

*Coaching:***IDEEN OM  
FRIHED ER  
KULTUREL  
NARREFISSE**

Af Lotte Kjær Guld

Siden Oplysningstiden har mennesker haft en forestilling om, at man kunne blive frie individer. Man har søgt friheden gennem tænkning, tale, tro, viden og seksualitet. Og for at opnå den frihed har man haft brug for hjælp. Hjælpefænomenet er en størrelse, der går hånd i hånd med Oplysningen. For da vi blev oplyste om mennesket, fandt vi også ud af, at mennesket skulle hjælpes. Hjælpes til at få indsigt i sig selv, for derigennem at opnå en større frihed.

Der findes en hel hjælpeteknologi, der vedligeholder diskursen om, at mennesker skal forbedre livskvaliteten gennem selvudvikling og selvindsigt. Den mest dominerende hjælpediskurs lige nu, er coaching-fænomenet. Coaching kan være alt lige fra "din personlige shopper" til en samtale om, *hvordan du kan blive din bedste udgave af dig selv*. Desværre har det meste coaching på markedet hverken teoretisk, socialt eller etisk perspektiv og risikerer af den grund at vedligeholde og direkte forværre de problemer, som coachingen mener at medvirke til at løse. Coaching henter sin metaforik fra sportens, militærets og erhvervslivets verden og bestræber sig på at levere effektive midler til at lette menneskelig lidelse. Det effektivitetsorienterede og målrettede tankegods har sin oprindelse i det modernistiske paradigme. Men faren ved hele den nye psykoteknologi, og især coachingen, er, at i stedet for reelt at frigøre noget ved at påpege frihedens mulighed ved at sætte sig op mod hverdagens magtfulde normer og konventioner, opstilles nye normer og værdier for, hvordan vi "bør være".

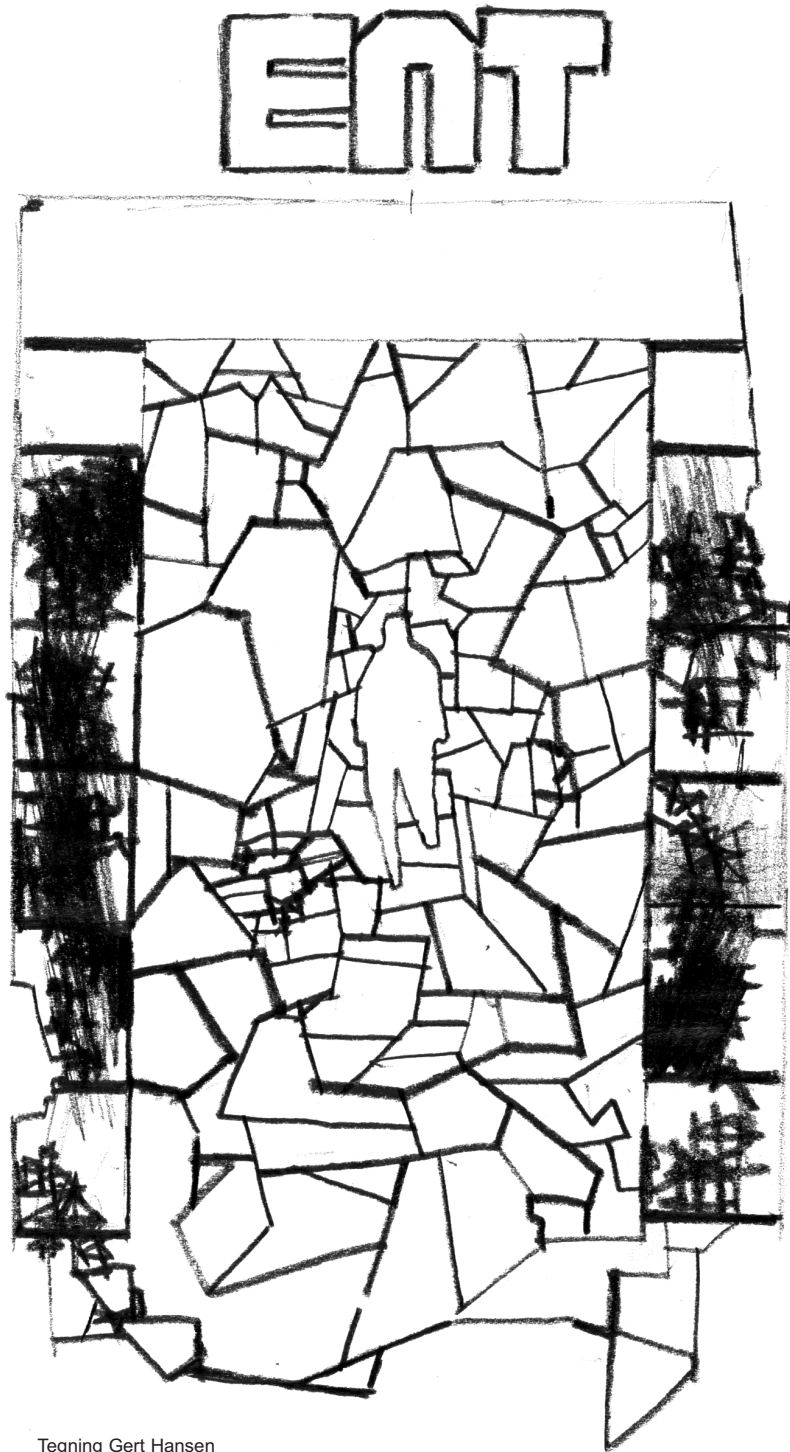
Ved at gå ca. 300 år tilbage kan man se, hvordan frihed er enægget tvilling med magt. Vi kan ikke tale om frihed uden magt, til gengæld kan vi heller ikke tale om magt uden, der er frihed til

stede. Den franske filosof Michel Foucault mente, at mennesket opstod for 300 år siden som en humanvidenskabelig konstruktion. Videnskaben om mennesket dannes, fordi samfundet har brug for viden om mennesker til at kunne disciplinere dem og dermed have magt over dem. Men har vi ikke altid troet, at humanismen og viden om mennesket bidrog til menneskets frisættelse?

Humanvidenskaberne opstår som et led i Oplysningstidens projekt om at frisætte mennesket fra tidligere tiders horrible herredømmer og guddommelige moral. Mennesket skulle frisættes gennem forstand og fornuft, og det nye oplyste menneske får frihed til at tale, tro og tænke. Men friheden gør populationen uregerlig, så magten måtte manifestere sig gennem en ny form for disciplinering. Disciplineringen kræver ny viden om mennesket, og viden bliver den direkte vej til magt. Den humanvidenskabelige magt og viden om mennesket sker via en minutøs videnskabelig kortlægning af menneskets "natur", hvis diskurs bliver formet i en sammenkobling af naturvidenskaben og humanvidenskaben. Foucault beskriver den nye magt som en normaliseringsmagt, der udstikker normer for menneskets natur, og hermed bliver der skabt grundlag for at skelne mellem rigtigt og forkert, som bliver kongevejen til det moderne menneskes identitetsforståelse.

#### IDEEN OM FRIGØRELSE

Freud er en central figur i det moderne menneskes identitetsforståelse, og han træder ind i samfundets toneangivende telseselskab i begyndelsen af det for-



Tegning Gert Hansen

rige århundrede som en af de første legitime hjælpere af det moderne sind. Som læge og psykiater er han den ideelle syntese af natur- og humanvidenskab. Hans berømte tre-delning af menneskets psyke med id, jeg og overjeg fører til en radikal ny opfattelse af subjektet. Det nye ved Freuds subjekt er, at det er styret af en blanding af det ubevidste og det bevidste. Med begrebet fortrængning skjuler subjektet noget for sig selv og psykoanalysen går i korte træk ud på at foretage en fortolkning af det forvrængede og fortrængte i subjektet, og et heldigt udkomme af en integrering af overjeg og id, skal findes i jeget. Under viktorianismen får ideen om seksuel frigørelse et godt spillerum, hvor man introducerer ideen om bourgeoisiets ekvivalens med overjeget og dets undertrykkelse af idets seksualdrifter. Freud opfandt herunder begrebet og figuren *hysterikeren*, den neurotiske kvinde, der fik lammelser af seksuel undertrykkelse for ikke at komme til at parre sig med ethvert bordben. Lidt flabet kan man sige, at fornuften findes i jeget, som er baseret på overjegets opdragelse af den vilde ustyrlige seksualitet. Et brugbart redskab i disciplineringsprocessen.

Med 70ernes seksuelle revolution kulminerede det 20. århundrede med ideen om, at mennesket netop skulle frigøres via seksualiteten. Ifølge Foucault bliver snakkesalighed om seksualiteten en vellykket indfaldsvinkel for magtvidens-instanser til at få adgang til subjektets indre. Forestillingen om at seksualiteten er undertrykt, gør den emanciperbar og frigørelsen bliver politisk. Det kan opfattes som paramount paranoia, at selveste seksualiteten, menneskets mest naturlige essens, skulle være kilde til disciplinering af friheden, men ifølge Foucault er subjektivering her optimal. Man kan sige, at folket hopper på ideen om undertrykkelse og lader sig dermed undertrykke. Der bliver leget med tegnene på kroppen og forestillingen om frigørelse er gennemgribende. Kvinderne brænder bh-er og ryger pibe og mændene strikker og får langt hår. En ny terapeutisk diskurs kommer i spil og vendinger som "at åbne sig", "at springe ud" at "bekende" bliver socialt legitime. Freud skal dog ikke tillægges hele æren for illusionen om det moderne menneskes frisættelse. Måske var han en tilfældighed, der blot var tættere på magtinstan-

serne, måske en fornuftig og fordøjelig overgangsfigur fra det naturvidenskabelige til det humanvidenskabelige.

## DISCIPLINERING

Freud var i effektivitetens navn dog lidt for langhåret med sin romantiske introspektion og langvarige analyser, så i løbet af den anden halvdel af det tyvende århundrede opstod der atter andre psykoteknologier, der ville frigøre mennesket via andre metoder. Den kognitive metode ville hjælpe folk til at tænke rationelt og realistisk. Den henter sit oprindelige tankegods i Oplysningstanken om forstand og fornuft.

Den humanistiske psykologi ville hjælpe mennesket via Oplysningstankens idé om vækst og fremskridt. De fleste kender Maslows behovspyramide, hvor man gennem en fortløbende stigning i behovs-etaper kan opnå den ultimative selv-aktualisering.

NLP-terapi indtræder også på den terapeutiske scene som neo-liberalismens mest effektive bud på den menneskelige psykes forandringspotentialer. Her kan man med computeren som idealmetafor programmere eller omprogrammere menneskets bevidsthed.

Derudover et utal af andre terapeutiske metoder, der alle har deres særlige hjælpebudskab inden for psykoteknologien.

I Foucaults emsige videnskarkæologiske blik ser det ikke ud til, at vi mennesker er blevet hverken frisatte eller frigjorte. Tværtimod tegner der sig et billede af, at de mennesker, der arbejder for menneskets frisættelse, terapeuter, psykologer, coaches, bidrager parallelt til at subjektivere/disciplinere de selvsamme mennesker. Hele intimteknologien leverer begreber, normer og standarder for, hvordan vi bør være og bør leve vores liv og dermed også diskurser om, hvordan vi kan være forkerter. Vor tids ledere er også sovset ind i en terapeutisk diskurs med idealet om at skulle fungere som coaches for deres ansatte. Ideen med en sådan relation, leder og ansat imellem, er vel nok *empowerment* og frihed, men er det i virkeligheden en udsøgt form for selvdisciplinering?

Hvis disciplinen er frihedens tvilling, og disciplinen har udviklet sig til et selvdisciplineringsprojekt, hvordan konstituerer friheden sig så? Der er tilsyneladende en diskrepans mel-

lem på den ene side, at vi hele tiden skal holde os selv i snor gennem internaliseret disciplinering, og på den anden side leve på en kulturel forestilling om, at vi er emanciperede frie individer. Vi er konstant underlagt nogle paradokser mellem kollektive kulturelle forestillinger om, hvad frihed er, og uigennemskuelige fint-maskede magtprocesser, der bliver til et interessant blændværk og maskespil, som vi alle spiller med i.

## MODERNISTISK COACHING

Hvordan skal vi frigøre os, når vi principielt og officielt er frie? Hvor ligger presset i dag, hvor ligger magten? Presset ligger i perfektionismen hjemme og ude, personligt og familiært. Vi har travlt på alle fronter og arbejdsstyrken bliver presset til det yderste, og vi lader os presse, fordi vi er selvdisciplinerede frie væsner med ansvaret for vores egen lykke og fiasko. Stress er den legitime kulturelle sygdom for tiden, som er symptomet på, at selvdisciplineringsprojektet har taget overhånd. Men det klarer vi med coaches. Stress-coaches, livsstils-coaches, stylingcoaches etc. Coaching er vor tids løsen på at finde vores lykke og frihed.

Megen af den coaching man finder på markedet er værdimæssigt forankret i det modernistiske paradigme med ideerne om udvikling, vækst, selvaktualisering som nogle af omdrejningspunkterne. Udvikling er blevet en samfundsmæssig norm og en nyere kulturel sandhed, og dermed også et magtinstrument. I megen coaching bliver der hentet præstationsmetaforik fra sportens verden, som højere, hurtigere, længere. Udvikling eller selvudvikling er i denne coachingform et spørgsmål om forbedring af specifikke personlige karakteristika, så man kan blive den *bedste udgave af sig selv*. Det er et stærkt individualistisk projekt, hvor menneskelivet reduceres til mål og strategier. Man kan se en kultur for sig, hvor den mere privilegerede del af befolkningen konstant skal optimere, maksimere og effektivisere deres liv som en kulturel olympiade, hvor den mindre privilegerede klasse ikke har midler til at deltage i ræset og hele tiden bliver mindet om, at de er kulturelle outcasts.

Som en Manning coach sagde til mig, så er livet som en buffet, og alle står i kø for at komme til fadet. Det skal forstås sådan, at man må blive i køen, blive ved med forskellige strategi-

er for at nå frem til fadene. Hvad med, at man lige stod og sludrede lidt med de andre, mens man stod i succesens kø? Det, der batter, er at tale med andre, at fortælle andre sin historie og blive lyttet til med solidaritet af andre. Filosoffen Ole Fogh Kirkeby har opfundet et begreb, han kalder translokutionaritet, som betyder, at man ikke ved, hvad man selv mener, før man har sagt det. Sådan er det med mennesker, vi skal fortælle vores liv frem, før det føles sammenhængende. Får vi ikke mulighed for det, forbliver det fragmenteret. Tænk på Douglas Coupland og hans generation X, som beskrev en hel ungdomsgeneration, der led under følelsen af fragmentering, fordi den mistede følelsen af retning og tilhørsforhold i livet. I dag er vi nødt til at betale for, at nogen gider lytte, så vi kan fortælle vores historie frem. Og den funktion kan en coaching selvfølgelig også have, hvor man taler om sit liv, og der bliver lyttet til det. Det er i sig selv noget værd. Den gode coaching er den, der ikke fokuserer på noget mål og ikke kommer med løsninger, men introducerer muligheden for fællesskaber og begreber med tilknytning til fortidens levede liv, der kan skabe samling og ståsteder i et fragmenteret liv – en pointe som adjungeret professor i coaching Allan Holmgren understreger.

Men det er dog i mine øjne ikke lige gyldigt, hvilken praksis, kultur og etik, vi anvender, når vi professionelt taler med vores medmennesker, fordi vi i foucaultsk forstand altid udøver magt, når vi er sammen med andre mennesker. Magten er som sagt ikke en herre-slave-konstruktion, hvor dominanserne er konkrete størrelser. Vor tids magt handler om subjektivering, *det man bliver gjort til, og gør sig til*. Psykologen Esben Hougaard lavede for nogle år tilbage et forskningsprojekt, der pegede på, at alle psykoterapier havde samme effekt. Det tror jeg sådan set passer på den måde, at vi alle har brug for at tale og blive hørt for at forstå, hvem vi er og hvad vi mener. Set i det skær er enhver samtale af det gode. Men når vi som professionelle taler med folk, skal vi være bevidste om, at vi udøver magt gennem vores personlige og teoretiske verdensbillede. Vi skaber os selv og hinanden gennem de måder, vi definerer os selv på ved at anvende bestemte ord, kategorier og modeller i sproget, som kulturen tilbyder os.

Derved vil der være forskel på, om man søger hjælp hos en Sofia Manning coach, som trækker på modernistisk tankegods eller f.eks. en narrativ coach, som henter sit tankegods i den postmoderne og poststrukturalistiske diskurs. Den afgørende forskel ligger i kravet til refleksionen over eget tankegods, og hvordan det udspiller sig i relationen til klienten.

## POSTMODERNISTISK COACHING

Foucault var den filosof, der i nyere tid tog tråden op fra Nietzsche og banede vejen for paradigmeskiftet fra det almene og generelle strukturalistiske perspektiv til det historiebevindte poststrukturalistiske perspektiv. Inden for psykologien blev det socialkonstruktionisterne Kenneth Gergen og John Shotter i USA, Laura Fruggeri i Italien, og det narrative perspektiv blev introduceret af David Epston i New Zeeland, Michael White i Australien og Allan og Anette Holmgren i Danmark. Ovennævnte personer har brudt med de modernistiske dogmer, metaforer og figurer og taler om psykologi på en ny måde. Vores sprog er kommet i fokus som en del af vores handlinger; der er nu i psykologien en gryende intens opmærksomhed på at konstruere hinanden gennem vores sprogs figurer og implicite moral. Sprog er indlejret i diskurser og diskurser bliver skabt i kultur og samfund, hvori der ligger normer og sandheder.

Det radikalt nye i dette perspektiv medfører, at viden ikke længere kan opfattes som en objektiv størrelse og dermed heller ikke som sandhed. Sandheden findes ikke som sådan, den defineres altid lokalt og mellem-menneskeligt. Derfor er der en afgørende forskel på, hvordan man forholder sig som ekspert afhængigt af, om man har sit tankegods fra det moderne eller postmoderne. Det modernistiske videnskabsideal er objektivitet og det postmodernistiske er subjektivitet. Forskellen på Manningmodellen og foucault-inspireret coaching er, at Manningmodellen relativt ureflekteret reproducerer nogle normative, samfundsskabte definitioner på, hvad der er relevante målsætninger for, hvad der er *den bedste version af mennesket*. Den foucaultske måde at tænke om mennesket som tomt og kun kulturelt, hjælper folk til at knytte sig til det, de vil gå i døden for, deres egne intentioner, også selv om det måske ikke

er normativt helt velanset.

Michael White, en stor tænker og praktiker, der desværre nylig er død, har udformet en praksisudgave af Foucaults teori og lagt navn til den narrative metode, som bruges inden for terapi, coaching og ledelse. I dette perspektiv er magt en størrelse, man hele tiden forholder sig til som udøvende og i forhold til klienten. Det drejer sig kontinuerligt om at få øje på de magtspil, vi hele tiden er en del af og selv medspiller i. Coaching, inspireret af Foucault, drejer sig om at skabe refleksioner over sine relationer til andre mennesker og ikke om at formulere sine mål, forhindringer, strategier og planer. Det indebærer for coachen, at man tilskynder personen til at reflektere over sit eget forhold til sig selv i den kultur og det fællesskab, som personen er en del af, som det viser sig i sproget og i fortællingerne, hvor man lokalt arbejder og lever, fordi personen skaber sig selv gennem sin narrative relation til sig selv. Men det kræver, at coachen selv er velreflekteret i de magt- og sandhedsspil, som hun indgår i, og at hun varetager den nødvendige omsorg for sig selv, så hun er i stand til at varetage den sammen med sine klienter.

Coaching med reference til Foucault skaber et potentiale for at være kritisk og revolutionerende, så man undgår at reproducere de gældende magtrelationer og på et lille plan skaber modmagt. Det er i sproget denne stille revolution udspiller sig. Det er den substans, vi bevæger os i, bærer på, skaber os i, plagierer, opfinder, lader os føre af, forføre af, flyde i, argumenterer i, manipulerer i, hævder os i og så videre. Det er i vores selvfortællinger, at vi bærer vores kultur, værdier og principper som en usynlig rygsæk. Den bærer vi rundt på i et sprogligt landskab, som vi kan kalde diskurser, og som vi kontinuerligt udveksler med andre. Det er i den substans, vi skaber vores virkelighed og identitet.

## FRIHED ELLER FORFØRELSE?

Mit oprindelige spørgsmål var, om det giver mening at tale om frihed eller stræbe efter frihed. Om vi kan hjælpes til at forløse en frisættelse? Hele psykoteknologien, det være sig psykologer, coaches, terapeuter, er en del af den hjælpeindustri, der på forskellig måde har sat sig for at bidrage til folks frihedsfølelse. Ifølge Foucault vedligeholder teknologien de problemer den vil løse ved at skabe en kontekst, hvor vi gennem udøvelse af magt vil skabe frihed, da vi

ikke kan indgå i en relation uden magt. Men den gode nyhed er, at hvis vi følger Foucaults pointe, så er der også frihed, hvor der er magt. Hvori ligger friheden så, hvis vi konkluderer, at der er magt alle steder?

Der vil altid være skift i diskurserne og nogle bliver i perioder mere dominerende end andre. Lige nu er coaching-diskursen om at forbedre livskvaliteten gennem udvikling, mål og strategier og udryddelse af forhindringer ret dominerende. En grund til det kan være, at vi mennesker i høj grad skaber vores identitet i vores arbejdsliv, fordi det er der, vi bruger mest tid. Det siger sig selv, at erhvervs- og administrationslivet er til for at optimere, udvikle og præstere. Men det er jo ikke sådan hele menneskelivet er. Menneskelivet er også eksistentielle og mellemmenneskelige relationer, der slet ikke behøver have noget formål andet end, at det er der, og det måske skal være meningsfyldt.

Livet er en rejse, en bevægelse gennem et terræn fuld af muligheder, glæder, længsler, håb og kærlighed. Livet har også en skyggeside, hvor der kan være sorg, ondskab, tragedier og bommerter. Vi kan ikke betragte livet som en ligning, hvor ubekendte ryddes af vejen. Der kan opstå ting, vi ikke er herrer over, som ikke kan løses som et problem, men som er livsvilkår, man må tage livtag med.

Denne mærkværdige diskurs, som dominerer vores tid lige nu, er en art tvillingeforhold mellem erhvervsliv og psykoteknologien, som fletter sig ind i hinanden. Erhvervslivets normer om præstation, mål og strategier er blevet adopteret af dele af psykoteknologien. Og erhvervslivets ledere er begyndt at opføre sig som en flok coaches eller præster, når de skal lede deres ansatte. Det hænger godt sammen med, at vores arbejdsliv fylder så meget og vi skaber vores identitet gennem det, og for at holde folk til ilden, er det hensigtsmæssigt med en terapeutisk diskurs i arbejdslivet og en præstationsdiskurs i privatlivet. Eller man kan sige, at erhvervslivets og coaching-teknologiens diskurs er et smukt billede på, hvordan magten kan holde friheden i skak, og omvendt hvordan friheden holder magten skakmat. Desværre

resulterer denne paradoksale syntese i en normaliseringsmagt, der viderefører den modernistiske sandhedsdiskurs om rigtigt og forkert. Den form for fastfood-coaching, der er at finde på markedet med tilbud om shopping-coaches, hår-coaches, livsstils-coaches løser måske et problem, men kun for at reproducere et nyt. Det er ikke engang selvaktualisering med behovsstigning i etaper, det er materialismens logik. Når vi har opnået et materielt mål, går vi efter det næste. Ren forførelse! Vi er travlt beskæftiget med at skabe idealbilleder med vores børn som pletfrie blåbærbørn, vores hjem skåret ud af et boligmagasin, hvor alt er kontrolleret og stilet, hvor vi er overvåget af os selv helt ind i vores skabe.

Der er ikke som sådan nogle, der er ude på at snuppe vores frihed eller udøve magt over os, det er blot en underfundig konstatering af, at magten er overalt og ideen om frihed er mere eller mindre futile. Friheden er måske et fænomen, der er en slags maskespil, der udspiller sig mellem et primitivt og avanceret tankespil og derfor finder vi aldrig helt ud af det. Det primitive tankespil er ideen om den indespærrede frihed, som skal forløses inde i vores inderste kerne gennem diverse hjælpediskurser. Det avancerede tankespil om frihed ligger i forestillingen om den emanciperbare undertrykkelse, hvorigennem vi hopper på ideen om undertrykkelse og dermed undertrykker os selv. I hvert fald er denne kulturelle maskerade så uigennemskuelig i sin substans, at den bliver forførende. Hele psykoindustrien, der lover mennesker frihed, er måske ikke andet end kulturel narrefisse, der lokker os til at tro, at vi kan frisættes. En reel frihed findes der måske i at være bevidst om diskurserne og spillene, så vi kan gebærde os i dem, vælge. Tage stilling til det, vi bliver gjort til, og det vi gør os til, altså subjektivering.

*Lotte Kjær Guld er cand.mag.psyk., systemisk / narrativ terapeut.*