

Foucault og coaching

- Foucault som et baggrundstæppe for narrative coachingsamtaler

Jørgen Juul Jensen, d.10. marts 2011.

"...I have sought to study... the way a human being turns him- or herself into a subject"

Foucault (2001): The subject and power. Essential works of Foucault 1954-1984. Penguin Books, s. 327.

Der er hos Foucault ikke nogen samlet teori, ingen styrende størrelser, intet er fundamentalt og ingen essens eller noget oprindeligt som alt kan føres tilbage til. Hemmeligheden er at historien ikke besidder en essens. Foucault er aldrig dér, hvor man tror man har ham. Han siger ikke så meget om hvad mennesket er, men om hvad det ikke nødvendigvis behøver at være. Det er det der gør Foucault så spændende og inspirerende. Det åbner op for at mennesker altid er så meget mere - og som coach får du hele tiden revet tæppet væk under dig selv og dine såkaldte "sandheder" og får åbnet for forestillinger om alt det livet også kunne rumme.

Subjektet anskues af Foucault som historisk fremkommet. Det subjektiveres, reguleres og disciplineres igennem en abstrakt **moderne magt**. **Biomagten** eller livsmagten er en magt i det moderne samfund, som man underkaster sig (frivilligt), men subjekterne er ikke kun undertrykt af en magt, magten producerer også undertrykkende subjektiviteter. Den enkeltes kamp bliver således ikke kun en kamp mod undertrykkelse og uretfærdighed, men også mod sig selv – mod de forestillinger og begreber der usynligt men effektivt fastholder vedkommende i bestemte positioner, i forhold til sig selv og i forhold til andre

Magten er netop magt igennem subjektets frivillige underkastelse under en række **diskurser**. Forbud og tvang afløses af **biopolitik**, **der tilskynder den enkelte til selv-disciplin og til at tage vare på sig selv** og det er livet selv (bios), der bliver politikens objekt. Gennem biopolitikens disciplinering lærer vores selv'er og kroppe at leve i stivnede positioner, ud fra disciplinerende begreber som køn, sundhed, seksualitet, lykke, depression, stress. Måske kunne det tilføjes, at det at skulle tænke "positivt" er en af de mest disciplinerende forestillinger i dag.

Subjektet er ikke selvkonstituerende, men et subjekt der formes og former sig ud fra nogle bestemte rammer gennem selvteknologier. **Selvteknologier** er teknikker og værktøjer hvormed subjektet skaber sig selv og styrer sig selv (måske med hjælp fra andre) og i denne praksis tilpasser sig en normaliseringsmagt, med en bestemt almen akcepteret tilstand og forestillinger om hvad han/hun kan udvikle sig til. En måde hvorpå subjektet, gennem subjektiverende praksisser, tilegner sig magten og vidensregimet og skaber sit selvforhold (subjektivitet). Selvteknologier er magtens og diskursens vej til kroppen og sindet og den aktive informerede bioborger tager ansvar og organiserer sig måske endda i biosociale fællesskaber omkring det, vi måske kan blive "fælles om" for en tid.

Foucault er optaget af de lighedstræk der er mellem nutidens humanvidenskaber og den form for syndsbeholdelse, man praktiserede i starten af kristendommen. Begge fordrer at individet italesætter og blotlægger sine tanker som et bekendende subjekt. Nutidens selvteknologier har ikke primært religionen som udgangspunkt, men er en videnskab med mennesket og livet som objekt. Der sker en **disciplinering** i form af en inderliggørelse af biomagten hos den enkelte og **regulering** gennem en række teknikker og hverdagsagtige praksisser, gennem statistikker, cpr-numre og sikkerhedsteknologier, gennem journaler med diagnoser, eller med måder at inddele befolkningen i grupper og typer. Det sker gennem forskellige former for regeringskunst (**gouvernementalitet**), i form af sjæleledelse eller sjælepleje. En styringslogik der er inspireret af kirken og som brød igennem i 1700-tallet. Den udgør stadig grundlaget for moderne velfærdsstaters biopolitiske befolkningsomsorg. Det er på én gang en **individualiserende og totaliserende magtteknologi** der søger at herske over sjælene. En indirekte og diskret magtudøvelse hvor den enkelte tager vare på og regerer sig selv. Til den enkeltes og statens bedste.

Subjektet opfatter ikke psykologerne, rådgiverne (og coaches) og dermed den nye livsstil som tvang udefra, men som en personlig nødvendighed for det gode lykkelige liv. Foucault bruger her metaforen om en slags **hyrde**, der med omsorg gerne ofrer sig og kæmper for sin hjord og ikke tænker på sig selv. Fokuspersonen åbner sig og bekender med en forestilling om, at det er muligt at finde ind til en essens eller det virkelige jeg, som ligger dybt gemt i selvet. Foucault gør op med den slags forestillinger om, at der skulle være en slags indre kerne af noget oprindeligt.

Foucault foretager i projektet om seksualitetens historie et opgør med forestillinger om at seksualiteten skulle være det dybeste og noget der skal frigøres. Han studerer hvordan et menneske har lært at se og at skabe sig selv som et sexuel subjekt. Sexualitet kan lige så godt være undertrykkende som frigørende og det handler snarere om at frigøre sig fra de herskende forestillinger og normer om sexualitet. Hans position åbner op for andre forestillinger end mere sex. Måske snarere en **"lystøkonomi"** eller **"livskunst"** med andre former for relationer, samlivsformer, kærlighed og intensitet. Vi skal ikke finde os selv, men opfinde eller skabe det, som endnu ikke eksisterer.

Den **moderne magt** handler i høj grad gennem min lyst (forbrug sex, lykke, nærvær, kontakt) og det bliver derfor sværere at gøre modstand. Der hvor jeg tror mig mest fri og beskytter mit indre, der er magten allermest virksom. Men uanset hvor frygteligt magten viser sig, er den aldrig komplet gennemførlig. Magten er samtidig **produktiv**. Der er altid mulighed for at magten udfordres, for ulydighed og modstand og for at tingene ikke behøver at være som de er. Men i samme øjeblik jeg er med til at bryde en norm, har jeg allerede indirekte bekendt mig til en ny form for normativitet. Distanceringen fra normer må stadig gentages på ny.

Magten forstås hos Foucault som denne abstrakte kraft, der gennemsyrrer alle relationer og der findes ikke noget rum udenfor magten. **Magten er både én jeg (frivilligt) underkaster mig og også den eneste mulige vej at handle eller frigøre mig igennem.** Der er altså en dobbelthed i subjektbegrebet, forstået på den måde at man både er underlagt men også handler sig igennem magten. Det kan lyde paradoksalt, men den eneste frigørelse der er mulig, er den der stilles til rådighed gennem magten. Det vil ikke sige, at man bare følger magten, men at de frihedspositioner og det som er synligt og tænkeligt at mene (inden for en historisk periode) er muliggjort af magten.

Jeg har haft rigtig mange sundhedssamtaler på arbejdspladser med medarbejdere/ledere og det bliver synligt at en del gør modstand ved ikke at ville til sundhedssamtale og ved ikke at ville give sig selv et KRAM og tænke det sunde liv som forskrifter om Kost, Rygning, Alkohol og Motion. En sætning som denne er ikke ualmindelig: ”Jeg ryger kun lidt og det giver mig ro og det er så rart at stå sammen i pausen og holde lidt fri, så det er ikke lige nu jeg skal holde op”. Personen ved godt det ikke er ”særlig fornuftigt” men det er en modstand (gennem passivitet) mod sundhedsinstitutionerne, hvor det gode liv bliver tænkt gennem en diskurs om det lange, aktive, sunde liv. Medarbejderens måde at frigøre sig igennem magten er ulydighed mod den ved at ryge lidt og holde pause sammen med andre. Dermed frigøres han igennem magten eller ved at forholde sig til magten, da det er en modstand mod denne magt, der giver ham en frihedsfølelse og en ro, som han forbinder med det gode liv.

Den moderne magt er baseret på individernes egen aktive medvirken i at kontrollere sig selv, i forsøget på at leve op til de gængse normer og identitetsprojekter. Det gør magten skrøbelig og coaching, der udfordrer de gængse normer bliver til en coaching på kanten af konventionen. I narrativ coaching vil der være fokus på eksempler på ”**modstand**” mod den moderne magt og selvom det ofte opleves som en personlig fiasko og utilstrækkelighed, kan der gemme sig mulige andre **praksisser**. Disse følger andre tanke- og livsformer, der imidlertid også er socialt, historisk og kulturelt formidlet.

Jeg oplever at jeg som coach netop må gå på opdagelse efter modstandsformer og fristeder fra normen hos hver fokuspersion. Men hvis det foregår igennem de fremherskende diskurser, bliver det ikke bare enkelt at bruge begreber som **intentioner og agency**. Oplever dog at der godt kan bidrages til en proces, hvor personen går på opdagelse i og forholder sig til normerne og moralske aspekter i sine livsvalg og bruger dette til at komme i kontakt med sin modstand og med færdigheder og som et led i at skabe **mening og retning** i sit liv.

Michael White lod sig med sin narrative tilgang til samtaler inspirere af Foucault og hans forestillinger om den moderne magt som en allestedsnærværende magt, hvor du overvåger dig selv og forsøger at leve op til normerne om ”hvad du burde kunne klare”. Det kan bidrage til følelsen af **utilstrækkelighed** med hensyn til at blive noget i livet. Narrativ coaching går på opdagelse i kulturens landskab og ser, hvordan der i følelsen af utilstrækkelighed kan gemme sig en modstand mod den moderne magt. Det kan vise sig som en vej til at blive bevidst om mulige andre **identitetsprojekter og livspraksisser**, hvor personen bliver mere medskabende og får større frihed i livet. Jeg har, inspireret af M. White, udviklet et **coaching træningskort**, som støtter fokuspersionen i at gå på opdagelse i og at udfordre normalitetsmagten.

- Kortet er udviklet med inspiration fra især følgende tekst af Michael White (2002):
Addressing personal failure, The International Journal of Narrativ Therapy and Community work. Vol:3, s.33-76.

Coachingkort – på opdagelse i normalitetsmagten

1. Oplevelsen af utilstrækkelighed

- Fortæl om situationer hvor du oplever en følelse af utilstrækkelighed
- Hvad var dine følelser og reaktioner på disse situationer?
- Hvordan kom denne følelse ind i dit liv?
- Hvad vil du kalde denne følelse?

2. Presset fra normer og standarder i tiden

- Er der særlige forestillinger og forventninger du prøver at leve op til?
- Hvad gør du for at leve op til disse forestillinger og forventninger?
- Har forestillingerne og forventningerne særligt smarte måder til at snige sig ind på dig på?
- Oplever du et pres i disse situationer?
- Fortæl i givet fald om dette pres og hvordan det kom ind i dit liv?
- Hvad synes du om at skulle leve op til dette pres?

3. Dit pres på andre

- Er der nogen måder som du bruger til at lægge et pres på andre – med disse forestillinger og forventninger?
- Hvad det er du gør i hvilke situationer og i forhold til hvem?

4. Alternative historier med oplevelse af at være ”fredet” fra pres

- Hvor og sammen med hvem kan du opleve dig ”fredet”?
- Hvad er historien om dig og denne oplevelse?
- Hvad er effekten af at være ”fredet”?

5. Værdier og principper

- Hvis du ikke har noget at skulle leve op til. Hvad er så allervigtigst for dig?
- Hvilke værdier søger du at leve efter?
- Har du et navn for det du synes er vigtigt i livet/dine livsprincipper?

6. Handlinger og modstand mod pres og forventningerne

- Er der episoder eller tidspunkter hvor du gør modstand mod det pres du oplever (det pres du oplever udefra, pres på dig selv, pres på andre)?
- Hvad vil man se dig sige og gøre her?
- Hvad er det du er i stand til/kan når du siger og gør disse ting?

7. Næste skridt

- Er der ting du får lyst til at gøre mere af?
- Hvad tror du effekten heraf vil være på dig selv og dine relationer?

- Hvad vil være dit næste lille skridt?