

## FIND DIG SELV. REALISÉR DIG SELV. KONSTRUÉR DIG SELV

## Selvet i senmoderne selvhjælpslitteratur og psykoterapi

Carsten René Jørgensen

*Artiklen skitserer, hvorledes man typisk forstår det menneskelige selv i senmoderne selvhjælpslitteratur og i sen-/postmoderne psykoterapeutiske behandlingskoncepter. Selvom begrebsliggørelsen af selvet falder ganske forskelligt ud i selvhjælpslitteraturen og i de senmoderne behandlingsteorier, bidrager de samlet til forståelsen af menneskets væren i senmoderniteten; de udtrykker centrale elementer i samtidens opfattelse af mennesket. Samtidig medvirker de til at skabe og videreformidle bestemte forestillinger, værdier og normer omkring menneskets væren i verden. Selvhjælpslitteraturen og nyere psykoterapiformer kan således betragtes som væsentlige dele af den herskende sociale diskurs, der understøtter og legitimerer en bestemt samfundsmæssig orden og kulturel logik centreret omkring radikaliseret individualisering og individualisme*

»Livet er ikke altid en dans på roser. Alle har gode og dårlige perioder. Men nogle gange synes du måske, at udsvingene er så store, at de forhindrer dig i at være den du virkelig er. [...] Få et lille skub frem, og nyd livet og dig selv« (Reklame for naturlægemidlet Modigen).

Selvbegrebet har en lang og omtumlet historie i både filosofien og psykologien. Man kan i grove træk skelne imellem tre forskellige indgange til forståelsen af selvets opståen og ontologiske status: (1) Selvet er en substans eller unik indre kerne i det enkelte menneske, som er mere eller mindre medfødt eller givet forud for det enkelte menneskes møde med verden. Denne grundlæggende essentialistiske forståelse af selvet kan bl.a. findes i dele af den mere klassisk orienterede psykoanalyse (Winnicott, 1960). (2) Selvet er det enkelte menneskes oplevelsesmæssige og refleksive centrum. En organiserende og integrerende instans i personen, der samtidig er centrum for initiativ, idealer og aktiv ageren i verden. Dette selvbegreb finder man bl.a. i fænomenologien og eksistentialismen (Sartre 1943; Zahavi 1999). Selvpsykologiens forståelse af selvet (Kohut 1971) ligger i grænseområdet imellem det essentialistiske og det fænomenologiske selvbegreb. (3) Selvet er en social eller narrativ konstruktion, som ikke kan til-

skrives nogen form for realitet ud over de fortællinger, der konstrueres om det enkelte menneske og eventuelle gentagne mønstre i en persons væren i verden og interageren med andre. Et sådant selvbegreb findes bl.a. i dele af den postmoderne og socialkonstruktionistiske psykologi (Burr 1995; Gergen 1997), ligesom dele af hermeneutikken opererer med en beslægtet forståelse af selvet, som den historie det enkelte menneske (og andre) fortæller om selvet. En væsentlig problemstilling i diskussionen af selvets status i psykologien er, hvorvidt eller i hvilken udstrækning selvet – på den ene side – er et produkt af socialiseringen, mødet med verden, internalisering af mellemmenneskelige samspil og sociale diskurser, eller selvet – på den anden side – har afgørende rødder i og udtrykker en unik indre kerne hos det enkelte individ, der er givet forud for mødet med verden. Især inden for psykologien har grænserne imellem centrale begreber som selvet, subjektiviteten, personligheden og den menneskelige identitet været uklare, og det vil næppe være muligt at etablere en bredere konsensus om disse begrebers mere præcise betydning. Tilsvarende kan skelnes imellem en opfattelse af selvet som subjekt, erkendende instans eller aktiv aktør (the knower) og selvet som objekt eller indhold/struktur (det erkendte, the known), svarende til William James' (1890) og George Herbert Mead's (1932) begreber om »I« (jeg'et) og »Me« (mig'et). Endelig er selvet og den menneskelige identitet på den ene side blevet betragtet som et afgrænset individuelt fænomen og på den anden side som et samfundsmæssigt og kulturelt fænomen.

Charles Taylor skelner i sin genealogiske undersøgelse af selvets historie: *Sources of the Self*, (Taylor 1989) imellem en ontologisk og en historisk indgang til selvet, hvor man i den ontologiske analyse søger at udkrystallisere selvets universelle og mere eller mindre uforanderlige karakteristika, imens den historiske analyse fokuserer på karakteristika, som er foranderlige på tværs af tid og sted. I afsøgningen af selvets ontologiske fundament fremhæves, at ethvert menneske er et selvfortolkende og sprogbrugende væsen, som konstitueres i dialog med andre. Herudover påpeges, at en betydelig del af vore aktuelle forestillinger om selvet, som vi er tilbøjelige til at betragte som universelle, knytter sig til en bestemt kulturel tidsalder. Mennesket har nok til alle tider forsøgt at forstå sig selv ved hjælp af en form for sprog, men indholdet af denne forståelse ændres betydeligt over tid og på tværs af kulturer. Og når selvforståelsen ændres, ændres selvet. Når fortolkningen af selvet forandres, forandres selvet som fortolker og fortolket. Får man et nyt sprog eller vokabular til at forstå selvet, ændres selvet. Det enkelte menneskes forståelse af sig selv bliver således afgørende for, hvem det er. Samtidig er de begreber, vi anvender til at forstå selvet, ikke blot neutrale afspejlinger af en uafhængigt eksisterende virkelighed, de er med til at forme selvet.

I det følgende skitseres de forståelser af selvet, man typisk finder i henholdsvis senmoderne selvhjælpslitteratur og sen-/postmoderne psykoterapi-

peutiske behandlingsteorier. Naturligvis er hverken selvhjælpslitteraturen eller de sen-/postmoderne behandlingsmetoder entydige endelige homogene størrelser, hvorfor kortlægningen af iboende forståelser af selvet må betragtes som prototypiske billeder af dominerende tendenser. Man kan således finde markante undtagelser fra de fremlagte analyser. Der tages ikke stilling til mulige afgrænsninger af selvet fra personligheden, subjektiviteten og den menneskelige identitet, ligesom selvbegrebets kontroversielle status i filosofien og dele af psykologien kun berøres indirekte. De udkrystalliserede forståelser af det menneskelige selv, og de normer og værdier, som knytter sig til disse, relateres til markante tendenser i den senmoderne vestlige kultur. På denne måde kan selvhjælpslitteraturen og de sen-/postmoderne behandlingsmetoders forståelser af det menneskelige selv og den menneskelige psykologi betragtes som symptomatiske udtryk for tendenser i samtidskulturen. I den forstand er analysen inspireret af den tyske sociolog Norbert Elias, der i sit hovedværk »Über den Prozess der Zivilisation« (1939a) forsøger at tegne konturerne af den vestlige kulturs udvikling ved bl.a. at se på forskellige tidsaldres skriftlige vejledninger i korrekt opførsel. Omvendt kan man med den franske filosof og kulturanalytiker Michel Foucault også betragte selvhjælpslitteraturen og i mindre grad de senmoderne terapiformer som dele af den herskende sociale diskurs, der medvirker til at skabe en bestemt type menneske. Selvhjælpslitteraturen og de budskaber om mennesket og verden, der formidles, er således både udtryk for og med til at skabe menneskers oplevelser og ageren i den senmoderne virkelighed.

### Selvet i senmoderne selvhjælpslitteratur

»Hvis en astrolog formaner sine læsere til på en bestemt dag at køre forsigtigt i deres biler, så vil det sikkert ikke skade nogen; det skadelige er den fordummelse, der ligger i påstanden om, at dette til enhver tid gyldige og derfor idiotiske råd har krævet stjernernes medvirken« (Adorno 1972: 38).

Det fælles omdrejningspunkt for den meget brede vifte af tilgængelig selvhjælpslitteratur er en bestræbelse på at sætte det enkelte menneske – læseren – bedre i stand til selv at håndtere en lang række tidstypiske problemer i dagligdagen. Dominerende temaer i selvhjælpslitteraturen, der for en stor dels vedkommende primært henvender sig til kvinder, er bl.a., hvordan man får bedre selvværd, hvordan man bliver bedre til at mærke og kommunikere sine egne grænser og følelser, hvordan man træffer de rigtige valg i sit liv, hvordan man frigør sig fra andres og samfundets undertrykkende forventninger, hvordan man kommer til at fungere optimalt på sit arbejde og håndtere sin karriere, og ikke mindst, hvad der kendetegner

mænd og kvinders forskellige måder at være og agere i verden. Hvad angår substans, seriøsitet og validitet strækker selvhjælpslitteraturen sig fra den rendyrkede religiøse obskurantisme til rimeligt velunderbyggede og fornuftige bud på, hvordan den enkelte kan blive bedre til at håndtere velafgrænsede problemer i sit liv. Når jeg i det følgende fokuserer på selvhjælpslitteraturen, er intentionen i første række at præsentere dens implicite og eksplicite forestillinger omkring det menneskelige selv, ikke at påpege og tage nærmere stilling til forestillingernes konsistens og validitet. Overordnet må man dog sige, at selvhjælpslitteraturen næppe kan bidrage væsentligt til større indsigt i – og løsning af – mere alvorlige psykiske problemer.

I langt hovedparten af selvhjælpslitteraturen formidles forståelsen af selvet indirekte, ligesom der implicit gives udtryk for bestemte normer, værdier og forestillinger om det gode og rigtige liv. For en meget stor dels vedkommende ligger de formidlede forestillinger og værdier i forlængelse af den herskende kulturelle logik. Alene dette, at selvhjælpslitteraturen, der som nævnt søger at sætte den enkelte bedre i stand til på egen hånd at løse, hvad der defineres som rent individuelle og psykologiske problemer, har vundet en så stor udbredelse, kan ses som udtryk for den tiltagende individualisering og individualisme i den senmoderne vestlige kultur. Problemer betragtes ikke som udtryk for samfundsmæssige eller på anden måde overindividuelle dysfunktioner, der kalder på fælles handling. Som udgangspunkt er problemer individuelle, og ansvaret for, at de bliver løst, påhviler enkeltstående individer.

Den typiske selvhjælpsbog er bygget op omkring en let forståelig beskrivelse af genkendelige problemer i senmoderne menneskes dagligliv. Disse problemer defineres og indskrives i en form for forståelsesramme – ofte med et ikke ubetydeligt element af letbenede åndelige og populærpsykologiske betragtninger – og der præsenteres forskellige metoder, teknikker eller programmer, den enkelte kan bruge til at løse de beskrevne problemer. Man får altså en god fortælling, der indskrives i de oplevede problemer i en menings- og sammenhængsskabende kontekst, og der gives en række en helt konkrete bud på, hvad man selv kan gøre for at tage hånd om sine vanskeligheder. Nøglen til at løse sine problemer, skal man alt andet lige søge i sig selv. Den enkelte gøres til ekspert i sit eget liv og søges styrket i troen på selv at kunne klare sine vanskeligheder. Selvhjælpslitteraturen henvender sig altså til det kompetente og aktivt agerende menneske, der på egen hånd kan vælge at forandre sig selv og sit liv. I den udstrækning der ikke blot er tale om kolporteret af illusioner om enkeltindividets egen kompetence og styrke til at løse egne problemer, er det naturligvis et positivt element ved selvhjælpslitteraturen, at den forsøger at styrke det enkelt menneskes tro på egne evner og muligheder for at styre og forbedre sit liv. Her er den beslægtet med bl.a. den feministiske terapi fokus på »empowerment fortællinger«.

## Selvet som en indre kerne

I sin indflydelsesrige bog »Selvværd. Den indre revolution« taler feministen Gloria Steinem om menneskets indre kraftcenter. Ifølge Steinem kan mange menneskers psykiske vanskeligheder henføres til lavt selvværd og undertrykkelse af dele af »det sande selv«. »Selvværd er lig selvopdagelse« (Steinem 1992:58), hvor man lægger afstand til det falske selv og finder sit sande jeg (Steinem 1992:61). Hun siger:

»Hos os alle findes der et fortidigt, indre barn. De, der ikke [i deres fortid, opvækst] havde brug for at bygge mure, har adgang til dette barns kreativitet« (Steinem 1992:51).

»Hver enkelt af os har et sandere jeg inden i os, der bare venter på at blive kaldt frem« (Steinem 1992:35). »Der er et unikt og sandt jeg inden i hver enkelt af os. Det kan blive undertrykt eller plejet, modarbejdet eller udviklet – men det er der« (Steinem 1992:193). Vejen til et friere liv går via at »opgive et falsk jeg og lære at stole på et sandt« (Steinem 1992:69). Tilsvarende mener antropologen Angeles Arrien, der er forfatter til bogen »Den firfoldige vej«:

»...at vi alle besidder en 'personlig medicin': en personlig kraft som ikke findes magen til nogetsteds på kloden. Ikke to mennesker rummer den samme kombination af talenter og udfordringer« (Arrien 1993:37).

»Hvert enkelt menneske er original medicin [for sig selv] som der intetsteds på kloden findes mage til; derfor er det vigtigt at man bringer sin kreative ånd, sin livsdrøm eller sit formål til verden« (Arrien 1993:91). Det enkelte individ tilskrives altså en særlig indre kraft, en indre bestemmelse og unikke talenter, der samtidig rummer særlige udfordringer. Man tillægger det afgørende betydning, at denne kraft og disse talenter får mulighed for at blive udfoldet og realiseret. Her er det endnu ikke klart, hvorvidt den omtalte kraft og individets iboende talenter er medfødte eller produkter af den enkeltes møde eller samspil med verden. Senere siger Arrien imidlertid, at:

»Når vi husker hvem vi er, kommer vi frem med vores autentiske selv. Men ofte tvinges vi i en tidlig alder til at skjule vores sande selv for at overleve ... Hver dag vælger vi på ny om vi vil støtte det autentiske eller det falske selv« (Arrien 1993:92).

Her opererer hun tilsyneladende med et oprindeligt selv, et sandt selv, som er givet forud for barnets indtræden i verden. Dan Millman (2000:198) si-

ger tilsvarende om det enkelte menneskes mission i verden og behovet for at gøre sig fri af omverdenens forestillinger og forventninger om, hvem vi er, at »vi blev ikke født for at være ideelle, men for at være ægte – ikke for at blive en anden, men for at blive os selv«. Med henvisning til, hvad hun kalder seerens arketype, mener Arrien (1993:96), at vi alle besidder »en vedholdende kraft inden i os, som til stadighed opfordrer os til at være os selv – kræver at vi udtrykker autenticitet, visioner og kreativitet«. I sin bog »Lysset indefra« tilbyder Victoria Moran sin læser at »hjælpe dig til at genfinde din sande identitet« (Moran 2001:21). Og »så længe du kan huske, hvem du virkelig er, midt i verdens forventninger om, hvem du skal forestille at være, skal dit indre lys nok klare resten« (ibid.:21).

Samlet kan man sige om disse – om end noget upræcise – forestillinger om selvet, at de tager afsæt i en oftest implicit ide om, at der eksisterer et oprindeligt, et sandt og autentisk selv. Dette oprindelige selv er medfødt og kan senere, i mødet med verden, blive understøttet eller hæmmet i sin udfoldelse. Typisk betragtes det falske selv og undertrykkelsen af det sande selv som et resultat af mødet med en ond og uforstående verden og af opdragelsen til den vestlige kultur. Det moderne menneske anses for at være fremmedgjort fra naturen, fra sig selv og fra naturen i sig selv. Gloria Steinem (1992:366) siger om dette, at hvert menneske er »et naturens mikrokosmos«. Det »kunstige jeg«, der er et produkt af den moderne kultur og socialiseringen, opløses »ved at glemme, hvad man har lært og i stedet opdage et ægte jeg« (Steinem 1992:367). Man skal gøre sin indlæring ugjort (ibid.:364) og forene sig med naturen på en umiddelbar og sensuel måde (ibid.:367).

Tara Bennett-Goleman er tilsyneladende på linie med denne opfattelse af et oprindeligt ægte selv i sin bog »Følelsernes alkymi«. Hun siger, at vi kan løse følelsesmæssige problemer – og forbedre os selv – ved »at få kontakt med mere ægte dele af os selv« og »nå ind til en kilde der ånder bevidsthed ud i alle lag af os selv«. Herefter erklærer hun programmatisk, at »denne bog handler om at se os selv som vi virkelig er« (Bennett-Goleman 2001:14). En af assertionstræningens frontfigurer, den engelske psykolog Anne Dickson, synes at operere med en tilsvarende forståelse af det menneskelige selv, når hun siger om effekten af assertionstræningen, at: »Det du til sidst finder, er dig selv« (Dickson 1982:180).

Fælles for disse opfattelser af mennesket er, at det tillægges et oprindeligt eller ægte selv, der ofte degenereres eller undertrykkes i mødet med verden. Det senmoderne menneske har mistet kontakten med sig selv og naturen. Selvet defineres mere eller mindre eksplicit som en unik indre substans eller essens, der eksisterer forud for mødet med verden. Sandhed og helbredelse kommer indefra, fra det enkelte menneskes eget indre.

## Den indre kilde til sandhed & helbredelse

Anne Dickson siger om assertionstræningens rationale, at man skal styrke »den magt der kommer af, at man finder sig selv og er sig selv. At være magtfuld på en assertiv måde begynder med, at man er sig selv« (Dickson 1982:169). Inspireret af Jungs arketypebegreb siger Angeles Arrien om sin metode til selvforbedring »Den firfoldige vej«:

»At gå den firfoldige vej vil sige at åbne sig for krigerens, helbredere-rens, seerens og lærerens arketyper. Vi har dem i os, og de venter på at lade deres visdom komme til udtryk i verden gennem alle vore handlinger og valg« (Arrien 1993:142).

Selvom det jungianske arketypebegrebs ontologiske status er omstridt, synes denne forståelse af forandrings- og helbredelsesprocessen at have rødder i transcendentale forestillinger om en mennesket iboende visdom og selvhelbredende kræfter.

Den spirituelle vejleder Dan Millman siger om sin egen rolle i den enkeltes forandringsproces, at han kan »ikke give dig nogen visdom, som du ikke allerede besidder i dit indre« (Millman 2000:11). Opgaven er at vende sig indad og finde sine egne sandheder. Gloria Steinem (1992:78) mener tilsvarende, at hele universets potentialer ligger inden i det enkelte menneske. Hver enkelt skal »finde deres sande jeg« (ibid.:61); vi skal »komme ud af skabet som den, vi virkelig er« (ibid.:63). I forlængelse af dette mener hun, at vore religioner bør »holde op med at fortælle os, at vi er født syndige og i stedet anspore det gudlignende og jeg-autoriteten inden i os« (Steinem 1992:196).

I sin introduktion til Neuro Lingvistisk Programmering (NLP) siger Ole Vadum Dahl, at:

»NLP er baseret på den grundtanke, at vi som mennesker indeholder alle de ressourcer, vi har brug for. Ved at lære hvordan vi bruger vores bevidsthed og ubevidste sind bedre, vil vi kunne udløse alle de ressourcer, som er nødvendige for, at vi kan få bedre selvtillid ... udvikle nye evner og færdigheder, blive bedre til at kommunikere og påvirke vort eget liv og vore omgivelser« (Dahl 1996:33).

Dahl forestiller sig, at det ubevidste rummer enorme ressourcer, som blot skal aktiveres for at løse de problemer, den enkelte hidtil har været ude af stand til at håndtere. »Indsigten og visdommen eksisterer allerede latent inde i os. Det er 'bare' et spørgsmål om at frigøre de indsigtsfulde sider af os« (Dahl 1996:161). Ved at udskifte vore ubevidste filtre kan vi »frigøre vore naturlige latente potentialer« (ibid.:14). Vejen til problemløsning går

således via, hvad han kalder indre vejledning. Man søger vejledning i sit eget indre, i sin ubevidste visdom og viden om sig selv og verden.

Tilsvarende mener Millman (2000:166), at »du er ekspert med hensyn til din krop og dit liv«. Kilden til forandring skal søges i den enkelte selv. »Instinkterne og intuitionen tilbyder deres vejledning, længe før hovedet forstår« (Millman 2000:166). Den enkeltes egne følelser og intuition rummer vejen til forandring. »For at få adgang til din indre visdom skal du give slip på det, du tror, du ved« (ibid.:166). »At følge følelsernes strøm betyder, at vi nærer tillid til vores intuitive visdom« (Millman 2000:121).

Gloria Steinem (1992:88) siger, at »sandheden er den, at mennesker, ligesom enhver anden del af naturen, har en indre uimodståelig trang til at vokse«. Hun fremlægger et katalog af metoder, hendes læsere kan benytte for at opnå en »ny forståelse af deres sande jeg« (Steinem 1992:191). Sandheden og vejen til forandring kommer indefra:

»Hvori din reaktion end består, så stol på den. Hver enkelt af os har et indre kompas, der hjælper os til at vide, hvor vi skal tage hen og hvad vi skal gøre« (Steinem 1992:191).

Hvert enkelt menneske rummer således sin egen sandhed og sin egen vej og metode til at lære, hvem det i virkeligheden er og realisere sit sande selv, udleve sin egen version af det gode liv. Steinem siger om den enkelte som sin egen terapeut eller katalysator for forandring, at:

»Mange har på egen hånd kunnet optræde som forældre for deres eget indre barn. Efter at have erkendt og følt, hvad deres barn fra fortiden havde brug for, men ikke fik, har de som voksne på ny kunnet træde ind i barndomsscenerier i deres ubevidste og blive deres egen redningsmand og kærlige forældre« (Steinem 1992:206).

Følelsesmæssige problemer forbindes med at være inautentisk og udleve et falsk selv på bekostning af det sande selv. Når det sande selv kvæles, udnyttes vore potentialer ikke, vi realiserer ikke vores indre bestemmelser og muligheder. Det falske selv står i vejen for det gode liv.

»Vi fodrer det falske selv ... når vi redigerer vore tanker, indøver vore følelser, optræder som vi tror andre ønsker det, eller skjuler vores sande selv« (Arrien 1993:106).

På linie med de fleste andre selvhjælpsbøger fremlægger Angeles Arrien (1993:100), i naturlig forlængelse af sin forståelse af følelsesmæssige problemer som et resultat af undertrykkelse af dele af det sande selv, forskellige strategier og metoder til, hvad hun betegner som at »opdage, afdække og genvinde sider af os selv«.



## Den frit vælgende og aktive aktør i eget liv

Dan Millman siger om »handlingens vej« til forandring og det gode liv, at »i den virkelige verden fokuserer de af os, der er mest produktive, succesrige og tilfredse ... på, hvad der skal gøres – og gør det så« (Millman 2000:136). »Livet består af en række valg [...] Set fra et transcendentalt synspunkt findes der ingen forkerte beslutninger, kun forskellige lektioner [...] Hvert eneste valg fører til visdom« (Millman 2000:150). Forandring forudsætter, at den enkelte sætter sig nogle mål og beslutter sig for at realisere dem. Den enkelte tillægges således i vid udstrækning en evne til selv at vælge at forandre sig.

»Dit liv kan og vil ændre sig, hvis du påtager dig ansvaret for de valg, du har truffet [...] og tager fat på det nødvendige arbejde med at forbedre din situation. Samfundet kan ikke standse dig. Gud holder dig ikke tilbage« (Millman 2000:162).

Om den enkeltes frie valg siger Millman (2000:159), at »vore gener måske nok er gudgivne, men det er vores frie vilje også«. »Gud giver os livets gave; vi afgør, hvad vi vil stille op med den« (ibid.:158). »Gud hjælper den, der hjælper sig selv« (ibid.:11).

Ud over denne noget forenklede forståelse af menneskets frie valg tillægges det enkelte individ en udtalt frihed og uafhængighed af sin personlige fortid og fremtid. Millman siger om dette:

»Ingen fortid. Fortiden eksisterer kun som hjernebølger, der opleves som erindringer, der ofte fordrejes og kan være forskellige fra begivenhederne selv. Ingen fremtid. Vi har kun forestillinger – et sæt af sandsynligheder eller usandsynligheder for at noget vil ske, men sjældent former sig præcis som vi forudså« (Millman 2000:195).

Hvis vi lytter til os selv og er i kontakt med os selv, kan vi igangsætte de ønskede forandringer og bevæge os i retning af det liv, vi ønsker. Arrien (1993:94) siger om dette, »at den ubegrænsede kreativitets felt altid er til vores rådighed, når vi har kontakt med vores autenticitet«. »Hvis du ikke lytter til dit eget væsen, har du forrådt dig selv« (ibid.:96), hvilket tilsyneladende er vejen til følelsesmæssige vanskeligheder og sygdom. Sundhed og det gode liv knyttes sammen med at leve autentisk og i overensstemmelse med naturen. »Det stærkeste helbredelsesredskab vi har til rådighed, er vores kontakt med naturen« (Arrien 1993:45).

Det er et væsentligt mål for Anne Dickson, at det enkelte menneske bliver stærkt på en assertiv måde. Dette indebærer, »at du erkender, at du har et ansvar« (Dickson 1982:174). Træf nogle valg og accepter »ansvaret for det, du synes er godt i dit liv« (ibid.). »Respekter dig selv for det, du er, og

for den, du er lige nu« (ibid.). Målet er at blive bedre til at lytte til sine egne behov og kræve dem tilfredsstillt, lytte til sine egne grænser og kræve dem respekteret. Dickson (1982:179f) citerer en række kvinders beskrivelser af, hvilke forandringer de har oplevet efter at have lært hendes assertive teknikker. De siger bl.a.: »Jeg tager mig selv og mine behov mere alvorligt«, og »Jeg gør ikke mere noget, jeg ikke har lyst til«. Dickson siger om den gode selvfølelse, at den:

»... omfatter, at man accepterer sig selv, at man drager omsorg for sig selv, udfolder sig selv og realiserer sig selv« (Dickson 1982:174f).

### **Den kulturelle baggrund for selvhjælpslitteraturens selvbegreb**

Omdrejningspunktet for den fremherskende forståelse af selvet i selvhjælpslitteraturen er, at selvet skal betragtes som en indre kerne af sandhed og ægte liv; en indre kerne, der ofte hæmmes eller knuses i mødet med uempatiske forældre og en umenneskelig vestlig civilisation styret af rationalitet og fornuft. Dette indre kerneselv, der antages at rumme vejen til det gode og moralsk korrekte liv, forankres ofte mere eller mindre eksplicit i transcendentale forestillinger om guds kraft eller kræfter i naturen. Der beskrives en åndelig spirituel kraft, som strømmer igennem det enkelte menneske; et »indre lys, det der findes af Gud i alle mennesker« (Moran 2001:19). Den enkelte erfarer guds eller naturens stemme i sig selv via introspektion, ved at lytte til sig selv. Forestillingen om, at man rummer et ægte og sundt selv, der samtidig etablerer en indre forbindelse til gud eller naturen (den store og gode Anden), har øjensynligt en forførende kraft på mennesket.

I naturlig forlængelse af dette er selvhjælpslitteraturens budskab til læseren, at man skal stræbe efter at komme i bedre kontakt med sig selv, man skal lytte mere til sin intuition, sin krop og sine følelser. Tilsvarende skal man lytte mindre til sit hoved og sine tanker. Kroppens signaler, følelsernes iboende budskaber og den menneskelige intuition opprioriteres på bekostning af intellektet, rationaliteten, fornuften og videnskabeligt funderet viden. Og man går imod det klassiske oplysningsprojekts forestilling om, at sandheden og styrkelsen af den menneskelige fornuft og rationalitet er vejen til bekæmpelse af menneskelig ulykke. Fornuften, rationaliteten og socialiseringen til den senmoderne kultur ses som fjender af det sande selv og det gode liv.

Kampen imellem det sunde og autentiske liv, og det følelsesmæssigt belastende, uægte og sygdomsfremkaldende liv, er altså også en kamp imellem på den ene side følelse og intuition og på den anden side tanken, fornuften og rationaliteten, der i vid udstrækning betragtes som produkter af den umenneskelige og fordærvede vestlige kultur. Det enkelte menneske

opfordres til at lytte til sine egne behov og efterstræbe lykken, det »ægte« (oprindelige) liv, og gøre sig fri af den vestlige kulturs idealer. Man skal gøre sig uafhængig af andres forventninger og beundring. »Det autentiske menneske søger at realisere sit  *eget*  livsideal, også selvom dette strider mod det, som dets medmennesker kræver og forventer af det. Det sætter med andre ord sin integritet højere end sin samfundsmæssige integration« (Klausen 1995:37). Lykken finder man ved at være tro imod sig selv og realisere sig selv, sådan som man »virkelig« er. Selvhjælpslitteraturens forståelse af selvet rummer således betydelige elementer af oprindelighedsmetafysik og idealisering af det enkle og ukomplicerede liv før, hvad man mere eller mindre eksplicit betragter som den vestlige kulturs civilisatoriske syndefald. Det ægte selv er uskyldigt, barnligt (»det indre barn«) og sårbart.

Denne forståelse af selvet og det enkelte menneskes naturgivne stræben efter selvaktualisering er beslægtet med den humanistiske psykologi hos Carl Rogers og hans efterfølgere. I et af sine hovedværker: *On becoming a Person* siger Rogers:

»It seems to me that at bottom each person is asking, 'Who am I, really? How can I get in touch with this real self, underlying all my surface behaviour? How can I become myself?'« (Rogers 1961:108).

Her tager Rogers øjensynligt afsæt i en forestilling om et »ægte« selv, der rummer stor dybde og sandhed. Et selv, som normalt er skjult under en umiddelbar overflade af adfærd og forstillelse.

Rogers mener, at målet for den menneskelige udviklingsproces og for den humanistiske psykoterapeuts arbejde er, at det enkelte menneske bliver »sig selv«, bliver »en person«, som foretager selvstændige vurderinger og træffer afgørelser på egen hånd. Rogers siger om dette, at:

»The individual increasingly comes to feel that this locus of evaluation lies within himself. Less and less does he look to others for approval or disapproval; for standards to live by; for decisions and choices. He recognizes that it rests within himself to choose; that the only question that matter is, 'Am I living in a way which is deeply satisfying to me, and which truly expresses me?' This I think is perhaps the most important question for the creative individual« (Rogers 1961:119).

Ifølge den humanistiske psykologi er det enkelte menneske selv den væsentligste drivkraft og autoritet i sin søgen efter sig selv og det gode liv. Såkaldte eksperter og autoriteter i det gode liv betragtes med mistro. I psykoterapien søges skabt en egalitær relation, hvor klienten kan føle den tryghed, man mener er nødvendig for, at det sande selv kan komme til ud-

tryk. Også på disse punkter er selvhjælpslitteraturens forståelse af mennesket nært beslægtet med den humanistiske psykologi. Der er dog også betydningsfulde forskelle imellem dele af selvhjælpslitteraturen og den humanistiske psykologi; den måske mest afgørende forskel er, at den humanistiske psykologi ikke eksplicit opererer med transcendentale forestillinger. Det væsentligste i denne sammenhæng er imidlertid, at selvhjælpslitteraturens forståelse af det menneskelige selv indskriver sig i en lang humanistisk tradition og er beslægtet med centrale elementer af den humanistiske psykologi. På visse punkter er selvhjælpslitteraturens fokus på det ægte selv og det autentiske liv ligeledes beslægtet med den indflydelsesrige eksistensfilosof Martin Heideggers (1927) refleksioner over det egentlige (ægte) liv, der trues af selvets opløsning i *das Man*; det »man« normalt gør og forventes at gøre i en given kultur (se evt. Jørgensen 2002). Selvhjælpslitteraturens problematisering af den moderne vestlige kultur er også på linie med Heideggers civilisationskritik, der bl.a. fokuserer på, hvordan moderniteten og teknologiseringen af de vestlige samfund har betydet, at »mennesket i dag i sandhed netop aldrig mere [møder] sig selv, dvs. sit væsen« (Heidegger 1950:56).

Når det sande og ægte selv tildeles en så central placering sker samtidig en tingsliggørelse af selvet. Både selvhjælpslitteraturen og den humanistiske psykologi lægger vægt på det enkeltstående individs iboende potentialer og styrker, på at det enkelte menneske får mulighed for at finde og realisere sig selv og sine potentialer og for at udvikle sig til et velafgrænset og særegent autonomt individ. Her ligger de i forlængelse af, hvad man kan kalde den ekspressive og den romantiske individualisme, som er dominerende i de liberal-demokratiske vestlige samfund. Neoliberalismen, der har fået en stadigt mere dominerende placering i den vestlige kultur og efterhånden sætter dagsordenen for enhver forståelse af mennesket og samfundet, bygger på en radikaliseret udgave af den ekspressive og romantiske individualisme.

Den romantiske individualisme har rødder i bl.a. den franske filosof Jean Jacques Rousseaus forestillinger om menneskets natur. Han indleder sit posthumt udgivne hovedværk *Bekendelser* således:

»Jeg lægger her hånd på et forehavende, som er uden eksempel, og hvis udførelse ikke vil blive efterlignet. Jeg vil vise verden et menneske i naturens fulde sandhed; og dette menneske er mig. Mig og kun mig. Jeg har set ind i mit hjerte, og jeg kender menneskene. Jeg er ikke skabt som nogen af dem, jeg har truffet; jeg vover at tro, at jeg ikke er skabt som nogen af dem, der er til« (Rousseau 1798:25).

Hans projekt er at fastslå sin egen særegne individualitet ved at beskrive sig selv, som han »virkelig« er (sit ægte eller sande selv) med en grænseløs ærlighed. Mere generelt kan hans bekendelser læses som et argument

for hvert enkelt menneskes unikke individualitet, sjælelige dybde og indre sandhed. I sit andet hovedværk *Emile* (1764) forsøger han at definere menneskets natur. Han mener, at mennesket fødes dyrisk, men lykkeligt og godt. Socialiseringen til den vestlige civilisation gør mennesket civiliseret og udvikler dets evner. Prisen er imidlertid, at det bliver ulykkeligt og umoralsk (det kommer til at agere i modstrid med den »virkelige« moral). Dets grundlæggende gode natur nedbrydes. Derfor ønsker Rousseau at skabe et frit samfund baseret på egalitære principper, hvor socialiseringen ikke sætter unødige grænser for barnets (menneskets) frie udfoldelse. Da skabes frie mennesker som følger naturens stemme i sig selv. Mennesket skal således finde tilbage til sig selv og det egentlige liv. Rousseau definerer det moderne menneske i en række bipolære spændingsfelter. Han mener, det er udspændt imellem følelse og fornuft, natur og samfund, hoved og hjerte, og selv og samfund. Ifølge Rousseau er det gode liv og det gode menneske forbundet med følelsernes primat og med naturen og selvtets sejr over samfundet.

Den romantiske og ekspressive individualisme bygger på den forestilling, at hvis blot mennesket får mulighed for at udfolde sig, vil det spontant og helt naturligt vælge det gode og rigtige. Hvis blot alle mennesker var i kontakt med sig selv og lyttede til deres indre stemme, ville verden være langt mere harmonisk. Det gode liv knyttes til selvaktualisering, autenticitet og selvrealisering, der nærmest bliver moralske imperativer. Det er dog uklart, hvordan interessekonflikter og moralske konflikter skulle kunne løses i et samfund baseret på Rousseaus forestillinger, da alle har samme ret til selvrealisering og til at agere, som de selv finder rigtigt. Man opererer tilsyneladende med en i bedste fald naiv forestilling om, at der eksisterer en overordnet harmoni i verden, som sikrer, at det, der er sandt og i overensstemmelse med en given persons sande interesser, er foreneligt med alle andres sandheder og interesser. Alternativt skulle en transcendent kraft sikre harmoni i verden, eller harmonien skulle udspringe af menneskets natur. Ingen af disse »teorier« kan fungere som tilfredsstillende fundament for den overordnede koordinering af de mange autentiske livsprojekter.

Charles Taylor (1991) har beskæftiget sig med dette problem i form af, hvad han kalder autenticitetsetikken i den moderne vestlige kultur. Tilsvarende taler Alasdair MacIntyre (1981:24f) om en karakteristisk emotivisme i det senmoderne menneskes skelnen imellem det gode og det onde, hvor det enkelte individs egne følelsesmæssige reaktioner bliver det afgørende kriterium for adskillelse af rigtigt og forkert, godt og ondt. Herefter er det i princippet ikke længere muligt at foretage mere objektive adskillelser af det gode og det onde, og af eksempelvis manipulerende og ikke-manipulerende relationer (MacIntyre 1981:23). Ethvert adskillelseskriterium undergraves af den radikaliserede pluralisme.

Ifølge Taylor kan man udskille tre centrale karakteristika i den moderne forestilling om menneskets selv og identitet: (1) en forestilling om in-

dre dybde, der leder frem til en karakteristisk indadvendthed, (2) en forestilling om det almindelige og daglige livs store betydning (til forskel fra de store transcendentale spørgsmål), og (3) en forestilling om naturen som en indre moralsk kilde, man er forpligtet til at være tro imod (Taylor 1989:x). Samlet leder dette frem til en ide om, at moralske spørgsmål og spørgsmål om, hvad der er det gode og sunde liv, bedst afgøres ved, at det enkelte menneske kigger ind i sig selv, lytter til sig selv og finder sit eget individuelle svar. Her er selvhjælpslitteraturens individualistiske forståelse af mennesket og af forholdene imellem mennesker på linie med sin samtid.

Bortset fra løsrevne forestillinger om guds manifestationer i det enkelte menneske og en generel tendens til fragmenteret nyåndelighed, hvor der opportunistisk lånes ideer fra især buddhismen, anerkender man ikke, at der kan være højere formål og større referencerammer end det enkelte individs umiddelbare maksimale lykke og frie valg. Det, som føles rigtigt og autentisk, er godt og rigtigt for det enkelte menneske, hvilket i sig selv betragtes som en tilstrækkelig begrundelse. Her er selvhjælpslitteraturen på linie med de liberale samfund, der langt hen ad vejen ønsker at fremtræde neutrale i spørgsmål om det gode liv. Taylor siger om det liberale samfund, at:

»The good life is what each individual seeks, in his or her own way, and government would be lacking in impartiality, and in equal respect for all citizens, if it took sides on this question« (Taylor 1991:18).

Og videre:

»Everyone has a right to develop their own form of life, grounded on their own sense of what is really important or of value« (Taylor 1991:14).

Noget er godt, rigtigt og værdifuldt alene med den begrundelse, at det er valgt i frihed og bidrager til, hvad det enkelte menneske oplever som sin egen selvaktualisering og selvrealisering. Hertil kommer, at det moderne menneske lever i en forestilling om sin egen unikke individualitet og radikale uafhængighed af en større orden i verden. Det frie valg bliver det højeste gode og den overordnede referenceramme i moralske spørgsmål og i spørgsmål om det gode liv. Det er således næppe tilfældigt, at selvhjælpslitteraturen for alvor er slået igennem i netop de senmoderne hyperindividualistiske samfund.

En af de centrale pointer i Taylors forfatterskab er imidlertid, at man må afvise den bløde relativisme og subjektivismen, som er grundlaget for autenticitetskulten. Det gode liv og skelnen imellem godt og ondt forudsætter altid en referenceramme, der rækker ud over det enkelte individs umiddelbare lykke og behovstilfredsstillelse. Som han siger:

»Your feeling a certain way can never be sufficient grounds for respecting your position, because your feeling cant determine what is significant. Soft relativism self-destructs« (Taylor 1991:37).

Det er ikke tilstrækkeligt for realiseringen af det gode liv, at mennesket finder sig selv, mærker sig selv og kigger ind i sig selv. Men den bløde relativisme og autenticitetskult, man kan finde i store dele af senmodernitetens selvhjælpslitteratur, er altså karakteristisk for samtidskulturen. Problemer, som langt fra alene er rent individuelle (mange mennesker har samme former for vanskeligheder), eller kun har rent individuelle årsager (bl.a. visse angst, og depressionsformer kan næppe forstås fyldestgørende alene med reference til det enkelte menneskes biologi eller særegne forhold i dets indre og historie), individualiseres, emotionaliseres og psykologiseres. Det enkelte menneske forstås løsrevet fra sin samfundsmæssige og kulturelle kontekst. Og der lægges op til rent individuelle biografiske løsninger af vanskeligheder, som også kan have årsager, der rækker langt ud over det individuelle liv (Jørgensen 2002). Den amerikanske kulturkritiker Christopher Lasch har beskæftiget sig med det problematiske i det senmoderne menneskes selvforståelse og karakteristiske indadvendthed, som har betydet, at store dele af befolkningen har »trukket sig tilbage til rent individuelle forehavender. Uden håb om at kunne forbedre deres liv på nogen væsentlig måde har folk overbevist sig selv om, at dét, der betyder noget, er psykisk selvforbedring: at komme i kontakt med sine følelser, at spise helsekost, at danse ballet eller mavedans, at fordybe sig i østens visdom, at lære »at forholde sig« og at overvinde »frygten for glæden«. Disse forehavender er i sig selv uskyldige, men ophøjet til et program og indpakket i autenticitetens og bevidstgørelsens retorik er de tegn på en tilbagetrækning fra politik« (Lasch 1979:20). Psykologiseringen, emotionaliseringen og den evige jagt på autenticitet er udtryk for en ny indadvendthed, hvor det enkeltstående menneske søger en indre hjemstavn efter de store fortællingers sammenbrud og den udbredte desillusionering omkring mulighederne for at opbygge et bæredygtigt fællesskab. Ægthed, følelser og autenticitet kommer til at fungere som kompas for stabil navigeren i en fragmenteret, kaotisk og foranderlig verden.

### Selvet i sen-/postmoderne terapiformer

Ligesom man ikke uden videre kan omtale selvhjælpslitteraturen som en entydig og homogen størrelse, kan man heller ikke tale om de sen-/postmoderne psykoterapiformer som en velafgrænset og veletableret tradition uden tab af betydningsfulde nuancer. Trods dette udkrystalliseres i det følgende konturerne af, hvordan det menneskelige selv mere eller mindre eksplicit defineres og forstås i den interpersonelle psykoanalyse (repræsen-

teret ved Stephen Mitchell), den narrative psykoanalyse (repræsenteret ved Roy Schafer) og den socialkonstruktionistisk og narrativt orienterede postmoderne psykoterapi (primært repræsenteret ved Harlene Anderson og Kenneth Gergen). De sen-/postmoderne behandlingsformer bryder alle med den moderne forestilling om selvet som en indre stabil kerne. Der er dog forskel på, hvor radikalt dette brud er, og hvordan man herefter forestiller sig selvet i det sen-/postmoderne eller det postmoderne selv.

### **Selvet er relationelt**

Med afsæt i bl.a. John Bowlby (1988) og Daniel Sterns (2000) udviklingspsykologiske teorier, hvor samspillet med betydningsfulde andre tillægges afgørende betydning for barnets udvikling, betragter den interpersonelle psykoanalytiker Stephen Mitchell selvet som en helt grundlæggende relationel størrelse. Han bryder med den klassiske psykoanalyses driftsteori, der kan betragtes som et tilløb til en stabil fundering af en menneskelig individualitet før indtræden i verden. Ifølge Mitchell kan man ikke tale om et oprindeligt selv eller en oprindelig individualitet før indlejringen i mellemmenneskelige relationer.

En af den interpersonelle psykoanalyses grundlæggere, den amerikanske psykiater Harry Stack Sullivan, definerer personligheden som »the relatively enduring pattern of recurrent interpersonal situations which characterize a human life« (Sullivan 1953:111). Den samme person kan være meget forskellig, eller udleve forskellige selver eller personligheder i samspil med forskellige andre. »For all I know every human being has as many personalities as he has interpersonal relations« (Sullivan 1950:221). Individet eksisterer – og fungerer – altid i jeg-du-mønstre. Man kan derfor ikke tale om et singulært eller monadisk selv (Mitchell 1993:106). Selvet er altid allerede et produkt af sociale samspil, ligesom det altid manifesteres i en form for interaktionel kontekst der medkonstituerer det i ethvert her-og-nu. Selvet eksisterer ikke løsrevet fra interpersonelle relationer; »there is no 'self', in a psychologically meaningful sense, in isolation, outside a matrix of relations with others« (Mitchell 1988:33).

Ontologisk eksisterer selvet ikke før individets indtræden i interpersonelle relationer; selvet er et produkt af sociale samspil. »The self cannot exist in isolation« (Mitchell 1993:124). Epistemologisk har man ikke adgang til et neutralt og objektivt billede af noget, man kunne kalde et selv, løsrevet fra de interpersonelle relationer, det altid er indlejret – og manifesteres i. Mitchell siger om dette:

»That which is most deeply personal is often arrived at only through interaction. It was not there and revealed through mirroring; it was created through dialogue« (Mitchell 1993:113).



Mitchell ønsker dog at fastholde den klassiske forestilling om et sandt og et falsk selv. Imidlertid betragter han det sande og falske selv som interaktionelle størrelser med interaktionelle rødder. Med adresse til bl.a. dele af psykoanalysen og især populærpsykologien siger Mitchell om den klassiske forståelse af det sande selv, at:

»The idea that one's 'core' or 'true' self is located in developmentally earlier states is both overly simplistic and also very compelling, as evidenced by 'the child within' in much mass-market psychology« (Mitchell 1993:141).

Vores vedvarende søgen efter selvets kerne og forsøg på at afdække et betydningsbærende niveau under personers umiddelbare fremtræden kan ses som udtryk for menneskets trang til at finde sin inderste kerne, finde et sidste sikkert fundament for hvert enkelt menneskes unikke individualitet. Denne søgen efter et fast grundlag for individualiteten kan samtidig ses som udtryk for den vestlige kulturs radikaliserede individualisme, hvor det tillægges afgørende betydning, at man som enkeltstående individ skiller sig ud fra mængden som noget særegent med særlige træk og talenter. Som Mitchell siger:

»We want to get underneath the adaptations that the self has made in its negotiations with others, to get at its beginnings, its true, pre-social essence. This search for the core is what continues to make Freud's id and its romanticization of a pure, animal nature so compelling« (Mitchell 1992:8).

Mitchell afviser de forskellige forsøg på at etablere en før-social individualitet eller et før-socialt kerneselv, hvor man især har henvist til individets medfødte temperament og til særegne kropsligt forankrede processer og oplevelser hos det enkelte individ. Der er ikke noget selv før individets indtræden i sociale relationer. Selv kropsligt forankrede dele af selvet udfoldes og brydes altid i de sociale relationers prisme.

»The individual discovers himself within an interpersonal field of interactions in which he has participated long before the dawn of his own self-reflective consciousness of himself. The mind of which he becomes self-aware is constituted by a stream of impulses, fantasies, bodily sensations, which have been patterned through interaction and mutual regulation with caregivers« (Mitchell 1992:10).

Også de postmoderne teoretikere Kenneth Gergen og John Kaye mener, at de interpersonelle relationer går forud for det enkelte individ og dets oplevelse af sin særegne individualitet. De siger, at:

»From the postmodern vantage point, the relationship takes priority over the individual self. That is, selves are not realized as a byproduct of relatedness. It is not independent selves who come together to form a relationship, but particular forms of relationships that engender what we take to be the individual's identity« (Gergen & Kaye 1992:180).

I den postmoderne socialkonstruktionistiske psykologi »one ceases to believe in a self independent of the relations in which he or she is embedded« (Gergen 1991:17).

En af de væsentlige inspirationskilder for den narrative psykologi, Jerome Bruner (1990:138), mener, at »selves are not isolated nuclei of consciousness locked in the head, but are distributed interpersonally«. Også her antages, at selvet altid allerede er indlejret i relationer. Endelig siger en af den postmoderne psykologis fædre, Kenneth Gergen (1991:17), om den postmoderne nyudvikling i psykologien, at »one ceases to believe in a self independent of the relations in which he or she is embedded«. Man forlader den moderne forestilling om selvet som en essens eller indre substans:

»The self is redefined as no longer an essence in itself, but relational. In the postmodern world, selves may become the manifestations of relationships, thus placing relationships in the central position occupied by the individual self for the last several hundred years of western history« (Gergen 1991:146f).

Gergen mener ikke, man kan tale om et individ eller et selv, der træder ind i relationer. Selvet er et produkt af relationer og i den forstand et sekundært og afledt fænomen. Dette står i klar modsætning til selvhjælpslitteraturens forestillinger om et oprindeligt selv.

### **Selvet er en fortælling, en (social) konstruktion**

Den narrative psykoanalyse og især postmoderne teoretikere som Kenneth Gergen og Harlene Anderson går længere i opløsningen af den traditionelle opfattelse af selvet. De betragter selvet som en fortælling, en social konstruktion. Den narrative psykoanalytiker Roy Schafer (1992:35) siger:

»My theoretical point is that so-called self-concepts, self-images, self-representations, or more generally the so-called self may be considered to be a set of narrative strategies or storylines each person follows in trying to develop an emotionally coherent account of his or her life among people«

»The self is a kind of telling about one's individuality. It is something one learns to conceptualize in one's capacity as agent; it is not a doer of actions« (Schafer 1978:86). Selvet er en fortælling, ikke en fortæller. Selvet er en konstruktion, en fortælling om ens særegenhed og individualitet, man via socialiseringen lærer at konstruere.

Schafer siger videre, at »one *tells* a story; one does not *have* a story« (Schafer 1978:182), »the inner world of experience is a kind of telling, not a kind of place« (ibid.:197). »Each person is taken to be a narrator of selves rather than a non-Euclidean container of self entities« (Schafer 1992:25). Det er uklart, hvorvidt og givet fald i hvilken forstand, Schafer mener, at den enkelte selvfortælling henviser til noget – til en objektiv realitet – uden for sig selv. Det er således et åbent spørgsmål, hvilken form for ontologisk realitet man kan tilskrive selvet hos Schafer. Han taler dog om en person, der fortæller om sine selver. Og i den forstand rummer det enkelte menneske en form for særegen subjektivitet. Det enkelte menneske vælger sig selv, men den vælgende instans forskydes fra »selvet« til »personen«, uden at man dermed er blevet meget klogere på subjektivitetens kerne. Samtidig indsnævres spektret af mulige fortællinger og menneskets frie valg af sig selv og af sin ageren i verden af kulturelt bestemte »storylines« og objektive hændelser i personens historie.

En af den narrative psykologis grundlæggere, Donald Polkinghorne, siger om menneskets oplevelse af at have et selv og en identitet, at:

»... we achieve our personal identities and self concept through the use of the narrative configuration, and make our existence into a whole by understanding it as an expression of a single unfolding and developing story. [...] Self ... is not a static thing nor a substance, but a configuring of personal events into a historical unity which includes not only what one has been but also anticipations of what one will be« (Polkinghorne 1988:150).

Her forstås selvet altså som den særlige sammenstilling af erindringer (fortællinger) om fortidige hændelser og forestillinger om fremtiden, det enkelte individ har skabt. Selvet er en narrativ konstruktion. Dette, at mennesket tilsyneladende til alle tider har skabt fortællinger, henføres mere eller mindre eksplicit til en mennesket iboende trang og evne til at konstruere menings- og kohærenskskabende fortællinger.

Omdrejningspunktet for den narrative psykoterapeuts arbejde er, at der i fællesskab med patienten konstrueres en personlig fortælling om patientens selv og historie. Det, som således konstrueres »is not *the* personal past but *a* personal past. However convincing it may be, it remains a construction« (Schafer 1978:8). Afgørende er, at den nye fortælling får patienten til at opleve større mening og sammenhæng i sit liv, samtidig med at den åbner flere muligheder for patientens ageren i verden. I den udstrækning det over-

hovedet er meningsfuldt at tale om et selvnarrativs sandhed, tager man udgangspunkt i et pragmatisk sandhedsbegreb, hvor den mest sande fortælling er den, der åbner flest muligheder for, at patienten får et bedre liv. Med Donald Spence (1982) kan man sige, at målet er én narrativ sandhed blandt flere mulige (pluralis) – ikke dén historiske sandhed (singularis).

Der formuleres således ingen klare kriterier, som gør det muligt at skelne imellem mere eller mindre korrekte, dækkende eller brugbare fortællinger om selvet, udover, at »it is a history of something, however; a fabrication won't do. In this history, the past and the present mutually define one another in a complex manner« (Schafer 1978:182). Den aktuelle kontekst og den aktuelle relation, det aktuelle samspil imellem fortælleren (klienten) og lytteren eller »redaktøren« (terapeuten), antages at influere på, hvilken fortælling der konstrueres om klientens selv og historie. Schafer tager afsæt i en radikal perspektivisme, som betyder, at det bliver vanskeligt at undgå den bundløse relativisme. Han siger om vore muligheder for at etablere et fast grundlag for vurderingen af vore fortællingers validitet, at:

»To claim to verify a statement about the mind by looking into a independently given world of the mind is to lose sight of the fact that one can only be using one report to confirm another« (Schafer 1978:197).

I forlængelse af sit brud med, hvad han opfatter som den klassiske psykoanalyses mekanistiske begreber om den menneskelige psykologi, og indførelsen af det såkaldte »action language«, hvor det enkelte menneske ikke længere betragtes som et passivt offer for drifter og kræfter uden for egen kontrol, men ses som en aktiv aktør i sit eget liv, er målet for det terapeutiske arbejde, ifølge Schafer, at skabe en selvfortælling, hvor klienten selv er forfatter til – og aktiv aktør i – sin egen fortid og sit nutidige liv. En sådan fortælling åbner bedre muligheder for, at patienten kan leve et rigt liv. Han siger om psykoanalytikerens arbejde:

»Psychoanalysts may be described as people who listen to the narratives of analysands and help them to transform their narratives into others that are more complete, coherent and adaptively useful than those they have been accustomed to construct« (Schafer 1983:240).

Parallelt med denne tilsyneladende opløsning af selvet i en række fortællinger indfører Schafer med sit »action language« det bevidst agerende og ansvarlige individ i psykoanalysen. Individet kan ikke fraskrive sig ansvaret for sine handlinger med henvisning til, at det skulle være styret af kræfter uden for egen kontrol. Han siger:

»... at all times the analysand, both in the analytic session and throughout psychological existence, is to be understood as being active, goal-directed, choice-making, meaning-creating, fantasizing, and responsible ...« (Schafer 1976:145).

Patienten bidrager således selv til opretholdelsen af sine vanskeligheder. Hvor den klassiske psykoanalyse i vid udstrækning har defineret patienten (eller patientens jeg) som et mere eller mindre passivt offer for kræfter uden for egen kontrol, giver Schafer altså ansvaret og muligheden for at fungere som aktiv aktør i sit eget liv tilbage til patienten. Han genintroducerer det handlekraftige autonome individ, der er det aktivt agerende centrum i sit eget liv, inden for rammerne af psykoanalysen.

Ifølge Mitchell må den traditionelle spatiale forståelse af selvet erstattes med en temporal forståelse. En spatial forståelse af selvet opererer med et singulært, lagdelt og kontinuert selv. Han mener imidlertid, at det er »more useful to regard the self as at temporal rather than a spatial phenomenon. The self *is* nowhere« (Mitchell 1992:9). Han siger om den temporale forståelse af selvet, at:

»... selves are what people do and experience over time rather than something that exists someplace. Self refers to the subjective organization of meanings one creates as one moves through time, doing things ...« (Mitchell 1993:101).

Mitchell erkender, at der knytter sig en række alvorlige problemer til den tendentielle opløsning af det menneskelige selv og enkeltindividets subjektivitet i sociale relationer og sociale konstruktioner (fortællinger uden entydige forbindelser til en realitet uden for fortællingen). Han søger derfor at etablere den menneskelige subjektivitet, og et centrum for det enkelte menneskes oplevelse, ved at skelne imellem, hvad han kalder sande og falske oplevelser. Ad bagvejen indfører Mitchell et kerneselv eller et stabilt fænomenologisk selv, der kan fungere som samlingspunkt og centrum for enkeltindividets oplevelser. Udgangspunktet for Mitchells adskillelse af sande og falske oplevelser er det enkelte individs følelsesmæssigt forankrede fornemmelse af autenticitet og inautenticitet. Han siger om denne skelnen, at:

»Some of the ways in which I operate and express myself I consider more 'authentic', more important to or more representative of 'me' than others ... At times I feel more 'myself' than others« (Mitchell 1993:130).

Om følelsen af autenticitet siger Mitchell:

»In differentiating authenticity from inauthenticity, the crucial difference lies not in the specific content of what I feel or do but in the relationship between what I feel and do and the spontaneous configuration and flow of my experience at that point in time« (ibid.:130f).

Hvad den enkelte person oplever som autentisk og inautentisk er forbundet med, hvad der i tidligere samspil med betydningsfulde andre er blevet etableret som denne persons selv(er). I en vis forstand er der altså stadig tale om et produkt af interpersonelle relationer og samspil. Mitchell siger:

»One can measure a new experience in terms of continuity with the past and the present; a new experience can represent and express one's history and current state or deny and betray one's history and current state« (Mitchell 1992:9).

Og videre:

»Authenticity derives from the use of what has been socially negotiated to represent and express myself; inauthenticity derives from the use of what has been socially negotiated to create and manage impressions of me in others« (Mitchell 1992:16).

Som det ses, er denne afgrænsning af autentiske og inautentiske oplevelser, på det deskriptive plan, nært beslægtet med Winnicotts adskillelse af det sande og det falske selv. Hos Winnicott (1960) er det falske selv en del af personen, som etableres ved tilpasning til omverdenens forventninger og ønsker. For at beskytte det sande selv mod overlast og få tilfredsstillet grundlæggende følelsesmæssige behov, dannes og aktiveres et falsk selv i samspil med andre (Winnicott 1960:185f). Det (emergente) falske selv er et produkt af interpersonelle samspil, der er blevet oplevet som truende for det (immanente) sande selv. Det sande selv er hos Winnicott (1960:193) forbundet med spontanitet, kreativitet og en følelse af at være virkelig og i live. Den afgørende forskel i forståelsen af det sande og autentiske hos Winnicott og Mitchell er, at hvor Winnicott opererer med en implicit standard for, hvad der er det enkelte individs sande selv, som enhver oplevelse og adfærd kan holdes op imod, da afviser Mitchell eksistensen af en sådan standard. Der eksisterer ikke et kerneselv eller et sandt selv »et eller andet sted«. Det eneste grundlag, man har for at skelne imellem det autentiske og det inautentiske, er »a sense of one's experience over time« (Mitchell 1992:9). Både det sande og det falske selv er personlige konstruktioner. Men hvor det falske selv opleves som fremmed og etableret imod egen vilje, da består det sande selv af internaliserede meninger og reaktioner fra betydningsfulde andre, der opleves som en inegereret del af ens person.

Mitchell betragter oplevelsen af selvet som en stabil og kontinuert størrelse som afgørende for den psykiske sundhed (Mitchell 1993:108). Tilsvarende tillægges følelsen af, at selvet er en særegen størrelse, afgrænset fra andre, væsentlig betydning for den mentale balance (Mitchell 1993:114). Dybest set er oplevelsen af selvets stabilitet og kontinuitet imidlertid en illusion. Mitchell forsøger at illustrere dette med henvisning til, hvordan vi oplever den analoge films mange enkeltstående billeder som et sammenhængende og integreret hele:

»Think of the self as operating like cinematic film, composed of discrete, discontinuous pictures that, when run together, create something very much continuous and integral. Of course, with both film and selfhood, in a literal sense the experience of motion and continuity is an illusion« (Mitchell 1993:115).

Kerneselvet og forestillingen om autentiske oplevelser og adfærdsformer skal således primært betragtes som subjektive oplevelser eller konstruktioner uden entydigt ontologisk fundament. Oplevelser og konstruktioner, som imidlertid er afgørende for den menneskets evne til at fungere.

Forestillingen om et kerneselv og om eksistensen af et selv, som afspejles i vore begreber om selvet, afvises mest radikalt af socialkonstruktivistiske teoretikere som Harlene Anderson. Generelt mener hun, at:

»From a postmodern perspective, objective reality disappears as an organizing concept, and thus, the question, in the sense of discovering the *self* and its essence, becomes a nonquestion« (Anderson 1997:211).

I forlængelse af Michel Foucaults forestillinger om, hvorledes menneskets oplevelse og forsøg på at begrebsliggøre og forstå sig selv og verden omkring sig determineres af herskende sociale diskurser, siger Kenneth Gergen om selvets ontologiske status, at med socialkonstruktionismen:

»... the mind becomes a form of social myth; the self-concept is removed from the head and placed within the sphere of social discourse« (Gergen 1985:271).

Selvet betragtes altså som en del af den psykologiske diskurs om mennesket, der ikke står i nogen entydig henvisningsrelation til en virkelighed uden for denne diskurs. Selvet tilskrives ingen ontologisk realitet ud over det faktum, at det figurerer som et centralt begreb i den herskende sociale diskurs. I princippet har man således en næsten ubegrænset frihed til at konstruere selvet, hvilket samtidig åbner for et betydeligt element af vilkårlighed. Anderson argumenterer for, hvad hun kalder en narrativ social

forståelse af selvet som en konstrueret realitet. Mennesket fødes med en evne og trang til at fortælle historier og ordne verden og sine erfaringer i narrative strukturer. »A *postmodern self* is considered an expression of this capacity in language and narration: the self telling the story is, through the storytelling, being formed, informed, and re-formed« (Anderson 1997: 215).

Kenneth Gergen ønsker at gøre op med, hvad han betragter som modernitetens illusoriske essentialistiske forestillinger om selvet. Fra et postmoderne perspektiv:

»... the very concept of personal essences is thrown into doubt. Selves as possessors of real and identifiable characteristics – such as rationality, emotion, inspiration and will – are dismantled« (Gergen 1991:9).

Selvet er hverken en substans eller en stabil instans. Selvet er en procesuel og højest foranderlig størrelse. »The self is an ever-changing expression of our narrative, a being-and-becoming through language and storytelling as we continually attempt to make sense of the world and of ourselves« (Anderson 1997:216). Man kan ikke tale om en indre uforanderlig kerne. Forsøger man at nå ind til en indre kerne, forsvinder alt imellem fingrene på en. »The self is not an entity nor a single being. There is no sole core I, no fixed tangible thing inside someone that can be arrived at by peeling away layers« (Anderson 1997:220). De postmoderne teoretikeres radikale dekonstruktion af selvet og den menneskelige subjektivitet ender derfor i en opløsning af selvet og subjektiviteten.

Samtidig med at selvet tilsyneladende opløses i en radikalt relativistisk ontologi, åbner den postmoderne psykologi for den betydningsfulde erkendelse, at selvet og vore fortællinger om selvet altid vil være væsentligt farvet af tendenser i samtidskulturen og herskende sociale diskurser. Med henvisning til Kenneth Gergen siger Harlene Anderson, at fortællinger om selvet og dets handlinger »are contingent upon the local and universal cultural, social, political, and historical narratives in which they are embedded« (Anderson 1997:215). Dette gælder både for det enkelte menneskes fortælling om sig selv og sit liv, og for vore mere eller mindre videnskabelige fortællinger om den menneskelige psykologi. Der sker således en decentring af selvet, hvor de afgørende faktorer i selvets dannelse og fungeren lægges ud i sociale diskurser, uden for subjektets umiddelbare kontrol.

## Det multiple selv

Hovedparten af de sen-/postmoderne behandlingskoncepter antager, at den enkelte person kan have eller rumme flere forskellige selver eller parallelle identiteter. Heraf følger en betydelig fleksibilitet og bredde i en persons



evne til at agere i verden; personen har forskellige selver knyttet til forskellige kontekster og interpersonelle relationer. Det multiple selv har ingen indre kerne, der kan give anledning til en indre træghed og problemer med at tilpasse sig en foranderlig ydre virkelighed. Schafer siger om det multiple selv, at »the so-called self exists in versions, only in versions, and commonly in multiple versions« (Schafer 1992:27). Tilsvarende siger Harlene Anderson (1997:217), at »we are as many potential selves as are embedded in and created by our conversations«.

Selvom det enkelte menneske oftest oplever, at det har et enkelt, velin-tergreret og substantielt selv, mener også Mitchell, at det enkelte menneske rummer mange selver. Han siger:

»People often experience themselves, at any given moment, as containing or being a 'self' that is complete in the present; a 'sense of self' often comes with feeling substantiality, presence, integrity, and fullness. Yet selves change and are transformed continually over time; no version of self is fully present at any instant, and a single life is composed of many selves« (Mitchell 1993:102).

Hvert selv er »dynamic versions of the person [...] they embody active patterns of experience and behaviour, organized around a particular point of view, a sense of self, a way of being, which underlie the ordinary phenomenological sense we have of ourselves as integral. Each version does all the things generally attributed to the ego« (Mitchell 1993:249).

Mitchell ser det som en af psykoterapiens overordnede målsætninger at sætte patienten bedre i stand til at rumme flere selver. Han siger:

»... the more the analysand can tolerate experiencing multiple versions of himself, the stronger, more resilient and more durable he experiences himself to be. Conversely, the more the analysand can find continuities across his various experiences, the more he can tolerate the identity diffusion entailed by containing multiple versions of the self« (Mitchell 1993:116).

Og videre, at det er »mistaken to assume that the digestion and blending of different versions of the self is preferable to the capacity to contain shifting and conflictual versions of the self. Mixing colors together does not increase their intensity or beauty; it washes them out into featureless gray« (Mitchell 1993:105). Idealet er det farverige og dynamiske multiple selv.

Det multiple selv har optimale muligheder for at agere fleksibelt og kompetent i en kompleks og foranderlig virkelighed som den senmoderne vestlige kultur. Skal man fungere optimalt i en sådan dynamisk og foranderlig kultur, er det afgørende, at man selv er i stand til at skabe den helt nødvendige oplevelse af mening, sammenhæng, stabilitet og kontinuitet

imellem de mange selver eller sociale identiteter. Der skal konstrueres et selv, som kan være basis for oplevelse af mening og sammenhæng. Denne store opgave hviler i vid udstrækning på det enkelte individ. Og i takt med at de store menings- og sammenhængsskabende (religiøse og politiske) fortællinger har mistet deres kraft, er det blevet stadig vanskeligere at hente hjælp til at løfte opgaven i fælles kulturelle referencerammer.

Ifølge Harlene Anderson er målet for den postmoderne narrative psykoterapi »to help people tell their first-person narratives so that they may transform their self-identities to ones that permit them to develop understandings of their lives and its events, that allow possibilities for many ways of being« (Anderson 1997:234). Det, som forandres i psykoterapien, og som antages at være det afgørende omdrejningspunkt i den menneskelige psykologi, er fortællinger om det enkelte individ, dets historie og sociale relationer, ikke indre strukturer. Når selvet begrebsliggøres som en mere flygtig og processuel størrelse indlejret i fortællinger og sociale konstruktioner åbnes for en større behandlingsoptimisme og kortere terapeutiske forløb; det som skal forandres er mindre trægt og mere »overfladisk«.

## Den kulturelle baggrund for selvbegrebet i sen-/postmoderne psykoterapi

De amerikanske kulturanalytikere Philip Cushman & Peter Gilford mener, at selvet i starten af det 21. århundrede:

»... appears to be marked particularly by a propensity to gather about itself a number of identities that are located around the *outside* of the self, external to but identified with the individual, although this identification takes on different, less essential or intense or perhaps personalized, valence than identification with a deep self ...« (Cushman & Gilford 1999:16).

Tilsvarende har sociologen Zygmunt Bauman (1997:83ff) anvendt turisten som prototypisk billede på det succesrige senmoderne menneske. Ligesom turisten skal man undgå at slå for dybe rødder og indgå længerevarende forpligtigelser. Man skal hele tiden være parat til at bryde op og drage et andet sted hen. Alle muligheder skal holdes åbne. Selv og identitet skal være flydende og fleksible størrelser, der hurtigt kan rettes ind efter de nyeste tendenser. Det er vigtigt at undgå at lægge sig fast på en enkelt uforanderlig identitet. Identiteten skal altid være åben for eksperimenteren og forandring. Det skal være en »indtil-videre identitet« (Bauman 2001b:64).

Denne forståelse af selvet og den menneskelige identitet synes at være i god overensstemmelse med, hvordan man forstår selvet og den menne-

skelige psykologi i de sen-/postmoderne behandlingskoncepter. Selvet og den menneskelige identitet opfattes som overfladefænomener, sociale konstruktioner der kun i meget begrænset omfang, om overhovedet, er bundet af indre uforanderlige psykiske strukturer. Det senmoderne menneske oplever, at alt, hvad det finder særegent og væsentligt ved sig selv, udspringer af det selv (jf. Elias 1939b), hvorfor det også mener, at det blot kan beslutte sig for at lave det om. At det skulle være et produkt af forhold uden for sig selv, opleves som en alvorlig krænkelse af det individualistisk orienterede menneskes selvforståelse.

Som den amerikanske sociolog Richard Sennett (1998) har gjort opmærksom på, kræver nutidens arbejdsmarked en meget høj grad af fleksibilitet hos det enkelte menneske. For at overleve i den globaliserede økonomi må enhver virksomhed være parat til at følge de seneste tendenser på markedet; man må hurtigt kunne indstille sine udgifter og sin produktion efter bevægelser i efterspørgslen. Dette krav om hyperfleksibilitet og omstillingsevne forplanter sig til den enkelte medarbejder i form af forventninger om tilsvarende fleksibilitet, omstillingsevne og løbende opkvalificering. Sennett mener, at dette – sammen med den generelt høje samfundsmæssige forandringshastighed – truer med at nedbryde menneskets stabile karakter, »particularly those qualities of character which bind human beings to one another and furnishes each with a sense of sustainable self« (Sennett 1998:27). Forhold i den senmoderne kultur og de senmoderne vestlige samfund bidrager således til at nedbryde det stabile og relativt uforanderlige selv og fremelsker eller fordrer et fleksibelt, foranderligt og mere flydende selv.

Det narrative, multiple og socialt konstruerede selv, man finder i den sen-/postmoderne behandlinglitteratur, er netop processuelt, foranderligt og dermed yderst fleksibelt. Det er kun i begrænset omfang bundet af sin fortid og af træge indrepsykiske strukturer, ligesom det i kraft af sin multiplicitet er i stand til at agere kompetent i væsensforskellige sammenhænge. Det menneskelige selv, som beskrives eller konstrueres i de sen-/postmoderne behandlingsteorier, er således i god overensstemmelse med dominerende tendenser i senmoderniteten. Den fragmenterede senmoderne kultur modsvares af et fragmenteret menneskeligt selv.

Bauman mener, at den lille fortælling om det individuelle selv, om enkeltindividets identitet(er), har erstattet de store fortællinger om fællesskabet. Han siger, at:

»... when the old stories of group (communal) belonging no longer ring true, demand grows for the 'identity stories' in which we tell ourselves about where we came from, what we are now and where we are going; such stories are urgently needed to restore security, build trust and make meaningful interaction with others possible« (Bauman 2001b:98).

Også her er de sen-/postmoderne behandlingsteorier tilsyneladende i overensstemmelse med deres samtid, når de fokuserer på enkeltindviders konstruktion af fortællinger om sig selv, deres historie og identitet, som kerne i menneskets psykologiske fungeren.

Identitetsdannelsen og udviklingen af selvet ses som en aldrig afsluttet proces, hvor det enkelte menneske i dialog med andre skaber sig selv og sin identitet ved at konstruere en fortælling om sig selv og sit liv. Der er tale om en fortælling, som altid er åben for forhandling og forandring. Og enhver ændring af fortællingen om selvet er samtidig en ændring af selvet som sådan. Det sen-/postmoderne menneske tilskrives en nærmest grænseløs plasticitet og mulighed for at vælge og forandre sig selv, som ligger i forlængelse af senmoderitetens dominerende fortælling om menneskets vidtgående kulturelle frisættelse; at enkeltindividet på godt og ondt ikke længere i samme grad begrænses af traditionen, social klasse, familie og slægt eller sit biologiske køn. Samtidig reproduceres samfundets iboende vækstideologi i det enkelte menneskes psykologi i form af hvert enkelt individs trang til vedvarende udvikling og selvforbedring. Det samfundsmæssige krav om livslang læring og kompetenceudvikling, dynamik og vedvarende udvikling har koloniseret menneskets psykologi, og manifesteres bl.a. ved en trang til løbende selvtransformering og selvudfoldelse. Ud fra en socialkonstruktionistisk forståelse kan man sige, at vækstideologiens kolonisering af psykologien og det enkelte menneskes selvforståelse i dag er blevet så omfattende, at den fremstår som en del af menneskets natur eller menneskets anden natur.

De senmoderne vestlige samfund er kendetegnet ved en radikaliseret individualisering, som betyder, at enkeltindividets selv og identitet ikke længere er givet på forhånd, men er blevet opgaver, den enkelte selv må løfte og bære ansvaret for. Samfundet består af enkeltstående individer (Elias 1939b), der samfundsmæssiggøres ved deres individualisering. Det er ikke muligt at undslippe denne individualisering og tvang til at vælge og konstruere sig selv. Som Zygmunt Bauman siger:

»... in the land of individual freedom of choice the option to escape individualization and to refuse to participate in the individualizing game is emphatically *not* on the agenda« (Bauman 2001a:46).

Vi er alle enkeltstående individer, og det er vores pligt at definere os selv, håndtere os selv og vores individuelle karrierer og livsforløb, og markere os som dynamiske individer, uanset om vi har de nødvendige psykologiske og materielle ressourcer til dette. Mislykkes det individuelle livsprojekt, falder ansvaret tilbage på den enkelte selv. Og en af de førende industrier for individualiseret problemløsning: Psykoterapien, kan træde til.

Hvert enkelt individ skaber en fortælling om sig selv og sit liv, hvor det selv er aktivt, frit agerende, ansvarligt og autonomt. Der skabes en fortæl-

ling om et frit vælgende menneske, som lever i et kulturelt og samfundsmæssigt vakuum. Bauman siger om senmodernitetens typiske fortællinger, at:

»The distinctive feature of the stories told in our time is that they articulate individual lives in a way that excludes or suppresses (prevents from articulation) the possibility of tracking down the links connecting individual fate to the ways and means by which society as a whole operates« (Bauman 2001a:9).

Med individualiseringen bliver de fleste problemer defineret som rent individuelle og som resultater af enkeltindviders egne valg, de fleste interessekonflikter privatiseres, og begrebet om sociale klasser, der henviser til en objektiv realitet, som har betydning for det enkelte menneskes reelle muligheder for at konstruere og realisere sig selv, opløses. Samlet har dette betydet, at det senmoderne samfund er blevet tæt ved fuldt immuniseret imod mere grundlæggende kritik af sin iboende logik (Bauman 1991:318). Næsten ethvert problem (om)defineres som resultater af enkeltstående individers frie valg – valg foretaget i et samfundsmæssigt og kulturelt vakuum. I naturlig forlængelse af dette løses problemerne ved at straffe (den moralske diskurs) eller behandle (den psykologiske diskurs) de samme enkeltstående individer.

I det individualiserede samfund bliver det enkelte menneske planlægningsbureau for sit eget liv (Beck 1986:217). Forståelsen af verden centres omkring det enkelte individ, og den enkeltes biografi bliver en individuel løsning på kulturelle og samfundsmæssige problemer og paradokser, der kun sjældent problematiseres. Den individuelle biografi bliver selvrefleksiv i den forstand, at man i vid udstrækning oplever sit liv som et resultat af egne valg, ligesom man er bevidst om, at ens liv kunne være – og kan blive – anderledes. Det eneste, der kræves for at skabe forandring, er, at man beslutter sig for at forandre sig selv og sit liv.

Denne logik reproduceres, videreformidles og legitimeres ved at blive iført videnskabelige klæder af de sen-/postmoderne behandlingsteorier. Menneskers oplevede vanskeligheder defineres som udtryk for problemer i enkeltstående individers fortællinger om sig selv og deres liv. Næsten ethvert problem kan individualiseres, psykologiseres, emotionaliseres og gøres til genstand for individuel psykologisk rådgivning og behandling. Alt andet lige ignoreres psykiske vanskeligheders sociale og kulturelle kontekst og den psykoterapeutiske interventions primære mål er at skabe det fleksible menneske med en udtalt indadrettet selvrefleksivitet. Et menneske, der ligger helt i forlængelse af den herskende kulturelle logik.

Ud fra en pragmatisk og praktisk klinisk betragtning fremstår de sen-/postmoderne psykoterapeutiske metoder som yderst velegnede til at behandle psykiske vanskeligheder i senmoderniteten (Jørgensen 2002). De

kan medvirke til løfte den nødvendige opgave at sætte mennesker bedre i stand til at leve og navigere i deres samtidskultur. Den kritiske pointe i denne sammenhæng er ikke i første række, at de sen-/postmoderne behandlingsteorier ligger i forlængelse af den senmoderne kulturs tendens til radikal individualisering og behov for det fleksible og tilpasningsdygtige menneske. Men at de gør det uden den nødvendige bevidsthed om dette. Helt i tråd med den herskende tidsånd skabes billedet af et menneske, som er helt løsrevet fra den omgivende kultur og samfundet.

### Selvhjælpslitteraturen og de sen-/postmoderne psykoterapier som del af den herskende diskurs

»... det menneskelige væsen er ikke noget abstrakt, der er det enkelte individ iboende. I sin virkelighed er det summen af de samfundsmæssige forhold« (Marx 1888:15).

Man kan udskille tre forskellige indgange til psykologiens forståelse af selvet (jf. Protter 2001:313f); (1) en monadisk forståelse, hvor selvet betragtes som en udfoldelse af indre og mere eller mindre naturgivne potentialer, (2) en dyadisk forståelse, hvor selvet skabes og altid allerede er indlejret i relationer til andre, selvet skabes og vedligeholdes i dialog med andre, og (3) en triadisk forståelse, hvor selvet – eller rettere vore forestillinger om selvet – overvejende er et produkt af sociale og kulturelle diskurser og af det verbale sprogs iboende logik. Her betragtes selvet ikke længere som en integreret instans med en form for kerne eller centrum, men som fragmenteret og bundet til forskellige kontekster. Det er naturligvis vanskeligt at foretage en entydig kategorisering af de forskellige behandlingsteorier, men i meget grove træk kan de tidligere berørte teorier placeres således:

Forståelse af selvet:	Repræsentanter:
Monadisk (essentialistisk)	Selvhjælpslitteratur Humanistisk psykologi Eksistentialisme Klassisk psykoanalyse
Dyadisk (dialogisk)	Selvpsykologi Narrativ psykoanalyse Interpersonel psykoanalyse Senmoderne udviklingspsykologi (Bowlby, Stern, Sommer m.fl.)
Triadisk (stratificeret)	Postmoderne psykologi (Gergen, Anderson) Michel Foucault

Ved en sådan kategorisering mister man naturligvis en række betydningsfulde nuancer, ligesom flere af de nævnte behandlingsteorier ligger i grænselandet imellem de forskellige forståelser af selvet. Både selvpsykologien og den narrative psykoanalyse opererer overvejende med en dyadisk forståelse af selvet, men indeholder også elementer fra det monadiske selvbegreb. Ud over de inkluderede behandlingsteorier kan nævnes, at den biologiske psykiatri og hovedparten af den medicinske forståelse af mennesket opererer med et monadisk selvbegreb (se evt. indledningscitater), imens hovedparten af de kognitive behandlingsteorier tager afsæt i en dyadisk forståelse af selvet.

Specielt den monadiske forståelse af selvet tilbyder et solidt fundament for den menneskelige individualitet og subjektivitet (om end man kan diskutere fundamentets validitet), imens især det triadiske selvbegreb gør det vanskeligt at tale om en egentlig menneskelig individualitet eller subjektivitet forankret i det enkelte individ. Det enkelte menneske og dets subjektivitet opløses tendentielt i sociale relationer og diskurser, og der er tale om en radikaliseret social interaktionisme eller sociologisme. Subjektiviteten bliver hjemløs og søges placeret i virkelighedskonstituerende sociale diskurser. Det autonome selv dekonstrueres og underkastes en radikal decentring.

Som Norbert Elias gjorde opmærksom på allerede for hen ved trekvart århundrede siden, er det et problem ved mange psykologiske teorier, at de konstruerer og fokuserer på enkeltstående individer løsrevet fra samfundet og kulturen. I forlængelse af dette har Theodor Adorno (1966:44f) argumenteret for, at adskillelsen af samfundet og den menneskelige psykologi er udtryk for en falsk bevidsthed, som foreviger det enkeltstående individ, der i virkeligheden er et produkt af bestemte samfundsmæssige forhold. Tilsvarende rummer sociologien en problematisk tendens til at fokusere på sociale og samfundsmæssige processer uden blik for de medvirkende aktørers individuelle (psykologiske) forudsætninger (Elias 1939b). Denne kritik rammer både den monadiske forståelse af selvet (med sin iboende tendens til psykologisme) og det triadiske selvbegreb (med sin udtalte tendens til sociologisme). Derimod har nogle repræsentanter for det dyadiske selvbegreb i en vis udstrækning været i stand til at integrere en forståelse af sociale relationer og processer i forståelsen af det menneskelige selvs konstituering og ontologiske realitet. Her ses selvet og individualiteten som både konstitueret og vedvarende indlejret i sociale relationer. Selvet konstitueres i mødet imellem enkeltindividets medfødte anlæg og verden, hvor samspillet med betydningsfulde andre og dominerende kulturelle koder spiller en afgørende rolle. Tilsvarende kan man inden for sociologien se dele af Frankfurterskolens kritiske teori som et forsøg på at integrere centrale elementer af psykologien i en teori om samfundet og den sociale realitet. Her er det dog et problem, at man overvejende har hentet sin inspiration til forståelsen af den menneskelige psykologi i forældede udgaver af psykoanalysen.

Det er en gennemgående problemstilling i diskussionen af de forskellige forståelser af selvet, hvorvidt disse (1) afspejler mere eller mindre uforanderlige og objektivt eksisterende elementer i den menneskelige psykologi, om de (2) afspejler menneskets opfattelse af sig selv og verden i en given kulturel tidsalder (vores forståelse af selvet afspejler da et uafhængigt eksisterende men foranderligt selv), eller (3) de selv medvirker til at skabe menneskets opfattelse af sig selv og verden på et givent tidspunkt i en given kulturel kontekst og dermed skaber selvet som sådan (vores aktuelle forståelse af selvet afspejler da ikke en uafhængigt eksisterende virkelighed uden for sig selv). Den franske filosof Michel Foucault (1975; 1976; 1982; 1988) har igennem store dele af sit forfatterskab argumenteret for, at det, vi normalt opfatter som sandheden og videnskabelige teorier om menneskets udvikling og fungeren, rettelig bør betragtes som sociale diskurser, der selv medvirker til at konstituere sit eget objekt: Mennesket. Sociale diskurser rummer bestemte måder at opleve, tale om og forstå verden på, der ikke nødvendigvis afspejler en objektivt og uafhængigt eksisterende virkelighed, men medvirker til at skabe og eventuelt forandre virkeligheden og vore dominerende forestillinger om denne. Diskurser rummer mening, betydning og fortællinger, som kan skabe en oplevelse af orden og entydighed i verden. De medvirker til at skabe virkeligheden på en måde, så den med den største selvfølgelighed kommer til at fremtræde på en ganske bestemt vis (Jørgensen 2002).

Ifølge Foucault og Friedrich Nietzsche er alting allerede en fortolkning fra et blandt flere mulige perspektiver. Viden afdækker ikke blot virkeligheden, den skaber virkeligheden. Viden og magt er intimt forbundne størrelser, som gensidigt genererer hinanden. Derfor kan man bl.a. ikke tale om et universelt og tidløst menneskeligt væsen eller en menneskelig essens. Menneskets essens er en konstruktion, ligesom psykologiens primære genstand: Det enkeltstående individ er ikke en størrelse, der udspringer af en uforanderlig menneskelig natur, men er opstået af og understøtter en bestemt kulturel logik og praksis. Enhver kultur og ethvert samfund rummer en række vedtagelser om, hvad der gælder som sandheden eller gyldig viden om mennesket og verden. »The self is not an objective reality to be described by our theories but a subjective notion that is actually constituted by them, The self is an abstract construction« (Hutton 1988:135).

Hvis man følger Foucault, skal det, vi normalt betragter som sandheden og videnskabeligt funderede teorier om den menneskelige psykologi, i vid udstrækning snarere betragtes som sociale konstruktioner, der understøtter en bestemt samfundsmæssig og kulturel logik. Herefter bliver psykologien et redskab i individualiseringen og produktionen af det enkeltstående, autonome og ansvarlige individ, som er omdrejningspunkt for de senmoderne vestlige samfund. Mennesket konstitueres og formes som subjekt i en og samme bevægelse. Den individualistiske psykologi er en del af denne konstituering og disciplinering af mennesket i senmoderniteten (jf.



Foucault 1975:155ff). Den kliniske psykologi er, i lighed med bl.a. selvhjælpslitteraturen og sundhedsindustrien, en selvteknologi, der meddeterminerer det »frie« menneskes forhold til sig selv. Kulturelt legitimerede eksperter, behandlere og »sande« teorier om mennesket og det gode liv får det enkeltstående menneske til at leve på måder, som er i overensstemmelse med den herskende kulturelle logik. Mennesket lærer at forstå og forholde sig til sig selv som et psykologisk væsen, hvis indre liv og historie indeholder sandheden om dets selv og identitet. Det socialiseres til at forstå sig selv på en bestemt måde og udføre bestemte handlinger over for sig selv med henblik på at realisere, hvad der i en given kultur defineres som det gode og rigtige liv. Disciplineringen og den sociale kontrol internaliseres, hvorefter det enkelte individ oplever, at når det gør som alle andre, og som det forventes af det, så gør det det af egen fri vilje. Der er ikke behov for at andre mennesker eller samfundsmæssige instanser styrer det såkaldt autonome individ; det styrer sig selv i overensstemmelse med den herskende samfundsorden (Rose 1996b:45). Ved at proklamere deres frihed og frie valg, og ved at regulere spektret af valgmuligheder, styres de enkeltstående individer, der oplever sig selv i overensstemmelse med den herskende forestilling om mennesket som et frit vælgende og ansvarligt subjekt med en iboende trang til selvaktualisering og selvrealisering (Rose 1996b:41).

Foucault har været en væsentlig inspirationskilde for den socialkonstruktionistiske psykologi, og i lighed med de mest radikale postmoderne behandlingsteorier opløser han menneskets selv og subjektivitet i sociale diskurser uden noget udpegeligt subjekt. Man kan således spørge, hvem eller hvad, det er, der konstruerer selvet eller fortællingerne om selvet. Her skal ikke tages stilling til, hvordan Foucaults overvejelser, trods deres iboende (for en dels vedkommende alvorlige) problemer, mere generelt kan bringes til anvendelse i psykologien (se evt. Jørgensen 2002). Man bør dog notere sig, at der er et bemærkelsesværdigt sammenfald imellem på den ene side den måde, menneskets psykologi udlægges i selvhjælpslitteraturen og i de sen-/postmoderne behandlingsteorier, og på den anden side, hvilken form for menneske, der falder bedst ind i og understøtter den senmoderne vestlige kulturs funktionslogik.

Tager man imidlertid udgangspunkt i den antagelse, at de på et givent tidspunkt dominerende teorier og forestillinger om den menneskelige psykologi både afspejler menneskets aktuelle situation og, som hævdet af Foucault, medvirker til at skabe mennesket og dets forestillinger om sig selv og verden, kan man spørge, hvad selvhjælpslitteraturen og de sen-/postmoderne behandlingsteorier fortæller om mennesket i senmoderniteten. Hvad fortæller selvhjælpslitteraturen og de senmoderne psykoterapier om, hvilke fordringer der stilles til mennesket i senmoderniteten, og om det senmoderne menneskes behov? Her skal blot skitseres enkelte tilløb til besvarelsen af dette komplekse spørgsmål.

Både de sen-/postmoderne psykoterapier og selvhjælpslitteraturen tilbyder fortællinger om det enkelte menneskes udvikling og identitet. Disse fortællinger kan være stabile holdepunkter og referencerammer i en kaotisk og fragmenteret virkelighed, hvor de store politiske og religiøse fortællinger i vid udstrækning har mistet tidligere tiders kraft og legitimitet. De psykologiske fortællinger i bred forstand (herunder selvhjælpslitteraturen) er blevet kulturelt legitimerede måder at forstå enkeltstående menneskers udvikling og daglige fungerer på; de er blevet legitimeret som metoder til at finde sandheden om sig selv som enkeltindivid og finde sin egen vej i verden. Sandheden og det gode liv findes ved at kigge indad og tilbage. »Mærk dig selv«, »Find dig selv«, »Realiser dig selv« er alle fremtrædende senmoderne mantraer, som er intimt forbundet med den individualistiske psykologis centrale samfundsmæssige placering. Når kulturen og de samfundsmæssige forhold bliver for vanskelige at gennemskue og begribe, søger det enkeltstående individ ind i sit eget indre, eller det retter opmærksomheden imod sine nære relationer for at finde fodfæste og afgrænse en virkelighed, det har bedre mulighed for at overskue, forstå og kontrollere (jf. Adorno 1966:54f). »Når jeg ikke kan forstå det komplekse globaliserede samfund må jeg forsøge at forstå mig selv«. Med Foucault kan man sige, at den kliniske psykologi og selvhjælpslitteraturen bidrager til denne nye indadvendthed, denne etablering af et indre civilisatorisk eksil, hvor det overbelastede enkeltstående individ kan skabe sig en overskuelig virkelighed. Dette hjælper en lang række mennesker med at finde sig til rette i senmoderniteten. Men samtidig reproduceres og konsolideres en samfundsmæssig funktionslogik, der antageligt selv bidrager til at skabe netop de problemer, som psykologien og selvhjælpslitteraturen forsøger at tage hånd om (se eventuelt Jørgensen 2002).

Det er et centralt element i både selvhjælpslitteraturen og psykoterapien, at der konstrueres små fortællinger, som kan give en oplevelse af mening og sammenhæng i verden. Her tilfredsstiller de et antageligt helt grundlæggende menneskeligt behov, der ikke kan reduceres til tidsbegrænsede sociale konstruktioner. Samtidig er det et behov, som er blevet både hjemløst og skærpet med svækkelsen af de store transcendentale fortællinger og med forandringerne i menneskets dagligliv i en stadig mere kompleks og fragmenteret virkelighed. De psykologiske fortællinger er centreret omkring det enkelte individs »sande selv« eller egne fortællinger om sig selv, uden nogen form for referencer til – eller forankring i – en samfundsmæssig og kulturel realitet. Påtrængende spørgsmål som: »Hvem er jeg og hvad vil jeg?«, søges besvaret ved at kigge ind i sig selv. Her er de på linie med den radikaliserede individualisering, hvor samfundets og kulturens omdrejningspunkt er enkeltstående individer. En tilsvarende forståelse af mennesket kan man bl.a. finde i de udbredte selvudviklingskurser, som tilbyder den enkelte at »finde sig selv« og »opdage nye sider af sig selv«.

Omdrejningspunktet er det autonome, selvstændige og ansvarlige menneske, der konstruerer og realiserer sig selv i et samfundsmæssigt og kulturelt vakuum. Der er ingen kvalificeret bevidsthed om, hvordan objektive samfundsmæssige og kulturelle forhold farver den enkeltes forestilling om sit »sande selv«, ligesom der kun sjældent tages tilløb til en mere grundlæggende problematisering af de samfundsmæssige og kulturelle forhold som medkonstituerer det menneskelige selv. Her er især selvhjælpslitteraturen helt på linie med den generelle tendens til afpolitisering og afmontering af grundlæggende kulturkritik. Det, som skal forandres, er det enkelte menneskes muligheder for at finde og realisere sig selv, og subjektive fortællinger om selvet og virkeligheden, ikke den ydre virkelighed i sig selv. Enkeltstående individer skal mere eller mindre på egen hånd finde sig til rette i en kultur, der forbliver uforandret, og som i vid udstrækning end ikke medreflekteres. Blandt de sen-/postmoderne behandlingsteorier forsøger især den socialkonstruktionistiske psykoterapi at medtænke en kritisk bevidsthed om samfundsmæssige og kulturelle forholdes mulige betydning for psykopatologiens opståen og behandling. Ved at bekende sig til en radikal relativisme og perspektivisme undergraver de imidlertid grundlaget for deres egen kulturkritiske position.

Det selvstændige og multiple selv, der især konstrueres i de sen-/postmoderne behandlingskoncepter, er på linie med en kultur og et arbejdsmarked, som fordrer høj grad af ansvarlighed, fleksibilitet og omstillingsevne hos det enkelte menneske. Selvet defineres som en fortælling, der løbende kan revideres og ikke er bundet af en uforanderlig fortid, af træge indre strukturer eller af uløselige bånd til andre mennesker. Samtidig konstrueres et menneske på evig jagt efter selvrealisering, der understøtter et dynamisk samfund på evig jagt efter økonomisk vækst (jf. Jørgensen 2001). Det fleksible menneske skaber løbende nye identiteter og realiserer sig selv, bl.a. ved at købe, forbruge og besidde eftertragtede objekter og serviceydelser. Dette er en vigtig del af det individualpsykologiske grundlag for konsumsamfundets evige forbrugsfest, som er en vigtig forudsætning for det vestlige samfunds fortsatte eksistens i sin nuværende form.

Selvhjælpslitteraturens fortællinger om det ægte selv og det enkle liv før det civilisatoriske syndefald kan, i lighed med visse behandlingsteori-ers tilsvarende fokus på at finde og realisere det sande selv, og på selvets autentiske tilstedeværelse og autentiske udtryk, ses som udtryk for menneskets mere generelle søgen efter noget, det kan opleve som autentisk og ægte i en mediedomineret kultur med fokus på overfladen og den iscenesatte virkelighed. Tilsvarende kan terapeuten, der er autentisk og følelsesmæssigt til stede som mellemmenneskeligt subjekt i en egalitær relation, hvor der fokuseres på en form for dybde og på fortællinger, som skaber mening og sammenhæng i en lille del af verden, besvare væsentlige behov hos det senmoderne menneske.

## LITTERATUR

- ADORNO, T.W. (1966). Zum Verhältnis von Soziologie und Psychologie. In: Adorno, T.W. *Soziologische Schriften, bd.1* (G.S., bd.8). Frankfurt am Main: Suhrkamp, s.42-86.
- ADORNO, T.W. (1972). *Kritiske modeller*. København: Rhodos.
- ANDERSON, H. (1997). *Conversation, Language, and Possibilities. A Postmodern Approach to Therapy*. New York: Basic Books.
- ARRIEN, A. (1993). *Den firfoldige vej*. København: Borgen 2001.
- BAUMAN, Z. (1991). *Moderne und Ambivalenz*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag 1995.
- BAUMAN, Z. (1997). *Postmodernity and its Discontents*. London: Polity.
- BAUMAN, Z. (2001a). *The Individualized Society*. London: Polity Press.
- BAUMAN, Z. (2001b). *Community. Seeking Safety in an Insecure World*. London: Polity.
- BECK, U. (1986). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- BECK, U. BECK-GERNSHEIM, E. (2002). *Individualization*. London: Sage.
- BENNETT-GOLEMAN, T. (2001). *Følelsernes alkymi. En praktisk vejledning i at bruge fuld opmærksomhed til at løse følelsesmæssige problemer*. København: Borgen.
- BOWLBY, J. (1988). *En sikker base. Tilknytningsteoriens kliniske anvendelse*. København: Det lille forlag 1994.
- BROWNING, D.S. (1987). *Religious Thought and the Modern Psychologies*. Philadelphia: Fortress Press.
- BRUNER, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- BURR, V. (1995). *An Introduction to Social Constructionism*. London: Routledge.
- CUSHMAN, P. GILFORD, P. (1999). From Emptiness to Multiplicity: The Self at the Year 2000. *Psychohistory Review*, vol.27, s.15-31.
- DAHL, O.V. (1996). *At vokse som voksen. En Introduktion til NLP*. København: Aschehoug.
- DICKSON, A. (1982). *Og jeg mener hva'jeg si'r*. København: Hans Reitzel 1988.
- DREYFUS, H.L. RABINOW, P. (1982). *Michel Foucault. Beyond Structuralism and Hermeneutics*. New York: Harvester Wheatsheaf.
- ELIAS, N. (1939a). *Über den Prozess der Zivilisation*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 1988.
- ELIAS, N. (1939b). Die Gesellschaft der Individuen. In: Elias, N. (1987). *Die Gesellschaft der Individuen*. Frankfurt am Main 1991, s.15-99.
- ELLIOTT, A. (2001). *Concepts of the Self*. London: Polity.
- FOUCAULT, M. (1975). *Overvågning og straff*. Oslo: Norsk Gyldendal 1977.
- FOUCAULT, M. (1976). *The History of Sexuality. Vol.1: An Introduction*. New York: Vintage 1980.
- FOUCAULT, M. (1982). The Subject and Power. In: Dreyfus, H.L. Rabinow, P. *Michel Foucault. Beyond Structuralism and Hermeneutics*. New York: Harvester Wheat-sheaf, s.208-27
- FOUCAULT, M. (1988). Technologies of the Self. In: Martin, L.H. Gutman, H. Hutton, P.H. *Technologies of the Self. A Seminar with Michel Foucault*. Amherst: University of Massachusetts Press, s.16-50.
- GERGEN, K.J. (1985). The Social Constructionist Movement in Modern Psychology. *American Psychologist* vol.40, s.266-75.
- GERGEN, K.J. (1991). *The Saturated Self*. New York: Basic Books.
- GERGEN, K.J. KAYE, J. (1992). Beyond Narrative in the Negotiation of Therapeutic Meaning. In: MCNAMEE, S. GERGEN, K.J. (eds.). *Therapy as Social Construction*. London: Sage, s.166-86.

- GERGEN, K.J. (1997). *Virkelighed og relationer*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- HEIDEGGER, M. (1927). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- HEIDEGGER, M. (1950). Spørgsmålet om teknikken. In: Heidegger, M. *Spørgsmålet om teknikken og andre skrifter*. København: Gyldendal 1999, s.33-77.
- HUTTON, P.H. (1988). Foucault, Freud and the Technologies of the Self. In: Martin, L.H. Gutman, H. Hutton, P.H. *Technologies of the Self. A Seminar with Michel Foucault*. Amherst: University of Massachusetts Press, s.121-45.
- JAMES, W. (1890): *The Principles of Psychology*, Vol. 1. Cambridge: Dover publicaitons 1 950.
- JØRGENSEN, C.R. (1999). Den interpersonelle psykoanalyse. *Nordisk Psykologi*, vol.51, s.279-305.
- JØRGENSEN, C.R. (2001). Psykoterapiens kulturelle grund. *Psyke & Logos*, vol.22, s.390-413.
- JØRGENSEN, C.R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag (in press).
- KEUPP, H. (1996). Wer erzählt mir, wer ich bin? Identitätsofferten auf dem Markt der Narrationen. *Psychologie und Gesellschaftskritik*, vol.20, s.39-64.
- KLAUSEN, S.H. (1995). Autenticitet og oprigtighed. *Philosophia*, vol.24, s.37-58.
- KOHUT, H. (1971). *The Analysis of the Self*. Madison: International Universities Press
- LASCH, C. (1979). *Narcissismens kultur*. København: Gyldendal 1982.
- LASCH, C. (1984). *Det minimale selv*. København: Gyldendal 1985.
- MACINTYRE, A. (1981). *After Virtue*. London: Duchworth.
- MARX, K. (1888). Teser om Feuerbach. In: Marx, K. *Skrifter i udvalg*. København: Rhodos 1974, s.9-16.
- MCLEOD, J. (1997). *Narrative and Psychotherapy*. London: Sage.
- MEAD, G.H. (1932): *Mind, Selv and Society*. Chicago: Chicago University Press.
- MILLMAN, D. (2000). *Handlingens vej. Grundprincipper for et liv med mening og formål*. København: Borgen 2001.
- MITCHELL, S.A. (1992). True Selves, False Selves, and the Ambiguity of Authenticity. In: Skolnick, N.J. Warshaw, S.A. (eds.) (1992). *Relational Perspectives in Psychoanalysis*. Hillsdale: Analytic Press, s.1-20.
- MITCHELL, S.A. (1993). *Hope and Dread in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- MORAN, V. (2001): Lyset indefra. *En lille bog om at skabe udstråling og indre skønhed*. København: Lademann 2002.
- POLKINGHORNE, D.E. (1988). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. New York: SUNY Press.
- PROTTER, B. (2001). Knowing the Self in Psychotherapy: Toward a Postmodern Integrative Approach. In: Muran, J.C. (ed.). *Self-Relations in the Psychotherapy Process*. Washington: APA, s.313-41.
- ROGERS, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton.
- ROSE, N. (1989). Individualizing Psychology. In: Shoter, J. Gergen, K.J. (eds.). *Texts of Identity*. London: Sage, s.119-32.
- ROSE, N. (1996a). *Inventing our Selves. Psychology, Power, and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- ROSE, N. (1996b): Governing »advanced« liberal democracies. In: Barry, A., Osborne, T., Rose, N. (eds.): *Foucault and Political Reason*. London: UCL-press, s.37-64.
- ROUSSEAU, J-J. (1764). *Emile or On Education*. New York: Basic Books 1979.
- ROUSSEAU, J-J. (1798). *Bekendelser*. København: Stig Vendelkær 1966.
- SARTRE, J-P. (1943). *Being and Nothingness. An essay on Phenomenological Ontology*. London: Routledge 1958

- SCHAFFER, R. (1976). *A New Language for Psychoanalysis*. New Haven: Yale University Press.
- SCHAFFER, R. (1978). *Language and Insight*. New haven: Yale University Press.
- SCHAFFER, R. (1983). *The Analytic Attitude*. New York: Basic Books.
- SCHAFFER, R. (1992). *Retelling a Life*. New York: Basic Books.
- SENNETT, R. (1998). *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*. New York: Norton
- SOMMER, D. (2003). *Barndomspsykologi. Udvikling i en forandret verden. 2.udgave*. København: Reitzel (in press).
- SPENCE, D.P. (1982). *Narrative Truth and Historical Truth. Meaning and Interpretation in Psychoanalysis*. New York: Norton.
- STEINEM, G. (1992). *Selvvaerd. Den indre revolution*. København: Munksgaard.
- STERN, D.N. (2000). *Spædbarnets interpersonelle verden*. København: Reitzel.
- SULLIVAN, H.S. (1950). The Illusion of Personal Individuality. In: Sullivan, H.S. *The Fusion of Psychiatry and Social Science*. New York: Norton 1964, s.198-228.
- SULLIVAN, H.S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- TAYLOR, C. (1989). *Sources of the Self. The Making of Modern Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- TAYLOR, C. (1991). *The Ethics of Authenticity*. Cambridge: Harvard University Press.
- WINNICOTT, D.W. (1960). Ich-Verzerrung in Form des Wahren und des Falschen Selbst. In: Winnicott, D.W. *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*. Frankfurt am Main: Fisher Verlag 1984, s.182-200.
- ZAHAVI, D. (1999). *Self-Awareness and Alterity. A Phenomenological Investigation*. Chicago: Northwestern University Press.