

GÖTEBORGS UNIVERSITET

Sociologiska institutionen

**LIVSCOACHING - en diskursanalys av coaches
självpresentationer på internet**

Examensarbete i sociologi 15 hp,

Namn: Johanna Sahlman

Handledare: Micael Björk

Månad, år: januari 2009

Abstract

Titel:	LIVSCOACHING - en diskursanalys av coaches självpresentationer på internet
Författare:	Johanna Sahlman
Handledare:	Micael Björk
Examinator:	Ylva Ulfsdotter Eriksson
Typ av arbete:	Examensarbete i sociologi
Tidpunkt:	november 2008 – januari 2009
Antal tecken inkl. blanksteg:	59 384

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att sätta fenomenet coaching i relation till två sociologiska teoretikers beskrivningar av samtidens sociala och kulturella tillstånd. Genom detta vill jag bidra med kunskap om hur livscoaching skildras av coacherna och hur detta språkspel eller paradigm är uppbyggt och därigenom vinna sociologisk förståelse av denna växande företeelse. Frågeställningar: Vad förmedlar hemsidorna för livsideal? Vad är det för tjänst man köper/vad utlovas? Vad legitimerar en coach? Varför ser innehållet ut som det gör?

Metod och material

Materialet består av 23 coaches hemsidor. Coacherna arbetar med livscoaching. Som metod har jag tillämpat diskursanalys, vilket innebär att en kartläggning de olika perspektiv och *röster* som texterna bygger på. Därigenom har jag sökt en fördjupad förståelse av det bakomliggande kulturella tillstånd som underbygger fenomenet och gör det meningsfullt för coacherna och deras "fokuspersioner" i ett vidare samhällsligt perspektiv.

Huvudresultat

Framträdande i de analyserade texterna är huvudsakligen en stark tilltro till förändring av jaget. Det handlar om att forma sitt liv så som man själv vill och detta utan någon hänsyn till några sociala eller kulturella begränsningar.

Vad som utlovas av coacherna är i huvudsak att erbjuda hjälp att omskapa oss själva och förverkliga våra drömmar. Coacherna legitimitet grundas på egna erfarenheter av s.k. livsresor. De fungerar således som förebilder som ska hjälpa oss att förändras och leva vårt liv på bästa sätt. Att hemsidorna/texterna ser ut som de gör kan förstås utifrån den av Bauman beskriva tidstypiska strategin för att hantera dödlighetens faktum. Denna strategi bygger på ständig repetition av döden. Detta kan uppnås genom att ständigt förändras vilket ger oss möjligheten att designa en identitet friställd från övergripande sammanhang och slutgiltighet.

Nyckelord: livscoaching, diskursanalys, självhjälpskultur, förändring, odödlighet.

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	4
1.1 SYFTE OCH PROBLEMFORMULERING	5
1.2 FRÅGESTÄLLNINGAR	6
1.3 BAKGRUND OCH LITE OM TIDIGARE FORSKNING	6
1.4 DISPOSITION	8
2 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	8
3 METOD	12
3.1 DISKURS.....	12
3.2 DISKURSANALYS	13
3.3 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT OCH VAL AV EMPIRISKT MATERIAL	14
3.4 ETIK	15
4 RESULTAT ANALYS TOLKNING	15
4.1 NORMERANDE REPRESENTATIONER	16
4.1.1 ETT NYTT JAG	16
4.1.2 COACHING MOT ODÖDLIGHET – I AMBIVALENSENS TECKEN.....	18
4.2 ATTRAKTIONSKRAFT	20
4.3 LEGITIMITET	22
5 SAMMANFATTANDE DISKUSSION	25
5.1 VAD FÖRMEDLAR HEMSIDORNA FÖR LIVSIDEAL?	25
5.2 VAD ÄR DET FÖR TJÄNST MAN KÖPER/VAD UTLOVAS?	26
5.3 VAD LEGITIMERAR EN COACH?	26
5.4 VARFÖR SER INNEHÅLLET UT SOM DET GÖR?.....	27
5.5 VIDARE STUDIER.....	28
REFERENSLISTA	29
LITTERATURFÖRTECKNING	29
INTERNET HEMSIDOR	29
INTERNET ÖVRIGT	30
ÖVRIGT	30

BILAGA 1: POPULÄRVETENSKAPLIG FRAMSTÄLLNING

1 INLEDNING

”Är du en klädfejis? Stilcoachen hjälper dig”, ”Mia din vän i vardagen: Så ger du barnen bättre självkänsla”, ”Måste hon få vara mormor till mina barn? Fråga Personliga coachen”, ”Klädcoachens tips: Du måste kasta bort”.¹ Alla citat kommer från tidningen *MåBra* och kan förmodligen ses som ett ganska alldagligt inslag i vårt samhälle. Att få råd och tips från coacher är något som media alltmer har uppmärksammat och det finns en uppsjö av olika coacher.

Denna uppsats handlar om livscoaching. Coaching i allmänhet syftar på när en person (coachen) hjälper en annan person att förändras på det sätt han/hon vill i den riktning de önskar. Företeelsen är enligt min mening särskilt intressant eftersom den blivit så populär på kort tid och att det numera inte enbart handlar om coaching inom företag - företeelsen har tagit sig in till våra vardagsrum och privata livssfärer. Privatpersoner har, får man anta, blivit mer benägna att köpa tjänster från coacher. I denna mångfald av coacher har jag bestämt mig för att fokusera på livscoaching.

Livscoaching är en inriktning som fokuserar på människans livsprojekt, det vill säga man tittar på hela sitt liv, med relationer, arbete, vänner och fritidssysselsättningar. Många har åsikter och vill uttala sig om coaching och därför kan det se ut som följer i *Expressens* nätupplaga när man söker på ordet ”livscoach”: ”Varnar för bluffar - Vem som helst får kalla sig för livscoach. Nu varnar psykologer för oseriösa utövare”. ”Ingunn nöjd med sin coach - hittade rätt i djungeln av livscoach. För henne blev coachningen den spark i rätt riktning som behövdes”. ”Vännerigen! I veckan har Brinkenstjärna, som nyligen skaffat sig en livscoach, valt att göra upp med Linda... ”.²

Jag har personligen kommit i kontakt med coaching genom två vänner som arbetar som coacher. Jag har därigenom fått möjlighet att få prova på att bli coachad, vilket skedde i utbildningssyfte fem gånger, där den som coachade behövde pröva sina nya kunskaper innan ett certifikat kunde utfärdas. Jag fann mötet med denna blivande coach mycket intressant, inte bara för det som sades och vad vi kom fram till och hur vi gjorde det utan själva fenomenet att få sitta hos en främmande människa och prata om sig själv gjorde att jag ville gå vidare med detta ämne.

¹ MåBra

² www.expressen.se.

Vissa tendenser i vår samtid utgör en gynnsam miljö för dessa coacher. Livscoaching är enligt min uppfattning ett tydligt och tidstypiskt fenomen. Det är således ett tacksamt studieobjekt. Analysen av fenomenet förutsätter och inbegriper vissa antaganden om och beskrivningar av den sociala och kulturella kontext i vilket det existerar. Det vore inte meningsfullt att enbart beskriva livscoaching utan ett sammanhang. För att beskriva detta har jag valt att utgå från två samhällsteoretiker, Thomas Johansson och Zygmunt Bauman.

1.1 Syfte och problemformulering

Syftet med denna uppsats är att sätta fenomenet coaching i relation till några sociologiska teoretikers beskrivningar av samtidens sociala och kulturella tillstånd. Jag avser att använda mig av Thomas Johansson beskrivningar av den populärpsykologiska managementkulturen som inte bara handlar om chefer utan om oss alla och den nutida överskådlighet som tvingar människor att utveckla strategier för att hantera en existentiell osäkerhet. Jag avser även att sätta den av Zygmunt Bauman definierade postmoderna strategin för att hantera dödlighetens faktum i relation till livscoaching. Jag finner att detta perspektiv är relevant och bidrar till en fördjupad förståelse av den bakomliggande drivkraften för meningsskapande diskurser förknippade med s.k. livsprojekt. Därigenom förglöms inte den existentiella komponenten i analysen. Bauman har i boken *Döden och odödligheten i det moderna samhället* (1992) beskrivit denna strategi, till vilket jag återkommer i kapitel 2.

Med föreliggande studie vill jag bidra till förståelsen av fenomenet coaching och det sammanhang i vilket det existerar. Som underlag för studien har jag valt att utgå från de beskrivningar som coachernas själva ger av fenomenet på sina hemsidor. Uppsatsen syftar inte till att ta reda på huruvida det som står i texterna är presumtivt eller hur effektiva metoderna är eller på annat sätt värdera dessa, utan jag vill bidra med kunskap om hur livscoaching skildras av coacherna och hur detta språkspel eller paradigm är uppbyggt och därigenom vinna sociologisk förståelse av denna växande företeelse. Avsikten är att utgå från det som faktiskt står på hemsidorna och starta diskussionen därifrån.

1.2 Frågeställningar

Vad förmedlar hemsidorna för livsideal?

Vad är det för tjänst man köper/vad utlovas?

Vad legitimerar en coach?

Varför ser innehållet ut som det gör?

1.3 Bakgrund och lite om tidigare forskning

Begreppet coaching har funnits sedan 1800-talet. Coacherna verkade då på de angloamerikanska universiteterna och fungerade som stödpersoner under förberedelserna inför examen eller idrottstävlingar.³

Coaching har idag utvecklats till en yrkeskår som hämtat mycket från den mentala träning som idrotten använt sig av. Dessa erfarenheter har förfinats till att omfatta även privatliv och arbetsliv. Det har forskats relativt lite kring coaching och det finns ingen entydig definition som teoretiker och coacher är överens om.⁴

För att definiera begreppet coaching så som det används idag har jag valt att utgå från Reinhard Stelter:

En coach intresserar sig för fokuspersonens förståelse av en situation, och är nyfiken och frågande för att på så sätt skärpa fokuspersonens medvetenhet om situationen eller uppgiftens konkreta utmaning. En coach medverkar till att utveckla fokuspersonens potential och är därmed en katalysator för att främja fokuspersonens förmågor till självreglering.⁵

För att få en lite mer nyanserad bild citerar jag även Susann Gjerdes beskrivning av coaching:

Coaching är ett avgränsat angreppssätt där syftet är att utveckla människor på det yrkesmässiga och personliga planet. Relationen är en till en (eller några få). Relationen är också frivillig. Det är coachens förmåga att kunna se processen som står i fokus och angreppssättet på utmaningar är inriktat på lösning och möjligheter – inte diagnos och råd. Coachens och utövaren riktar sin uppmärksamhet mot nutid och framtid.⁶

³ Stelter, R. (red.). (2003), s 20.

⁴ Berg, M E. (2004), s 23.

⁵ Stelter, R. (red.). (2003), s 12.

⁶ Gjerde, S. (2004), s 22.

Det finns idag ett stort antal företag och enskilda personer som ägnar sig åt coaching. Coachernas bakgrund är lika varierad som antalet coacher på marknaden. Det finns flera institut, nätverk och universitet som utbildar coacher. En del coacher har genomgått utbildning för att bli diplomerad coach men de har idag ingen skyddad titel.⁷ För att åstadkomma etiska standarder och en yrkesmässig nivå bland coacher inrättades 1996 International Coach Federation (ICF). ICF arbetar med att bygga upp, stödja och upprätthålla en viss nivå inom coachingyrket runt om i världen. Organisationen utvärderar och godkänner coachingskolornas utbildning i förhållande till ICF-standards.⁸ Det finns också en mängd olika typer av coachingmetoder, och dessa används utifrån olika behov⁹ och beroende på om det är många som coachas eller om det endast är coaching mellan två personer.¹⁰

Den typ av coaching som kommer stå i centrum för min studie är coaching som inriktar sig på utveckling och som då oftast handlar om karriärcoaching eller det som min studie har fokus på: livscoaching.¹¹

I livscoaching ligger fokus på vad individen vill få ut av sitt liv och coachingprocessen ska då byggas utifrån individens starka sidor och fokusera på drömmar om vad ett bra liv innebär, sett utifrån han eller hennes totala livssituation. Individen måste göra ett subjektivt och personligt val av vad som är meningsfullt och arbeta för att finna en balans mellan olika delar av livet. Morten Emil Berg skriver i sin bok *Coaching – att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas* (2006) att frågor som: Vad vill jag få ut av mitt liv? Vilken hjälp behöver jag för att förverkliga mina drömmar? Vad är det som hindrar mig att uppnå mina mål? Hur kan jag övervinna hindren? Dessa är de viktigaste frågorna människor systematiskt ska arbeta med under livscoachingen, enligt den ledande svenska litteraturen.¹²

Att begreppet coaching är relativt nytt och har blivit modernt i näringslivet idag, är de flesta överens om. Det ökade intresset för coaching inom både idrott och arbetslivet, enligt Reinhard Stelter, är ett tecken på att det sker förändringar inom dessa sociala områden och i samhället i stort. Utveckling har gått mot ett mer individ- och frihetsbetonat samhälle vilket gör vår

⁷ Gjerde, S. (2004), s 16.

⁸ Ibid, s 16.

⁹ Berg, M. E. (2006), s 83-84.

¹⁰ Gjerde, S. (2004), s 20.

¹¹ Berg, M E. (2006), s 84.

¹² Ibid, s 190-195.

sociala situation mer osäker, komplex och överskådlig. Det har blivit allt svårare att veta hur man ska handla och fatta beslut eftersom tydliga anvisningar saknas.¹³

När samhället individualiseras kan inte längre individen förlita sig till familjens, lärarens eller tränarens trygga referensramar med dess färdiga lösningar, det ligger hos individen själv att skapa sin egna trygghet.¹⁴ Att coachingen har fått en sådan ökad betydelse kan alltså tänkas bero på att den svarar på individens behov av vägledning och möjlighet att få utveckla sig själv.

1.4 Disposition

I kapitel två som följer redogör jag för de teoretiska utgångspunkterna jag har valt att använda i denna uppsats. I kapitel tre redogörs för metoden samt begreppen diskurs och diskursanalys. Kapitel fyra består av resultat, analys och tolkning där analysen av hemsidorna utgår från tre teman, normerande representationer, attraktionskraft och legitimitet. I kapitel 5 förs en sammanfattande diskussion om hur fenomenet/diskursen förhåller sig till de teoretiska utgångspunkterna och därigenom försöker jag besvara på de uppställda frågeställningarna.

2 Teoretiska utgångspunkter

Thomas Johansson är sociolog, psykoterapeut och professor i socialpsykologi. Han har skrivit en rad av arbeten om bl.a. ungdomskultur, familj, manlighet och urbanitet. I den här studien kommer jag att ta hjälp av Johansson för att svara på frågeställningarna och jag kommer då att koncentrera mig på två av hans böcker: *Managementsyndromet. Så skapas den moderna chefen* (2008) och *Makeovermani – om Dr Phil, Plastikkirurgi och illusionen om det perfekta jaget* (2006).

I boken *Makeovermani* tar Johansson upp den utbredda självhjälpskulturen och fokuserar på frågor rörande psykologi, kropp, hälsa och livsstil. Han skriver att människor idag inte enbart vill ha hjälp med hur de ska lösa enskilda psykologiska problem. Det handlar också om hur man ska få ihop livet och skapa en bra livssituation. Han menar att en nutida överskådlighet tvingar människor att utveckla olika typer av strategier för att hantera den existentiella osäkerheten.¹⁵ Självhjälpsindustrin, till vilken han räknar coaching, har till uppgift att skapa ordning, ge tillvaron en bra struktur och att få människor och tro att det mesta är möjligt. Den

¹³ Stelter, R (red.). (2003), s 24.

¹⁴ Ibid, s 24.

¹⁵ Johansson, T. (2006), s 15.

ger en snabb och behaglig lindring i en värld som präglas av krig, förstörelse, miljökatastrofer och ständigt nya hot och kan enligt Johansson liknas vid att bli inbäddad i varm och skön säng.¹⁶ Metoderna och redskapen för att kunna leva ett gott liv är enkla och vilka problem vi än har eller lider av finns alltid en lösning. Johansson säger att hela kulturen andas tillförsikt, optimism och hopp.¹⁷ Han är mycket kritisk till självhjälpsindustrin.

I boken *Managementsyndromet* beskriver Johansson det nya chefsidealet och dess profitörer. Det intressanta i den här boken är som Johansson beskriver det att denna syn inte bara handlar om chefer utan om oss alla, att vi ska ta kontroll över vår livssituation, att vi alla ska vara ledare i våra liv.¹⁸ I en tid när karriär inte längre är något som skapas utifrån en trappstegsmodell, utan snarare bör ses som ett ofärdigt projekt – något som ständigt bör och måste planeras – uppstår enligt Johansson ett behov av nya guider och vägledare. Det är här coachen kommer in och tar ett helhetsbegrepp om livet, familjen och karriären. Coachen ger medelklassen en ny karta över livet – en möjlighet att planera bort kaos och ersätta det med en tillfällig ordning.¹⁹

Johansson menar på att coaching består av psykologiska metoder och att man med dessa metoder försöker skapa framgångsrika individer.²⁰ Han anser att coacherna i stor utsträckning hämtar sin kunskap och modeller från psykoterapins värld och att idrottsmetaforerna blir alltmer sällsynta. Det handlar inte om system, organisation, samhälle, kultur eller historiska förändringar. Coachen är inte intresserad av vad som faktiskt händer runtomkring individen, utan mer av vad som händer inuti hjärnan, av individens kognitiva och emotionella scheman och modeller.²¹

I det nyliberala samhället prioriteras valfriheten och kollektiva lösningar betraktas som suspekta eller rent av som något negativt. I takt med att samhället individualiseras och att alltmer uppmärksamhet fokuseras på individen, ökar också intresset för de kunskapskällor och akademiska discipliner som sysslar explicit med just individen och det inre psykologiska landskapet.²² Johansson hävdar att precis som religionen periodvis har varit en viktig drivkraft i kapitalismen utgör psykologin och psykologiseringen av vardagslivet en samtida

¹⁶ Johansson, T. (2006), s 168.

¹⁷ Ibid, s 189.

¹⁸ Johansson, T. (2008), s 34.

¹⁹ Ibid, s 54.

²⁰ Ibid, s 11.

²¹ Ibid, s 73.

²² Ibid, s 137.

drivkraft i den ekonomiska utvecklingen.²³ Han säger att psykologin och nyliberalismen hör samman. De är barn av samma tid och samma anda. I takt med att välfärdssystemet och trygghetsstrukturer monteras ner och omvandlas till privata försäkringssystem kommer psykologer och coacher att få rikligt med jobb.²⁴

Pratet om kreativitet, det sanna jaget, levande möten, betydelsen att leva i nuet och intuition är något som enligt Johansson ligger nära ett explicit andligt tänkande. Ett annat exempel på nyandlighet som Johansson tar upp är psykosyntesen. Han menar att psykosyntesakademien verkar dra till sig människor som vill arbeta med coaching.²⁵ Psykosyntes avviker från den övriga svenska psykoterapibranschen genom att på ett tydligt sätt betona vikten av en andlig dimension.²⁶

Psykosyntesens meditativa, kontemplerande och stillsamma inslagen blandas med ett mer rationellt förhållningsätt till jaget, där det handlar om att noggrant gå igenom och analysera livet. Genom att förena ”nyttig” psykologisk teknik med tankar på om helheten, kroppen, själen och skönhet lyckas psykosyntesakademien nå ut till vissa delar av näringsliv och offentliga organisationer.²⁷

Mycket av det som faktiskt sätter hinder för människors utveckling, för kreativitet och för individualitet, nämns inte i den psykologiska världen. Makt, klass, exploatering, globalt förtryck och andra frågor som inflytande och demokratiska rättigheter lyser med sin frånvaro.²⁸ Synsättet bidrar till att suddas ut strukturer, institutioner och maktförhållanden, och omvandla allt till psykologi och till individer. Det är inte samhället som måste eller bör förändras, utan den enskilde individen.²⁹

Zygmunt Bauman kallas ibland en postmodern tänkare, där postmodernitet kan karaktäriseras som en modernitet ”som blivit medveten om sig själv” eller som en ”mognare” eller ”återförtrollad” modernitet. Bauman är en samtida sociologisk teoretiker som har publicerat ett trettiotal böcker och en mängd artiklar. Baumans författarskap har präglats av ett starkt

²³ Johansson, T. (2008), s 155.

²⁴ Ibid, s 156.

²⁵ Ibid, s 77-83.

²⁶ Ibid, s 86.

²⁷ Ibid, s 86.

²⁸ Ibid, s 162.

²⁹ Ibid, s 156.

intresse för de avgörande samhälleliga skärningspunkter som påverkar människors sociala och kulturella livsvillkor.³⁰

Bauman har i sin bok *Dödligheten och odödligheten i det moderna samhället* (1992) givit en bild av hur dödlighetens faktum (eller medvetenheten om dödligheten) utgjort drivkraften för skapandet av all kultur.³¹ All kultur kan enligt Bauman förstås som strategier för att hantera detta grundläggande inslag i den mänskliga existensen. Kulturens uppgift är således att hitta lösningar vilka gör det möjligt att leva med denna insikt och vidare att ge mening åt livet.

Bauman beskriver den postmoderna strategin som en vaccinering mot den slutgiltiga döden genom att man under livets gång utsätter sig för små doser av den. För att konkretisera resonemanget något kan man konstatera att allt färre delar av livsvärlden är *för evigt*, och att erfarenheten av det flyktiga och förändring snarare blivit det eviga. Det är enligt Baumans resonemang förgängligheten som blir det enda riktigt varaktiga och eftersträvansvärda i vår tid. Ordspråk som *"i morgon är början på resten av ditt liv"* eller som citaten från coachernas hemsidor: *"Det finns ingen bättre tidpunkt att börja än NU, för om du inte börjar nu – när ska du då börja?"*³², *"Varje dag är en underlig sak, evighet fram och evighet bak"*³³ illustrerar detta allmänna tillstånd och den erfarenhet som är förknippad med det. Att börja om och förändra sin tillvaro betyder på samma gång att något av ens tidigare liv och identitet försvinner. Att kunna födas på nytt varje dag förutsätter således en daglig dos av död. Bauman skriver om livserfarenheten:

Vi har spelat och repeterat/.../dödlighetens drama många gånger, och vi kan inte längre klart se hur eller om repetitionen skiljer sig från den "verkliga" föreställningen.³⁴

Detta praktiserande av döden är närvarande i en mängd företeelser. Livserfarenheten blir därför episodisk och inget sammanhang tyckt finnas bortom dessa episoder. Livet kan därför, enligt Bauman, endast levas episodiskt och aktören är fri att välja mellan olika *spel*. Han eller hon kan dock inte välja att sluta spela helt.³⁵

³⁰ Jacobsen, M J. (2005), s 337 -340.

³¹ Bauman, Z. (1992), s 13.

³² www.amasoncoaching.se

³³ www.coachingcentrum.se

³⁴ Bauman, Z. (1992), s 234.

³⁵ Ibid, s 230.

Det blir något lättare att illustrera den övergripande livsstrategin om man kontrastställer den mot den moderna individens biografi och identitetsarbete. Det moderna samhället erbjuder en övergripande meningsramen med en begränsad spelplan och uppsättning regler. Den postmoderna identiteten formas å andra sidan i en växande mängd av olika språkspel, vilka inte på samma sätt är betingade av varandra. Därför kan man säga att vi idag rör oss genom en mångfald av identiteter snarare än att arbeta på en enda. Detta gör också identiteten bräcklig och introducerar en osäkerhet i vart och ett av de episodiska *nu* som livet klivits i. Resultatet blir då en aldrig stillad jakt på individuell, eller delad, kollektiv identitet, enligt Bauman.³⁶

3 Metod

I studien använder jag mig av diskursanalys vilket innebär att jag kartlägger de olika perspektiv och *röster* som coachernas hemsidestexter bygger på. På så sätt vill jag bidra med en vidare förståelse av kulturella tillstånd som underbygger fenomenet och gör det meningsfullt för coacher och dess "fokuspersoner" i ett vidare samhälleligt perspektiv.

3.1 Diskurs

Diskursbegreppet har ingen självklar betydelse och beroende på var man söker en definition skiljer sig begreppet åt i fråga om vad det omfattar och vad diskurser anses ha för betydelse. En definition av diskurs är "ett bestämt sätt att tala om och förstå världen (eller ett utsnitt av världen)".³⁷ En annan är "innebörden i vad vi säger och skriver samt sättet vi gör det på".³⁸ Vi skapar genom språket representationer av verkligheten, som även bidrar till att skapa verkligheten. En händelse kan vara gemensam för alla parter, men den kan upplevas och återberättas på en mängd olika sätt. De olika diskurserna gör en mängd tolkningar möjliga, vilket också kan få sociala konsekvenser.³⁹ Diskursordningen är ett begrepp som syftar på de olika diskurser som konkurrerar i ett visst sammanhang som de kämpar om att ge innehåll åt, var och en på sitt sätt.⁴⁰ Därmed handlar diskursanalys även om maktförhållanden.

³⁶ Bauman, Z. (1992), s 240.

³⁷ Jørgensen Winther, M och Philips, L. (2000), s 7.

³⁸ Sahlin, I.(1999), s 86.

³⁹ Jørgensen Winther, M och Philips, L. (2000), s 15-18.

⁴⁰ Ibid, s 134.

3.2 Diskursanalys

Diskursanalys är en metod som bygger på att den upplevda, subjektiva, verkligheten konstitueras genom diskurser, vilket innebär att metoden syftar till att studera hur verkligheten framställs i tal och skrift.⁴¹

Ingrid Sahlin menar att man inte ska fokusera på det fenomen som texterna syftar till att beskriva utan istället analysera textens mening och mönster. Detta kan man göra genom att bl.a. besvara följande frågor: Hur ser beskrivningarna ut? Vilken struktur har de? Vilka underliggande förutsättningar rymmer de och vad tas för givet? Vilken verklighetsbild bygger de på och leder till?⁴² Diskursanalysen gör det möjligt att se det märkvärdiga i något som ter sig naturligt. Saker och ting aldrig ”bara är”, utan så fort vi använder språket tolkar vi även vår omvärld, texten vilar på en rad outtalade förutsättningar.⁴³ Enligt detta strukturalistiska perspektiv blir meningsskapande processer förlagda till det diskursiva, snarare än till det subjektivt tolkande planet.

Jag anser dock att subjektet bör ha en mer framträdande plats i analysen än vad ett strukturalistiskt synsätt medger. Även om processen ofta bekräftar ett dominerande paradigm och en vedertagen definition av verkligheten tänker jag mig att livscoachingshemsidorna är en arena för artikulering och objektifiering av verklighetsuppfattningar, inom vilka samhällets normerande ramverk och common sense kontinuerligt legitimeras, produceras och reproduceras. Jag utgår från att handlande människor har del i denna process och inte ska avskrivas som blott en diskursiv produkt. Till ledning för min diskursanalys har jag därför valt att utgå från ett retoriskt tilltal. Med detta avses de medel med vilka en avsändare försöker förklara, övertyga och övertala en viss publik i ett visst sammanhang.⁴⁴

Jag har mot bakgrund av nyss nämnda avvägningar valt att utgå från följande teman i min analys: *Normerande representationer* som syftar på vad det är som framställs i termer av skäligt, realiserbart och förnuftigt. *Attraktionskraft* som syftar till att skapa handlingsbenägenhet, vilja, längtan och behov. *Legitimitet* som syftar på bakgrund, utbildning, kompetens och trovärdighet. Det är kanske främst i detta avseende subjektet fokuseras, då legitimeringen är förknippad med vem som säger vad. I detta sammanhang har subjektets presenterade biografi och historia en viktig del att bidra med i min analys.

⁴¹ Jørgensen Winther, M och Philips, L. (2000), s 7.

⁴² Sahlin, I.(1999), s 89-90.

⁴³ Börgesson, M. (2003), s 23.

⁴⁴ Waern, Y, Pettersson, R, Svensson, G. (2004), s 57-61.

Kritiker menar att diskursanalysen är oanvändbar eftersom den inte kan avgöra vad som är riktigt då den bara är en tolkning bland många andra. Kritikerna anser också att diskursanalysen är oanvändbar politiskt eftersom den inte kan säga vad som är bra eller dåligt, exempelvis om man med en socialkonstruktionistisk utgångspunkt pekar ut samhällsförhållanden som bör förändras, så är det ju bara ett uttryck för ens egna kontingenta mening, enligt kritikerna.⁴⁵

Min ambition är inte att ta ställning till vad som bra eller dåligt utan att försöka vinna kunskap om hur diskursen är uppbyggd samt förhåller sig till den postmodernitet som beskrivs av namnkunniga teoretiker inom samhällsvetenskapen.

Som diskursanalytiker händer det ofta att man är en del av den kultur man undersöker, vilket innebär att analytikern i största möjliga mån måste försöka ställa sig främmande inför materialet.⁴⁶ Han eller hon måste tänka på sin egen roll under arbetets gång och motivera de val som görs.⁴⁷

3.3 Tillvägagångssätt och val av empiriskt material

Jag har valt att koncentrera mig på livscoaching i den här studien eftersom jag vill komma bort från ett ensidigt fokus på arbetslivet, det vill säga jag vill lyfta fram det individualiserade livsprojektet snarare än begränsa mig till yrkesmässiga delar av detta. Vid valet av material och avgränsning har jag huvudsakligen utgått från hur jag själv skulle ha gjort för att få information om coaching om jag som privatperson som var intresserad av att bli coachad? Jag började med en sökning via Eniros ”gula sidorna” för att se vilka livscoacher som fanns i min stad. När jag sökte på ordet ”livscoach” fick jag 5 träffar i hela landet och ingen av dessa hade en länk till någon hemsida. Jag sökte istället med ordet ”livscoaching” och med rubriken coaching och fick då 20 träffar med någorlunda god spridning över landet och där 10 av hemsidorna fanns länkade. Vid en närmare titt på hemsidor hade inte alla livscoaching i sin produktbeskrivning. Jag gjorde även en Google-sökning och fick då följande resultat: sökning på livscoaching (sidor från Sverige) gav ungefär 17 500 träffar, sökning på livscoach (sidor från Sverige) gav ungefär 18 600 träffar.

International Coach Federation Nordic är en avdelning av den International Coaching Federation (ICF). Det är från ICF Nordics hemsida jag har fått fram delar av underlaget för

⁴⁵ Jørgensen Winther, M och Philips, L. (2000), s 149.

⁴⁶ Ibid, s 28.

⁴⁷ Ibid, s 112.

denna studie genom en söklänk där medlemmar i Sverige finns registrerade. Av 214 stycken (19/11-08) fann jag 12 coacher som arbetade som livscoacher. För att få ett större empiriskt material fick jag leta på Google och fann där ytterligare 11 coacher som hade livscoaching som en tjänst. Sammanlagt består mitt material alltså av 23 hemsidespresentationer.

Tillvägagångssättet har varit att skriva ut sidorna för att sedan redovisa en kort generell beskrivning om hur hemsidorna är uppbyggda. Därefter kommer jag att analysera hemsidorna utifrån tre teman, dvs. normerande representationer, attraktionskraft och legitimitet. Efter att texterna har analyserats och en sammanfattning gjorts kommer en diskussion föras om hur fenomenet/diskursen förhåller sig till Thomas Johanssons beskrivning av det samtida kulturella tillståndet med fokus på självhjälpsbranschen samt en av Bauman beskriven odödlighetslängtan i det postmoderna samhället.

3.4 Etik

All forskning bör beakta några etiska överväganden. Vetenskapsrådet tar upp två forskningsetiska principer, forskningskravet och individskyddskravet. Forskningskravet utgår från att forskningsfrågan är så pass viktigt att det vore oetiskt att inte forska på området. Individskyddskravet utgår från att skydda de individer som ingår i forskningen. Det grundläggande individskyddskravet kan konkretiseras i fyra allmänna huvudkrav på forskningen. Dessa krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Individskyddskravet är främst till för att skydda enskilda individer.

Inledningsvis konstateras att de analyserade hemsidorna är offentliga och syftar till att sälja en tjänst. Min tanke har inte varit att kritisera eller förhärlika hemsidorna, tjänstens innehåll eller människorna bakom hemsidorna utan bidra med kunskap om hur livscoaching skildras av coacherna och hur detta språkspel är uppbyggt och därigenom vinna förståelse av denna företeelse. Min redovisning av dessa torde således inte vålla några etiska förlägenheter.

4 Resultat analys tolkning

De flesta hemsidorna är disponerade på följande sätt: En redogörelse för vad coaching är – vilka tjänster de säljer och inriktningar de bedriver och en redogörelse för detta; oftast kortare beskrivningar av hur tjänsten utförs och hur lång tid det tar och i några fall nämns även priset; en presentation av coachen/coacherna – vad de har för utbildningar, tidigare meriter och i de flesta fallen även en beskrivning av coachens personliga erfarenheter; och referenser – där

tidigare coachade personers omdömen citerats. Dessa finns oftast under en specifik flik på hemsidan eller inbakade i texten eller utspridda på hemsidan. Många hemsidor innehåller även citat från olika ”tänkare” med eller utan referens. Hemsidorna består av bilder på coacherna (med ett undantag). Övriga bilder är på leende människor, människor i naturen, människor i rörelse, hoppande människor och utsträckta människor. Naturbilder är ofta förekommande, där blommor och berg är de mest använda motiven.

4.1 Normerande representationer

Följande ideal framställs på hemsidorna som skäliga, realiserbara och förnuftiga.

Människan är resultatriktad, dvs. vi vill ”bli bättre”, ”nå framgång”, ”bli effektivare”, ”flexiblare”, ”öka motivationen” och ”nå nya resultat”. Tillsammans med coachen ska vi ”växa” och ”utvecklas”. Vi ska ”fördjupa” och ”öka lärandet”. Vi ska ”komma till självinsikt” och bli ”mer medvetna” och vi ska ”sätta mål för framtiden”. Vi ska ”leva det liv vi vill och inte vad andra vill”. Vi kan ”skapa vårt egna liv” och ”forma det till det liv vi vill och önskar oss”. Vi kan ”förverkliga våra drömmar” och ”nå våra uppsatta mål”. Vi ska ”skapa balans i våra liv” och ”finna harmoni”. Vi ska ”förändra våra liv” och ”hitta nya lösningar”, ”nya perspektiv”, ”nya möjligheter” och ”nya insikter”. ”Vi har alla svaren inom oss”. ”Vi vet själva vad som behöver göras för att lyckas”. Vi ska ”upptäcka vår potential”, ”personliga kraft” eller ”inre styrka”. Vi ska ”lära känna oss själva” och ”hitta den rätta vägen”. Vi ska ”ta bort hinder på vägen” och ”lösa problem”. Vi ska ”behålla fokus” och få ”bestående resultat”. Vi ska ”bli den vi vill vara”. Vi ska ”känna välbefinnande”, vara ”starka”, ”lyckliga” och ”nöjda med oss själva”. ”Vi kan mer än vi tror”. Med de ”rätta frågorna kan man få fram de rätta svaren”. ”Vi har ett eget ansvar att få det liv vi vill ha”.

4.1.1 Ett nytt jag

Ett centralt tema inom diskursen är *förändring*. Johansson hävdar att det inom självhjälpsbranschen finns stora skillnader mellan olika metoder, inriktningar och synsätt. Men det finns även något som förenar dessa, nämligen ett systematiskt förhållningssätt till jaget, att granska, studera, fokusera och arbeta med sig själv. Själen och kroppen betraktas som objekt – en materia som är möjlig att förändra och drastiskt omvalda i önskad riktning.⁴⁸

⁴⁸ Johansson, T. (2006), s 192.

Livscoaching tillsammans med mig passar när du vill: ha balans mellan arbete/privatliv, ta tillbaka kontrollen över ditt liv, designa och koreografera det liv du önskar dig, arbeta fram vad som betyder ett lyckligt liv för just dig...⁴⁹

I diskursen är möjligheten att förändra jaget framträdande och en stark tillförsikt är kopplad till denna företeelse, förändringen av jaget.

Johansson talar om det terapeutiska samhället, att när människor friställs från kulturella traditioner och accepterade "sanningar" skapas också ett utrymme för ångest, tvivel och sökande. Detta resulterar i ett mångfacetterat behov av nya riktlinjer och utgångspunkter för meningsskapande. Han menar att man skulle kunna säga att i det senmoderna samhället uppstår ett kulturellt och socialt vakuum eller utrymme, där individen själv måste utforma sin identitet. Detta menar Johansson inte innebär att möjligheterna är oändliga eller att alla människor kan förverkliga sig själva. Han säger att skillnaden är den att de materiella, sociala, ekonomiska och kulturella hindren inte upplevs som absoluta. De flesta människor vet att deras liv bestäms eller påverkas av en rad mer bestämda samhälleliga faktorer. Vi vet att vi ska dö, någon gång. Men vi kan förhålla oss till detta på en rad olika sätt.

Nedtoningen eller förnekelsen av förekomsten av socialt nedärvda förutsättningar måste anses vara grundläggande för livscoaching. Att ägna sig åt idéer om förändring skulle under förhållanden där variabler såsom klass och kön på ett avgörande vis skulle kunna förutsäga individens möjligheter i samhället och därmed begränsa individens förutsättningar inte kunna anses skäligt eller förnuftigt, än mindre realiserbart, då den reella möjligheten ter sig näst intill försumbar. I det postmoderna är förändring något grundläggande. Enligt Baumans teori om postmoderna strategier för att hantera existentiella problem utgör denna upplösning av identiteten att den postmoderna livserfarenheten snarare handlar om att röra sig genom identiteter än att arbeta på en och samma. Föreställningen om den till individen knutna linjära och oåterkalleliga döden upplöses enligt Bauman därigenom.

Självhjälpsindustrin är knappast någon stark drivkraft till en radikal samhällsförändring eller till drastiska omvandlingar av intimsfären. Johansson menar på att man möjligtvis skulle kunna se på självhjälpsbranschen som en institution som har som sitt syfte att upprätthålla den samhälleliga ordningen och att försvara och tydliggöra en bestämd moralisk ordning. Han

⁴⁹ (www.creera.se)

säger att det handlar om att vara i stånd till att arbeta och älska, för att på så sätt bidra till ett stabilt och smidigt samhällssystem.⁵⁰

4.1.2 Coaching mot odödlighet – i ambivalensens tecken

Från Baumans utblick skulle denna institution kunna ses som en vaccinationsmottagning. Genom att göra sig fri från det gamla, lämna sitt gamla jag och gå in i ett nytt repeteras döden. Dessa små doser av död fungerar enligt Bauman som vaccination mot den riktiga döden, eller slutgiltiga. Den tillförsikt som knyts till förändring i diskursen kan enligt min uppfattning förklaras på så vis; att det föreligger en existentiellt laddad drivkraft bakom vidmakthållandet av den nu gällande identiteten som just den nu gällande och därigenom ej den slutgiltiga identiteten.

Den populärpsykologiska managementkulturen har enligt Johansson ett centralt budskap nämligen att det endast är individer som kan förändra och åstadkomma innovationer. Därför är det denna hjärnkraft och mentala energi som vi bör arbeta med.⁵¹ Enligt detta synsätt förskjuts alltså makten från organisationer och samhället mot individen.

Jag tror på att påverka och forma sitt liv och göra det till det vi vill att det ska vara. Vi tar 100 % ansvar för våra egna liv och gör det bästa av dem. Vi har ett eget ansvar att ta hand om vår hälsa och då kan man behöva en ”inspiratör”, en coach som kan hjälpa med och påverka vad man ska göra för att ta hand om sig själv på bästa sätt, ett stöd i personlig utveckling. Någon som kan hjälpa dig med planering och att förändra.⁵²

Något som ofta förekommer på hemsidorna är när coacherna talar om ”självinsikt”, ”lära känna sig själv”, ”komma till insikt” och ”bli mer medvetna”. Vad är det coacherna menar? Kan det handla om att det finns en vilja att hjälpa människor att upptäcka och identifiera sina äkta eller sanna själv. Johansson menar på att det finns en tro bland den moderna självhjälpsterapin att det bortom alla sociala lager och förtryckande pålagringar finns en kärna – något som på ett unikt sätt kännetecknar just denna person.⁵³ Han skriver vidare att självet betraktas som något beständigt, fast och närmast evigt. Detta är enligt Johansson en tanke som har sina rötter i den västerländska filosofin och inom religionen.

⁵⁰ Johansson, T. (2006), s 226.

⁵¹ Johansson, T. (2008), s 24.

⁵² www.coachingcentrum.se

⁵³ Johansson, T. (2006), s 91.

Andra citat som förekommer ofta är: ”Vi har alla svaren inom oss”. ”Vi vet själva vad som behöver göras för att lyckas”. Detta skulle nog Johansson beskriva som ett sätt att få hjälp med att återkalla vår själ – det inre, stabila, eviga och sanna rösten. Denna typ av sökande framstår enligt Johansson inte som flummigt eller religiöst, vilket man kan tro. Han menar att människor relativt lätt accepterar och tar till sig denna typ av vokabulär. Viljan att betrakta sig själv som unik och speciell är stark.⁵⁴ Vi lever i stället i en flexibel, föränderlig och dynamisk tid då kapitalismen bygger på kreativitet, drömmar, idéer och smidig anpassning till en turbulent tid.⁵⁵

Coaching startar i nuet och styr dig in i framtiden för att förverkliga dina visioner och ambitioner med ett bestående resultat/.../Coaching är bra för dig som vill utvecklas och genomföra förändringar. Det är ett verktyg och vägen framåt för en tillvaro som mer överensstämmer med ditt rätta jag och dina värderingar.⁵⁶

Citatet ovan talar om för dig att du kan förverkliga dina visioner och ambitioner och att resultatet kommer att bestå samtidigt talas det om förändringar och en tillvaro som överensstämmer med ditt rätta jag. Detta kan mycket väl ses som ett tecken på ett nyliberalistiskt förhållningssätt men citatet visar också på en motsägelse som enligt Johansson finns inom managementkulturen när de blandar nyliberalistiska tankar som förändring och individualism med sökandet efter det andliga och närmast eviga värdegrunder för människors odödliga handlingar – att hylla det eviga och det tillfälliga.⁵⁷ Liknande motsägelser som förekommer ofta på hemsidorna handlar om att komma till självinsikt, att hitta sig själv för att sedan komma fram till vem du vill vara och sedan göra om sig.

Coaching ger dig stöd att hitta kraft och öka din självinsikt. Du får inspiration som stärker och frigör resurser så du skapar mera balans i livet och därmed ditt välbefinnande/.../Coaching fungerar bäst för dig som vill förändra ditt liv och åstadkomma en rörelse framåt...⁵⁸

⁵⁴ Johansson, T. (2006), s 93-94.

⁵⁵ Johansson, T. (2008), s 25.

⁵⁶ www.cwcoaching.se

⁵⁷ Johansson, T. (2008), s 96-97.

⁵⁸ www.aspectra.se

Detta handlar om enligt Johansson, att leva i ambivalensens tecken. Vi rör oss i ett kulturellt landskap där paradoxer och motsägelser snarare är regel än undantag.⁵⁹ I denna ambivalens finner, enligt Bauman, individen lösningen eller upplösningen av den existentiella problematiken kring dödlighetens faktum. Då livserfarenheten i det postmoderna inte på samma sätt ordnas linjärt och utifrån en övergripande (andlig eller rationell) meningsram, uppluckras livserfarenheter och blir till någorlunda fristående avsnitt eller episoder som i sig inte bär den slutgiltiga dödens börda.⁶⁰

4.2 Attraktionskraft

Huvudsakligen utlovas följande på livscoachernas hemsidor: Coacherna försöker dra till sig människor genom att utlova hjälp med att ta reda på vad vi vill, finna våra visioner och drömmar, vad som gör oss lyckliga. Vi får hjälp med att ”formulera våra mål” och ”behålla fokus” på dessa för att sedan ”förverkliga målen” och vissa hemsidor utlovar också ett ”bestående resultat”. Vi får hjälp med att ”växa” och ”utvecklas”. Vårt ”självförtroende” och ”självkänsla kommer att stärkas” och vår ”medvetenhet” och ”självinsikt kommer att öka”. Vi får hjälp med att ”skapa balans” mellan ”livets alla delar”. Vår ”potential”, ”inre styrka”, ”det bästa hos oss”, eller den ”inre glöden kommer att frigöras” eller ”väckas”. Vi får hjälp med förändring, att ”gå vidare” eller att ”ta ett beslut”. Vi får ett ökat ”välbefinnande”, får ”uppleva harmoni” och ”en mening med livet”. Vi kommer att ”bli effektivare”, kunna ”fokusera på rätt saker” och vi får hjälp med att ”ta reda på vad som är viktigast”. Vi får hjälp med att ”undanröja hinder som står i vägen för att nå de mål man satt upp”. Vi får hjälp med att ”nå framgång”, ”maximera prestationerna” och ”förbättra resultatet”. Vi får ”stöd”, vi blir ”inspirerad” och vi får ”någon att prata med”.

Människor kommer till en coach av olika anledningar. Ofta vill man uppnå något speciellt. Kanske vill man byta karriär, utvecklas i sitt ledarskap, skaffa en sundare livsstil, bli mer effektiv på jobbet, lära sig säga nej, skapa mer ordning i sitt liv, uppnå balans eller bättra på sin självkänsla. Ta hjälp av en coach och förverkliga dina drömmar.⁶¹

Nyckelordet är drömmar dvs. vi köper drömmen om att vi kan omskapa oss själva och att vi kan förverkliga våra drömmar. Men vilka drömmar vill vi förverkliga? Som man kan se av

⁵⁹ Johansson, T. (2008), s 54.

⁶⁰ Bauman, Z. (1992), s 229.

⁶¹ www.amasoncoaching.se

citaten ovan där coachen ger förslag på drömmar så drömmer vi inte om fred, rättvisa och dylikt utan mer om karriär, livsstil, effektivitet, ordning, balans och självkänsla. Johansson menar att det som attraherar hos självhjälpsbranschen förmodligen är löftet om att kunna bli bättre och att lyckas med livet, att lyckas med att lösa svåra problem, en gång för alla.⁶²

Johansson beskriver i sin bok *Makeovermani* den posttraditionella identiteten som präglas av oro, rastlöshet och ett potentiellt ifrågasättande av varat och att det finns en lust att ifrågasätta fasta gränser, utmana det befintliga och överskrida ”det gamla”. I ett posttraditionellt samhälle är det inte så lätt att skapa en fast grund att stå på. Vi är medvetna om att mycket av det vi betraktar som stabilt och som vår trygga vardag ganska snabbt kan ryckas undan och tas ifrån oss. Vi är alla mer eller mindre medvetna om olika riskscenarier. I självhjälps branschen erbjuds vi lindring. Vilka problem vi än har eller lider av finns det alltid en lösning.⁶³

Livscoaching kan handla om allt vad ditt liv innefattar – relationer, arbete, personlig utveckling, karriär och beteendeförändring mm. Målet är att skapa balans mellan alla de olika områdena, strukturera upp tankar kring dem, hitta svar eller förbättra ett livsområde.⁶⁴

Vi stärks i tron på att det goda ska vinna och att det ska vara möjligt att leva ett gott liv. På ett systematiskt sätt undanröjer vi de problem som hotar att förstöra livet.⁶⁵

Coaching är en process där du som klient förväntas vara aktiv och använda dina egna förmågor och svar för att komma till insikt för att t.ex. förändra något, för att förstärka eller reducera en viss egenskap/beteende eller för att nå ett visst mål/.../Vi utforskar ditt nuläge och därefter önskat läge. Vi sätter upp mål och delmål, finner nya lösningar på ev. hinder och lotsar dig för vart samtal närmare ditt slutmål.⁶⁶

Vi lindas in i en perfekt illusion om att det går att lösa alla problem. Inte nog med det menar Johansson, vi lockas också att använda oss av den posttraditionella identitetens potential. När vi inte behöver följa gamla traditioner, respektera gränser och anpassa oss till det rådande, är det ju möjligt att omskapa oss själva – att bli det vi verkligen vill bli. Den perfekta illusionen

⁶² Johansson, T. (2006), s 194.

⁶³ Ibid, s 188-189.

⁶⁴ www.stoor.se

⁶⁵ Johansson, T. (2006), s 190.

⁶⁶ www.ylc.se

övergår därmed i ett tillstånd av omnipotens. Johansson menar att en del av självhjälpsbranschen exploaterar denna omnipotens.⁶⁷

Coachingens filosofi är att människan är hel, resursstark och har alla svaren inom sig. Människan har möjlighet att påverka och forma sig själv och styra sitt liv.⁶⁸

Då individen inte kan på samma sätt som i en modern och förmodern kontext kan luta sig tillbaka på en historia och traditioner måste identiteten i en postmodern kontext, enligt Bauman, skapas genom en slags kollektiv uppslutning, snarare än genom arv från det förflutna. Detta görs genom bildandet av s.k. "postmoderna gemenskaper"⁶⁹, vilka varken hämtar sin auktoritet från det förflutna eller från en säker framtid, utan istället från sin nuvarande bemärkthet. En del i coachingdiskursens attraktionskraft utgörs enligt min mening av att man beviljas inträde i en sådan gemenskap. Grundläggande för denna gemenskap synes vara människor som gör en aktiv självhjälpsinsats för att leva i samklang med sina förmågor. Utan en individuellt formulerad målbild och en föränderlig självuppfattning lämnas individen utanför gemenskapen och utan de värdefulla redskap som denna erbjuder för att smidigt röra sig genom identiteter och därigenom hantera varats existentiella ambivalens på det av Bauman beskrivna postmoderna viset. Det är alltså genom att vara ständigt målsökande som vi kan få en plats i samtidens nya gemenskaper.

4.3 Legitimitet

Coacherna tidigare meriter redovisas på de flesta hemsidorna och de meriter eller arbetserfarenheter som syns mest, i fallande ordning, är att coacherna har arbetat som utbildare, har drivit egna företag, varit chefer, utvecklare, projektledare, inspiratörer, konsulter, föreläsare, ledare och arbetat med förändringsarbete. Övriga personliga erfarenheter, egenskaper och intressen som coacherna uppger har en stor spridning men med vissa likheter som t.ex. "lyhörd", "närvarande", "varm", "positiv", "öppen", "intuitiv", "förtroendegivande", "fördomsfri", "målinriktad" och "nyfiken". Men det som synbart återkommer ofta bland hemsidorna är följande: (i fallande ordning) "Intresserad av människor - att se människan växa och utvecklas", att coachen har egna erfarenheter av personliga förändringar och "livsresor", att coachen idrottar och är hälsomedveten, att coachen reser

⁶⁷ Johansson, T. (2006), s 190.

⁶⁸ www.stoor.se

⁶⁹ Bauman, Z. (1992), s 243-244.

mycket, att coachen kan ”se helheter”, att coachen är ”engagerad”, att coachen ”utmanar sig själv” och att coachen ”vill hjälpa människor att må bättre”.

Många av coacherna har en akademisk utbildning men få har högre akademiska meriter inom psykologi eller är utbildade psykoterapeuter. Johansson menar att självhjälpsbranschen ofta har ett ansträngt förhållande till den akademiska traditionen trots att de lutar sig tungt på den kunskap som produceras inom akademin och delvis hämtar sin legitimitet där. Han säger att mot den akademiska kunskapen ställs praktikernas mer solida erfarenheter.⁷⁰

De senaste 3 åren har jag hållit över 2000 motiverande samtal med narkomaner/.../Jag har hållit i många motivationsgrupper, framförallt med kvinnor, som önskar att bryta med sitt gamla liv och nå en ny livskvalitet.⁷¹

När det handlar om att nå människor är det enligt Johansson viktigt att kunna förenkla, vara slagkraftig, formulera tydliga handlingssteg och mål och att vinna tillit. Det går inte att på ett självklart sätt luta sig tillbaka mot en tradition eller förlita sig på att människor accepterar vissa ”sanningar”. Idag handlar det om att övertyga, att ständigt legitimera sitt vetande och sin position och att vara flexibel. Människor vill söka, jämföra och själva hitta den som bäst kan hjälpa dem.⁷² Nedan visas exempel på hur två coacher legitimerar sitt vetande.

Genom åren har jag själv gått igenom flera utvecklingsprocesser och har personligen erfarit att coaching är ett mycket kraftfullt verktyg för att nå personlig och professionell växt.⁷³

I drygt sex år studerade Nina på universitet, skrev en magisterexamen om kvinnligt företagande och hade för avsikt att börja forska. Planerna blev ändrade/.../istället gick hon en yoga-meditationsutbildning och fick utlopp för sitt andliga intresse/.../Jag har hela tiden rört mig i tre världar; den akademiska, den andliga och affärsvärlden och har aldrig känt att jag passat in någonstans till hundra procent/.../när begreppet coaching kom upplevde Nina att hon hittat rätt

⁷⁰ Johansson, T. (2006), s 28.

⁷¹ www.carinacoach.se

⁷² Johansson, T. (2006), s 96.

⁷³ www.coachtrees.se

till slut. Plötsligt kunde hon få användning för alla erfarenheter och delar av sig själv i rollen som coach.⁷⁴

De flesta coacher visar på en gedigen meritlista med många erfarenheter inom olika branscher och ofta på ledande befattningar. De har själva genomgått en rad olika förändringar rent yrkesmässigt men även privat. Här ser vi ett exempel på en coachs yrkesmässiga meritlista.

Min HR-erfarenhet är lång och jag har bl.a. varit verksam som personalchef, personalutvecklare, projektledare, utbildare och processledare/.../Hela mitt yrkesliv har jag följt en tydlig röd tråd och jag har alltid coachat, oavsett vilken roll jag haft. Det som inspirerar mig mest är att bidra till att människor mår bra och utvecklas.⁷⁵

Ett annat exempel på den ombytlighet inom yrkeslivet som förekommer hos coacherna är den kortsiktighet som präglar deras karriär. Johannason talat om det nyliberala samhället då vi lever i en flexibel, föränderlig och dynamisk tid och då kortsiktiga karriärvägar präglar detta synsätt före det långsiktiga.⁷⁶ Denna kortsiktighet kan man se på hemsidorna genom att coacherna har långa och yrkesomväxlande meritlistor.

Varför ser självpresentationen ut som den gör? Johansson misstänker att det rör sig om att skapa förebilder, ett slags moderna hjältar som kan hjälpa oss att leva våra liv på bästa möjliga sätt. Han ställer också frågan om populärpsykologin har funktionen att smörja och hålla i gång en välfungerande kapitalism? Kan det vara så att dessa moderna hjältar fungerar som ett ”opium för folket”, det vill säga som ren ideologi och producenter av ett slags anpassningsretorik. De underhåller när de föreläser, fungerar som förebilder och bidrar i största allmänhet till att stärka en nyliberal kultur, där man hyllar den starka, fria och individualistiska människan.⁷⁷

Övriga tecken som talar för en sådan tolkning kan vara coachernas egna erfarenheter av s.k. ”livsresor”.

Jag hade någonstans på vägen tappat bort mig själv i min materiella värld. Det fanns ingen tid för mina barn, ingen tid och ork för vänner och familj. Det var

⁷⁴ www.ninajansdotter.se

⁷⁵ www.coachtrees.se

⁷⁶ Johannason, T. (2008), s 25.

⁷⁷ Ibid, s 14.

dags att få tillbaka livsgnistan och meningsfullheten. Jag började se livet som en helhet/.../Idag har jag tre års erfarenhet inom samtalsterapi och coaching med referenser från både större och mindre företag samt från privatpersoner.⁷⁸

För mig är livet en helhet där det gäller att hitta sin egen väg, precis som jag har gjort, genom mitt livs resa, där mina samlade erfarenheter gjort att jag är den jag är idag.⁷⁹

Man skulle utifrån Bauman kunna definiera coachernas eftersträvande legitimitet enligt följande. De ska ses som en utbrytarkonstnär som på ett anmärkningsvärt och gärna dramatiskt sätt brutit sig loss och undkommit en annars förutsägbar och linjär biografi. Således en person som exemplifierar den odödlighetspotential som förgängligheten bär med sig, en person som spelar dödlighetens drama och kan vaccinera oss mot den existentiella ångest som det slutgiltiga i döendet framkallar, vare sig vi vill det eller inte.

5 Sammanfattande diskussion

Syftet med mitt uppsatsarbete har varit att sätta fenomenet coaching i relation till Thomas Johanssons och Zygmunt Baumans beskrivningar av samtidens sociala och kulturella tillstånd. Jag ville därigenom bidra med kunskap om hur livscoaching skildras av coacherna och hur detta språkspel eller paradigms är uppbyggt samt vinna sociologisk förståelse av företeelsen.

Nedan följer en sammanfattning av resultatet och en diskussion utifrån frågeställningarna.

5.1 Vad förmedlar hemsidorna för livsideal?

Avsaknaden av en övergripande meningsram medför att vi idag har behov av nya riktlinjer för meningskapande. Detta ger oss ett spelrum för att skapa eller utforma vår egen identitet. Vi är dock begränsade men begränsningarna upplevs inte som absoluta. Coacherna har tagit fokus på detta genom att erbjuda individer möjlighet till förändring och att forma sitt liv så som man vill. Som framgår av analysen väljer coacherna att bortse från begränsningar, i vilken form dessa än må vara. Coaching har en stark tro till förändring av jaget, tillsynes gränslös.

Väljer man att inte ta med sociala eller kulturella begränsningar kanske man inte har något intresse för samhällsförändringar eller något intresse för att försöka förändra intimitetsfären.

⁷⁸ www.mindtomind.se

⁷⁹ www.idicura.se

Har man ett stort intresse för förändringar, gällande enbart sig själv, så torde förändringen gälla inom ramen för den rådande, samhällsstrukturen, vilket kan tolkas på i termer av ett nyliberalt ideal som präglas av bl.a. osäkerhet, korta tidsperspektiv, kortsiktiga karriärvägar, flexibilitet och föränderlighet. Kapitalismen bygger enligt Johansson på kreativitet, drömmar, idéer och en smidig anpassning till en turbulent tid.

Det finns en tro inom coachingen att människan är unik, att det finns en inre kärna hos alla som inte har påverkats av några yttre faktorer och det är detta som ska upptäckas. Att leva i en föränderlig tid betyder att man lever tillfälligt d.v.s. inget är evigt eftersom allt ska hela tiden förändras. Detta tillsammans med den västerländska filosofin som talar för den opåverkade inre kärnan hos människan och där alla svaren finns skapar en motsägelse. Tanken att vi kan göra om oss blandas med en tro på något bestående. Detta uppfattas som motstridigt men kan förklaras med att vi lever i en ambivalent värld där hyllandet det eviga kan ses som en strategi för att ge det tillfälliga i livet ett värde.

5.2 Vad är det för tjänst man köper/vad utlovas?

I ett posttraditionellt samhälle präglas individen av oro, rastlöshet och ett ifrågasättande av varat eftersom vi inte längre behöver följa gamla traditioner, respektera gränser och anpassa oss till det rådande. Vi har inte så lätt att skapa en fast grund att stå på. Coachingen erbjuder oss en lösning på denna oro men inte bara det, den posttraditionella identiteten ger oss även möjlighet att omskapa oss själva, vilket coachen tillhandahåller redskap och metoder för.

Vi stärks i tron på att det goda ska vinna och att det ska vara möjligt att leva ett gott liv. Men vilka drömmar vill vi förverkliga? Enligt de studerade coachernas hemsidor handlar det om vardagsnära och praktiska målsättningar så som att skaffa sig ett bra jobb eller byta karriär, tjäna pengar, utvecklas i sitt ledarskap, skapa ordning, ta hand om sin familj, bättra på sin självkänsla och leva ett hälsosamt liv.

Vi köper drömmen om förändring, att vi kan omskapa oss själva och att vi kan förverkliga våra drömmar, bara drömmarna handlar om oss själva och håller sig inom en vardagsnära individualiserad referensram.

5.3 Vad legitimerar en coach?

Det är viktigare med personliga och yrkesmässiga erfarenheter än en högre akademisk utbildning när man arbetar som coach. Coacherna hämtar mycket av sin legitimitet hos

akademien men praktiska erfarenheter med ett mer lättförståeligt budskap är att föredra framför ett tyngre akademiskt material. Detta kan bero på att vissa etablerade sanningar och traditioner inte längre accepteras av människor. Att det idag handlar mer om att övertyga, legitimeras sitt vetande och sin position och att vara flexibel. Meritlistorna är långa vilket tyder på ett kortsiktigt tänkande vilket stämmer bra överens med det föränderliga och dynamiska samhälle coacherna propagerar för. Många coacher har även erfarenheter av olika uppdrag och titlarna har varit många, t.ex. utbildare, egenföretagare, chef, utvecklare och ledare. Detta kan mycket väl handla om att coacherna fungerar som förebilder eller ett slags hjältar som ska hjälpa oss att leva våra liv på bästa sätt, vilket också talar för en anpassning till det nyliberala samhället där man hyllar den starka, fria och individualistiska människan. Övriga tecken på en sådan tolkning är coacherna egna erfarenheter av s.k. livsresor då de kan ha råkat ut för något missöde eller inte "hittat rätt" i livet för att sedan fått allt att vända och bli bra igen.

5.4 Varför ser innehållet ut som det gör?

Vi lever i en tid då det flyktiga och förändring har ersatt det eviga. Att börja om och förändra innebär att ens tidigare liv och identitet försvinner för att sedan kunna födas på nytt. På så sätt får vi en daglig dos av döden, vilket fungerar som vaccin mot den riktiga döden. Coachen erbjuder oss pånyttfödelse eller ett vaccin, bestående av ständig förändring. Att ständigt pånyttfödas bidrar till att livserfarenheterna blir till någorlunda fristående avsnitt vilket ger oss möjligheten att designa en identitet friställd från övergripande sammanhang, en identitet och tillvaro som enligt coacherna ska byggas på våra drömmar. Avsnitten ersätter varandra och därigenom blir individens livserfarenhet befriad från den slutgiltighet och oåterkalleliga dödlighet, som en oföränderlig identitet är förknippad med.

Coachernas hemsidor erbjuder oss också en plats i samtidens nya gemenskaper. Coachen erbjuder verktygen för att ständigt vara målsökande och på ett smidigt sätt röra sig genom olika identiteter. På så sätt få vi hjälp med att aktivt göra en självhjälpande insats för att leva i samklang med våra förmågor och drömmar och därigenom hantera varats existentiella ambivalens. Coacherna själva exemplifierar pånyttfödelsen och praktiserande av förgänglighet/eller repetition av döden på hemsidorna genom att påvisa sina egna erfarenheter som legitimitet. Coachen är den som kan vaccinera oss mot det existentiella lidande dödlighetens faktum medför. På så sätt erbjuder densamme ett inträde i en gemenskap vilken praktiserar den postmoderna strategin för att hantera dödlighetens faktum.

5.5 Vidare studier

Det är inte svårt att komma på en mängd olika ämnen inom samma område som hade varit intressant att fördjupa sig i. Exempel på detta skulle vara att titta närmare på coachernas klienter. Vad har klienterna för syn på detta fenomen, vilka är deras förväntningar och varför söker man sig till en livscoach. Ett annat mycket intressant område att titta närmare på hade varit att undersöka för vem coachingen är till för? Vilken social klass, etnisk eller nationell bakgrund vänder sig coachingen till? Kan alla vara flexibla, förändras och nå framgång eller är det till vissa skikt i samhället som man riktar sitt budskap?

Referenslista

Litteraturförteckning

- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Bauman, Z. (1992). *Döden och odödligheten i det moderna samhället*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.
- Berg, M. E. (2006) *Coaching – att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas*. Lund: Studentlitteratur.
- Börjesson, M. och Palmblad, E. (red.). (2007). *Diskursanalys i praktiken*. Malmö: Liber.
- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Gjerde, S. (2004). *Coaching – vad-varför-hur*. Lund: Studentlitteratur.
- Jacobsen, M. J. (2005). ”Zygmunt Bauman” i *Klassisk och modern samhällsteori* (3:e rev. uppl.). Lund: studentlitteratur.
- Johansson, T. (2006). *Makeovermani – om Dr Phil, plastikkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Johansson, T. (2008). *Managementsyndromet. Så skapas den moderna chefen*. Stockholm: Bokförlaget Atlas.
- Jørgensen Winther, M. och Philips, L. (1999). *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Sahlin, I. (1999). *Diskursanalys som sociologisk metod i Mer än Kalla fakta*. Lund: Studentlitteratur.
- Stelter, R. (red.). (2003). *Coaching – lärande och utveckling*. Malmö: Liber Ekonomi.
- Waern, Y. Pettersson, R. Svensson, G. (2004). *Bilder och föreställning - om visuell retorik*. Lund: studentlitteratur.

Internet hemsidor

- | | |
|---|-------------------|
| http://www.actout.se | Hämtad 2008-11-18 |
| http://www.amasoncoaching.se | Hämtad 2008-11-20 |
| http://www.aspectra.se | Hämtad 2008-11-17 |
| http://www.c-consulting.se | Hämtad 2008-11-20 |

http://www.carinacoach.se	Hämtad 2008-11-17
http://www.coachingcentrum.se	Hämtat 2008-11-01
http://www.coachofsweden.com	Hämtad 2008-11-17
http://www.coachsmart.se	Hämtad 2008-11-19
http://www.coachtree.se	Hämtad 2008-11-20
http://www.creera.se	Hämtad 2008-11-20
http://www.crkonsult.se	Hämtad 2008-11-17
http://www.cwlcoaching.se	Hämtad 2008-11-19
http://www.idicura.se	Hämtad 2008-11-20
http://www.inspiracoaching.se	Hämtad 2008-11-20
http://www.kellercoach.se	Hämtad 2008-11-17
http://www.michaelofsweden.com	Hämtad 2008-11-19
http://www.mindtomind.se	Hämtad 2008-11-20
http://www.mslcoach.se	Hämtad 2008-11-20
http://www.ninajansdotter.se	Hämtad 2008-11-20
http://www.stoor.se	Hämtad 2008-11-19
http://www.suzannedahlerus.se	Hämtad 2008-11-17
http://www.warenfalk.se	Hämtad 2008-11-19
http://www.ylc.se	Hämtad 2008-11-17

Internet övrigt

Expressen	http://www.expressen.se	Hämtad 2008-11-05
Eniro	http://www.eniro.se	Hämtad 2008-11-01
Google	http://www.google.se	Hämtad 2008-11-01
ICF Nordic	http://www.icfnordic.org	Hämtad 2008-11-17
Vetenskapsrådet	http://www.vr.se	Hämtad 2009-01-19

Övrigt

Tidskriften MåBra, nr 4, april 2008.

Bilaga 1: Populärvetenskaplig framställning

Vi ska numera ta kontroll över vår livssituation och vara ledaren i våra liv. Vi ska se till att få ihop livets alla trådar och skapa en bra livssituation. Detta skapar ett behov av nya guider och vägledare som ska hjälpa oss med att skapa ordning, ge tillvaron en bra struktur och få oss inse att det mesta är möjligt.

”Är du en klädfegis? Stilcoachen hjälper dig”, ”Mia din vän i vardagen: Så ger du barnen bättre självkänsla”, ”Måste hon få vara mormor till mina barn? Fråga Personliga coachen” Detta är citat som förmodligen de flesta på ett eller annat sätt känner igen från veckotidningarna eller som nu även från dagstidningarna. Coaching är en företeelse som blivit allt vanligare på kort tid och som inte längre bara koncentrerar sig på företag utan har även tagit sig in på det privata livet. Livscoaching är en inriktning som fokuserar på människan och dess livsprojekt och där man tittar på hela sitt liv, med relationer, arbete, vänner och fritidssysselsättningar.

Coacherna erbjuder oss möjlighet till förändring och att forma våra liv så som man själv önskar. Det finns en stark tilltro till förändring inom coachingen, tillsynes gränslös. Begränsningar, såväl sociala som kulturella, är något som lyser med sin frånvaro inom coachingen. Att bli bättre och lyckas med livet och dessutom lösa svåra problem, en gång för alla, är något som livscoacherna lovar att hjälpa oss med. Att få hjälp att förverkliga drömmar är också något som utlovas, så länge drömmen handlar om oss själva och håller sig inom en vardagsnära och individualiserad referensram.

Öppenhet för förändring och ett aktivt målsökande är ideal, vilket tydligt avspeglas och uttrycks i denna livscoachingdiskurs. Livscoacherna utlovar redskap och hjälp att leva enligt dessa ideal. De är själva exempel som lyckats i sin strävan efter att frigöra sig från en livssituation och ersätta den med en ny och förbättrad. Därigenom vinner coachen legitimitet. Coachen fungerar därför som förebilder, ett slags moderna hjältar som kan hjälpa oss att leva våra liv på bästa sätt.

Bakgrunden till denna diskurs kan förstås som en samtida postmodern strategi att hantera den grundläggande existentiella ambivalensen eller dödlighetens faktum. Strategin går ut på en ständig repetition av döden genom att röra sig genom identiteter och sammanhang.

Därigenom fastnar vi aldrig i ett sammanhang ur vilket den slutgiltiga döden kan härledas. Ett episodiskt liv bär inte samma slutgiltighet som en fastlagd livsplan och oföränderlig identitet innebär. Livscoacherna fyller således en viktig funktion i en samtid som i brist på övergripande meningsram törstar efter mening. Tillförsikten investeras i individuella, meningsskapande, livsplaner vilka vi kan byta ut när de blir gamla. Genom detta spel hanterar den postmoderna människan sin existentiella ångest.