”.

Penger går altså fra å være subjekt til prosess idet det identifiseres med det ”vi utveksler” og ”det vi yter” som er en del av en vedvarende prosess med å møte sitt høyere jeg. Transformasjonen av substantivet er en måte å gi leseren et personlig forhold til et i utgangspunktet nøytralt objekt, i dette tilfellet penger. Det akkurat motsatte er, ifølge Norman Fairclough, karakteristisk for representeringen av sosiale prosesser i en nykapitalistisk diskurs. Der er målet nettopp å abstrahere og avpersonifisere ulike sosiale prosesser:

Despite the contrast between them [neo-liberal diskurs og diskurs om sosial samhörighet], there is one thing they have in common: they represent real social processes and events in a highly abstract way. Although one can say that they are ultimately referencing concrete and particular events, if highly complex sets and series of such events, they represent the world in a way which abstracts away from anything remotely concrete (Fairclough, 2003: 132).

Nominaliseringen av prosesser fører ofte til at ”their [nominaliseringene] own subjects, objects and so forth tend to be excluded” (Fairclough, 2003: 132; cf. Gee, 1999: 42-43). Dette kan virke fornuftig om man for eksempel ikke vil adressere sosial urettferdighet i produksjonsprosessen og heller utelater subjekter (e.g. arbeidsgivere) som handler (e.g. sparker ansatte) mot et objekt (e.g. arbeidstakere). I Chopras tilfelle er imidlertid målet det motsatte av å skape distanse og abstraksjon. Her er målet å skape en personlig og høyst individuell tilknytning til blant annet materielle objekter som ”penger” (Chopra, 2001:34) eller til relativt nøytrale begreper som ”stillhet” (ibid.: 22) og ”lov” (ibid.: 12).

Slike transformasjoner av substantiver, fra et substantiv til et verb eller en prosess, videreformidler også ideen om holisme eller alle tings sammenknytning fra et New Age-perspektiv. Mer presist det Hanegraff (1996: 128) kaller ”Ultimate Source Holism” eller tanken om alle tings felles opphav: ”everything in the universe is related to everything else by virtue of the fact that everything participates in, or emerges from, the same Source” (ibid.). Ideen om at alle ting, inkludert penger og velstand som ellers defineres som materielle begreper, strømmer ut fra en guddommelig kilde eller er forårsaket av en ”universell bevissthet” (Byrne, 2006: 160) krever at barrieren mellom ting og åndelighet brytes på en slik måte at manipulasjon av det materielle nesten utelukket avhenger av åndelig intervensjon, ikke materiell: Oppfordringer som ”slipp ønskene dine forsiktig løs, så vil universet ta seg av enkelhetene for deg” (Chopra, 2001:76) eller ”Det er din oppgave å be om, tro at du får, og føle deg lykkelig nå. Overlat detaljene om hvordan det skal komme i stand, til universet” (Byrne, 2006: 101-102), avhenger av at leseren, i alle fall delvis, har akseptert en spesiell diskurs eller deler av en diskurs, der forestillinger og begreper kan settes i sammenheng med New Age

(Hanegraaff, 1996: 119; 122ff). Rekontekstualisering av ord kan derfor være et viktig redskap for å etablere eller internalisere New Age-forestillinger hos leseren.

At penger gis en åndelig definisjon får dermed følger for hvordan handlingsmønsteret til leseren skal disiplineres. Til glede for alle som så mørkt på å begynne å distribuere av sin materielle rikdom, er det den åndelige valutaen som er av betydning: ”Gaven kan være et kompliment, en blomst eller en bønn” (Chopra, 2001:39). På samme tid er stor materiell velstand et tegn på at man forvalter ”livsenergiene” på en riktig måte. Fattigdom og mangel på penger er følgelig et åndelig anliggende, ikke et sosiopolitisk.

Rekontekstualiseringen har ikke bare utvidet begrepet og koblet det til en åndelig (mer spesifikt New Age) diskurs, men åpner også for bruken av en hel mengde andre velkjente begreper innen New Age-diskursen som ”naturens intelligens”(ibid.: 34) eller ”Vårt sanne vesen”(ibid.: 38) uten så stor fare for at diskursen som kommer til syne i teksten skal virke selvmotsigende. Sett på denne måten kan man si at rekontekstualiseringen av utvalgte ord av betydning, eller nodalpunkter (Jørgensen & Phillip, 1999: 37; 39), videreformidler og åpner for en spesiell type ideologi i teksten. Dette forsterkes i tillegg ved hjelp av semiotiske egenskaper i teksten som personifisering og prosessuering av substantiver som ellers blir sett på som materielle eller nøytrale ting.

b. Formidling av diskurs gjennom lignelser

Rekontekstualisering av ord er imidlertid ikke den eneste måten selvhjelps litteraturen anvender for å formidle en spesiell diskurs og disiplinere leseren inn i det handlingsmønsteret den krever. Nære og personlige anekdoter er en annen undersjanger innen selvhjelpsdiskursen (cf. Fairclough, 2003: 68-70). I Randi B. Noyes' bok *Kunsten å lede seg selv* (2008) utgjør anekdoter og personlige erfaringer en sentral del i forsøket på å endre atferdsmønsteret til leseren. I likhet med Deepak Chopra står også forfatteren av denne boken overfor den formidable utfordring å presentere leseren for et troverdig,

koherent og nødvendig verdensbilde, men denne gangen gjennom liknelsen eller anekdoten.

Lignelser er små anekdoter eller historier om faktiske eller fiktive hendelser som skal illustrere poenget til forfatteren. Rollebesetningen er, i motsetning til fabelen, som oftest begrenset til det vi anser for å være ikke-fantastiske handlingsmønstre. Det vil si at der fabelen ofte opererer med snakkende dyr, planter, steiner etc., begrenser anekdoten og liknelsen uttrykkene til det vi til daglig observerer, der mennesker snakker og dyr gjør det ikke. Ifølge den internettbaserte ordboktjenesten *Dictionary.com*⁸, er en lignelse ”a short allegorical story designed to illustrate or teach some truth, religious principle, or moral lesson”. Med lignelsen fortelles altså ikke bare en historie, men den blir også brukt for å lære leseren noe og, som konsekvens, å aktivere handling. Dette blir gjort ved å presentere en implisitt sammenlikning mellom hendelser i historien, og poenget forfatteren forsøker å formidle. Lignelser har derfor en dobbel mening. På den ene siden finner vi den direkte bokstavelige meningen e.g. ”Anne hadde funnet frem til Oslo kreativitetssenter” (Noyes, 2008: 120), på den andre finner vi altså poenget forfatteren vil få leseren til å akseptere e.g. ”Det er farlig å la seg lede av andre”(ibid: 121). Noen ganger må forfatterens poeng selv tolkes inn av leseren, og noen ganger presenteres tolkningen direkte til leseren fra forfatteren etter historien som i tilfellet over. Lignelsen er ifølge lingvisten Inger Askehave attraktiv som budbringer av ideologi på grunn av dens evne til å diskutere relativt kontroversielle og delikate anliggender på en subtil og mindre ”truende” måte (forteller en historie istedenfor å beordre endret handlingsmønster), og for dens evne til å konkretisere abstrakte konsepter eller ideer (Askehave, 2004: 25).

Når deler av diskursen innen New Age forsøkes overført til leseren, synes formidlingen gjennom en historie altså mindre forpliktende og kontrollerende enn om de samme sentrale temaene som ”Høyere selv” og ”selvpotensial” skulle bli presentert gjennom en annen type sjanger for eksempel en preken. Når utenforstående og gjerne litt skeptiske

⁸ <http://dictionary.reference.com/browse/parable>

lesere skal presenteres for momenter innen en New Age-diskurs (for eksempel næringslivsledere som Randi Noyes’ bok åpenbart er myntet på) står selvfølgelig forfatteren i fare for å bli avfeid eller avvist om ikke ideologien kan formidles relativt sammenhengende med autoritet. Vesentlig ved alle historiene er at de implisitt overfører kunnskap om det partikulære til det generelle for å underbygge historiens underliggende poeng med autoritet. Valideringen av det universelle sannhetskravet ”I de negative følelsene ligger vårt egentlige potensial gjemt” (Noyes, 2008: 57) bygges i stor grad opp rundt en påfølgende historie som tjener det formål å (1) formidle poenget gjennom historien om et partikulært hendelsesforløp med noen få utvalgte aktører (i dette tilfellet ”Susan” som ikke handler riktig i forhold til sine følelser). Men like viktig er at historiene (2) forsøker å formidle en form for bevis for den generelle validiteten av påstanden slik at det ikke bare angår aktøren i historien, men også leseren. Tesen som fremsettes og handlingsendringen leseren oppfordres til gjennom den, understøttes med anekdotisk empiri i form av lignelser:

a. *Påstand*: ””Burde” tar oss bort fra de faktiske forhold, bort fra realitetene”(Noyes, 2008: 38).

b. *Materiale*: Historie om ”Per” som irriterte seg over faren som han mente ikke hadde planlagt studiefinansieringen hans på en tilfredsstillende måte, men som fikk nye muligheter gjennom deltidsjobben han da ble nødt til å ta samtidig med studiene.

a. *Påstand*: [om ros] ”Vi kan bare gi det vi har, og vi kan bare ta imot det vi har”(Noyes, 2008: 97).

b. *Materiale*: En historie om den viseadministrerende direktøren ”John”, som stadig og uten hell søkte ros hos sin far og sjef noe som fører til at ”John” stadig forverrer sin mentale tilstand.

a. *Påstand*: ”Barnet er perfekt” (Noyes, 2008: 40).

b. *Materiale*: En historie fra forfatterens eget liv der sønnens dårlige karakterer får moren til å verdsette sønnens få gode egenskaper og dyrke dem fram.

a. *Påstand*: Vi har ansvar for våre egne liv (Noyes, 2008: 35-38).

b. *Materiale*: Brev fra en leser, ”Brita”, som etter en periode der hun mener å styre sitt eget liv, igjen ”faller tilbake i baksetet” (Noyes, 2008: 37) når hun treffer en ny partner. Hun ”Våkner” imidlertid opp og tar igjen kontrollen da hun forstår at ”bare jeg kan bestemme hva som er rett og galt i mitt liv” (ibid: 37).

I eksemplene over er det generaliseringen som er det avgjørende for om poenget med historien vellykket blir overført fra tekst til tekstkonsument. Den argumentative strukturen i teksten (påstand → historie som fungerer som materiale) skal overtale leseren til å anta at om påstanden blir bekreftet i dette tilfellet, må den også gjelde i andre tilfeller. Og når den først gjelder i andre tilfeller er det nærliggende å anta at den også gjelder for leserens vedkommende. Validiteten av påstanden er altså avhengig av validiteten leseren gir lignelsen. For å sikre denne validiteten er det også viktig at innholdet og personene i historiene er troverdige og representative i forhold til målgruppen for teksten. Det er også akkurat det vi finner i lignelsene:

”Jeg husker en kvinne som var på et seminar for mange år siden. Hun hadde to sjefer, og gjorde alt for å leve opp til deres forventninger”(Noyes, 2008:77).

”På en flytur ble jeg en gang sittende ved siden av en daglig leder for en forretning med et tyvetalls ansatte”(Noyes, 2008: 71).

”Jeg husker en ingeniør på et seminar hos meg en gang”(Noyes, 2008: 31).

Det er tydelig at målgruppen er bedriftslederen eller funksjonæren, midt i livet, med god økonomisk og sosial fleksibilitet men likevel føler at de selv og bedriften ikke blomstrer på den måte man ønsker seg. Legitimiteten av påstanden avhenger blant annet av at det partikulære hendelsesforløpet i historien/lignelsen aksepteres som generelt gyldig. En

av måtene å produsere en generell aksept på er altså å identifisere leseren med aktørene i fortellingene.

Men hvorfor ser forfatteren det nødvendig å benytte så stor plass for å etablere noen antagelser autoritativt gjennom historier og lignelser? Og hvorfor presenteres andre påstander og antagelser, som, skulle man tro, krevde like meget rom for forklaring og begrunnelse nesten eller helt uten den samme narrativt konstruerte autoritet? Der påstander som ”barnet er perfekt” eller ”vi har ansvar for våre egne liv” forklares og legitimeres gjennom korte lignelser som vist over, presenteres begrep som ”det vi naturlig er” (Noyes, 2008: 29), ”vår indre stemme” (ibid: 11; 21), ”vi skilles fra viktige deler av oss selv” (ibid: 55) eller ”vår egentlige intelligens” (ibid: 55) uten en systematisk og strukturert legitimering i form av historier og lignelser – uten at det nødvendigvis betyr at forfatteren unnlater å beskrive hvordan disse egenskapene skal og bør komme til uttrykk. ”Det vi naturlig er” forbindes for eksempel ett sted med et lykkelig karrierebytte, da ”Henrik og jeg hadde en lang prat om hva som var hans sterke sider, og hvordan han kunne leve ut drømmene sine hvor han måtte ønske. Han har klart å gjøre akkurat det [implisitt: starte et eget firma]” (ibid: 30).

Faren for å ”skilles fra viktige deler av oss selv” (ibid: 55) eller ikke høre ”vår indre stemme”, det ”vi egentlig er”, presenteres som høyst reelle farer. Det forutsetter også at leseren er inneforstått med at vi både har en indre stemme eller et egentlig selv, og at vi også kan miste kontakt med dette selvet. Ja, siden vi først har kjøpt boken, antas det at vi allerede har mistet kontakten med vårt egentlige jeg. Viktigheten av at leseren er inneforstått med realitetene som presenteres er sentralt, i alle fall fra et logisk ståsted.

Om vi følger Norman Fairclough kan vi si at slike antagelser er av eksistensiell art. De sier noe om hva som eksisterer, nærmere bestemt at det eksisterer et skille mellom vårt dagligdagse (og mindre suksessrike) jeg, og et annet jeg som forbindes med suksess og fremgang. Antagelser, sier Fairclough, er viktig for alle menneskelige fellesskap:

All forms of fellowship, community and solidarity depend upon meanings which are shared and can be taken as given, and no form of social communication or interaction is conceivable without such `common ground` (Fairclough, 2003: 55).

Antagelser, som noe vi tar for gitt, er med andre ord den delte “kunnskapen” innen et diskursfellesskap som tilsynelatende har mistet sin kontigens og er blitt ”objektive” (Jørgensen & Philip, 1999: 48) og som derfor blir tatt for gitt og dermed ikke mobiliserert med samme grad av forklaringsrepertoar. Til forskjell fra ord som synes å kreve en viss rettferdiggjøring som for eksempel ”barnet er perfekt” eller de rekontekstualiserte ordene i Chopras bok i kapitlet over, er implisitte eller eksplisitte antagelser om at vi er eller står i fare for adskilles fra vårt andre jeg ikke forbundet med den samme ”diskursiv[e] kamp”(Jørgensen & Phillip, 1999: 15):

Antagelse/Påstand	Forklaring
”barnet er perfekt”(Noyes, 2008: 40)	Lignelse
”vi har ansvar for våre egne liv”(Noyes, 2008: 35)	Lignelse
”Burde” tar oss bort fra de faktiske forhold...”(Noyes, 2008: 38).	Lignelse
”Skyld har aldri ført til noe godt”(Noyes, 2008:80).	Lignelse
”Suksess”(Chopra, 2001: 10-11).	Rekontekstualisering
”Penger”(Chopra, 2001: 34)	Rekontekstualisering
”Bevissthet” (Chopra, 2001: 17)	Rekontekstualisering
”Taushet”(Chopra, 2001:21)	Rekontekstualisering
”det vi naturlig er”(Noyes, 2008:29)	<i>Ingen</i>
”vår indre stemme”(Noyes, 2008: 11; 21)	<i>Ingen</i>
”... viktige deler av oss selv”(Noyes, 2008: 55)	<i>Ingen</i>
”hvem vi egentlig er”(Chopra, 2001:17)	<i>Ingen</i>
”Vårt sanne jeg”(Chopra, 2001: 19)	<i>Ingen</i>

Om vi skal følge disse to forfatterne synes virkeligheten å være den at vi står med et splittet selv, der selvhjelpsbokens hovedoppgave er å sette oss i kontakt med dette selvet, eller som Noyes skriver: ”denne boken vil vise deg hvordan du kommer i kontakt med din emosjonelle intelligens, i harmoni med din indre stemme” (Noyes, 1999: 11). At forfatterne velger å begrunne noen antagelser med retoriske virkemidler som lignelser eller rekontekstualisering og andre ikke, betyr ikke nødvendigvis at førstnevnte er av større viktighet for diskursen teksten formidler. Fairclough bemerker for eksempel at selv om antagelser ikke nødvendigvis er så åpenbare (som for eksempel rekontekstualiseringen i forrige kapittel), er de likevel betydelige formidlere av en type diskurs, og derfor også ideologi:

On the other hand, the capacity to exercise social power, domination and hegemony includes the capacity to shape to some significant degree the nature and content of this `common ground`, which makes implicitness and assumptions an important issue with respect to ideology (Fairclough, 2003: 55).

Utsagn som ”vår indre stemme” (Noyes, 2008: 11; 21) eller ”Vårt sanne jeg” (Chopra, 2001: 19) står relativt uforklart i tekstene, selv om en aksept av at vi har en indre stemme og at vi har et annet egentlig selv er fundamentalt for hovedmålet til begge tekstene, nemlig å gi leseren mulighet til ”å oppnå åndelig tilfredshet og materiell suksess”(Chopra, 2001: 106) gjennom å ”nære kimen til guddom inne i oss” (ibid: 11) eller å ”komme i kontakt med(...)din indre stemme” (Noyes, 2008:11). Denne egentlige delen av oss selv, sier Hanegraaff, er også en sentral del innen det han definerer som New Age:

Not all New Age ideas about the Higher Self are fully consistent with each other, but the general idea is quite clear. David Spangler speaks of 'another part of

myself, one that is vastly more expansive than my personality; it is a deeper self,” (Hanegraaff, 1996: 211).

Det er også denne delen av oss selv som er den virkelige kilden til rikdom, lykke og harmoni: “it is generally agreed [innen New Age] that conscious connection with one's Higher Self leads to increased insight, spirituality, love, balance and health” (ibid.). En logisk konsekvens av denne typen New Age-ideologi vil naturligvis være at det er det høyere selv eller det egentlige selv som etableres som hovedarenaen der individet må arbeide om det vil oppnå suksess og fremgang. Endringer av arbeidsrutiner, økonomiske modifikasjoner for å endre negativ kapitalvekst eller nedjusteringer av arbeidsstokken, er derfor ikke sentralt for å oppnå suksess. Derimot er det viktig å ”arbeide deg frem til dine positive følelser for at din indre stemme skal være til å stole på” (Noyes, 2008: 20), for, som Noyes sier, har vi bare ”vår indre stemme å lede vårt liv etter” (ibid: 21; cf. Rimke, 2000: 64; McGee, 2005: 50).

Sett på denne måten passer fokuset i tekstene som her foreligger godt med de funnene Rebecca Hazleden (2003) gjorde i sin studie av selvhjelps litteratur. Der var også etableringen av selvet som ontologisk, adskilt skikkelse sentralt:

The authors achieve this[konstruksjon av en terapeutisk ramme] by establishing the self as ontologically separate from itself, and positing a notion of an emotional self that has become lost, or forgotten, by itself” (Hazleden, 2003: 424).

De er, sier Hazleden med referanse til selvhjelps litteratur som skal hjelpe leseren til å finne en partner, derfor ikke ”concerned(...)with love, nor with meeting and attracting potential partners, but with the care for, and nurturance of, the self” (Hazleden, 2003: 415). Denne observasjonen kan ses analogt med mine teksteksempler. Ved å åpne seg selv for intuitive følelser, settes man i bevisst forbindelse med dette selvet: ”According

to New Age thinking(...)In learning to trust one's intuition and act on it, what one actually does is to open oneself to the inner guidance of one's Higher Self” (Hanegraaff, 1996: 212). Eller som Noyes uttrykker det med sitt særskilte fokus på stillhet og ro:

Vi trenger å saktne farten, og rette oppmerksomheten helt og fullt mot vår emosjonelle intelligens og vår indre stemme, for å skape et meningsfylt liv. Vi kan bare lytte til og stole på vår indre stemme når vi har ro og er lydhøre (Noyes, 2008: 66).

Deler av en diskurs som samstemmer med en sentral del av New Age-diskursen synes altså å forutsettes hos leseren. Sett på denne måten kan direkte utsagn i tekstene som ”vår indre stemme” (Noyes, 2008: 11; 21) eller ”Vårt sanne jeg” (Chopra, 2001: 19) være steder i teksten der leseren bevisst eller ubevisst inviteres til å identifisere seg med en bestemt diskurs eller deler av en diskurs. Gee (1999) kaller denne prosessen ”recognition work” (Gee, 1999: 29) der måten vi identifiserer oss med mening i en bestemt sammenheng

is always relative to your socioculturally defined experiences in the world and, more or less, routinized (“normed”) through Discourse models and various social practices of the Discourses to which you belong” (Gee, 1999:67).

Den diskursivt rutiniserte ideen om et splittet selv i tekstene over, lar leseren ta i bruk andre diskursivt rutiniserte mønster av handlinger eller innstillinger i forhold til dette, for eksempel at det er et definitivt gode å finne igjen sitt egentlige jeg, eller å komme i kontakt med seg selv. Antagelser kan på en slik måte aktivere ulike diskurser i teksten, og er derfor viktige verktøy i etableringen av dominerende representasjoner av virkeligheten. Men det er ikke alle ord og ideer som er rutiniserte i den grad at de kun uttrykkes som antagelser i teksten og, som vist over, benytter selvhjelpsforfatterne ulike virkemidler for å få leseren til å akseptere deres fortolkning av disse begrepene og ideene.

DEL 2. DISKUSJON: SELVHJELP OG KONTROLL

Maybe the problem of the self is not to discover what it is in its positivity [...] Maybe our problem is now to discover that the self is nothing else than the historical correlation of the technology built into our history. Maybe the problem is to change these technologies. And in this case, one of the main political problems would be nowadays, in the strict sense of the word, the politics of ourselves” (Foucault, 1993: 222-223).

Det nye liberale demokratiet

Hvilken rolle spiller egentlig ulike typer selvhjelps litteratur utenfor nattbordsskuffen? Hvilke konsekvenser kan det ha om leseren inviteres til å lete opp sitt egentlige jeg, til å nære ”kimen til guddom inne i oss” (Chopra, 2001:11) eller å leve i ”harmoni med [vår] indre stemme” (Noyes, 2008: 11)? Betyr dette, som Dana Cloud (1998) påpeker, at fokuset på terapi og selvhjelp blir brukt som en politisk strategi av samtidig kapitalisme for å tjene formålene til sterke økonomiske interesser, og dermed har en depolitiserende effekt? Eller har selvhjelps litteraturen også et potensial til “the emancipation of those who are dominated and oppressed in our society” (Fairclough, 2001: 193) med fokus på den individuelle søken etter vårt egentlige jeg. Noe som ifølge Anthony Giddens til sist kan bidra til ”the democratization of daily life” (Giddens, 1992:64;156, i Hazleden, 2003: 414)?

En primærfunksjon til selvhjelps litteraturen er rollen den spiller i å lede leseren fra en (uønsket) tilstand eller posisjon, til en (ønskelig) annen tilstand eller posisjon. Tekstene sees ofte på som en ”arbeidsbok” (Noyes, 2008: 13), et verktøy for å oppnå en tilstand av både åndelig og materiell suksess, eller som Chopra uttrykker det:

Suksessens sju åndslover er kraftfulle prinsipper som kan hjelpe deg å vinne herredømme over deg selv. Hvis du er bevisst overfor disse lovene og praktiserer trinnene vi har skissert her i boken, skal du se at du kan skape hva du vil – alt du ønsker av velstand, penger og fremgang. Du skal også se at livet blir rikere og mer gledesfylt på alle måter, for disse lovene er også livets åndslover, lovene som gjør livet verd å leve (Chopra, 2001: 102).

Det betegnende for den åndelige delen av selvhjelpslitteraturen er imidlertid at den materielle transformasjonen man forespeiles ikke artikuleres med og relateres til for eksempel økonomiske investeringer, strukturendringer i bedriftsorganisasjoner, eller andre praktiske endringer. I stedet anvendes deler av en diskurs innen New Age, spesielt med tanke på selvet og arbeidet med å finne eller gjenoppdage dette egentlige selvet (Hazleden, 2003; Hanegraaff, 1996: 211-15).

Ingen av mine teksteksempler drar utelukkende på en diskurs som Hanegraaff identifiserer som New Age. Bruken av begrep som ”teambuilding” og ”markedsføring” (Noyes, 2008:34) er for eksempel alle sentrale artikuleringer av det Fairclough identifiserer som ”New Capitalism” (Fairclough, 2003: 203ff; Fairclough og Chiapello, 2002). Deepak Chopra legger for sin del vekt på hvordan ”man går fram for å oppnå en rikdomsfremmende form for bevissthet på grunnlag av en sann forståelse av naturens virkemåte” (Chopra, 2001:10) noe han til dels velger å artikulere gjennom ”lov” (ibid: 10), ”informasjon” (ibid:36), ”kvantefelt” (ibid:68), eller ”masse og energi” (ibid: 73) - artikuleringer som vanligvis benyttes innen ulike naturvitenskapelige diskurser. Ordene benyttes i stadig nye betydninger og med stadig nye referanser, i arbeidet med å utvikle selvet, sjelen, jobben eller kreativiteten. Tekstene kan derfor både sees på som tilfeller av hybriddiskurser (”interdiscursive hybridity” - Fairclough, 2003: 218) der begrep, ideer, og forestillinger fra forskjellige diskurser blandes, men de er også et sted der forskjellige og delvis motstridende diskurser lever side om side (Fairclough, 2003: 35).

Rebecca Hazleden (2003) og Brigid Philip (2003) ser nettopp på selvhjelpslitteraturen som en hybriddiskurs, som artikuleres gjennom en mengde forskjellige uttrykk fra en rekke forskjellige diskurser. Effektivitet, rikdom, profitt, velvære, intelligens, åndelighet forbindes på nye måter i forlengelsen av vestlige liberaldemokratiers stadig mer psykologiserte samfunn: ”They [Hazleden et.al.](...)argue that self-help literature is the logical extension of a broader cultural trend towards the `psy` disciplines (psychology, psychotherapy, psychiatry)” (Philip, 2003: 1). Men som en konsekvens av at selvhjelpslitteraturen i stor grad kan ses i sammenheng med produksjonen av vestlige liberale demokratier, speiler de til en stor grad også disse demokratiers idealer, verdier, og handlingsforskrifter som, ifølge Philip, foreskriver individer ”even more sophisticated ways for bringing the ideals and aspirations of individuals into alignment with wider political objectives such as consumption, profitability, efficiency, and social order” (Philip, 2003: 1). Selvhjelpslitteratur plasseres av Hazleden (2003) og Philip (2003) som en sentral del av repertoaret liberale demokratier anvender for å etablere sin politiske makt i den private sfæren. Som Nikolas Rose uttrykker det: ”[to]translate the goals of political, social and economic authorities into the choices and commitments of individuals” (Rose, 1996:165). Selvhjelpslitteraturen er med andre ord en av de diskursive teknologiene de liberale demokratiene benytter for å identifisere sine mål om effektivitet, kapitalistisk produksjonsorganisering og stadig akkumulering av velstand, med ønskene, håpene og aspirasjonene til de subjektene ved hvilke de utøver makt.⁹

Et sentralt anliggende for liberalismen, sier Foucault, er å konstant sette spørsmålsteget ved legitimiteten til sin egen makt, basert på prinsippet om at ”one always governs too much – or, at any rate, one always must suspect that one governs too much” (Foucault,

⁹ Både Hazleden (2003) og Philip (2003) bygger på Michel Foucaults analyse av (vestlige) styreformers der han identifiserer ulike måter (’teknologier’) som anvendes for å kontrollere (’disiplinere’) individer til et relativt homogent handlingsmønster. Spesielt er ”Technologies of Power”(e.g. fengselsvesen) og ”Technologies of the Self”(e.g. katolsk skriftemål) blitt sentrale i fremveksten av de liberale demokratiene fra 1970-tallet (Philip, 2003: 4-5; Foucault, 1993). Brigid Philip følger Nikolas Rose (1996) og identifiserer transformasjonen av det liberale demokratiet til en relativt ny versjon, ”advanced liberal government”, der opprettelsen av den private sfære ledsages av nye teknologier for forming av individet i liberalistiske samfunn. ”Psy discourse” er en av disse nye og sentrale teknologiene (Hazleden, 2003; Philip, 2003; Rose, 1996 cf. ”New Capitalism” i Fairclough og Chiapello, 2002: 174-80)

1994a: 74). De vestlige liberaldemokratiene har på denne måten avskåret seg fra direkte å kontrollere samfunnsborgere ved å opprette og stadig forsvare det private rom. Men, sier Philip, det er nettopp her gjennom den psykologiserende diskursen og spesielt uttrykt gjennom selvhjelpssjangeren, at de liberale demokratiene minsker avstanden som er skapt mellom den offentlige og private sfære – mellom å kontrollere, men samtidig ikke kontrollere: ”That is to say, advanced liberal government is a way of governing ”at a distance” via the autonomy of individuals” (Philip, 2003: 5). Det er gjennom etableringen av det autonome individet at de nye teknologier anvendes, i tråd med de moderne liberale demokratiens idealer, enten dette utspiller seg som den fornuftige forbruker, effektive medarbeider eller fleksible ansatte. Man ledes ikke lenger av tradisjon, moralkodekser eller tommelfingerregler (Philip, 2003: 6), men oppfordres til ”å lede [oss] selv” (Noyes, 2008: 21). New Age forstått som “a popular western culture criticism expressed in terms of a secularized esoterism” (Hanegraaff, 2001: 21), blir et naturlig diskursivt verktøy for å uttrykke det frie og autonome individet som har potensialet til å “få, være eller gjøre alt [man] ønsker” (Byrne, 2006:xii) til forskjell fra de som lever i fortiden og kun forblir ”hvileløst drivende” (Noyes, 2008: 18).

Etableringen av det autonome individet ledsages samtidig av ideer som insisterer på dette individet på en eller annen måte ikke har fått forløst sitt egentlige potensial. Det er denne antatte sykdomstilstanden selvhjelpsboken skal hjelpe leseren å komme til livs. Og den gjør det med en rekke virkemidler. Blant annet ved å benytte seg av sentrale elementer fra New Age der leseren først og fremst inviteres til å se nødvendigheten av å opprette kontakt med sitt egentlige selv eller sin indre stemme. En måte å formidle dette på er gjennom lignelsen der påstander av ulik art ble legitimert gjennom personlige og gjerne førstehånds historier. Etableringen av legitimitet gjør også (forfatterne av) teksten i stand til å lede leseren til å velge den riktige type handling. Den etablerte legitimiteten fungerer som et fullstendig og naturlig premiss for å oppfordre leseren til å ta det logisk riktige valget med tanke på å endre sitt handlingsmønster på en bestemt måte (X er Y, derfor bør du gjøre Z):

”Hjelp meg å hjelpe deg” - en diskursanalytisk undersøkelse av overføringen av New Age-diskurs i et utvalg av selvhjelps litteratur.

1a. PREMISS: Penger er livsenergi

1b. KONSEKVENNS: vi må komme i kontakt med livsenergien (Chopra, 2001: 34-39)

2.a. PREMISS: barnet er perfekt

2b. KONSEKVENNS: vi bør la barn være det de vil være (Noyes, 2008: 40ff)

3a. PREMISS: å finne sitt egentlige selv krever stillhet (Chopra, 2001: 22; Noyes, 2008: 66)

3.b. KONSEKVENNS: du bør praktisere stillhet (Chopra, 2001: 22) og ro (Noyes, 2008: 66)

Etableringen av legitimitet gjennom rekontekstualisering av ord impliserer på samme måte en kausalsammenheng mellom påstand og den ønskede handlingsendringen, men med lignelsen forsterkes ytterligere insentivet om å ta det riktige valget, ved at følgene for riktige eller gale valg illustreres gjennom personlige historier leseren kan identifisere seg med.

Det viktige med valgene leseren forventes å ta er imidlertid at løsningen (og derfor også problemet) er å finne hos leseren selv, på tross av at en stor del av selvhjelps litteraturen påberoper seg å avhjelpe leserne med materielle problemer. Som Hazleden (2003: 415) påpeker med tanke på sitt kildematerial:

Despite the claims of the books to enabling the reader to find a partner and/or sustain a romantic relationship, most of the material contained within them is concerned not with love, nor with meeting and attracting potential partners, but with the care for, and nurturance of, the self.

På samme måte er løsningen for å oppnå framgang og suksess i mine teksteksempler å “komme i kontakt med din emosjonelle intelligens” (Noyes, 2008:11) eller å “nære[r] kimen til guddom inne i oss” (Chopra, 2001:11). Alle endringer i de materielle omgivelsene er kun et resultat av denne introspektive søken.

Sett i lys av terapilitteratur som det nye liberale demokratiets måte å ta ”bakdøren” inn i den private sfære (Philip, 2003: 5), kan det tenkes at den mest fundamentale effekten selvhjelpslitteratur har på individer i vestlige demokratier, ikke nødvendigvis er måten ”the reader thinks about, and ultimately conducts, him or herself” (Philip, 2003:10) i aktiv forstand, men at leseren ikke handler i det hele tatt. Liberale idealer som økende velstand, framgang, frihet skal realiseres gjennom at individet vender seg inn i seg selv. Kanskje fører den intense letingen etter ”vårt egentlige jeg” fokuset bort fra de teknologiene vi påfører oss selv gjennom å adoptere tekstenes ideologi og gjør oss ute av stand til å kontrollere ”the politics of ourselves” (Foucault, 1993: 223) og dermed også kontrollen med den materielle organiseringen av samfunnet.

De praktiske målene selvhjelpslitteraturen ofte tilbyr seg å hjelpe leseren med å oppnå, som ”velstand”, ”rikdom”, ”bedre lederskap” eller ”framgang for virksomheten”, kan for eksempel kun løses ved ikke-materielle og høyst individuelle metoder som å komme i kontakt med sitt egentlige jeg eller sin indre stemme. Politiske, økonomiske eller andre mulige eksterne forhold er derfor heller ikke et tema overhodet i denne typen diskurs. Som Noyes uttrykker det:

Å ha ansvar for ditt eget liv betyr å ha frihet, hvert sekund på dagen, til å velge hvordan du vil forholde deg til de livsbetingelsene som omgir deg akkurat nå. Det er også den eneste måten du kan endre disse betingelsene på (Noyes, 2008: 36).

New Age, som en viktig del av den åndelige selvhjelpsdiskursen har også for lengst - om den noen gang hadde - forlatt sitt politiske budskap om samfunnsforandring:

Some of these ideals [politisk aksjonisme] were of a political nature. The left-wing political beliefs of the counterculture and its commitment to radical action are no longer characteristic of the New Age movement of the 1980s. The writings of Marx, Che Guevara or Mao Tse-tung are completely absent in the modern New Age bookshop, and New Age spokesmen do not usually call on their audiences to take political action in the streets (they may, however, organize group meditations for world healing) (Hanegraaff, 1996: 11).

På denne måten kan vi si at den åndelige selvhjelpsdiskursen med sitt fokus på å finne selvet kan ha en potensiell depolitiserende (Cloud, 1998) effekt på individer, der problemer og løsninger andre diskurser (e.g. marxistisk diskurs) ville artikulert på en helt annen måte, kombineres med liberale idealer.

På samme tid og av samme årsak har selvhjelpsdiskursen også et transformativt potensial, der den omgår tradisjonelle og etablerte maktkonstellasjoner i samfunnet; det er for eksempel leseren og leserens selv som plasseres i rollen som sin egen terapeut og ”thereby render the reader`s self as both the subject of, and the agent responsible for, it`s own transformation” (Hazleden, 2003: 424 cf. Hanegraaff, 1996: 233ff). Tradisjonelle ekspertiseposisjoner som normalt tilfalles leger, jurister eller prester og praksis forbundet med disse posisjonene, delegimiteres til fordel for det individuelle selvet. New Age er i så måte en naturlig diskurs å inkorporere, når den selvstendige og privatiserte ”psychological man” (Hazleden, 2003: 413) diskursivt konstrueres.

Konklusjon

Det er et paradoks, sier Fairclough, at selv om det i våre moderne samfunn ”is apparently more space than ever before for individual and group differences”, virker det samtidig som om at det skjer “a sort of `codification’ of aspects of social life(...)a narrowing down of the range of ways of using language and of the range of discourses for representing the world” (Fairclough, 2001: 207). Som vi har sett i denne analysen, er selvhjelpstekstene i så fall en del av denne smalningen av de diskursive uttrykkene. Om man velger å følge Rose (1996) og Philip (2003) kan denne homogeniseringen sees på som en del av de liberale demokratiens måte å disiplinere befolkningen på, der liberale verdier som effektivitet, individualisme, konsumpsjon etc. reproduseres ved den litterære produksjonen til forfattere som Chopra eller Noyes.

Siden den psykologiserende diskursen er et relativt moderne fenomen, hovedsakelig knyttet til de moderne vestlige demokratiene, er det heller ikke overraskende at de moderne idealene til liberaldemokratiene delvis blir overført gjennom New Age-diskurs som i stor grad deler dens utviklingshistorie (Hanegraaff, 1996; Heelas, 1996; Rose, 1996 cf. Woodstock, 2007: 180). Ved hjelp av ulike retoriske verktøy, mest sentralt gjennom rekontekstualisering og bruken av lignelser, overføres forskjellige diskurser som ikke nødvendigvis direkte vil aksepteres lingvistisk til tekstkonsumenten. Ord som ”egentlige selv”, ”sjel”, ”indre potensial” etc. oppfordrer leseren til å endre sitt tankemønster, til å bygge sin virkelighet med andre diskursive ressurser og, til sist, også endre sitt handlingsmønster.

Denne handlingsendringen leseren oppfordres til å gjennomføre virker amputerende på enhver inngripen i de sosiale forhold leseren befinner seg i, på tross av sitt budskap om å transformere og å forløse leserens indre mektige potensial. Det er i selvet rikdommen skal akkumuleres, ikke i interaksjon med samfunnet, det er i selvet vi skal praktisere nestekjærlighet, ikke ved å hjelpe en trengende nabo. Upåaktet alle disse formaningene som i realiteten virker amputerende på de fleste problemer de utgir seg for å avhjelpe

leseren med, mener sosiologen Paul Lichterman at det uansett er tvilsomt om selvhjelpssjangeren virkelig er et effektivt middel i denne forbindelse. Han påpeker at selv om selvhjelp konsumeres i stort omfang tar ofte leserne til seg rådene og oppfordringene i selvhjelpstekstene nølende og usikkert ”loosely, tentatively, sometimes interchangeably, without enduring conviction” (Lichterman, 1992: 422-6).

Litteratur

Askehave, I.(2004) “If Language is a Game - These are the Rules: A Search into the Rhetoric of the Spiritual Self-Help Book”, *Discourse and Society* 15(1): 5-31.

Byrnes, R. (2006) *The Secret*. Cappelen Damm.

Chopra, D. (2001) *Suksessens 7 åndslover*. Hilt og Hansteen.

Cloud, D. (1998) *Control and Consolation in American Culture and Politics*. London: Sage.

Fairclough, N. (1989) *Language and Power*. Harlow: Longman.

- (1992) “Discourse and Text: Linguistic and Intertextual Analysis Within Discourse Analysis”, *Discourse & Society* 3(2): 193–217.
- (1995) *Critical Discourse Analysis – The Critical Study of Language*. London: Longman.
- (2000) *New Labour – New Language*. London: Routledge.
- (2001) *Language and power*. Harlow: Longman
- (2003) *Analysing Discourse: Textual Analysis for Social Research*. London: Routledge.

Fairclough, N. og Chiapello, E. (2002) “Understanding the New Management Ideology: A Transdisciplinary Contribution from Critical Discourse Analysis and New Sociology of Capitalism”, *Discourse & Society* 13(2): 185–208.

”Hjelp meg å hjelpe deg” - en diskursanalytisk undersøkelse av overføringen av New Age-diskurs i et utvalg av selvhjelps litteratur.

Foucault, M. (1993) “About the Beginning of the Hermeneutics of the Self: Two Lectures at Dartmouth”, *Political Theory* 21(2): 198-227.

- (1994a) *Dits et écrits*. Bind IV, 1980-1988. Paris: Gallimard
- (1994b) Ethics, Subjectivity and Truth, i Rabinov, P.(red.), *The Essential Works of Michel Foucault 1954-1984*. NY: The New York Press.

Gee, J. P. (1999) *An introduction to discourse analysis : theory and method..* NY: Routledge.

Grenz, S., J. og Olson, R., E. (1995) *20. århundrets teologi*. Oslo: Credo Forlag.

Giddens, A. (1992) *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Oxford: Polity.

Hanegraaff, W. J. (1996) *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Leiden: Brill.

- (2001) “Prospects for the Globalization of New Age: Spiritual Imperialism versus Cultural Diversity”, Rothstein, M. (red.) (2001): *New Age Religion and Globalization*. Aarhus: Aarhus University Press.

Hazelden, R. (2003) "Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-help Texts", *Journal of Sociology* 39: 413–28.

Hedges, E og Beckford, J. A. “Holism, Healing and the New Age“ i Steven Sutcliffe & Marion Bowman (red)(2000): *Beyond New Age – Exploring Alternative Spirituality*. Edinburgh University Press.

Heelas, P. (1996) *The New Age Movement: Religion, Culture and Society in the Age of Postmodernity*. Wiley-Blackwell.

Hochschild, A., R. (1994) “The Commercial Spirit of Intimate Life and the Abduction of Feminism: Signs From Women’s Advice Books”, *Theory, Culture & Society* 11(2).

Jørgensen, M.,W. og Phillips, L.(1999) *Diskursanalyse som teori og metode*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag Samfundslitteratur.

”Hjelp meg å hjelpe deg” - en diskursanalytisk undersøkelse av overføringen av New Age-diskurs i et utvalg av selvhjelps litteratur.

Lee, H. (2007) "'Truths that Set Us Free?': The Use of Rhetoric in Mind-Body-Spirit Books", *Journal of Contemporary Religion* 22: 91-104.

Lemke, J. (1995) *Textual Politics. Discourse and Social Dynamics*. London: Taylor & Francis.

Lichterman, P. (1992) "Self-help reading as thin culture", *Media, Culture and Society* 14: 421-447.

McGee, M. (2005). *Self-Help, Inc. Makeover culture in American Life*. NY: Oxford University Press.

Noyes, R. B. (2008) *Kunsten å lede seg selv*. Cappelen Damm.

Philip, B. (2003) *Governing liberal subjects: Foucault, Psychology and self-help books*. Ikke utgitt. <http://arts.monash.edu.au/psi/news-and-events/apsa/refereed-papers/political-theory/philip.pdf> - Sist besøkt 10.05.2009.

- (2009) "Analysing the politics of self-help books on depression", *Journal of Sociology* 45(2): 151-168.

Redden, G. (2002) "The New Agents: Personal transfiguration and radical privatization in New Age self-help", *Journal of Consumer Culture* 2: 33-52.

Rose, N. (1996) *Inventing our selves. Psychology, power and personhood*. Cambridge University Press.

Simonds, W. (1992) *Women and Self-help Culture: Reading Between the Lines*. Piscataway, NJ: Rutgers University Press.

Starker, S. (1989) *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation with Self-Help Books*. Oxford: Transaction.

Wood, L. (1988) "The Gallup Survey: Self-help Buying Trends", *Publishers Weekly* 234: 33.

Woodstock, L. (2007) "Think About It: The Misbegotten Promise of Positive Thinking Discourse", *Journal of Communication Inquiry* 31: 166-189

“Kunsten å bekjenne seg selv” - en undersøkelse av bekjennelsen og andre selvteknologier i populære selvhjelpsmanualer

INNHOLD

Innledning.....	2
Teori og metode.....	5
Del 1. ANALYSE	8
Følelser og tanker.....	8
Selvet	14
Del 2. DISKUSJON	18
Selvhjelp, selvteknologi og bekjennelser.....	18
Avslutning.....	29
Litteratur	32

I don't feel that it is necessary to know exactly what I am. The main interest in life and work is to become someone else that you were not in the beginning.

Michel Foucault¹

To discover the unlimited potential we have as human beings, and to maximize your motivation, you must know yourself. Self understanding is the ultimate, end all be all concept to capitalizing on the things that move you.

MotivationYes²

Innledning

Ideer og oppfordringer som har tatt sikte på å oppdage eller å utvikle vårt indre har i løpet av de siste tiårene fått en prominent plass i livene til millioner av mennesker. I alle fall i den rike delen av verden. Fokuset på det emosjonelle eller det mentale som både problemet og løsningen på stadig flere områder av våre liv er blitt så dominerende, sies det, at vår tid mer enn noe annet karakteriseres med en enestående og uopphørlig sysselsetting med oss selv (Cloud, 1998; Furedi, 2003; Giddens, 1991; Lasch, 1978; Moskowitz, 2001; Rose, 1996). Selvhjelpslitteratur er kanskje den mest markante distributøren av ideer og tanker i denne kulturelle strømmingen der arbeidet og imperativet om forandring, endring og realisering har blitt forflyttet fra kampen om rettigheter – til jobb, til lønn, til fritid -, og blitt et individuelt og refleksivt prosjekt (McGee, 2005; Rimke, 2000).

¹ Michel Foucault i intervju, 25. Oktober 1982. Gjengitt i Martin, L.,H. et al. (1988) *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. London: Tavistock. (s.9-15).

² <http://www.motivationyes.com/>. Beskøkt: 25.05.2010.

Den økende interessen for våre interne problemer, spesielt i form av veksten av selvhjelps litteratur, er såpass ny at akademia ennå ikke har samlet seg og formulert en enhetlig forskningsstrategi. Likevel har dette ikke gått helt upåaktet hen, og fra ulike akademiske hold har stadig flere kommentert selvhjelpssjangeren med varierende tyngde. Ofte har selvhjelp blitt stående som en liten nisje innen kontekstuelle rammeverk av større forskningsprosjekt, og ikke blitt undersøkt direkte. For eksempel i en rekke undersøkelser med interesse for de generelle politiske og sosiale drivkreftene bak den stadige spredningen av terapeutiske og psykologiske disipliner (e.g. Furedi, 2003; Giddens, 1991; Lasch, 1978; Moskowitz, 2001; Rieff, 1987; Rose, 1996).

Men selvhjelps litteratur har også blitt undersøkt mer direkte, der innholdet selvhjelpstekstene har blitt underlagt kritiske blikk. Feministiske forskere har for eksempel analysert selvhjelps litteraturen og pekt på dens rolle som en del av 'kappingen' av kvinnebevegelsen til fordel for kapitalistiske verdier (Hochschild, 1994). Andre har pekt på selvhjelps litteratur som et sted for forsterkning og videreføring av patriarkalske normer for kjærlighet og samhold (Rowe, 2006). Micki McGee (2005) har i sin omfattende studie av amerikanske selvhjelp/karrieremanualer ment at selvhjelps litteratur virker passiviserende på politisk aktivisme i en tid med økende ustabilitet og usikkerhet som følge av kapitalismen. Helen Lee (2007) har på sin side undersøkt hvordan selvet konstitueres og opprettholdes i selvhjelpstekstene, mens Rachel Dubrofsky har påtatt seg det viktige arbeidet med å dokumentere selvhjelp slik det kommer til syne i andre medier, for eksempel reality TV (Dubrofsky, 2007).

Den sosiologiske interessen for selvhjelps litteratur har definitivt bidratt til å plassere selvhjelp trygt i konteksten av bredere politiske og sosiale rammer. Likevel er det få som har viet strukturen til de spesifikke tekstene videre oppmerksomhet. Spesielt med tanke på de rådene og teknikkene som formidles gjennom selvhjelp. Et viktig unntak er en rekke kortere studier som har hentet inspirasjon fra Michel Foucault og utforsket den strukturelle sammenhengen mellom selvhjelp og liberale styresett (e.g. Rimke, 2000;

Hazleden, 2003; Philip, 2003;2009). De noterer blant annet at selvhjelps litteratur like ofte som en egosentrisk vending i samfunnet, (Lasch, 1978) også kan fungere som viktige verktøy for disiplinering, normalisering og kategorisering. Disse utmerkede undersøkelsene har analysert de ”teknologiske” forbindelsene mellom selvhjelpstekster og politisk styring, og vist at selvhjelp er en naturlig forlengelse av en større kulturell trend i favør av psykologiske disipliner. Dette nettet av psykologiserende diskurser - ”the psy-complex” som sosiologen Nikolas Rose (1985) formulerer det - foreskriver stadig mer sofistikerte måter å forene individuelle aspirasjoner med videre politiske mål som konsumpsjon, profitt og effektivitet (Rimke, 2000; Hazleden, 2003; Philip, 2003;2009; cf Rose, 1996; Foucault, 1993).

Disse undersøkelsene har pekt på selvhjelpsbøkens ”politikk”, for eksempel hvordan leseren normaliseres, konstrueres og defineres etter liberalistiske idealer, men har samtidig ikke i tilfredsstillende grad beskrevet hvordan de ulike politiske diskursene er ment å sette sitt merke på konsumenten. Det vil si, hvordan leseren inviteres til å endre seg selv i tråd med de politiske idealene som presenteres i selvhjelpsbøkene. I selvhjelps litteratur er dette imperativet om endring oftest markert ved en mengde selvhjelpsøvelser for leserne.

Slike praktiske øvelser og metoder er utvilsomt en vesentlig del av selvhjelps litteraturen. Likevel har de vært relativt oversett selv i de studiene som har lagt vekt på selvhjelpsbøkens strukturelle oppbygging (Hazleden, 2003; Rimke, 2000; Lee, 2007). I den grad de har vært i fokus har det vært i kraft av deres egenskap som viktige teknologier i forbindelsen mellom individuelle og kollektive interesser (Philip, 2003;2009; cf. Rimke, 2000). Denne artikkelen følger disse siste forskningsbidragene og deres ’Foucaultianske’ tilnærming. Men i stedet for å fokusere på selvhjelpstekstens forbindelse med den videre politiske organiseringen, ser jeg nettopp nærmere på selvhjelpstekstens forbindelse med leseren, gjennom en rekke ulike teknikker, metoder

og øvelser. En av de mest sentrale av disse teknikkene er, vil jeg argumentere for, bekjennelsen.

I en annen artikkel undersøkte jeg hvordan møtet mellom leseren og selvhjelpsautoriteten tok form av en kamp om overtalelse i tekstene, og la vekt på hvilke retoriske virkemidler som ble tatt i bruk for å etablere et slags rasjonelt fundament for den diskursen som der ble forsøkt overlevert - New Age (Solvang, 2010a). Denne artikkelen kan sees på som en slags fortsettelse av dette arbeidet i den forstand at jeg nå vil undersøke hvordan denne rasjonaliteten skal operasjonaliseres på og ved hjelp av leseren gjennom ulike øvelser og teknikker. Diskursene som måtte ha ledet forfatteren frem til den overbevisning han har eller ikke har, enten dette er psykologiske eller nyreligiøse diskurser, er utvilsom relevant for å forklare hvordan ulike tema dukker opp i tekstene, men fokuset mitt nå er ikke så mye å legge de diskursive kildene til tekstene under lupen som å se på hvordan disse forventes å sette merke på leseren.

I og med at analysen plasserer seg innen en Foucaultiansk kontekst, er ikke målet først og fremst å bytte ut 'falske' sannheter omkring selvhjelpsøvelsene med 'riktige' sannheter. Målet til denne artikkelen er mer beskjedent; å beskrive en viktig del av denne type litteratur - selvhjelpsøvelsene - og belyse grensene, reglene og praksisene forbundet med dem. Antagelsen er den at ved en analytisk og deskriptiv fremstilling vil de politiske effektene til disse øvelsene komme for dagen (restriksjonene, føringene og begrensingene som tillegges de som vi benytte dem), og dermed være mer åpne for forhandling, endring eller motstand (Fairclough, 2001: 216; Phillips & Jørgensen, 1999: 87; Lincoln, 1989: 7;209).

Teori og metode

Analysen baserer seg på en diskursanalytisk lesing av i hovedsak fire populære selvhjelpsmanualer, men også andre selvhjelpstekster er benyttet i dette arbeidet om enn

i mindre grad. Hovedkildene jeg har benyttet i tekstanalysen er Noyes, R. B., (2008) *Kunsten å lede seg selv*; Carson, R. (2006) *Tem din indre gremlin* og Nichols, L., (2008) *Bare gjør det!* Andre selvhjelpsmanualer har også medvirket i utviklingen av denne artikkelen. Selv om de ikke direkte har vært gjenstand for analyse, har de spilt en viktig rolle som inspirasjon for de analytiske observasjonene jeg har gjort, samt underbygget den generaliseringen som måtte forekomme i diskusjonsdelen: McGraw, 2004; Covey, 1999; Hay, 2005; Bradshaw, 1998.

Utgangspunktet i denne artikkelen er at de karakteristika jeg har identifisert i forhold til selvhjelpstekstenes selvtknologier er et utbredt fenomen innen selvhjelpssjangeren, og ikke kun begrenset til en smal nisje. For å underbygge denne hypotesen ville jeg la undersøkelsen være preget av en viss randomisering ved å plukke ut tilfeldige eksempler fra toppen av salgslistene innen generell selvhjelp på norsk. Dette i stedet for å velge ut fra antatt tematikk i tekstene (e.g. spirituell selvhjelp, psykologisk selvhjelp, karrieremanualer). Det har imidlertid vist seg å være problematisk, og i stedet for salgslister har jeg måttet velge ut fra alternative kriterier som tilgjengelighet i bokhandelen, omtale i media og kvalitetsvurderinger (terningkast, poeng etc.). En av de viktigste årsakene til dette er at sammenliknet med U.S.A. der selvhjelpsindustrien omsetter for over \$2,5mrd årlig og har gitt opphav til egne sjangerlister for selvhjelps litteratur, er markedet i Norge 'marginalt'(McGee, 2005; 11; New York Times³). I konkurranse med praktiske manualer for backpacking, hagearbeid eller husrenovering når sjelden manualene for selvrealisering opp blant topp 10 på listene som offentliggjøres fra bokhandlerne. Ulik praksis og komplekse rutiner for offentliggjøring av spesifiserte salgslister har også talt til fordel for alternative vurderingskriterier.

³ På New York Times' online bestselgerliste faller det meste av selvhjelps litteratur inn under kategoriene "Paperback Advice" og "Hardcover Advice":
<http://www.nytimes.com/2010/05/23/books/bestseller/bestpaperadvice.html?ref=bestseller>;
<http://www.nytimes.com/2010/05/23/books/bestseller/besthardadvice.html?ref=bestseller>. Besøkt: 21.05.2010.

Analysen følger som sagt en rekke andre kritiske studier som har hentet inspirasjon fra Michel Foucault (Rimke, 2000; Philip, 2000; 2009; Hazleden, 2003; Rose, 1996). Generelt betyr dette at undersøkelsene er foretatt med interesse for hvordan ulike maktrelasjoner – eksplisitte og implisitte, institusjonaliserte og individuelle, frie og ufrie, målrettede eller tilfeldige – opererer sammen for å gi en bestemt representasjon av virkeligheten. På dette generelle nivået har jeg i denne artikkelen beskjedent prøvd å undersøke et av disse uttallige punktene: i de spesifikke teknikkene vi anbefales i selvhjelpsmanualene.

Mer konkret betyr det at disse teknikkene og øvelsene i selvhjelpstekstene kan settes i sammenheng med det Foucault kaller 'teknologier'. Teknologier beskriver for Foucault hvordan ulike praksiser er organisert for å oppnå bestemte mål eller resultater i samfunnet. Ofte er disse teknologiene forbundet med mer eller mindre eksplisitt makt; makten til å kontrollere, disiplinere eller å straffe, slik han viste i sin studie av fengselet og asylet (Foucault, 1977; 1994). Men like sentrale som disse maktteknologiene (“technologies of power”), sier Foucault, er imidlertid en rekke teknologier vi frivillig administrerer på oss selv,

techniques which permit individuals to effect, by their own means, a certain number of operations on their own bodies, on their own souls, on their own thoughts, on their own conduct, and this in a manner so as to transform themselves... (Foucault, 1993:203).

Utforskningen av denne siste type teknologi, som han kalte selvteknologier (“technologies of the self”), utførte Foucault først og fremst i den siste delen av forfatterskapet sitt, spesielt i trebindsverket *History of sexuality*, hvorav første bind er det jeg har benyttet som hovedreferanse den foreliggende analysen (Foucault, 1980; cf Foucault, 1993).

Del 1. ANALYSE

Følelser og tanker

En av de mest avholdte teknikkene i selvhjelpstekstene er bekjennelsen. Gjennom varianter som speilbekjennelser, post-it-bekjennelser osv. inviteres leseren til å bekjenne seg selv, sine følelser, tanker og hendelser med hjelp fra selvhjelpsboken. Det er likevel en rekke varierte øvelser med brevet som sjangerteknisk forbilde som er den mest populære typen bekjennelsesteknikk. I alle selvhjelpstekstene i denne undersøkelsen oppfordres vi til å skrive brev til oss selv eller til våre nærmeste der vi beskriver hvem vi er, hva vi føler og hva vi gjør i detalj. Det kan ofte være kjærlighetserklæringer til oss selv, men oftere er brevet et sted for å bringe skjulte eller undertrykte konflikter opp i dagen. Ulike skriveøvelser som tar sikte på å klargjøre forholdet vårt til vårt "naturlige jeg" eller "vår indre stemme", er for eksempel en vesentlig del i Randi B. Noyes siste kapittel "Øvelser og eksempler":

Å skrive ned følelsene sine er en måte å tømme seg på, og en fabelaktig måte å lære om seg selv, fordi den gir muligheten til å se seg selv "utenfra".

- Du kan skrive når som helst og hvor som helst.
- Skriv ned nøyaktig det du føler.
- Ikke sensurer. Er du sint, skriv akkurat det du føler. Skriv alt du tenker, men ikke nødvendigvis tør å si høyt. Ikke vær forsiktig, klem på så saftig du kan.
- Skriv for virkelig å få tømt deg.
- Les gjennom det du har skrevet, for å se hva du egentlig føler og tenker.
- Se det som er nytt for deg: Det er ditt "blinde" sted du trenger å se. Alle har vi blindpunkter.

- Gjem det du har skrevet, eller riv det i stykker.
 - Ikke send det du skriver til den personen du er sint på.
 - Les gjennom en gang til, for å kjenne etter om den negative ladningen er borte. (Det varierer hvor mange ganger du trenger å skrive.)
- (Noyes, 2008: 139-140).

"Vårt egentlige selv" som vet sannheten om oss selv (Noyes, 2008:150) skulle man tro var et naturlig mål å rette bekjennelsen mot når vår indre stemme skal komme for dagen. I dette eksemplet må imidlertid bekjennelsen først og fremst administreres på det som holder oss borte fra oss selv, det vi "føler" og "tenker". Vi kan "lære om oss selv" under prosessen, men hovedsaken er at vi får "tømt oss" og ryddet av veien alle de følelser og tanker som holder oss borte fra det "vi egentlig føler". Følelser som til nå har vært holdt skjult, "alt du tenker, men ikke nødvendigvis tør å si høyt", må føres fra det ukjente til det kjente gjennom å anvende bekjennelsen på seg selv.

For den som tar på seg arbeidet med å bekjenne seg selv er det også en rensende prosess; vi må bekjenne så vi "virkelig får tømt [oss]", og om vi ikke greier det på første forsøk kan vi administrere bekjennelsen igjen og igjen, helt til "den negative ladningen er borte". Det er uansett på følelsene vi må anvende bekjennelsen om vi skal ha håp om å finne vår indre stemme, for som Noyes sier litt senere, "Vi kan ikke gå utenom følelsene våre. Vi trenger å gå gjennom dem(...)bare da kan vi virkelig se vår egen sannhet"(Noyes, 2008: 143).

Også hos selvhjelpsforfatteren Lisa Nichols (2008) er det følelser og tanker som er det sentrale området der arbeidet med å bekjenne oss selv må skje. I en metode Nichols kaller "blottlegg løgnene og finn fram til sannheten", oppfordres vi til å skrive ned alle de negative tankene vi måtte ha:

Finn fram et ark å skrive på og en blyant(...)Bruk litt tid på å tenke(...)hva slags ting er det du forteller deg selv(...)skriv ned alle disse [negative] tankene uten å sensurere noen av dem, og la det være tre-fire linjers mellomrom mellom hvert utsagn(...)det er disse tankene, eller løgnene, som jeg velger å kalle dem, som får deg til å føle frykt og frustrasjon og lide personlige nederlag overfor til en situasjon [sic] eller en person (Nichols, 2009:85-86).

Alle tanker og følelser som ikke er en ubetinget hyllest til oss selv fremstilles som en direkte fare for fremgangen vår, og en viktig del av selvutviklingsprosjektet er å identifisere disse negative følelsene. Bekjennelsen er utvilsomt en av teknikkene som kan anvendes i dette arbeidet, men andre metoder som positive affirmasjoner eller kjærlighetserklæringer til oss selv bidrar også til at vi kan skille de dårlige tankene fra de gode. For å endre eller frigjøre oss fra disse negative følelsene er det imidlertid imperativt at vi er i stand til å bekjenne. Det er ikke nok å vite hvilke tanker som er uønskede, men vi må artikulere dem så ærlig og oppriktig som mulig: "skriv ned alle disse tankene uten å sensurere noen av dem". Jo flere tanker vi kan artikulere og dess flere sider og detaljer ved dem vi kan bekjenne, sier Nichols, desto større sannsynlighet er det for at vi kan endre oss til det bedre: "Husk at du skal få det negative selvsnakket opp og fram i lyset, slik at du kan snu på det" (ibid.: 86).

Vi må bekjenne så vi kan få produsert en eller annen sannhet om oss selv, "blottlegge løgnene", men enda viktigere er det at vi bekjenner så vi kan fri oss selv fra et eller annet som holder oss nede. Hva vi bekjenner eller til hvem vi bekjenner er ikke det sentrale. Ta for eksempel en annen øvelse Nichols anbefaler som hun kaller "den hele og fulle sannheten-prosessen":

Spør en pangstartvenn om han eller hun kan stå foran deg som en stedfortreder for den personen du henvender deg til. Begynn med følelsen sinne, og fullfør setningene under...

#Sinne

- Jeg er sint fordi du...
- Jeg kan ikke fordra deg når du...
- Jeg blir skikkelig forbanna når...
- Jeg misliker at du...

#Sårethet

- Jeg ble såret da...
- Jeg er virkelig lei meg fordi...
- Jeg er skuffet fordi...

#Frykt

- Jeg er redd for at...

(...)

(Nichols, 2009: 288)

Øvelsen, som tar sikte på å fri oss fra personer eller hendelser som vi på ulikt vis mener hjemsøker oss, må metodisk og systematisk anvendes på de følelsene som nå ledsager disse hendelsene fra fortiden. Det er ikke viktig at vi oppsøker de omgivelsene eller de personene som en gang kunne ha hatt noe å gjøre med de uheldige følelsene vi skal bearbeide. Man bekjenner ikke til den man er sint på, eller den som kan ha forårsaket de sjelelige sårene våre. Man bekjenner, ved hjelp av selvhjelpmanualen, til seg selv, eller i beste fall, en "stedfortreder" (Nichols, 2009:288).

Kunnskapen og innsikten i oss selv, følelsene eller hendelsene vi bekjenner er heller ikke spesielt viktig for Randi Noyes. Det viktigste er at vi bekjenner og at vi gjennom bekjennelsen oppnår å endre oss, transformere oss selv og det vi bekjenner og gir oss selv en slags frihet (cf. Foucault, 1993: 203): “Resultatet av å skrive er frihet og kraft” (Noyes, 2008: 140). Det vi bekjenner har derfor ingen annen verdi enn den frigjøringen vi har oppnådd ved å artikulere følelsene våre. "Gjem det du har skrevet, eller riv det i stykker" (ibid.), sier Noyes, for den som har bekjent seg selv er rensset, transformert og på vei fra det gamle til det nye: "endelig [er det] mulig å ønske nye ting velkommen i livet ditt - ny kjærlighet, god helse, god økonomi og sunne relasjoner" (Nichols, 2009: 282).

Enhver negativ følelse som holdes inne er lik en “udetonert” (Noyes, 2008:140) bombe, en lydløs trussel som glir bak kulissene av tilsynelatende vellykkede liv og varsler om nederlaget og middelmådigheten som uunngåelig venter den som ikke makter å bekjenne; “Du tror kanskje du gjør det strålende, men se opp for [bekjenn] resultatene av det som virkelig foregår inni deg” (ibid.:138). Like farlig er det om følelser får fritt utløp uten å få et diskursivt uttrykk gjennom øvelsene og skjemaene selvhjelpseksperterne tilbyr sine lesere. Rick Carson skriver: "Følelser er farlige bare hvis vi har for vane å holde dem tilbake - eller hvis vi bare tømmer dem ut" (Carson, 2006:132). For Carson er det imidlertid like viktig å rette bekjennelsen mot det som er skjult for oss selv som mot de tankene og følelsene som vi holder tilbake. Dette antyder en intensivering av bekjennelsen der også de følelsene vi ikke visste var farlige for oss representerer en trussel om de ikke inspiseres i lyset fra selvhjelpsbekjennelsene.

De potensielt destruktive følelsene som holder oss nede kaller Carson for "Gremlinen". Denne gremlinen, sier Carson, "skifter ham ofte og gjerne" og kan skjule seg i en rekke vaner og handlingsmønstre i tilknytning til følelsene det er så viktig at vi er i stand til å artikulere gjennom bekjennelsen (Carson, 2006: 54). Carson foreslår derfor at "du allerede i dag begynner å legge nøye merke til dine vanemessige reaksjoner når du

opplever en følelse..." (ibid.:56). Det er ikke tilstrekkelig at vi kun bekjenner de negative følelsene i et brev (Noyes) eller erstatter negative tanker med positive affirmasjoner (Nichols), det er også viktig at vi metodisk og detaljert er i stand til å inkludere alt det som på en eller annen måte sirkler om de følelsene vi skal bekjenne, selv det vi ikke er klar over. Å observere oss selv og bekjenne det vi gjør og det vi sier blir nå en enda mer omfattende oppgave idet farene ikke bare er begrenset til våre bevisste følelser:

Fokuser; deretter kan du lese de følgende punktene mens du føler deg avslappet og konsentrert. Fyll ut de tomme linjene med dine ærlige reaksjoner.

1. Jeg kan tenke meg at de som kjenner meg, vil si at når jeg er sint, pleier jeg å

2. Når jeg er sint på noen jeg kjenner godt, pleier jeg å _____

3. Når jeg er sint på noen jeg ikke kjenner så godt, pleier jeg å

4. Hvis jeg tror noen er sint på meg, føler jeg at _____. og jeg pleier å

(...)

8. Hvis jeg hadde latt sinnet komme til uttrykk i stemmen, og latt ordene komme frem på en helt usensurert måte, tror jeg at jeg ville ha _____

(...)

10. Når moren min var sint, pleide hun å _____

11. Når faren min var sint, pleide han å _____

(Carson, 2006: 57-59)

Gjennom slike skjematiskke øvelser inviteres vi til å administrere bekjennelsen på en variasjon av områder som på et eller annet punkt kan ha vært i kontakt med de følelsene som hindrer oss i å være det vi egentlig er. Carson påpeker at slike øvelser skal gjennomføres uten "strev, studier eller intens konsentrasjon" (ibid.:54), men det er likevel sentralt å bringe frem i lyset, ikke bare følelsen, men også under hvilke omstendigheter den kom til uttrykk og på hvilken måte vi uttrykte den. Siden deler av følelsene vi skal bekjenne delvis kan skjule seg for oss, blir også detaljer og variasjoner tilknyttet disse følelsene av interesse når vi skal bekjenne oss selv. Å bekjenne disse skjulte sannhetene om oss selv og følelsene krever en mer intens og detaljert administrasjon av bekjennelsen, noe de detaljerte og skjematiskke øvelsene til RickCarson viser.

Leserne inviteres til å legge mange sider ved sitt liv under lupen, men aldri “vårt naturlige jeg”. Alle disse øvelsene og teknikkene er rettet mot følelsene. Følelser eller tanker representerer ifølge selvhjelpstekstene noe som holder oss borte fra vårt egentlige selv, og som vi derfor trenger å frigjøre oss fra eller i det minste å mestre. En stor del av oppmerksomheten til selvhjelpsforfatterne er nettopp rettet mot å gi leseren makten til å gjøre dette. Bekjennelsen frigjør sier Foucault (1980: 59), og ved å utsette oss selv for selvhjelpsbejennelsene skal vi ikke bare identifisere det som holder oss nede, men også oppnå en slags transformasjon eller frigjøring.

Selvet

Viktigheten av å huske - i minste detalj - alle lyster, tanker, bevegelser eller følelser, og den kritiske gjennomgangen av dem i lys av bekjennelsen, er altså ikke først og fremst rettet mot "vårt naturlige jeg", men på det som hindrer oss i å realisere oss selv: følelsene, rasjonelle tanker, sosiale forbindelser. Når selvet skal behandles, kreves det at leserne anvender andre teknikker og øvelser. Selvet må for enhver pris ikke berøres av de samme bekjennelsesteknikkene vi ellers kritisk må påføre oss selv. Der prosedyrene vi må utføre på følelseslivet vårt bærer preg av overvåking og gransking, er

teknikkene som skal rettes mot vårt indre selv preget av frie assosiasjoner eller meditative øvelser.

Rick Carson anbefaler for eksempel, om vi skal lytte til vårt "naturlige jeg", at vi anvender en teknikk han omtaler som "bare legge merke til" (Carson, 2006:17). "Å bare legge merke til", sier Carson,

handler ikke om å se inn i fremtiden, endre fortiden, analysere eller intellektuelt forstå noe som helst. Å bare legge merke til handler bare om å legge merke til. Det vil si aktivt betrakte - på samme måte som du ville betrakte en god film (ibid.: 17).

Metoden, som ifølge Carson er basert på en "urgammel" buddhistisk Zen-tradisjon - "Zens endringsteori" (ibid.: 19), tar i hovedsak sikte på å avdekke vår indre stemme gjennom en nøytral, avslappet og ikke-intellektuell innstilling. Ukritisk, villig og impulsivt skal vi, ifølge Carson, til slutt oppnå en tilstand der vi har satt til side all mental aktivitet "her og nå", slik at vårt naturlige jeg uavbrutt kan komme i tale. Vårt indre må under enhver omstendighet ikke underlegges en kritisk eller analytisk undersøkelse: "Ikke - jeg gjentar: ikke prøv å finn ut av noe som helst. Ditt egentlige jeg forstår hva du har lært. Du trenger ikke å analysere noe" (Carson, 2006:125).

Randi Noyes benytter oftest andre referanser og har andre målgrupper enn Rick Carson: rasjonelle tankeeksperiment til fordel for Carsons åpenbare fascinasjon for mystikk og meditasjon, den praktisk orienterte bedriftslederen framfor den søkende, emosjonell intelligens framfor "Sjel, ånd [og] den opprinnelige vibrasjon" (Carson, 2006:12). Likevel anbefaler også Noyes, når vi virkelig skal lytte til vår indre stemme, at vi

opphører all rasjonell, detaljert kognitiv virksomhet. Vi må "kutte" våre analytiske "tankestrømme[r], for å få tak i [vår] indre stemme" (Noyes, 2008:148).

Sammenliknet med detaljene, øvelsene og rådene som kreves for å avsløre alt som holder oss borte fra vårt egentlige jeg - følelsene våre, tankene, de sosiale forbindelsene - kan det virke skuffende at alle de teknikkene og alle de metodene som skulle lede oss frem til dette punktet da vi endelig kunne få åpenbart sannheten om oss selv, så brått avbrytes og erklæres ugyldige. Detaljene som sirkler om de øvelsene vi til nå har måttet administrere på følelseslivet vårt er opphevet til fordel for en intuitiv og diffus lytting etter "en indre stemme" (Noyes, 2008:11). For å hjelpe oss med å finne vår egen stemme gjelder det ikke så mye å granske som å gjøre seg åpen for eller disponibel for denne stemmen.

Denne stemmen er utenfor rekkevidde for ethvert forsøk på manipulering eller analyse (Noyes, 2008:148). Det betyr ikke at selvhjelpsforfatterne ikke foreslår en rekke prosedyrer for å få den indre stemmen i tale, men øvelsene vi nå må benytte oss av må administreres andre steder enn på vårt egentlige selv. Kroppen og de fysiske omgivelsene blir steder der disse teknikkene og prosedyrene må utføres. Undersøkelsen av potensielt skadelige følelser og frigjøringen vi skulle oppnå gjennom å bekjenne dem, rettes nå mot kroppen og manipuleringen av anatomiske og fysiske detaljer. Rick Carson som vier størstedelen av sin bok til å lære bort teknikker for å "temme" følelsene våre anbefaler for eksempel, når vi nærmer oss en tilstand der vi kan møte den vi naturlig er, at vi fokuserer på følgende:

Konsentrer deg forsiktig om noen få åndedrett, og legg merke til hvordan luften beveger seg gjennom nesen, nedover luftrøret og inn i lungene. Legg spesielt merke til hvordan magen og brystkassen beveger seg når du puster, og sørg for å la magen gå utover når du puster inn, og innover når du puster ut. Pass på å

trekke så mye luft inn i lungene som du trenger(...)Når du er blitt komfortabel med pusting, kan du vende oppmerksomheten mot hudens overflate(...) [føl] luften på huden, klærne mot huden, og til og med svette og hår (Carson, 2006: 45-46).

Hvor merkelig er det ikke at alle de teknikkene vi frem til dette skulle anvende på oss selv - kjennetegnet av granskningen og bekjennelsen av oss selv og følelsene våre - i siste liten vendes bort fra oss selv og over på anatomien. Den presise og nøyaktige bruken av ulike prosedyrer på selv de minste detaljer av oss selv er fortsatt viktig, men isteden for følelsene eller vårt egentlige selv gjelder det nå å manipulere og overvåke motorikken:

Sitt stille for deg selv i 15-20 minutter(...) Sett deg på en stol uten armlener(...) Lukk øynene(...) Pust dypt inn og ut noen ganger(...) La din høyre hånd henge ned langs siden (Noyes, 2008:148-9).

Selvet som det er så viktig at vi får kontakt med er et viktig mål for alle disse forfatterne, men øvelsene som skal sette oss i stand til å lytte til vår indre stemme skal først og fremst anvendes på andre deler av oss selv. Selv de øvelsene som mest intimt tar sikte på vårt egentlige selv, må til syvende og sist vike plassen og heller settes inn på kroppen eller omgivelsene.

Selvhjelpstekstene florerer av en mengde ulike og varierte øvelser. Mine eksempler viser bare en del av disse ulike teknikkene. Fra bekjennelser per brev eller i speilet, til viktigheten av å kontrollere pusten og armene; manipulering, overvåking og bekjennelser forenes i forskjellig grad i de fleste øvelsene vi anbefales å gjøre bruk av, og den skissen jeg har tegnet opp er på ingen måte uttømmende. De ulike øvelsenes

funksjoner og bruksområder er ikke nødvendigvis så adskilte eller koherente som min skisse kan gi inntrykk av. Det er for eksempel ikke bare følelsene som må underlegges bekjennelsen og heller ikke bare kroppen som må manipuleres for å lytte til selvet. Bekjennelsen, selv om den spiller en viktig rolle som en prosess som transformerer eller frigjør den eller det som underlegges den, kan også være et verktøy for å identifisere, overvåke eller oppdage skjulte eller synlige følelser. Det jeg imidlertid har forsøkt å vise er hvordan interesseområdene for de ulike selvteknologiene og måtene de må administreres henger sammen og til dels er selektiv. Sammenhengen mellom målet for de ulike øvelsene og valget av dem tegner opp to rom, som, om de ikke er adskilte, i alle fall ledsages av ulike prosedyrer og teknikker: Oppfordringer om å bekjenne oss selv gjennom en rekke ulike øvelser fokuserer ofte på følelseslivet og det som hindrer oss, og teknikker som tar sikte på vårt egentlige selv må i all hovedsak administreres på ulike deler av kroppen.

Del 2. DISKUSJON

Selvhjelp, selvteknologi og bekjennelser

Selvhjelpstekstene er utvilsomt et sted der formidlingen av selvteknologier er det sentrale og viktige. Imperativet om transformasjon og evnen til å foreta denne forvandlingen er sentralt for selvteknologiene. I likhet med en rekke andre terapeutiske diskurser som omgir seg med disse teknologiene, forenes selvhjelp i arbeidet med å tilveiebringe endring og transformasjon. Som Nikolas Rose bemerker:

Each therapeutic system and each therapeutic context has its own particularity. But what unites them is the calculated attempt to bring the subject from one way of acting and being to another (Rose, 1996:249-250).

Selvhjelps bøker er derfor ikke først og fremst studier av vårt indre for kunnskapens skyld. Det vesentlige er den kunnskapen som er nødvendig for forandring - alt annet er uvesentlig. Rick Carson poengterer det slik: ”Og selv om du kanskje kan imponere(...)med kunnskap(...)vil det ikke bety en døyt med mindre du er seriøs nok til å gjøre teori om til praksis ”(Carson, 2006:45). Det er metodene og teknikkene som er det vesentlige temaet i denne type bøker; de mentale innstillingene, kroppsspråket, gangen, lyden på stemmen, artikuleringen av det innerste, anvendt effektivt og med vilje til engasjement. Selvhjelp er først og fremst metodebøker ikke kunnskapsverk. Manualer er derfor en presis beskrivelse av denne typen selvhjelps bøker (cf. Solvang, 2010b: 26).

Blant de mange selvtknologiene man kan administrere på seg selv, sier Foucault, er de teknologiene som er orientert mot oppdagelsen eller formuleringen av en eller annen sannhet omkring oss selv spesielt viktige. Bekjennelsen er en av de mest populære prosedyrene i denne forbindelse (Foucault, 1980: 58-59). Teknikker og øvelser med bekjennelsen som forbilde er også den prosedyren som dominerer i mine teksteksempler. Sentralt for denne typen selvtknologi, sier Foucault, er ikke bare viljen og trangen til å finne ut hvem man egentlig er, sannheten om en selv og det som eventuelt hindrer oss i å være det vi egentlig er. Like viktig er nødvendigheten av å fortelle alt dette, til oss selv, til terapeuten eller til presten. Om man av en eller annen grunn ikke makter å føre seg selv, sine følelser og sine vaner inn i diskursen som skal avdekke sannheten om oss, kommer dette på bekostning av en slags frihet:

...it seems to us that truth, lodged in our most secret nature, "demands" only to surface; that if it fails to do so, this is because a constraint holds it in place, the violence of a power weighs it down, and it can finally be articulated only at the price of some kind of liberation (Foucault, 1980: 60).

For å forsikre seg om at vi greier å artikulere oss tilbyr selvhjelpsforfatterne en mengde ulike øvelser og teknikker: brevskrivning, avkrysningskjemaer, tankeeksperimenter og skuespill m.m. Målet er å gjøre leserne i stand til å frigjøre seg selv og å komme i kontakt med et autonomt selv som har kunnskapen og kraften til å oppfylle de ønskene vi måtte ha (Hazleden 2003, Lee, 2007; McGee, 2005: 143-146).

Samtidig som det indre selvet fremstilles som den naturlige endestasjonen på ferden mot selvoppdagelse, spiller en rekke faktorer inn som forhindrer dette prosjektet. Det kan være ulike former for misbruk, sosiale forbindelser og avhengighet av andre, men like ofte er det negative tanker, selvmedlidenhet, lav selvtillit, for mye selvtillit, for lite eller for mye følelser. Selvet på den ene siden og alt det som forhindrer oss fra å realisere det på den andre. Helen Lee (2007) identifiserer dette som to sentrale diskurser i selvhjelps litteratur der selvet, identifisert med frihet og lykke, står i motsetning til alt det som hindrer oss i å bli frie. Tatt i betraktning det individuelle fokuset innen selvhjelp generelt er det ingen overraskelse at denne antatte ufriheten er selvpåført ”typified by the claim ’We stop ourselves from being free’”(Lee, 2007:96). Å være fri er imidlertid forbundet med foreningen av noe naturlig og intuitivt, fritt fra forstyrrende elementer som følelser, rasjonell tenking eller sosiale forventninger: ”it is assumed that there is a true nature that exists beyond and is obscured by the mind. Secondly, it is taken for granted that this true nature is imbued with qualities of love, joy, and peace (Lee, 2007:95).

Denne ladede dualistiske konstruksjonen oppfordrer naturligvis til handling, og i selvhjelps litteratur kommer dette ofte til syne som en individuell frigjøringskamp gjennom intuitiv visdom framfor rasjonell tenking. Kontaktpunktene mellom selvhjelp og New Age mange og utydelige (cf. Solvang, 2010b). Beskrivelsen og forherligelsen av et opphøyd, indre selv - “the true nature of being” (Lee, 2007:94) - er imidlertid ett av dem. Bemerkningen religionssociologen Paul Heelas gjør seg om det generelle New Age-landskapet, gjelder også for selvhjelps litteratur:

The New Age is largely opposed to the rational outlook of the philosopher and the verificationist approach of the scientist, rejecting 'the head' in favour of 'the heart' and relying on 'intuition' or 'inner wisdom' (Heelas, 1996: 5).

I selvhjelpslitteraturen fører dette dualistiske utgangspunktet til at leseren må påta seg et tofoldig arbeid: på den ene siden er målet å komme i kontakt med den diffuse kraften i oss som utelukkende beskriver positive egenskaper. Men for å oppnå dette må man også løsrive seg fra lenkene som holder en i fangenskap (cf. Lee, 2007:94). Selvteknologiene i selvhjelp brer seg imidlertid ujevnt over disse to motpolene. For eksempel blir bekjennelsen - den mest avholdte av disse selvteknologiene i mine tekster – ikke ukritisk operasjonalisert på og ved hjelp av leseren. I stor grad må den administreres på leserens følelsesliv eller tankevirksomhet. Men hvorfor er det nettopp bekjennelsen det er mest maktpåliggende å anvende i dette prosjektet? Eller hvorfor må vi anvende ulike teknikker på ulike deler av kroppen eller følelsene våre? Selvhjelpsforfatterne diskuterer ikke disse spørsmålene i sine bøker, men like viktig er det at vi utfører disse øvelsene så vi kan ha håp om å oppnå alt det boktitlene lover oss: fremgang, lykke, penger, gjennomslagskraft etc.

Selv om Michel Foucault ikke diskuterte krysningspunktene mellom bekjennelsen, selvhjelp, moderne terapi og New Age, tegnet han likevel et bilde av utbredelsen og strukturen til den moderne bekjennelsen som er nyttig i denne sammenhengen. Selvhjelpskulturen generelt og teksteksemplene spesielt opererer ikke i et vakuum, men er selv påvirket fra mange hold og retninger i samfunnet. Kapitalisme (McGee, 2005); egosentrisme (Lasch, 1978), New Age (Lee, 2005; Miller & McHoul, 1998; Woodstock, 2007) eller psykologi (Rose, 1996) har på ulike måter og sammen påvirket selvhjelpsdiskursen (cf. Solvang, 2010b). I samme grad og omfang som store deler av selvhjelpskulturen er et produkt av sterke samfunnstrender, er heller ikke populariteten til bekjennelsen begrenset til selvhjelpsforfatterne og deres 'manualer for livet'. Bekjennelsen, mest kjent som den institusjonelle praksisen innen vestlig kristendom,

har for lengst vokst seg ut over sine religiøse rammer, sier Foucault. Bekjennelsen som en gang produserte sannheten og kunnskapen om synderne, har spredt seg til også å bli en viktig del av praksisen til nær sagt alle institusjoner eller områder i samfunnet som tar mål av seg å produsere en eller annen form for sannhet: jus, medisin, utdanning, familie m.m. Vi er kort sagt kommet til å konstituere ”a singularly confessing society” (Foucault, 1980: 59).

Vi bekjenner våre synder, våre lovovertrædelser, våre seksuelle eskapader, våre lyster, våre håp, våre overbevisninger og våre plager. Skriftestolen er for lengst flyttet inn i glemselen idet vi bekjenner både i offentlighet og privat, til foreldre, lærere, den man elsker, den andre man elsker, og sist men ikke minst, til sin terapeut og seg selv. Bekjennelsens kraft og egenskap av å være den selvsagte teknologien å påføre seg selv, under alle omstendigheter, frivillig eller under tvang, er i dag uttrykt fra så mange hold, sier Foucault, at få noen gang stiller spørsmål ved dens legitimitet eller dens selvsagte plass i enhver prosess som skal frigjøre oss (Foucault, 1980: 60).

Med den omfattende populariteten bekjennelsen har opparbeidet seg ellers i samfunnet, er det knapt merkelig at den også figurerer sterkt i selvhjelpslitteraturen. Men selvhjelpsbejennelsen har i tillegg til den generelle bekjennende trenden Foucault beskriver også sin egen genealogi. Nikolas Rose (1996) følger Foucault og viser for eksempel hvordan diskurser med utspring i psykologi har utviklet seg fra sin beskjedne posisjon som marginalisert akademisk disiplin på begynnelsen av 1900-tallet, til den foretrukne måten å beskrive oss selv på. Det psykologiske er ikke lenger begrenset til å kartlegge de patologiske tilfellene som romsterer i tilværelsens periferi - den hysteriske fruen, de schizofrene, de suicidale, de kriminelle, misbrukerne – men i løpet av de siste tiårene har det oppnådd å også omfavne stadig flere områder og erfaringer med sine vokabularer, bilder, evalueringer og teknikker og utvidet området hvor den terapeutiske samtalen kan finne sted (Rose, 1996: 218; 233-241; Miller & McHoul, 1998: 147).

Rose fremhever i særdeleshet fire områder hvor det psykologiske komplekset for alvor har gjort sitt inntog: på arbeidsplassen, i det dagligdagse, i sosial interaksjon og ved livets endestasjoner. Selvhjelp er en betydelig, om ikke den enerådende, formidleren av kunnskap og assistanse i mylderet av nye områder som krever terapeutisk intervensjon (Furedi, 2003; Rose, 1996: 248-9). Fra dette psykologiske landskapet fører selvhjelp med seg en stor del av metodene, teknikkene og interessene som kjennetegner det terapeutiske møtet (avkrysningskjemaene, følelsene, barndommen, foreldrene), og i særdeleshet en av de mest avholdte metodene innen psykologi, bekjennelsen - ”beyond its religious and penal origins” (Miller & McHoul, 1998:147; cf Foucault, 1980; 2001; Rose, 1996; Philip, 2009).

Men i den grad selvhjelps litteraturen er et barn av den psykologiske vendingen i løpet av hundreåret, representerer den også brudd med sin psykologiske samvittighet. For eksempel, sier Miller & McHoul (1998: 147), er det fundamentalt for psykoterapien - den psykologiske disiplinen som i særdeleshet anvender bekjennelser i sin praksis - at ideen om at undertrykt og fortiet seksualitet alltid kommer til uttrykk på en eller annen måte (nevrotiske tilstander, tvangshandlinger, depresjoner, seksuelle dysfunksjoner, voldelig atferd, seksuelle avvik etc.). Oppgaven til den psykoterapeutiske ekspertten er derfor, ved hjelp av bekjennelsen, å forene pasientens ’underliggende trang til å snakke’ (drivkreftene) med de regler for anstendighet og restriksjon som forventes av de sosiale omgivelsene (etikette) (Miller & McHoul, 1998:147f; cf. Foucault, 1980: 58-62).

Det er også for selvhjelpsforfatterne viktig at vi må bearbeide følelseslivet vårt gjennom kontrollerte, diskursive utslipp av intern uro (som oftest følelsene). Men målet for selvhjelpsbe kjennelsen er imidlertid ikke så mye å forene et begjærlig indre med sosial etikette, som å slippe det fri (Lee, 2007). Det indre assosieres ikke så mye med potensielt farlige drivkrefter, slik som i psykoterapien, men en kilde til alt som er positivt, harmonisk og lykkelig. Selvet er fortsatt saturert i det psykologiske, men egenskapene og potensialet til dette selvet er i tillegg opphøyet og innhyllet i en

mystisk, kontemplativ sjargong så adskilt fra vår rasjonelle hverdag at enhver form for logisk deduksjon unngås, eller frarådes. Som Rick Carson ettertrykkelig advarer oss: ”Ikke – jeg gjentar: ikke prøv å finne ut av noe som helst. Ditt egentlige jeg forstår hva du har lært. Du trenger ikke å analysere noe” (Carson, 2006: 125).

Woodstock (2007) forklarer denne tilsynelatende diskontinuiteten, ikke så mye med et brudd, men en forening av psykologiske og religiøse diskurser i moderne selvhjelpsbøker. Arbeidet med å stille seg til disposisjon for guddommelig intervensjon, som var det sentrale anliggende til den religiøse selvhjelpslitteraturen på terskelen til det forrige århundret, migrerer i løpet av 1900-tallet innover. Godt hjulpet av utbredelsen av psykologi som den toneangivende disiplinen i formuleringen av ulike aspekter av oss selv, blir det autonome selvet den enerådende plattformen å bygge selvutviklingsprosjektet på (cf. Solvang, 2010b:13-16). Fra midten av hundreåret, sier Woodstock, er målet om helhet, lykke og harmoni sammentvunnet med ideer om et indre selv - mystisk, skjørt og mektig - som innehar alle disse kvalitetene: ”[From] mid 20th-century self-help literature, the individual becomes that central source of unity” (Woodstock, 2007:179; cf Lee, 2007: 94). Stadig ladet med begreper fra psykologi og religion, danner store deler av selvhjelpssjangeren i løpet av 1990-tallet en tettere sammenknyttet hybrid mellom psykoanalytiske interesser omkring barndom, traumer, underbevissthet og skam, og søken om enhet, frelse og opplysning gjennom velkjente nyreligiøse tema som selvpotensial, guddommelighet innenfra, meditasjon, healing, energi etc. (Lee, 2007; Solvang, 2010a).

For denne typen selvhjelp som befinner seg mellom 'klassisk' veiledning med vekt på effektivitet og dyktighet, og nyreligiøse interesser for utømmelige indre potensialer, blir jakten på vårt indre en enda viktigere oppgave(cf. Solvang, 2010b: 20-22). Imperativet om forandring til det bedre er fortsatt et mål for selvhjelpslitteraturen, men det identifiseres også i større grad med noe dypere og reelt, noe i oss, rundt oss, en kraft vi kan tappe, ”the true nature of Being”(Lee, 2007: 94; cf. Hanegraaff, 1996: 211-213;

Heelas, 1996: 19). Bekjennelsen er den foretrukne metoden for selvrealisering, også i denne nyeste generasjonen selvhjelpsbøker, men områdene der den påkalles og ved hvilke prosedyrer den må administreres er forandret og tilpasset den nyreligiøse oppdagelsen av ”vårt egentlige selv”. Gjennom en rekke forberedelser, advarsler og forordninger skal vi gjennom bekjennelsen få et annet selv i tale inni oss, ”intuisjonen som snakker vennlig til deg fra et fredelig sted dypt inni deg” (Nichols, 2009:225). Å få dette nye og bedre selvet i tale, ”[the] self, improved” som sosiologen Philip Rieff (1987: 62) formulerer det, er målet for selvhjelpsbekjennelsen i den moderne selvhjelpshybriden.

Selvhjelpsbokens opphav og forbindelse med både psykologiske og nyreligiøse diskurser kan forklare en del av den selektive anvendelsen av de ulike teknikkene vi presenteres for i denne type litteratur. På den ene siden må vi anvende en mengde teknikker som i likhet med psykoterapien anser følelsene og detaljene omkring de følelsesmessige reaksjonene våre som det sentrale området for intervensjon. På den andre siden skal vi, når vi formodentlig har forløst de følelsene som i størst grad holder oss nede, ta i bruk teknikker som bærer større likheter med øvelser man tradisjonelt har satt i sammenheng med religiøse systemer: pusteteknikker, arrangering av ’et stille rom’, den nitidige kontrollen av den fysiske kroppen, lyttingen.

Ifølge religionsviteren Wouter Hanegraaff representerer de såkalte ’helse og personlig vekst’- diskurser innen New Age-bevegelsen nettopp en lignende sammentvinning av moderne psykoterapi og religiøse (fortrinnsvis østlige) praksiser og prosedyrer:

Theoretical work [innen denne delen av New Age] has concentrated on devising all-embracing "cartographies of consciousness" which distinguish a hierarchy of levels in the psyche. The premise is that the traditional psychological schools address the lower levels of the psyche, but are largely inadequate for dealing with the higher or transpersonal levels. The latter are seen as the proper domain of spiritual traditions, especially those of Oriental origin. Transpersonal

psychology thus aims at a theoretical synthesis of western psychology and Oriental spiritual systems and technologies (Hanegraaff, 1996: 51).

Av tekstene i analysen er det imidlertid bare Carson som eksplisitt refererer til sin inspirasjonskilde fra østlig mystikk og religion, men som vi så må også Noyes` teknikker for å skrive ut følelsene våre bøye av for en meditativ og stille lytting når denne 'høyere' delen av bevisstheten vår skal behandles. Selv om metodevalget og til dels retorikken i mine eksempler kan tyde på en viss tilknytning til elementer innen New Age-bevegelsen, er det likevel ulike psykologiske diskurser som er det sentrale elementet i disse eksemplene. Alle forfatterne vier for eksempel mye større plass til teknikker og øvelser som tar sikte på rommet der følelsene skal adresseres, fremfor meditative eller assosierende øvelser som kjennetegner rommet for selvet eller det vi 'naturlig er'.

Om selvhjelpstekstene som helhet representerer en blanding mellom nyreligiøse interesser for et virkeligere selv og psykologiske diskursers interesse for følelsene, kan det også virke som om selvhjelpsbekjennelsen har tatt form som en mellomting mellom den religiøse og den psykologiske bekjennelsen. Den modifiserte selvhjelpsbekjennelsen er på ett forskjellig, men samtidig lik den beskrivelsen Foucault gir bekjennelsens struktur og funksjon. Om bekjennelsen sier Foucault:

it is also a ritual that unfolds within a power relationship, for one does not confess without the presence (or virtual presence) of a partner who is not simply the interlocutor but the authority who requires the confession, prescribes and appreciates it, and intervenes in order to judge, punish, forgive, console, and reconcile; a ritual in which the truth is corroborated by the obstacles and resistances it has had to surmount in order to be formulated; and finally, a ritual in which the expression alone, independently of its external consequences,

produces intrinsic modifications in the person who articulates it: it exonerates, redeems, and purifies him; it unburdens him of his wrongs, liberates him, and promises him salvation (Foucault, 1980: 61-62).

Den som påfører seg bekjennelsen kan forvente seg å bli forandret, rensert - transformert: ”independently of its external consequences(...) it exonerates, redeems, and purifies him; it unburdens him of his wrongs, liberates him, and promises him salvation”. Den samme funksjonen må også være klar for selvhjelpsforfatterne for som vi så tidligere er det ikke viktig for selvhjelsbekjennelsene at de skal rettes mot den personen, episoden eller området som på en eller annen måte har forbindelse med det som skal bekjennes. Det viktigste er at vi bekjenner. Bekjennelsen anvendt på følelseslivet vårt blir dermed et verktøy for å transformere og frigjøre oss selv, og om ikke friheten er umiddelbar, kan vi administrere bekjennelsen på oss selv om og om igjen til vi har oppnådd de ’modifikasjonene’ i oss selv vi eller selvhjelpsforfatteren mener kjennetegner det frigjorte subjektet: ”Ofte må vi bruke øvelsene mange, mange ganger for endelig å være helt fri”(Noyes, 2008:145). Det avgjørende punktet for selvtutviklingsprosjektet, klimakset for alle de teknikkene og øvelsene vi må gjennomføre, er ikke først og fremst øyeblikket vi tror vi har fått fatt på vår indre stemme, men forløsningen vi skal oppnå når vi endelig har maktet å transformere oss selv, ansikt til ansikt med det vi selv har bekjent: ”Det å bli stilt til ansikt overfor de dypere problemene(...)er nøkkelen til å leve et lykkelig liv fullt av kjærlighet og mening” (Nichols, 2009:302).

Ifølge Foucault er også bekjennelsen en del av en dynamikk mellom to eller flere tilstedeværelser - hvorav en kan være virtuell. Selvhjelpsforfatteren spiller utvilsomt en del av rollen som denne virtuelle andre, den tause som hører på alt det vi bekjenner gjennom de teknikkene vi blir foreskrevet. Gjennom en rekke anekdoter og fortellinger får vi i tillegg innblikk i forfatterens virke som reelle bekjennelsespartnere gjennom sin

kurs- eller seminarvirksomhet, uhemmet av boken som mellomledd. Å bekjenne fra avstand er likevel bedre enn ingen bekjennelse. Carson betrygger leseren:

Her og nå, med bare deg og meg, blir det mer utfordrende siden vi kommuniserer ved hjelp av det skrevne ord(...)[men] hvis du og jeg jobber sammen, kan du oppnå den samme dype bevisstheten som om du deltok i en av gruppene mine (Carson, 2006: 69).

Det er imidlertid på ingen måte klart at det kun er forfatteren som innehar posisjonen som den bekjennende autoriteten – i alle fall ikke med tanke på den rollen han spiller. Den bekjennende andre, autoriteten som krever bekjennelsen og 'setter pris på den' er også ifølge Foucault den som har makten til å ende bekjennelsen, "[he] intervenes in order to judge, punish, forgive, console, and reconcile" (Foucault, 1980:61). I selvhjelpstekstene er denne autoritative rollen i stor grad tilkjent leseren idet man først og fremst skal bekjenne for og til seg selv - i speilet, i brevet eller i skjemaet. Like viktig som å uttrykke ærlighet gjennom å bekjenne oss er "ærlighet overfor [oss] selv" (Nichols, 2009:158). Den eksterne som kan dømme, frigi eller avslutte artikuleringen vår, og fortelle oss at han har hørt nok, er i stor grad eliminert. Forfatterne krever utvilsomt at vi bekjenner og forventer at vi transformerer oss gjennom å administrere de ulike selvtknologiene på oss selv, men det er opp til leseren å bestemme når han igjen kan tre ut av diskursen han har skapt omkring følelseslivet og tankene sine. Til forskjell fra tradisjonelle steder for bekjennelsen - i skriftestolen eller under den terapeutiske sesjonen - der presten eller terapeuten signaliserer en tilfredshet med subjektets artikulasjon ved hjelp av absolusjonen eller en rekke diagnostiske verktøy, er selvhjelpsbekjennelsen et sted hvor denne eksterne sensuren i stor grad mangler.

Om det ikke er umiddelbart klart for leseren når og hvor han kan sette streken for sine egne bekjennelser, gjør i alle fall ikke forfatterne det enklere. Rick Carson sier for

eksempel at anvendelsen av de ulike selvteknologiene er en prosess som kanskje aldri kan bringes til en definitiv slutt: ”For at du skal kunne ha en virkelig tilfredsstillende opplevelse, er det viktig at du bestemmer deg for å se på gremlintemmingen som et vedvarende eventyr i en kontinuerlig prosess” (Carson, 2006:187). I beste fall må vi ”bruke øvelsene mange, mange ganger for endelig å være helt fri” (Noyes, 2008:145). For å leve opp til håpet om å endelig en dag klare å frigjøre oss selv, må vi vedvarende og så ofte som mulig arbeide med oss selv og følelsene våre gjennom å utsette oss for detaljerte teknikker og øvelser som blir tilbudt oss fra selvhjelpsbøkene.

Selvhjelpsbekjennelsene gir oss på den ene side makten over vår egen bekjennelse. Idet vi ikke trenger å vise det vi har klart å artikulere til noen ekstern autoritet: ’Vårt egentlige jeg’ er den autoriteten. På den andre side må vi likevel, om vi skal håpe på en eller annen form for frigjøring, være villig til å påføre oss (følelseslivet) selvhjelpsbekjennelsen gjennom en rekke spesifiserte prosedyrer. Å finne sin egen stemme betyr ikke at man fritt kan begynne å lytte på hvilken som helst måte, og på hvilket som helst sted på kroppen eller i omgivelsene. Det betyr derimot at man veldig spesifikt må administrere en rekke spesielle selvteknologier på utvalgte deler av seg selv, spesifisert av selvhjelpsforfatterne. Noyes advarer direkte mot enhver som tenker å starte ferden mot sin egen stemme på egen hånd: ”Denne boken kan ikke hjelpe deg på beste måte hvis du ikke benytter deg av øvelsene som fører deg til din egen stemme”(Noyes, 2008: 150). Teknologiene som skal kurere oss blir kanskje selvadministrert av leseren, men diagnosen, distribusjonen, og prosedyren ligger, slik det kanskje alltid har vært, i hendene på eksperten.

Avslutning

Ifølge den greske forfatteren Pausanias (2. årh.) ble den som besøkte den olympiske guden Apollons tempel i Delfi møtt med følgende inskripsjon: “Kjenn deg selv”. I dag har denne velkjente aforismen fått ny betydning. Omringet av et nett ulike selvteknologier har selvhjelpsforfatterne laget sin egen vri, der å kjenne seg selv i stor

grad er ensbetydende med å anvende en rekke 'patenterte' metoder for selvutvikling og transformasjon. I selvhjelpsbøkene bes leseren hovedsakelig å bli kjent med seg selv innenfor rammene av selvhjelpsbekjennelsen. Gjennom et mylder av ord og beskrivelser av seg selv og sine følelser. Men leseren bringes også i kontakt med et bedre selv; et man kan bli, et man egentlig er innerst inne, bare man makter å fri det fra lenkene som holder det nede. Den sentrale arbeidsoppgaven for leserne er å hakke løs på disse mentale fotlenkene under selvhjelpseksperternes trofaste veiledning - litt etter litt, en negativ tanke om gangen, en skyldfølelse for dagen, gjerne i “15-20 minutter(...)før dagen starter”(Noyes, 2008: 149).

Spørsmålet som kanskje kan melde seg etter alt dette, er et som Foucault stilte etter en gjennomgang av den moderne bekjennelsens historie: “...do we need, really, this hermeneutics of the self?” (Foucault, 1993:222). Noen forskere har svart med et definitivt nei (e.g. Furedi, 2003; Lasch, 1978; Rieff, 1987), andre har stilt seg mer positive (Tregoning, 2006; Wright, 2008). Selvhjelp har ofte blitt beskyldt for å tilby lettvinde løsninger på kompliserte spørsmål, først og fremst gjennom å individualisere problemer som i utgangspunktet er av sosial og politisk opprinnelse (cf. Rimke, 2000; Philip, 2003;2009). Om man følger observasjonene i denne artikkelen er likevel ikke løsningene til selvhjelpsforfatterne helt uten sine egne former for komplekse arbeidsrutiner. Dette kommer blant annet frem i omfanget av prosedyrer som sirkler om selvhjelpsbekjennelsen.

Denne mer strevsomme siden ved selvhjelp har fått en del kritikere til å se selvhjelp som en slitsom tredemølle med tvilsomme fordeler. I stedet for å gi leserne en reell avlastning fra livets mange problemer som selvhjelp hevder å kurere (penger, karriere, venner, overvekt m.m.) blir leserne tynget med nytt repertoar av arbeidsoppgaver man må utføre. Denne gangen på seg selv og sin psyke. Uten annen beviselig avkastning enn den som kommer selvhjelpsforfatterne til gode gjennom lukrative royalties-avtaler.

Arbeidet med oss selv tar over der arbeidet for lønnslippen ender og fører leserne “into a cycle where the self is not improved but endlessly belaboured” (McGee, 2005:12).

Å alltid være parat til å arbeide med seg selv har også forbindelseslinjer ut over forholdet mellom leseren og selvhjelpsboken. Blant annet med forgreninger ut til den kollektive og politiske organiseringen av samfunnet. En rekke forskere er allerede i gang med å undersøke disse forbindelsene (e.g. Hazleden, 2003; Philip, 2003;2009; Rimke, 2000; Rose, 1996). I denne artikkelen har jeg imidlertid fokusert på mikroforbindelsene mellom teknologiene i selvhjelpsmanualene og leseren. I likhet med de diskursene de skal operasjonalisere (cf. Rimke, 2000; McGee, 2005; Solvang, 2010a; 2010b) er det ikke overraskende at disse utelukkende er individorienterte. Men de har også sine egne særegenheter og egne prosedyrer for anvendelse.

De selvhjelpstekstene jeg har undersøkt stiller først og fremst opp to rom hvor leseren kan anvende teknologiene på seg selv. Disse opptrer relativt adskilt i tekstene selv om det overordnede målet alltid er å komme i kontakt med et autentisk og bedre selv. Først og fremst krever selvhjelpsforfatterne at vi intervensjoner i følelsene våre eller de rasjonelle tankene. Dette gjøres først og fremst ved hjelp av en mengde øvelser som kan anses som varianter av den tradisjonelle bekjennelsen. Teknikkene man skal rette mot selvet trekker imidlertid mer på meditative øvelser, og må først og fremst operasjonaliseres på leserens anatomiske detaljer eller leserens umiddelbare omgivelser.

Det kan også virke som om bekjennelsen i selvhjelpsmanualene har vært gjenstand for en rekke spesifikke modifikasjoner som til en viss grad skiller den fra dens terapeutiske eller religiøse aner. Tydeligst er elimineringen, eller i alle tilfeller, minimeringen av rollen til den bekjennende andre til fordel for bekjennelsens transformative funksjon. Denne endringen er utvilsomt i tråd med det som ellers kjennetegner

“Kunsten å bekjenne seg selv” - en undersøkelse av bekjennelsen og andre selvteknologier i populære selvhjelpsmanualer

selvhjelpsdiskursen, der det utelukkende er individet og det autonome selvet som er drivkraften bak enhver endring i samfunnet.

Litteratur

Bradshaw (1998) *Som å komme hjem: frigjør ditt indre barn*. Oslo: Grøndahl Dreyer.

Carson, R. (2006) *Tem din indre Gremlin*. Harper Collins.

Cloud, D. (1998) *Control and Consolation in American Culture and Politics*. London: Sage.

Covey, S.,R. (1999) *The seven habits of highly effective people : restoring the character ethic*. NY: Simon & Schuster.

Dubrofsky, R., E. (2007) “Therapeutics of the Self – Surveillance in the Service of the Therapeutic”, *Television & New Media* 8(4): 263-284.

Fairclough, N. (2001) *Language and power*. Harlow: Longman.

Foucault, M. (1977) *Discipline and Punish: The birth of the prison*. London: Allen Lane.

- (1980) *The History of Sexuality Vol. 1: An introduction*. NY: Vintage Books.
- (1993) “About the Beginning of the Hermeneutics of the Self: Two Lectures at Dartmouth”, *Political Theory* 21(2): 198-227.
- (1994) *The birth of the clinic: an archaeology of medical perception*. Vintage Books.
- (2001) *Madness and civilization: a history of insanity in the age of reason*. London: Routledge.

Furedi, F. (2003) *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. Routledge.

“Kunsten å bekjenne seg selv” - en undersøkelse av bekjennelsen og andre selvtknologier i populære selvhjelpsmanualer

Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge University Press.

Hanegraaff, W. (1996) *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Leiden: Brill.

- (2001) “Prospects for the Globalization of New Age: Spiritual Imperialism versus Cultural Diversity” i Rothstein(red.) (2001): *New Age Religion and Globalization*. Aarhus: Aarhus University Press.

Hay, L. (2005) *Du har kraften i deg*. Damm forlag.

Hazleden, R. (2003) “Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-help Texts”, *Journal of Sociology* 39: 413-428.

Heelas, P. (1996) *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell.

Hochschild, A., R. (1994) “The Commercial Spirit of Intimate Life and the Abduction of Feminism: Signs From Women’s Advice Books”, *Theory, Culture & Society* 11(2).

Lasch, C. (1978) *The culture of narcissism*. NY: W.W. Norton.

Lee, H. (2007) “’Truths that Set Us Free?’: The Use of Rhetoric in Mind-Body-Spirit Books”, *Journal of Contemporary Religion* 22(1): 94-104.

Lincoln, B. (1989) *Theorizing myth: narrative, ideology, and scholarship*. Chicago: University of Chicago Press, Ltd.

McGee, M. (2005). *Self-Help, Inc. Makeover culture in American Life*. NY: Oxford University Press.

McGraw, P. (2004) *Ditt sanne jeg : rydd opp i de falske mytene om deg selv*. Oslo: Hilt & Hansteen.

Moskowitz, E., S. (2001) *In Therapy We Trust: America's Obsession With Self-Fulfillment*. Johns Hopkins Univ. Press.

“Kunsten å bekjenne seg selv” - en undersøkelse av bekjennelsen og andre selvteknologier i populære selvhjelpsmanualer

Miller, T. & McHoul, A. (1998) “Helping the Self”, *Social Text* 57: 127-155.

Nichols, L. (2009) *Bare gjør det! - nå dine mål og oppfyll dine drømmer*. Versal.

Noyes (2008) *Kunsten å lede seg selv: Ny innsikt – bedre gjennomslagskraft*. Cappelen Damm.

Philip, B. (2003) *Governing liberal subjects: Foucault, Psychology and self-help books*. Ikke publisert. <http://arts.monash.edu.au/psi/news-and-events/apsa/refereed-papers/political-theory/phillip.pdf%20->. Besøkt: 10.05.2009.

- (2009) ”Analyzing the politics of self-help books on depression”, *Journal of Sociology* 45(2): 151-168.

Phillips, L. & Jørgensen., M., W. (1999) *Diskursanalyse som teori og metode*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.

Rieff, P. (1987) *The Triumph Of The Therapeutic: Uses Of Faith After Freud*. London: Chatto & Windus.

Rimke, H.,M. (2000) “Governing citizens through self-help literature”, *Cultural studies* 14(1): 61-78.

Rose, N. (1985) *The Psychological Complex*. London: Routledge & Keegan Paul.

- (1996) *Governing the Soul – The shaping of the private Self*. London: Free Association Books.

Sheon, N. (1999) *Sacraments of Surveillance: Ethnography of an HIV Test Clinic*. Doktoravhandling, University of California, Berkeley. Upublisert. Tilgjengelig utdrag: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ANi9c_F2ju8J:citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download%3Bjsessionid%3D1B2DF63C98DD196D1D8599A29912EAF7%3Fdoi%3D10.1.1.111.4749%26rep%3Drep1%26type%3Dpdf+nicolas+sheon+confession&cd=2&hl=no&ct=clnk&gl=no Besøkt: 15.05.2010.

Simonds, W. (1992) *Women and self-help culture: Reading between the lines*. Piscataway, NJ: Rutgers University Press.

“Kunsten å bekjenne seg selv” - en undersøkelse av bekjennelsen og andre selvteknologier i populære selvhjelpsmanualer

Solvang, P.,Ø. (2010a) “Hjelp meg å hjelpe deg” – en diskursanalytisk undersøkelse av overføringen av New Age-diskurs i et utvalg av selvhjelpslitteratur. Onlineversjon: <http://skepsis.no/?p=717>.

– (2010b) *150 år med selvhjelpslitteratur*. Upublisert.

Tregoning, W. (2006) “Authentic Self, Paranoid Critique and Getting a Good Night’s Rest.”, *Journal of Media & Culture Studies* 20(2): 175-188.

Woodstock, L. (2007) “Think About It: The Misbegotten Promise of Positive Thinking Discourse”, *Journal of Communication Inquiry* 31: 166-189.

Wright, K. (2008) “Theorizing Therapeutic Culture: Past Influences, Future Directions.”, *Journal of Sociology* 14: 321-336.

150 år med selvhjelpslitteratur

INNHOLD

Innledning.....	2
Tidlige røtter: puritansk karakterstyrke og guddommelig tankekraft.....	7
Fra karakterstyrke til teknologier	13
Psykologisk autoritet	15
Selvhjelp og New Age – plassering, problematisering og selvhjelp som enden på alternativbevegelsen	17
Å arbeide på selvet – fra endeløst entreprenørskap til kosmisk latskap.....	21
Emosjonell intelligens og hjernecomputere – illusjoner omkring selvhjelp som alternativ vitenskap	27
Videre inn i mainstream – fra selvtransformasjon til ”empowered business”	32
Avslutning.....	35
Litteratur	37

Innledning

Vår tid, sies det, er mer enn noe karakterisert av en enestående sysselsetting med oss selv (Cloud, 1998; Furedi, 2003; Giddens, 1991; Hazleden, 2005; Lasch, 1978; Moskowitz, 2001). Arbeidet med å nå våre målsettinger eller leve ut drømmer har blitt et refleksivt prosjekt, der det individuelle selvet er den naturlige byggeplassen vi stadig må arbeide med å reise nye drømmer og nye liv. Terapeutiske og psykologiske diskurser har vært viktige bidragsytere i denne prosessen. Ifølge sosiologen Nikolas Rose (1996:xxxi) er livets fundamentale spørsmål forflyttet fra et etisk register til et psykologisk register ”constantly subject to psychologically inspired techniques of self-inspection and self-examination.” Mange forskere har ansett selvhjelpslitteratur som en naturlig forlengelse av denne individuelle trenden (Giddens, 1992; Hazleden, 2005; McGee, 2005; Woodstock, 2007; Rose, 1996).

Selvhjelp har i løpet av de siste tiårene blitt et slags catch-all begrep som blant annet assosieres med selvhelbredelse, terapi og suksessrike karrierer. Med sine lovnader om alt fra bedre partnere og økonomi til bedre mental helse har selvhjelpsindustrien fått millioner til å legge ut på vandring langs bokhyllene eller til kursene – i en slags selvets pilegrimsmarsj for alle de som ikke tar til takke med simpel lykke eller et middelmådig liv, men fortjener å bli ”All That You Can Be!” (Oprah Winfrey).¹ Genren er popularisert gjennom infomercials (Tv-show), bøker, seminarer og liknende, og har rukket å etablere seg som et av de mest innbringende forretningskonseptene på markedet. Marketdata Enterprises Inc. anslår for eksempel at selvhjelpsindustrien i løpet av 2010 vil omsette for omkring 14 milliarder dollar². Tatt i betraktning den økende populariteten har imidlertid ikke selvhjelp blitt viet større interesse innen academia (Effing, 2009:126). Selvhjelp har ofte blitt ansett som en særegen form av andre mer etablerte sosiale praksiser, for eksempel New Age eller psykologi, og har derfor blitt stående relativt utforsket som eget kulturelt fenomen (cf. Heelas, 1996; Carette & King, 2005; Redden, 2002). Mangelen på forskning som har tatt sikte på å strukturere, definere og differensiere selvhjelp som en selvstendig diskurs, gjør også begrepet notorisk u håndterlig med tanke på en systematisk gjennomgang. Et unntak i denne mangelen på

¹ <http://www.oprah.com/index.html>. Besøkt: 27.04.2010.

² <http://answers.google.com/answers/threadview?id=786161>. Besøkt: 14.08.2009.

akademisk litteratur er sosiologen Micki McGees omfattende studie av amerikansk selvhjelp- og suksesslitteratur, *Self-Help Inc.* (2005), en av få studier som har lagt selvhjelpskulturens interne og eksterne forbindelser helhetlig under lupen – fra tekst til materiell kontekst.

Utfordringen for de som har forsøkt å konseptualisere selvhjelp som egen litterær eller kulturell sjanger har vært å gjøre rede for dens uvanlige, inkoherente og ofte selvmotsigende form. Selvhjelp er assosiert med en rekke ulike sjangere: seminarer, bøker, hefter, hjemmelekser, terapisaamtaler, og innhold knyttet til en mengde eklektiske tradisjoner som for eksempel yoga, buddhisme, hinduisme, tantrisme, meditasjon, positiv tenking og moderne psykologiske helseterapier. Micki McGee noterer at det eneste som i virkeligheten samler selvhjelpsmangfoldet er et stadig og intensivert fokus på enkeltindividet (McGee, 2005: 50). Dette brokete og individorienterte landskapet med religiøse, åndelige og psykologiske referanser har alene vært nok til å få mange til å anse selvhjelp som kun nok en markedsføringsstrategi for distribusjon av ideer som opprinnelig har sitt tilholdssted innen New Age (spes. Carette & King, 2005; Lee, 2007).

Det er altså på ingen måte enighet eller klarhet i hva som konstituerer selvhjelp eller i det hele tatt hvor det helst bør plasseres i populærkulturen. Selvhjelp har dessuten gjennomgått drastiske endringer i løpet av de siste hundre årene, og det er ikke nødvendigvis like lett å argumentere for at selvhjelp skal være noen autonom sjanger drevet fram innenfor rammene av en egen, distinkt, diskursiv formasjon. I sin omfattende undersøkelse av konteksten, oppkomsten og strukturen til New Age har for eksempel Wouter Hanegraaff (1996) ikke valgt å tilgodese selvhjelp med en egen seksjon eller kapittel. Heller ikke i andre grundige undersøkelser av ulike sider ved smeltedigelen New Age, som ofte krediteres som en viktig kilde for populariteten til moderne selvhjelp, finner man nødvendigvis en separat behandling av selvhjelp (cf. Heelas, 1996; Carette & King, 2005).

Samtidig med generelt lite interesse for selvhjelp som kulturelt fenomen per se, har det imidlertid dukket opp en rekke kortere studier som har undersøkt forholdet mellom de interne mekanismene selvhjelpstekster og politisk styring (e.g. Hazleden, 2003; Miller & McHoul,

1998; Philip, 2003;2009; Rimke, 2000). Disse undersøkelsene har hentet inspirasjon fra Michel Foucault og lagt merke til den funksjonelle betydningen til selvhjelp i samspillet mellom subjektsformasjon (rådene, anbefalingene og bildene som presenteres i tekstene) og den sosiopolitiske konteksten (liberalisme, demokrati og valgfrihet). Ifølge disse bidragene spiller selvhjelp en viktig rolle i å lukke kløften mellom politisk styring og den individuelle forvaltningen av den private sfære. Ved å tilby en rekke ulike teknologier leseren kan anvende på seg selv og på sitt liv – øvelser, meditasjoner, ønsker, metaforer, råd og tips – fungerer selvhjelp ifølge disse kritikerne som et viktig verktøy for å forene individuelle aspirasjoner med videre liberalpolitiske mål som konsumpsjon, profitt og effektivitet (Hazleden, 2003; Philip, 2003; 2009; Rimke, 2000; cf. Foucault, 1993; Rose, 1996). Disse studiene markerer en ny forskningskurs der selvhjelp, i stedet for å figurere som et analytisk appendiks til større og mer etablerte diskusjoner, blir behandlet som en egen kulturell praksis, men samtidig i tett forbindelse med de sosiopolitiske rammene som omringer litteraturen.

Denne artikkelen viderefører denne kursen ved å analysere og gi en kort oversikt over selvhjelpslitteraturen i løpet av de siste 150 årene. Selvhjelp behandles i denne artikkelen som en autonom diskurs, men samtidig i tett forbindelse med en rekke ulike historiske impulser som har bidratt til å forme selvhjelpslitteratur i løpet av disse årene. Hovedfokuset i denne artikkelen er på de ulike teknologiene, bildene, metaforene og ideene som har ledsaget subjektsformasjonen innen deler av litteraturen, fra puritansk oppbyggelseslitteratur til moderne karriereveiledning. Som vi skal se senere, har en rekke av disse migrert fra mer velkjente diskurser inn i selvhjelpslandskapet med radikaliserings som en av følgene. Den individuelle reisen mot suksess, et av de karakteristiske kjennetegnene ved dagens selvhjelp, har gjennom disse årene blitt ledsaget av et bredt spekter av slike ideer, råd, øvelser, teorier og forklaringer, og vitner om et betydelig og variert galleri av inspirasjonskilder. Puritansk arbeidsetikk (McGee, 2005), den amerikanske drømmen (Effing, 2009), psykologi (Rose, 1996), og en rekke forestillinger assosiert med New Age (Heelas, 1996; Carette & King, 2005) er kun noen av diskursene som har fått nytt liv (skjønt modifisert og omstrukturert) i selvhjelpsforfatterens tiltalende univers av lykke og velstand. Denne artikkelen ser spesielt på selvhjelp i forhold til New Age. Jeg vil argumentere for at selv om man i selvhjelp finner en rekke likhetstrekk er det også visse fundamentale forskjeller som gjør det fornuftig å behandle selvhjelp som et fenomen med en viss autonomi. Et viktig poeng i denne artikkelen er at

selvhjelp og (deler av) New Age mest fundamentalt har to ulike tilnærminger til individet i mainstream: i stedet for å anse seg selv som et alternativ til samfunnet for øvrig, som er karakteristisk for store deler av den såkalte alternativbevegelsen, representerer generell selvhjelp en praktisk og positiv innstilling til individet i mainstream.

Tilsynelatende uproblematisk diskursiv polyfoni er ett av de karakteristiske trekkene til selvhjelp. Et mylder av ulike bilder, ideer og teknologier figurerer på kryss og tvers i den generelle selvhjelps litteraturen og setter sine særegne smaker på det unisone kjernebudskapet om individuell suksess, makt og potensial. Selv om det ikke kan sies å finnes noe overordnet orden i variasjonen som sådan (salgspotensial er nok en av de viktigste faktorene som bestemmer valget av referanser osv.), argumenterer jeg likevel for at det diskursive mangfoldet står i en viss kausalsammenheng med det teknologiske repertoaret selvhjelpsmanualene promoterer. Mer presist betyr det at selvhjelp som i større grad benytter referanser hentet fra nyreligiøse diskurser skiller seg fra mer 'sekulære' typer selvhjelp, mest åpenbart i sin innstilling til individet i jobb med seg selv. Ulikt 'sekulære' typer selvhjelp som legger vekt på hardt arbeid og disiplin, beskriver den såkalte 'New Age- selvhjelp' veien mot suksess som enkel, uanstrengt og fremfor alt fylt av kosmisk overflod.

Men selvhjelpsproduksjonens skiftende materielle kontekster er også en viktig bidragsyter i formingen av innholdet. Micki McGee argumenterer for eksempel for at selvhjelpseksperternes formaninger i stor grad representerer et forsøk på å forklare stadig større ulikheter i samfunnet: "In answering ecopolitical conditions, self-help seeks to mediate the discrepancies in the real world with the ideal itself promotes" (McGee, 2005:88; cf. *ibid.*:102ff). Artikkelen følger denne kritikken og viser spesielt hvordan spredningen av kapitalistisk logikk også i stadig større grad har satt sitt merke på selvhjelpsindustrien. Et av argumentene i denne artikkelen er at selvhjelp, i stedet for å representere en alternativ livsførsel i forhold til mainstream som en del forskere har antydnet (cf. Heelas, 1996), heller påskynder en nedbygging av grensene mellom det private (leseren) og det offentlige (arbeidsplassen). "To write your own script in Life" – den positive oppfordringen til en rekke nyere selvhjelpseksperter – har derfor i løpet av de siste tiårene i stadig større grad betydd å være i stand til å anvende markedsprinsipper på en rekke nye områder av sitt liv (cf. McGee, 2005:105).

Artikkelen er strukturert i to hoveddeler. Første del gir en kort historisk skisse over noen historiske impulser som har bidratt til å puste liv i det varierte selvhjelpslandskapet vi ser i dag. Spesielt har jeg lagt vekt på innflytelsen av puritanske verdier og en rekke ideer forbundet med mind-power bevegelsen i USA på begynnelsen av forrige århundre. Ut over siste halvdel av 1900 uttrykkes allerede den generelle interessen for hva individet har å tilby fra en mengde ulike hold; Reagan- og Thatcherisme, psykologi og en rekke praksiser tilknyttet New Age. Siste del kan sees på som en diskusjonsdel som følger konsekvensen av disse ulike historiske linjene for selvhjelpslitteraturens vedkommende. En rekke av disse staker ut en kurs som mest naturlig peker frem mot smeltingen New Age, men møtet mellom selvhjelp og New Age har også sine problematiske sider. En del av disse problemene kan knyttes til avgrensingen mellom det som skal anses som 'vanlig selvhjelp' og 'åndelig selvhjelp'. Det kan synes som om akademia generelt sett har hatt liten interesse av å benytte begrep som "selvhjelp", "new-age-selvhjelp" eller "åndelig selvhjelp" med den utfylling som kanskje burde være nødvendig. Ved å utbrodere selvhjelpsbegrepet med flere nyanser og empirisk materiale, kan denne artikkelen ses på som et bidrag i det pågående arbeidet med å utvikle et funksjonelt begrepsapparat for selvhjelp som selvstendig forskningsdiskurs.

Tidlige røtter: puritansk karakterstyrke og guddommelig tankekraft

Every Christian ordinarily should have a calling. That is to say, there should be some special business, and some settled business, wherein a Christian should for the most part spend the most of his time; and this, that so he may glorify God.

Cotton Mather, 1701³

We are the CEOs of our own companies: Me Inc. To be in business today, our most important job is to be head marketer for the brand called You.

Tom Peters, 1997⁴

Den engelske forfatteren og politiske reformisten Samuel Smiles anses av mange å være verdens første virkelige selvhjelpsforfatter. En god del av denne æren skyldes utvilsomt hans bok fra 1859 som han rett og slett hadde gitt tittelen *Self Help*. Hovedbudskapet var fremfor alt mot til å stole på egen kapasitet, driftighet og vågemot i møtet med sleipe forretningskompanjonger, og en gi-alt holdning i forfølgelsen av sin drøm uten å måtte være avhengig av offentlig støtte eller annen hjelp utenfra. Denne positive og individualistiske holdningen til livet utbroderte Smiles ved å gjenfortelle livene til en rekke av sin samtids store personligheter som på en eller annen måte legemligjorde suksessidealene. Karakterstyrke, praktisk erfaring og hardt arbeid var essensielle bestanddeler på veien mot suksess, oppsummert i det Smiles formulerte som ”The spirit of self-help”: ”...it is life rather than literature, action rather than study, and character rather than biography, which tend perpetually to renovate mankind” (Smiles, [1859])⁵. Suksess gjennom selvhjelpsånden assosierte Smiles med et etisk register av blant annet moral og integritet, som til syvende og

³ Utdrag fra Cotton Mathers (1663-1728) preken *A Christian at His Calling* (1701). <http://www.constitution.org/primarysources/mather.html>. Besøkt: 17.04.2010.

⁴ Peters, T. (1997) *The Brand Called You*. Fast Company Magazine [10. Utgave] <http://www.fastcompany.com/magazine/10/brandyou.html>. Besøkt: 17.04.2010.

⁵ Hentet fra <http://www.gutenberg.org/cache/epub/935/pg935.txt> som har gjengitt Samuel Smiles *Self Help* (1859) i sin helhet. Oppdatert 2003. Besøkt: 27.03.2010.

sist gjorde ”men of even the humblest rank” i stand til å arbeide seg opp ”an honourable competency and a solid reputation.” (ibid.). Hundre år før utgivelsen av *Self Help* hadde Benjamin Franklin på samme måte sidestilt suksess med moralske dyder. Hans mest populære bok, *Autobiography*, er for eksempel en detaljert og praktisk veiledingsmanual, der ønsket om å oppnå suksess er sammenknyttet med imperativet om å oppvise karakterstyrke bestående av idealer som måtehold, disiplin og ærlighet (Effing, 2009: 128). For disse selvhjelpspionerene var altså suksess og moral to sider av samme sak.

Idealene til Benjamin Franklin eller Samuel Smiles var imidlertid ikke nye. For en rekke puritanske forfattere ut over 1700-tallet var ikke bare suksess gjennom et etisk register av religiøse dyder en mulighet, men også en plikt. Den puritanske arbeidsetikken er utvilsomt en viktig impuls som har forfulgt selvhjelpslitteraturen opp til moderne tid. Micki McGee (2005) ser på denne puritanske impulsen som et uttrykk for den uvissheten som oppsto i forbindelse med en stadig raskere industrialisering av samfunnet ut over 1600-tallet. Utvidelsen av det kapitalistiske markedet hadde i løpet av 1600-1700-tallet gitt næring til en ny klasse med driftige forretningsmenn som spekulerte, produserte og distribuerte innen rammene av en stadig økende etterspørsel etter forbruksvarer. De nye vilkårene for produksjon og distribuering det kapitalistiske markedet introduserte har hatt stor betydning for organiseringen av det vestlige samfunnet. Introdueringen av nye rettleidningsprinsipper som konkurranse, effektivitet, leie av arbeidskraft, spekulasjon etc., førte utvilsomt til endringer også i forhold til den individuelle livsførselen. Omfanget av disse endringene også inn i den private sfæren, antydes av en økende mengde religiøs litteratur ut over andre halvdel av 1600-tallet som forsøker å rettlede troende som i stadig større grad fant seg splittet i kallet mellom himmelsk frelse og organiseringen av det verdslige liv.

Den puritanske presten og forfatteren Cotton Mather (1663-1728), en innflytelsesrik karakter i det koloniale Massachusetts, var en av disse religiøse stemmene. Mathers løsning på den tilsynelatende spenningen mellom det etiske og det verdslige, var å gjøre reisen mot materielle og religiøse mål til to sider av samme sak. Mather presenterer muligheten til å leve et åndelig liv samtidig med en aktiv deltagelse i den verdslige verden, gjennom bildet av en roer som standhaftig ror mot både åndelige og ervervsmessige destinasjoner:

A Christian at his *Two Callings*, is a man in a Boat, Rowing for Heaven; the *House* which our Heavenly Father hath intended for us. If we mind but *one side* of his *Callings*, be it which it will, he pulls the *Oar*, but on *one side* of the Boat, and will make but a poor dispatch to the Shore of Eternal Blessedness (Mather [1701] i McGee, 2005: 27).

Et av Mathers hovedpoeng var at man virkelig kan jobbe for sin frelse selv om man utfører dette arbeidet i den verdslige sfæren, bare man samtidig opprettholder sin kristne karakter og gjennomfører sine verdslige plikter ledsaget av puritanske dyder som måtehold, nestekjærlighet og ærlighet. Denne nye puritanske innstillingen til det verdslige var imidlertid ikke uten sine krasse kritikere, forteller McGee, og en av stridens sentrale elementer var hvorvidt frelsen aktivt kunne jobbes mot i den verdslige verden ved hjelp av egen driftighet, eller kun var avhengig av guddommelig intervensjon i form av nåde (McGee, 2005:27). Mathers vektlegging av gode gjerninger (i arbeidslivet) skulle på et vis dempe denne krisen. For Mather, som for andre puritanere, var gode gjerninger ikke alene nok, selv om de var en del av frelsen. Gode gjerninger ville bare bli belønnet om de ble utført av en som allerede var frelst. Mathers' "roer" på sin vei mot frelsen illustrerer hvordan den puritanske ideen omkring to mål – to kall – både var religiøst (etisk) og sekulært (suksess) i sitt omfang: "lest one row in circles, the Puritan needed to pursue both the general and particular, spiritual and workaday callings, with equal vigor" (ibid.).

Kontakten puritanerne bidro til å etablere mellom det verdslige og det åndelige, er en vesentlig del av plattformen til tidlige selvhjelpspionerer som Samuel Smiles. De er riktig nok forskjellig i sin bruk av religiøs retorikk, men hovedbudskapet er det samme: suksess og fremgang blir skapt gjennom en aktiv deltagelse i det verdslige livet, i hvilket også individet skulle hente sin belønning i form av lykke og materiell suksess. Introduksjonen av det generelle og det spesielle kallet har senere vært en bærebjelke i en lang rekke selvhjelpsbøker helt frem til i dag, skjønt i veldig ulike varianter: "the ideal of paired callings –a general calling focused on some version of salvation and a particular calling in the world of work- has managed to persist, albeit in newly improvised forms" (McGee, 2005:30). Denne sammenknyttingen mellom religiøse og kapitalistiske anliggender finner vi for eksempel igjen

i Scott Peck's klassiker fra 1978, *The Road Less Traveled*, der han beskriver en verden der "original sin does exist; it is our laziness" (Peck, 1978:15). Gode gjerninger kommer også hos Peck fra tradisjonelle puritanske verdier som selvdisciplin, hardt arbeid og ærlighet. Selv om kristne tema er blitt mer og mer retorisk uklokt i salgssammenheng, er Pecks bok ansett som en av selvhjelpshistoriens store klassikere, spesielt blant lesere i det amerikanske bibelbeltet. At puritanske verdier enda har en stor gjennomslagskraft i selvhjelpslitteraturen betyr generelt at en mengde populære selvhjelpstekster kan finnes i grenseland mellom religiøs oppbyggelse og markedskapitalistisk suksessveiledning, selv om moralsk oppofring i stor grad har blitt tonet ned til fordel for insisteringen på personlige valg som den sikreste veien mot suksess.

Fra Cotton Mather og de puritanske forfatterne, via selvhjelpspionerer som Samuel Smiles og Benjamin Franklin, til nyere forfattersuksesser som Scott Peck; for disse og andre forfattere som har båret den puritanske fakkelen videre gjennom vekt på disiplin, hardt arbeid og måtehold, har arbeid og karriere alltid vært ansett for å okkupere sentrum av diskursen som omhandler individet og dets plass i verden. Ikke periferien som et nødvendig onde som må overbæres. Når vi ser på Tom Peters, selvhjelpsforfatteren som nesten 300 år etter Cotton Mather skrev suksesser som *In search of excellence* (1982), *The Circle of Innovation: You Can't Shrink Your Way to Greatness!* (1997) og *The Brand You 50: Or: Fifty Ways to Transform Yourself from an 'Employee' into a Brand That Shouts Distinction, Commitment, and Passion!* (1999) kan man vanskelig se at selvhjelpslitteraturen noen gang har forlatt arbeidsplassen som sitt viktigste interesseområde.

Den puritanske tradisjonen har utvilsomt vært sentral i utviklingen av selvhjelpsdiskursen, men omfanget av ideer og tema knyttet til moderne selvhjelpslitteratur antyder også en rekke andre inspirasjonskilder. Mest karakteristisk ser det ut som om en rekke moderne forfattere har bygd sine selvhjelpskonsept rundt ideer som ble utviklet og kultivert gjennom de såkalte 'mind-power' eller 'New Thought' diskursene som oppnådde en viss popularitet i USA ved slutten av 1800-tallet. Mind-power hadde, delvis uavhengig av den puritanske tradisjonen, utviklet et radikalt alternativ til den puritanske litteraturen. I kontrast til det rutinemessige, måteholdne og selvdisciplinerende individet som nyter godt av "good management" (Franklin, 1986: 87), tegnet mind-power litteraturen et bilde av et individ hvis egentlige potensial ble

hemmet av 'restriksjoner' som disiplin og måtehold. I denne 'nye litteraturen' var det ikke nødvendigvis gode gjerninger som var den forløsende kraften for suksess og frelse slik som hos Cotton Mathers' ivrige roer, men snarere gode tanker. Tanker, ikke gjerninger, var den nye nøkkelen for å oppnå suksess:

Take the thought, "God loves me, and approves of what I do". Think these words over continually for a few days, trying to realize that they are true, and see what effect will be(...)circumstances will begin to change and fall into harmony with your desires, instead of being adverse to them (Cady, 1919:21.)

Mind-power byttet ut en selvdisciplinert arbeidsetikk med en visjon av overflod og letthet. Det skulle prege selvhjelpslitteraturen helt frem til i dag. Ifølge denne typen litteratur hadde alle problemer essensielt samme årsak; adskillelse mellom individet og gud. Til forskjell fra annen type suksesslitteratur på denne tiden⁶ presenterte mind-power et bilde av fattigdom, ulykke og dårlig helse som essensielt kommunikative problemer mellom to parter (Woodstock, 2007). Løsningen som ble presentert for leserne var opprettelsen av en slags mental enhet med gud. Dette idealet var uhindret av sosiale dogmer og regler, som ifølge mind-power-entusiastene kun korroderte den intuitive tankestrømmen. En sentral oppgave leserne ble oppfordret til å påta seg var å kontrollere, forme og endre tankestrømmene sine i tråd med denne idealiserte tilstanden. Tanker presenteres i denne typen litteratur som noe høyst reelt og håndfast på lik linje med andre fysiske ting. De var fullt ut i stand til å påvirke den eksterne verden. Vi ser dette mest karakteristisk i den påståtte evnen de hadde til å tiltrekke seg eller frastøte de materielle ekvivalentene til de tankene som man sendte ut 'i eteren':

⁶ Især representert ved de uhyre populære verkene til Horatio Alger og hans beretninger om fattigfanten som ved et tilfelle av hell befinner seg på toppen i den sosiale pyramiden.

Its [tankene] vibrations project themselves in waves through the ether, regardless of distance or other sensous limitations; that they strike unisons in other minds and make them vibrant; but they relate themselves to like and are repelled by the unlike; that their silent though forceful impact makes a distinct compression; in fact, that they are substantial entities (Wood, 1893: 52).

Ideene Wood presenterte på slutten av 1800-tallet har vært velkjente og sentrale i de fleste variantene av selvhjelpslitteratur siden den gang: tankenes mektige kraft til å gi oss det vi vil ha, bare vi makter å tenke de riktige tingene. Men også ideene omkring individets fundamentale tilknytning til en kosmisk enhet, den protestantiske gud i Woods tilfelle, har vært videreført. Spesielt i selvhjelpssjiktet med tilknytning til New Age-bevegelsen, som på mange måter skulle absorbere en rekke fundamentale ideer den tidlige mind-power bevegelsen distribuerte (Effing, 2009; McGee, 2005). Mind-power bevegelsens funksjonelle mantra, 'The power of thought', som representerer praksisen man skulle benytte for å sette i verk transformasjonen av livet, kom kanskje mest mekanistisk og håndgripelig til syne i Claude Bristols bok fra 1951, *The Magic of Believing*, en kortfattet men innflytelsesrik selvhjelpsbok der han setter likhetstegn mellom "doodling" og positiv, transformativ tankevirksomhet som i Bristols tilfelle betydde ønsket om å oppnå materiell velstand:

My 'doodling' was in the form of dollar signs like these '\$\$\$\$-\$\$\$\$-\$\$\$-\$\$' on every paper that came across my desk(...)I want my readers to have this story, because it suggests the mechanics to be used in applying this magic (Bristol, 1951:11).

Den magiske og ofte enkle linken mellom mentale tilstander og den fysiske verden er også klart og tydelig representert i mye av den mer moderne selvhjelpslitteraturen. En lang rekke samtidige selvhjelpsforfattere som Deepak Chopra (1994); Stephen R. Covey (1989) eller Louise Hay (1984) har videreført mind-power bevegelsens vekt på tankens kraft, og konstruert moderne selvhjelpskonsepter rundt positiv tenking som metoden å anvende for å oppnå individuell velstand og positiv transformasjon. Det er ikke så mye tema som det er metode som i størst grad skiller mind-power inspirert selvhjelp fra annen individorientert

suksesslitteratur. Materiell suksess er fortsatt et sentralt mål, men veien til dette målet skulle nå gå om nitidig tankevirksomhet heller enn bønn og praktisering av kristne dyder.

Men metodens vekt på at suksess og velstand utelukkende må operasjonaliseres gjennom tankekraft, gir også opphav til en mer radikalisert form for moraletikk enn den som kan leses ut fra den puritansk-inspirerte delen av selvhjelp. Den var allerede åpenbar i Woods tidlige versjon, og både på hans tid og i dag har denne vært gjenstand for massivt angrep fra kritikerne, eller grenseløs beundring fra tilhengerne av denne typen litteratur.⁷ Ulikt den puritanske individualismen der handlingene (ideelt sett) skulle gagne lokalsamfunnet og det gode samfunn (ideelt sett) var bygd på et kollektiv av gode handlinger, er ansvaret innen mind-power diskursen utelukkende for og av individet. Tankene hadde makten til å tiltrekke seg eller frastøte seg ("like" og "dislikes", Wood, 1893:52) og hva som eventuelt ble resultatet ble avgjort av tankenes art (og spesielt med moderne selvhjelp; også deres kvaliteter). Det er den individuelle eieren til tankene som 'sender sine vibrasjoner gjennom eteren', som er ansvarlig for det de kommer tilbake med: penger, karriere, ektemake og god helse, eller fattigdom, sykdom og enslighet. Som Heidi Rimke (2000:63) formulerer det: "Constructed and acted upon as such, individuals are rendered entirely responsible for their failures as well as their successes, their despair as well as their happiness". Denne logikken har formet grunnmuren til det som senere har blitt kritikernes fremste angrepsmål: narsissisme (Lasch, 1978), sykeliggjøring (Furedi, 2003) og borgerlig sneversyn (Cloud, 1998).

Fra karakterstyrke til teknologier

De tidlige selvhjelpsbøkene forble en populær hobby for den delen av samfunnet som følte at de kunne identifisere seg med kraften, idealene og karakterstyrken som ble presentert. Ikke overraskende ga den positive beskrivelsen av den puritanske idealkarakteren, blandet med beskrivelser av tankekraften som en viktig del av å oppnå suksess, gehør innen de øverste

⁷En rekke akademiske forfattere har kritisert en generell vending fra kollektive til individuelle verdier i vestlige samfunn. Denne akademiske fløyen har ofte assosiert spredningen av individualistisk orienterte diskurser (spesielt terapeutiske og psykologiske) med en generell kulturell nedgang (Furedi, 2003; Lasch;1978; Rieff, 1966).

samfunnslagene. Henry Ford, den velkjente og beryktede industrimogulen, uttalte ved en anledning at Ralph Waldo Trines selvhjelps klassiker *In Tune with the Infinite*, et sentralt og oppsummerende verk innen mind-power bevegelsen, i stor grad hjalp ham i arbeidet med å organisere sine Dearborne-fabrikker (Cawelti, 1989:87). Det betyr ikke at selvhjelp og individualistisk orienterte velstandspraksiser utelukkende kan sies å ha hatt sin opprinnelse i kretser tilknyttet overklassen. Men dagens selvhjelp er i større grad kjennetegnet ved å omfatte en relativt bred tilhengerskare i alle samfunnslag. Den generelle interessen for velstandsutvikling som figurerer innen store deler av selvhjelps litteraturen i dag, vitner kanskje også om en økende appell til lavere sosiale lag enn det som kunne være tilfelle for suksesslitteraturen på begynnelsen av forrige århundreskifte. Utvidelsen av de psykologiske disipliner ut fra og med 50-tallet har i alle fall delvis bidratt til denne demografiske utjevningen.

Mer spesifikt kan dette knyttes til at budskapene i selvhjelps litteratur på denne tiden i større grad akkompagneres med en rekke selvteknologier som leseren kan anvende på seg selv og sitt liv i arbeidet med å oppnå idealene som presenteres. Disse blir først og fremst hentet fra psykologien. Temaer som blir kultivert i den tidlige selvhjelps litteraturen – puritanske idealer, karakterstyrke, tankekraft og kommunikasjon med gud (overflod) - fortsetter tydelig å gi gjenklang i selvhjelps bøkene også ut over 50-tallet. Med introduksjonen av en rekke nye praktiske øvelser og teknikker blir imidlertid veien over avgrunnen som skiller idealene selvhjelps litteraturen presenterer og det faktiske livet til leserne, gjort tilgjengelig på en ny og mer overkommelig måte. For selvhjelpssjangeren blir dette på mange måter det praktiske gjennombruddet den hadde ventet på siden den nå ikke bare kunne tegne et fargerikt bilde av suksesskarakteren, men også i større detalj presentere verktøyene leseren selv kunne anvende i arbeidet med å realisere de ulike suksessidealene. På bokselgerlistene ga denne endringen seg raskt utslag i en rekke "How to"-titler som Les Giblins *How to Have Confidence and Power in Dealing with People* (Giblin, 1956) eller Ernest Holmes' praktiske oppfølger til sin bestselger *The Science of Mind* fra 1926: *How to Use The Science of Mind* (Holmes, 1950). Disse bøkene konkretiserer de diffuse idealene til glede for et nytt publikum, nemlig massene som til nå ikke nødvendigvis har kunnet se umiddelbare likhetstrekk mellom sitt eget liv og de karaktersterke suksessidealene som blir presentert i selvhjelps bøkene. Sammenliknet med moderne selvhjelps litteratur som ledsages av en rekke varierte former av det Foucault kalte

selvteknologier, markeres den tidlige selvhjelpslitteraturen, spesielt i tilknytning til mind-power diskursen, først og fremst ved et fravær av de teknologiene som skal komme til å kjennetegne selvhjelp ut over siste halvdel av forrige århundre: selvhjelpsbekjennelser, skjemaer, terapeutiske samtaler m.m.(McGee, 2005:162; cf. Foucault, 1980; 1993; Philip, 2009; Solvang, 2010b).

Psykologisk autoritet

Fra og med etterkrigsårene har utviklingen av psykologiske disipliner i økende grad definert rammene omkring diskurser rettet inn mot individuelle anliggender. I stadig større grad, sier Rose, blir vi ”defined and constructed and governed in psychological terms”(Rose, 1996:xxxix). Selvhjelp har utvilsomt vært et produkt av denne generelle vendingen mot indre anliggender, en trend Taylor (1991) blant flere forskere har beskrevet som “the massive subjective turn of modern culture”(26). Med tanke på dens økende popularitet er det heller ikke utenkelig at selvhjelp i stadig større grad er en bidragsyter til denne individualiseringen og psykologiseringen av stadig flere deler av omgivelsene. I mangel på andre definitive og konstituerende elementer, sier McGee, som klart og tydelig kan avgrense selvhjelp fra andre og liknende elementer i den moderne kulturen, kan nettopp denne ”subjective turn” være det eneste virkelige definerende trekket ved selvhjelp: ”Perhaps most important, the unisex or general advice literature reflects an ongoing turn toward interior concerns – an inward turn that, philosophers and social theorists have observed, constitutes a key feature of modernity” (McGee, 2005: 50). Det burde derfor ikke heve mange øyenbryn at selvhjelp i hovedsak opptas av spørsmål og løsninger som den mener utelukkende kan hentes ut fra dypet av vår private og subjektive erfaring av omgivelsene. Omgivelsene utenfor det rent private er sjelden eller aldri tema.

Den raske utvidelsen av psykologiske disipliner har imidlertid ikke vært en autonom prosess. Deres vekst er i stor grad blitt understøttet av et bredt spekter av teknologier og ideer, annektert fra en rekke ulike tradisjoner. For eksempel er den (katolske) kristne bekjennelsespraksis allerede på 1960-tallet veletablert som en bærebjelke innen den psykoanalytiske delen av psykologien (Rose, 1996: 222ff). En studie av bekjennelsespraksiser

blant ungdom, utført av Laurence Murray på slutten av 60-tallet, gir et talende innblikk i den utbredte diskursive migreringen av spesielt religiøse ressurser inn til en stadig mer populær psykologisk diskurs: Murray noterte at jenter i USA og Storbritannia allerede på begynnelsen av 70-tallet i hovedsak så bekjennelsen i psykoterapeutiske termer (Murray, 1972 i Sheon, 1999: 197). For disse unge menneskene ble ikke lenger bekjennelsen søkt primært av religiøse årsaker, men som en tilgjengelig vei for rådgiving og veiledning. Det betyr imidlertid ikke at religiøse ideer og teknologier kun er forflyttet og ensidig gitt ny legitimitet innen rammene av psykologiske diskurser. Psykologen og forskeren Steinar Kvale mener for eksempel at religiøst tankegods ikke bare har migrert fra religiøse diskurser, men også vært en konstitutiv kraft i frembringelsen av de ulike psykologiske diskurser fra 1950-tallet frem til i dag. Han mener også at dette er en sentral forbindelse mellom religion og 'de sekulære religionene' – en rekke mangeartede strømninger med teorier, menneskesyn, ritualer og teknologier hentet fra et vidt spekter av utradisjonelle religiøse diskurser, e.g. humanistisk psykologi, jungianisme m.m. Psykologiens arv fra religion erkjennes sjeldent, sier Kvale, selv om både psykologien som sådan og spesifikke psykologiske teoretikere er påvirket av religiøse tanker. Ifølge Kvale har dette gitt seg utslag i en rekke og tett sammenvevde forbindelser mellom religion og psykologi:

Modern psychology corresponds to religion, in particular Protestantism, with individualization and construction of an inner person, in conceptions of the self and its development, in providing guidelines for human life, in seeking the truth and consolation through contemplation and in confessional and pastoral care (Kvale, 2003:581).

I selvhjelp realiseres denne sammentviningen mellom psykologi og religion med en rekke øvelser, teknikker og metoder, applisert på ulike deler av leseren og hans liv. Ledsaget av privatiserte konstruksjoner av ulike religiøse og psykologiske forestillinger av virkeligheten. Ifølge Louise Woodstock (2007) kan den moderne selvhjelpslitteraturen nettopp ses på som en slik hybrid der ulike deler av religiøse tradisjoner og psykologisk ekspertise sirkler om det individuelle selvet: "In an overarching sense, by the 1990s, aspects of psychology and religion merged into a hybrid concept of spirituality in self-help" (Woodstock, 2007:180).

Forbindelsen mellom religion og ønsket om suksess har på ingen måte vært ukjent i selvhjelpsammenheng, men denne nye symbiosen, sier Woodstock, representerer (i motsetning til den tradisjonelt puritansk-inspirerte selvhjelpslitteraturen) et bilde av virkeligheten der den eksterne kraften til en gud har vist seg underlegen den interne kraften til individet.

The main responsibility of the individual constructed in self-help of the 1880s and 1890s was to be receptive to divine intervention. In mid-20th-century self-help literature, the individual becomes that central source of unity” (Woodstock, 2007:179).

Denne prosessen har på ingen måte vært en ensartet prosess, og heller ikke ser det ut til at alle selvhjelpsforfattere har latt seg inspirere av de åndelige dimensjonene av selvutviklingsprosjektet. For det sjiktet som har valgt å utbrodere de åndelige aspektene ved veien mot suksess er dette resultat av en lang rekke hendelser som grovt sett kan spores tilbake til 1970-tallet, og som i dag mest karakteristisk er videreført gjennom den såkalte New Age-bevegelsen. Forbindelseslinjene til selvhjelp er mange og uoversiktlige. Mest påfallende er kanskje den generelle aksepten av å anvende en rekke selvteknologier hentet fra østlig religion i selvutviklingsprosjektet. Men selv om selvhjelp på mange måter kan anses for å være knyttet til New Age (spesielt i kraft av den uorganiserte strukturen som ofte gjør den vanskelig å identifisere i forhold til andre generelle kulturuttrykk) har selvhjelp også rukket å etablere en rekke særegne trekk som antyder både sammenheng og brudd.

Selvhjelp og New Age – plassering, problematisering og selvhjelp som enden på alternativbevegelsen

Ifølge religionsforskeren Paul Heelas (1996: 160) er New Age mer enn noe annet ”about the self and its sacralization”. Og i likhet med den generelle selvhjelpslitteraturen har definitivt dens utvikling en stor del å gjøre med

the fact that western society has become obsessed with what the person has to offer(...)it is not a coincidence that the recent development of the New Age can be correlated with an intensification of 'the subjective turn' (ibid).

I likhet med selvhjelp, kan det være vanskelig å si noe definitivt om New Age idet begrepet omfavner en lang rekke mer eller mindre sammenknyttede virkelighetsoppfatninger, grupper, nettverk, forfattere og teknikker som innbyrdes kan være ulike og også motstridende. De religiøse aspektene ved New Age er velkjente og mange: ulike former for healing, kontakt med døde, ånder eller guddommer m.m. Variasjoner rundt en mengde velkjente (og mindre kjente) religiøse diskurser forbinder New Age tett med en generell vestlig kultur. Men mer fundamentalt henter New Age sin styrke ved at den spiller på et kulturelt register som ikke nødvendigvis er begrenset til eksplisitt religiøse diskurser. Faktisk, sier Heelas, er hovedpoenget å anse New Age som dypt plantet i vestlig kultur, åpenbart i ulike religiøse diskurser, men også mer fundamentalt som en radikaliserings av kjente og naturaliserte vestlige verdier: "In large measure the New Age is a radicalized rendering of more familiar assumptions and values." (Heelas, 1996: 115). Denne speilingen inn i dyppet av den vestlige oppfatningen omkring selvet, føres ikke direkte fra det sekulære til de mer uttrykt religiøse aspektene ved New Age, men gjennom en mengde uoversiktelige "degrees of radicalization". Fra den religiøse kjernen i New Age, "through 'New Agey' or 'diluted' renderings of Self-spirituality, to yet more conventional aspects of modernity"(ibid.). Heelas klassifiserer denne strålingen ut fra mer markerte seksjoner innen New Age og ut til mer sekulære og utydelige praksiser orientert mot selvet og individet, i tre hovedkategorier. Den første betegner de individene eller grupperingene som har tatt vare på eller i større grad verner om den opprinnelige motkulturelle trenden innen New Age. Fokus på overvinnelsen av egoet som anses som et hinder på veien mot spirituell opplysning eller frelse, og en uttalt vilje til å representere et skarpt alternativ til mainstream er sentrale tema innen denne typen New Age. I den andre kategorien, som ifølge Heelas kanskje konstituerer den bredeste tilhengerskaren innen New Age, befinner de seg som søker å 'oppnå det beste fra begge verdener'(ibid.). Det vil si en balanse mellom det spirituelle og det materielle. Ideer knyttet til selvet, egoet og overvinnelsen av det er fortsatt viktige temaer, men der det 'alternative' ("countercultural") segmentet innebærer en antagonisme med den kapitalistiske organiseringen av samfunnet, søker denne delen av New Age heller å tale til "the self working in the mainstream" (Heelas,

1996: 30). Den siste kategorien omtaler Heelas som "the prosperity wing", der menneskets evne og potensial til å overvinne og beherske sine materielle omstendigheter er sentralt og markedet mer enn noe annet er en viktig drivkraft for å benytte seg av ulike praksiser knyttet til New Age.

Det er imidlertid vanskelig å tegne noen klare skillelinjer, i alle fall i forhold til praksiser og ideer som befinner seg på utsiden av den lille delen av New Age som fungerer i mer eller mindre organiserte former. Ser man på de to siste kategoriene, sier Heelas, er det i det hele tatt vanskelig å se om de ulike praksisene er av religiøs eller økonomisk opprinnelse: "one really does not know whether what is going on is primarily Gaean or primarily commercial" (90). Kontaktpunktene mellom New Age og mainstream er utvilsomt mange og uklare, men malene for selvkonstruksjon som transporteres langs disse veiene (ved en rekke ulike kjøretøy som seminarer, mønstringer, privattimer og naturligvis bøker) presenterer generelt en rekke variasjoner som sirkler om det individuelle, der forbindelsen mellom det private og det kollektive utelukkende skjer ved hjelp av og i kraft av individet. Sett i lys av ideene som selvhjelp projiserer omkring individet og dets potensial, er det derfor ikke vanskelig å se at selvhjelp kan lokaliseres langs mange av disse veiene inn eller ut fra det Heelas beskriver som "the New Age proper". Tatt i betraktning lovnadene fra det meste av selvhjelp - bedre liv, økonomi, helse, sex m.m. - er det ikke urimelig å plassere det meste av selvhjelp et sted mellom de to siste kategoriene. Kanskje også med tyngde i "the prosperity wing" (Heelas, 1996: 90; 95; cf. Carette & King, 2005; Rose, 1996: 259-60).

Selvhjelp inkorporerer utvilsomt en rekke diskurser knyttet til en mengde ulike religiøse og psykologiske tradisjoner. Mangfoldet og dybden i idériksomheten i selvhjelpslitteratur gjør plasseringen problematisk. Som vi allerede har sett har røttene sprunget ut fra en rekke tradisjoner som puritanisme, mind-power, psykologi. Analogt men likevel forskjellig fra New Age, tvinnes dette spekteret av diskurser i selvhjelp sammen rundt individet og mer spesifikt individet som søker hjelp til å beherske eller å kontrollere sitt eget liv, ikke utenfor, men i sentrum av det Heelas betegner som mainstream (Heelas, 1996; McGee, 2005). Mengden problemer eller utfordringer individet står overfor behandles ikke hovedsakelig ut fra en avvisning eller en tilbaketrekking av og fra den sosiale konteksten, som ifølge Heelas

betegner den alternative ("countercultural") kjernen innen New Age. Mer karakteristisk og i motsetning til å innevarsle en verden av harmoni, glede og fred – den håpefulle spådommen til en rekke New Age-forfattere - tilbyr selvhjelp gjennom en rekke ulike øvelser, metoder og teknikker det individuelle selv et midlene til å overkomme en verden som representerer akkurat det motsatte. Å arbeide med seg selv så man ikke bare kan mestre seg selv i mainstream, men også å overvinne de arenaene hvori individet utspiller sitt liv – i forholdet, i hjemmet og på arbeidsplassen - er sentralt og viktig. Selv om en betydelig nisje innen selvhjelp har tatt på seg oppgaven med å avsløre underliggende "naturlover" og universets skjulte hemmeligheter (spesielt den åndelige delen av selvhjelp med blant annet Deepak Chopra, Byrne, Hay m.f.), er den generelle selvhjelpslitteraturen mest opptatt av å tilby leserne en rekke praktiske verktøy i dette arbeidet med å mestre seg selv og sine omgivelser.

Bredden av slike selvteknologier som leserne tilbys for å forandre sine liv synes å være endeløs: affirmasjoner, meditasjonsøvelser, skriveteknikker, assosiasjonsøvelser, bekjennelsesteknikker m.m. og ofte med en rekke variasjoner omkring disse som representerer selvhjelpsforfatterens personlige vri: Lisa Nichols' (2008:85f) "den hele og fulle sannheten-prosessen", Rick Carsons (2003) "tem din indre Gremlin"-metode m.m. En stor del av selvhjelpslitteratur, om ikke den største delen, er derfor karakterisert ved en praktisk tilnærming til livet i sin helhet. Kunnskap for kunnskapens skyld stiller i andre rekke til fordel for kunnskapen som er nødvendig for å transformere oss selv og vårt liv til det bedre. Kunnskap, sier for eksempel selvhjelpsguruen Rick Carson, er verdiløst "med mindre du er seriøs nok til å gjøre teori om til praksis" (Carson, 2003:45). Leseren som har lagt ut på ferden mot selvforbedring har ingen tid til å senke farten eller stoppe ved de av livets veikryss som i noen grad krever stille kontemplasjon - med mindre han vil bli forbigjørt. For denne delen av selvhjelp og New Age er det langt viktigere å "holde øye med nummer en" - *Looking out for #1* (Ringer, 1977) enn å trekke seg tilbake og "vente på gud" - *Waiting for God* (Weil, 1951).

Enten det er innsikt i skjult kunnskap, praktisk anvendelse av selvteknologier eller begge deler så er det uansett opp til individet å endre seg selv for å overkomme de hindringene man måtte stå overfor. "Vi må gå INN I OSS SELV for å oppnå helbredelse" (Hay, 2003:11) sier selvhjelpsforfatteren Louise Hay og gir uttrykk for en generell holdning innen

selvhjelpslitteraturen der individet er alt og det kollektive intet. Det innebærer at omgivelsene utenfor det rent private sjelden eller aldri er tema i denne type litteratur. Som Heidi Marie Rimke kritisk bemerker:

Self-help literature describes the self as a unified centre of personal agency which can act upon itself, others and the world. This conception presents the individual as the sole ontological pivot of experience (Rimke, 2000:64).

Det betyr ikke nødvendigvis at selvhjelpseksperterne ikke er opptatt av sosiale forhold overhodet. Men ofte blir problemer eller utfordringer som tradisjonelt sett har vært å anse som sosiale problemer individualisert og gjort til gjenstand for arbeid med oss selv, fremfor med omgivelsene våre. Uten andre teknologier å anvende enn de som formidles gjennom rådene, teknikkene og øvelsene til selvhjelpsforfatterne, fører enhver endring leserne måtte søke å oppnå for seg selv og sitt liv (enten det er bedre økonomi, helse eller ekteskap) sjelden langt utenfor det individualistiske perspektivet til det autonome selvet. Som McGee nevnte tidligere kan det meget vel være denne uunngåelige og ofte evige omveien om vårt indre som mest presist beskriver størstedelen av selvhjelp slik det fremstår i dag.

Men selv om fokuset utelukkende er individuelt, betyr ikke det at selvhjelp mangler et bredt og variert tilbud for dem som har tatt på deg arbeidet mot et mer suksessfylt liv. Utvalget av perspektiver, øvelser, teknikker og visdom er antagelig like bredt og variert som antallet selvhjelpsforfattere, men veien mot velstand må utvilsomt og nesten uten unntak ta veien om selvet.

Å arbeide på selvet – fra endeløst entreprenørskap til kosmisk latskap

Sett bort i fra den individuelle interessen til selvhjelp, gjør den brede variasjonen av tema og løsninger det vanskelig å trekke ut definitive trekk for analytiske formål. Micki McGee finner likevel et påfallende skille i hvordan selvhjelpslitteraturen presenterer arbeidet med selvet.

Mest typisk, sier McGee, presenterer selvhjelpslitteraturen to tydelige alternativer i forhold til arbeidet med og på oss selv: "the path of endless effort" og "the path of absolute effortlessness" (McGee, 2005: 142-143).

Den lange rekken av selvhjelpsekspertene som påberoper selvet som i behov for endeløst arbeid er, ifølge McGee, opptatt av å presentere en vei som selv om den er lang og strabasiøs, tilbyr leseren et rasjonelt og selvdisiplinert alternativ. Ikke ulikt de puritanske pionerene, maler disse forfatterne et bilde av livet som arbeidsomt og krevende, skjønt overkommelig, for de leserne som tar i bruk teknologiene bøkene tilbyr. Det karakteristiske ved denne typen selvhjelp er at arbeidet mot selvforbedring i seg selv er en endeløs arbeidsoppgave. Kontinuerlig og endeløst arbeid på selvet blir ikke bare sett på som veien til materiell suksess, men også som et mål i seg selv; en slags sekulær frelse. Anthony Robbins anbefaler for eksempel at alle bør forplikte seg til det han kaller CANI!: "When you set a goal, you've committed to CANI! You've acknowledged the need that all human beings have for constant, never-ending improvement" (Robbins, 1991: 293 i McGee, 2005: 142). I likhet med Robbins argumenterer også Stephen R. Covey og hans medforfattere, Roger Merrill og Rebecca Merrill, i deres bestselgerbok *First Things First*, for en konstant vilje til forbedring og transformasjon av selvet. Ifølge disse forfatterne er det ikke nok å opptre med ærlighet og redelighet i arbeidslivet, det som var hovedpoenget til Cotton Mather og puritanerne. Man må også stadig gjøre seg fleksibel og aktuell: Arbeidsskollegaer som ikke har viljen til å jobbe med seg selv er "...obsolete(...)They don't have the spirit of continuous improvement"(Covey et. al.,1994:240).

Samtidig med denne typen selvhjelp har en rekke andre selvhjelpsekspertene etablert seg med et alternativt budskap. I stedet for å beskrive selvet som en uendelig byggeplass for selvforbedring, antyder disse forfatterne at suksess og positiv transformasjon kan oppnås med minimum innsats. Karakteristisk for denne typen selvhjelp er ideen om at realiseringen av oss selv er en naturlig prosess. Isteden for det selvdisiplinerte individet som gjennom en rekke innsatskrevende øvelser karer seg til topps i de sosiale omgivelsene, skal leseren i denne typen litteratur mer enn noe annet stille seg til rådighet for kosmiske eller ubevisste krefter som spontant vil distribuere velstand og suksess til enhver som er villig til å motta det. Ifølge

disse forfatterne er verden ikke så mye et sted for beinhard konkurranse som krever at leseren hele tiden må være parat til å sette i verk øvelsene og teknikkene han har lært å beherske, mest typisk eksemplifisert i den lange rekken spesifiserte "How-to"- manualer. Alternativt beskrives en verden regjert av skjulte kosmiske krefter, fundamentale lover og langtrekkende kausalsammenhenger som den egentlige kilden til velstand og rikdom. Bildet som tegnes av virkeligheten er et der individet egentlig ikke trenger å jobbe i det hele tatt. I stedet kan den som ønsker det 'outsource' de vanskelige valgene og avgjørelsene omkring sitt livs korsveier til en skjult kraft som til syvende og sist skal sørge for at vi får del i overfloden. Ifølge denne typen selvhjelps litteratur er individet mer likt kunder i et kjøpesenter av kosmiske dimensjoner, og livet er som en endeløs rekke passeringer forbi take-away lukene av lykke, overflod og suksess. Lær å lever din bestilling eller ta til takke med køen av håpløse som fruktløst lever etter tradisjonelle mønstre av politisk aktivisme, sosialt engasjement eller hverdagslig måtehold:

Imagine that the Universe is like a Cosmic Kitchen, ready and willing to take your orders and fulfill them. The Cosmic Menu is Infinite, so you can order anything you want. The key is knowing what you want and how to place your order effectively using affirmations and visualizations (Crane, 2003)⁸

Ikke overraskende noterer Guy Redden at denne typen selvhjelp spesielt er preget av en "metaphysical and mystical bias" (Redden, 2002:36). Uten at den observasjonen trenger å begrenses til New Age-litteratur som Redden synes å antyde. For også mer psykologisk orienterte selvhjelpsmanualer er prominente bidragsytere i formidlingen av budskapet om ubesværet overflod. Skjønt nå ikke så mye legitimert gjennom kosmiske som ved psykologiske lover. Med den enkle beskjeden "ask the 'Unconscious computer' to solve it for you" solgte for eksempel Joe Karbo 3 millioner kopier og toppet amerikanske bestselgerlister med sin suksessbok, *The Lazy Man's Way to Riches* (1973). I boken henter Karbo sine referanser fra psykologi, men ideen om kosmisk og ubesværet overflod er stort sett det

⁸ Fra artikkelen "The Cosmic Kitchen" (2003) av selvhjelpsforfatterinnen Patricia Crane. <http://www.inspirationline.com/EZINE/6JAN2003.htm/>. Besøkt: 15.05.2010.

samme. Hos disse selvhjelpsekspertene, og en rekke andre som har valgt å fremheve suksesslivets mer ubesværlige sider, blir individet fremstilt som en slags forretningsperson som i stedet for selv å manipulere de sosiale omgivelsene gjennom dristighet og selvdisiplin, kan lene seg tilbake og høste profitten av arbeidet de kosmiske eller ubevisste kreftene gjør for seg. Lite besvær for leserens vedkommende trenger imidlertid ikke å ha sammenheng med belønningen. Skal man tro lovnadene til disse selvhjelpsekspertene kan det i stedet virke som om dess mindre arbeid man selv trenger å gjøre, dess større er gevinstene. Joe Karbo var for eksempel så sikker på verdien og validiteten til sitt enkle budskap at han på omslaget lovet leseren ”everything in the world you really want” - noe som neppe skadet salgstallene.

Det kan likevel synes som om bildet av en verden der individet egentlig slipper å anstrenge seg, passer seg best innen det åndelige segmentet av selvhjelpslitteratur. Det er i alle fall her budskapet figurerer hyppigst. I dette selvhjelpssegmentet finner vi blant annet bestselgende forfattere som Deepak Chopra - *Perfect Health: The Complete Mind/Body Guide* (1991); *Ageless Body, Timeless Mind : The Quantum Alternative to Growing Old* (1993); *The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfilment of Your Dreams* (1994), Louise Hay - *The power is Within You* (1991); *Du kan helbrede ditt liv* (1993), Eckhart Tolle - *Practicing the Power of Now* (2001) og Rhonda Byrne – *The Secret* (2008). I universet til Deepak Chopra og Louise Hay er forskjellen mellom en selv og andre, energi og materie, tanker og virkelighet, sant og usant, fortid og nåtid utydelig:

Spørsmålet ”Er det virkelig sant?” har to svar – ”Ja” og ”Nei”. Det er sant hvis du *tror* det er sant. Det er ikke sant hvis du tror at det ikke er sant. Glasset er på samme tid halvfullt og halvtomt, alt ettersom du ser det (Hay, 1993:51).

Selvet i arbeid med seg selv egentlig ikke i arbeid; alt er ubesværet, alt er som det skal være og alt kan bli akkurat det du vil at det skal være også. De individuelle ønskene man vil oppnå for sin egen del, blir en naturlig del av universets kosmiske enhet: ”Anything one does on one's own behalf ultimately benefits everyone” (McGee, 2005:70). Ifølge disse selvhjelpsekspertene eksisterer ingen grenser mellom det private potensialet og de materielle

omgivelsene, og grensene mellom selvet og dets basisbehov er uklare. Det flytende språket og den uklare retorikken er et karakteristisk kjennetegn. Materielle gjenstander løses opp og flyter i ”den kosmiske strømmen av grenseløs rikdom” (Byrne, 2008). Det blir opp til individet å finne sin plass i denne ”strømmen” for å ta del i rikdommene som befinner seg der. I sine respektive bestselgere *Living in the Light* (1986) og *Suksessens sju åndslover* (2001) skriver for eksempel Shakti Gawain og Deepak Chopra dette om penger:

Because the creative energy of the universe in all of us is limitless and readily available, so, potentially, is money. The more willing and able we are to open to the universe, the more money we will have in our lives (Gawain, 1986: 142).

Penger er egentlig et symbol på livsenergien vi utveksler og forbruker i forbindelse med tjenestene vi yter universet (Chopra, 2001[1994]: 34).

Og som naturlig følger denne typen logikk; mangel på rikdom blir trygt plassert i det samme individets evner til å koble seg på ’universet’: ”A lack of money merely mirrors the energy blocks within ourselves” (Gawain, 1986: 142; cf. Solvang, 2010a:14).

Den flytende retorikken er imidlertid ikke særlig ny. Den prominente selvhjelpsforfatteren Ralph Waldo Trine skrev for eksempel allerede på begynnelsen av 1900-tallet om

the infinite Spirit [that is] manifest in the life of each must be identical in quality with that Source, the same as a drop of water taken from the ocean is, in nature, in characteristics, identical with the sea, its source (Trine,1957:17).

Interessant nok, om vi skal følge observasjonene til Karl Marx og Friedrich Engels, virker det heller ikke som om dette trekket er særegent for selvhjelp eller New Age. De noterte seg allerede på midten av 1800-tallet at idet den industrielle kapitalismen utvikler seg ”all that is

solid melt into air” (Marx & Engels, 1848 i Tucker, 1978: 469-91). Denne utviskingen av alt som er fast fortsetter i det sosiologen Zygmunt Bauman har kalt ”liquid modernity”. Der industriell kapitalisme smeltet bort mye av strukturene i det sosiale livet (tradisjonelle lojalitetsbånd, sosiale forpliktelser og rettigheter) har den moderne kapitalismen – neokapitalismen – ifølge Bauman smeltet bort ethvert bånd mellom politiske, kollektive handlinger, og de som tilkjennes individet (Bauman, 2000: 6). Nedsmeltingen av tradisjonelle skillelinjer blir i denne typen selvhjelp ikke bare ansett å være harmløs, men også fordelaktig. Disse uklare grensene legitimerer selvhjelpslitteraturens generelle interesse for individet i mainstream, der det som ikke umiddelbart anses for å hjelpe leseren i den materielle sfæren til syvende og sist er uten interesse.

Ideer omkring tankekraft, kosmisk enhet og effektivitet i sosiale sammenhenger lever imidlertid side om side i de fleste av disse tekstene og vitner om en liberal holdning til hvem og hvilke tradisjoner man velger å hente inspirasjon og autoritet fra. Det er som sagt over ikke uten videre problemfritt å skille mellom 'New Age' selvhjelp og 'sekulær' selvhjelp idet denne litteraturen i aller høyeste grad er preget av tematisk og teknologisk sammenblanding. En faktor som utvilsomt bidrar til dette er at det hverken innen selvhjelpslitteratur eller New Age eksisterer noe prinsipielt vern om ideer eller tradisjoner. Et av de karakteristiske trekkene er en positiv innstilling til gjenbruk og /eller videreføring av en lang rekke tankegods (Heelas, 1996; Hanegraaff, 1996). Sett bort i fra de rent økonomiske fordelene, bidrar ifølge Heelas (1996:27) en uttrykt perennialisme innen New Age til at mengden produkter i stor grad reflekterer et uanstrengt forhold til lån og videreføring av ideer og eventuelt deres kontekster. Denne innstillingen er for eksempel eksplisitt uttrykt i Rhonda Byrnes, *The Secret*, der hun med bidrag av en rekke forfattere har sammenfattet en urgammel, men uheldigvis lite kjent innsikt i ”the most powerful law in the universe”. Denne evige sannheten kan spores i deler av en mengde eldre og nyere tradisjoner, sier Byrne, “it has run like a golden thread through the lives and the teachings of all the prophets, seers, sages and saviors in the world's history” (www.theseecret.tv/). Det er derfor legitimt, kanskje også nødvendig, å utnytte deler av et vidt spekter av tradisjoner og ideer for å presentere det man anser for å være evige sannheter (Heelas, 1996: 27-28).

Emosjonell intelligens og hjernecomputere – illusjoner omkring selvhjelp som alternativ vitenskap

Den positive innstillingen til å adoptere og anvende velkjente diskurser på nye og innovative måter innen selvhjelp, har utvilsomt vært gjenstand for massiv kritikk fra ulike hold. Representanter fra den akademiske delen av psykologi har for eksempel beskyldt selvhjelpseksperter for å fordreie konsepter og ikke ta høyde for deres kontekstuelle sammenheng. Fra institusjonell religion har man påpekt selvhjelpsforfatternes urimelige forenkling av tradisjonelt kompliserte spørsmål og utfordringer. Kritikken til side. Tatt i betraktning den mengden ideer som gjennom selvhjelpslitteraturen faktisk får nytt innhold og settes i nye og til dels særegne sammenhenger, kan man si at selvhjelp i mange henseender representerer et tiltalende alternativ, skreddersydd som det er for et liv der institusjoner og tradisjonell ekspertise har blitt nedtonet til fordel for kraften til individet. Guy Redden (2002: 36) noterer for eksempel at selvhjelp, i særdeleshet det sjiktet som lener seg i retning New Age, mer enn noe annet er markert ved at den representerer et 'alternativ til mainstream': "In asking what may be specific to New Age variants of self-help, two qualities stand out:(...)a metaphysical bias; and(...)it is, in a particular sense countercultural". Sett på denne måten blir bildet av individet og dets ubestridte åndelige/mentale kraft som er så dominant i store deler av selvhjelp, presentert som et kampdyktig alternativ "to the putatively oppressive control of social institutions" (ibid.).

Om vi ser på hvordan selvhjelp har etablert seg som et diskursivt alternativ, er det imidlertid vanskelig å se at selvhjelp skulle være i noen spesielt kross opposisjon til institusjonene i mainstream. For det første representerer selvhjelp først og fremst en adopsjon og gjenbruk av velkjente diskurser. 'Radikaliseringen av velkjente vestlige ideer', observasjonen til Heelas (1996) i forhold til New Age, kan langt på vei være beskrivende også i forhold til selvhjelp, der ideer ikke så mye blir produsert som redigert sammen i stadige nye former og på bakgrunn av stadig nye kontekster. Det betyr først og fremst at selvhjelpsforfatterne sjelden representerer noe nytt i seg selv, men heller presenterer en rekke velkjente og etablerte konsept med en forsterket individuell autoritet som sammenfaller med deres generelle interesse for det private og den enkelte. Selvhjelpsekspertenes 'vitenskapelige' bidrag kan

derfor sees på som radikalisererte versjoner av mer etablerte diskurser, men uten de samme kravene til sammenheng, metodikk eller verifisering.

Med sin bestselger *Emotional Intelligence: Why it matter more than IQ* (1995) har for eksempel psykologen Daniel Goleman bidratt til å føre selvhjelpsversjonen av den psykologiske merkevaren 'intelligens' til topps på den konvensjonelle dagsorden. Tradisjonell intelligens (IQ), påstår Goleman, er ikke alene er en spesielt god indikator for prestasjon. I stedet hevder Goleman at IQ kun er en av mange forskjellige intelligenser, hvorav emosjonell intelligens (EI/EQ) statistisk sett er viktigere i de fleste sammenhenger. Ulikt den statiske IQ, er dens selvhjelpstvilling en som i stor grad kan endres, tøyes og forbedres. Denne nye innfallsvinkelen til intelligens (Goleman var blant de første som benyttet seg av konseptet 'emosjonell intelligens') er i dag absorbert av selvhjelpsindustrien og har i hendene på ulike selvhjelpsforfattere gitt opphav til en rekke variasjoner som åndelig intelligens, seksuell intelligens, m.m. Markedsføringen av emosjonell intelligens som et håpefullt alternativ til den tradisjonelle IQ, er siden blitt en populær og lukrativ nisje lenger ut i selvhjelpmarkedet, med tungvektene som Randi B. Noyes' *Kunsten å lede seg selv* (1995). IQ, et varemerke innen den etablerte akademiske psykologien, er med dette transportert inn i selvhjelpsdiskursen der den har dannet uttallige variasjoner omkring temaet. I stedet for å representere et autonomt perspektiv er selvhjelps litteraturen i større grad stedet der kjente ideer omstruktureres og kopieres, manipuleres og legges til, med det praktiske målet for øye at selvhjelpskonsumenten kan benytte ideene i arbeidet med å forbedre seg selv.

Det er imidlertid vanskelig å se forskjell på hva som konstituerer selvhjelpsvariasjoner av EQ og måten konseptet anvendes i akademiske diskurser. At en rekke selvhjelpsforfattere har sin bakgrunn innen psykologiske disipliner gjør heller ikke saken enklere. Et trekk som forsterker denne utydeligheten er at konsepter som promoterer gjennom selvhjelp ikke nødvendigvis er belemret med samme krav til teoretiske og analytiske rammeverk som er tilfelle innen de akademiske disiplinene. De kan dermed opptre sammen med en rekke andre ideer og konsepter side ved side. Selvhjelp, som for det meste mangler kravene til akademisk åpenhet og metodikk, måler sannhetsgehalten i sine påstander mer i salgshall enn i empirisk tuftede undersøkelser. Selvhjelps litteraturen opererer i et nådeløst marked der skillet mellom liv og

død markeres med visakortenes stille sus gjennom betalingsterminalen eller et øyeblikks ubesluttsomhet foran bokhyllenes fargerike paperback-collage. Den individuelle leseren er autoriteten som til syvende og sist (i form av sin kjøpekraft) avgjør hvilke ideer som skal leve videre, noe som preger så vel selvhjelpslitteratur som alternativbransjen generelt. Leserne vil ha valuta for pengene, og selvhjelpslitteraturen er forventet å gi dem det. Som Gawain oppfordrer sine lesere: “Develop a philosophy that works, and at any time a system doesn't work, take a long hard look at what you believe. Bag it if it doesn't work” (Gawain, 1993: 202). Anvendelighet og effekt er derfor et sentralt anliggende for selvhjelpsforfatterne som søker å overleve i det konkurransepregede selvhjelpsmarkedet; det som ikke funker, eller det som er for tidkrevende å sette i verk for en lesergruppe som til stadighet befinner seg i en verden der tid, penger og lykke avhenger av evnen til å gjøre sine valg kjapt og effektivt, er ikke interessant for selvhjelpseksperterne.

I stedet for å svekke troverdigheten blir dette mangfoldet i selvhjelpslitteraturen ansett som en styrke, der de virkningsfulle delene av en rekke ulike praksiser og ideer forener sine krefter i ett og samme produkt. Uten at leseren skal ha behov for å kaste bort dyrebar tid på å sette seg inn i sammenhengen til de ulike konseptene (cf. Carrette & King, 2005). Og om ikke konseptene i seg selv bemyndiger individet i den grad selvhjelp ønsker, gis de en effektiv 'makeover' der kontekstuelle vedheng som ikke umiddelbart gagnar den moderne leseren kuttes bort. Ikke ulikt New Age preges derfor selvhjelpsvariantene av ulike velkjente konsepter (e.g. intelligens, meditasjon, yoga) av en konkurransepreget radikaliserings, der de forfatterne som evner å tilby de mest kompakte og lettanvendelige løsningene og variantene ofte er de som stikker av med den største markedsandelen. Landy (2005) skiller på denne måten i forhold til bruken av EQ mellom den 'kommersielle delen' – det vil i hovedsak si selvhjelpsversjonen - og 'den akademiske delen'. Ifølge Landy karakteriseres den førstnevnte i størst grad av påstander som overdriver de appliserbare og predikative kreftene til EQ, samtidig som sistnevnte prøver å advare publikum mot disse påstandene. For eksempel sier Goleman (1998) at “the most effective leaders are alike in one crucial way: they all have a high degree of what has come to be known as emotional intelligence. (...)emotional intelligence is the sine qua non of leadership”. I kontrast advarer Mayer (1999: 169),

the popular literature's implication—that highly emotionally intelligent people possess an unqualified advantage in life—appears overly enthusiastic at present and unsubstantiated by reasonable scientific standards.

Jakten på stadig mer effektive metoder leserne kan anvende i selvutviklingsprosjektet har ført mange selvhjelpsekspertter enda dypere inn i vitenskapelige diskurser på jakt etter tegn på autoritet og troverdighet. Selv om subjektive teknologier hentet fra psykologi og religiøse tradisjoner (bekjennelser, meditasjoner, yoga m.m.) kan se ut til å være det som oftest blir foretrukket, har også en rekke teknologier og ideer fra den mekaniske verden entret selvhjelpscenen. Fylt med "psychological, scientific, and quasi-scientific concepts and references" (Effing, 2009: 133) representerer denne typen litteratur et nytt steg i selvhjelpshistoriens generelle bevegelse fra det teoretiske til det praktiske. Mye av dette skyldes utvilsomt selvhjelpsmogulen Anthony Robbins, som siden 1980-tallet har rukket å etablere seg på toppen av selvhjelpshierarkiet. Gjennom å tilby kundene sine et "Mind Revolution - seminary" som inneholder Anthony Robbins' varemerke, "The Firewalk", (en 'vågal' gange over 4 meter glødende kull) har Robbins utvidet og ekspandert det pseudovitenskapelige språket i sin tilnærming til det individuelle ønsket om suksess. Han referer blant annet til sin metode som "technologies", hans forretningsvirksomheter er organisert som "research institutes" - Robbins Research International – og hans seminarer baserer seg på en modell av et kybernetisk selv som kan programmeres for "maximum personal performance" (cf. Robbins, 1986). Ifølge Robbins er det våre mentale (individuelle) innstillinger som er nøkkelen til suksess, men for å erobre omgivelsene våre må vi først erobre vår psyke. Hvilket på ingen måte er ukjent i selvhjelpsammenheng. Ved å trekke på og utvikle en psykoterapeutisk teknikk kalt neurolingvistisk programmering (NLP) som hadde blitt utviklet av lingvisten John Grinder og gestalt-terapeuten og dataprogrammereren Richard Bandler, foreslår Robbins at ønskede følelser og handlinger kan "installeres" likt software i en datamaskin. Gjennom metaforen om jukeboxen, forklarer Robbins:

I see our neurological activity as more like a jukebox. What really happens is that human beings keep having experiences that are being recorded. We store them in the brain like records in a jukebox. As with the records in a jukebox, our recordings can be played back at any time if the right stimulus in our environment is triggered, if the right button is pushed (Robbins, 1986: 84-85).

Ulikt de puritanske selvhjelpsforfatterne som foreslo at selvdisciplin skulle styre selvet gjennom vektleggingen av karakter over materialistiske forlystelser, forestiller Robbins seg at vi er DJ'er og filmregissører i våre egne liv, som heller skal oppmuntre våre impulser enn å holde dem tilbake. Idealet til selvhjelpsguruer som Robbins er et selv som isteden for å tilpasse seg sine omgivelser (som kan innebære en begrensning av utfoldelsen), kan reprogrammere seg selv og sine mentale krefter til å overvinne sine sosiale omgivelser. Samtidig og tilsynelatende motstridende med et vitenskapelig konsept basert i vitenskapelig detaljmanipulering av suksessfremmende følelser, formidler også Anthony Robbins et budskap som likner det som karakteriserer 'New Age inspirert' selvhjelp. Formulert med en retorikk som like gjerne kunne vært Depak Chopras, Louise Hays eller Rhonda Byrnes, forsikrer Robbins sine lesere at alle kan koble seg på en universell bevissthet eller strøm, som positivt identifiseres med nøkkelen til suksess:

...when we align ourselves through belief, through focus, through optimal physiology, we find a way to dip into this collective consciousness. Our bodies, our brains, and our states are like a tuning fork in harmony with that higher level of existence (Robbins, 1986: 200).

Selvhjelpsforetak som Daniel Golemans og Anthony Robbins' gir et talende bilde av moderne selvhjelp der en rekke ulike konsepter, gamle, nye, motstridende eller komplimentere gis en ny og tiltalende innpakning. Adressaten er ikke først og fremst individet som vandrer i utkantene av mainstream omgitt av mystiske ritualer, askese og fornektelse, men individet som befinner seg i sentrum av samfunnet, omgitt av stadig strengere krav til effektivitet og forbedring. Selv om noen forfattere har uttrykt en viss skepsis og opposisjon mot de

institusjonene de låner begrepene sine fra, er den generelle trenden innen selvhjelp en positiv adaptasjon av disse diskursene. I den grad selvhjelp representerer et alternativ til mainstream, er det i så fall begrenset til sin innovative bruk av disse inkorporerte diskursene. For det selvet selvhjelpslitteraturen konstruerer er et som ved hjelp av sin åndelige/mentale styrke overvinner sine materielle forutsetninger snarere enn å arbeide mot dem (Rose, 1996; McGee, 2001;cf. Heelas, 1996:18-36).

Videre inn i mainstream – fra selvtransformasjon til ”empowered business”

Det er imidlertid flere ting som, om vi legger dem til observasjonene over, antyder at selvhjelp og deler av New Age ikke så mye skaper et alternativ til dominerende diskurser, men heller oppfordrer til homogenisering. For det første er det ikke uten videre gitt at de liberale løftene om radikal selvtransformasjon i seg selv har bidratt til noe radikalt alternativ til de dominerende diskursene i vestlige samfunn. Som Guy Redden ironisk bemerker: ”There is a big difference between purchasing a promise that one may control one's destiny and actually controlling it” (Redden, 2002:50). Tvert om har en rekke forskere konkludert med at selvhjelp bidrar til å opprettholde status quo, isteden for å åpne mulighetene for progressiv endring eller til og med radikal politisk endring. McGee (2005:24) summerer opp:

...this examination of self-improvement culture will show that although the idea of self-determination remains a potent political force, the version of self-invention offered in the preponderance of popular self-help literature typically maintain the status quo.

Et annet poeng kan hentes ut fra måten selvhjelp velger å nærme seg individet i mainstream ved utelukkende å appellere til subjektive mekanismer. I motsetning til hva man skulle tro, betyr ikke det individuelle fokuset til selvhjelpslitteraturen nødvendigvis at det private og det offentlige markeres med tydeligere grenser. Tvert i mot kan det virke som om selvhjelp bidrar til en utydeliggjøring mellom de handlingene vi gjør for vår egen del, og de som eventuelt kommer arbeidsgiver til gode. Konflikten mellom individet i jobb og individet på vei mot

åndelig helhet, som ifølge Heelas karakteriserte livet til en rekke New Agere, er ikke tydelig representert i den moderne selvhjelpslitteraturen. Gjennom en rekke nye utgivelser, spesielt ut over 90-tallet, som *The 3 Keys to Empowerment: Release the Power Within People for Astonishing Results* (1999) eller *The Spiritual Activist: Practices to Transform Your Life, Your Work, and Your World* (2002), finner vi en radikalisert tilnærming til individet i jobb, som i realiteten opphever konflikten mellom det alternativt åndelige og arbeidslivets kalkulerende rasjonalitet. I følge denne typen selvhjelp har budskapet om selvtransformasjon og selvforbedring i stadig økende grad også kommet til å omfatte de sosiale omgivelsene til individet.

I denne typen selvhjelp, eller new age, fasiliteres den åndelige eller mentale utviklingen ikke bare i og gjennom individet, men også i omgivelsene og de personer man omgir seg med. Det er ikke lenger bare individet på jobb som kan transformeres, men mer generelt blir det viktig å transformere verdiene og erfaringene av hva det vil si å arbeide i seg selv. Transformasjonen, ikke bare av individet, men også dets omgivelser, varsler en utvidelse og intensivering av den individualismen som tradisjonelt har vært forbeholdt den private sfæren. Arbeid blir i denne sammenhengen ikke bare sett på som et middel for å oppnå visse materielle goder, men i tillegg en mulighet ”til å jobbe på seg selv”(Heelas, 90; 114). Grensene mellom arbeid og det arbeidende individet er i følge denne typen diskurs på ingen måte klart definerte, og, vil noen si, ikke tilstede i det hele tatt.

Nedbyggingen av grensene mellom det individuelle og arbeidsplassen har blant annet ført til at en rekke selvhjelpsforfattere har valgt å adressere individuelle problemer med begreper og logikk hentet fra forretningslivet. Spesielt i litteratur rettet mot kvinner har selvhjelpsforfatterne i stadig større grad latt sine 'løsninger' inspireres av markedsprinsipper, der leserne oppfordres til ”the application of market values to every corner of one's experience” (McGee, 2005: 82). For selvhjelpslitteraturens vedkommende har dette betydd en radikalisering av 'kompromisset' som ifølge Heelas er inngått mellom de materialistiske segmentene av New Age og mainstream; de markedsprinsippene man kan anvende for å leve ut sitt egentlige potensial glir over i og blir en del av det suksessrike selvet man arbeider med å konstruere. I stedet for å kun jobbe på seg selv for å gi sine bestrebelser i karrierelivet det

praktiske fortrinnet («Get the Edge» - Anthony Robbins), foreslår for eksempel Tom Peters og Randi Noyes like så godt at leseren transformerer seg selv til å bli ett med forretningsverdenen man søker å beherske. Det transformerte og forbedrede selvet er et forretningsforetak der man "selv [er] daglig leder, administrerende direktør og styreleder"(Noyes, 2008:10): "We are the CEOs of our own companies: Me Inc." (Peters, 1997: 83). Selvet er en merkevare, sier Peters, "The Brand Called You", der den viktigste oppgaven til leseren er å markedsføre seg selv. I Peters' og Noyes' verden er vi ikke lenger omgitt av kolleger, ektefeller, venner eller bekjente, men av konkurrerende virksomheter. Å leve er ensbetydende med å være "in business", og suksess avhenger av hvor effektivt og intensivt vi makter å markedsføre oss selv: "To be in business today, our most important job is to be head marketer for the brand called You" (Peters, 1997:83). Når livet er en forretning, er man stadig i arbeid med å selge eller administrere seg selv. "The enterprizing Self" - for å låne begrepet brukt av sosiologen Nikolas Rose – maksimerer hans eller hennes verdslige muligheter gjennom karismatisk salgstalent, rasjonell administrasjon, eller en kombinasjon av begge deler.

Tom Peters' og Randi Noyes' selvhjelpskonsepter synes å varsle enden på en lang og strabasiøs kamp med den sosiale virkeligheten, markert i siste instans med den ultimative omfavnelsen av de sosiale kreftene individet oppmuntres til å mestre; fra antagonisme med det materielle, via ideen om å tune seg inn på endeløse strømmer av velstand, til å bli ett med den samme kosmiske rikdommen. McGee beskriver det slik:

one is no longer compelled to manage the heart only in the context of the corporate workplace. Or rather, more accurately, the corporate workplace is interiorized: one takes the workplace with one everywhere (McGee, 2005:171).

Individet er et produkt som blir markedsført og solgt på lik linje med de forbruksartiklene som tilbyr løsningene på livets mange problemer. Dette kan meget vel markere et nytt steg i selvhjelpskulturens utvikling der grensene mellom selv og arbeid ikke lenger eksisterer. Det er dermed stadig vanskeligere å se hvordan selvhjelp skulle presentere en alternativ livsstil

gjennom sin funksjon som en slags 'motkulturell' strømning. I alle fall kraft av dens praktiske funksjonalitet (cf. Redden, 2002; Heelas, 1996). Jeremy Carente og Richard King (2005) følger opp denne argumentasjonen og hevder nettopp at isteden for å tilby et reelt alternativ, presenterer selvhjelp og popularisert åndelighet ideer som i realiteten forsterker et kapitalistisk mainstream. Forflyttet stadig nærmere businessverdenen ved sin retorikk og markedslogikk, er selvhjelp blitt en del av forretningsverktøyene ved hvilke dominerende markedskrefter søker å opprettholde stadig mer vekst og overskudd gjennom effektiviseringen av den individuelle arbeidskraften (leseren). Det trenger ikke å bety at selvhjelp essensielt skulle være mer mottagelig for å bli påvirket av sterke samfunnstrender enn andre kulturelle uttrykk, men delvis på grunn av at selvhjelp generelt søker å adressere individet i mainstream, blir også problemene (og løsningene) knyttet tettere sammen med de innebygde mekanismene som stadig oftere forbindes med en kapitalistisk logikk (McGee, 2005; Heelas, 1996).

Avslutning

Selvhjelp har gått veien fra religiøse veiledingsmanualer som promoterte klassiske puritanske idealer som oppskrift på suksess, via mer obskure oppfordringer om å 'tune' seg inn på kosmos, til å be leseren om å transformere seg selv til verdens viktigste forretningsforetak – ”Me Inc”. Variasjon, innovasjon og kløktig markedsføring har utvilsomt vært et av de sentrale særtrekkene ved en type litteratur som ikke tar til takke med simpel lykke, eller middelmådig livsførsel. Etter 150 år med utvikling har selvhjelp kommet til å omfavne en uoversiktlig mengde tradisjoner og impulser, delvis eller i større enheter, plukket fra hverandre og satt sammen, reformulert og blandet. For å få et glimt av det diskursive omfanget til selvhjelp kan man bare sammenlikne de klassiske 'fra filler til rikdom' - mytene med vekt på hardt arbeid og en god porsjon sosial flaks slik de er representert i Horatio Algernon's *Ragged Dick* (1867), den totalt forskjellige innfallsvinkelen til Randi Noyes' *Kunsten å lede seg selv* (2008), der veien til suksess går gjennom en blanding av business og psykologisk ekspertise, og de mer kvasivitenskapelige og mystiske beretningene om kosmisk overflod og tiltaksløs velstand i Rhonda Byrnes *The Secret* (2008) og Deepak Chopras *Suksessens sju åndslover* (2001).

Mye på grunn av dette veldige mangfoldet kan begrepet selvhjelp være for generelt til å definere presist. Som McGee noterte tidligere er det vanskelig å se selvhjelp som sammenfallende på noe annet område enn det stadige og intensiverte individuelle fokuset i denne typen diskurs. Ved å tale til individet tilbyr selvhjelp en rekke ulike løsninger som tar sikte på å gi leseren makten til å takle sine omgivelser som stadig er i endring. På den ene siden finnes en rekke praktiske manualer som først og fremst fokuserer på prestasjon, ofte i form av såkalte "How to"-titler, der de presenterer spesifikke veiledinger i forhold til ekteskap, sex, finans etc. På den andre siden, om man analyserer essensen i rådene som omhandler arbeidet på oss selv, ser vi at selvhjelp tilbyr to ganske forskjellige alternativer: en vei brolagt med stadig og kontinuerlig selvforbedring, og en som innebærer minimal innsats for individets vedkommende på bekostningen av arbeidsviljen til kosmiske krefter. Realiseringen av det suksessrike selvvet antydes ifølge disse sistnevnte forfatterne å være en naturlig prosess. For disse er det mulig å oppnå "self- acceptance through a mystical oneness" (McGee, 2005:142), og ikke nødvendigvis gjennom en nitidig implementering av finurlige teknikker for å oppnå fortrinn i sosiale sammenhenger.

Som denne artikkelen antyder er det (om ikke annet så for analytiske formål) fornuftig å sette spesielt denne typen selvhjelp i forbindelse med en rekke elementer som ifølge Paul Heelas mest naturlig finner sitt tilholdssted innenfor og i periferien av New Age. Mest tydelig kan man si at selvhjelp, i likhet med New Age, er et sted der velkjente 'konvensjonelle' temaer og strømninger radikaliseres: individualisme, autonomi, alternativitet, det mentale framfor det fysiske etc. Denne klassifiseringen er imidlertid ikke helt problemfri, siden kontaktpunktene er mange og utydelige. Med det brede spekteret av praksiser, holdninger og særegne nytolkninger selvhjelp inneholder, er det derfor ikke enkelt å avgjøre om selvhjelp signaliserer et alternativ eller en videreføring (skjønt radikalisererte versjoner) av konvensjonelle vestlige kulturuttrykk.

Selvhjelp har naturligvis høstet massiv kritikk. Blant annet anklages selvhjelp for å gi misvisende og direkte ukorrekte råd til sine lesere og dessuten for å være direkte skadelig for samfunnet (Furedi, 2003; Lasch, 1978; Salerno, 2005). Men der noen forfattere ser på selvhjelpsindustrien som en avhengighetsskapende tredemølle med tvilsomme fordeler,

snarere enn en vei til et bedre liv (McGee, 2005; Rimke, 2000; Woodstock 2007; Cloud, 1998) har andre fremhevet de positive og inspirerende sidene budskapene selvhjelp gir sine lesere; håp, trøst og veiledning i en tid hvor det under overflaten på vår konsumentkultur eksisterer en inngående utilfredshet (Butler-Bowdon, 2003; Wright, 2008). Om man ser for seg selvhjelp som et symptom på sosial uro som ikke enda funnet en politisk kontekst og til nå kun har funnet sin plass i det nådeløse markedet av salg, forbruk og konsum, kan dispenseringen av "the discontent that the literatures of self-improvement evidence" være en viktig arbeidsplattform for de radikale og progressive bevegelsene i de kommende årene (McGee, 2005: 191). Det meste av akademia er fortsatt tvilende, men den stadig bredere kløften mellom individuelle suksesser og fiaskoer, og litteraturen som påtar seg ansvaret for å bringe oss over på den fordelaktige siden, har for lengst oppnådd tillitten til millioner. Hvordan selvhjelp, tilsynelatende uten empiriske resultater, fortsatt kan nyte godt av en massiv velvilje i brede lag av vestlige samfunn, er en dimensjon ved selvhjelp som fremstår som et stadig mer nødvendig forskningsfelt. Spesielt med tanke på det kvantitativt begrensede arbeid som er gjort på området. Et av formålene til denne artikkelen har vært å gi en oversikt over historien, omfanget og variasjonen til selvhjelpslitteraturen, for å bedre forstå mylderet av uoversiktlige og ofte motstridende diskurser som konstituerer dagens selvhjelp.

Litteratur

Alger, Horatio jr.(1985)[1867] *Ragged Dick and Struggling Upward*. Penguin Classics.

Bauman, Z. (2000) *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.

Butler-Bowdon, T. (2003) *50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life*. London & Boston: Nicholas Brealey.

Blanchard, K., Carlos, J.P. Og Randolph, A. (1999) *The 3 Keys to Empowerment: Release the Power Within People for Astonishing Results*. SF: Berret-Koehler, Inc.

Bristol, C. (1951). *The magic of believing*. NY: Prentice Hall.

Byrne, R. (2006) *The Secret*. Cappelen Damm.

- Butler-Bowdon, T. (2003) *50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life*. Nicholas Brealey Publishing
- Cady, E. (1919). *Lessons in truth, a course of twelve lessons in practical Christianity*. Kansas City: Unity School of Christianity.
- Carrette, J. og King, R. (2005) *Selling Spirituality*. Routledge.
- Carson, R. (2003) *Tem din indre gremlin*. Pantagruel.
- Cawelti, John (1989) [1965]: *Apostles of the Self-Made Man*. Chicago: University of Chicago Press.
- Chopra, D. (1991) *Perfect Health: The Complete Mind/Body Guide*. Harmony Press.
- (1993) *Ageless Body, Timeless Mind: The Quantum Alternative to Growing Old*. NY: Three Rivers Press.
 - (1994) *Suksessens 7 åndslover*. Hilt og Hansteen.
- Cloud, D. (1998) *Control and Consolation in American Culture and Politics*. London: Sage.
- Covey, S., Merrill, A.R. og Merrill, R.R. (1994) *First Things First*. London: Simon & Schuster.
- (1989) *The Seven Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster.
- Effing, M.M. (2009) "The Origin and Development of Self-help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness, an Overview.", *Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies* 31 (2): 125–141.
- Engels, F. & Marx, K. [1848] "Manifesto of the Communist Party" i Tucker, R.C.(red) (1978) *The Marx-Engels Reader*. NY: Norton.
- Fairclough, N. og Chiapello, E. (2002) "Understanding the New Management Ideology: A Transdisciplinary Contribution from Critical Discourse Analysis and New Sociology of Capitalism", *Discourse & Society* 13(2): 185–208.
- Foucault, M. (1993) "About the Beginning of the Hermeneutics of the Self: Two Lectures at Dartmouth", *Political Theory* 21: 198-227.

Franklin, B. (1986) [1790] *The Autobiography of Benjamin Franklin*. NY: MacMillan.

Furedi, F. (2003) *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. Routledge.

Gawain, S. (1993) *The Path of Transformation: How Healing Ourselves Can Change The World*. CA: Nataraj.

- (1986) *Living in The Light: a Guide to Personal and Planetary Transformation*. CA: Nataraj.

Giblin, L. (1985)[1956] *How to Have Confidence and Power in Dealing with People*. Prentice Hall Press.

Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.

- (1992) *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Cambridge: Polity Press.

Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence: Why it Matter more than IQ*. Bantam.

Hanegraaff, W. J. (1996) *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Leiden: Brill.

Hay, L. (1991) *The Power Is Within You*. Hay House, Inc.

- (1993) [1984] *Du kan helbrede ditt liv*. Hilt & Hansteen.

Hazelden, R. (2003) "Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-help Texts", *Journal of Sociology* 39: 413–28.

Heelas, P. (1996) *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell.

Holmes, E. (2010) [1926] *The Science of Mind*. Create Space Publishing.

- (1950) *How to Use The Science of Mind*. Science of Mind Communications.

Horwitz, C. (2002) *The Spiritual Activist: Practices to Transform Your Life, Your Work, and Your World*. Penguin Books Ltd.

Huber, R., M. (1971) *The American Idea of Success*. NY: McGraw-Hill.

Karbo, J. (1973) *The Lazyman's Way to Riches*. F.P. Publishing Corporation, Inc.

Landy, F.J. (2005) "Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence.", *Journal of Organizational Behavior* 26: 411-424.

Lasch, C. (1978) *The Culture of Narcissism*. NY: Warner Books.

Lee, H. (2007) "Truths that Set Us Free?": The Use of Rhetoric in Mind-Body-Spirit Books", *Journal of Contemporary Religion* 22: 91-104.

Mayer, J.D., Salovey, P. & Caruso, D.R. (1999). "Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence", *Intelligence* 27: 267-298.

McGee, M. (2005). *Self-Help, Inc. Makeover culture in American Life*. New York: Oxford University Press.

Miller, T. & McHoul, A. (1998) "Helping the self", *Social Text* 57(4): 127–55.

Moskowitz, E.S (2001) *In Therapy We Trust: America's Obsessions with Selffulfilment*. Johns Hopkins University Press.

Nichols, L. (2008) *Bare gjør det! Nå dine mål og oppfyll dine drømmer*. Gyldendal.

Noyes, R. B. (2008) *Kunsten å lede seg selv*. Cappelen Damm.

Peck, S. (1978) *The Road Less Travelled: Spiritual growth in an Age of Anxiety*. NY: Simon & Schuster.

Peters, T. (1982) *In Search of Excellence: Lessons from Americas Best Run Companies*. Harper & Row Publishers, Inc.

- (1997) *The Circle of Innovation: You Can't Shrink Your Way to Greatness*. Vintage Books.
- (1999) *The Brand You 50 : Or : Fifty Ways to Transform Yourself from an 'Employee' into a Brand That Shouts Distinction, Commitment, and Passion!* Knopf.

Philip, B. (2003) *Governing liberal subjects: Foucault, Psychology and self-help books*. Ikke utgitt. Onlineversjon: <http://arts.monash.edu.au/psi/news-and-events/apsa/refereed-papers/political-theory/phillip.pdf> - Sist besøkt 10.05.2009.

- (2009) "Analysing the politics of self-help books on depression", *Journal of Sociology* 45(2): 151-168.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). "Causes of eating disorders", *Annual Review of Psychology* 53: 187-213.

Redden, G. (2002) "The New Agents: Personal transfiguration and radical privatization in New Age self-help", *Journal of Consumer Culture* 2: 33-52.

Rinke, H.M. (2000) "Governing Citizens through Self-Help Literature", *Cultural Studies* 14: 61-78.

Ringer, R.,J. (1977) *Looking out for #1*. Funk & Wagnalls Co.

Robbins, A. (1986) *Unlimited Power*. NY: Fawcett Columbine.

- (1991) *Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny!*. NY: Free Press.

Rose, N. (1996) *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self*. London: Routledge.

Salerno, S. (2005) *Sham: How The Self-Help Movement Made America Helpless*. Crown.

Sheon, N. (1999) *Sacraments of Surveillance: Ethnography of an HIV Test Clinic*. Doktoravhandling, University of California, Berkeley. Upublisert. Tilgjengelig utdrag: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ANi9c_F2ju8J:citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download%3Bjsessionid%3D1B2DF63C98DD196D1D8599A29912EAF7%3Fdoi%3D10.1.1.111.4749%26rep%3Drep1%26type%3Dpdf+nicolas+sheon+confession&cd=2&hl=no&ct=clnk&gl=no Besøkt: 15.05.2010.

Smiles, S. (1859) *Self-Help*, London: Murray.

Solvang, P.,Ø. (2010a) "Hjelp meg å hjelpe deg" - en diskursanalytisk analyse av overføringen av New Age-diskurs i et utvalg av selvhjelpsbøker. Onlineversjon: <http://skepsis.no/?p=717>.

– (2010b) *Selvhjelp og bekjennelser*. Upublisert.

Tolle, E. (2001) *Practicing the Power of Now: Essential Teachings, Meditations, and Exercises from The Power of Now*. CA: New World Library.

Trine, R.W. (1951) *The Best of Ralph Waldo Trine*. Indianapolis: Bobbs-Merill.

Weil, S. (1951) *Waiting for God*. NY: G. P. Putnam's Sons.

Wood, H. (1893). *Ideal suggestion through mental photography: A restorative system for home and private use*. Boston: Lee and Shepard.

Woodstock, L. (2007) "Think About It: The Misbegotten Promise of Positive Thinking Discourse", *Journal of Communication Inquiry* 31: 166-189.

Wright, K. (2008) "Theorizing therapeutic culture", *Journal of Sociology* 44(4): 321-336.