

*Diskursanalyse av hvordan “selvfølelsen” konstrueres i  
skandinavisk selvhjelpslitteratur*

Synnøve Steinshamn & Eline Kjus Brumoen



**MAPSYK360, masterprogram i psykologi,**

**Studieretning: Sosial- og kognitiv psykologi**

**ved**

**UNIVERSITETET I BERGEN**

**DET PSYKOLOGISKE FAKULTET**

**HØST 2018/VÅR 2019**

Antall ord: 19905

Veileder: Sturle Danielsen Tvedt, Institutt for samfunnspsykologi

### **Abstract**

Self-esteem is a popular focus area in self-help literature. The concept of self-esteem seems to be a central element in the self-help culture's understanding of the subject as capable of creating his or her life, regardless of environmental factors. Self-help literature promotes and constructs norms concerning identity and social life and should therefore receive critical attention. The aim of the study is to explore the discursive constructions of self-esteem. We use Parker's (1992) approach to a Foucauldian discourse analysis to answer the research question: How is "self-esteem" constructed in recent Scandinavian self-help literature? Six discourses were identified in the analysis: "Neo-liberal discourse", "Panoptic discourse", "Emancipatory discourse", "Health discourse", "Spiritual discourse", and "Discourse of psychological theory". The discourses relate self-esteem to the subject's autonomy and responsibility, discipline, self-control, health, and as linked to becoming one's true self. Neo-liberalism and psychology are two prominent regimes of truth that support and are supported by the discourses. We have argued that the interaction between neo-liberalism and psychology promotes an individualism which entails an understanding that the solutions to both social and individual problems can be found within the subject. Self-help literature does not stimulate the reader to focus on structural problems in the larger society but encourages the subject to focus on itself. We have argued that this focus on the self and self-esteem may have harmful consequences both for the single subject and for the society in general.

*Keywords:* Foucauldian discourse analysis, self-help literature, self-esteem, social constructionism, neo-liberalism

### Sammendrag

Selvfølelsen er et populært fokusområde i selvhjelps litteraturen. Selvfølelsesbegrepet ser ut til å være et sentralt element i selvhjelpskulturens forståelse av at subjektet er i stand til å skape sitt eget liv, uavhengig av ytre faktorer. Selvhjelps litteraturen konstruerer og uttrykker normer om identitet og sosiale forhold, og bør derfor bli møtt med kritisk analyse. Denne studien tar sikte på å undersøke diskursive konstruksjoner av selvfølelsen. Vi benytter en modifisert versjon av Parkers (1992) tilnærming til en Foucauldiansk diskursanalyse for å besvare problemstillingen: Hvordan konstrueres “selvfølelsen” i nyere skandinavisk selvhjelps litteratur? Seks diskurser ble identifisert i analysen: “Nyliberalistisk diskurs”, “Panoptisk diskurs”, “Emansipatorisk diskurs”, “Sunnhetsdiskurs”, “Åndelig diskurs” og “Psykologifaglig diskurs”. Diskursene knytter selvfølelsen til subjektets autonomi og ansvar, disiplin, selvkontroll, helse og mulighet til å bli sitt egentlige selv. Nyliberalisme og psykologi er to fremtredende sannhetsregimer som opprettholder og blir opprettholdt av diskursene. Vi har argumentert for at samspillet mellom nyliberalisme og psykologi fremmer en individualisme som medfører en forståelse av at de fleste problemer kan og bør løses med utgangspunkt i subjektet. Selvhjelps litteraturen stimulerer ikke leseren til å stille spørsmål ved samfunnsstrukturelle forhold, men oppfordrer subjektet til å fokusere på seg selv. Vi har argumentert for at dette fokuset på selvet og selvfølelsen kan ha skadelige konsekvenser både for det enkelte subjekt og for samfunnet.

*Nøkkelord:* Foucauldiansk diskursanalyse, selvhjelps litteratur, selvfølelse, sosialkonstruksjonisme, nyliberalisme

### **Forord**

Innleveringen av denne oppgaven representerer en avslutning på fem fine studieår. I masteroppgaven har vi fått mulighet til å fordype oss i et spennende tema, og det har vært en lærerik og utfordrende prosess. Vi har heldigvis hatt gode støttespillere underveis som vi gjerne vil takke.

Takk til vår veileder Sturle Danielsen Tvedt, som til tross for en allerede full kalender tok seg tid til å gi oss gode råd og støtte underveis i prosessen. Vi vil også rette en stor takk til Dag Leonardsen for gjennomlesning og nyttige tilbakemeldinger. Takk til Thomas Steinshamn for hjelpsom korrekturlesning. Takk til venner og familie for oppmuntring og støtte underveis.

Bergen, 20.05.19

Eline Kjus Brumoen og Synnøve Steinshamn

**Innholdsfortegnelse**

Abstract .....	3
Sammendrag .....	4
Forord .....	5
Innholdsfortegnelse .....	6
Redegjørelse for Tema, Problemområde og Problemstilling .....	7
Relevant Teori og Terminologi for å forstå Problemområdet .....	8
Oversikt over relevant Forskningslitteratur .....	16
Målsetning for Oppgaven .....	20
Metode .....	20
Gjennomføring av Analysen .....	21
Resultater .....	27
Steg 1: Beskrivelser av Selvfølelsen .....	27
Steg 2-6: Diskurser, Subjektposisjoner, koherente Meningssystemer og Kritikk .....	33
Steg 7 og 8: Kontraster og Overlappinger mellom Diskurser .....	42
Diskusjon .....	44
Steg 9 og 10: Diskursenes historiske Utvikling .....	44
Steg 11: Utdyping av Diskursenes implisitte Meninger og Motsigelser ved å referere til andre Tekster .....	52
Steg 12 og 13: Institusjoner .....	57
Steg 14-17: Maktrelasjoner og Sannhetsregimer .....	60
Oppsummering .....	65
Drøfting av metodologiske Aspekter .....	66
Forslag til videre Forskning .....	72
Konklusjon .....	73
Referanseliste .....	75

### **Redegjørelse for Tema, Problemområde og Problemstilling**

En flom av tips og råd om hvordan man kan styrke selvfølelsen er det som møter deg dersom du søker på “selvfølelse” på internett. Å kvitte seg med negative tanker, ikke sammenligne seg med andre, og verdsette seg selv er gjennomgående temaer i de ulike tiltakene for å styrke selvfølelsen (se for eksempel Lien, 2011; Mindfit, 2014). Selvfølelsen kan defineres som en “følelse av, visshet om eget verd” (Selvfølelse, 2019) og beskrives som det psykologiske fundamentet for positive individuelle egenskaper som glede, trygghet og omtenkksomhet (Madsen, 2014). Selvfølelsen fremstilles som grunnleggende for et godt liv, og det er derfor ikke overraskende at selvfølelsen og hvordan den kan styrkes er hyppig tematisert i selvhjelpslitteraturen.

Som en populær form for livsveiledning ser man at selvhjelp både uttrykker og konstruerer normer og antagelser om identitet og sosiale forhold (Nehring, Alvarado, Hendriks, & Kerrigan, 2016). En sentral antagelse i selvutviklingspsykologien er at det er individets bevissthet og tanker som skaper omgivelsene, ikke omvendt (Vetlesen, 2007). Professor i kultur- og samfunnspsykologi Ole Jacob Madsen (2017) viser at selvhjelpslitteraturens bruk av selvfølelsesbegrepet er et tydelig eksempel på denne tankegangen. Her siterer han psykolog og selvhjelpsforfatter Guro Øiestad (2009): “Uten selvfølelse stopper verden (...) Grunnen er at det som foregår i våre indre verdener, bestemmer hva vi gjør i den ytre verden” (s.13). Selvfølelsesbegrepet ser dermed ut til å være et sentralt element i selvhjelpskulturens forståelse av at den enkelte selv kan styre omgivelsene og skape sitt liv.

Friheten og autonomien som settes i sammenheng med selvfølelsen fremstår ved første øyekast som noe positivt. Men det kan også føre til en overdreven ansvarliggjøring av den enkelte som medfører at subjektet må klandre seg selv for all mislykkethet og ulykkelige

omstendigheter man måtte befinne seg i. Med denne analysen ønsker vi derfor å rette et kritisk blikk på selvhjelpskulturens konstruksjon av selvfølelsen.

Siden mye av forskningen på selvhjelp er basert på amerikansk og britisk selvhjelpskultur (Nehring et al., 2016), ser vi behovet for et større fokus på skandinavisk selvhjelp. Oppgavens problemstilling er derfor: *Hvordan konstrueres “selvfølelsen” i nyere skandinavisk selvhjelps litteratur?* For å besvare problemstillingen vil vi utføre en Foucauldiansk diskursanalyse av to selvhjelpsbøker. Med en slik analyse kan vi undersøke hvordan diskursene tilgjengeliggjør måter å oppfatte og å være i verden på, og hvordan de er involvert i sosiale legitimerings- og maktprosesser (C. Willig, 2013, 2015).

I denne oppgaven vil vi først gjøre rede for relevant teori og terminologi, med fokus på sosialkonstruksjonisme og noe av Michel Foucaults arbeider. Deretter vil vi gi en oversikt over relevant forskning på psykologiens rolle i selvhjelpskulturen, samt bruken av selvfølelsesbegrepet i psykologi og selvhjelp. Videre vil vi presentere oppgavens målsetning. Oppgavens neste del er en gjennomgang av vår metodiske fremgangsmåte, som er en modifisert versjon av Parkers (1992) tilnærming til en Foucauldiansk diskursanalyse. Deretter følger en presentasjon av analysens resultater og en diskusjonsdel der vi ser diskursene i sammenheng med både historiske og bredere sosiokulturelle forhold. Avslutningsvis presenterer vi en drøfting av analysen med utgangspunkt i Yardleys (2000, 2015) validitetskriterier for kvalitativ forskning.

### **Relevant Teori og Terminologi for å forstå Problemområdet**

En Foucauldiansk diskursanalyse befinner seg innenfor en sosialkonstruksjonistisk epistemologi. En slik analyse har ikke som formål å avdekke studieobjektets “sanne natur”, men å identifisere diskursive konstruksjoner av studieobjektet og deres implikasjoner for



menneskers opplevelser av seg selv og verden (C. Willig, 2013, 2015). Det finnes flere definisjoner av hva en diskurs er. Foucault har uttalt at en diskurs er

En gruppe uttalelser som frembringer et språk for å snakke om - en måte å representere kunnskapen om - et bestemt tema på et bestemt historisk tidspunkt (...)

Diskurs handler om produksjonen av kunnskap gjennom språk. Men (...) siden alle sosiale praksiser er meningsbærende, og meninger former og påvirker det vi gjør - vår oppførsel - har alle praksiser et diskursivt aspekt. (referert i Hall, 2001, s. 72, vår oversettelse)

Arribas-Ayllon og Walkerdine (2017) forstår diskurser som “institusjonaliserte mønstre av kunnskap som styrer dannelsen av subjektivitet” (s. 110, vår oversettelse), mens Parker (1994) definerer diskurs som “et system av uttalelser som konstruerer objekter og en rekke subjektposisjoner” (s. 245, vår oversettelse). Ut ifra de ulike definisjonene kan man utlede at diskurser handler om konstruksjonen av både objekter og subjektposisjoner ved hjelp av språk og praksiser som er knyttet til institusjoner og til en bestemt historisk kontekst. At subjekter inntar posisjoner innenfor diskurser vil si at diskursene både tillater og begrenser ulike måter å snakke på, noe som har betydning for subjektivitet og erfaring (Langdridge & Hagger-Johnson, 2013; C. Willig, 2013, 2015).

I denne delen av oppgaven vil vi først presentere sosialkonstruksjonisme som teoretisk grunnlag for analysen. Deretter vil vi rette fokus mot Foucaults tanker om forholdet mellom diskurs, makt og kunnskap. Avslutningsvis vil vi knytte sosialkonstruksjonisme og Foucaults tanker til den kritiske psykologien, en psykologifaglig retning som vårt arbeid er inspirert av.

**Sosialkonstruksjonisme.** I sin beskrivelse av sosialkonstruksjonismens grunnlag presenterer Gergen (2015) fire sentrale prinsipper. Prinsipp nummer én handler om forholdet mellom språket og virkeligheten, der man antar at “måtene vi beskriver og forklarer verden på ikke er betinget av ‘det som er’” (Gergen, 2015, s. 8, vår oversettelse). Det vil si at for hvert fenomen eller situasjon finnes det et potensielt ubegrenset antall beskrivelser og forklaringer.

Sosialkonstruksjonismens andre prinsipp handler om at “våre måter å beskrive og forklare verden på er et resultat av våre relasjoner” (Gergen, 2015, s. 9, vår oversettelse). Dette prinsippet er basert på antagelsen om at begreper og beskrivelser ikke gir mening for andre basert på “det som er”, men basert på en enighet mellom partene (Gergen, 2015). Dette perspektivet kan knyttes til den poststrukturalistiske tanken om at meninger gitt av språket aldri er låst, men alltid er diskutabel og alltid er midlertidige (Burr, 2003). Denne oppfatningen kan også spores til Wittgenstein (1993), som mente man kunne betrakte språket som et spill. Her fungerer ord eller beskrivelser som spillebrikker som bare gir mening innenfor et bestemt spill eller rammeverk. Derfor vil noen beskrivelser av et fenomen gi mer mening - og dermed oppfattes som nærmere “sannheten” - enn andre beskrivelser innenfor en gitt forståelsesramme (Gergen, 2015).

Dette tar oss til sosialkonstruksjonismens tredje prinsipp: “konstruksjoner oppnår deres betydning ut ifra deres sosiale nytteverdi” (Gergen, 2015, s. 10, vår oversettelse). Relasjonene som språket oppnår sin mening i, befinner seg i større mønster av kulturelle tradisjoner og praksiser, eller det Wittgenstein kalte *livsformer*. Våre lingvistiske konstruksjoner er dermed etablert innenfor slike livsformer. Et konkret eksempel Gergen gir på dette er bruken av begrepet *straffespark* under en fotballkamp. Her er det aldri tvil om når et straffespark finner sted. Begrepet er nyttig for å sikre et rettferdig spill, og det kan bli brukt med relativ nøyaktighet innenfor spillets konvensjoner (Gergen, 2015). På samme måte er psykologiske begreper som *selvfølelse* og *selvrealisering* nyttige innenfor visse former for

psykologisk forskning og praksis. Ved å betrakte begrepenes betydning på denne måten kan man se at de er grunnleggende for våre sosiale liv. Men idet begrepene blir overført fra en tradisjon til en annen, ser man også at de kan medføre undertrykkelse og konflikt ved å legge beslag på en universell sannhet (Gergen, 2015). En kritikk mot denne måten å betrakte språk på kan være at man ender opp med at enhver beskrivelse av verden er like sann som en annen. Men poenget er at man ikke vurderer en beskrivelse som “sann” eller “usann”, men som “sannhetsbærende” ifølge reglene i et spesifikt spill eller konvensjonene i en spesifikk kultur (Gergen, 2015).

Sosialkonstruksjonismens fjerde prinsipp er at “verdier blir skapt og opprettholdt innenfor livsformer. Dette gjelder også vitenskap” (Gergen, 2015, s. 12, vår oversettelse). Når vi skaper relasjoner, utvikler språk og etablerer stabile og pålitelige livsmønstre (trusted patterns of living), utvikler vi også verdier. Disse verdiene ligger ofte implisitt i ens måte å gjøre ting på, også i utøvingen av forskning (Gergen, 2015). Fra et sosialkonstruksjonistisk ståsted vil man derfor stille spørsmål ved egne verdier, samt være kritisk til forskning, forklaringer eller representasjoner man har tatt for gitt at er objektive.

**Makt og kunnskap.** I henhold til Gergens (2015) fire prinsipper vil alle uttalelser som hevdes å være objektive betraktes som problematiske, spesielt når en slik uttalelse kommer fra autoritetspersoner som forskere, akademikere, dommere eller andre innflytelsesrike personer (Gergen, 2015). Denne problematiseringen kan knyttes til Foucaults studier av sammenhengen mellom diskurs, makt og kunnskap, nærmere bestemt hvordan kunnskap tas i bruk gjennom diskursive praksiser i spesifikke institusjonelle settinger for å regulere menneskers adferd (Hall, 2001). Her betraktes kunnskap som uløselig forbundet med makt fordi den alltid blir brukt i reguleringen av sosiale handlinger (Hall, 2001).

Denne tematikken synes å ha et slektskap til klassiske teorier om ideologi, spesielt Marxismen, men Foucault hadde noen klare grunner til å avvise det Marxistiske ideologibegrepet (Hall, 2001). For det første mente han at Marxismens ideologibegrep reduserte relasjonen mellom kunnskap og makt til et spørsmål om klassemakt og klasseinteresser, og stilte seg kritisk til denne reduksjonismen. For det andre hevdet han at Marxismens snakk om virkelighetsfordreie kollektive oppfatninger satte disse opp mot en objektiv sannhet. Foucault (1980) mente at ingen teorier kunne legge beslag på en absolutt sannhet, slik ideologibegrepet impliserte. Derfor ville han heller snakke om *sannhetsregimer* som ble opprettholdt av diskursive formasjoner, der ett regime ikke er mer sant enn andre, men blir “sant” i kraft av dets effekter i det virkelige liv (Hall, 2001). For eksempel kan man snakke om psykologien som et sannhetsregime fordi dens kunnskap og makt har effekter i det virkelige liv i form av dens funksjon i reguleringen av atferd. Et viktig poeng i Foucaults forståelse av makt er at den ikke bare betraktes som undertrykkende og destruktiv, men også som produktiv: den frembringer virkeligheten, produserer diskurser, former kunnskap og frembringer glede (Foucault, 1980, 1999a). Makten er heller ikke noe som en bestemt person besitter. Makten er overalt, og representeres i diskurser, kunnskap og sannhetsregimer (se for eksempel Foucault, 1980, 1999a, 1999b).

**Styringsmentalitet og nyliberalisme.** Et av Foucaults konsepter som kan være belysende for noe av psykologiens funksjon i samspillet mellom makt og kunnskap er *gouvernementalité* (Foucault, 2002), som er sammensatt av ordene “gouverner” (styring, styresett) og “mentalité” (tenkemåte, mentalitet) og kan oversettes til norsk som *styringsmentalitet* (Neumann, 2002). Konseptet anskueliggjør komplekset av forestillinger, kalkuleringer, strategier og taktikker som ulike autoriteter har brukt for å påvirke menneskers

liv og handlinger både for å unngå onder og for å oppnå goder som sunnhet, lykke, rikdom og fredelighet (Foucault, 2002; Rose, 1998).

Å erverve kunnskap om de styredes natur er en sentral del av de styrendes forsøk på å både skape og å utøve ulike typer makt (Rose, 1998). Kunnskapen man har om et fenomen på et bestemt tidspunkt i en bestemt kultur har betydning for regulering og kontrollering av dette fenomenet, og for klassifiseringer av mennesker som sunne eller usunne, normale eller unormale, skyldige eller uskyldige, intelligente eller uintelligente (Gergen, 2015). Således kan man si at utbredelsen av det som blir kalt “psy-komplekset” (Rose, 1979), bestående av psykologiske vitenskaper og praksiser, står sentralt i ervervelsen av vokabularet, informasjonen og de regulerende teknikker som trengs for styringen av individer (Rose, 1998).

Foucault hadde i 1979 en forelesningsrekke om nyliberalistisk styringsmentalitet (Lemke, 2001). Nyliberalisme kan defineres som “en teori om politisk-økonomiske praksiser som går ut på at menneskets velferd best sikres gjennom frigjøring av individuelt entreprenørskap innenfor et institusjonelt rammeverk karakterisert av sterk privat eiendomsrett, frie markeder og fri handel” (Harvey, 2005, s. 2, vår oversettelse). Nyliberalismen har utviklet seg fra å være en teori knyttet til økonomi og politikk til å også påvirke hvordan mange oppfatter seg selv og lever i verden på (Harvey, 2005; Lemke, 2001). Nyliberalismens fremste referansepunkt er *homo oeconomicus*, enkeltmennesket som en rasjonell-økonomisk entreprenør som investerer, forventer profitt og risikerer å lide tap på alle livsområder, også utenfor den økonomiske sfæren (Lemke, 2001). Menneskene betraktes dermed som aktive beslutningstakere i fremmingen av egne interesser, og deres autonomi blir uttrykt som evnen til å akseptere ansvaret for egen selvrealisering (Rose, 1999; R. Willig, 2005). Sammenhengen mellom nyliberalisme, psykologi og selvhjelp har blitt poengtert av flere forskere (se for eksempel Ekeland, 2009; Illouz, 2007; Madsen, 2014, 2017; Nehring et

al., 2016; Rimke, 2000; Rose, 1998, 1999), ofte begrunnet med en felles vektlegging av det autonome, ansvarlige individet med et iboende behov for selvrealisering.

**Panoptismen.** Selvhjelps litteraturen synes å bidra til en internalisering av bestemte normer, og tilbyr teknikker for selvkontroll og selvransakelse. Vi ser derfor at det Foucault kalte *panoptismen* (Foucault, 1999a) kan belyse noe av selvhjelps bøkernes virke i den enkeltes liv. Panoptismen er en type maktutøvelse som baserer seg på adskillelse, overvåking og kontroll. Dens prinsipp kan illustreres av Bentham's (referert i Foucault, 1999a, s. 174) arkitektoniske struktur kalt *Panoptikon*, eller det panoptiske fengsel. Dette er en struktur som gjør det mulig å observere alle innsatte fra ett vaktårn, da dette er plassert i midten av en sirkel av isolerte enkeltceller. De innsatte vet aldri når de blir observert, men kan være sikre på at de alltid *kan* bli iaktatt (Foucault, 1999a). Gjennom denne vissheten internaliseres maktforholdet, og subjektet “gjør seg til kilde for sin egen underkuelse” (Foucault, 1999a, s. 177). Dermed utøves makten automatisk, der “de innsatte selv danner grunnlaget for det herredømme de lever under” (Foucault, 1999a, s. 176). Foucault mente at panoptikon ikke bare skulle oppfattes som et spesielt byggverk laget for en viss bruksmåte, men som en allmenn modell av forholdet mellom myndigheter og folkets dagligliv og som “det ideelle diagrammet over en maktmekanisme” (Foucault, 1999a, s. 179), uavhengig av bruksområde.

Den panoptiske internalisering av maktforhold kan knyttes til det Foucault (1988) kalte *selvets teknologier*, som danner et bindeledd mellom målene til politiske, vitenskapelige, filantropiske og profesjonelle autoriteter og idealene og aspirasjonene til hvert enkelt individ (Rose, 1999). Selvets teknologier handler om hvordan subjekter arbeider med egne kropp, sjeler, tanker, atferd og væremåter for å oppnå en bestemt tilstand av lykke, renhet, visdom, perfektjon eller udødelighet (Foucault, 1988). Terapi og selvhjelp er eksempler på slike teknologier. Foucault (1999a) mente også at utbredelsen av den panoptiske kontrollmodellen,

med sine metoder for fiksering, inndeling og registrering, dannet noe av grunnlaget for vitenskapene om mennesket, herunder psykologien.

**Kritisk psykologi.** Vi benytter et sosialkonstruksjonistisk og Foucauldiansk perspektiv i en psykologifaglig kontekst. Dette innebærer å betrakte psykologisk kunnskap som sosialt konstruert og uløselig knyttet til makt og maktutøvelse. Kritisk teori omhandler blant annet å avdekke og å sette spørsmålstejn ved antagelsene som ligger til grunn for en teori, spesielt når disse antagelsene reflekterer maktrelasjoner og bidrar til undertrykkelse eller ekskludering (Sloan, 2009). Kritiske psykologer oppfatter at mainstream-psykologien med dens fokus på enkeltindividet fremfor grupper og større samfunn har “institusjonalisert et snevert syn på feltets etiske mandat til å fremme menneskelig velferd” (Fox, Prilleltensky, & Austin, 2009, s. 3, vår oversettelse), og at et slikt sneversyn fører med seg en rekke negative konsekvenser. For eksempel ser man at dominerende kulturelle, økonomiske og politiske institusjoner benytter seg av psykologiske teknikker og kunnskaper i fremmingen av et selv-fokusert tankesett. Disse institusjonene bidrar dermed til opprettholdelsen av en “uakseptabel status quo” (Fox et al., 2009, s. 4, vår oversettelse). Mainstream-psykologien med dens verdier, dominerende antagelser om menneskenes behov og dens ideal om vitenskapelig objektivitet og politisk nøytralitet blir sagt å gi rom for slik skadelig institusjonell makt (Fox et al., 2009). Psykologiens individorienterte løsninger på sosiale problemer har spesielt skadelige konsekvenser for sårbare og undertrykte grupper i samfunnet (Fox et al., 2009), som kanskje blir hardest rammet av et manglende fokus på strukturelle årsaker til deres vanskelige livssituasjon.

## Oversikt over relevant Forskningslitteratur

**Psykologi og selvhjelp: den terapeutiske kultur.** I boken *Den terapeutiske kultur* kritiserer Madsen (2017) antagelsen om at de fleste problemer bør betraktes og behandles psykologisk. Merkelapper som “den terapeutiske kultur” (Furedi, 2004; Imber, 2017; Madsen, 2017), “det psykologiske samfunn” (Gross, 1978), “den terapeutiske stat” (Nolan, 1998; Polsky, 1991) og “terapiens triumf” (Rieff, 1966) er eksempler på merkelapper som har blitt gitt den vestlige kultur siden psykologien oppsto som vitenskap for rundt 140 år siden (Madsen, 2017). Med disse merkelappene menes at psykologiske og terapeutiske løsninger ikke bare blir brukt i terapirommet, men også i samfunnet for øvrig (Madsen, 2017). Madsen (2017) påpeker at skillet mellom profesjonell psykologi, populærpsykologi og selvhjelps litteratur i dag er mindre opplagt enn før. Her refererer han til kultursosiolog Eva Illouz (2008), som begrunner dette med at profesjonell psykologi og populærpsykologi tar i bruk mange av de samme metaforene og teknikkene når de omtaler selvet. I tillegg ser man at fagpersoner ikke begrenser sin virksomhet til terapirommet og academia, men også henvender seg til de store massene og hverdagslivet. En annen grunn til det diffuse skillet mellom psykologi og selvhjelp er at flere selvhjelpssjangere støtter seg til psykologisk teori og praksis (Madsen, 2017). Madsen (2017) uttaler at psykologien dermed tjener som selvhjelpskulturens høye beskytter fordi selvhjelpen kan lene seg på psykologisk forskning, men også fordi psykologien er en kulturell autoritet som fremmer en bestemt fremgangsmåte i løsningen av problemer og utfordringer, eksempelvis gjennom forandring av subjektets atferd og tankemønstre.

I en studie av terapi, emosjoner og selvhjelpskultur undersøker Illouz (2008) hvordan og hvorfor terapien har blitt en dominerende del av moderniteten. Studien beskriver blant annet hvordan psykoanalytisk teori har blitt en del av dagens selvhjelpskultur til tross for Freuds avvisning av at selvhjelp basert på vilje og selvkontroll var mulig. Illouz (2008)



anskueliggjør også hvordan psykologien ble en del av den amerikanske populærkulturen gjennom fenomener som jakten på lykke, tiltro til selvet og muligheten for selvrealisering. Her står den humanistiske psykologien sentralt, og er ifølge Illouz (2008) den psykologiske retningen som har hatt størst betydning for sammenvevingen av psykologisk vitenskap, selvhjelp og populærkultur.

Mye av forskningen på selvhjelpslitteraturens forming av identitet og sosiale forhold er gjort med utgangspunkt i selvhjelpsindustrien i USA og Storbritannia (Nehring et al., 2016). I en studie av transnasjonal populærpsykologi adresserer Nehring og kolleger (2016) to forsømte temaer ved tidligere forskning: (1) transnasjonaliseringen ved selvhjelpskulturen og (2) spenningen mellom selvhjelpskulturens diskursive heterogenitet og dens relative politisk-ideologiske (nyliberalistiske) homogenitet. I en rekke analyser av selvhjelpskulturene i Trinidad, Mexico, Kina, Storbritannia og USA viser de at selvhjelpsbøker fra ulike samfunn tilbyr forskjellige løsninger og oppskrifter på et godt liv. Dette øker forståelsen av selvhjelp som et fasettert transnasjonalt fenomen, til forskjell fra tidligere avhandlinger som Eva Illouz' (2008), som har tolket selvhjelpens internasjonale utbredelse som en kulturell standardisering med utgangspunkt i USA (Nehring et al., 2016). Samtidig så man at alle selvhjelpsnarrativene hadde en nyliberalistisk tenkemåte med fokus på individuell utvikling og oppnåelse av individuelle mål (Nehring et al., 2016). Sammenhengen mellom nyliberalisme og selvhjelp har også blitt belyst av Rimke (2000), som viser at selvhjelp besitter en nyliberalistisk verdensanskuelse og fremmer ideen om at en god borger best tar vare på seg selv ved å se bort fra eller benekte sosiale forhold.

**Selvhjelp og selvfølelsen.** I Madsens (2014) kulturpsykologiske studie av selvhjelp finner man et kapittel som omhandler selvfølelsen. Her anskueliggjør han blant annet at det i store deler av dagens selvhjelpslitteratur vektlegges et skille mellom “selvtillit” og

“selvfølelse”, der selvtillit blir presentert som noe man oppnår gjennom ytre prestasjoner og anerkjennelse, mens selvfølelse blir sagt å omhandle indre kvaliteter som selvaksept og kjærlighet til seg selv. Dette skillet fremmer en oppfatning om at subjektets selvfølelse ikke er avhengig av ytre faktorer, men først og fremst er et resultat av personens forhold til seg selv (Madsen, 2014). Denne oppfatningen kan synes optimistisk siden det signaliserer at hver enkelt har mulighet til å oppnå god selvfølelse, uavhengig av personlige suksesser eller nederlag. Men Madsen (2014) poengterer at når selvfølelsen beskrives som et prosjekt som i liten grad er innskrenket av omgivelsene, blir det vanskelig å vite når man har nok selvfølelse. Dermed kan selvfølelsen bli et potensielt grenseløst og utmattende prosjekt (Madsen, 2014).

I den terapeutiske kultur betraktes det å etterstrebe en god selvfølelse som en form for borgerplikt, ettersom borgernes selvfølelse settes i sammenheng med samfunnets vekst og utvikling (Madsen, 2017). Selvfølelsen har blitt en viktig faktor i forståelsen av sosiale problemer (se for eksempel Cruikshank, 1996; Madsen, 2017; Ward, 1996). I denne sammenheng kan man trekke inn arbeidet til den amerikanske statsviteren Barbara Cruikshank (1996), som skriver om hvordan selvfølelse ble satt på dagsordenen i USA gjennom det som blir kalt selvfølelsesbevegelsen, med “The California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility” (1990) i spissen. Bevegelsen ville løse sosiale problemer som kriminalitet, fattigdom og diskriminering gjennom en sosial revolusjon rettet mot måten borgerne styrte seg selv på. Dermed ble fokuset på samfunnsproblemer flyttet fra politiske og strukturelle faktorer til individuelle faktorer (Cruikshank, 1996). Dette kan kalles en *atomisk individualistisk* anvisning, der man tenker at et velfungerende subjekt skaper et velfungerende samfunn (Madsen, 2014).

En mer generell historisk gjennomgang av bruken av selvfølelsesbegrepet har blitt utført av Ward (1996), som har undersøkt begrepets fremvekst gjennom de siste hundre årene. Teorier om selvet og hvordan selvet kan forbedres har en lang historie i vestlig filosofi og

humaniora. Ifølge Ward (1996) har selvfølelse lenge vært knyttet til disse teoriene og refleksjonene, men han poengterer at konseptet først ved begynnelsen av det tjuende århundre ble ansett som et viktig verktøy for å “låse opp iboende hemmeligheter rundt menneskelig atferd” (Ward, 1996, s. 8, vår oversettelse). Siden da har selvfølelse blitt sett på som noe alle mennesker besitter, og ved å fastslå graden av selvfølelse en person har, antar man at det blir mulig å få tilgang til, forutsi, kontrollere eller forbedre individets liv (Ward, 1996).

Siden samfunnsvitenskapene på slutten av 1900-tallet for alvor begynte å snakke om selvfølelse har begrepet fått en viktig plass i psykologisk forskning, i diskusjoner om selvet og i selvhjelpslitteraturen (Ward, 1996). Ward (1996) viser blant annet til forskning som setter en sterk selvfølelse i sammenheng med gode akademiske evner (Dukes & Lorch, 1989), veltilpassede barn (Buri, Kirchner, & Walsh, 1987), lykkelige ekteskap (Tornstam, 1992) og et godt sexliv (Hally & Pollack, 1993). Ward (1996) refererer også til forskning som setter svak eller manglende selvfølelse i sammenheng med en rekke problemer som tenåringsgraviditet (Crockenberg & Soby, 1989) selvmord (Choquet, Kovess, & Poutignat, 1993), brannstiftelse (Stewart, 1993) og drap (Lowenstein, 1989).

Ward (1996) omtaler Brandens (1969) *The Psychology of Self-Esteem* som en av de første selvhjelpsbøkene som setter personlig suksess i sammenheng med selvfølelse. I likhet med tidligere konstruksjoner av selvfølelsen, beskrev Branden selvfølelsen som et grunnleggende behov, som iboende i menneskets natur, og som den viktigste enkeltkomponenten i forklaringer av våre handlinger (Ward, 1996). Det meste av selvhjelpslitteraturen etter Branden har opprettholdt oppfatningen av at hvis en person skal takle utfordringer i livet, må vedkommende først være i stand til å verdsette og respektere seg selv (Ward, 1996).

## Målsetning for Oppgaven

Ettersom selvhjelps litteraturen har fremstilt selvfølelsen som en av de viktigste betingelsene for livsglede og personlig suksess, anser vi det som viktig å undersøke premisene som ligger til grunn for konstruksjonen av selvfølelsen. I henhold til Nehring og kollegers (2016) tverrkulturelle studier ser vi at det meste av forskningen på selvhjelps litteratur blir gjort i USA og Storbritannia. Vi ser derfor et behov for et større forskningsfokus på selvhjelp i Skandinavia, ettersom selvhjelpsbøker fra forskjellige områder og miljøer fremmer ulike oppfatninger av hva et godt liv er (Nehring et al., 2016). Inspirert av Madsens (2014) kulturpsykologiske studie av selvhjelp ønsker vi å bidra til en kritisk forskning på samtidens skandinaviske selvhjelps litteratur. Vårt analysemateriale består av to selvhjelpsbøker: *Alt om selvfølelse* (Törnblom, 2014) og *Selvfølelsens psykologi* (Liverød, 2016). Analysen er basert på en modifisert versjon av Parkers (1992) rammeverk for en Foucauldiansk diskursanalyse.

## Metode

Foucault etablerte aldri en bestemt diskursanalytisk metodologi. Det finnes derfor flere måter å utføre en Foucauldiansk diskursanalyse på (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2017). I denne masteroppgaven benytter vi en tilpasset versjon av Parkers (1992) stegvise tilnærming til å utføre en Foucauldiansk diskursanalyse. Siden Foucaults ideer og arbeidsmetoder endret seg i henhold til temaene han arbeidet med (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2017), ser vi at det ikke er i Foucaults ånd å utføre en diskursanalyse med utgangspunkt i en fastsatt oppskrift. Vi har likevel valgt å ta utgangspunkt i Parkers (1992) rammeverk for å gi oppgaveteksten struktur og oversikt.

## Gjennomføring av Analysen

Parkers (1992) tilnærming for identifisering og analysering av diskurser omfatter ti kriterier bestående av to analysesteg hver. Både for å formidle resultatene med klarhet og på grunn av våre vurderinger av de ulike stegenes relevans for analysen har vi foretatt noen endringer i analysestegene. I det følgende vil vi presentere vår tilpassede versjon av Parkers (1992) kriterier og deres tilhørende analysesteg. Modifikasjoner vi har gjort presenteres fortløpende. Her vil vi aktivt referere til Parkers (1992) originalversjon.

**Gjennomgang av analysestegene.** Parkers (1992) første steg handler om å gi studieobjektet et skriftlig format. Siden vårt studieobjekt allerede er i skriftlig form, kan dette steget sløyfes. Steg nummer to går ut på å utforske konnotasjoner gjennom en form for fri assosiasjon (Parker, 1992). Fordi vi vurderer dette steget som en tankevirksomhet for forskernes del i startfasen av analysen, har vi valgt å slå rapporteringen av resultatene fra dette steget sammen med Parkers (1992) neste steg (steg 3). Vi mener at denne sammenslåingen gjør at våre assosiasjoner kommer mer systematisk fram. Det første steget i vår analyse omhandler derfor diskursenes objekt, selvfølelsen.

**I. En diskurs handler om objekter.** En diskursanalyse innebærer minst to lag av objektivisering (Parker, 1992). Det første laget av objektivisering handler om tingene eller objektene som diskursene referer til. Det andre laget handler om diskursene i seg selv. Parker (1992) skriver at en diskurs handler om objekter, mens en diskursanalyse handler om diskurser som objekter. I denne analysen behandler vi *selvfølelsen* som et objekt. Vi undersøker hva som blir sagt om objektet og hvilke betingelser disse utsagnene er muliggjort av. Dette kriteriet leder til de to første stegene i analysen:

1. Spørre hvilke objekter det refereres til, og beskrive dem
2. Analysere diskursen som om den var et objekt

**II. En diskurs inneholder subjektposisjoner.** En diskurs skaper rom for visse typer subjekter fordi den henvender seg til oss på en bestemt måte. Diskurser skaper subjektposisjoner to måter (Parker, 1992). Den første måten man blir posisjonert på er gjennom relasjonen mellom avsender (her forstått som teksten, ikke forfatteren) og mottaker. Hvilke “roller” inntar disse? Den andre måten vi blir posisjonert på er gjennom forventninger man møtes med. Hvilke rettigheter har vi til å snakke innenfor en diskurs? Dette leder oss til analysens neste steg:

3. Spesifisere hvilke typer personer det blir snakket om i diskursen
4. Spekulere rundt hva de kan si i diskursen - hvilke rettigheter de har til å snakke og på hvilken måte

**III. En diskurs er et koherent meningssystem.** Metaforene, analogiene og beskrivelsene som diskursene gir av en virkelighet kan tolkes som uttalelser om denne virkeligheten. I den grad de omhandler det samme temaet, kan uttalelsene i en diskurs grupperes og gis en viss koherens. For å kunne oppfatte en diskurs som et koherent meningssystem må vi ta i bruk vår egen kulturelt ladete forståelse av hva som konstituerer et tema, noe som understreker at betydningen av en diskurs vil variere ut ifra hvilket kulturelt ståsted man har. Videre må vi være bevisst på at den aktuelle diskursen ikke er den eneste måten å snakke om ting på (Parker, 1992). Dette fører oss til det femte og sjette steget i analysen:

5. Danne et bilde av verdenen denne diskursen representerer
6. Undersøke hvordan en tekst som bruker denne diskursen ville ha møtt innvendinger mot terminologien som blir brukt

Ettersom steg 2-6 omhandler en identifisering av diskurser og deres innhold, har vi for leservennlighetens skyld slått sammen disse stegene.

**IV. En diskurs refererer til andre diskurser.** En diskurs er ikke isolert fra andre diskurser. Diskurser kan bruke analogier og metaforer fra andre diskurser, og ved å overlappe på denne måten kan man finne nye måter å uttale seg på. Samtidig kan disse overlappingene vise at diskursene henger sammen på paradoksale måter - man vil se at diskursene har kontrasterende beskrivelser av objektet (Parker, 1992). Dette leder oss til følgende analysesteg:

7. Sette diskurser opp mot hverandre og undersøke hvordan de omtaler selvfølelsen på ulike måter
8. Identifisere punkter der diskursene overlapper, hvor de konstituerer det som ser ut som det “samme” objektet på ulike måter

De fire neste analysestegene i Parkers (1992) originalversjon (steg 11-14) har vi valgt å omrokere betraktelig på. Parkers steg 13 og 14 omhandler diskursenes historiske utvikling. På grunn av sammenhengen vi ser mellom overlappingene vi har identifisert i steg 8 og de historiske overlappingene vi har identifisert i Parkers steg 13 og 14, har vi valgt å presentere disse stegene etter hverandre. Stegene som omhandler diskursenes historie er derfor våre steg 9 og 10.

**V. En diskurs er lokalisert i en historisk kontekst.** Diskurser er ikke statiske, men knyttet til spesifikke tidsperioder og historiske hendelser. Objektene som diskursene referer til er objekter som har blitt formet av tidligere diskurser. En diskurs omtaler altså alltid tidligere referanser til en diskurs. For å forstå og avdekke strukturen og kraften til en diskurs må man vise hvordan en historisk og lokal kontekst har skapt et mulighetsfelt for gitte praksiser, utsagn og institusjoner (Parker, 1992). Dette leder oss til de to neste analysestegene:

9. Se på hvordan og hvor diskursene oppsto
10. Beskrive hvordan de har endret seg og fortalt en historie om noe som alltid var der, klar for å bli oppdaget

Vi ser at stegene som omhandler diskursenes historiske utvikling danner et godt utgangspunkt for å forstå steget som omhandler diskursenes implisitte betydninger og motsigelser i samtidens tekster. Derfor presenteres disse stegene i motsatt rekkefølge av det de opprinnelig er i Parkers (1992) rammeverk.

**VI. En diskurs kan utdypes gjennom andre tekster.** Dette kriteriet mener vi handler om motsigelser innen de ulike diskursene og hvordan disse motsigelsene ligger implisitt i teksten. Her bør analysen inkludere andre leseres mulige perspektiver - synspunkter som ikke blir uttalt, men som er en del av den måten å snakke om ting på. For å utdype motsigelsene presenterer vi eksempler på andre tekster som tar i bruk de samme diskursene og som vi ser inneholder lignende motsigelser. Vi gjennomfører denne delen av analysen med følgende steg:

11. Referere til andre tekster for å utdype diskursen og dens implisitte meninger

Steg 12 i Parkers (1992) originalversjon omhandler en refleksjon over språket som blir brukt for å beskrive diskursene. Dette involverer også en refleksjon over moralske og politiske valg som forskerne tar. Da vi tolker dette steget som et diskusjonsmoment og passende for en drøfting av analysens validitet, har vi valgt å integrere det i oppgavens drøftingsdel.

**VII. Diskurser støtter opp under institusjoner.** Foucault mente at diskurser og praksiser burde behandles som det samme (Foucault, 2010; Parker, 1992). Bakgrunnen for dette er at diskurser ikke bare konseptualiseres som måter å snakke og skrive på, men også knyttes til institusjonelle praksiser: måter å organisere, regulere og administrere sosialt liv. I tillegg til at diskurser legitimerer og forsterker eksisterende sosiale og institusjonelle strukturer, vil disse strukturere i sin tur også støtte og validere diskursene (C. Willig, 2013, 2015). Diskurser og institusjoner kan altså ses som gjensidig konstituerende (Parker, 1992). Dette leder oss til analysens neste steg:



12. Identifisere institusjoner som forsterkes når en gitt diskurs blir benyttet
13. Identifisere institusjoner som angripes eller undergraves når en gitt diskurs blir benyttet

Parkers (1992) fire siste analysesteg omhandler maktrelasjoner og ideologi. Vi har valgt å slå disse stegene sammen, da alle disse omhandler diskursenes bidrag til legitimering, myndiggjøring og undertrykkelse. Fordi Foucault avviste ideologi som begrep (Foucault, 1980; Hall, 2001), benytter vi heller begrepet “sannhetsregimer” i disse stegene.

### **VIII. Diskurser reproducerer maktrelasjoner og opprettholder sannhetsregimer.**

Siden diskurser muliggjør måter å se og oppleve verden på, er de nært knyttet til utøvelsen av makt. Dominante diskurser begunstiger de versjonene av virkeligheten som legitimerer eksisterende maktrelasjoner og sosiale strukturer. Samtidig er det i språkets natur at alternative måter å snakke om ting på alltid er tilgjengelige, og dette kan føre til fremveksten av mot-diskurser (C. Willig, 2013, 2015). Dette tar oss til de neste stegene i analysen:

14. Undersøke hvilke kategorier av mennesker som tjener og hvilke som taper på bruken av diskursen
15. Undersøke hvem som ville ønske å fremme og hvem som ville ønske å oppløse diskursen
16. Vise hvordan en diskurs er sammenflettet med andre undertrykkende diskurser
17. Vise hvordan diskursen gir dominante grupper mulighet til å fortelle deres versjoner av fortiden for å rettferdiggjøre nåtiden og for å hindre marginaliserte grupper fra å skrive historie

De første åtte stegene av analysen presenteres i oppgavens resultatdel. Etersom analysesteg 9-17 omhandler diskursenes historie og sammenheng med bredere sosiokulturelle forhold, betrakter vi disse som utbroderinger av funnene vi har gjort i steg 1-8. Derfor presenteres steg 9-17 i oppgavens diskusjonsdel.

**Tekstmateriale.** For å finne et passende analysemateriale satte vi tre søkekriterier. Ett kriterium var at bøkernes titler eksplisitt skulle omhandle selvfølelsen. På den måten kan vi gå ut ifra at alle temaer som omtales i bøkene vil være relevante for tekstenes konstruksjoner av selvfølelsen. Ettersom vi ønsket å fokusere på nyere selvhjelpslitteratur, var et annet kriterium at bøkene skulle være utgitt etter 2012. Et tredje og siste kriterium var at selvhjelpsbøkene skulle ha voksne personer som målgruppe, fordi denne litteraturen henvender seg direkte til subjektet, og ikke indirekte gjennom foreldre, lærere eller andre ansvarspersoner.

Vi foretok søk på tre av Norges største nettbokhandler: Norli, Ark og Adlibris. Med utgangspunkt i søkekriteriene fikk vi et treff på to bøker som var passende å inkludere i analysen. Både på grunn av et ønske om å gjennomføre en mest mulig inngående analyse av selvhjelpsbøkene og med hensyn til oppgavens omfang, valgte vi å inkludere begge bøkene i analysen. Bøkene som er inkludert i analysen er *Alt om selvfølelse* skrevet av den svenske coachen Mia Törnblom (2014) og *Selvfølelsens psykologi* skrevet av den norske psykologen Sondre Risholm Liverød (2016). Ettersom skillet mellom profesjonell psykologi, populærpsykologi og selvhjelpslitteratur er mindre opplagt enn før (Illouz, 2008; Madsen, 2017) synes vi det var interessant at bøkene var skrevet av en ufaglært person og en psykolog.

Tekstene inneholder en rekke illustrasjoner. Vi har valgt å ikke inkludere disse i analysen da vi ikke ser at de tilfører bøkene mer mening utover det vi kan trekke ut fra tekstmaterialet. For å referere til tekstmaterialet på en effektiv måte benytter vi koder der “L” henviser til Liverød (2016) og “T” henviser til Törnblom (2014), etterfulgt av sidetallet sitatet er hentet fra.

## Resultater

### Steg 1: Beskrivelser av Selvfølelsen

**Den gjennomgripende selvfølelsen.** Selvfølelsen sies å påvirke alle våre opplevelser (L13). En god selvfølelse blir beskrevet som å være “hjørnesteinen i et optimalt liv” (L16), noe som gjør “livet lettere å leve” (T309) og “noe av det viktigste et menneske kan ha” (L269). Törnblom uttaler at “Min sterke selvfølelse er grunnen til at jeg lever i dag” (T34). Selvfølelsen synes derfor å være et grunnleggende element i et godt liv. Med god selvfølelse blir man for eksempel modig (T80), medfølende (L105), bygger stabile og givende forhold (T12), håndterer motgang på en god måte (T77), føler kontroll over eget liv (L271), blir oppmerksom og konsentrert (L278) og blir i stand til å takle alt (T80). God selvfølelse synes også å påvirke materielle livsaspekter ettersom det kan gjøre oss vakrere (T94-95; L277) og gi økonomisk uttelling (T13; L73). En rekke negative konsekvenser av en lav selvfølelse presenteres i tekstene. Selvopptatthet (T36), hovmod (T35), misunnelse (L196; T11), frykt for å mislykkes (L16; L73), frykt for å lykkes (L16), utroskap (T210), ansvarsfraskrivelse (L196), raseri (L16), vold og kriminalitet (L16) er alle eksempler på destruktive konsekvenser av en lav selvfølelse. Når så mange livsområder synes å bli påvirket av selvfølelsen, fremstår den som et gjennomgripende element i menneskers liv.

**Selvfølelsen som sunnhet.** En god selvfølelse fremstår som en av de beste beskyttelsesfaktorene mot psykiske lidelser. For eksempel uttaler Törnblom at hvis selvfølelsen holdes “i god trim” risikerer man å aldri møte veggen (T30). Lav selvfølelse blir beskrevet som noe som i større eller mindre grad fører til nesten alle “sjelelige plager” (L16) og blir blant annet knyttet til depresjon (L16; L244), angst (L16), spiseforstyrrelser (T32) og selvmord (L16; L59). Lav selvfølelse settes i sammenheng med risikofaktorer som usunt kosthold (L39-42), lite fysisk aktivitet (T310) og rusmisbruk (L16), og kan dermed være en

medvirkende årsak til ulike livsstilssykdommer. Selvfølelsen settes også i sammenheng med andre typer fysiske sykdommer. Både Liverød og Törnblom forteller om mennesker som blir friske fra en kreftdiagnose etter å ha endret sin mentale innstilling (T180-181; L155-156). Liverød skriver blant annet at “Dersom vi faller ned i følelsesmessig resignasjon i det øyeblikket legen konstaterer kreft, er prognosene dårligere” (L155). Det synes dermed som selvfølelsen er helt grunnleggende for menneskers helse og sunnhet.

**Selvfølelsen og individuelt ansvar.** Det fremgår av tekstene at en god selvfølelse er avhengig av at man tar ansvar for egen livssituasjon. Uansett hvor urettferdig eller håpløs en situasjon virker, blir man oppfordret til å ikke innta en offerrolle (L55; T64), men enten bestemme seg for å oppfatte situasjonen på en annen måte (L269) eller bryte ut av den (T179). De som ønsker å styrke selvfølelsen oppfordres til å alltid se sin egen rolle i situasjoner som oppstår og unngå å skylde på ytre faktorer (T65). Et tydelig eksempel på tekstenes vektlegging av individuelt ansvar er Törnbloms liste over hva man bør ta ansvar for dersom man ønsker å styrke selvfølelsen: egne handlinger og beslutninger, valg av partner, hvordan vi omgås mennesker, hvordan vi tar vare på kroppen, vår egen lykke og at ønskene våre går i oppfyllelse (T310). Liverød presenterer en lignende liste i en beskrivelse av hvordan mennesker med god selvfølelse tenker (L271-272). Vi ser dermed en klar forbindelse mellom selvfølelse og individuelt ansvar.

**Den kontrollerbare selvfølelsen.** Å ha kontroll over egne følelser og umiddelbare reaksjoner virker å være sentralt for en god selvfølelse. I stedet for å lytte til følelser, intuisjon eller magefølelse oppfordres man til å la en rasjonell analyse danne grunnlaget for tanker og atferd (L37; T20). At det er mulig å ta kontroll over sine følelser kommer fram i utsagn som “Det er som kjent ikke alltid vi kan påvirke det som skjer oss, men vi har alltid makten til å

velge hvordan vi skal håndtere det følelsesmessig” (T92). Kontroll over eget indre liv synes å forutsette et selvobserverende subjekt som enten kan “tillate” følelser å få spillerom eller velge de bort (T20). Dersom man lærer seg å ta kontroll kan man leve slik man egentlig ønsker (L40-41). Selvfølelsen synes dermed å bli konstruert som et prosjekt der selvkontroll og selvobservasjon spiller en avgjørende rolle.

**Selvfølelsen som kroppsliggjort treningsprosjekt.** I begge bøkene sammenlignes selvfølelsesarbeid med fysisk trening. Eksempler på dette er: “... man må jobbe med sin indre kondisjon på samme måten som man går på treningsstudio for å få bedre fysisk helse” (T7) og “Vektløfting gir oss større muskler og løping gir oss bedre kondisjon. Måten vi bruker kroppen på, kan altså forandre den. På tilsvarende vis kan hjernen forandre seg, avhengig av hvordan vi bruker den” (L21). I likhet med kroppen fremstilles selvfølelsen som noe som kan trenes opp gjennom konkrete øvelser. For eksempel beskriver Törnblom et verktøy hun kaller for “Braboken”, som hun mener fungerer som “jogging for sjelen” (T46; T48). Liverød uttaler at hans bok «ønsker å være et ‘mentalt treningsstudio’ der selvfølelse er i fokus” (L19), der vekter og tredemøller er byttet ut med ideer som kan brukes til selvransakelse. Liverød tenker på øvelsene som “mental vektløfting” (L19). Å trene selvfølelsen blir i likhet med fysisk trening beskrevet som kontinuerlig arbeid over tid, og krever derfor høy grad av selvdisiplin (T29).

**Selvfølelsen som sentralt element i selvrealisering.** Styrkingen av selvfølelsen blir fremstilt som en prosess der personlig vekst er et overordnet mål. Det blir antydning at mennesker har et egentlig potensial som bare kan oppnås dersom subjektet har en god selvfølelse. En god selvfølelse presenteres som ensbetydende med å finne seg selv (T41), og det å bli seg selv fullt og helt blir beskrevet som menneskets viktigste misjon (L190). I

bøkene blir man presentert for flere historier om mennesker som har realisert både økonomiske, karrieremessige og sosiale mål ved å trene opp selvfølelsen (T13; T278-279; T83). Man kan også lese om mennesker som har problemer med følelser av mislykkethet, der løsningen på deres problemer er opptrening av selvfølelsen (L39-42; L210-214). Selvfølelsen konstrueres dermed som en viktig del av et selvrealiseringsprosjekt.

**Selvfølelsen som indre prosjekt.** Et fremtredende trekk ved Törnbloms forståelse av selvfølelsen er at den skiller seg tydelig fra selvtillit. Hun mener at “... selvtillit er det samme som å gjøre, det å tro på egen prestasjonsevne, mens selvfølelse er det samme som å være, vårt egenverd, hvordan vi ser på oss selv” (T29). Selvfølelsen er noe som eksisterer uavhengig av ytre prestasjoner eller anerkjennelse, og som kun er basert på vår egen vurdering av oss selv. Törnblom mener at selvfølelsen kan skades dersom man forveksler den med selvtillit. Derfor er det svært viktig at det som skjer utenfor en selv ikke påvirker ens vurdering av egen verdi (T29). Liverød opererer derimot ikke med et slikt skille mellom selvfølelse og selvtillit, og presenterer selvtillit som en del av selvfølelsen (L16). Det gis dermed mer rom for at omverdenen kan påvirke subjektets selvfølelse både positivt og negativt. Det er likevel et uttalt mål å være forankret i “sin indre styrke” heller enn i ytre faktorer (L192), og at selvfølelsen ikke bør “... identifiseres med synlige eller manifeste aspekter ved vårt liv, men snarere noe som ligger forankret i kjernen av vårt vesen” (L197). Liverød gir dermed, i likhet med Törnblom, inntrykk av at en god selvfølelse er basert på vårt indre.

**Selvfølelsen og løsrivelse.** Både Liverød og Törnblom vektlegger betydningen barndom og oppvekst har for utvikling av selvfølelsen. Törnblom skriver blant annet at et dårlig forhold til foreldre kan resultere i en svekket selvfølelse (T234). Likeledes skriver

Liverød at en oppvekst preget av kritikk og avvisning vil få negative konsekvenser for selvfølelsen, mens en god selvfølelse er tuftet på en oppvekst preget av respekt, aksept og suksess (L16-17). Liverød vier et helt kapittel til hvordan selvfølelsen blir påvirket av fortiden (L173-199). Å identifisere destruktive mønstre fra oppveksten for deretter å løsrive seg fra dem synes å være viktig for selvfølelsen. Ved å frigjøre seg fra gamle mønstre kan man vurdere nåtiden på nytt på en måte som tjener en bedre (L181; L187-190). På samme måte skriver Törnblom at et dårlig forhold mellom foreldre og barn medfører at selvfølelsen ikke får mulighet til å vokse fritt og bli den klippen vi trenger i livet. Hun poengterer videre at “... det går an å skaffe seg den klippen på egen hånd senere i livet” (T234).

På samme vis som man må løsrive seg fra fortiden for å få bedre selvfølelse, må man løsrive seg fra påvirkning fra menneskene rundt seg. Det gjelder både andres meninger og vurderinger (T102-103, L188; L258), og egen hang til å sammenligne seg med andre (T112, L258). Törnblom omtaler selvfølelsen som et våpen man kan forsvare seg med i møte med både frykt, dårlige prestasjoner og andre mennesker (T78; T83; T85). En god selvfølelse ser ut til å fungere som et skjold som beskytter selvet fra negativ påvirkning. I sammenheng med uavhengigheten fra andre mennesker skrives det også at manglende autonomi kan føre til en svekket selvfølelse (L209). Liverød definerer autonomi som “evnen til å leve på egen hånd, frigjøre seg fra foreldre og partnere, ha et eget liv, en identitet, et eget mål og en retning som ikke baserer seg på støtte fra andre” (L209). Selvfølelsen konstrueres dermed som noe som avhenger av at man løsriver seg fra negative påvirkninger både fra fortid og nåtid.

**Selvfølelsen som noe sjelelig.** Selvfølelsen blir sagt å kunne styrkes gjennom meditasjon (T14; L121-134), ofte med et formål om å finne seg selv, sin egentlige essens eller sin indre kraft (L126; L130-131). For Törnblom fungerer Braboken som en meditativ rutine (T58). Hun anser seg selv som et åndelig menneske, og troen har hun med seg som en

trygghet uansett hvor hun går (T308). Akkurat hva man tror på er ikke så viktig - det viktigste er at man tror på noe, enten det er en gud, andre mennesker eller oss selv (T308). Törnblom bruker bønn som en hjelp i hverdagen (T308). Hun søker “det guddommelige” i seg selv når hun ber om hjelp i Braboken (T306). Oppnåelse av god selvfølelse synes også å være knyttet til “åndelig vedlikehold” (L166). Dette ser vi blant annet i Liverøds henvisning til psykoterapeuten Thomas Moore (L165-166), som knytter selvfølelsesarbeid til åndelige praksiser. Det å ikke tørre å gå inn i seg selv på denne måten settes i sammenheng med en lav selvfølelse (L168). Gjennom et fokus på meditasjon og åndelighet konstrueres selvfølelsen som noe sjelelig.

**Selvfølelsen som psykologisk vitenskap.** Liverød benytter seg hovedsakelig av psykologisk teori og praksis i forklaringen av hvordan selvfølelsen utvikles og styrkes. Retningene innenfor psykologifaget som dominerer hans beskrivelser er psykodynamisk teori (L173-199), kognitiv psykologi (L199-221; L223-235) og positiv psykologi (L237-247). Innsikten man får gjennom psykodynamisk teori presenteres som viktig for å kunne ta ansvar for å bryte ut av destruktive mønstre (L198). Når det gjelder endringen av disse tankemønstrene står den kognitive psykologien sentralt: “Den kognitive psykologien mener at det er måten vi tenker på, som avgjør vår livskvalitet. Og den gode nyheten er at vi kan endre måter å tenke på, selv om vi er mer eller mindre fastlåst i ubevisste mønstre med røtter i fortiden” (L199). I Liverøds henvisninger til positiv psykologi refereres det eksempelvis til Seligmans (1998, referert i Liverød, 2016) forskning på fortolkningsstil og holdningsendringer (L239-246). Selvfølelsen sies å være påvirket av hvordan vi fortolker negative hendelser og situasjoner. Videre vil en optimistisk holdning føre til suksess, fordi denne holdningen gjør at man holder ut lenger (L241-242). Liverød mener det viktigste



poenget til den positive psykologien er at “Hovedproblemet i livet vårt er ikke det som skjer, men hvordan vi velger å forholde oss til det” (L243, utheving fjernet).

Törnblom synes også å benytte seg av psykologisk kunnskap i sin fremstilling av selvfølelsen. På grunn av manglende referanser og en mer generell tilnærming til denne kunnskapen er det vanskelig å vite hva hun har hentet fra psykologisk teori og hva som er egne spekulasjoner. Eksempler på dette er hennes beskrivelse av hvordan hjernens to halvdeler fungerer, og at man gjennom meditasjon kan finne balansen mellom disse (T18). Hun skriver også at “Hvert eneste sekund bestemmer du deg for om du vil aktivere ulike nerveforbindelser eller om du vil gå tilbake til nuet og la reaksjonene avta og forsvinne” (T20). Videre viser Törnblom til psykologisk forskning på motivasjon: “Det finnes forskning som viser at dersom en person får ros åtte ganger i løpet av en dag og kritikk én gang, så teller det likt ved arbeidshagens slutt” (T296). Den fremtredende vektleggingen av psykologi gjør at selvfølelsen konstrueres som fundert i psykologisk vitenskap.

## **Steg 2-6: Diskurser, Subjektposisjoner, koherente Meningssystemer og Kritikk**

**Nyliberalistisk diskurs.** Selvfølelsen konstruert som gjennomgripende, sentral i selvrealisering, løsrivelse, et indre prosjekt og individuelt ansvar blir muliggjort innenfor en *nyliberalistisk diskurs*. Et grunnleggende element i nyliberalismen er synet på subjektet som en autonom aktør som tar ansvar for egen selvutvikling (se for eksempel Lemke, 2001; Rose, 1999; R. Willig, 2005). Dette uttrykker en tro på subjektets makt til å endre eget liv, og at arbeidet for å oppnå endring må starte i en selv. Selvfølelsen beskrives med ord som assosieres med den økonomiske verdenen, for eksempel ved at styrkingen av selvfølelsen virker å gi en form for gevinst eller avkastning. Dette kommer til uttrykk gjennom uttalelser som “Ambisjonen med denne boken er å selge inn gevinsten ved å ta ansvar for at selvfølelsen er i god form” (T28) og “Når vi trener selvfølelsen, kan det sammenlignes med å

gjøre innskudd på en ‘ha det bra-konto’” (T30). Det kan dermed virke som om markedsøkonomiske prinsipper er lagt til grunn for forvaltningen av selvet: Hvis man forvalter sine ressurser riktig og investerer dem i selvfølelsen, vil man oppnå høy avkastning i form av selvrealisering.

Den nyliberalistiske diskursen er et koherent meningssystem som er organisert rundt markedsøkonomiske prinsipper. Diskursen konstruerer subjektet som en autonom entreprenør som kan forme sitt eget liv. Begge forfatterne fremstår som innehavere av kunnskapen som trengs for å opparbeide en god selvfølelse. På denne måten posisjoneres de som *leverandører* av produkter som er nyttige i styrkingen av selvfølelsen. Subjektene som leser tekstene blir innenfor denne diskursen posisjonert som *konsumenter*. Dette gjelder også subjektene som blir brukt som eksempler i bøkene. Gjennom forbruk av produkter som mindfulness-meditasjon, Braboken, psykoterapeutiske teknikker og ved å følge veiledernes råd og eksempler, får de mulighet til å styrke sin egen selvfølelse. Sitater som underbygger dette finner man på bøkens vaskesedler: “Denne boken går i dybden på selvfølelse og gir deg kunnskapen du trenger i tillegg til 20 øvelser som kan styrke din selvfølelse” (Liverød, 2016) og “Gjennom eksempler og egne erfaringer viser Mia Törnblom på sin særegne og humoristiske måte hvordan du kan trene opp selvfølelsen, øke motivasjonen og rett og slett få det bedre med deg selv - og i relasjon til andre” (Törnblom, 2014).

Subjektposisjonene innebærer forventninger om at hver enkelt forvalter seg selv ved å ta gjennomtenkte valg i investeringene av egne ressurser. Disse valgene blir muliggjort gjennom myndiggjøring og vektleggingen av subjektets frie vilje. Dette kommer til uttrykk i utsagn som “Uansett hvor forferdelig situasjonen er, har vi mulighet til å bestemme hva den skal bety for oss. Ved å ta et bevisst valg om hva vi skal tenke, kan vi unngå at gener, oppvekst eller miljø bestemmer vår vei” (L269). Gjennom ulike suksesshistorier om både eget

selvfølelsesarbeid og erfaringene med å veilede andre oppnår leverandørene legitimitet til å uttale seg om hva som er formålstjenlig i konsumentenes styrking av egen selvfølelse.

Innvendinger mot en nyliberalistisk diskurs kan omhandle en overdreven vektlegging av subjektets frihet og plikt til å forvalte og utvikle seg selv. Denne kritikken kan bli møtt med argumenter for individuell frihet, der et hovedpoeng kan være at selvrealiserte og fornøyde mennesker utgjør fundamentet for et demokratisk og fremgangsrikt samfunn. Videre kan man argumentere for at denne terminologien vektlegger muligheten for kontroll over eget liv og dermed gir et håp om at forandring er mulig.

**Panoptisk diskurs.** Selvfølelsen konstruert som et indre prosjekt, kontrollerbar og som et kroppsliggjort treningsprosjekt blir muliggjort innenfor en *panoptisk diskurs*. Gjennom selvkontroll og selvobservasjon har subjektet mulighet til å forvalte tanker og følelser annerledes, og på den måten styrke selvfølelsen (L35; L40; L62; L86; T21-22). En panoptisk diskurs fremstår som et koherent meningssystem som, i henhold til en panoptisk internalisering av maktforhold, konstruerer en forventning om at man bør oppnå god selvfølelse. Det etableres en forståelse av at dette kan oppnås gjennom selvkontroll og selvobservasjon. Selvfølelsesarbeidet innebærer en stadig selvransakelse og selvkontroll som synes å være forutsatt av en todeling av subjektet, der subjektets “egentlige selv” kan skille seg fra, overvåke og kontrollere tanker og følelser (L90; L220; T309). Subjektene blir dermed posisjonert som både *overvåkere* og *de som blir overvåket*.

Panoptikon er et apparat som skaper og opprettholder en strukturell makt som er uavhengig av den som utøver den (Foucault, 1999a). Så lenge maktforholdet internaliseres i den enkelte, fungerer makten subtilt og effektivt. Derfor kan makten utøves uten et tydelig styrende subjekt. Da makten ser ut til å opprettholdes av den panoptiske strukturen i seg selv heller enn av bestemte maktutøvere, posisjoneres tekstforfatterne som *formidlere* av makten, i

kraft av deres kunnskap og oppfordringer til stadig selvobservasjon og selvkontroll. Utsagn som “Angsten handler om at vi på sett og vis fornemmer at vi har unngått en følelse vi burde ha kontroll på” (L55) og “Hvis du fremdeles er sint etter 90 sekunder, skyldes det at du har tillatt følelsen å vare ved” (T20) antyder at subjektene handlinger kan bli observert, og at de forventes å kontrollere og regulere egne tanker og følelser. Når leserne tar til seg forfatterens råd internaliserer de behovet for å overvåke egne tanker og følelser. Dette fører videre til at de posisjoneres som overvåkere av seg selv.

Kritikk rettet mot terminologien benyttet i en panoptisk diskurs kan tenkes å omhandle at subjektet fremstilles som noe som må disiplineres og kontrolleres. En slik kritikk kan bli møtt med argumenter om at et velfungerende samfunn er avhengig av borgere som regulerer og disiplinere seg selv og som innretter seg etter normer og forventninger, samt at subjektet selv bør beskyttes mot egne destruktive tilbøyeligheter. I denne sammenheng handler det om borgere som er sosialt tilpasset og selvregulerte fordi de har selvdisiplin og kontroll over impulser og negative følelser. En måte å oppnå selvregulerte borgere på er gjennom subjektene internalisering av behovet for å overvåke og kontrollere seg selv (Foucault, 1999a; Laval, 2012).

**Emansipatorisk diskurs.** Selvfølelsen konstruert som et løsrivende og indre prosjekt blir muliggjort innenfor en *emansipatorisk diskurs*. En god selvfølelse synes å ha en emansipatorisk effekt der man blir satt fri fra konkurranse med seg selv og sammenligning med andre. Styrkingen av selvfølelsen synes også å være forbundet med en emansipasjon fra fortiden: “Selvfølelsen vil alltid lide når vi er bundet av fortiden og ikke lever fritt” (L180). Erfaringer fra barndom og oppvekst påvirker selvfølelsen, men man har mulighet til å løsrive seg fra gamle mønstre ved å identifisere dem og heller velge andre, mer passende strategier (L181; L187). Det vil si at uansett hvilke erfaringer vi har, trenger ikke disse å påvirke oss.

Ved å forankre selvfølelsen i eget indre, vil man beskyttes fra påvirkning utenfra (L192). Den frigjorte tilværelsen presenteres som et ideal, eksempelvis gjennom Törnbloms egne suksesshistorier (T72-73).

En emansipatorisk diskurs fremstår som et koherent meningssystem som presenterer en verden der man enten kan være “fri fra” eller “fanget av” ytre press og tidligere erfaringer. Det forventes at subjektene ønsker å være fri, da denne tilstanden tilsvarer å ha det bra med seg selv. Tekstforfatterne blir posisjonert som *frigjørere* som opplyser leserne om faktorer som legger beslag på deres frihet og formidler den positive effekten en løsrivelse fra disse kan ha på selvfølelsen. Leserne blir posisjonert som enten *fanget* eller *fri*, avhengig av hvor langt de har kommet i selvfølelsesarbeidet. Dette gjelder også subjektene som blir brukt som eksempler i bøkene. Frigjørernes kunnskap og kompetanse setter dem i posisjon til å anskueliggjøre frihetsberøvende tenkemåter som de fangede må kvitte seg med for å kunne bli frie. Frie subjekter blir beskrevet som “... ikke ‘psykologiske roboter’ diktert av sin egen fortid, men aktive utøvere av egen vilje og livskraft” (L271). Denne beskrivelsen gir inntrykk av at de frie er viderekomne mennesker mens de fangede reduseres til mistilpassede maskiner uten fri vilje. De fries valg og handlinger kan dermed tolkes som å ha et utspring i subjektene selv. De fangede kan derimot ikke begrunne sine handlinger på denne måten. Valgene og handlingene deres blir ikke foretatt i kraft av subjektene selv, men av ytre press fra både fortid og nåtid. De har dermed et begrenset spillerom og få muligheter til vekst og utvikling.

Terminologien brukt i en emansipatorisk diskurs kan kritiseres for å oppfordre et i utgangspunktet sosialt vesen til å distansere seg fra sosiale impulser og ikke la seg påvirke av andre. Kritikken kan også omhandle hvilke reelle muligheter man har til å løsrive seg fra tidligere erfaringer og impulser utenfra. Slik kritikk kan tenkes å bli møtt med anklager om å være både deterministisk og pessimistisk: å fremme en oppfatning om at subjektet blir formet

av sin fortid, men har mulighet til å løsrive seg fra den, kan være myndiggjørende og en kilde til håp, motivasjon og endring.

**Sunnhetsdiskurs.** Selvfølelsen konstruert som sunnhet og noe som involverer selvkontroll og disiplin blir muliggjort innenfor en *sunnhetsdiskurs*. Flere utsagn gir inntrykk av at en usunn livsstil og lav selvkontroll bidrar til å skape og opprettholde en lav selvfølelse. Liverød presenterer en tidligere pasient som eksempel på dette: “Marit fortalte at hun hadde forferdelig dårlig selvfølelse og sterk angst for å dø” (L39). Til tross for denne frykten for å dø levde hun svært helseskadelig (L40). Etterhvert innså Marit at “selvdisiplin var en mulighet” (L40) og dermed klarte hun å endre sin helseskadelige atferd og “leve slik hun egentlig ønsket” (L41). I denne beskrivelsen blir det tydelig at mennesker som disiplinerer seg selv for å være sunne og friske får god selvfølelse. At selvfølelsen også er viktig for mental helse kommer til uttrykk i utsagn som “Hvis vi lærer oss å håndtere livet på livets vilkår, tror jeg det på sikt er mer effektivt å jobbe bort frykt og å styrke selvfølelsen, enn å tro at løsningen ligger i antidepressiva eller sovepiller” (T258).

Tekstforfatterne posisjoneres som enten *ekspert* eller *ufaglært talsperson*. Vi får inntrykk av at Liverød er i en ekspertposisjon gjennom utsagn som “I hovedsak baserer jeg meg på egne erfaringer, pasienters tilbakemeldinger og anerkjente teoretikere” (L19) og “Som psykolog og psykoterapeut gjennom flere år ...” (L16). Törnblom posisjoneres som en *ufaglært talsperson* som oppnår legitimitet på bakgrunn av personlig erfaring. Hun fremstår i seg selv som et bevis på virkningen av egen kunnskap ved at hun har klart å endre livet sitt til det bedre etter å ha styrket selvfølelsen. Det kommer fram i utsagn som “Jeg berget livet ved å trene opp mitt indre, noe som førte til at jeg så det som et slags kall å dele min erfaring og kunnskap med dem som ønsker det” (T34).

Subjektene som leser tekstene blir posisjonert som *usunne* eller *sunne*. De usunne fremstår som subjekter som har mistet sin autonomi og evne til å ta vare på seg selv, og oppfordres til å følge bøkens råd for å bli velfungerende og friske subjekter. Både ekspertene og de ufaglærte talspersonene kan definere hva som forårsaker subjektets plager. Dermed er de også i posisjon til å vurdere den beste tilnærmingen til plagene. Det kan fremstå som vanskelig for den usunne å motsette seg rådene, fordi man dermed kan anklages for å være uansvarlig og sette egen helse i fare.

Gjennom en sunnhetsdiskurs får vi inntrykk av at helse, sunnhet og selvdisiplin er nært knyttet sammen. Kritikk rettet mot terminologien brukt i en sunnhetsdiskurs kan tenkes å omhandle ansvaret man ilegger subjektet for egen sunnhet og helse, til og med i tilfeller hvor man er rammet av alvorlig sykdom. Slik kritikk kan bli møtt med henvisninger til forskning som viser at mental innstilling har betydning for mestring av sykdom (se for eksempel Lie, 2015).

**Åndelig diskurs.** Selvfølelsen konstruert som et sjelelig prosjekt muliggjøres innenfor en *åndelig diskurs*. Selvfølelsen synes å kunne styrkes gjennom meditasjon, å observere tanker og følelser utenfra (L124; L130) og “åndsarbeid” (L168). Selvfølelsen virker å avhenge av kontakten man har med “hvem man egentlig er” (L130) eller en “sjel” (L168). At man har en indre essens kommer også til uttrykk gjennom beskrivelser av en indre kraft eller guddommelighet (T306-307).

En åndelig diskurs fremstår som et koherent meningssystem som konstruerer eksistensen av en sjel eller et “egentlig selv” som er adskilt fra tanker og følelser. Subjektene blir oppfordret til å finne og å ivareta dette egentlige selvet. Tekstforfatterne fungerer som åndelige veiledere som er i besittelse av kunnskapen som behøves for å oppnå frelse i form av god selvfølelse. De posisjoneres dermed som *frelsere*. På grunn av Törnbloms arbeid med

egen selvfølelse og kallet hun føler til å formidle sine erfaringer (T34), posisjoneres hun både som frelser og som *en som er frelst*. I kraft av deres behov for å styrke selvfølelsen posisjoneres leserne som *de som søker frelse*. Store Norske Leksikon skriver at “Frelse innebærer at mennesket kan overvinne eller frigjøres fra en tilstand av ufullkommenhet” (Jacobsen, 2018, frelse, første avsnitt). Dette kan settes i sammenheng med et uttalt mål både Törnblom og Liverød har for sine bøker: å hjelpe leseren til selvutvikling. Det Norske Akademis Ordbok definerer frelse i religiøs sammenheng som “fri fra synd og død og gjøre salig; bringe (ved omvendelse) til levende bevissthet om Guds virkelighet og sin egen synd” (Frelse, 2019). Dersom man her - i tråd med nyere religiøse eller åndelige bevegelser (se for eksempel Heelas, 1996b; Madsen, 2017; Sørhaug, 1996) - bytter “Gud” ut med “selvet”, kan man se definisjonen i sammenheng med en betingelse for god selvfølelse: å være bevisst seg selv (L130; L273).

En kritikk mot terminologien som blir brukt i en åndelig diskurs kan omhandle manglende vitenskapelig støtte for at mennesket har en sjel eller en indre kraft som man kan oppdage. Denne kritikken kan tenkes å bli møtt med argumenter som ligner Moores (1992, referert i Liverød, 2016): Siden det moderne samfunnet har avskrevet idéen om en sjel, mangler vi både mystikk, dybde og kvalitet. Dette overfladiske samfunnet mangler verktøyene som trengs for å drive “åndelig vedlikehold”, og konsekvensene av dette vil være symptomer som angst, tomhet og generell misnøye (L165-166).

**Psykologifaglig diskurs.** Selvfølelsen forklart med utgangspunkt i psykologisk vitenskap blir muliggjort innenfor en *psykologifaglig diskurs*. Det benyttes psykologiske forskningsfunn, termer og teorier for å forklare hva selvfølelse er, hvordan den kommer til uttrykk og hvordan en lav selvfølelse bør behandles (L198; L199; L239-246; T18; T296). En psykologifaglig diskurs fremstår som et koherent meningssystem som gjennom psykologiske



teorier og praksiser kan veilede subjektet til å endre måter å oppfatte seg selv og verden på. Innenfor en psykologifaglig diskurs antar man at virkeligheten blir skapt i subjektets sinn, og det medfører at dersom man klarer å forstå og styre sine indre prosesser, har man mulighet til å skape sitt liv i henhold til egne ønsker. Klarer man dette, kan man unnsnippe begrensningene og føringene som ligger i den ytre verden.

Innenfor en psykologifaglig diskurs finner man subjektposisjonene *terapeut* og *klient*. Tekstforfatterne posisjoneres som terapeuter som har kunnskap om hva et tilfredsstillende liv innebærer, hva som er galt med subjekter som avviker fra en slik visjon, og hvilken behandling som er best egnet for å nå denne visjonen. Tekstene inneholder flere antagelser om hvordan ulike praksiser kan bidra til å fremme ønskelige sosiale forhold og menneskelige kvaliteter, for eksempel innenfor oppdragelse og oppvekst (L41), relasjoner og samliv (T77) og arbeidsliv (T288). I tillegg til å si noe om den enkeltes nåværende tilstand, gir de en forståelse av menneskets fortid og framtid, muligheter og potensial. Törnblom bruker overskrifter som “Slik fungerer det” (T13) og gir med dette inntrykk av å ha svaret på hvordan livet bør håndteres. Leserne posisjoneres som klienter. Disse synes å være avhengige av hjelp fra terapeutene til å reflektere over egne tanker og følelser, og slik kunne håndtere livet bedre.

En kritikk rettet mot terminologien som blir benyttet i en psykologifaglig diskurs kan komme fra et sosialkonstruksjonistisk perspektiv og problematisere vektleggingen av subjektets indre liv som utgangspunktet for vår virkelighet. Denne vektleggingen gjør at løsninger på både den enkeltes og samfunnets problemer begrenses til det individuelle nivået. I en psykologifaglig sammenheng kan dette medføre en patologisering av subjektet som mulig symptomfører for samfunnsmessige problemer. En slik kritikk kan bli møtt med argumenter om at den betydningsfulle virkeligheten er den individet subjektivt oppfatter, noe som er en utbredt tankegang i selvutviklingspsykologien (Vetlesen, 2007). I tråd med den amerikanske

selvfølelsesbevegelsens antagelser (California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility, 1990; Cruikshank, 1996) kan man også argumentere for at individer som har det bra med seg selv blir velfungerende borgere, og at dette vil gagne samfunnet. Dermed kan man påstå at samfunnsmessige problemer kan løses med utgangspunkt i individet.

### **Steg 7 og 8: Kontraster og Overlappinger mellom Diskurser**

**Frihet og kontroll.** Tre av diskursenes konstruksjoner av selvfølelsen synes å stå i paradoksale forhold til hverandre: en nyliberalistisk, en emansipatorisk og en panoptisk diskurs. I både en emansipatorisk og en nyliberalistisk diskurs vektlegges subjektets autonomi og frihet, og ved første øyekast virker dette å stå i kontrast til makten og kontrollen som vektlegges i en panoptisk diskurs. I idealet om autonomi og frihet til å forvalte seg selv står samtidig evnen til selvovervåkning og selvkontroll sentralt. Dermed ser vi både en overlapp og en kontrast mellom disse diskursene. Det paradoksale forholdet mellom diskursenes fokus på frihet og kontroll kommer tydeligst fram i relasjonen mellom en panoptisk og en emansipatorisk diskurs. De to diskursene står i en klar kontrast til hverandre da subjektets frihet synes å bli fremhevet i den ene og innskrenket i den andre. Samtidig ser vi en overlapp mellom diskursene ettersom begge ser ut til å fremme et ideal om disiplin og selvkontroll. I en emansipatorisk diskurs oppfordres subjektet til å disiplinere og kontrollere seg selv for å løsrive seg fra fortiden og distansere seg fra ytre påvirkninger, mens i en panoptisk diskurs oppfordres subjektet til å kontrollere seg selv for å unngå å bli styrt av følelser og impulser. Begge diskursene vektlegger dermed høy grad av individuelt ansvar.

Vi ser at en panoptisk diskurs har det samme paradoksale forholdet til både en emansipatorisk diskurs og en nyliberalistisk diskurs. De to sistnevnte diskursene overlapper med hverandre når det gjelder vektleggingen av subjektets frihet på den ene siden og

selvkontroll på den andre. Friheten som blir fremmet i disse diskursene ser ikke ut til å gjelde frigjøringen av de tilbøyeligheter som kan betraktes som destruktive eller uhensiktsmessige. Disse tilbøyelighetene må derfor overvåkes og kontrolleres.

**Ansvar, helse og selvrealisering.** I krysningspunktene mellom en emansipatorisk, nyliberalistisk og panoptisk diskurs ligger altså vektleggingen av subjektets ansvar, autonomi og selvkontroll. Denne vektleggingen finner vi også i en sunnhetsdiskurs og en psykologifaglig diskurs. Innenfor en sunnhetsdiskurs virker det som god helse forutsetter et disiplinert subjekt som er bevisst egne indre prosesser og mestringsstrategier. Vi ser derfor en overlapp mellom denne diskursen og en panoptisk diskurs. Vi ser også en overlapp mellom en nyliberalistisk diskurs, en psykologifaglig diskurs og en sunnhetsdiskurs i idealet om selvrealisering. Subjekter som ikke er i stand til å realisere seg selv blir sett på som usunne eller syke, og trenger dermed hjelp og terapi. Videre ser vi en overlapp mellom en nyliberalistisk og en psykologifaglig diskurs i vektleggingen av subjektets ansvar og selvfølelsens betydning i både personlige og sosiale problemer, da disse diskursene har det enkelte subjekt som sitt fremste referansepunkt (se for eksempel Lemke, 2001; Madsen, 2017).

**Psykologi.** Den psykologifaglige diskursen ser ut til å overlappe med samtlige av de andre diskursene. Den psykologifaglige diskursens ideal om å bli bevisst egne tenkemåter overlapper både med den åndelige diskursens mål om å finne sin indre essens og den panoptiske diskursens ideal om å observere og kontrollere seg selv, da viktigheten av å “gå i seg selv” kommer tydelig fram i disse tre diskursene. En psykologifaglig diskurs synes også å overlappe med en emansipatorisk diskurs og en sunnhetsdiskurs. En emansipatorisk diskurs overlapper med en psykologifaglig diskurs da det oppfordres til å ta i bruk psykodynamisk

teori på veien mot frigjøring og god selvfølelse. Også kognitiv psykologi står sentralt når man kvitter seg med tenkemåter som er skadelige for selvfølelsen. Et sentralt fellestrekk ved en psykologifaglig diskurs og en sunnhetsdiskurs er målet om sunne og velfungerende subjekter. En psykologifaglig diskurs er sentral i fremmingen av god helse, da det forventes at subjektene benytter seg av kunnskap om psykologisk teori for å ta vare på egen helse.

## Diskusjon

### Steg 9 og 10: Diskursenes historiske Utvikling

I denne delen av analysen vil vi ta for oss diskursenes historiske utvikling. Da flere av diskursenes utvikling overlapper med hverandre ser vi at det kan være misvisende å gi en historisk gjennomgang av diskursene hver for seg. For leservennlighetens skyld presenterer vi likevel diskursene adskilt, men med innslag av andre diskurser der vi ser at de overlapper. Ettersom dette er en historisk gjennomgang ser vi det også som hensiktsmessig å presentere diskursene i kronologisk rekkefølge. De tre første diskursene sporer vi tilbake til antikkens Hellas og presenteres derfor før de tre siste diskursene, som vi sporer tilbake til den kristne protestantismen og 1900-tallet. Det er vanskelig og omfattende å fastslå diskursenes eksakte opprinnelse og historiske utvikling. Vi påpeker derfor at analysen kun gir et forslag til hvor og når diskursene oppsto, basert på hva vi anser som viktige momenter ved diskursenes historie.

**Emansipatorisk diskurs.** En emansipatorisk diskurs kan spores tilbake til den gresk-antikke nytelsesetikken. Nytelsesetikken kan anses som en frihetens etikk (Ulsaker, 2010), da subjektets evne til selvbeherskelse og måtehold i sammenheng med praktiseringen av nytelsene ble ansett som en frihet (Foucault, 2001). Videre ble denne friheten, forstått som makten subjektene utøvde over seg selv, ansett som essensiell for statens fungering: viktigheten av å følge statens lover og regler ble i større grad forankret i subjektets holdninger

og selvforhold enn i lovenes innhold og vilkår (Foucault, 2001). Et grunnelement i den måteholdnes frihet var dens forhold til *logos* - sannheten og fornuften. Utøvelsen av *logos*, fornuften, gjorde mennesket i stand til å kontrollere sitt begjær, regulere sin atferd og i stand til å erkjenne sitt eget vesen (Foucault, 2001). I den gresk-antikke nytelsesetikken gikk man altså fra å konstituere subjektet gjennom lover og regler til å vektlegge subjektets frihet gjennom dets fornuft og evne til selvbeherskelse.

Tanken om fornuftens fundamentale rolle i menneskets selvbestemmelse kjenner man videre igjen fra opplysningstiden. Her ble det gjort opprør mot tradisjonelle autoriteter som stat og kirke, og det ble stilt krav til at disse skulle vise sin berettigelse overfor den nye autoriteten: fornuften (Tranøy & Stigen, 2018). Med opplysningstidens tenkere som Descartes og Spinoza ble følelsenes grunnleggende betydning i menneskenaturen riktignok anerkjent, men det ble også fastslått at følelsene kunne underminere fornuften og at indre frihet og opplysning bare kunne oppnås gjennom rasjonell innsikt (Hjeltnes, 2013).

Den romantiske revolusjonen på 1800-tallet kom som en reaksjon på opplysningstidens fornuftsdyrkelse. Romantikerne ønsket å rette fokus på hvordan samfunnsmessige konvensjoner og rasjonell kontroll virket undertrykkende på det ekte eller opprinnelige i menneskets natur (Hjeltnes, 2013; Rousseau, 1958). Romantikkens interesse for følelser og opplysningstidens tillit til fornuften får et viktig møtepunkt i Freuds psykoanalytiske teori (Hjeltnes, 2013). En sentral tanke i psykoanalysen er at det er konflikten mellom subjektets fornuft og ubevisste drifter som forårsaker psykiske vansker. I sin senere terapeutiske praksis vektla Freud rasjonalitet og innsikt som mål i psykoanalytisk behandling av psykiske lidelser (Hjeltnes, 2013).

Ideer om politisk og individuell frihet kan spores tilbake til 1600-tallet, men kom kanskje kraftigst til uttrykk i den amerikanske og den franske revolusjonen på 1700-tallet. I den amerikanske uavhengighetserklæringen ble borgernes rett til selvbestemmelse fremhevet

(Thorsen, Svendsen, & Tranøy, 2019). Den amerikanske troen på individuell frihet og selvbestemmelse har komplekse historiske røtter, men har i hovedsak omhandlet frihet fra politiske restriksjoner som kunne forhindre en i å leve ens liv (Grodin & Lindlof, 1996). Drømmen om individuell selvbestemmelse har også blitt nært knyttet til autonomi. I denne sammenheng har en sentral tanke vært at dersom man klarer å oppnå autonomi og løsrive seg fra ytre restriktive omstendigheter, kan man skape et tilfredsstillende og ubegrenset liv. Denne tankegangen kan spores til Benjamin Franklins tanker om selvhjelp på 1700-tallet (Grodin & Lindlof, 1996). Disse ideene om frihet, selvbestemmelse og autonomi kan betraktes som bakgrunnen for noe av selvhjelpens forståelse av konsepter som selvrealisering og selvfølelse, da disse synes å være basert på subjektets autonomi og frihet.

**Sunnhetsdiskurs.** I en sunnhetdiskurs blir selvfølelsen satt i sammenheng med subjektets evne til å utøve helsefremmende atferd. Fremtredende i denne diskursen er også tanken om at subjektets mentale innstilling har en direkte innvirkning på helse og sunnhet. En sunnhetdiskurs kan spores tilbake til greske filosofers vektlegging av levesett, medisin og dietetikk (Foucault, 2001). De greske borgerne skulle oppnå god helse og sunnhet gjennom diett og trening. I Xenofons *Erindringer om Sokrates* (1967) kan man lese at Sokrates oppfordret sine omgangsfeller til å “legge vekt på sunnheten” (s. 128). Sunnheten måtte støtte seg på viten fra fagfolk, men Sokrates mente at den også skulle utvikles til en kontinuerlig oppmerksomhet rettet mot hvilket kosthold og hvilke beskjeftigelser som var mest nyttig for å leve et sunnest mulig liv (Foucault, 2001; Xenofon, 1967).

I dietetikken fremstilles en nær kobling mellom fysisk og mental sunnhet. For eksempel understreket pytagoreerne “samsvaret mellom den flid man måtte gjøre seg med kroppen og den omsorg man måtte ha for at sjelen bevarte sin renhet og harmoni” (Foucault, 2001, s. 120). Sokrates mente også det var en sammenheng mellom det kroppslige og det

mentale. Han påsto at kroppslig gymnastikk kunne ha gode virkninger på tenkningen, fordi en kropp med dårlig helse ville medføre glemsel, dårlig humør, motløshet og galskap (Foucault, 2001; Xenofon, 1967). At sunnhet ble sett på som et samvirke mellom kropp og sjel kan videre spores til Descartes' filosofi på 1600-tallet, som i stor grad har påvirket den vestlige medisinske tradisjonens oppfatning av forholdet mellom kropp og sjel (Burr, 2003).

Descartes' oppfatning av menneskets opplevelser som en dikotomi bestående av en fysisk og en psykisk del ga opphav til en radikal endring i hvordan folk tenkte om seg selv (Burr, 2003). Når verden deles opp på denne måten leder det til spørsmål om mulighetene for at fysisk sykdom kan påvirke ens mentale tilstand, eller motsatt, at måten man tenker på kan påvirke ens fysiske helse (Burr, 2003). Dette kjenner vi igjen fra selvhjelpskulturen, der det blir etablert en direkte link mellom subjektets mentale innstilling og fysisk sykdom.

**Panoptisk diskurs.** Den panoptiske kontrollmodellen kan ifølge Foucault (1999a) knyttes til endringen i straffepraktiser som fant sted på slutten av 1700- og begynnelsen av 1800-tallet. Her gikk man bort fra brutale, fysiske straffemetoder til en mindre smertefull, men mer påtrengende psykologisk kontroll som setter et krav om indre transformering (Gutting, 2005). Videre mener Foucault at disse nye disiplinerende teknikkene har gått fra å bare gjelde innsatte i fengsler til å bli introdusert i andre institusjoner som skoler, sykehus og fabrikker (Foucault, 1999a; Gutting, 2005). På denne måten består samfunnet av en rekke dominerte subjekter som på ulike måter er til gjenstand for moderne makt (Gutting, 2005). Vi argumenterer for at selvhjelpslitteraturen fremmer en slik subtil kontroll. Mer spesifikt kan selvhjelpslitteraturen sies å være det Foucault (1988) kalte en selvets teknologi.

Utviklingen av selvets teknologier kan spores tilbake til både gresk-romersk filosofi i det tidlige Romerriket og kristen spiritualitet fra 300-400 e.Kr (Foucault, 1988). For grekerne var det å være opptatt av seg selv og å ta vare på seg selv et viktig prinsipp for god personlig

oppførsel med det formål å forvalte byen riktig. Dette prinsippet ser man også hos kristen asketisme på 300-tallet, men med det formålet å oppnå evig liv (Foucault, 1988). Foucault (1988) trekker fram skriving som en sentral aktivitet i ivaretakingen av seg selv, det være seg personlige notater eller brev til venner. I løpet av den hellenistiske perioden rundt 300 til 30 f.Kr ble ivaretakingen av seg selv forbundet med konstant skriveaktivitet. Sentralt i denne skriveaktiviteten var en ransaking av samvittigheten, der man sammenlignet hva man hadde tenkt å gjøre i løpet av en dag med hva man faktisk gjorde den dagen. Denne ransakingen kan man senere kjenne igjen i dagbøker i den kristne æraen, men med et fokus på tanker og sjelelige utfordringer i tillegg til handlinger (Foucault, 1988). Her kan man også trekke en parallell til vårt analysemateriale, da både Törnblom (2014) og Liverød (2016) foreslår ulike skriveøvelser for å styrke selvfølelsen.

**Åndelig diskurs.** Kristendommen, og spesielt protestantismen, blir trukket fram som sentral i utviklingen av det moderne vestlige selvet gjennom dens vektlegging av selvransakelse og selvevaluering (Rose, 1999). Vi ser derfor en tydelig historisk overlapp mellom en panoptisk diskurs og en åndelig diskurs. I en åndelig diskurs konstrueres selvfølelsen som et sjelelig prosjekt der man oppfordres til å finne og å ivareta en indre essens eller ens “egentlige selv”. Slike sjelelige pilgrimsreiser kan spores tilbake til 1200-tallets meditative praksiser utøvd av kristne munkere og nonner som strebet etter perfektjon og opplysning med det formålet å oppleve en forening med Gud (Rose, 1999). Skillet mellom munkene med et spesielt kall og resten av den kristne befolkningen ble utvisket og erstattet av den protestantiske idéen om en disiplinert karakter der hvert enkelt menneske var innehaver av en samvittighet. Subjektene ble oppfordret til en konstant ransakelse av tanker og handlinger for å oppdage svakheter. På denne måten fikk hvert enkelt individ ansvar for å utføre Guds vilje uavhengig av lærde, religiøse mentorer (Rose, 1999).



Madsen (2017) trekker frem at modernitetens avtradisjonisering og svekking av religionens autoritet førte til det som har blitt kalt en autoritetskrise (se også Heelas, 1996a), der det ikke lenger eksisterer en autoritet som forteller en hva en skal gjøre, noe som hevdes å resultere i en oppløsning av kulturens meningsfellesskap og normgrunnlag. Rieff (1966) hevder at Freuds forsøk på å løse denne krisen førte til at “det psykologiske mennesket” ble skapt. Freuds psykoanalytiske løsningsforsøk gikk ut på å flytte den ytre kontrollen inn i hvert enkelt individ. Overtro og ideologier ble erstattet med en utforsking av den menneskelige psyken, og kulturens moralske dreiepunkt skiftet fra den ytre autoriteten til selvet (Madsen, 2017; Rieff, 1966). Som en følge av dette ser man at “Gud” har blitt erstattet med selvet. Mennesket er blitt gjort selvtilstrekkelig, og er dermed også guddommeliggjort (Heelas, 1996b; Madsen, 2017; Sørhaug, 1996).

Selv om moderniteten har vært preget av en økende sekularisering, ser man også at visse sider ved religionene har blitt videreført og ivaretatt i form av nyreligiøsitet eller nyåndelighet. Dette er bevegelser som er inspirert av tradisjonelle religioner eller som går inn under kategorien “New Age” (Madsen, 2017). Innenfor New Age snakker man om “det sanne selvet” som perfekt, mektig og fredfullt, og mye av tematikken omhandler sjelelige oppdagelser av noe som ligger latent i personen eller i omgivelsene (Madsen, 2017). Denne tankegangen har klare paralleller til både humanistisk og psykoanalytisk terapi, der man har en oppfatning om at selvet bærer på skjulte krefter eller et egentlig potensial (Heelas, 1996b; Madsen, 2017).

**Nyliberalistisk diskurs.** I tillegg til det moderne terapeutiske etos har den protestantiske kristendommen blitt satt i sammenheng med moderne kapitalisme (Weber, 2005). I *Den protestantiske etikk og kapitalismens ånd* anskueliggjør Weber (2005) likheter mellom protestantiske og kapitalistiske tenkemåter. Hans hovedtanke i dette verket var at

kravet om selvrealisering og kravet om å handle økonomisk rasjonelt egentlig var det samme livsprosjektet (Madsen, 2017). Sammenfallet mellom idealer om selvrealisering og økonomisk forvaltning er spesielt fremtredende i nyliberalismen, hvor man ser på enkeltmennesket som en rasjonell-økonomisk entreprenør (Lemke, 2001) med selvrealisering og selvutvikling i fokus (Rose, 1999; R. Willig, 2005).

Harvey (2005) presenterer en historisk gjennomgang av nyliberalismens utvikling i store deler av verden. Siden 1970-tallet kan man ifølge Harvey overalt se en orientering mot nyliberalismen i politisk-økonomiske tenkemåter og praksiser. Han trekker fram styresettene til statsleder Xiaoping i Kina, statsminister Thatcher i Storbritannia, sentralbankformann Volcker og president Reagan i USA som sentrale for nyliberalismens opprinnelse. Et fokus på økonomisk vekst, privat eiendomsrett og et fritt marked er sider ved deres styresett som er sentrale i nyliberalismen (Harvey, 2005). Under nyliberalismen antar man at et marked i likevekt, deregulering og privatisering vil gi menneskene nok selvrealiseringsmuligheter, og at konkurransen mellom individene vil øke deres selvverd i takt med at de oppnår anseelse (R. Willig, 2005).

Selv om nyliberalismen i første omgang var en politisk-økonomisk teori, har den vist seg å ha blitt inkorporert i måtene mange tolker, lever i og forstår verden på. Harvey (2005) mener nyliberalismen har blitt integrert i vår verdensforståelse fordi dens konseptuelle apparat appellerer til menneskets instinkter, intuisjoner, verdier og behov. Sentrale konsepter som har bidratt til nyliberalismens brede appell er idealene om menneskelig verdighet og individuell frihet (Harvey, 2005). Nyliberalismen kan dermed ses på som en sentral del av den forsterkede individualiseringsprosessen og det økte fokuset på selvrealisering som har funnet sted i den vestlige verden siden 1960- og 1970-tallet (Honneth, 2005; R. Willig, 2005).

Lemke (2001) trekker fram Cruikshanks (1996) studie av selvfølelsesbevegelsen i USA for å vise hvordan grensene mellom det private og det offentlige har blitt endret under

nyliberalismen. Her ser man at et vidt spekter av sosiale problemer blir forklart med en manglende selvfølelse hos de involverte. “The California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility” (1990) ble etablert på midten av 1980-tallet som et resultat av denne oppfatningen (Cruikshank, 1996; Ward, 1996).

Selvfølelsesbevegelsen hevdet å kunne løse sosiale problemer som arbeidsledighet, alkoholisme og kriminalitet gjennom en endring av måten individene styrte seg selv på: bare gjennom enkeltindividenes ansvarliggjøring og myndiggjøring av seg selv kunne man oppnå en demokratisk stabilitet (Cruikshank, 1996; Madsen, 2017). På denne måten ble tilnærmingen til mulige politiske og sosiale intervensjoner endret under nyliberalismen (Lemke, 2001).

**Psykologifaglig diskurs.** “Selvfølelse” er i seg selv et psykologisk konsept, og inngår derfor i en psykologifaglig diskurs. Den vitenskapelige psykologien har eksistert siden andre halvdel av 1800-tallet (Teigen, 2018), og har i løpet av denne tiden utviklet seg til en dominerende del av den vestlige kultur og virkelighetsforståelse (Illouz, 2008; Madsen, 2017; Rose, 1998, 1999). I sin studie av den terapeutiske kultur poengterer Illouz (2008) at selv om det hviler på gamle filosofier om psyken, er det terapeutiske språket en kvalitativt ny måte å snakke om selvet på. På samme vis poengterer Rose (1998) at psy-komplekset har innført en rekke nye måter mennesker gjør ting og forstår seg selv på, ledet av en idé om at vi er “individer som bærer på en indre psykologi som beveger og forklarer våre handlinger, og som streber etter selvfølelse og selvrealisering i det daglige liv” (s. 3, vår oversettelse).

Ifølge Ward (1996) kan den første referansen til selvfølelse innenfor psykologien bli funnet i *The Principles of Psychology* (James, 1952), først gitt ut i 1890. James foreslo at selvfølelse er bestemt av forholdet mellom en persons virkelige væren (actualities) og antatt mulige væren (supposed potentialities), og at en balanse mellom disse vil gjøre en person

veltilpasset. Fra 1940-tallet ble selvfølelsen et fremtredende konsept i psykologisk forskning. Ward (1996) refererer til kliniske studier, eksperimenter og spørreundersøkelser som eksempelvis omhandler forholdene mellom selvfølelse og seksualitet, psykopatologier, stress, motivasjon, prestasjon, kriminalitet og nivåer av sosial interaksjon.

I årene mellom 1940-tallet og tidlig 1970-tall ble selvfølelsen et etablert konsept innenfor psykologisk vitenskap og praksis. Men fra sent 1960-tall og tidlig 1970-tall ser man at selvfølelsen som konsept også slo rot utenfor psykologien, i sosiale områder som pedagogikk, politikk, business, kvinnekamp, foreldrerådgivning og selvhjelp (Ward, 1996). Innenfor selvhjelpslitteraturen er *The Psychology of Self-Esteem* (Branden, 1969) en av de første bøkene som knytter god selvfølelse til personlig suksess, og mye av selvhjelpslitteraturen etter denne har opprettholdt antagelsen om at ens selvfølelse og selvspekt er grunnleggende for hvordan man takler motgang i livet (Ward, 1996).

### **Steg 11: Utdyping av Diskursenes implisitte Meninger og Motsigelser ved å referere til andre Tekster**

**Nyliberalistisk diskurs.** I den nyliberalistiske diskursens vektlegging av individuell frihet, ansvar og autonomi ligger det implisitt at det enkelte subjekts nederlag eller ulykke i stor grad kan attribueres til dets manglende evne til å forvalte seg selv. Den enkeltes selvrealisering og lykke - eller mangel på dette - tolkes som et resultat av en rekke valg subjektet har tatt. Det tilsynelatende frie subjektet blir dermed pålagt en selvkontroll og selvdisiplin som er alt annet enn befriende. Denne motsigelsen kan man finne igjen norsk politikk. Fremskrittspartiet er det politiske partiet i Norge hvor vi tydeligst ser en nyliberalistisk tankegang. Den implisitte motsigelsen vi identifiserer i den nyliberalistiske diskursen gjenkjenner vi i følgende deler av deres partiprogram:

“Frihet for enkeltmennesket er en grunnleggende verdi for Fremskrittspartiet. Hvert enkelt menneske kan selv best bestemme hva som er rett for seg selv og sine nærmeste. Det betyr også at den enkelte i større grad må ta ansvar for sitt liv og sine handlinger. Et slikt menneskesyn baserer seg på at hvert enkelt menneske er unikt og skal vises verdighet.” (Fremskrittspartiet, 2019, Valgfrihet, første avsnitt)

Videre er to sentrale punkter for Fremskrittspartiet å “sikre enkeltmennesket valgfrihet i offentlig[sic] tjenester” (Fremskrittspartiet, 2019, Fremskrittspartiet vil, første avsnitt) og å “likestille offentlige og private leverandører” (Fremskrittspartiet, 2019, Fremskrittspartiet vil, andre avsnitt). Fremskrittspartiets partiprogram kan leses som tydelig nyliberalistisk i deres mål om avpolitisering og privatisering i kombinasjon med en økning av subjektets valgfrihet og ansvar for eget liv og egne handlinger.

**Emansipatorisk og panoptisk diskurs.** På grunn av disse diskursenes paradoksale forhold når det kommer til deres fokus på frihet og kontroll, ser vi at deres implisitte motsigelser finnes i de samme tekstene. I en emansipatorisk diskurs finnes et ideal om selvkontroll i subjektets løsrivelse fra fortiden og ytre påvirkningsfaktorer. I en panoptisk diskurs fremstår det som et ideal å løsrive seg fra følelsenes vold, og dette kan oppnås ved å bruke fornuften. Det synes dermed som subjektets overvåkning og kontroll over seg selv har en frigjørende funksjon. Dette er i seg selv et paradoks. Et eksempel på andre tekster hvor vi gjenkjenner denne motsigelsen er skoleprogrammet “Confident Me” (Barnevakten, 2019a), som tilbys norske skoler. Et uttalt læringsmål for elevene som deltar på programmet er å “Utvikle strategier for å motstå utseendepress, unngå å sammenligne seg med andre, utfordre etablerte kroppsidealer og bygge tillit til egen kropp” (Barnevakten, 2019a, Læringsmål, tredje avsnitt). I møte med et medieskapt utseendepress rådes lærere til å

“oppfordre elevene til å ta et bevisst valg om å tenke positivt om seg selv og andre”

(Barnevakten, 2019b, s. 22). I disse oppfordringene ligger en implisitt forventning om at elevene selv skal sørge for en sunn håndtering av utseendepresset. Skoleprogrammet synes å benytte en emansipatorisk diskurs ettersom subjektet oppfordres til å frigjøre seg fra sosialt press som kan legge beslag på subjektets utfoldelse. En forutsetning for denne frigjøringen er at subjektet kontrollerer og regulerer egne tanker og følelser. Derfor kan man også gjenkjenne en panoptisk diskurs her.

**Sunnhetsdiskurs.** I en sunnhetsdiskurs vektlegges forbindelsen mellom selvfølelse og helse, og subjektet oppfordres til å styrke selvfølelsen for å være sunn og frisk. Man ser en implisitt motsigelse innenfor denne diskursen i form av dens potensielt skadelige og usunne konsekvenser. I de senere årene har man sett en trend hvor et tynt kroppsideal for kvinner blir utfordret av et mer muskuløst og veltrent kroppsideal (se for eksempel Westeng, 2018). Her ligger fokuset tilsynelatende på fysisk helse og funksjonalitet fremfor utseende og kroppsfasong, noe som umiddelbart virker som et sunnere kroppsideal. Men man ser at samtidig som den nye sunnhetsrenden øker i popularitet, øker også forekomsten av spiseforstyrrelsen ortoreksi (se for eksempel Nicolosi, 2006), definert som en ekstrem opptatthet av trening og å spise sunt (Bratman, 1997, 2016). Det kan dermed tenkes at en sunnhetsdiskurs er med på å skape en besettelse som tar overhånd og fører til en livsstil som er alt annet enn sunn for den mentale og kroppslige helsen (Lohne-Knudsen & Madsen, 2018). Dette paradokset kan også tenkes å eksistere i idealet om en god selvfølelse og dens betydning for helsen. Siden selvfølelsen har en subjektivistisk karakter, er det vanskelig å vite hvordan den måles, og dermed kan jakten på bedre selvfølelse bli både grenseløs og utmattende (Madsen, 2014). Videre har det vist seg at tiltak for å styrke selvfølelsen kan virke mot sin hensikt. For eksempel indikerer en studie at verbale positive forsterkninger kan få

mennesker med lav selvfølelse til å føle seg verre fordi disse budskapene ikke aksepteres, men blir møtt med en motstand som forsterker subjektens opprinnelige selvforhold (Wood, Perunovic, & Lee, 2009).

**Åndelig diskurs.** I en åndelig diskurs hevdes det at ekte lykke kun kan komme innenfra, og at mennesket har en egentlig essens eller sjel som ofte blir forsømt av de som lever i vesten i dag. Videre hevdes det at en bedre verden bare kan skapes hvis hver og en av oss går gjennom en oppvåkning, for eksempel gjennom mindfulness eller oppmerksomt nærvær (Madsen, 2014). Her ser vi en implisitt motsigelse i diskursen: det fremstår som selvmotsigende at man må gå inn i seg selv for å endre omverdenen. Denne tilnærmingen finner vi et eksempel på i prinsesse Märtha Louise og Elisabeth Nordengs (2019) kurs- og healingvirksomhet “Soulspring”. I presentasjonen av seg selv skriver prinsesse Märtha Louise at “Jeg har et inderlig ønske om at alle begynner å forandre verden fra innsiden, altså ikke fra jordens innside, men fra innsiden i hver og en av oss. For å gjøre det, er det viktig å lytte innover og oppdage din unike stemme” (Prinsesse Märtha Louise, 2019, Prinsesse Märtha Louise, fjerde avsnitt). Her virker det som hvert subjekt må gå inn i seg selv for at det skal skje en endring i verden.

Dette synet kan relateres til det som i religionssosiologien kalles *epistemologisk individualisme* (Kalvig, 2013; Partridge, 1999; Wallis, 1984), der selvet er kilden til sannhet og kunnskap. Selvmotsigelsen vi finner i denne diskursen har blant annet blitt poengtert av psykologen Svend Brinkmann (2016), som uttrykker hvor absurd det er å tenke at alle svar ligger inne i oss selv. Han skriver også at idealet om å finne sitt sanne selv faktisk kan være mer til skade enn gagn: “ofte vil jakten på å finne seg selv (...) føre til at andre ofres underveis, slik at du ikke kan gjøre din plikt” (Brinkmann, 2016, s. 41-42).

**Psykologifaglig diskurs.** I en psykologifaglig diskurs ser vi en implisitt motsigelse der det benyttes ideer fra humanistisk psykologi. Den humanistiske teorien om behovet for selvaktualisering fører ifølge Illouz (2008) til introduksjonen av en ny kategori mennesker: de som blir kalt “syke” og har behov for hjelp og terapi fordi de ikke tilpasser seg det psykologiske idealet om selvrealisering (Illouz, 2008). På grunn av dette kan man se at selvhjelp basert på humanistisk psykologi ikke bare fører til selvutvikling, vekst og sunnhet, som det originalt var tiltenkt (se for eksempel Aanstoos, 2010), men at det også fører til en utvidelse av de psykiske problemenes domene. Det fremstår som selvmotsigende at en psykologifaglig diskurs som i utgangspunktet ønsker å fremme psykisk sunnhet er med på å utvide omfanget av hva som er å regne som sykt.

Et område som benytter seg av en psykologifaglig diskurs og som kan belyse denne selvmotsigelsen er kosmetisk kirurgi. Madsen (2014) har poengtert at denne bransjen ikke først og fremst reklamerer for estetiske forandringer, men heller knytter plastiske inngrep til økt selvfølelse. Dette kan vi for eksempel se på hjemmesiden til spesialistklinikk innen plastisk kirurgi Aleris Colosseum-Nobel (2019), som skriver at “En ny, omfattende studie (...) viser at kosmetisk kirurgi har en positiv effekt på kroppsbilde og generell selvfølelse 5 år etter en kosmetisk operasjon” (“Fremhev din naturlige skjønnhet”, tredje avsnitt). Når bransjen hevder at god selvfølelse kan oppnås gjennom kirurgiske inngrep, fremstår plastisk kirurgi som en terapeutisk praksis ment for å fremme psykisk velvære. Også her oppstår det et paradoks fordi omfanget av hva man mener trenger forandring eller behandling utvides - en i utgangspunktet frisk kropp blir gjort om til noe man må forbedre eller arbeide med for å oppnå god selvfølelse.



### Steg 12 og 13: Institusjoner

I vår analyse fremstår *selvet* som en institusjon. Illouz (2007) poengterer at den terapeutiske kulturen har institusjonalisert selvet gjennom en vitenskapelig og moralsk definering av det som er normalt, og dermed også det som er unormalt. Derfor kan selvet som institusjon deles inn i *det autonome selvet* og *det lidende selvet* som to ulike institusjoner.

**Det autonome selvet.** Det autonome selvet som institusjon styrkes av alle diskursene vi har identifisert, men denne institusjonen er særlig fremtredende i en nyliberalistisk diskurs og en panoptisk diskurs. Som nyliberalismens fremste referansepunkt har det rasjonelle og autonome selvet overtatt regulerende og administrerende funksjoner som før hørte til offentlige institusjoner. Eksempelvis ilegges det autonome selvet ansvar for sosiale risikoer som sykdom, arbeidsløshet og fattigdom, og for det sosiale livet generelt (Lemke, 2001). Det nyliberalistiske idealet om selvrealisering internaliseres i subjektet gjennom oppfatningen om at selvkontroll og selvregulering er aktiviteter som subjektet gjør for sin egen del for å oppnå selvfølelse og selvrealisering. En panoptisk diskurs i samspill med en nyliberalistisk diskurs forsterker dermed det autonome selvet som institusjon gjennom en oppfordring til systematisk introspeksjon og kontinuerlig kontroll. Det autonome selvet som institusjon tydeliggjøres også gjennom en åndelig diskurs, der selvet har erstattet den institusjonelle rollen som religionen tidligere har hatt. Mens selvet tidligere var underlagt retningslinjer fra religiøse forskrifter, blir det autonome selvet oppfordret til å vende fokuset “innover” og la seg styre av egen indre kraft (Rose, 1999).

**Det lidende selvet.** Det lidende selvet som institusjon blir særlig synliggjort gjennom en psykologifaglig diskurs og en sunnhetdiskurs, men også gjennom den nyliberalistiske diskursens ideal om selvrealisering. Ifølge Illouz (2007) har det terapeutiske narrative satt

normalitet og selvrealisering som mål for selvet, men fordi dette målet er et udefinert og stadig ekspanderende helseideal, konstrueres det samtidig en rekke ikke-selvrealiserte (og dermed syke) mennesker. Det lidende selvet tjener som et organiserende prinsipp gjennom sosiale arenaer som støttegrupper, selvhjelp, coaching, rehabiliteringsprogrammer, terapitimer, diskusjonsforumer, sosiale medier og tv-programmer. Her blir narrativet om selvrealisering iverksatt gjennom deltakernes fokus på ett eller flere psykologiske problemer eller dysfunksjonelle aspekter ved livene deres som må endres for at de skal oppnå selvrealisering (Illouz, 2007). Dette kan settes i sammenheng med en offerpsykologi, der man finner en psykologisk forklaring på det meste som kan gå galt i livet (Ekeland, 2009; Furedi, 2004). Rollen lidelsen har fått i dagens definisjoner av identitet er ifølge Illouz (2007) et av de mest paradoksale fenomener i dagens vestlige kultur: Samtidig som en diskurs om triumferende og selvstendig individualisme er dominerende, ser man også at oppmuntringen til å uttrykke egen lidelse på en rekke sosiale arenaer aldri har vært mer påtrengende.

Ekeland (2009) uttaler at den terapeutiske kultur har opprettholdt en falsk forestilling om at autonomi, selvrealisering og identitetsutvikling kan kombineres med fellesskap i form av stabile bånd til andre. Forestillingen er falsk fordi fellesskap innebærer at man til en viss grad må gi fra seg personlig frihet, og det går ikke an å få begge deler samtidig. Videre poengterer Ekeland (2009) at en avskaffelse av fellesskapet også kan bli “ei avskaffing av samhold, samkjensle, solidaritet og sosial kontroll til fordel for ein pseudoliberal og anomisk sosialitet som skjuler beinhard konkurranse, spisse olbogar og angst for å mislukkast” (s. 125). Derfor ser vi at diskursene som forsterker institusjonaliseringen av både det autonome og det lidende selvet kan føre til en undergraving av institusjoner som baserer seg på fellesskap, eksempelvis velferdsstaten.

**Det frie marked.** I analysen synes en nyliberalistisk diskurs å fremme *det frie marked* som institusjon. Nyliberalismen går ut ifra at menneskenes velferd og sosiale rettferdigheter best sikres gjennom et fritt marked som gir individene alle muligheter for entreprenørskap og selvrealisering (Harvey, 2005; R. Willig, 2005). Den nyliberalistiske posisjoneringen av subjekter som entreprenører og konsumenter som fritt kan benytte seg av markedet i jakten på selvrealisering medfører en vektlegging av forbrukermakt og myndiggjøring (Keat, Whiteley, & Abercrombie, 1994; Madsen, 2017). Ved å attribuere makt og autoritet til konsumentene vil en som regel også undergrave makten til mer tradisjonelle autoriteter som statlige institusjoner (Keat et al., 1994), for eksempel i form av avpolitisering og privatisering. I tråd med dette poengterer Vetlesen (2009) at nyliberalismens ypperste verdi, individets valgfrihet, fremstilles som uforenlig med en sterk stat.

**Positivistisk vitenskap.** I analysen er *positivistisk vitenskap* en fremtredende institusjon. Innenfor positivismen forstås vitenskapelig virksomhet som “en objektiv, verdinøytral og interessefri aktivitet uavhengig av subjektiv fortolkning og samfunnsmessige forhold” (Sletnes, 2018, “positivisme”, andre avsnitt). Denne vitenskapen søker årsaksforklaringer og allmenne lover, og mener at forskningsobjektet kan avdekkes gjennom sanseerfaring (Sletnes, 2018). Positivistisk vitenskap som institusjon blir særlig styrket av en psykologifaglig diskurs og en sunnhetsdiskurs. Både en psykologifaglig diskurs og en sunnhetsdiskurs antar at det finnes noen objektive og generaliserbare sannheter knyttet til goder som helse, lykke og velferd, og at disse lar seg avdekke gjennom empirisk observasjon. Både i offentlige institusjoner som helsevesenet og i populærkulturens magasiner og selvhjelpsbøker refereres det til positivistisk forskning i uttalelser om hva som er helsefremmende, helsefarlig, sunt, usunt, normalt og unormalt. Vitenskapelig baserte uttalelser legger føringer for hvordan subjekter bør organisere livene sine fordi det fremstilles

som fornuftig å handle i henhold til ekspertenes anbefalinger. Når kunnskap fremstilles som objektiv og verdinøytral virker den uangripelig, og det blir vanskelig å argumentere for alternative tenkemåter og praksiser. En psykologifaglig diskurs og en sunnhetsdiskurs forsterker psykologi og positivistisk vitenskap som institusjoner. Samtidig kan de undergrave institusjoner som baserer seg på andre ontologiske, epistemologiske og metodologiske perspektiver, eksempelvis kritiske og konstruksjonistiske perspektiver.

### **Steg 14-17: Maktrelasjoner og Sannhetsregimer**

**Nyliberalisme.** Et sannhetsregime som synes å fremtre i analysen er *nyliberalisme*. Det nyliberalistiske sannhetsregimet synes å bli opprettholdt av alle diskursene vi har identifisert, da disse svarer til nyliberale idealer om autonomi, frihet og selvrealisering. Spesielt gjennom institusjonene det autonome selvet og det frie marked får det nyliberalistiske sannhetsregimet effekter i det virkelige liv. I sine forelesninger om nyliberalistisk styringsmentalitet rettet Foucault søkelyset mot hvilke styringsteknikker nyliberalismen tar i bruk for å regulere sosiale handlinger, og viste hvordan den moderne stat og det moderne autonome subjekt har et gjensidig bekreftende forhold (Lemke, 2001). Her presenterte Foucault en hypotese om at nyliberalismen utvider den økonomiske forståelsesrammen til å anvendes også på den sosiale sfæren. Denne nye måten å se verden på hviler på et epistemologisk skifte der økonomiens område ekspanderes til all menneskelig handling, karakterisert av et fokus på forvaltning av ressurser, konkurranse og måloppnåelse (Lemke, 2001). Denne generaliseringen av økonomiens prinsipper fungerer også som et analytisk prinsipp i kraft av at den muliggjør en utforskning, måling og overvåkning av ikke-økonomiske livsområder ved hjelp av økonomiske kriterier (Lemke, 2001).

Under nyliberalismen posisjoneres subjektene som autonome entreprenører som har det fulle og hele ansvar for eget velvære. På denne måten kan man ha en indirekte kontroll

over subjektene uten å på samme tid være ansvarlig for dem (Lemke, 2001). Den nyliberale styringsmentalitet oppleves derfor ikke som et maktovergrep, men som en internalisert etikk som er knyttet til psykologiske konsepter som “autonomi”, “selvrealisering” og “identitetsbygging” (Madsen, 2009). Jørgensen (2002) poengterer at sammenlignet med tidligere tiders ytre sosiale kontroll er det vanskeligere å oppdage og gjøre opprør mot en maktform som er basert på en indre sosial kontroll. Det autonome individet lever i en illusjon hvor det oppfatter at det ikke finnes samfunnsmessige faktorer som setter klare rammer for den enkeltes selvtutfoldelse. De sosiale og kulturelle betingelsene for hva mennesket oppfatter og gjør i verden blir dermed på sett og vis usynlig (Jørgensen, 2002).

**Psykologi.** Et sannhetsregime som kommer fram i teksten er *psykologi*. Gjennom psykologifaglige diskursive praksiser blir kunnskap om selvet og selvfølelsen konstruert, og spesielt gjennom institusjonene det autonome og det lidende selvet får dette effekter i det virkelige liv. Som Rose (1998) poengterer, står psykologien sentralt i hvordan sosiale autoriteter fungerer i det moderne vestlige samfunn. Psykologien har i seg selv dannet en rekke sosiale autoriteter - for eksempel kliniske psykologer, arbeidspsykologer og rådgivere - som har styringen av subjektivitet som sitt arbeidsområde. Psykologien er også knyttet til en rekke nye objekter og problemer som det kan utøves legitim sosial autoritet over. Denne legitimeringen er basert på antagelser om kunnskap, objektivitet og vitenskapelighet (Rose, 1998).

Psykologien har fått en sentral plass i allerede eksisterende institusjoner, eksempelvis hæren, skolen og fabrikken (Rose, 1998). Dette ser man også i Nolans (1998) dokumentering av psykologiens institusjonelle rolle i moderne vestlig kultur, der han anskueliggjør hvordan det i USA har blitt utviklet en terapeutisk legitimitet for den statlige politikken. Politiske

atferdsrettede tiltak blir legitimert av psykologien, ofte med et mål om å øke individenes selvfølelse (Ekeland, 2009).

Psykologi som sannhetsregime får også effekter i det virkelige liv gjennom institusjonen positivistisk vitenskap. Det er gjennom denne typen vitenskap at psykologien hevder å gi universell og objektiv kunnskap om mennesket. I positivismen problematiseres ikke forholdet mellom forsker og forskningsobjekt (Sletnes, 2018). På grunn av dette har positivismens rolle i samfunnsvitenskapene blitt kritisert, for eksempel i positivismedebatten som pågikk i norsk samfunnsvitenskap på 1970-tallet (se for eksempel Skjervheim, 1974). I denne sammenheng har også psykologien blitt kritisert på bakgrunn av dens påståtte objektivitet (Anderssen & Dundas, 2009; Cushman, 1991; Ekeland, 2009; Fox et al., 2009; Madsen, 2014, 2017). Ekeland (2009) problematiserer at psykologiens hovedstrømninger forsøker å isolere og objektivere fenomener som egentlig er relasjonelle og subjektkonstituerte. Videre hevder han at dette fører med seg to grunnleggende problemer ved den positivistiske psykologien: videreføringen av en forskningstradisjon som man vurderer som uavhengig av dens historiske og kulturelle kontekst, og en selvforståelse der man posisjonerer seg på utsiden av sitt studieobjekt (Ekeland, 2009).

Anderssen og Dundas (2009) belyser noen følger av mainstream-psykologiens norm om objektivitet. For eksempel ser man et gjensidig forhold mellom objektivitetsnormen og psykologiens ahistorisisme og essensialisme: i stedet for å formidle at man *teoretiserer* om forhold ved mennesket, hevder psykologien å kunne *avdekke* slike forhold. I tillegg ser man at enhetene som blir studert blir beskrevet som å eksistere uavhengig av tid og sted. Psykologien kan sies å være preget av essensialisme fordi en stor del av psykologifaget tar for seg fenomener som fremstilles som naturgitte (for eksempel psykiatriske diagnoser eller personlighetstyper), samt at man mener det er mulig å skille mellom folk på bakgrunn av en objektiv bakenforliggende personlig egenskap, årsak eller essens (Anderssen & Dundas,

2009). Gjennom denne ahistorisismen og essensialismen får psykologifaget mulighet til å definere hva som er normalt og fastsette kategorier og fenomener, og gjennom psykologiens definering skapes det oppfatninger om disse kategoriene som naturlige og permanente (Anderssen & Dundas, 2009).

Cushman (1991) har i sin kritikk av Sterns (1985, referert i Cushman, 1991) utviklingsteori vist hvordan dekontekstualiserte psykologiske teorier uforvarende legitimerer, rettferdiggjør og opprettholder eksisterende maktrelasjoner og privilegier. Ved å gi universelle kvaliteter ved selvet ansvaret for en rekke psykologiske plager, frikjennes politiske strukturer som kausale faktorer. Dermed bidrar psykologien til en opprettholdelse av status quo (Cushman, 1991).

Et eksempel på en nyere belysning av psykologiens og terapiens opprettholdelse av status quo er Beckers (2005, referert i Madsen, 2017) beskrivelse av hvordan kvinnekamp har blitt erstattet av individuell selvrealisering som et middel for å oppnå likestilling i USA. I stedet for å fokusere på strukturelle faktorer som likelønn, arbeidsrett og familiepolitikk, blir kvinnene oppfordret til å organisere og utnytte tiden sin bedre (Madsen, 2017). Denne tendensen kan vi kjenne igjen i Liverøds selvhjelpsbok, der han refererer til Seligmans forklaring på kjønnsforskjeller ved depresjon, der man ser at kvinner har dobbelt så stor sjans for å utvikle alvorlige depresjoner: “Han sier at kvinner har en tendens til å tenke på en måte som forsterker depresjonen. De dveler lenge ved negative tanker og bekymringer, og de assosierer problemene til et ‘uforanderlig’ aspekt ved seg selv” (L245). Videre mener Liverød at det kan hende “kvinner har litt mer selvfølelse å hente ved å legge om sin fortolkningsstrategi” (L245). Også her legges det vekt på individuelle årsaker til psykiske plager, som dermed utelukker politiske og strukturelle kausale faktorer, som videre kan tenkes å bidra til å opprettholde status quo.

**Psykologi og nyliberalisme i samspill.** Flere forskere (se for eksempel Ekeland, 2009; Madsen, 2014, 2017; Nehring et al., 2016; Rimke, 2000; Rose, 1998, 1999) har anskueliggjort samspillet mellom psykologien og nyliberalismen. Dette samspillet kan ses i lys av det Foucault (1999b) kalte *biomakt*. Dette er en maktform som gradvis har vokst fram siden 1700-tallet og som dreier seg om den gjennomgripende administreringen av livet i stor skala, med et tilsynelatende formål om å forbedre subjektene velferd (Hook, 2007). Nyliberalismen kan betraktes som en form for biomakt (Oksala, 2013), der borgernes velferd sies å best sikres gjennom et fritt marked (Harvey, 2005). Biomakt skiller seg fra tidligere maktformer fordi den ikke administrerer og kontrollerer borgerne gjennom retten til å overta verdier og å ta liv, men gjennom en positiv innvirkning på liv og helse. Denne maktformen påtar seg å forvalte, optimalisere, mangfoldiggjøre, kontrollere og regulere livet (Foucault, 1999b). Slik blir biologi, liv og makt uatskillelig: temaer rundt kropp, helse, biologi og velvære blir også politisk anliggende (Hook, 2007).

Biomakten blir sagt å fungere gjennom regulerende og korrigerende mekanismer som i større grad er basert på ekspertkunnskap heller enn rettssystem (Oksala, 2013). Det er her vi ser at psy-komplekset har en sentral rolle i den nyliberalistiske styringsmentaliteten. Både psykologien og nyliberalismen har individet som sitt fremste referansepunkt, og psykologiens ekspertkunnskap om individet sies å være sentral i nyliberalismens utbredelse (Madsen, 2017; Rose, 1998, 1999). Samtidig har nyliberalismen i kraft av sin individfokuserede styringsstrategi blitt trukket fram som et fundament for psykologiens fremvekst, da nyliberalismens etterspørsel av individuelle løsninger på ulike typer problemer er noe psykologien tjener på (Madsen, 2017; Rose, 1998, 1999).

Et eksempel på samspillet mellom nyliberalisme og psykologi er at psy-komplekset virker både som garantist og reparatør for menneskets autonomi (Rose, 1998). Ekeland (2009) poengterer at psykologien er med på å forme den vestlige kulturen blant annet fordi den kan



bidra til individets oppnåelse av det nyliberalistiske idealet om selvrealisering, samtidig som den tilbyr reparasjonsmetoder når individet mislykkes og opplever psykiske lidelser og plager. Rose (1999) poengterer at psykoterapeutiske teknikker blir etterspurt når subjekter føler seg forpint eller ute av stand til å bære selvets forpliktelser - psykoterapiens funksjon under nyliberalismen er å gi subjektene tilbake evnen til å fungere som autonome entreprenører. Et eksempel på dette fra vårt eget analysemateriale er Liverøds (2016) kapittel om “Valgets kvaler” (L249-263) som inneholder råd om hvordan man bevarer selvfølelsen i en verden der man er “dømt til frihet” (L252).

Madsen (2017) poengterer at “Utøvelsen av moderne former for politisk makt er blitt uadskillelig koplet til kunnskap om menneskelig subjektivitet” (s. 140), og belyser med dette det nære forholdet mellom nyliberalisme og psykologi. Det er viktig å påpeke at dette samspillet av ulike former for styring ikke nødvendigvis er organisert på en intensjonell eller systematisk måte (Hook, 2007). Man kan dermed ikke si at psy-komplekset har hatt som mål å gjøre subjekter regjerlige. Men de komplekse relasjonene mellom styring og utbredelsen av psy-komplekset kan likevel sies å ha hatt betydning for relasjonen mellom autoriteter og subjekter, i tillegg til subjektens relasjon til seg selv (Rose, 1998).

## **Oppsummering**

I denne analysen har vi identifisert seks diskurser i selvhjelpslitteraturens konstruksjon av selvfølelsen. Vi har vist hvordan disse diskursene står i forhold til hverandre, både når det gjelder deres fellestrekk og deres kontraster. Videre har vi undersøkt diskursenes historiske utvikling, noe som har gjort det lettere å gjenkjenne diskursenes sentrale trekk i samtidige tekster. Ved å identifisere ulike institusjoner som diskursene støtter har vi vist hvordan diskursene medvirker i organisering og regulering av det sosiale liv. Videre har vi vist hvordan diskursene og institusjonene de støtter kan knyttes til bestemte sannhetsregimer, da

institusjoners anvendelse av sannhetsregimer gir effekter i det virkelige liv, som videre fører til at man betrakter denne versjonen av virkeligheten som sann (se for eksempel Hall, 2001). Dermed har vi vist hvordan de ulike diskursene muliggjør måter å oppfatte og å være i verden på, og videre hvordan de er uløselig knyttet til makt og maktutøvelse.

### **Drøfting av metodologiske Aspekter**

I det følgende vil vi gå nærmere inn på de metodologiske aspektene av analysen og dens resultater i en evaluering av analysens validitet.

**Evaluering av analysen: validitet.** Validitet handler om “i hvilken grad forskningen beskriver, måler og forklarer det den har satt seg som mål å beskrive, måle og forklare” (C. Willig, 2013, s. 24, vår oversettelse). Yardley (2000, 2015) har presentert fire essensielle kvaliteter man kan se etter i en kvalitativ studie når man vurderer dens validitet: (1) sensitivitet til kontekst, (2) forpliktelse (commitment) og presisjon, (3) koherens og transparens og (4) virkning og viktighet. I det følgende vil vi presentere en evaluering av vår analyse i henhold til disse kriteriene.

***Sensitivitet til kontekst.*** Et viktig aspekt ved konteksten til enhver studie er forståelsen av filosofien bak den valgte tilnærmingen og den intellektuelle historien bak kategoriene og distinksjonene som har blitt benyttet i emnet (Yardley, 2000). Det er derfor viktig å ha god kjennskap til relevant litteratur som allerede eksisterer på det aktuelle forskningsområdet (Yardley, 2015). Innledningsvis har vi presentert relevant teori og forskning for å tydeliggjøre vårt epistemologiske og metodologiske utgangspunkt. Ved å vise til de sider ved Foucaults arbeid, sosialkonstruksjonisme og kritisk psykologi som vi vurderer som mest relevante for

vår studie, samt å presentere en utfyllende oversikt over relevante forskningsarbeider, tydeliggjør vi i hvilken kontekst studien vår er plassert.

**Forpliktelse og presisjon.** Ifølge Yardley (2000) handler forpliktelse om et langvarig engasjement til emnet, utvikling av metodiske ferdigheter og fordypning i datamaterialet. Ingen av oss hadde utført en omfattende diskursanalyse før. På grunn av vår manglende erfaring og et ønske om å presentere en strukturert oppgavetekst valgte vi å benytte Parkers (1992) stegvise tilnærming til Foucauldiansk diskursanalyse. Underveis i analysen har vi likevel vurdert det som både mulig og hensiktsmessig å modifisere analysestegene. Ettersom Foucault selv tilpasset sine arbeidsmetoder til det konkrete prosjekt, og det ikke finnes noen formalisert måte å utføre en Foucauldiansk diskursanalyse på (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2017), har vi vurdert analysestegene som fleksible og i større grad latt oss veilede av vårt forskningsspørsmål og epistemologiske utgangspunkt. Vi har valgt å sløyfe noen steg, og omrokere og slå sammen andre, for å effektivisere analysen og gjøre rapporteringen av resultatene mer oversiktlig for leseren.

Studiens presisjon omhandler den resulterende fullkommenheten (completeness) til datainnsamlingen og analysen. Dette gjelder også tolkningen av materialet, som ideelt bør adressere alle variasjoner og kompleksiteter som er observert (Yardley, 2000). En viktig innvending mot våre analyseresultater kan omhandle dette. En mer inngående analyse kunne ha resultert i flere identifiserte diskurser. Vi ser også at diskursene vi har identifisert kan beskrives mer inngående. Av hensyn til masteroppgavens plassbegrensning og tidsperspektiv har vi sett oss nødt til å fokusere på de sidene ved analysematerialet som vi har vurdert som mest fremtredende. Dette gjør seg kanskje spesielt gjeldende i gjennomgangen av diskursenes historiske utvikling. For eksempel har vi i den psykologifaglige diskursens utvikling valgt å gi en generell beskrivelse av psykologifagets bruk av begrepet selvfølelse. En mer omfattende

gjennomgang ville ha tatt i betraktning at psykologifeltet består av flere retninger og heller undersøkt hvordan disse retningene har forholdt seg til og benyttet seg av selvfølelsesbegrepet.

*Koherens og transparens.* Studiens koherens er relatert til dens klarhet og overbevisningskraft i beskrivelsen av gjennomføringen og resultatene av analysen. Dette er betinget av sammenhengen mellom studiens teoretiske tilnærming, forskningsspørsmål, metode og tolkning av dataene (Yardley, 2000, 2015). Vår teoretiske tilnærming hviler på sosialkonstruksjonisme, kritisk psykologi og Foucaults studier av diskurs, makt og kunnskap. Vårt forskningsspørsmål omhandler hvordan selvfølelsen blir konstruert i skandinaviske selvhjelpsbøker. I lys av kritiske problematiseringer av terapi, selvhjelp, selvfølelse og deres sammenheng med potensielt skadelige former for makt og maktutøvelse (se for eksempel Cushman, 1991; Fox et al., 2009; Illouz, 2007, 2008; Madsen, 2014, 2017; Nehring et al., 2016), ser vi at en Foucauldiansk diskursanalyse er en tilnærming som er koherent med problemstillingen.

En viktig del av studiens transparens er refleksivitet, som kan defineres som “en eksplisitt vurdering av spesifikke måter studien er sannsynlig å ha blitt påvirket av forskeren på” (Yardley, 2015, s. 268, vår oversettelse). Fra et Foucauldiansk perspektiv er all kunnskap konstruert gjennom diskurser (C. Willig, 2013). Derfor må også vår egen analyse betraktes som konstruert innenfor diskurser og diskursive praksiser. Dette krever en refleksiv bevissthet om den problematiske statusen både til våre egne uttalelser og diskursene som blir benyttet for å konstruere disse uttalelsene (C. Willig, 2013). Parkers (1992) tolvte analysesteg omhandler en refleksjon over språket som blir brukt for å beskrive diskursene. Dette involverer også en refleksjon over moralske og politiske valg som forskerne tar. På grunn av

stegets tematiske slektskap med demonstreringen av analysens transparens har vi slått sammen disse delene av oppgaven, som presenteres i det følgende.

Motivasjonen til å gjennomføre denne analysen kan spores til en kritisk innstilling til idealene om individuell utvikling, autonomi og selvrealisering som blir presentert for oss gjennom både nasjonal og internasjonal populærkultur og deler av det politiske klimaet. Vi opplever begge en form for uro i møte med disse individualistiske idealene, og dette gjør at vi opplever en interesse for betraktninger (se for eksempel Madsen, 2014) om individualismens sammenheng med samfunnsutfordringer som forverret psykisk helse, økonomi- og klimautfordringer.

Vårt politiske ståsted er venstreorientert, og dette reflekteres trolig både i diskursene vi har identifisert og i beskrivelsene av disse. Et eksempel på dette er identifiseringen av en *nyliberalistisk diskurs*. Begrepet nyliberalisme benyttes oftest av kritikere av nyliberale tenkemåter, mens tilhengere av disse tenkemåtene oftest bruker betegnelser som klassisk liberalisme eller libertarianisme (Thorsen, 2015). Vårt politiske ståsted kommer også til uttrykk i vår beskrivelse av en emansipatorisk diskurs. Her forbindes ikke subjektets emansipasjon med den positive prosessen man vanligvis forbinder med frigjøring, men heller en prosess som er preget av desosialisering og subjektets adskillelse fra fellesskapet.

Da vår analyse er tuftet på tanker fra kritisk psykologi (se for eksempel Fox et al., 2009), går vi inn i analysen med en bevissthet rundt hvordan psykologisk teori og praksis kan bidra til å opprettholde en status quo som er skadelig for sårbare og marginaliserte grupper i samfunnet. Når vi snakker om en *psykologifaglig diskurs* vil vår beskrivelse av diskursen være preget av denne forforståelsen av psykologiens potensielt negative konsekvenser. Bruken av begrepet *subjekt* i stedet for *individ* uttrykker vår tilhørighet til kritiske tilnærminger til mainstream-psykologiens antagelser om individualitet: begrepet *individ* er basert på antagelser om at mennesket er adskilt fra andre og at det er individet som

konstituerer det sosiale domenet og ikke omvendt (Henriques, Hollway, Urwin, Venn, & Walkerdine, 1998; Parker, 2011).

Vi opplever at det i den vestlige populærkulturen skapes forventninger om at man skal kontrollere og ha kunnskap om seg selv, både på et psykisk og et fysisk plan. Med et blikk på dagens sosiale medier kan man for eksempel se et økt fokus på unge menneskers individuelle kostholds- og treningsprosjekter (se for eksempel Petrovic, 2017; Vasstrand, 2019). I tillegg opplever vi at idealene om å ta vare på, være tro mot og realisere seg selv står sentralt i flere populære tv-programmer, eksempelvis *Jeg mot meg* (Faldbakken, 2018) og *Unge Lovende* (Løken, Seljeseth, Wegener, & Hafting, 2015-2018), noe som kan illustrere hvor utbredt disse idealene er. At vi i analysen identifiserer en panoptisk diskurs og en sunnhetsdiskurs kan derfor være et resultat av allerede eksisterende antagelser vi har om disse idealenes virke i den vestlige kulturen.

Vi er oppmerksomme på at vi har blitt påvirket av den utbredte kritikken mot selvhjelpslitteraturen (se for eksempel Pettersen & Wergeland, 2016). Kritikken har gjort oss bevisst mye av selvhjelpslitteraturens manglende vitenskapelighet, noe som har hatt betydning for vår holdning til selvhjelpsbøkene seriositet. For eksempel anskueliggjør vi tekstenes sammenblanding av vitenskap og tro ved å identifisere en *åndelig diskurs* i selvhjelpsbøker som hevder å hvile på psykologisk forskning. Ved å beskrive forfatterne subjektposisjoner som *frelsere* står vi i fare for å fremstille dem som bløffmakere, til tross for at de har flere års utdanning og erfaring.

***Virkning og viktighet.*** Ifølge Yardley (2000) kan den sanne verdien til en studie bare vurderes i henhold til analysens objektiver, formål og samfunnsgruppen man vurderer funnene som relevante for. Videre fremholder hun at “studien vil ha virkning og viktighet dersom den bygger på det man allerede vet, tar oss et steg videre og svarer på spørsmål som

er viktige for folk og samfunn” (Yardley, 2015, s. 268, vår oversettelse). Dette leder oss tilbake til spørsmålet om å være sensitiv til studiens kontekst. Vår studie bygger på både norsk og internasjonal forskning på selvhjelp. Her vil vi spesielt trekke fram Madsens (2014, 2017) studier av den terapeutiske kultur og selvhjelpskulturen, som har vært til inspirasjon og dannet et grunnlag for gjennomføringen av vår studie. Vi mener imidlertid at vår studie tilfører forskningsfeltet noe nytt, da vi har forsket på et annet tekstmateriale og benyttet et annet metodologisk rammeverk.

Materialet vi har analysert er forfattet av henholdsvis en profesjonell og en ufaglært person. Likevel viser analysen at tekstene inneholder de samme diskursene. Derfor kan vår studie bidra til å belyse sammensmeltningen av psykologi og populærkultur (se for eksempel Illouz, 2008; Madsen, 2017). Videre har vi identifisert diskurser i konstruksjonen av selvfølelsen som Madsen (2014) ikke knytter direkte til selvfølelsen i sin studie, men som vi ser kan knyttes til noen av hans andre studieobjekter. For eksempel kan Madsens (2014) studie av mindfulness og New Age sammenlignes med den åndelige diskursen vi har identifisert. Videre kan en panoptisk diskurs gjenkjennes i hans studier av selvkontroll og selvledelse (Madsen, 2014). Her viser vi at selvfølelsen overlapper med andre selvhjelpskategorier, og vi anser derfor vår studie som en utbrodering av selvfølelsens altomfattende karakter.

Da studien indikerer at selvfølelsesbegrepet fremmer en forståelse av at samfunnsproblemer som sosial ulikhet, arbeidsløshet og fattigdom er individuelt fundert, ser vi at analysen kan ha særlig relevans for sårbare og marginaliserte grupper i samfunnet. Men på grunn av selvfølelsesbegrepets utbredelse i vestlige samfunn ser vi også at studien kan ha relevans for alle mennesker som lever i en kultur preget av en individualistisk forståelsesmodell. Med utgangspunkt i en sosialkonstruksjonistisk epistemologi viser vi at selvfølelsen og dens betydning ikke er naturgitt, men skapt i en historisk og kulturell kontekst.

Ved å belyse selvhjelpsbøkene ulike diskursive konstruksjoner av selvfølelsen og deres sammenheng med makt og maktutøvelse kan denne analysen bidra til å peke på hvordan bruken av selvfølelsesbegrepet fremmer en individualistisk forståelse av subjektet, og videre hvordan denne forståelsen kan ha negative konsekvenser for både den enkelte og for samfunnet.

**Metodologiske innvendinger.** En sentral kritikk mot diskursanalyser innenfor psykologi omhandler den oppfattede mangelen på “en person” (Burr, 2003; Langdridge & Hagger-Johnson, 2013). Langdridge og Hagger-Johnson (2013) hevder at en Foucauldiansk diskursanalyse synes å behandle personer som passivt konstruerte og posisjonerte av diskurser, uten noen form for personlig drivkraft. Arribas-Ayllon og Walkerdine (2017) mener at denne typen kritikk kan være uberettiget. Selv om poststrukturalistenes anti-humanisme avstår fra en teori om personlig agens (agency), betyr ikke dette at man ikke lenger kan snakke om handlende subjekter. Det betyr heller at det man definerer som menneske er “under utvisking”: ikke lenger stabilt eller anvendbart (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2017; Hall, 1996). En slik tilnærming vil anta at psykologiske egenskaper som personlighet, motivasjon og selvfølelse ikke har en konkret eksistens i verden - de eksisterer i diskurser (Burr, 2003).

### **Forslag til videre Forskning**

Det meste av forskningen som undersøker selvhjelpslitteraturens forming av identitet og sosiale forhold er gjort med utgangspunkt i selvhjelpsindustrien i USA og Storbritannia (Nehring et al., 2016). På grunn av dette ser vi behovet for flere studier av selvhjelp i andre kulturer. Siden det ser ut som en nyliberalistisk tankegang er et fellestrekk for selvhjelpslitteratur på tvers av kulturer (Nehring et al., 2016), ville det vært interessant å undersøke om dette også gjelder i land som er orientert rundt mer kollektivistiske verdier.



Videre ser vi et behov for flere studier av selvhjelp i vår egen kultur. For eksempel hadde det vært interessant å intervju mennesker som benytter seg av selvhjelpslitteratur for å undersøke hvilken rolle selvhjelpsbøkene har i subjektets liv. Vi ser for oss at en studie som Lichtermans (1992), der et utvalg amerikanske selvhjelpslesere ble intervjuet om hvordan de tolket og benyttet seg av psykologisk selvhjelpslitteratur, ville være interessant å utføre i en norsk kontekst.

### **Konklusjon**

Gjennom en modifisert versjon av Parkers (1992) analysesteg for en Foucauldiansk diskursanalyse har vi besvart problemstillingen *Hvordan konstrueres “selvfølelsen” i nyere skandinavisk selvhjelpslitteratur?* Våre hovedfunn er at selvfølelsen konstrueres gjennom seks diskurser: *nyliberalistisk diskurs, panoptisk diskurs, emansipatorisk diskurs, sunnhetsdiskurs, åndelig diskurs og psykologifaglig diskurs*. Videre viser analysen at disse diskursene har dype historiske røtter og kan gjenkjennes i flere andre områder i vestlig kultur. Diskursene knyttes til en rekke ulike måter å organisere og regulere det sosiale liv på: de støtter opp under og legitimeres av institusjonene *det autonome selvet, det lidende selvet, det frie marked og positivistisk vitenskap*. Institusjonene uttrykker og opprettholder maktrelasjoner og sannhetsregimer som fremmer bestemte måter å oppleve og å være i verden på. To fremtredende sannhetsregimer i tekstene er *nyliberalisme* og *psykologi*. Samspillet mellom disse sannhetsregimene bidrar til å forsterke en individualisme som fører til at problemer som kanskje egentlig er betinget av samfunnsstrukturelle forhold, blir tolket som et individuelt anliggende.

Selvhjelpslitteraturen stimulerer ikke til å undersøke potensielle strukturelle og politiske årsaker til og løsninger på subjektets problemer, men oppfordrer heller leseren til å fokusere på seg selv. Selvhjelpslitteraturen kan dermed medvirke i opprettholdelsen av en

skadelig status quo. Men vi ser også at selvhjelpslitteraturen faktisk kan føre til en forverring av tingenes tilstand. For eksempel kan selvhjelpslitteraturens ideal om selvfølelse og selvrealisering føre til en utvidelse av omfanget av hva man betrakter som dysfunksjonelt. I tillegg stimulerer dette idealet subjektet til å prioritere egen selvutvikling i stedet for å tjene fellesskapet.

**Referanseliste**

- Aleris Colosseum-Nobel. (2019). Plastisk kirurgi Oslo: Aleris Colosseum-Nobel er det trygge valget. Hentet fra <https://www.aleriscolosseum.no/behandlinger/plastisk-kirurgi>
- Anderssen, N., & Dundas, I. (2009). Psykologisk forskning og fellesskap. I H. E. Nafstad & R. M. Blakar (red.), *Individualisme og fellesskap*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Arribas-Ayllon, M., & Walkerdine, V. (2017). Foucauldian discourse analysis. I C. Willig & W. Stainton-Rogers (red.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (2. utg). London: SAGE Publications Ltd.
- Barnevakten. (2019a). Confident me. Hentet fra <https://www.barnevakten.no/foredrag/foredragstilbud/confident-me/>
- Barnevakten. (2019b). Confident me - en skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse: Lærerveiledning. Hentet fra <https://www.barnevakten.no/wp-content/uploads/2018/09/Confident-Me-Laererveiledning.pdf>
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Bratman, S. (1997). Health food junkie. *Yoga Journal*, (september-oktober), 42-50. Hentet fra <http://www.orthorexia.com/original-orthorexia-essay/>
- Bratman, S. (2016). Orthorexia: an update. Hentet fra <http://www.orthorexia.com/orthorexia-an-update/>
- Brinkmann, S. (2016). *Stå imot*. Oslo: Forlaget Press.
- Buri, J., Kirchner, P., & Walsh, J. (1987). Familial correlates of self-esteem in young American adults. *Journal of Social Psychology*, 127(6), 583-588.
- Burr, V. (2003). *Social constructionism* (2. utg.). London: Routledge.
- California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility. (1990). *Toward a state of esteem: The final report*. Hentet fra <https://eric.ed.gov/?id=ED321170>

- Choquet, M., Kovess, V., & Poutignat, N. (1993). Suicidal thoughts among adolescents: An intercultural approach. *Adolescence*, 28(111), 649-659.
- Crockenberg, S. B., & Soby, B. A. (1989). Self-Esteem and teenage pregnancy. I A. M. Mecca, N. J. Smelser, & J. Vasconcellos (red.), *The social importance of self-esteem*. Berkeley: University of California Press.
- Cruikshank, B. (1996). Revolutions within: self-government and self-help. I A. Barry, T. Osborne, & N. Rose (red.), *Foucault and political reason: Liberalism, neo-liberalism and rationalities of government*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Cushman, D. (1991). Ideology obscured: Political uses of the self in Daniel Stern's infant. *American Psychologist*, 46(3), 206-219. doi:10.1037/0003-066X.46.3.206
- Dukes, R. L., & Lorch, B. (1989). Concept of self, mediating factors, and adolescent deviance. *Sociological Spectrum*, 9(3), 301-319.
- Ekeland, T.-J. (2009). Psykologi - den gode kunnskapen? I H. E. Nafstad & R. M. Blakar (red.), *Fellesskap og individualisme*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Faldbakken, S. (regissør). (2018). Jeg mot meg [TV-serie]. Norge: NRK.
- Foucault, M. (1980). Truth and power. I C. Gordon (red.), *Power/knowledge*. New York: Vintage Books.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the self. I L. H. Martin, H. Gutman, & P. H. Hutton (red.), *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault*. London: Tavistock Publications.
- Foucault, M. (1999a). *Overvåkning og straff: det moderne fengsels historie* (3. utg.). Oslo: Gyldendal.
- Foucault, M. (1999b). *Seksualitetens historie 1: Viljen til viten*. Oslo: EXIL.
- Foucault, M. (2001). *Seksualitetens historie 2: Bruken av nytelsene* (Vol. 2). Oslo: Pax Forlag.

- Foucault, M. (2002). *Forelesninger om regjering og styringskunst*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Foucault, M. (2010). *The archaeology of knowledge*. New York: Vintage Books.
- Fox, D., Prilleltensky, I., & Austin, S. (2009). Critical psychology for social justice: Concerns and dilemmas. I D. Fox, I. Prilleltensky, & S. Austin (red.), *Critical psychology: An introduction* (2. utg). London: SAGE Publications Ltd.
- Frelse. (2019) Det Norske Akademis Ordbok. Hentet fra [https://www.naob.no/ordbok/frelse\\_2](https://www.naob.no/ordbok/frelse_2)
- Fremskrittspartiet. (2019). Valgfrihet. Hentet fra <https://www.frp.no/tema/demokrati/valgfrihet>
- Furedi, F. (2004). *Therapy culture: Cultivating vulnerability in an uncertain age*. London: Routledge.
- Gergen, K. J. (2015). *An invitation to social construction* (3. utg.). London: SAGE Publications Ltd.
- Grodin, D., & Lindlof, T. R. (1996). *Constructing the self in a mediated world* (Vol. 18). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Gross, M. (1978). *The psychological society: A critical analysis of psychiatry, psychotherapy, psychoanalysis and the psychological revolution*. New York: Random House.
- Gutting, G. (2005). *Foucault: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Hall, S. (1996). Introduction: Who needs 'identity'? I S. Hall & P. du Gay (red.), *Questions of cultural identity*. London: SAGE.
- Hall, S. (2001). Foucault: Power, knowledge and discourse. I M. Wetherell, S. Taylor, & S. J. Yates (red.), *Discourse theory and practice: A reader*. London: Sage Publications.

- Hally, C. R., & Pollack, R. (1993). The effects of self-esteem, variety of sexual experience, and erotophilia on sexual satisfaction in sexually active heterosexuals. *Journal of Sex Education and Therapy*, 19(3), 183-192.
- Harvey, D. (2005). *A brief history of neoliberalism*. Oxford: Oxford University Press.
- Heelas, P. (1996a). Introduction: Detraditionalization and its rivals. I P. Heelas, S. Lash, & P. Morris (red.), *Detraditionalization: Critical reflections on authority and identity*. Cambridge: Blackwell Publishers.
- Heelas, P. (1996b). *The new age movement: The celebration of the self and the sacralization of modernity*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Henriques, J., Hollway, W., Urwin, C., Venn, C., & Walkerdine, V. (1998). Introduction: The point of departure. I J. Henriques, W. Hollway, C. Urwin, C. Venn, & V. Walkerdine (red.), *Changing the subject: Psychology, social regulation and subjectivity*. London: Routledge.
- Hjeltnes, A. (2013). Fornuft og følelser i psykoterapiens historie. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 50(8), 823-828.
- Honneth, A. (2005). Organiseret selvrealisering - Individualiseringens paradokser. I R. Willig & M. Østergaard (red.), *Sociale patologier*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hook, D. (2007). *Foucault, psychology and the analytics of power*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Cambridge: Polity Press.
- Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help*. Berkeley: University Of California Press.
- Imber, J. B. (red.) (2017). *Therapeutic culture: Triumph and defeat*. New York: Routledge.
- Jacobsen, K. A. (2018). Frelse. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/frelse>

- James, W. (1952). *The Principles of Psychology* (Vol. 53). Chicago: Encyclopædia Britannica.
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kalvig, A. (2013). *Åndeleg helse: Livssyn og menneskesyn hos alternative terapeutar*. Kristiansand: Cappelen Damm Akademisk.
- Keat, R., Whiteley, N., & Abercrombie, N. (1994). Introduction. I R. Keat, N. Whiteley, & N. Abercrombie (red.), *The Authority of the consumer*.
- Langdrige, D., & Hagger-Johnson, G. (2013). *Introduction to research methods and data analysis in psychology* (3. utg.). Harlow: Pearson.
- Laval, C. (2012). Discipline and prevent: The new panopticon society. *Revue du MAUSS*, 2(40), 47-72. Hentet fra [https://www.cairn-int.info/focus-E\\_RDM\\_040\\_0047--discipline-and-prevent-the-new.htm](https://www.cairn-int.info/focus-E_RDM_040_0047--discipline-and-prevent-the-new.htm)
- Lemke, T. (2001). 'The birth of bio-politics': Michel Foucault's lecture at the Collège de France on neo-liberal governmentality. *Economy and Society*, 30(2), 190-207.  
doi:10.1080/713766674
- Lichterhan, P. (1992). Self-help reading as a thin culture. *Media, Culture & Society*, 14(3), 421-447.
- Lie, A. D. (2015, 14. februar). Anders Danielsen Lie om selvrealisering: Det er i kulturmiddelklassen det strebes og utvikles mest. *Aftenposten*. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/zVo5/Anders-Danielsen-Lie-om-selvrealisering-Det-er-i-kulturmiddelklassen-det-strebes-og-utvikles-mest>
- Lien, M. (2011). 10 trinn til bedre selvfølelse. *Tara*. Hentet fra <https://tara.no/livsstil/10-trinn-til-bedre-selvfoelse>
- Liverød, S. R. (2016). *Selvfølelsens psykologi: Bedre selvfølelse ved å bruke hodet litt annerledes*. Kristiansand: Portal forlag.

- Lohne-Knudsen, L., & Madsen, O. J. (2018). Orthorexia nervosa - en kulturdiagnose for vår tid? *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 55(1), 13-23.
- Lowenstein, L. F. (1989). Homicide: A review of recent research. *Criminologist*, 13(2), 74-89.
- Løken, M., Seljeseth, S., Wegener, B. R., & Hafting, M. (regissører). (2015-2018). Unge Lovende [TV-serie]. Norge: NRK.
- Madsen, O. J. (2009). Psykologi, samfunn og etikk. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 46(2), 144-152.
- Madsen, O. J. (2014). *"Det er innover vi må gå": en kulturpsykologisk studie av selvhjelp*. Oslo: Universitetsforl.
- Madsen, O. J. (2017). *Den terapeutiske kultur* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Mindfit. (2014). Slik får du bedre selvfølelse. Hentet fra <https://mindfitapp.no/blog/2014/09/17/bedre-selvfoelse/>
- Nehring, D., Alvarado, E., Hendriks, E. C., & Kerrigan, D. (2016). *Transnational popular psychology and the global self-help industry: The politics of contemporary social change*. London: Palgrave Macmillan Limited.
- Neumann, I. B. (2002). [Forord]. I Foucault, M. *Forelesninger om regjering og styringskunst* (s. 7-38). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Nicolosi, G. (2006). Biotechnologies, alimentary fears and the orthorexic society. *Tailoring Biotechnologies*, 2(3), 37-56.
- Nolan, J. L. (1998). *The therapeutic state: Justifying government at century's end*. New York: New York University Press.
- Oksala, J. (2013). From biopower to governmentality. I C. Falzon, T. O'Leary, & J. Sawicki (red.), *A companion to Foucault*. Chichester: Wiley-Blackwell.



- Parker, I. (1992). *Discourse dynamics: Critical analysis for social and individual psychology*. London: Routledge.
- Parker, I. (1994). Reflexive research and the grounding of analysis: Social psychology and the psy-complex. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 4(4), 239-252.  
doi:10.1002/casp.2450040404
- Parker, I. (2011). Introduction to volume III. I I. Parker (red.), *Critical psychology: psychologisation and psychological culture* (Vol. 3). London: Routledge.
- Partridge, C. H. (1999). Truth, authority and epistemological individualism in new age thought. *Journal of Contemporary Religion*, 14(1), 77-95.
- Petrovic, K. (2017). Slik ser Rihannas «matplan» ut. Hentet fra <https://www.kk.no/showbiz/slik-ser-rihannas-matplan-ut/67980923>
- Pettersen, J., & Wergeland, A. J. (2016, 24. august). Forsker ut mot selvhjelps bøker: – De tilbyr lite. *VG*. Hentet fra <https://www.vg.no/rampelys/tv/i/OM9O3/forsker-ut-mot-selvhjelpsboeker-de-tilbyr-lite>
- Polsky, A. (1991). *The rise of the therapeutic state*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Prinsesse Märtha Louise. (2019). Prinsesse Märtha Louise. Hentet fra <https://soulspring.no/prinsesse-martha-louise/>
- Prinsesse Märtha Louise, & Nordeng, E. (2019). Soulspring. Hentet fra <https://soulspring.no>
- Rieff, P. (1966). *The triumph of the therapeutic: Uses of faith after Freud*. London: The University of Chicago Press, Ltd.
- Rimke, H. M. (2000). Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies*, 14(1), 61-78. doi:10.1080/095023800334986
- Rose, N. (1979). The psychological complex: mental measurement and social administration. *Ideology & Consciousness*, 5, 5-68.

- Rose, N. (1998). *Inventing our selves: Psychology, power and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (1999). *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self* (2. utg.). London: Free Association Books.
- Rousseau, J.-J. (1958). *Om samfunnspakten, eller Statsrettens grunnsetninger*. Oslo: Dreyers Forlag.
- Selvfølelse. (2019) ordnett.no. Hentet fra <https://www.ordnett.no/search?language=no&phrase=selvfo%C3%B8lse>
- Skjervheim, H. (1974). *Objektivismen - og studiet av mennesket* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Sletnes, K. B. (2018). positivisme - vitenskapsfilosofi. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra [https://snl.no/positivisme\\_-\\_vitenskapsfilosofi](https://snl.no/positivisme_-_vitenskapsfilosofi)
- Sloan, T. (2009). Doing theory. I D. Fox, I. Prilleltensky, & S. Austin (red.), *Critical psychology: An introduction* (2. utg.). London: SAGE Publications Ltd.
- Stewart, L. (1993). Profile of female firesetters: Implications for treatment. *British Journal of Psychiatry*, 163, 248-256.
- Sørhaug, T. (1996). *Fornuftens fantasier: Antropologiske essays om moderne livsformer*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Teigen, K. H. (2018). psykologi. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/psykologi>
- Thorsen, D. E. (2015). nyliberalisme. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/nyliberalisme>
- Thorsen, D. E., Svendsen, T. O., & Tranøy, K. E. (2019). frihet. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/frihet>
- Tornstam, L. (1992). Loneliness in marriage. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 9(2), 197-217.

- Tranøy, K. E., & Stigen, A. (2018). opplysningstiden. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/opplysningstiden>
- Törnblom, M. (2014). *Alt om selvfølelse: Få det bedre med deg selv*. Oslo: Cappelen Damm.
- Ulsaker, S. A. (2010). *Makt, frihet og subjektivitet hos Michel Foucault*. (masteroppgave), Universitetet i Bergen Hentet fra <http://hdl.handle.net/1956/4123>
- Vasstrand, J. M. (2019). funkygine.com. Hentet fra <http://www.funkygine.com/>
- Vetlesen, A. J. (2007). Når valgfrihet blir valgtvang. I T. H. Eriksen & A. J. Vetlesen (red.), *Frihet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Vetlesen, A. J. (2009). Fellesskap i individualismens tidsalder. I H. E. Nafstad & R. M. Blakar (red.), *Fellesskap og individualisme*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Wallis, R. (1984). *The elementary forms of the new religious life*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Ward, S. (1996). Filling the world with self-esteem: A social history of truth-making. *The Canadian Journal of Sociology / Cahiers canadiens de sociologie*, 21(1), 1-23.  
doi:10.2307/3341430
- Weber, M. (2005). *Den protestantiske etikk og kapitalismens ånd*. Oslo: Bokklubben.
- Westeng, K. (2018, 4. august). CrossFit-damene fremmer nytt kroppsideal: - Gode forbilder. *Nettavisen*. Hentet fra <https://www.nettavisen.no/livsstil/crossfit-damene-fremmer-nytt-kroppsideal---gode-forbilder/3423520579.html>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3. utg.). Maidenhead: McGraw Hill Open University Press.
- Willig, C. (2015). Discourse analysis. I J. A. Smith (red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3. utg.). Los Angeles: Sage.
- Willig, R. (2005). Selvrealiseringsoptioner - vor tids fordring om anerkendelse. I R. Willig & M. Østergaard (red.), *Sociale Patologier*. København: Hans Reitzels Forlag.

Wittgenstein, L. (1993). *Filosofiske undersøkelser*. Oslo: Pax.

Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20(7), 860-866. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x

Xenofon, A. (1967). *Erindringer om Sokrates*. Oslo: Aschehoug.

Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health*, 15, 215-228.

Yardley, L. (2015). Demonstrating validity in qualitative psychology. I J. A. Smith (red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3. utg). London: SAGE.

Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Aanstoos, C. M. (2010). Humanistic psychology. I N. A. Piotrowski (red.), *Salem Health: Psychology & mental health*. Pasadena, California: Salem Press.