

Thesis voor de graad Master in de filosofie
Erasmus School of Philosophy

Avoiding the subject

Een Lacaniaanse interpretatie van het 'zelf' in zelfhulplectuur

Datum: 13-04-2022

Auteur: Istref Shala (409170)

Begeleider: Prof. dr. R.B.J.M. Welten

Adviseur: Dr. K.M.E. Bauer

Woorden (excl. voetnoten): 23.630

“It is a waste of time, we know, to look for the shirt of a happy man, and what is called a happy shadow is to be avoided for the ills it brings.”
– **Jacques Lacan, Écrits.**

Abstract:

In this thesis I examined the global self-help industry from a (Lacanian) psychoanalytical perspective. The controversial self-help genre has caused a lot of debate within academic circles as it being a neoliberal vehicle for distributing ideals of self-governance, or as a tool for manufacturing happy, successful citizens. But what often lacks in these inquiries is an ontological examination of the ‘self’ that is ought to help itself. Without straying away too far from these important sociological critiques, I reviewed the supposed ideals of autonomy and completeness that are imposed on the subject through a Lacanian lens. To do this, I extrapolated Lacans critique on the Neo-Freudian branch of ‘ego-psychology’ to the most influential self-help works. Following the notion of *méconnaissance* – the misrecognition of the subject of being a self-conscious, autonomous entity – I showed how the illegitimate conceiving of this (mis-)knowing let to dubious methods for realizing completeness within self-help discourse. While framing self-help as an ego-psychology, I put the Lacanian self against the self of self-help and remarked how the existence of the former fundamentally depends on the Other, on the symbolic systems of culture, and is therefore not an autonomous ego, but consists of a split subjectivity; while the latter avoids this Other and sublimate notions of the self into an isolated sovereign entity. Ultimately, by neglecting the symbolic influences on the human psyche, self-help avoids the constitutive notion of subjectivity and thereby engenders an ‘emaciated’ self that insurmountably yearns for more self-help.

Inhoudsopgaaf

0. TEN GELEIDE	4
1. HET SUBJECT IN HET ZELFHULPLANDSCHAP	
1.1 DE ZELFHULP-PARADOX	6
1.2 EEN VLUCHTIGE GESCHIEDENIS VAN ZELFHULP	7
1.3 HET ‘ZELF’ IN DE ZELFHULP: DE GROTE ZES	13
1.4 EEN UITGEMERGELD ZELF?	21
2. EEN LACANIAANS-PSYCHOANALYTISCHE BENADERING VAN ZELFHULP	
2.1 EEN AUTONOOM, CONFLICTVRIJ ZELF	26
2.2 LACAN EN DE GESPLETENHEID	31
2.3 HET LACANIAANSE ‘ZELF’ EN HET ‘ZELF’ UIT DE ZELFHULPINDUSTRIE	37
3. MÉCONNAISSANCE EN HET PROBLEEM VAN VOLLEDIGHEID	
3.1 DE MACHT DER GEWOONTE	40
3.2 DE EENHEID VAN HET PSYCHOLOGISCH SUBJECT IN ZELFHULP	44
3.3 NEW AGE: HET PARALOGISME VAN EEN ZELF-LOOS UNIVERSUM	46
3.4 MINDFULNESS EN HET PRIMAAT VAN DE PRESENTIE	49
3.5 SLOTSOM: DE VERGETEN ALTERITEIT VAN HET ZELF	53
CONCLUSIE	57
LIJST VAN VERMELDDE ZELFHULPWERKEN	59
LITERATUURLIJST	60

0. Ten Geleide

“Heaven helps those who help themselves!”¹

Zo ving ruim honderdvijftig jaar geleden één van de eerste moderne zelfhulpwerken aan. In de nadagen van de industriële revolutie publiceerde de Schot Samuel Smiles het werk *Self-Help* (1859), wat onbedoeld naamdrager werd van een globaal genre. In het werk doet hij verslag van verschillende personen die vanuit de vergetelheid waren opgerezen tot bekende, vermogende figuren. Het idee dat iedere arbeider zichzelf ondanks zijn benarde sociaaleconomische positie omhoog kon werken, had een gigantische invloed en zou typerend worden voor het vertoog van de zelfhulpindustrie, dat van een outsider op de Angelsaksische printmarkt uitgroeide tot een mondiale business waar jaarlijks circa veertig miljard euro in omgaat². Zelfhulpboeken behoren zeker de laatste dertig jaar tot één van meest lucratieve genres, waarvan elke week omstreeks honderdvijftig nieuwe zelfhulptitels worden gepubliceerd³. Tussen de victoriaanse negentiende eeuw en het laatkapitalistische heden, hebben talloze zelfhulpgoeroes een publiek toegesproken middels een breed assortiment aan ontwikkelingsgidsen met toepasbare recepten die sociaaleconomische problematiek onverlet wisten te converteren naar eindeloze mogelijkheden voor persoonlijk succes en een gelukkig leven. Dankzij zelfhulp beschikken individuen wereldwijd over handvaten voor het omgaan met stress, persoonlijke relaties, zelfkennis en zelfontplooiing. Na Smiles zou er zo een vertoog op gang komen dat antwoord geeft op elk gebied waarop je als mens tekort kan schieten. Niet alleen je arbeidersklasse kan overstegen worden, maar ook je omgang met andere mensen, financiële vaardigheden en je eigen angsten zijn onderwerp van potentiële verbetering. Het moderne zelfhulpboek presenteert je de lacune van je eigen onbenutte potentieel, en gidst je naar de hemel die Smiles in de negentiende eeuw al beloofd had.

De Nederlandse ‘geluksonderzoeker’ Ad Bergsma vergelijkt het zelfhulpboek met een reisgids: veelal zullen lezers de werken niet volledig bestuderen, maar enkel delen van een boek, waaruit ze een aantal (reis-)opties selecteren waar ze zelf nooit op zouden komen. Op deze manier lijken zelfhulpboeken bij te dragen aan de keuzevrijheid in een individuele samenleving.⁴ Zelfhulpboeken worden zo veelal benaderd als gereedschap waarmee individuen hun leven kunnen vormgeven. Alwaar Bergsma zich in zijn onderzoek⁵ richt op de veronderstelde werking van zelfhulpboeken, blijft in academisch onderzoek de vraag naar het subject in het zelfhulplandschap vaak achterwege. De persoonlijke ontwikkelingsreisbranche kan weliswaar vanuit alle bescheidenheid verhalen dat je een

¹ Samuel Smiles, *Self-Help: With Illustrations of Conduct and Perseverance* (London: John Murray, 1859/1908), 1.

² “Personal Development Market Size, Share & Trends Analysis Report By Instrument”, Grand View Research, 07-2020, <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/personal-development-market>.

³ Beth Blum, *The Self-Help Compulsion: Searching for Advice in Modern Literature* (New York: Columbia University Press, 2020), 20.

⁴ Ad Bergsma, “Do self-help books help?” *Journal of Happiness Studies*, 9 (2007): 341–360.

⁵ Bergsma promoveerde in 2011 op het onderwerp zelfhulp, zie: Ad Bergsma, *Imperfectly happy* (Rotterdam, Erasmus Universiteit, 2011).

gelukkig leven te wachten staat als je juiste gewoontes aanneemt, *mind-full* denkt en positiever ingesteld is, maar een dergelijk uitgangspunt veronderstelt ook dat elk individu beschikt over een bepaalde locus waarvanuit het die handelingen ongecompliceerd kan verrichten. Het ‘zelf’ in zelfhulp veronderstelt een subjectpositie, eentje die doet denken aan een Cartesiaanse ‘ik’ welke samenvalt met zijn denken, ofwel zijn denken is, en dat denken slechts meester behoeft te worden. Het subject dat de reis maakt door het zelfhulplandschap doet dit dus op grond van de minimale veronderstelling dat het zichzelf kan helpen, en dat er dus een dergelijk ‘zelf’ bestaat. De zelfhulpindustrie lijkt niet anders te kunnen dan het subject een mate van autonomie toe te dichten, een subject met zelfbewustzijn, een soeverein zelf. Maar in hoeverre is het ‘zelf’ in zelfhulp, dat wordt geacht allerhande technieken eigen te maken ten behoeve van het eigen succes of geluk, in staat om de gestelde beloftes in te lossen? Welke veronderstelling schuilt er achter het ideaal dat elk individu zichzelf kan opwerken tot een succesfiguur die zijn mooiste leven kan leven? Kortom: wat is de staat van het *subjectwezen* in zelfhulp?

In de geschiedenis van de filosofie heeft het lang geduurd voordat de pilaren waarop het zelfzekere subject – het denkende *Ik* van René Descartes – gezeteld is, aan het wankelen werd gebracht. Lang kon men er gerust van uitgaan dat er sprake is van een centrale plek waar het denken gesitueerd is, en dat het menselijk subject samenvalt met zijn denken, dat denken meester is. Het meesterschap van het zelf lijkt daarom ook het ideale uitgangspunt te zijn geweest voor het neoliberale subject dat immer in staat is te kiezen voor persoonlijk succes en geluk; het gaf de perfecte voedingsbodem voor een genre als zelfhulp, dat veronderstelt dat het de ander niet nodig heeft, omdat alle mogelijkhedenvoorwaarden van controle over denken en handelen binnen de eigen perken liggen. Het zou lang duren totdat Sigmund Freud deze ‘zekerheid’ in twijfel trok en het subject zijn centrale positie poogde te ontnemen: Freud decentreerde het subject door te beweren dat diens constituerende niet in het zelfbewustzijn lag, maar juist een effect is van een samenhang van irrationele driften die elke subjectieve zekerheid in twijfel trekken, dat de mens niet de baas in eigen huis is. De invloed van Freud was immens, maar hij kreeg desondanks in zijn poging om de leer van het onbewuste te verenigen met de wetenschap, veel weerstand te voorduren. Het zou niet lang duren voordat een groep neofreudianen, de zogenoemde ‘ego-psychologen’, de brokstukken van het huis van het subject begonnen op te rapen, en het denkende *Ik* zijn centrale plek terug zouden teruggeven – de ego-psychologen konden de hand schudden van de zelfhulpauteurs, want het zelf zou weer in staat zijn zichzelf te kunnen helpen. Er was echter een volger van Freud die zich hier fel tegen verzette: de Franse psychoanalist Jacques Lacan zag in hoe het gedachtegoed van Freud verzaakte en riep op tot een ‘terugkeer naar Freud’ – Lacan zag de onmogelijkheid van een autonoom subject en herinterpreteerde Freud in een theorie die het subject laat zien als een gespletenheid, als een instantie dat niet samenvalt met zichzelf en nooit werkelijk is wat het zegt te zijn. Vanuit dit kader zal ik licht werpen op de ontwikkelingen binnen de zelfhulpindustrie en zal ik de zojuist gestelde vraag naar de staat van het subjectwezen in zelfhulp stellen, analoog aan de kritiek van Lacan op de neofreudianen – waarom is het idee van ‘zelfhulp’ problematisch vanuit een psychoanalytisch perspectief?

1. Het Subject in het zelfhulplandschap

1.1 *De zelfhulp-paradox*

De karakterisering van zelfhulp doet een voor de hand liggende paradox vermoeden: terwijl als ogenschijnlijk credo geldt dat de lezer zichzelf moet helpen, komt de ‘hulp’ altijd van de ander, de auteur, zij het middels verschillende media als zelfhulpboeken, seminars of zoals tegenwoordig video’s en podcasts. Zo ontstaat het beeld dat de zelfhulpconsument ervaart dat hij of zij tekortschiet in een bepaald domein (gezondheid, financiën, relaties etc.) en zijn heil zoekt bij de ander: ‘ik heb een probleem, en jij moet dat oplossen voor mij’. De repliek luistert vervolgens naar het consult dat hij of zij zichzelf moet helpen – weliswaar op de wijze van de auteur die het zelfhulpmedium presenteert. De tendens van een dergelijke methode luistert dan vaak naar het devies dat enkel het raadplegen van een methodisch boek niet genoeg is, maar dat er ‘werk’ achter zit. Zo beaamt de zelfhulpklassieker van Norman Vincent Peale (1952) dat je geen controle over je emoties krijgt, mits je bereid bent er aan te werken (dat wil zeggen: Peale’s methode eigen maken):

“Emotional control cannot be gained in any magical or easy way. You cannot develop it by merely reading a book, although that is often helpful. The only sure method is by working at it regularly, persistently, scientifically, and by developing creative faith.”⁶

De lezer wordt hier opgedragen een set methodes aan te nemen om zijn beoogde objectief (emotionele controle) te bereiken. De verantwoording die de auteur bij de lezer neerlegt wijst natuurlijk op zelfhulp, maar niettemin is het aanzetten tot hulp al voltrokken bij het raadplegen van het boek in kwestie – zelfhulp veronderstelt weliswaar dat je jezelf moet helpen, maar deze ‘hulp’ is nooit onbemiddeld. Het zelfhulpboek laat zich zo karakteriseren als een medium van auteur naar lezer, dat ter handen oplossingen biedt voor allerlei ervaren problemen of on vervulde verlangens van de lezer.

Deze inmenging van de ander die het ‘zelf’ zijn ‘hulp’ biedt, heeft gedurende de geschiedenis van het genre vele ontwikkelingen doorgemaakt. Academici hebben zich gebogen over het fenomeen van zelfhulp en hebben het genre op verschillende wijzen geïnterpreteerd. Economen wijzen naar de manier waarop de klassenmobiliteit, als gevolg van de industriële revolutie, nieuwe angsten opwekte met betrekking tot sociale status, terwijl sociologen de opkomst van het genre duiden als een gevolg van urbanisering en secularisatie welke een leemte creëerde dat zelfhulp kwam op te vullen, waarbij historici de genoemde factoren benaderden als de komst van een nieuw therapeutisch ethos⁷. In dit hoofdstuk wil ik echter afwijken van een lezing die het zelfhulpvertoog analyseert op zijn invloed of nut, en kijken of er een bepaald subjectbeeld te destilleren valt uit de geschiedenis van de zelfhulpindustrie – welk ‘zelf’

⁶ Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking* (New York: Simon and Schuster, 1952), 106.

⁷ Blum, *The Self-Help Compulsion*, 21.

wordt geacht zichzelf te helpen? Eerst zal ik een korte vlucht maken langs de geschiedenis van zelfhulp, om daarna te kijken wat de positie van het subject, het ‘zelf’ in zelfhulp, is geweest aan de hand van de bestverkochte zelfhulpboeken ooit.

1.2 Een vluchtige geschiedenis van zelfhulp

Hoewel de zelfhulpindustrie pas halverwege de negentiende eeuw ontstond en meer dan een eeuw later uitgroeide tot een globale commerciële industrie, heeft advieslectuur een veel langere geschiedenis. Zo waren onder de voorlopers van moderne zelfhulpboeken bijvoorbeeld de *Sebayt*-geschriften⁸ uit het antieke Egypte, die ethische leefregels verkondigden op papyrusrollen. Maar ook heilige geschriften als de hindoeïstische Veda's en de boeddhistische Dhammapada, de christelijke Bijbel of de Islamitische Koran hebben eeuwenlang wereldwijd gediend als levensrichtlijn. Denk aan de Daodejing uit het China van zes eeuwen voor Christus, of de methodes van de Griekse Stoa. Gedurende de late Middeleeuwen had je Thomas à Kempis, die *The Imitation of Christ* (1427) schreef, waarin hij praktische stelregels aanvoerde voor het Goddelijke leven – op de Bijbel na geldt het werk nog altijd als het bestverkochte christelijke boek. En ook na de Middeleeuwen werden boeken gepubliceerd waarin gedragsregels en morele subtiliteit werden opgelegd aan de lezers, zoals de *maniera*-werken⁹ die populair waren in Italië en Spanje, of de *savoir-vivre*-boeken uit het zeventiende eeuwse Frankrijk. Deze werken verschillen echter van de zogezegde ‘moderne’ zelfhulpwerken. Waar bijvoorbeeld de laatstgenoemde *maniera*- en de *savoir-vivre*-werken vooral richtlijnen gaven over socialisering, zijn ‘moderne’ zelfhulpwerken noodzakelijk gericht op de persoonlijke ontwikkeling. Daarbij zijn (voornamelijk oosterse) religieuze teksten in moderne zelfhulp literatuur overgenomen en aangepast naar de maatstaven van neoliberale maakbaarheidsidealen; zo vonden hindoeïstische en boeddhistische teksten een opmars in het Westen middels de zogeheten New age-beweging vanaf de jaren zeventig, en zien we in de laatste decennia een heropleving klassieke stoïsche teksten in het zelfhulp landschap.

Antiek gedachtengoed wordt herkauwd, geperverteerd en aangepast aan de wensen van de tijdsgeest door de auteurs uit de ‘moderne zelfhulpindustrie’, een individualistisch vertoog dat ontsprong uit een Amerikaans liberaal individualisme. De vele immigranten die uit Europa vertrokken gedurende de achttiende eeuw, hoopten in Amerika het ideaal van opwaartse sociale mobiliteit te realiseren, zonder te worden verhinderd door de staat of religieuze instituties. Volgens een nieuw puriteins ethos van hard werken, werd een vertoog aangesneden waarbij men werd ingeprent dat het nastreven van geluk en persoonlijke vrijheid voor iedereen toegankelijk was, ongeacht je culturele achtergrond of sociale klasse.

⁸ ‘Sebayt’ betekent “instructie”

⁹ Een voorbeeld hiervan is het *Handorakel of de kunst van de voorzichtigheid* door Baltasar Gracián (1647), welke onverhoopt is opgenomen in de zelfhulpcompilatie over tijdloze succesklassiekers door Butler-Bowdon (2004). Zie: Tom Butler-Bowdon, *50 Succes Classics: Winning Wisdom for Work and Life from 50 Landmarkbooks* (London, Nicholas Brealey Publishing, 2004).

Het is daarom ook geen verrassing dat de industrie volgroeide in de Verenigde Staten, aangezien de conceptie van eigenbelang altijd centraal heeft gestaan in haar geschiedenis. Zo hebben onder andere de onafhankelijkheidsverklaring, de *Autobiografie* van Benjamin Franklin en het transcendentalisme van Ralph Waldo Emerson bijgedragen aan een almaar groeiende zelfcultuur¹⁰. In deze periodes ontstond zo ook het beeld van de ‘selfmade man’ waarbij het idee dat het zelf maakbaar is centraal stond, zolang het maar aan zelfdiscipline en zelfkennis inwon, en hard genoeg werkte.

In het Amerika van de negentiende eeuw plaveide het maakbaarheidsideaal vervolgens een pad voor twee heterogene narratieven die samen de moderne zelfhulpindustrie zouden constitueren. Enerzijds het narratief van de aanhoudende inspanning, als vertolkt door de reeds genoemde Samuel Smiles, die met zijn parabels in *Self-Help* het romantische ideaal van opwaartse sociale mobiliteit bood aan de laaggeschoolde arbeider, ondanks de uitzichtloosheid van de toegenomen concurrentie op de arbeidsmarkt. Anderzijds ontstond in dezelfde tijd een narratief dat de maakbaarheid van het zelf anders vertolkte, namelijk een narratief waarin de maakbaarheid van de mens absolute moeiteloosheid vergt, en enkel uitgaat van de kracht van de geest. Dit vertoog werd ingezet door ‘New Thought’, een spiritueel discours dat aanving als ‘zelfgenezingsbeweging’, en uiteindelijk een groot deel van de zelfhulpindustrie zou vormgeven tot aan de 21^e eeuw. De grondleer van de beweging is dat iedereen leeft onder het auspiciën van een Almachtige Eenheid, of een Oneindige Intelligentie, en dat gedachtes een directe invloed hebben op de materiële wereld. Eén van de bekendste proponenten van de beweging, Prentice Mulford, beweerde in *Thoughts Are Things* (1889) dat er sprake is van een (natuur-)wet die bepaalt dat elke positieve gedachte een positieve uitkomst genereert, en dat negatieve gedachtes leiden tot negatieve gebeurtenissen; in elke omstandigheid heeft ieder mens het geestelijk vermogen het tij te keren, en is derhalve verantwoordelijk voor diens eigen (on)geluk¹¹.

Op deze manier boden de negentiende eeuwse zelfhulpauteurs het publiek twee narratieven die de zelfhulpindustrie zouden vormgeven: enerzijds het narratief van de aanhoudende inspanning, als gepropageerd werd door het puriteinse ideaal van hard werken om je toekomst veilig te stellen, anderzijds het narratief van de absolute moeiteloosheid, bekrachtigd door de uitgangspunten van New Thought, dat vooral werd onderbouwt door de spirituele noot van het christendom¹². In deze twee heterogene zelfhulpnarratieven lijkt individuele verantwoordelijkheid, ofwel rekenschap voor het eigen

¹⁰ Micki McGee, *Self-Help, Inc: Makeover Culture in American Life* (Oxford: Oxford University Press, 2005), 30-6.

¹¹ “When we form a plan for any business, any invention, any undertaking, we are making something of that unseen element, our thought, as real, though unseen, as any machine of iron or wood. That plan or thought begins, as soon as made, to draw to itself, in more unseen elements, power to carry itself out, power to materialize itself in physical or visible substance. When we dread a misfortune, or live in fear of any ill, or expect ill luck, we make also a construction of unseen element, thought – which, by the same law of attraction, draws to it destructive, and to you damaging, forces or elements. Thus the law for success is also the law for misfortune, according as it is used; even as the force of a man’s arm can save another from drowning, or strike a dagger to his heart. Of whatever possible thing we think, we are building, in unseen substance, a construction which will draw to us forces or elements to aid us or hurt us, according to the character of thought we think or put out.” In: Prentice Mulford, *Thoughts Are Things* (Feedbooks, 1889), 64.

¹² McGee, *Self-Help, Inc*, 142

lot, een homogene strekking te zijn: de overtuiging dat men volledig verantwoordelijk is voor zijn eigen werkelijkheid, en wellicht opvallender nog, dat elk falen om te springen met deze verantwoordelijkheid een tekortkoming of zwakte is.

In de twintigste eeuw zou de zelfhulpindustrie een vlucht nemen, waar net over de eeuwwisseling de nadruk expliciet kwam te liggen op het najagen van (financieel) succes; het ene narratief prioriteerde hard werken om dit te bereiken, waarbij het vergaren van succes min of meer als een morele verplichting gold¹³, daar volgde het andere narratief de lijn van het wensdenken; je financiële gesteldheid is de materiële uitkomst van je zogeheten *mindset*¹⁴. Naast de universele boodschap die de Amerikaanse auteurs kenmerkt, zijn de werken eveneens uitdrukkingen van hun tijd. Zo zijn, gekeken naar de bestsellers, de werken uit de jaren dertig in de tijd van de Grote Depressie eerder gericht op het vermijden van armoede, terwijl in de jaren vijftig de tendens dankzij het opbloeiende consumentisme verschuift naar manieren om ‘snel rijk te worden’ (waarbij je bijvoorbeeld een grote opkomst ziet in ‘how-to-boeken’¹⁵). Maar dit consumentisme had ook een duistere kant, want het in stand houden van een middenklasselevensstijl, en de bijkomende zelfverantwoording, werden ervaren als een uitzichtloze strijd; in deze tijd werd de term ‘rat-race’ in het leven geroepen. De torenhoge eisen die men zichzelf oplegde leidden tot ernstige toenames in stress en hartfalen in de westerse samenleving¹⁶. Dit zou in eerste instantie leiden tot een aantal publicaties dat het primaat van positief denken vooropstelde, en er vanaf de jaren zestig voor zorgde dat de psy-disciplines een grotere invloed zouden uitoefenen op het zelfhulpvertoog. In deze ‘psychologisering’ van zelfhulp zou de nadruk meer komen te liggen op het denken van het ‘zelf’ in zelfhulp, dat begon met de invloed van de humanistische psychologie dat het concept van zelfontplooiing introduceren in het zelfhulplandschap, aangevoerd door Abraham Maslow die zijn ‘hiërarchie der behoeften’ presenteerde¹⁷. Hieruit kwam het concept van de ‘zelf-ontplooiende arbeider’ tot stand, en kregen introspectie, gewoontevorming en zelfontplooiing een primaatfunctie. Dit geschiedde onder het nog altijd dwingende imperatief dat mogelijkheid gelijkstelt aan noodzakelijkheid, waardoor een vertoog ontstond waarbij de plicht naar God werd aangevuld door een plicht naar het zelf en kreeg het puriteinse ideaal van hard werken een nieuw karakter.¹⁸

¹³ Een morele verplichting die in eerste instantie nog was gericht op God, zoals in het werk van de dominee Russell H. Conwell (1913), maar later zou de morele verplichting vooral ook naar jezelf gelden, zoals in het canonieke werk van Dale Carnegie (1936). Zie: Russell Herman Conwell, *Acres of Diamonds: A Lecture* (Philadelphia: John D. Morris & Co, 1913) en Dale Carnegie, *How to Win Friends and Influence People* (New York: Simon & Schuster, 1936/1964).

¹⁴ In 1910 publiceerde de christelijke socialist Wallace D. Wattles *The Science of Getting Rich* waarin hij de mystieke wet van aantrekking centraal zou stellen door te beweren dat rijkdom het gevolg is van een denkpatroon; alhoewel Wallace postuum pas bekendheid genoot, zou twee eeuwen later Napoleon Hill een wereldwijde bestseller schrijven onder de titel *Think And Grow Rich*, waarin hij hetzelfde principe als Mulford en Wattles propageerde. Zie: Wallace Delois Wattles, *The Science of Getting Rich* (Olympia: Certain Way Prod., 1910/1999) en Napoleon Hill, *Think and Grow Rich* (London: Penguin Group, 1937).

¹⁵ De bekendste werken uit deze periode kwamen van de hand van Frank Bettger en Les Giblin. Zie: Frank Bettger, *How I Raised Myself from Failure to Success in Selling* (New York: Prentice Hall, 1947) en Les Giblin, *How to Have Confidence and Power in Dealing with People* (New York: Prentice Hall, 1956).

¹⁶ McGee, *Self-Help, Inc.*, 132.

¹⁷ Abraham Harold Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row Publishers, 1954/1970).

¹⁸ McGee, *Self-Help, Inc.*, 43-4.

Dit leidde in het laatste kwart van de twintigste eeuw tot een enorme toename in de hoeveelheid gepubliceerde zelfhulpwerken; het percentage zelfhulpboeken dat werd gepubliceerd tussen 1972 en 2000, steeg van 1.1% naar 2.4% per gepubliceerd boek¹⁹. Hierbij kwam de grens tussen de twee genoemde narratieven ook langzaam te vervagen. Het puriteinse ideaal van louter hard werken verdween bijna volledig uit de zelfhulpnarratieven, en met de intrede van de psychologische inzichten in de tweede helft van de twintigste eeuw kwam steeds meer de nadruk te liggen op het veranderen van je gedragspatroon enerzijds, terwijl het aannemen van de juiste mindset anderzijds zijn primaatfunctie behield. Aan de basis van deze ontwikkelingen lag de focus op constante ontplooiing van het zelf, waarbij priesters en psychologen over elkaar heen vielen om het ‘zelf’ te definiëren als een geatomiseerd zijnde waarin constant geïnvesteerd moet worden om succes te behalen, en vooral het adagium dat aan deze ontplooiing geen einde zat gold. Naast de invloed van de progressie-idealen van de humanistische psychologie, werden veel zelfhulpwerken in deze tijd beïnvloed door de cognitieve wending die was waar te nemen in de naoorlogse psychotherapie; in tegenstelling tot het definiëren van de psychologie als uitsluitend een gedragswetenschap, verschoof de nadruk naar het vermogen van de mens om informatie te verwerken onder de noemer van ‘cognitie’.²⁰ Dit punt in de geschiedenis van de psychologie legitimeerde het spreken over een ‘zelf’ als categorie, waardoor ideeën over het zelf zoals zelfcontrole, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn als wetenschappelijk valide werden geacht.²¹ De veronderstelling dat een bewust subject een categorische eenheid vormt, en volledige controle over diens bewustzijn kan nastreven creëerde een voedingsbodem voor zelfhulpauteurs om psychologische inzichten te gebruiken voor het uitdragen van maakbaarheidsdoeleinden, en zorgde er tevens voor dat psychologen en psychiaters steeds vaker uitgroeiden tot publieke figuren en, belangrijker nog, invloedrijke zelfhulpauteurs.

Aan de andere kant ontsprongen er verschillende zelfhulpmethodes uit de New age-beweging (een verlengstuk van de New Thought beweging), waarbij het ‘zelf’ werd opgevorderd in een holistisch wereldbeeld. Dankzij de toenemende competitie en bijgevolg het groeiende fenomeen van stress, werd in deze vorm van zelfhulp meer gewijd het creëren van een fysieke, emotionele, mentale en spirituele balans. Het idee dat gedachtes de werkelijkheid zouden beïnvloeden werd centraal gesteld, en men beschouwde succes en geluk als de consequenties van innerlijk meesterschap, en er werd gesproken over een universum waar geen onderscheid is tussen zelf en ander, energie en materie, verbeelding en werkelijkheid.²² De New age beweging maakte er de gewoonte van om oosterse gebruiken en principes uit hun verband te trekken om westerse maakbaarheidsdoeleinden te dienen. Dit was in de jaren zeventig

¹⁹ Ibid., 200.

²⁰ Er werd gezegd gesproken over een vermeende ‘cognitieve revolutie’, alhoewel het lastig is om een objectieve schets te maken van een psychologisch paradigma, of van een hegemoniale vorm van therapie met betrekking tot dit onderzoek – naast dat hier tegenwoordig veel dispuut over is, is het verder ook niet relevant voor dit onderzoek.

²¹ Ole Jacob Madsen, *Optimizing the Self: Social representations of self-help* (London: Routledge, 2015), 15-6.

²² Mercè Mur-Effing, “The Origin and Development of Self-help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness, an Overview.” *Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies*, 31.2 (2009), 130-6.

al evident met de introductie van yoga en mindfulness in het westerse leven, maar ook talloze zelfhulpauteurs zouden een zogeheten ‘pick-and-mix’ benadering aannemen met betrekking tot verschillende religieuze tradities²³. Het gros van de auteurs zouden bestsellers publiceren waarin innerlijk meesterschap vooropstaat en het aloude adagium centraal staat dat je je leven kan veranderen als je je gedachten verandert. Eén van de bekendste methodes voor het bereiken van innerlijk meesterschap is het principe van mindfulness, dat zijn wortels heeft in het boeddhisme en in wezen uitgaat van een holistisch begrip van de werkelijkheid; het stelt dat je innerlijk meesterschap verkrijgt door het toe-eigenen van een alerte aanwezigheid, en door niet te oordelen – mindfulness moedigt men aan om aandachtig in het ‘nu’ te leven. Het principe werd vanaf in de jaren zeventig naar het westen gehaald door New age-adepten, maar populariseerde ook onder talloze wetenschappers in de jaren negentig, tegelijk met de opkomst van het internet.²⁴ De non-stop connectiviteit die het tijdperk kenmerkt, gaf steeds meer reden tot een appel op mindfulness – als reactie op de stressvolle eisen van het op hol geslagen kapitalisme eind vorige eeuw, ontstond een epistemologisch individualisme dat stelt dat de waarheid over jezelf in jezelf zit, en wanneer je die code kraakt, de rest vanzelf volgt.²⁵

In de laatste dertig jaar zouden de New age beginselen waaronder mindfulness nog aan zwang blijven, en zou bijvoorbeeld ook de positieve psychologie het levenslicht zien. Maar na de eeuwwisseling was er ook een verschuiving op te merken in de richtlijnen die gesteld werden voor het bereiken van persoonlijk succes. Bijvoorbeeld door ontwikkelingen als de flexibilisering van de verstikkende arbeidsmarkt, werd van arbeiders gevraagd dat ze zichzelf voortdurend moesten blijven ontwikkelen. Om op deze ontwikkelingen te anticiperen werden er veel zelfhulpboeken gepubliceerd die zich focussen op efficiëntie, en het belang van organisatie en tijdsmanagement prioriteren²⁶. Hierbij toonde zich eens te meer de convergentie van de twee gestelde narratieven van aanhoudende inspanning en de absolute moeiteloosheid; het idee dat je enkel je mindset hoeft te veranderen werd aangevuld met het principe dat hier constant aan gesleuteld moet worden; absolute moeiteloosheid werd relatieve moeiteloosheid en efficiëntie werd steeds belangrijker; kleine aanpassingen in je gedrag en gewoontes²⁷ zouden in potentie kunnen leiden tot grote resultaten. In dit paradigma worden zelfhulpwerken

²³ Een begrip ontleent aan Jeremy Carrette en Richard King uit *Selling Spirituality* (2005), waarmee bedoeld wordt op het commodificeren van uit het verband getrokken oosterse concepten en leefregels, door die vervolgens te mengen met andere oosterse, ofwel eigen tradities, ten behoeve van consument-georiënteerde doeleinden. Zie: Jeremy Carrette & Richard King, *Selling Spirituality: The Silent Takeover Of Religion* (London: Routledge, 2005)

²⁴ Madsen, *Optimizing the Self*, 48-9.

²⁵ Ibid., 59.

²⁶ Titels als *Getting Things Done*, *The Four-Hour Workweek*, en recenter *Deep Work*, bestormden de bestsellerslijsten. Zie: David Allen, *Getting Things Done* (New York: Penguin Books, 2001), Tim Ferriss, *The 4-Hour Workweek: Escape the 9-5, Live Anywhere and Join the New Rich* (New York: Crown Publishing Group, 2007), Cal Newport, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World* (New York: Grand Central Publishing, 2016).

²⁷ Zie bijvoorbeeld recent goed verkochte werken: Stephen Guise, *Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results* (Createspace Independent Publishing Platform, 2013), Gretchen Rubin, *Better Than Before: What I Learned About Making and Breaking Habits--to Sleep More, Quit Sugar, Procrastinate Less, and Generally Build a Happier Life* (New York: Crown Publishing Group, 2015) en Tim Clear, *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones* (New York: Penguin Random House LLC, 2018).

gepubliceerd die de mens beschrijven als zijnde een gewoontedier: gewoontes vormen je identiteit, en men definieert zich aan de hand van hetgeen wat hij herhaalt.²⁸

Voorals de economische crisis van 2008 had in het tweede decennium van deze eeuw een grote invloed op de zelfhulpindustrie, want het optimisme achter de boodschap dat gedachtes de werkelijkheid bepalen kwam op een zijspoor terecht. Het primaat van persoonlijk succes maakte plaats voor persoonlijk geluk, en veel zelfhulpauteurs begonnen zich des te meer af te zetten tegen de veeleisende principes die de zelfhulpindustrie voorheen had gehad. Er ontstond, zo leek het, een vertoog dat zich tegen de voorgaande vormen van zelfhulp begon te verzetten; deze ‘anti-zelfhulp’ manifesteerde zich in uiteenlopende thema’s. Zo ontstond een subgenre dat zich op provocerende wijze kritisch uitlaat tegen de veeleisende maakbaarheidsidealen, waarbij titels doorgaans worden ontsierd door woorden als ‘sh*t’ en ‘f*ck’²⁹. Deze werken vangen aan met een sceptische blik op de zelfhulpgeschiedenis, waar meesterschap over het zelf en zelfontplooiing de boventoon voeren, en propageren daarentegen het temperen van de verwachtingen, waarbij als richtlijn geldt dat men bewust moet kiezen wat het waarlijk belangrijk vindt in het leven. Dit zijn echter nog anti-zelfhulpboeken die ondanks hun aversie tegen de zelfverbeteringscultuur op de proppen komen met methodes om persoonlijk geluk te verkrijgen, wat de status van ‘anti’-zelfhulp vanzelfsprekend problematiseert. Een andere reeks boeken waarbij die retoriek minder evident (maar toch aanwezig) is, zijn de ‘anti-zelfhulpboeken’ van Oliver Burkemann (*The Antidote*, 2012)³⁰ en Svend Brinkmann (*Stand Firm*, 2014)³¹. In de werken verzetten ze zich expliciet tegen de ontwikkelingscultuur achter de zelfhulpindustrie, waarbij eerstgenoemde verscheidende zelfhulptechnieken afaat en tot de conclusie komt dat we de zaken die we het meest vermijden (angst, onzekerheid, etc.) juist moeten omarmen, terwijl de tweede beaamt dat we, in plaats van constant zelfontwikkeling na te streven, juist moeten ‘gronden’ en ondanks alle individualistische eisen die aan ons opgelegd worden, zorg behoren te hebben voor anderen (wat weer goed is voor onszelf).

Zo lijkt het het geval dat de zelfhulpindustrie reeds een tegencultuur kent, en het mijns inziens niet de hoogste noodzaak heeft om een sociaalhistorische kritiek te richten op dit fenomeen. Allereerst omdat dit al veelvuldig gedaan is, en ten tweede omdat het lijkt alsof zelfs de anti-zelfhulp binnen hetzelfde paradigma schrijft als de moderne traditie van de advieslectuur. Wat echter veelvuldig ontbrak in de polemische verhoudingen met zelfhulp, is een verkenning van het subject dat als uitgangspunt geldt in de stroming. Hierom zullen we in wat volgt, ten behoeve van het onderwerp van deze scriptie,

²⁸ “Your identity emerges out of your habits [...] The more you repeat a behaviour, the more you reinforce the identity associated with that behaviour. In fact, the word *identity* was originally derived from the Latin words *essentitas*, which means being, and *identidem*, which means *repeatedly*. Your identity is literally your repeated beingness.” In: Clear, *Atomic Habits*, 37.

²⁹ Onder de bestverkochte werken luisterde titels naar *The Life-Changing Magic of Not Giving a F*ck* (2015) en *Get Your Sh*t Together* (2016), beide door Sarah Knight, *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* (2016) door Mark Manson en *F*ck Feelings* (2015) door Michael Bennett.

³⁰ Oliver Burkemann, *The Antidote: Happiness For People Who Can’t Stand Positive Thinking* (Edinburgh, Canongate Books, 2012).

³¹ Svend Brinkmann, *Stand Firm: Resisting the Self-Improvement Craze* (Cambridge, Polity Press, 2014/2017).

de subjectpositie, eerst de vraag stellen naar hoe het ‘zelf’ gekarakteriseerd is in de geschiedenis van de zelfhulpcultuur aan de hand van de zes bestverkochte werken.

1.3 *Het ‘zelf’ in de zelfhulp: de Grote Zes*

Zoals eerder gezegd ontstond de zelfhulpcultuur rondom het canonieke werk *Self-Help* door Samuel Smiles. Alhoewel de meeste parabellen uit dit werk tegenwoordig flink achterhaald zijn, gooide hij een lijn uit die de zelfhulpindustrie niet meer zou verlaten: hij beloofde zelfcontrole en keuzevrijheid voor wie bereid was daar onophoudelijk hard voor te werken – niets verdienstelijks kan worden bereikt zonder toepassing en toewijding³². Succes is niet het gevolg van buitengewoon talent of intellect, maar van deugdelijk karakter, introspectie en discipline. Smiles grondde het zelf zo in een moreel voluntarisme dat stelt dat het subject controle heeft over de innerlijke wil die het drijft:

“It is not eminent talent that is required to ensure success in any pursuit, so much as purpose,—not merely the power to achieve, but the will to labour energetically and perseveringly. Hence energy of will may be defined to be the very central power of character in a man—in a word, it is the Man himself. It gives impulse to his every action, and soul to every effort [...] Man owes his growth chiefly to that active striving of the will, that encounter with difficulty, which we call effort.”³³

In tegenstelling tot bijvoorbeeld zijn tijdsgenoot Arthur Schopenhauer die de wil beschrijft als een irrationele kracht die de werkelijkheid aanstuurt, situeert Smiles die wil in de mens zelf; het zelf is een zelfbewustzijn dat samenvalt met zijn streven, en heeft volledige autonomie over zijn eigen handelen – “It is its will, force of purpose, that enables a man to do or be whatever he sets his mind on being or doing.”³⁴ Dit maakt Smiles boven alles tot pionier van de maakbaarheid van het individu in de zelfhulpcultuur, waarbij de liberale opvatting dat succes een keuze is, centraal staat.

Die opvatting van het zelf zou in het contemporaine discours van New Thought in de Verenigde Staten tevens centraal staan. Echter is dit zelf niet gegrond in de materiële wereld zoals bij Smiles, maar hangen de volgers van de beweging een mystiek wereldbeeld aan dat stelt dat de werkelijkheid spiritueel is, en de materiële wereld slechts een illusie is: zodanig is er geen onderscheid tussen geest en materie, tussen zelf en ander. New Thought begon als een ‘zelfgenezingsbeweging’, ingeleid door Phineas Quimby, die in zijn breed gelezen manifesten beweerde dat ziektes louter het resultaat zijn van bepaalde denkpatronen, en dat genezing immer zaak is van de geest³⁵ – wanneer we zodoende zouden aannemen dat ziekte louter als verschijning in de geest bestaat, zijn we altijd in staat onszelf te genezen – slechts

³² Smiles, *Self-Help*, 6.

³³ Ibid., 188.

³⁴ Ibid., 189.

³⁵ Phineas Quimby, H. W. Dessers (ed), *The Quimby Manuscripts* (New York: Thomas Y. Crowell Company, 1921).

door anders te denken. Dit zou uiteindelijk ook Mulford beïnvloeden, die in *Thoughts Are Things* voorbijging aan ziekte, en stelde dat een dergelijk denken ook kon worden ingezet voor materiële aspiraties. Dit zou leiden tot een hele batterij aan auteurs die zouden beweren dat wanneer we onze (materiële) idealen inbeelden, ze werkelijkheid kunnen worden³⁶. Desondanks houdt Mulford in zijn werk nog een merkwaardig Cartesiaans dualisme aan, waarin hij de geest onderverdeelt in de materiële geest en de spirituele geest, waarbij eerstgenoemde bestand is tegen verandering en het fysieke bestaan accepteert zoals die is, terwijl de spirituele geest uitgaat van oneindige mogelijkheid en uitgaat van de kracht van de universele eenheid. Hij lokaliseert de locus van controle over het ‘zelf’ in de geest, en stelt dat wanneer we onze focus richten op de spirituele geest, we alles kunnen bereiken dat we willen³⁷.

De eerste vormen van ‘moderne’ zelfhulp spreken zo over een zelf dat transparant is, en immer in staat is volledige controle te krijgen over zijn handelen. Waar Smiles de nadruk legde op een rationele kern waar vanuit het subject handelt, gaan de volgers van New Thought uit van een hoger principe dat ze de kracht geeft om ziekte te genezen, en succes na te jagen. Langs de assen van het veronderstelde onderscheid tussen aanhoudende inspanning (Smiles) en absolute moeiteloosheid (New Thought) worden metafysische concepten als wil en dualisme voor het karretje van zelfhulpauteurs gespannen, die de lezers pogen te overtuigen van de mogelijkheid tot zelfcontrole om maakbaarheidsdoeleinden te dienen. Zoals gezien in de vorige paragraaf, zouden deze vroegmoderne werken aanleiding geven tot de massale zelfhulpindustrie zoals we die nu kennen; in de twintigste eeuw zou zelfhulp prolifereren en zouden meerdere werken zich bij de bestverkochte boeken in de geschiedenis van de mensheid voegen. Aangezien het genre zo massaal is geworden, is een loutere thesis te krap om de meeste werken na te lopen. In plaats hiervan heb ik bij het onttrekken van een subjectstructuur uit het genre, ervoor gekozen om te kijken naar de zes bestverkochte boeken uit de geschiedenis van zelfhulp. De zelfhulpboeken van achtereenvolgens Dale Carnegie (1936), Norman Peale (1952), Wayne Dyer (1976), Louise Hay (1984), Stephen Covey (1989) en Byrne (2007)³⁸ verkochten ieder tussen de twintig en vijftig miljoen keer, werden over de hele wereld veelvuldig vertaald en hadden derhalve een immense impact. In de werken – ik noem ze vanaf hier de Grote Zes – is er ondanks de verschillende retorische uitgangspunten een continuïteit op te merken in de veronderstelde *subjectstructuur*.

In 1936 publiceerde Dale Carnegie *How to Win Friends and Influence People*, waarin hij de lijn van Smiles volgt, maar in de schemering van de Grote Depressie stelde dat hard werken alleen niet genoeg was. De successtrategie moest worden aangepast, dus wees Carnegie voor het eerst ook op het

³⁶ Zie voetnoot 16

³⁷ Mulford, *Thoughts Are Things*, 3-10.

³⁸ Dale Carnegie, *How to Win Friends and Influence People* (New York: Simon & Schuster, 1936/1964), Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking* (New York: Simon and Schuster, 1952), Wayne Dyer, *Your Erroneous Zones: Escaping negative thinking and take control of your life* (Boston: Little Brown Book Group, 1976/2009), Louise Hay, *You Can Heal Your Life* (Carlsbad: Hay House Inc, 1984/2004), Stephen R. Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People: Restoring the Character ethic* (New York: Simon & Schuster, 1989), Rhonda Byrne, *The Secret* (New York: Simon and Schuster, 2007).

belang van persoonlijkheidskwaliteiten en emotionele intelligentie. De kern van zijn werk komt neer op de omgang met anderen, waarbij hij het uitgangspunt aanhoudt dat in de kern iedereen handelt uit zelfzuchtigheid; het centrale advies luidt om zaken te bekijken vanuit het perspectief van de ander:

*"If there is any one secret of success, it lies in the ability to get the other person's point of view and see things from that person's angle as well as from your own."*³⁹

In zijn succesmethode instrumentaliseert hij het inzicht dat één van de grondleggers van de moderne psychologie, William James, al deelde; namelijk dat het diepste principe in de menselijke natuur het verlangen is erkend te worden⁴⁰. Carnegie verwerkt dit inzicht echter tot een Machiavelliaanse techniek⁴¹, en stelt dat door bijvoorbeeld iemands naam te onthouden, goed te luisteren, de ander over zichzelf te laten praten en te glimlachen, je gebruik kan maken van de behoefte van mensen voor je eigen gewin⁴². Hij beschouwt het 'zelf' zo gezien als een geïsoleerd zijnde, dat de ander enkel beschouwt als vehikel voor de eigen maakbaarheid; het neemt zichzelf waar als een autonoom subject te midden van een wereld van objecten.

In reactie op Carnegies succes, zou een andere wereldwijde bestseller via Carnegie willen terugslaan op Smiles: Stephen Covey's *The Seven Habits of Highly Effective People* propageert een halve eeuw na Carnegie een terugkeer naar de karakterethiek die we bij Smiles lazen; een houding onder andere gebaseerd op integriteit, bescheidenheid, trouw, lef, geduld en gerechtigheid. De fundamentele les is dat men alleen succesvol kan worden door de karakterethiek eigen te maken (in tegenstelling tot de persoonlijkheidsethiek, zoals bij Carnegie, een groot deel van de geschiedenis van de zelfhulp uitmaakt)⁴³. Deze toe-eigening geschiedt dan volgens zeven 'gewoontes', die allen wijzen naar het rationele meesterschap over het 'zelf': daadkracht, doelmatigheid en prioritering moeten volgens Covey leiden tot een 'overwinning op jezelf', terwijl denken in termen van win/win, empathie en synergie het speelveld moet verleggen naar een 'overwinning op de ander'.⁴⁴ Dit situeert Covey resoluut in het narratief van de aanhoudende inspanning; vooral zijn laatste gewoonte ('het slijpen van de zaag') drukt dit aanhoudend karakter uit, wanneer Covey stelt dat zelfverbetering draait om constante aanpassing aan een veranderende omgeving⁴⁵. In de jacht naar zelfmeesterschap beroept hij zich dus op het belang van gewoontes en vangt hij zijn werk aan met (vermeende⁴⁶) Aristotelianse uitspraak dat we het resultaat

³⁹ Carnegie, *How to Win Friends and Influence People*, 51 (cursief door auteur)

⁴⁰ Ibid., 34.

⁴¹ Marshal McLuhan noemde Carnegie in een ongepubliceerd essay 'Amerikaanse Machiavelli'. Zie: Blum, *The Self-Help Compulsion*, 115-117.

⁴² Alhoewel Carnegie beweert oprechte interesse te cultiveren in de ander, is dit een vileine retoriek om eigenbelang na te streven: "Showing a genuine interest in others not only wins friends for you, but may develop in its customers a loyalty to your company." In: Ibid., 74.

⁴³ Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People*, 18-20.

⁴⁴ Ibid., 63- 284.

⁴⁵ Ibid., 287-308.

⁴⁶ Aristoteles heeft dit nooit gezegd; wel is het in de geest van de normatieve ethiek van Aristoteles.

zijn van ons handelen, en dat excellentie geen handeling, maar een gewoonte is. Covey schrijft dat gewoontes vaak ‘onbewuste patronen’ zijn, die we op een bewust niveau kunnen aanpassen⁴⁷. Meesterschap over het zelf is in Covey ook het uiteindelijke objectief, en de ander is slechts een pion in dat proces; door het cultiveren van karakter, kan het subject van Covey met zichzelf samenvallen: “this requires an integrated character, a oneness, primarily with self but also with life.”⁴⁸

Het volgende werk uit de Grote Zes van de zelfhulpindustrie is *Your Erroneous Zones*, geschreven door Wayne Dyer in 1976. Zoals vermeld in het voorgaande deel, zou de psychologisering van zelfhulp een grote invloed hebben op het subjectbeeld in zelfhulp. Dyer, zelf praktiserend psycholoog, baseert zijn uitgangspunten op de rationeel emotieve therapie (RET, een voorloper op cognitieve gedragstherapie) van Albert Ellis, en de humanistische psychologie, waarbij het principe van zelfontplooiing, opgeworpen door Maslow, centraal staat. In zijn boek gaat Dyer uit van het grondprincipe van RET, namelijk dat negatieve gebeurtenissen niet oorzaak zijn van psychische symptomen, maar door de persoonlijke verhouding tot die symptomen; Dyer stelt dat men altijd in staat is controle te hebben over zijn eigen denken en te ‘kiezen’ hoe je gebeurtenissen evalueert:

“You and only you control your thinking apparatus [...] becoming a free and healthy person involves learning to think differently.”⁴⁹

Dyer beschrijft voornamelijk een zelf dat zich los kan rukken van de maatschappelijke eisen die hem gesteld worden om de eigen persoonlijke ontwikkeling na te streven. Het primaat van zelfontplooiing onderbouwt Dyer met het uitgangspunt dat groei het hoogste teken van leven is – “if you are growing, you are alive”⁵⁰. Zo zie je in Dyer duidelijk hoe het convergeren van de twee narratieven in de zelfhulpindustrie zich voltrekt in het laatste kwart van de vorige eeuw; de moeiteloosheid van het veranderen van je denken werd overschaduwde door het primaat van constante inspanning en zelfontplooiing. In de veronderstelde ontwikkeling van het individu is volgens Dyer zelfbeschikking en het streven naar onafhankelijkheid het belangrijkste aspect voor deze persoonlijke groei:

“You can never find self-fulfilment if you persist in permitting yourself to be controlled by external forces or persist in thinking that you are controlled by external forces.”⁵¹

Belangrijk is dat Dyer hier spreekt over ‘jezelf toestaan’; het onthult het zelf van Dyer als een soeverein zelfbewustzijn. Hij onderscheidt dus externe krachten van interne krachten, en stelt in tegenstelling tot Carnegie en Covey, dat het zelf de ander niet nodig heeft om zogezegd ‘psychologische

⁴⁷ Ibid., 24.

⁴⁸ Ibid., 196.

⁴⁹ Dyer, *Your Erroneous Zones*, 12.

⁵⁰ Ibid., 26.

⁵¹ Ibid., 142.

onafhankelijkheid⁵² te bewerkstelligen. Wel benadrukt Dyer, dertien jaar voor Covey sprak over de ‘persoonlijke overwinning’, dat het van vitaal belang is je denken te controleren en te kiezen wat je voelt door jezelf constant te corrigeren⁵³. De mens, zo schrijft Dyer, is het gevolg van zijn handelingen, en kan over die handelingen volledige controle uitoefenen:

“There is no such thing as human nature. The phrase itself is designed to pigeonhole people and to create excuses. You are the sum product of your choices, and every ‘I am’ you treasure, could be relabelled.”⁵⁴

Terwijl de drie genoemde zelfhulpauteurs uitgaan van de positieve impact op het zelf die de verkondigde methodes zouden hebben, keren de andere auteurs uit de Grote Zes dit om: het gaat erom te beginnen in dat positieve denken, en dan zal alles je magisch voor de wind gaan. De grootste pleitbezorger van dit uitgangspunt is Norman Vincent Peale, die na 1952 opzienbarend veel succes had met *The Power of Positive Thinking*. In het werk stelde hij het principe van positief denken centraal om te anticiperen op het prevalentie na oorlogse fenomeen van stress – de oplossing zou liggen in een ander denkpatroon, dat zich erop berust men te trainen om altijd zo positief mogelijk te denken:

“The essence of the secret lies in a change of mental attitude. One must learn to live on a different thought basis, and even though thought change requires effort, it is much easier than to continue living as you are. The life of strain is difficult. The life of inner peace, being harmonious and without stress, is the easiest type of existence.”⁵⁵

Daarbij benadrukte hij, karakteriserend voor de meeste schrijvers van moderne zelfhulp, dat men verantwoordelijkheid draagt voor zijn eigen (on)geluk:

“Many of us manufacture our own unhappiness. Of course not all unhappiness is self-created, for social conditions are responsible for not a few of our woes. Yet it is a fact that to a large extent by our thoughts and attitudes we distill out of the ingredients of life either happiness or unhappiness for ourselves.”⁵⁶

Het boek is verder verdeeld in zeventien hoofdstukken die bol staan van strategieën om positiever te denken. Peale ziet de structuur van het zelf waarin dat denken zich voltrekt als opgedeeld in een onbewust deel, en een bewust deel, waarbij dat laatste het eerste moet ‘overhalen’ door middel van

⁵² “Being psychologically independent involves not needing others.” In: Ibid., 190.

⁵³ Ibid., 44.

⁵⁴ Ibid., 87.

⁵⁵ Peale, *The Power of Positive Thinking*, 16

⁵⁶ Ibid., 59-60.

geloof (in jezelf, maar tegelijkertijd ook in God). Volgens hem is het zaak om, middels de vertolkte strategieën, dat vertrouwen in je bewustzijn te prenten, en dat te laten ‘zinken’ tot het onbewuste⁵⁷. Door middel van autosuggestie is men in staat zijn eigen houding aan te sturen en daarmee elk obstakel te overwinnen en grootste dingen te bewerkstelligen:

“Emphasize and re-emphasize that positive attitude and you will finally convince your own consciousness that you can do something about difficulties. When at last your mind becomes convinced, astonishing results will begin to happen.”⁵⁸

Net als de reeds besproken zelfhulpauteurs gaat Peale uit van een bewust zelf, dat controle kan uitoefenen over zijn onbewuste. Hij legt niet uit hoe dit verder in zijn werk gaat, maar benadrukt meermaals dat het meesterschap over het zelf is gegrond in een vertrouwen in God – ‘positief denken is leren geloven’⁵⁹ – waardoor Peale in tegenstelling tot de eerste drie zelfhulpauteurs bereid is zijn autonomie in de handen te leggen van een hogere macht.

Waar genoemde auteurs nog uitgaan van een zelf, is dit zelf in de zelfhulpmethodes van de New age-beweging opgevorderd in een kosmische eenheid. De laatste twee werken van de Grote Zes komen dan ook uit dit vertoog, wat laat zien hoe groot de invloed was op de zelfhulpindustrie. In 1984 werd namelijk het bestverkochte zelfhulpboek in de geschiedenis, *You Can Heal Your Life*, geschreven door Louise Hay. In haar werk gaat ze ervan uit dat elk lijden een innerlijke oorzaak heeft en dat gedachtes de werkelijkheid creëren: “no matter what the problem is, our experiences are just outer effects of inner thoughts”⁶⁰. New age is daarom in veel opzichten een verlengstuk van de New Thought beweging. In dit denken wordt dus vooral uitgegaan van een holistische benadering, en ligt bij Hay het geheim voor een gelukkig leven bij zelfliefde en zelfacceptatie:

“I find that when we really love and accept and approve of ourselves exactly as we are, then everything in life works. Our health improves, we attract more money, our relationships become much more fulfilling, and we begin to express ourselves in creatively fulfilling ways. All this seems to happen without our even trying.”⁶¹

Net als de genoemde auteurs buiten de New age beweging, ligt ook bij Hay de kern in het veranderen van je gedachtes. Verschil is echter dat bijvoorbeeld Carnegie of Covey uitgaat van een ‘zelf’ dat denkt,

⁵⁷ “Faith power works wonders. Those four words are packed with dynamic and creative force. Hold them in your conscious mind. Let them sink into the unconscious and they can help you to overcome any difficulty. Hold them in your thoughts, say them over and over again. Say them until your mind accepts them, until you believe them.” In: *Ibid.*, 98.

⁵⁸ *Ibid.*, 111.

⁵⁹ *Ibid.*, 187.

⁶⁰ Hay, *You Can Heal Your Life*, 19.

⁶¹ *Ibid.*, 22.

terwijl er bij Hay niet zo'n dergelijk onderscheid is. Ze stelt namelijk dat het denken deel uitmaakt van een holistische eenheid⁶², en dat het enige dat je hoeft te doen 'iets graag willen' is:

“The Universal Intelligence or your subconscious mind will figure out the hows. Every thought you think and every word you speak is being responded to, and the point of power is in the moment. The thoughts you are thinking and the words you are declaring at this moment are creating your future.”⁶³

Ze stelt de onbewuste geest gelijk aan de hogere macht, waarmee ze doelt op de innerlijkheid van die macht; het Maslowiaanse begrip van zelfontplooiing geschiedt in Hay als het verkrijgen van zelfkennis, dat ze dus gelijkstelt aan universele kennis⁶⁴. Uiteindelijk is het objectief dat Hay stelt het genezen van het zelf, wat ruwweg neerkomt op zelfacceptatie middels het besef van de kosmische eenheid waar je deel van uitmaakt – waarbij Hay zelf bereid is heel ver te gaan; alle ziektes kunnen worden genezen met de juiste instelling⁶⁵.

Het andere New age werk, de laatste van de Grote Zes, is *The Secret* van Rhonda Byrne, welke in deze eeuw talloze publicatierecords brak. Het kan worden gezien als de apotheose van de ontwikkeling die aanving met de New Thought beweging, waarbij autonomie en verantwoordelijkheid over het denken tot een uiterste worden getrokken. Het idee dat gedachtes de werkelijkheid creëren, als reeds vertolkt door Mulford met de ‘wet van aantrekking’⁶⁶, wordt door Byrne in een allesomvattend wensdenken omgezet:

“When you think of the things that you want, and you focus on them with all of your intention, then the law of attraction will give you exactly what you want, every time.”⁶⁷

Net als bij Hay is het denken van Byrne gegrond in een holistische metafysica, waarbij geen onderscheid is tussen zelf en ander:

⁶² “The Intelligence within you is the same Intelligence that created this entire planet. Trust your Inner Guidance to reveal to you whatever it is you need to know.” Ibid., 73.

⁶³ Ibid., 75.

⁶⁴ Ibid., 111.

⁶⁵ Met betrekking tot gezondheid gaat Hay er vanuit dat ziektes vrijwel altijd een mentale oorzaak hebben, en dat genezing begint middels het aanpassen van ons denken, zo presenteert Hay in de hoofdstukken veertien en vijftien een lijst waarin elke aandoening (waaronder eetstoornissen, kanker en aids) het gevolg is van een mentale disbalans en kan worden genezen door een veranderd denkpatroon; zo is aids het gevolg van zelfontkenning en hopeloosheid, en kan het worden genezen door eigenliefde, en door te affirmeren dat je onderdeel bent van een universeel ontwerp. Zie: Ibid., 112-87.

⁶⁶ “We make also a construction of unseen element, thought – which, by the same law of attraction, draws to it destructive, and to you damaging, forces or elements. Thus the law for success is also the law for misfortune, according as it is used.” In: Mulford, *Thoughts Are Things*, 63.

⁶⁷ Byrne, *The Secret*, 28.

“If everything is the One Universal Mind, and the whole of it exists everywhere, then it is all in You [...] We are One. We are all connected, and we are all part of the One Energy Field, or the One Supreme Mind, or the One Consciousness, or the One Creative Source. Call it whatever you want, but we are all One.”⁶⁸

Derhalve gaat Byrne ervan uit dat alles mogelijk is, als je je gedachtes er maar toe zet. Ze benadrukt meermaals dat het universum als een soort ‘catalogus’⁶⁹ fungeert, waarbij je letterlijk alles wat je wilt kunt ‘bestellen’. Zo is het zelf enkel aanwezig in het Ene, als uitdrukking van een hogere macht⁷⁰.

Het werk staat, ondanks te zijn geschreven door een Australische auteur, in wezen voor alles wat de Amerikaanse Droom karakteriseert: het grondeloze optimisme, oneindige mogelijkheden op gebied van gezondheid, relaties, geld en gelukzaligheid, religieuze- en culturele commodificatie ten behoeve van persoonlijk succes, en verdraaiingen van de wetenschap⁷¹ om dit alles te onderbouwen. Het idee dat je gedachten de werkelijkheid bepalen, vertegenwoordigt onomstotelijk het narratief van de absolute moeiteloosheid en gaat gepaard met het idee dat je zelf (door je eigen werkelijkheid te scheppen) de eindverantwoording draagt voor je eigen slagen of falen.

Wanneer we de zes grootste zelfhulpwerken in ogenschouw nemen, lijkt het een onmogelijke taak een eenduidig zelfbeeld uit op te strekken. Zo is er een duidelijke scheiding evident in zelfhulpauteurs die uitgaan van een rationeel zelf dat in staat is tot introspectie en karaktervorming, terwijl de bewegingen van New Thought en New age geen onderscheid lijken te maken tussen zelf en ander, en dat zelf opvorderen in een singuliere metafysica. Naast dat er nog tal van verschillen zijn – en we hebben het nu enkel over de zes bestverkochte werken – is er wel degelijk een rode draad op te merken; namelijk de belofte van meesterschap over dat zelf, door middel van het aannemen van een ander denkpatroon. Het veranderen van je mindset lijkt een overlappende factor te zijn in de twintigste eeuwse zelfhulpvertoegen. Carnegie en Covey baseren zich voornamelijk op een zelf dat over een rationeel zwaartepunt beschikt, dat door middel van individuele introspectie en het cultiveren van interpersoonlijke vaardigheden, meesterschap krijgt over zichzelf en omgeving. Ook bij Dyer is mindset van groot belang, aangezien zijn begrip van zelfontplooiing vertrekt vanuit een soeverein zelfbewustzijn, dat acht kan slaan op zijn eigen mentale staat en hier altijd verandering in kan aanbrengen. Ook bij Peale is meesterschap over het eigen denken het hoogste goed: hij beschrijft het zelf als een zelfbewust wezen dat zijn onbewuste moet overmeesteren door middel van positieve autosuggestie, alhoewel hij vaag blijft over de werkzaamheid van de geest aangezien de zelfhulpindustrie nog niet als zodanig gepseudologiseerd was in de jaren vijftig. Wat dat betreft lijkt Peale wel meer overeen te stemmen met

⁶⁸ Ibid., 161-2.

⁶⁹ Ibid., 48, 111.

⁷⁰ “You are God in a physical body. You are Spirit in the flesh. You are Eternal Life expressing itself as You.” In: Ibid., 168.

⁷¹ Zo onderbouwd Byrne het (van origine boeddhistische principe) dat alles het resultaat is van een gedachte met de begrippen uit de natuurkundige kwantumfysica.

de spirituele vertogen van New Thought en New age, die tevens een magisch wensdenken propageren en vluchten in een kosmische eenheid. Desondanks toont zich hier ook hetgeen waar auteurs als Hay en Byrne mee worstelen: het zelf dat slechts een expressie is van een singulariteit moet op een of andere wijze een locus hebben waarvanuit ze metafysische principes als ‘de wet van aantrekking’ in werking stellen ten behoeve van de eigen subjectivering – er is sprake van een onoplosbare paradox van een zelf dat over zichzelf denkt, een ‘ik’ dat verlangt, terwijl dat zelf onderdeel is van een hogere eenheid. Het lijkt er daarom op dat ook de New age-tak van zelfhulp blijft hangen in het idee dat het westerse zelf een locus nodig heeft waar vanuit het denkt, handelt en wenst. Dit is het zelf uit de zelfhulpindustrie: hetgeen dat sinds Smiles enerzijds, en de zelfgenezingsbeweging anderzijds een constante is gebleven, is het idee dat er een denkend zelf centraal staat, als het ware een Cartesiaans subject waarvan het denken helder en transparant is, en immer de mogelijkheid geeft tot introspectie.

1.4 Een uitgemergeld zelf?

De zelfhulpindustrie is veelvuldig onderwerp van discussie geweest. In uiteenlopende academische pogingen om het zelfhulpdiscours van duiding te voorzien, zijn er verschillende gevolgtrekkingen van de veronderstelde constellaties van het ‘zelf’ ten tonele verschenen. Onder deze polemici is sociologe Micki McGee wellicht het bekendst⁷². Ze stelt in haar werk dat het ‘zelf’ in zelfhulp – en in postmodernisme in bredere zin⁷³ – bovenal een *belabored self* is. Het begrip laat zich moeilijk vertalen naar het Nederlands, maar komt neer op een afgemat, bezworen zelf. Het zelf in de zelfhulpcultuur is fundamenteel over(be-)werkt, in de zin dat het zowel subject als object is van diens voortdurende pogingen tot zelfverbetering. Het zelf dat de ander benodigd om ‘zichzelf’ van hulp te voorzien, wordt door de zelfhulpindustrie op paradoxale wijze aangestuurd om zichzelf te (her)ontdekken en te vormen tot een authentiek, uniek en stabiel zijnde dat, ondanks de voortdurende maatschappelijke prestatiedruk, naar behoren functioneert op de (arbeids-)markt. Desondanks heeft de zelfhulpindustrie haar publiek tot aan de 21^e eeuw doorgaans gewezen op tekortkomingen, dat er in eenieder een essentiële adequaatheid zou ontbreken (zij het op gebied van gezondheid, financiën, arbeidsgeschiktheid of technische kennis) waarbij het zichzelf als oplossing aanbiedt; retorisch situeren zelfhulpauteurs zelfverbetering als enige valide verzekering tegen sociaaleconomische instabiliteit.⁷⁴ Achter deze tegenstrijdigheid schuilt dus een actief vergeten, een ontkenning van de afhankelijkheid en contingentie van dat geconstitueerde, autonome zelf⁷⁵. Het werk aan het zelf bevat onomstotelijk de kapitalistische eis dat het alles kan zijn, als men maar gelooft in zijn eigen vermogens; menselijk kapitaal, zoals bij elke andere natuurlijke

⁷² Naast *Self-Help Inc* publiceerde McGee in 2012 een interdisciplinaire review waar ze ingaat op de dominante trends in academisch onderzoek naar zelfhulp, zoals de mondiale verspreiding van zelfhulp, de religiositeit en de impact van interactieve media op zelfhulp. Zie: Micki McGee, “From Makeover Media to Remaking Culture: Four Directions for the Critical Study of Self-Help Culture” *Sociology Compass* 6/9 (2012), 685-693.

⁷³ McGee, *Self-Help Inc*, 15, 202-3.

⁷⁴ *Ibid.*, 16-7.

⁷⁵ *Ibid.*, 171.

hulpbron, moet daarom voortdurend worden doorontwikkeld en geëxploiteerd. In een dergelijke context wordt het zelf gevangen gehouden in een cyclus van het zoeken naar individuele oplossingen voor problemen die in wezen van sociaaleconomische en politieke aard zijn – dit brengt een druk teweeg die het zelf onvermijdelijk afmat⁷⁶.

Een ander subjectbeeld dat werd opgeworpen is dat van de *thin self*, door Daniel Nehring et. al.⁷⁷. Ze beschrijven het zelf in de zelfhulpindustrie als een gedesocialiseerd, geatomiseerd zijnde, dat enkel worstelt met zijn eigen individuele doeleinden⁷⁸. Het zelf is ‘dun’ of ‘uitgedund’ omdat er in zelfhulpboeken doorgaans geen sociaalhistorische of politiek-economische laag wordt toegevoegd aan de conceptie van het zelf die enuntiatief kan legitimeren waarom het zelf de zelfhulp in kwestie behoeft. Dit ontbreken zorgt ervoor dat er weinig ‘beschutting’ is om het zelf afzijdig te houden van de verantwoordelijkheid voor zijn eigen eventuele falen. Het zelf raakt binnen de heersende (neoliberale) normatieve kaders verstrikt in een constant proces van introspectie. En binnen deze kaders geldt noodzakelijkerwijs dat zelfrealisatie een virtuele status moet behouden zodat het zelf constant (naar zichzelf) kan blijven streven in een hyperflexibel sociaal domein dat in eerste instantie juist aanleiding geeft tot de vraag naar zelfhulp. Nehring et al. benadrukken dat zelfhulpcepten absoluut bekeken een onervulbaar karakter hebben, terwijl ze persoonlijke onvolmaaktheden van het zelf privatiseren en depolitiseren; ze zorgen ervoor dat individuele zorgen worden ingekaderd als de deprivatie van een spirituele, psychologische of karaktereigenschap, in plaats van als collectieve sociopolitieke zaak die een collectieve oplossing vereist⁷⁹. Zo typeren ze deze *thin self* als een gevolg van de neoliberale ideologie die stelt dat eenieder eindverantwoording draagt voor zijn sociaaleconomische positie in de maatschappij⁸⁰.

Het concept van de *thin self* komt grotendeels overeen met dat van de *belabored self*, behalve dat, volgens Nehring et al., eerstgenoemde meer gericht is op de constituerende van subjectieve handelingsvermogen binnen de zelfhulpcultuur. Ze zeggen daarover:

“We are no longer simply belaboured, we are now also all brand managers and entrepreneurs of the self. As such, we are good neoliberal citizens with agency, but not always with the freedom in terms of which many might traditionally imagine agency”.⁸¹

In plaats van de individuele vrijheid te gebruiken bij het zoeken naar een alternatief voor de neoliberale benadering van het zelf, zoekt de *thin self* eerder naar hoe het zijn handelingsvermogen kan aanpassen

⁷⁶ Ibid., 175-7.

⁷⁷ Daniel Nehring, Emmanuel Alvarado, Eric. C. Hendriks, Dylan Kerrigan, *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help: The Politics of Contemporary Social Change* (London: Palgrave macmillan, 2016).

⁷⁸ Ibid., 10.

⁷⁹ Ibid., 16.

⁸⁰ Ibid., 158.

⁸¹ Ibid., 161.

naar de wensen van de markt – vanwege de figuurlijke magerheid van het zelf past het in elke mal die het aangeboden krijgt. De twee gestelde zienswijzen met betrekking tot het ‘zelf’ in zelfhulp vormen een valide aanvulling op elkaar om een radicale kritiek op de subjectpositie in zelfhulp te formuleren. Wanneer we de twee zienswijzen zouden assimileren, komen we op een *uitgemergeld* zelf terecht, dat semantisch gezien in deze metafoor zowel uitgeput als broodmager is; naast het feit dat het zelf wordt ingefluisterd dat het constant aan zichzelf moet werken en zichzelf hierdoor ondermijnt, wordt iedere sociale etiologie in het subjectiveringsproces stellig ontkend of weggelaten. We kunnen daarom spreken van een geïsoleerd zelf dat met de illusie leeft dat het ‘vol’ is; dat het de ander niet nodig heeft en het over handelingsvermogen beschikt zijn problemen op te lossen en zijn wensen te vervullen, terwijl het in wezen gevangen raakt in een vicieuze cirkel waarin het door de druk die het zichzelf oplegt middels zelfhulp, nog meer zelfhulp behoeft en nooit daadwerkelijk zijn beoogde volheid bereikt. Dit is wellicht een accuraat beeld wanneer je bijvoorbeeld de recente anti-zelfhulpstroming in acht neemt, welke zich mondig verzet tegen de maakbaarheidsidealen van de zelfhulpindustrie, en gezien kan worden als een eerste schreeuw om te ontsnappen aan het ondermijnende karakter van het vertoog. Echter heeft ook anti-zelfhulp nog altijd de karakteristieken van de ideaaltypische zelfhulpvertogen die het wil bekritisseren, zoals ik in het voorgaande deel kort vermeldde. Dit duidt wellicht op de – vaak onderschatte – hardnekkigheid van neoliberale narratieven, en de ontberende wil om af te wijken van een therapeutisch discours met betrekking tot subjectiviteit. Zoals gezegd zoekt de *thin self* eerder naar hoe het zijn handelingsvermogen kan aanpassen naar de wensen van markt en maatschappij, in plaats van dat het zoekt naar een werkzaam alternatief. Ervan uitgaande dat de *thin self* component is van het *uitgemergelde* zelf, lijkt anti-zelfhulp slechts een verheimelijkte versie van zelfhulp, wat exact de hardnekkigheid en onomstotelijkheid indiceert van de (neo-)liberale geest van de zelfhulpindustrie. De uitmergeling van het zelf in zelfhulp lijkt daarom nog niet voltooid te zijn, wat in plaats van de schreeuw om een alternatief, of een verdiepend onderzoek in anti-zelfhulp, eerder een kritische blik vereist op de veronderstellingen waar dat ‘zelf’ in zelfhulp op steunt.

Uit de lezing van de Grote Zes hebben we op kunnen maken dat dit allereerst een zelfbewustzijn is in de Cartesiaanse zin; zijn en denken vallen in deze subjectpositie met elkaar samen. Het bewustzijn krijgt zo een primaatfunctie toegeschreven, terwijl de notie van het onbewuste veelal wordt afgeschilderd als een passieve instantie dat op rationele wijze kan worden gereguleerd door het autonome component van het zelf, zei het middels gewoontevorming (Carnegie, Covey) of cognitieve anticipatie op het eigen denken (Dyer) enerzijds, of autosuggestie (Peale, Hay en Byrne) anderzijds. Dit maakt het zelf tot een geïsoleerd zijnde dat uit is op zelfontplooiing en (psychologische) onafhankelijkheid, terwijl het de ander slechts als vehikel voor de eigen maakbaarheid beschouwd. Kortom, de grote zelfhulpwerken uit de geschiedenis zijn niet terughoudend geweest in het toeschrijven van autonomie aan het zelf, en zien het zelf dus als een virtuele eenheid, een subject dat immer in staat is zijn eigen volledigheid na streven en te verwerkelijken. Die ‘volledige’ autonomie achter de maakbaarheid, waarin het zelf zowel object als subject van zijn eigen ontwikkeling is, brengt een

ondraaglijke verantwoordelijkheid mee; het feit dat je elk ideaal realiseerbaar is, betekent dat je wel iets *moet* realiseren. Uit de sociologische gevolgtrekkingen van McGee en Nehring blijkt dat de hoopvolle zelfhulpnarratieven enkel pejoratieve conceptualisaties van het zelf hebben voortgebracht, wat de vraag oproept naar de mogelijkheid van de paradox die zelfhulp heet; want is die onderliggende, (Cartesiaanse) zekerheid van een zelf-kennend subject niet juist de grond van de eigen ondermijning – het idee dat er altijd sprake is van autonoom, transparant zelf, dat immer de mogelijkheid heeft zijn eigen volledigheid na te streven?

2. Een Lacaniaans-psychoanalytische benadering van zelfhulp

Uit het overzicht van het zelf in de geschiedenis van zelfhulp hebben we op kunnen maken dat de uitgangspunten vaak gestoeld zijn op een subjectbeeld dat van weinig onderbouwing wordt voorzien: een leeg zelf, dat desondanks in de illusie leeft dat het ‘vol’ is en de ander niet nodig heeft. Een illusie die dat zelf juist afmat en uitdunt, waardoor het uitgemergeld achterblijft, snakkend naar de (zelf)hulp die het in eerste instantie tot die positie bracht. Desondanks is de zelfhulpindustrie onverschrokken invloedrijke werken blijven produceren; het zelf wordt door zelfhulp nog altijd als hoofdrolspeler gezien in zijn eigen subjectivering, in zijn eigen ‘reis’ door het landschap waar het zichzelf van hulp kan voorzien, en waar het de zelfhulp-paradox in stand houdt. De belofte van autonomie en zelfcontrole door middel van introspectie en een verandering van denken, heeft een dusdanige allure dat de ondermijnende verantwoordelijkheid voor je eigen geluk of succes, eerder wordt gezien als een lust, dan als een last – er heeft zich in de geschiedenis als het ware een miskenning voltrokken: de neoliberale contouren van het Westen hebben de belofte van vrijheid met betrekking tot het zelf té aantrekkelijk gemaakt, en het ‘zelf’ in de zelfhulp verblind voor de mogelijke, donkere kanten van de veronderstelde maakbaarheid. Maar om de positie van het ‘zelf’ in dit maakbaarheidsideaal te onthullen van achter het rookgordijn, hebben we een filosofisch verkenningspunt nodig dat de conditie van een zelfsturend zelfbewustzijn in zelfhulp weet te problematiseren. Academics als McGee en Nehring wezen op de neoliberale schijn die het maakbaarheidsideaal ophoudt, en wisten het zelf te conceptualiseren als onderdeel van zijn eigen ondermijning. Maar wat echter ontbreekt in deze kritische standpunten is de ontologische duiding van dat zelf; wat is het punt waarvanuit dat zelf, een zelf kan zijn?

Een van de meest invloedrijke denkers van de vorige eeuw, de psychiater en psychoanalist Jacques Lacan heeft zich precies op deze vraag gefocust. In zijn subjecttheorie heeft hij namelijk het beeld van het zelf als een miskenning weten te duiden; het punt waarvanuit het zelf zichzelf benadert, is volgens hem fundamenteel imaginair. Daarom zal ik in dit hoofdstuk onderzoeken of zich in het denken van de ‘Franse Freud’ een theorie ontwaart die als bruikbaar kan worden geacht om de ondermijnende subjectsstructuur van de zelfhulpindustrie bloot te leggen. De relevantie van Lacan in het onderzoek naar de mogelijkheid van zelfhulp laat zich op twee manieren duiden. Allereerst omdat zijn subjecttheorie het bestaan van een concreet, autonoom zelf ontkent; volgens Lacan is het vermeende ‘zelf’ waar de zelfhulpindustrie zich aan vastklampt, een imaginair ankerpunt waar het enkel grip op heeft middels verbeelding, wat die grip tot fictie maakt – zelfhulp gaat uit van een zelf als subject, terwijl het spreekt over een zelf als een object. Ten tweede omdat die ontkenning van een autonoom zelf gegrond is in de polemische verhouding die Lacan had met de zogeheten ‘ego-psychologen’ de Amerikaanse vertegenwoordigers van de psychoanalytische discipline die volgens hem de traditionele psychoanalyse hebben komen te perverteren, door evenals de zelfhulpindustrie uit te gaan van een autonoom, ‘conflictvrij’ zelf. In dit hoofdstuk zal ik daarom de vraag stellen naar het autonome zelf vanuit dit kader; wat is het psychoanalytische referentiepunt waarin zowel Lacan als de ego-psychologen

aanvangen? En wat is de Lacaniaanse kritiek op de ego-psychologische interpretatie, en – belangrijker – wat betekent dit voor het zelf in zelfhulp, ervan uitgaande dat zelfhulp, ook een vorm van ego-psychologie is?

2.1 *Een autonoom, conflictvrij zelf*

Lacan is een van de voornaamste figuren uit de psychoanalytische stroming, die zijn denken aanving in de psychoanalytische theorie van Sigmund Freud. Amper drie jaar voordat Smiles de zelfhulpindustrie onbedoeld leven inblies met de publicatie van *Self-Help*, en de Victoriaanse middenklasse zich gaandeweg de negentiende eeuw vergaapte aan hoopgevende verhalen over sociale opwaartse mobiliteit, ontwikkelde de Oostenrijkse zenuwarts zo'n vijftienhonderd kilometer ten oosten een therapeutische methode voor de behandeling van neurologische kwalen. Dit zou uiteindelijk uitgroeien tot de stroming van de psychoanalyse. Wat Freud leverde was in feite een subjectieve psychologie die zich manifesteerde als subjectkritiek: het subject is niet het autonome, zelfkennende subject van de verlichting, want het denken wordt voortdurend beïnvloed door onbewuste driften. Er zou sprake zijn van een tot voorheen nog onontgonnen domein dat deel uitmaakt van de menselijke subjectiviteit en niet direct toegankelijk is voor het subject zelf, zoals bij het Cartesiaanse *cogito*. Freud liet zien dat de relatie van het subject tot zichzelf problematisch is, en niet transparant. Hij zag zichzelf als derde in een reeks narcistische breuken in de menselijke geschiedenis; nadat Copernicus en Darwin respectievelijk de mens zijn centrale positie in het universum en het evolutieproces hadden ontnomen, ontzegt Freud de mens ook de baas in eigen huis te zijn. Freud was revolutionair in termen van hoe hij getracht heeft voorbij aan het idee te denken dat het subject een autonome kern, of een essentie heeft, van waaruit het denkt of handelt; het subject is niet enkel als (zelf)bewustzijn te verstaan, maar wordt tevens beïnvloed door een onbewuste driftnatuur waar het geen absolute grip op heeft. Hoe verschilt dit Freudiaanse zelfbeeld van het autonome subject waar de zelfhulpindustrie uit vertrekt?

De essentie voor Freud was dat deze onbewuste driften voorbij aan zichzelf reikten: dat wil zeggen, ze bestrijken een domein dat voor het subject in kwestie niet direct beïnvloedbaar is⁸² – de mens is in essentie een *lustwezen* dat nooit volledig meesterschap heeft over zijn psychisch bestel. Freud gaat daarom uit van een lust-economie, die hij formaliseerde in het driedelige systeem van het *Es*, het *Ik* en het *Boven-Ik*, die tezamen het psychisch apparaat van de mens opmaken. Het *Es* verwijst naar de ondoorgrondelijke psychische energie, het onbewuste driftleven⁸³ en wordt volgens Freud gereguleerd door het lustprincipe: een dynamiek van driften die uit is op onmiddellijke bevrediging⁸⁴. Het *Ik* is volgens Freud het domein waarin de mens poogt grip te krijgen op zijn handelen en wordt echter ook

⁸² Jonathan Lear, *Freud* (New York: Routledge, 2015), 83-7.

⁸³ "Een individu is voor ons een psychisch Es, niet te doorgronden en onbewust" in: Sigmund Freud, "Het Ik en het Es" in *Werken 8*, Trans: W. Oranje (Amsterdam, Boom: 2006), 390.

⁸⁴ "Men kan de opvatting niet van de hand wijzen dat het lustprincipe voor het Es in de strijd tegen de libido, die het levensverloop verstoort, als een kompas fungeert." in: Freud, "Het Ik en het Es", 410.

gereguleerd door een ander principe, het realiteitsprincipe, dat de drang tot onmiddellijke lustbevrediging opschort en sublimeert tot een rationeel handelen waardoor men niet hoeft toe te geven aan elke drift – “het *Ik* representeert wat men verstand en bezonnenheid kan noemen, terwijl het *Es* de hartstochten omvat.”⁸⁵. De werkzaamheid van het *Ik* is volgens Freud dat het medieert tussen de eisen van het *Es*, de realiteit en het *Boven-Ik*. Dit laatste is de censurerende impuls die een residu vormt van de internalisering van de ouderlijke opvoeding, maar later ook van de pedagogische vervangers die een invloed hebben op de subjectontwikkeling, zoals leraren, instituties, rolmodellen en sociale idealen⁸⁶. De crux is de bemiddeling van het *Ik* tussen het *Es*, het *Boven-Ik*, en uiteindelijk de realiteit; dat *Ik* is voortdurend in conflict en ontbeert derhalve elke vorm van absolute autonomie. Dit *Ik* is daarom ook geen ‘zelf’ – waar bijvoorbeeld het leeuwendeel van de zelfhulpindustrie gemakshalve van uit gaat – maar een constellatie van interne identificaties met de verschillende psychische componenten in het onbewuste. Het zelf is volgens Freud altijd een verdeeld, gedecentreerd zelf; er is altijd sprake van een gespletenheid in de psyche, en die gespletenheid is in zijn fundament onherstelbaar – de mens is nooit de baas in eigen huis.

Lacan zou het onbewuste eveneens centraal stellen, want zijn denken nam een vlucht nadat hij ontdekte dat ego-psychologen het traditionele gedachtegoed verkeerd zouden interpreteren en onder de brede aandacht zouden verspreiden. Hij zag een incorrecte wending geschieden in de verdere ontwikkeling van de psychoanalyse, die het discours in verval zou doen raken. Deze wending is van belang voor dit onderzoek, omdat de echo van Freud in eerste instantie een significante rol zou kunnen spelen in een polemisch argument met betrekking tot de autonome veronderstelling van het zelf in de zelfhulpindustrie, of wellicht breder getrokken, het neoliberale gedachtegoed. Zou de psychoanalyse het zelf als de gespletenheid karakteriseren zoals Freud dat deed, dan zou het wellicht een krachtig weerwoord kunnen bieden op het zelfzekere, autonome subject in de zelfhulpindustrie dat tegenwoordig concepties baart als het afgematte, uitgedunde en uitgemergelde zelf.

Maar niets is minder waar; de psychoanalyse heeft een afwijkende route genomen, en daarom moeten we eerst kennis nemen van de uitgangspunten van de stroming die het *Ik* van Freud zijn volledige autonomie teruggaf, zoals het Cartesiaanse verlichtingssubject vóór Freud veronderstelde. Gedurende de Tweede Wereldoorlog zou namelijk een groep Joodse psychoanalisten, op de vlucht voor het Naziregime, in de Verenigde Staten de ego-psychologie vormen uit het gedachtegoed van Freud. Er was volgens deze ego-psychologen te weinig onderzoek gedaan naar het *Ik* door Freud en zijn volgers: niet het *Es*, maar het *Ik* zou de kern vormen van het menselijk gedrag en zou centraal moeten staan in de psychoanalyse⁸⁷. De ego-psychologen gingen ervan uit dat de hoofdfunctie van het *Ik* niet slechts bemiddeling was, maar om het subject beter aan te passen aan de externe wereld, en dat de

⁸⁵ Ibid., 391.

⁸⁶ Sigmund Freud, “Het *Ik* en het *Boven-Ik*” in *Werken 8*, Trans: W. Oranje (Amsterdam: Boom, 2006), 399-403.

⁸⁷ Vandaar ook de benaming ‘ego-’psychologie, waar *ego* de Engelse vertaling is van het *Ich* [*Ik*] in Freuds triade van het psychisch apparaat.

psychoanalytische praktijk als doel had dit *Ik* te versterken, ofwel zo veel mogelijk ‘conflictvrij’ te maken. Zo sprak één van de voornaamste ego-psychologen, Heinz Hartmann, over de conflictvrije zone van het *Ik*, een sfeer die hij relateerde aan de veronderstelde kerntaak van het *Ik* om controle uit te oefenen over de werkelijkheid; het *Ik* neemt een centrale plek in in de ‘aanpassing’ van het subject aan de werkelijkheid.⁸⁸ Daarbij voegde de ego-psycholoog Erik Eriksson toe aan het discours dat het *Ik* een autonoom systeem is dat veel plastischer is ten overstaan van zijn sociale omgeving, in vergelijking met het heteronomie in het *Ik* die Freud postuleert.⁸⁹ Een conflictvrij, autonoom *Ik* gaat namelijk in tegen de ontologische karakterisering van Freud: volgens hem ontleent het *Ik* zijn bestaan juist aan zijn conflictueuze natuur, en wordt derhalve geconstitueerd door de identificaties met diens onbewuste driften. Wat de ego-psychologen daarentegen deden was psychisch lijden reduceren tot een aanpassingsstoornis, waardoor een permanente, harmonieuze verhouding tussen het subject en diens symptomen als mogelijkheid (en zelfs als einddoel) beschouwd werd.

Maar door het Freudiaanse gedecentreerde zelf af te wijzen, en het in tegenstelling hiertoe een meer autonome, flexibele status toe te schrijven, met diens handelingsvermogen in het *Ik*, plaveiden de ego-psychologen een pad dat psychologie meer verenigbaar zou maken met de Amerikaanse zelfcultuur – het vormde een culturele overbrugging tussen de psychologische wetenschappen enerzijds, en de concepties van het zelf die al dominant waren in de beginjaren vijftig anderzijds.⁹⁰ Zoals ik in het vorige hoofdstuk reeds beaamde, vormde de psychologisering van zelfhulp een kentering in de ontwikkeling van de zelfhulpindustrie. Dit had ook te maken met een ontwikkeling die al evident was in de psychoanalyse: door het *Ik* autonomie toe te dichten, en bijgevolg het ‘zelf’ als een geconsolideerde, zelfzekere entiteit te beschouwen, begon de klinische psychologie des te meer naar zelfhulp te neigen. In deze synthese van het zelfhulpethos en psychologie speelde de humanist Maslow een grote rol, die voortborduurde op de ego-psychologische veronderstellingen van een autonoom *Ik*, en vanuit die veronderstellingen het psychologisch ideaal van zelfontplooiing populariseerde. Het resultaat hiervan was een hernieuwde categorisatie waarin mensen die zich niet conformeerden aan het ideaal van zelfontplooiing als ongezond werden geacht – degenen die vanaf dat moment ‘ziek’ werden genoemd, waren mensen die allerlei verdedigingsmechanismen hadden opgebouwd tegen de eigen subjectwording, wat door Maslow en consorten werd gezien als een proces van groei en zelfontplooiing. Door zelfverwerkelijking te centraliseren in de blauwdruk van het zelf, werden subiet talloze mensen on-ontplooid en derhalve incompleet geacht.⁹¹ Het dwingende karakter hiervan creëerde een voedingsbodem voor de zelfhulpindustrie om te floreren, aangezien men steeds meer geneigd was om vanuit dit tekort zijn persoonlijke ontwikkeling te bekrachtigen. Vanuit dit nieuwe paradigma is het

⁸⁸ Zie: Heinz Hartmann, David A. Rapaport (ed.) “Ego Psychology and the Problem of Adaptation” in: *Organization and Pathology of Thought* (New York: International University Press, 1958), 362-396.

⁸⁹ Erik Erikson, *Childhood and Society* (London: Paladin Grafton Books, 1950/1977).

⁹⁰ Eva Illouz, *Saving The Modern Soul: Therapy, Emotions, and The Culture of Self-Help*, (Berkeley: University of California Press, 2008), 157-9.

⁹¹ *Ibid.*, 160-1.

zelfhulplandschap vanaf de jaren zestig beter te begrijpen; het zou wellicht een reden zijn voor de explosieve stijging in zelfhulpboeken in het laatste kwart van de eeuw, en verduidelijkt waarom bijvoorbeeld Wayne Dyer zoveel succes had met de publicatie van *Your Erroneous Zones*, waarin hij beweerde dat men altijd zijn persoonlijke groei moet nastreven. Zelfontplooiing kreeg een vorstenzetel in het hernieuwde jargon van subjectivering, dat naast de psychologische discoursen in de decennia erna, ook de zelfhulpindustrie vorm zou geven – iets dat niet mogelijk was geweest als men de ontologische veronderstelling van een autonoom, zelfbewust en conflictvrij *Ik* niet zou accepteren.

Dankzij de ego-psychologen zou de psychoanalyse overzees niet aanslaan als drifttheorie, maar als ego-psychologie, welke dus medeverantwoordelijk zou zijn voor de intensivering van de zelfcultuur aldaar. Het was Lacan die zich zeer kritisch uitliet over deze ontwikkeling; men zou zelfs kunnen beweren dat Lacan zijn eigen positie binnen de psychoanalyse komt te formuleren middels zijn polemieken met de Amerikaanse ego-psychologen.⁹² Hij zag de introductie van het idee van een autonoom *Ik* dat zich aanpast aan zijn omgeving, als reden om de psychoanalyse zelf te voorzien van een analyse. Het idee dat het subject zich in een kapitalistische markteconomie voortdurend moet aanpassen om mee te komen op de arbeidsmarkt, kan men zodoende synchroniseren met Lacans visie op de aanpassing van de overzeese psychoanalyse aan de wensen van de Amerikaanse sfeer:

“Its practice in the American sphere has so summarily degenerated into a means of obtaining ‘success’ and into a mode of demanding ‘happiness’.”⁹³

De individualistische ethiek die eigen is aan de Amerikaanse cultuur draagt volgens Lacan een verwerping van de psychoanalyse in zich, en is in wezen een repressie van ‘Europa’⁹⁴ in termen van haar culturele en intellectuele geschiedenis enerzijds, en een alternatief op het Angelsaksisch kapitalisme anderzijds.⁹⁵ Deze repressie, door Lacan geformuleerd als verraad van het originele gedachtegoed, constitueert een fundamentele afwijzing van de Freudiaanse psychoanalyse; het veronderstelt een *méconnaissance*, een miskennis:

“A repudiation that occurs among too many of its adherents from the simple, basic fact, that they have never wished to know anything about the Freudian discovery, and that they will never know anything about it.”⁹⁶

⁹² Bruce Fink, *Lacan to the Letter: Reading Écrits Closely*. (Minneapolis: University of Minnesota Press, 2004), 44.

⁹³ Jacques Lacan, A. Sheridan (ed.), *Écrits: A Selection*. (London: Routledge, 2001), 97.

⁹⁴ Een uiterst discutabele uitspraak, aangezien het ging om onvrijwillige emigratie, zoals Michael Zeitlin terecht opmerkt: “a narrative that blurs the distinction between voluntary emigration and involuntary flight—let alone deportation “to the East.” It is remarkable too that Lacan would invoke this narrative even while signalling his awareness, with the phrase “a persecution that did not strike blindly” of the uncompromising circumstances faced by his former colleagues (including his own analyst, Rudolph Loewenstein) within an objective historical context of European crisis”. In: Michael Zeitlin, “The Ego Psychologists In Lacan’s Theory” *American Imago* 54/2 (1997), 209-232.

⁹⁵ Adrian Johnston, *Irrepressible Truth: On Lacan’s ‘The Freudian Thing’* (London: Palgrave Macmillan, 2017), 10.

⁹⁶ Lacan, *Écrits: A Selection*, 97.

Terwijl Lacan het begrip *méconnaissance* gebruikt om de systematische verdringing van traditioneel Freudiaans gedachtegoed te beschrijven, verwijst te term oorspronkelijk naar het miskennen van het infantiele lustwezen dat in zijn psychische ontwikkeling voor het eerst tot het imaginaire inzicht komt dat het zichzelf is, en daarmee een *Ik* constitueert⁹⁷. Het *Ik* is in de structurele theorie van Lacan dus een verbeelde zelfkennis en de veronderstelling van de ego-psychologen de psychoanalytische geschiedenis te kennen, berust evenzo op een miskenning.

Een reden waarom de miskenning van de ego-psychologen problematisch is voor Lacan, is omdat de centralisering van het *Ik* een machtsverhouding creëert in de psychoanalytische praktijk bij de verhouding van de analist met de analysant. Door aanpassing als therapeutisch objectief te stellen, wordt de relatie tot de werkelijkheid van de analist een maatstaf; er wordt achteloos vanuit gegaan dat de analist beter is aangepast aan ‘de werkelijkheid’ dan de analysant in kwestie. Lacan vraagt daarom zich hard op af “In what way, then, is this ego that you treat in analysis better than the desk that I am?”⁹⁸ Voor Lacan is deze nieuwe verhouding tussen patiënt en arts, tussen zieke en heler, tekenend voor hoe de ego-psychologen hun burgerlijke illusies opleggen aan de analysant, waardoor psychoanalyse meer een procedure wordt van sociale conformiteit.⁹⁹ De veronderstelde adaptieve functie van het *Ik* versimpelt de relatie van het subject tot de ‘realiteit’. Voor Lacan is de ‘realiteit’ namelijk geen objectief domein waaraan het *Ik* zich kan aanpassen, maar een product van de projectie van het *Ik* – tevens een miskenning – wat in het volgende deel uitvoerig aan bod zal komen. Daarom is de taak van de analist niet aan te sturen op aanpassing, maar te laten zien dat het *Ik* wellicht ‘te veel’ is aangepast, aangezien het zelf aan de basis staat van de formatie van die realiteit¹⁰⁰.

De werkelijkheid als coherentie, en het idee van een autonoom *Ik* zijn dus beide gelegen in een miskenning. In het vorige hoofdstuk hebben we reeds kunnen aanschouwen dat de Grote Zes uit het zelfhulpvertoog tevens uit zijn gegaan van een coherente werkelijkheid, een werkelijkheid waar het zelf grip op kan krijgen, of mee samenvalt in een holistische eenheid. De zelfhulpauteurs spreken daarbij uiteraard niet van een *Ik* in de Freudiaanse geest, maar er is wel sprake van een ‘zelf’ dat (volledige) autonomie kan hebben over zijn denken en handelen, en in staat is zijn interne conflicten te controleren. Auteurs als Carnegie, Dyer en Covey spreken over een ‘interne overwinning’, en de New age adepten gaan ervan uit dat de kosmische eenheid waar ze deel van uit maken, intern aan hen is, en ze die (desondanks) naar hartenlust kunnen inzetten voor de eigen aardse maakbaarheid. De zelfhulpindustrie staat bol van narratieven die beweren dat het zelf de baas in eigen huis kan zijn, dat het ‘zelf’ aangesterkt

⁹⁷ Lacan formuleerde dit al in 1936. Zie: “The Mirror Stage as Formative of the Function of the *I*” in: Lacan, *Écrits: A Selection*, 1-8.

⁹⁸ Ibid., 102.

⁹⁹ “It is to return to the reactionary principle operant in the duality of the sick and the healer, the opposition between someone who knows and someone who does not. How can one avoid regarding this opposition as true when it is real, how can one avoid becoming a manager of souls in a social context that demands such an office?” In: Ibid., 88.

¹⁰⁰ Ibid., 180.

moet worden, en dat de werkelijkheid waarover ze spreken, er één is die in een simplistische, objectieve analyse, kenbaar is. Het zelf in de zelfhulpindustrie wordt vanuit dit uitgangspunt aangemoedigd om zich aan te passen aan een werkelijkheid, waarvan de auteurs stellen wat die werkelijkheid in wezen inhoudt; of het nu een massa zelfzuchtige subjecten is, of een mystieke singulariteit. Het probleem blijft dat de moderne zelfhulp gebaseerd is op een zekere vorm van ego-psychologie, en beiden zijn ontstaan in de miskennis van een veronderstelt zelf, geboren uit een doorgeslagen, liberale *zelf*cultuur waar de Angelsaksische wereld sinds de negentiende eeuw in gegrondvest is. De vraag die nu oprijst is welke subjecttheorie Lacan hiertegenover zet – wat is de veronderstelling van het zelf dat Lacan postuleert?

2.2 *Lacan en de gespletenheid*

De psychoanalyse is vanaf zijn totstandkoming een zogeheten praatkuur: het spreken in de therapie zou zowel analist als analysant toegang verlenen tot de onbewuste motieven van de analysant. Al vroeg zou Freud patiënten in therapie ('analysanten') tot een toestand van 'vrije associatie' willen brengen, zodat ze vervolgens via droomvertellingen en versprekingen iets loslaten over de structuur van het onbewuste. Lacan benadrukte vervolgens dat dit sprekende element, en niet het veronderstelde gebrek aan aanpassing of gedepriveerd werkelijkheidsbeeld, centraal zou moeten staan in de psychoanalytische praktijk; vandaar dat Lacan ten overstaan van de ego-psychologen zou oproepen tot een 'terugkeer naar Freud'. Het gaat erom dat degene die spreekt, niet dezelfde instantie is als degene *waarover* het spreekt; zo is evenredig bekeken in het zelfhulpvertoog iemand die zichzelf helpt, niet hetzelfde 'zelf' als degene die geholpen wordt. Deze paradoxale situering, die terugslaat op het Freudiaanse axioma dat de mens niet de baas in eigen huis is, werd nog duidelijker verwoord door Lacan, die zou beweren dat de mens niet alleen niet baas in eigen huis is, maar zelfs niet het onderwerp is van zijn eigen verhaal; het is juist zo dat de mens ontdekt dat het tekort komt in zijn eigen verhaal, dat het *Ik* dat de lippen van de analysant verlaat, niet hetzelfde *Ik* is die het in eerste instantie produceerde.

Het belang van die talige productie, wat door de ego-psychologen doorgaans verzaakt werd, moest volgens Lacan hersteld worden in het psychoanalytisch vertoog. Lacan beweert dat zijn fameuze axioma – 'het onbewuste is gestructureerd als een taal'¹⁰¹ – reeds aanwezig was in Freud: het subject realiseert zich immers middels het spreken, en dat spreken is het enige medium van de analist – derhalve de 'praatkuur'. Deze 'realisatie' als praatconditie is ook reden dat Lacan in deze thesis centraal staat. Maar de zelfrealisatie middels het spreken duidt niet op verkrijgen van meesterschap over het zelf, integendeel zelfs:

¹⁰¹ "[T]he unconscious is structured like a language. I say *like* so as not to say – and I come back to this all the time – that the unconscious is structured *by* a language. The unconscious is structured like the assemblages in question in set theory, which are like letters." In: Jacques Lacan, Jacques-Alain Miller (ed.), *The Seminar of Jacques Lacan (Book XX): On Feminine Sexuality The Limits of Love and Knowledge: Encore 1972-973*, Trans: B. Fink (New York: W.W. Norton & Company, 1999), 48.

“Does the subject not become engaged in an ever-growing dispossession of that being of his, concerning which [...] he ends up by recognizing that this being has never been anything more than his [own] construct in the imaginary and that this construct disappoints all his certainties?”¹⁰²

Met het wegnemen van alle imaginaire zekerheden van het subject duidt Lacan op het gegeven dat er altijd sprake is van een *gespleten subject*: het subject is gespleten tussen hetgeen dat hij reëel is, en wat hij zegt te zijn. In het uitspreken van een ‘ik’ ontstaat altijd een splitsing:

“The relation of the subject to the signifier is a relation that is embodied in an enunciation (*énonciation*) whose being trembles with the vacillation that comes back to it from its own statement (*énoncé*).”¹⁰³

Het subject van de uiting (*énonciation*) is het ‘ik’ dat spreekt (het subject van de uiting), terwijl het het subject van de uitspraak (*énoncé*) het ‘ik’ in het uitgesprokene vertegenwoordigt: het ‘ik’ is niet gelijk aan zichzelf, want het vindt zichzelf gespleten terug tussen zijn individuele ‘ik’ en de grammaticale ‘ik’. Spreken is altijd iets uitlokken, echter weet de spreker nooit wat, omdat hetgeen dat hij zegt uiteindelijk aan hem ontsnapt: de vraag is zodoende wat de uiting van een bepaalde uitspraak is, die als het ware middels het onbewuste ‘terugslingert’ vanuit de uitspraak. De Freudiaanse verspreking is hiervan een treffend voorbeeld: het onbewuste toont zich waar het conventionele spreken onderbroken wordt, wanneer de kloof tussen uiting en uitspraak zich toont. En dit is geen gespletenheid die via therapie of zelfhulp verholpen kan worden: er kan volgens Lacan nooit sprake zijn van een volledig individu, van een individu dat samenvalt met zijn eigen verhaal; een verhaal dat enkel een imaginair construct is.

Volgens Lacan is de mens een wezen is dat zich geworpen terugvindt in de taal, als zijnde een sprekend wezen – hij noemt de mens een *parlêtre*¹⁰⁴. De taal geeft een productieve representatie van de werkelijkheid, waardoor die werkelijkheid niet direct wordt ervaren, maar op afstand wordt gehouden en elke onmiddellijke ervaring verloren gaat. De ervaring van het tekort, het gebrek aan volledigheid, leidt zo tot een onophefbaar verlangen dit tekort op te heffen. Lacan zal het primaat van dit tekort, als grondslag van de mens, uitvoerig benadrukken in zijn werk: de relatie van de mens tot zijn omgeving is gekarakteriseerd door een onophefbare gespletenheid, precies vanwege deze door taal bemiddelde relatie. Dit formaliseert Lacan middels zijn driedelige systeem van de symbolische, imaginaire en de reële orde, zonder welke het volgens Lacan onmogelijk zou zijn om een begrip te kunnen vormen van

¹⁰² Lacan, *Écrits: A Selection*, 32.

¹⁰³ *Ibid.*, 227.

¹⁰⁴ Lacans neologisme voor het sprekende (*parler*) zijnde (*être*).

de Freudiaanse techniek en ervaring¹⁰⁵. Elke orde verwijst naar een afzonderlijk domein in de psychoanalytische theorie en praktijk, zodat door middel van de drie ordes de psyche in kaart kan worden gebracht, en de (non-)plaats van het zelf kan worden verduidelijkt.

Allereerst vertrekt Lacan vanuit het inzicht van de anatoom Lodewijk Bolk, dat de mens in zijn fundament een ‘onaangepast’ wezen is: een baby wordt zogenoemd prematuur geboren, als een gefragmenteerd en incompleet wezen dat zichzelf niet als eenheid ervaart, laat staan dát het zichzelf ervaart.¹⁰⁶ Het heeft nog een onderontwikkelde motoriek en een gebrek aan coördinatie, waardoor het geen ‘ik’ kan scheiden van zijn omgeving, en afhankelijk is van die omgeving. De menselijke psyche en de totstandkoming van zelfbewustzijn, taal en cultuur, zijn niet het resultaat van een succesvol evolutionair proces, maar volgens Lacan, die Bolk hierin volgt, is dit het gevolg van een fysiologische deficiëntie, een tekort, waarvoor het gedurende zijn leven voor probeert te compenseren.¹⁰⁷ De mens komt vooraleerst ter aarde als een lustwezen dat niet wil ervaren, maar enkel onmiddellijke lustbevrediging wil (zoals het gewend was in de baarmoeder) – dit is de oorspronkelijke staat van narcisme, waarin het kind nog het centrum van het universum denkt te zijn¹⁰⁸. Pas als het begint te ervaren, betreedt het de zogeheten ordes van het imaginaire, symbolische en reële, waarbij het imaginaire en het symbolische de psychische beleving zullen *ordenen*, en het reële die ‘orde’ voortdurend zal problematiseren. Lacan verwijst naar de drie ordes als zijnde borromeïsche ringen, die onlosmakelijk in elkaar ‘verknoopt’ zitten.

De imaginaire orde is het domein van de zintuiglijkheid en de representatie. Het infantiele lustwezen dat zichzelf voor het eerst waarneemt in de spiegel – het spiegelstadium¹⁰⁹ – leert zichzelf in de spiegel kennen als een *Ik*; de lustgestuurde verbeelding brengt voor het eerst weer zijn verloren gevoel van eenheid en controle over zijn wezen terug. Echter is de baby niet de baby die het ziet in de spiegel, dus ervaart het hier direct een afstand door zichzelf te verbeelden *als* een ‘*Ik*’, een object-beeld. Lacan noemt dit stadium tragisch, omdat hetgeen waarmee je jezelf identificeert altijd al een mis-identificatie is, ofwel een *méconnaissance*, een miskenning¹¹⁰. Het imaginaire veronderstelt dus de illusie van coherentie en volledigheid, en de miskenning geldt als kernconcept in de vorming van het *Ik*, een proces dat niet stopt na de kinderjaren, maar altijd als een ideëel referentiepunt blijft gelden¹¹¹. Het feit dat de *Ik*-constellatie in wezen een miskenning is, maakt het vanuit psychoanalytisch oogpunt eens te meer

¹⁰⁵ Jacques Lacan, Jacques-Alain Miller (ed.), *The Seminar of Jacques Lacan (Book I): Freud's Papers on Technique 1953-1954*, ed. J.-A. Miller. Trans: J. Forrester. (New York: W.W. Norton & Company, 1991), 73.

¹⁰⁶ Jacques Lacan, *Écrits* (New York: W.W. Norton & Company, 2006), 152

¹⁰⁷ Miguel de Beistegui, *Lacan: A Genealogy* (London: Bloomsbury Publishing, 2021), 27-8.

¹⁰⁸ Philippe van Haute, *Tegen de aanpassing: Lacans 'ondermijning' van het subject* (Nijmegen: Uitgeverij Sun, 2000), 42-3.

¹⁰⁹ Het spiegelstadium is de fase in de formatieve jaren van het kind, wanneer het zich voor het eerst identificeert met zijn eigen spiegelbeeld, en het zichzelf in een narcistische verhouding anticipeert in de spiegel. Zie: “The Mirror Stage as Formative of the Function of the *I*” in: Lacan, *Écrits: A Selection*, 1-8.

¹¹⁰ Lacan benadrukt middels deze term dat *me-connaissance* (zelf-kennis) altijd een *méconnaissance* (miskenning) is.

¹¹¹ “The important point is that this form [het ideale ik] situates the agency of the ego, before its social determination, in a fictional direction, which will always remain irreducible for the individual alone.” In: *Ibid.*, 2.

merkwaardig dat de ego-psychologie haar therapeutische locus rondom het versterken van het *Ik* heeft gefixeerd. En aangezien de zelfhulpindustrie zich tevens richt op het ‘zelf’, en bij wijze van spreken gebaseerd is op een zekere ego-psychologie, kunnen we dezelfde aantijging van Lacan meenemen in een kritiek op die zelfhulpindustrie; de auteurs van de moderne zelfhulp hebben louter de belofte verspreid dat het zelf met zichzelf kan samenvallen, dat het meesterschap over zichzelf kan krijgen en die vermeende afstand tussen zijn objectbeeld en zijn subjectiviteit te dichten – in het zelfhulplandschap is het zelf, zoals we zagen, een eenheid. Echter is dit in de Lacaniaanse sfeer een illusie; het probleem zit hem erin dat de mens een *parlêtre* is, een sprekend subject dat niet gegrond is in de imaginaire orde, maar wordt georganiseerd in het symbolische, in de orde van de Ander.

De symbolische orde beslaat het veld van taal en wet en is het domein waar het zelf verwordt tot subject. Lacan liet zich hierbij beïnvloeden door de linguïst Ferdinand de Saussure, die stelde dat voor het bewustzijn alles bestaat uit tekens, welke zijn opgebouwd uit betekenaar en betekende, en samen betekenis constitueren. Elk teken opzich is een relatie, waardoor de werkelijkheid differentieel wordt begrepen. Echter, waar de Saussure de instanties van betekenaar en betekende als wederkerige eenheid benaderde, keert Lacan deze relatie om: de betekenden zijn de objectbeelden die behoren tot de imaginaire orde, terwijl betekenaars¹¹² symbolisch zijn; deze twee instanties staan altijd in een problematische verhouding tot elkaar. Betekenaars hebben geen positief karakter, maar komen tot stand op grond van hun verschil met andere betekenaars: een teken kan daarom nooit verwijzen naar een ‘werkelijkheid’ die het wil betekenen, want betekenaars verwijzen enkel naar andere betekenaars, nooit naar een concreet object – de voortdurende stroom van betekenaars glijdt over het domein van de betekenden, de imaginaire orde, waardoor de imaginaire identificatie wordt bewerkt door de symbolische orde, de taal. Het is in de taal waar het lustwezen zijn subjectiviteit vindt:

“The form in which language is expressed itself defines subjectivity. Language says: ‘You will go here, and when you see this, you will turn off there.’ In other words, it refers itself to the discourse of the other.”¹¹³

Lacan neemt hier een structuralistische positie in: de taal is niet eigen aan het zelf, dus wanneer het kind begint te spreken, hebben de woorden die het spreekt hun oorsprong in een constellatie dat reeds door de Ander geconstitueerd is. De ‘Ander’ is wat Lacan de symbolische orde noemt (waarbij hij zich liet inspireren door de sociale antropologie van Marcel Mauss en Levi-Strauss) en is de talige structuur die voorafgaat aan het subject. Het bestaat uit het geheel van wetten en sociale regels die in de taal gelegen zijn. Het lustwezen zal, al sprekende, deze wetten moeten aannemen en internaliseren wil het meedelen

¹¹² Betekenaars zijn niet simpelweg woorden, een betekenaar kan alles zijn: zinnen, boeken, producten, gevoelens, noem maar op. Het gaat erom dat er niks achter zit, een betekenaar wijst enkel naar een andere betekenaar en is altijd willekeurig.

¹¹³ Ibid., 63.

in die taal. Zo geschiedt de subjectivering; het subject ervaart zichzelf als *onderwerp* op de betekenaarsketen van de Ander, en wordt tegelijk aan die symbolische orde *onderworpen*. In het subjectiveringsproces, de symbolische identificatie, internaliseert het subject de geboden van de opvoeding, sociale instituties en autoriteiten, zoals in het *Boven-Ik* van Freud.

Subjectivering is dus geen autonoom proces, want het subject krijgt betekenaren toebedeeld van de Ander: de imaginaire identificatie (de formatie van het *Ik*) verloopt via de symbolische identificatie (de formatie van het subject). Er is dus een fundamentele gespletenheid tussen het subject en het *Ik*. Dit laatste drukt Lacan uit in een duale structuur van ideaalbeelden die het *Ik* opmaken: het Ideaal-Ik en het Ik-ideaal, waarbij eerstgenoemde hetgeen is je denkt te zijn na identificatie met de spiegel, het objectbeeld dat je nastreeft, en het Ik-ideaal het resultaat is van de identificatie met de Ander, oftewel het punt buiten het *Ik* waar vanuit je jezelf als totaliteit ervaart.¹¹⁴ Onder het auspiciën van de autoritaire Ander wordt de persoonlijke *Ik*-constellatie voortdurend bewerkt en aangevuld door andere betekenaren. Hierom is er sprake van een dubbele miskenning, eerst als imaginaire identificatie, en later als symbolische identificatie – het ‘zelf’ dat hieruit voortkomt kan onmogelijk meesterschap verkrijgen over zijn ‘zelf’, omdat zijn subjectiviteit en zijn *Ik* voortdurend worden bewerkt door de Ander. Voor Lacan is het zelf dus geen eenheid, maar een gedecentreerd zijnde dat via de ordes van het symbolische en het imaginaire zichzelf voorhoudt een ‘zelf’ te zijn, of beter gezegd; drager van een ‘zelf’ te zijn. De vervreemding van het zelf, de dubbele miskenning, is echter niet problematisch voor Lacan; het is geldt juist als het funderende principe voor het zelf, want door de dubbele miskenning beseft het zelf dat het de drager van een ‘zelf’ kan zijn, in het imaginaire en symbolische.

Het Cartesiaanse uitgangspunt dat het *Ik* een denkend, zelfbewust zijnde is, wordt hiermee resoluut van tafel geveegd – Lacans subjecttheorie is in die zin, net als bij Freud, een grote kritiek op het verlichtingsdenken van Descartes. Maar in het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat de zelfhulpindustrie, als het ware *als* een ego-psychologie, doordrenkt is van een dergelijk Cartesianisme, en consistent is uitgegaan van een zelfbewust wezen dat in staat is tot introspectie en autonome zelfverwerkelijking. Door niet te onderscheiden tussen subject en *Ik* – door het subject te vermijden in haar onderliggende subjecttheorie – heeft het zelfhulpvertoog conceptualisaties als het afgematte en uitgedunde zelf kunnen voortbrengen. Vanwege de indifferentie over de symbolische werking van de psyche, hebben zelfhulpauteurs onwetend de rol van de Ander opgenomen in het voeden van een Ideaal-Ik, en daarbij op paradoxale wijze het ‘zelf’ aangeprezen als een autonoom, zelfsturend wezen, wat in werkelijkheid gegrond is in miskenning – in de volgende paragraaf zullen we hier dieper op in gaan.

In plaats van dat de mens een bewust ‘zelf’ is, is het volgens Lacan een subject van het onbewuste. En dit onbewuste is gestructureerd *als* een taal, derhalve gesitueerd in de symbolische orde:

“[The] unconscious is the discourse of the other. This discourse of the other is not the

¹¹⁴ Fink, *Lacan to the Letter*, 115-7.

discourse of the abstract other, of the other in the dyad, of my correspondent,
nor even of my slave, it is the discourse of the circuit in which I am integrated.”¹¹⁵

Het onbewuste is volgens Lacan opgemaakt uit verdrongen betekenaren; het subject miskent het onbewuste als een vreemd, extern vertoog, zoals het vertoog van de Ander – derhalve zegt Lacan dat het onbewuste niet de abstracte Ander is, maar het vertoog waar het subject in spreekt, en het onbewust van is. Het onbewuste uit zich middels de hiaten in het bewuste vertoog, in de onvolledigheid van het imaginaire beeld van een coherent *Ik*; zoals bij Freudiaanse versprekingen, waarbij betekenaren die niet opgenomen zijn in de werkelijkheid van het zelf, naar boven komen. Deze realiteit wordt dus gestructureerd door de symbolische en de imaginaire orde, maar is natuurlijk een fictie; een representatie van hoe het subject betekenis schept, illusoir onbemiddeld via beeld, werkelijk bemiddeld door de Ander. De ordes van het symbolische en imaginaire vormen de wijze waarop men zich positioneert in de wereld, en hoe we onszelf, als zelf, verbeelden en symboliseren. De *méconnaissance* is zagezegd de fundering van het zelf, de realiteit waarmee het zelf zich identificeert.

Echter, de ‘realiteit’ is volgens Lacan iets anders dan de reële orde, de laatste uit het driedelige systeem van de psyche. Het reële is wat zich verzet tegen betekenis, het domein dat overblijft na significatie – de reële orde is een bewerking van de realiteit en veronderstelt een singuliere chaos zonder eigenschappen. Waar het structuralisme van de Saussure nog een onproblematische verhouding tussen betekenaar en betekende onderhield, Lacan zag in de plaats van dit verbond juist een barrière:

“The thematic of this science [structuralisme] is henceforth suspended, in effect, at the primordial position of the signifier and the signified as being distinct orders separated initially by a barrier resisting signification.”¹¹⁶

Het differentiële van de Saussure beslaat in Lacan een negatief domein en vormt het onophefbaar tekort dat inherent is aan betekenisvorming: er is altijd een afwezigheid in de symbolische orde. En deze kloof, waar betekenis weerstand vindt, constitueert een domein waarin hetgeen loert dat we verdrukken, dat wil zeggen; het is er niet gesitueerd (het is geen Freudiaans *Es*), maar oefent voortdurend een ongerieflijke druk uit op het subject zonder te worden (h)erkend. Het reële baart de latente angst voor het uiteenvallen van de geconstrueerde ordening door het symbolische en imaginaire. Het is iets dat zich enkel aan ons aandient in de vorm van bijvoorbeeld trauma’s of irrationele angsten; breukmomenten waar de coherentie van de geconstrueerde realiteit temporeel uiteenvalt, omdat relaties tussen betekenaren en betekenden loslaten. Wanneer iets dergelijks gebeurt, dwingen deze momenten ons om ons narratief te transformeren, zodat de breuk middels symbolisering weer ‘hersteld’ kan worden (door

¹¹⁵ Jacques Lacan, Jacques-Alain Miller (ed.), *The Ego in Freud's Theory and in the Technique of Psychoanalysis 1954-1955 (Book II)*, Trans: S. Tomaselli (New York: W.W. Norton & Company, 1991), 89.

¹¹⁶ Lacan, *Écrits: A Selection*, 114.

bijvoorbeeld ‘coping-mechanismen’). Je kan het reële enkel indirect treffen wanneer het de realiteit als het ware onderbreekt. Hierom is men geneigd het reële te omzeilen, omdat we anders niet kunnen functioneren in de wereld. Je gehele psychische constellatie is geconstrueerd rondom het vermijden van het reële. Het is de imaginaire orde welke de fictie opstelt die je op comfortabele afstand houdt van je ‘reële’ zelf. Maar omdat dit imaginaire ook wordt gestructureerd door de taal, is het de symbolische ordening – de intrede van de mens in het domein van de Ander – hetgeen dat als het ware ‘insnijdt’ in het ongedifferentieerde reële, om je te beschermen tegen haar almaar loerende duisternis.

Via de borromeïsche knoop kunnen we aan de hand van de componenten van het *Ik*, het subject en het onbewuste toezien op het beeld van het zelf dat Lacan opstelt, om dit als verkenningspunt te gebruiken om naar het zelf in de zelfhulpindustrie te kijken. Het Lacaniaanse zelf is een gelaagde constellatie dat fundamenteel verschilt van de ego-psychologische of Cartesiaanse zelf. Het is geen zelfbewustzijn dat absolute grip heeft op zijn denken, maar juist een fundamenteel *gespleten* instantie: gespleten tussen de imaginaire en symbolische orde, tussen objectbeeld (*‘Ik’*) en subject. Maar ook binnen die ordes is er sprake van een gespletenheid. Binnen de imaginaire orde wordt het *Ik* gevormd door de imaginaire identificatie, het ideaal-*Ik*, en de symbolische identificatie, het *Ik*-ideaal. En binnen de symbolische orde vindt het subject zichzelf gespleten terug als zijnde een betekenaarseffect dat onvermijdelijk afhankelijk is van de grote Ander die zijn vertoog bepaalt; zijn bewuste vertoog is fundamenteel gespleten van zijn onbewuste vertoog – het subject is nooit wat het denkt te zijn. Hetgeen dat het werkelijk is, zijn reële zelf, is fundamenteel ontoegankelijk voor het zelf; het vertegenwoordigt de aanwezigheid van de gespletenheid, een gapend gat in de kern van de subjectiviteit dat alleen zichtbaar is middels de imaginaire en symbolische effecten die het produceert.

2.3 *Het Lacaniaanse ‘zelf’ en het ‘zelf’ uit de zelfhulpindustrie*

De geconstrueerde Lacaniaanse conceptie van het zelf leidt ons naar het kernprobleem in de onderliggende subjecttheorie van zelfhulp. In de advieslectuur wordt doorgaans niet onderscheiden tussen het subject en het *Ik*, maar wordt het ‘zelf’, dat in zelfhulp niks meer dan een Cartesiaans *Ik* is, direct gesitueerd in een reëel punt. Zelfhulp propageert zo een zelf dat ongecompliceerde autonomie kan hebben over zijn eigen denken en handelen. Ze maken herhaaldelijk de fout door het subject als een volledig zelfbewust-zijnde te beschouwen – een object, een vorm van heelheid – waardoor de psychoanalytische veronderstelling van het onbewuste wordt weggewuifd en de Freudiaanse decentrerings van het subject ongedaan wordt gemaakt. Zo lijkt het discours voort te bouwen op een conceptie van volledigheid, terwijl die volledigheid enkel een imaginair ideaal is; door het onbewuste, of het symbolische uit de vergelijking te onttrekken, wordt het idee opgeworpen dat dit zelf transparant en autonoom is, en als het ware in staat is middels zelfhulp zijn eigen symptomen te verhelpen.

In zijn polemieken met de ego-psychologie benadrukte Lacan al de onmogelijkheid hiervan en voegde hieraan toe dat het *Ik*, de objectivering van het zelf, *als* een symptoom is:

“At the heart of the subject, it is only a privileged symptom, the human symptom par excellence, the mental illness of man [...] naively that set of defences, of denials [*négations*], of dams, of inhibitions, of fundamental fantasies which orient and direct the subject”¹¹⁷

Het *Ik* is het symptoom van het subject, en dit is precies omdat de notie van een zelfbewust *Ik* altijd gegrond is in een onbewust subject, maar de illusie van autonomie oplegt aan dat subject: dat wil zeggen ‘aan zichzelf’. Deze interne strijd zorgt ervoor dat men met zichzelf in de knoop komt te zitten en reden geeft om ‘hulp’ te zoeken. Deze knoop houdt niet in dat het zelf zichzelf misleidt of van zichzelf vervreemdt, want misleiden is precies de functie van het *Ik* – zonder deze misleiding riskeer je de gevaarlijke confrontatie met het reële. Daarentegen gaat het erom dat voor de patiënt die naar de analist gaat, of voor de consument die een zelfhulpboek pakt, de ver-beelding van zijn werkelijkheid hem ‘te veel’ wordt en hij zichzelf niet meer herkent in zijn eigen hypothetische illusie, zijn eigen verhaal – het wordt geconfronteerd met de reële implicaties¹¹⁸ van zijn tekort. En waar de psychoanalytische praktijk er volgens Lacan op gezind is dit onbewuste subject te deconstrueren door de structuur van ‘zijn’ Ander (het *Ik*-ideaal) te presenteren aan het subject, probeert de zelfhulpindustrie juist het object, het *Ik*, van een aanvullend, hoopgevend narratief te voorzien. Maar zo’n narratief is dus min of meer de aanleiding tot het probleem. Het volstaat dan ook niet om te zeggen dat de zelfhulpwerken slechts doen aan symptoombestrijding, want dat zou veronderstellen dat menig zelfhulpwerk zou erkennen wat het symptoom inhoudt, of waar het uit bestaat. Er is in de moderne geschiedenis geen zelfhulpboek geweest dat niet een poging deed het *Ik* aan te sterken, ofwel aan te vullen op de imaginaire identificatie. Maar, zoals we zagen, loopt de imaginaire identificatie altijd via de symbolische identificatie, via de Ander. In het zelfhulplandschap neemt de auteur de plek van de Ander in voor de zelfhulpconsument – de zelfhulpnarratieven vormen evenzo een vertoog dat het *Ik* vormgeeft. Echter heeft de zelfhulpindustrie ook niet alle gewenste betekenaars om het reële probleem van het zelf aan te kaarten, namelijk dat de constellatie van het *Ik* het symptoom zelf is, dat het wellicht ‘teveel’ is aangepast aan zijn eigen werkelijkheidsconceptie. Het poogt daarentegen uit te gaan van het gegeven dat het subject samenvalt met hetgeen het denkt te zijn en waar het naar streeft: zijn ideaal-*Ik*.

Het probleem van de zelfhulpindustrie vanuit een Lacaniaans perspectief lijkt dus te zijn gelegen in de *méconnaissance*, in de miskennen van het zelf een *Ik* te zijn, en dat dit *Ik* sluitende kennis (en dus meesterschap) kan hebben over zichzelf. Lacan maakt hierbij duidelijk deze miskennen niet hetzelfde is als een simplistische onwetendheid. Miskennen vertegenwoordigt daarentegen een bepaalde organisatie van affirmaties en negaties waaraan het subject gebonden is; als het subject in staat is iets te

¹¹⁷ Lacan, *Freud's Papers on Technique*, 16-7.

¹¹⁸ Met reëel doel ik dus op de reële orde, de waarheid die zich niet laat signifieren, maar wel een druk uitoefent op het ‘zelf’.

miskennen, moet het weten op welke funderende grond deze functie van miskenning opereert – er moet, achter deze miskenning, een reële kennis zijn die miskend kan worden:

“Take someone who is deluded, who lives in a state of misrecognition of the death of someone close to him. One would be wrong to believe that he confuses him with a living being. He misrecognises, or refuses to recognise, that he is dead. But everything in the way he behaves indicates that he knows that there is something that he doesn't want to recognise.”¹¹⁹

Het gaat erom dat het gecreëerde *Ik* niet toegeeft aan de waarheid dat het ideaal van volledigheid of zelfmeesterschap hem niet kan toevallen; op een bewust niveau weigert het zelf zijn reële tekort te erkennen, terwijl het dit tekort op onbewust niveau wel degelijk beseft, maar het niet kan symboliseren. Dus, terwijl de psychoanalist als taak heeft het subject te confronteren met zijn eigen miskenning – het zelf moet beseffen dat de werkelijkheid van het zelf bestaat uit zowel imaginaire als symbolische identificaties en niet kan aanvangen in een reëel punt – vult de zelfhulpauteur dit proces van miskenning enkel aan door hoopgevende maakbaarheidsidealen te postuleren, door het *Ik* te versterken, waardoor het zelf wordt bestendigt in zijn miskenning en in de veronderstelling raakt dat het *reële* kennis en meesterschap kan hebben over zichzelf – en dus volledig kan zijn.

Zo wordt duidelijk in welke foutieve grond de zelfhulpauteurs het zelf funderen. Het gaat er niet zo zeer om dat zelfhulp een imaginair discipline is dat de mechanismen van het *Ik* navolgt, maar dat zelfhulp als zijnde een ego-cultuur veeleer een bekrachtiging is van de relatie van miskenning van het zelf. Nu we weten dat zelfhulp het bewust-zijn een primaatfunctie toebedeelt (en het onbewuste ‘degradeert’ tot slechts een passieve instantie dat bewerkt kan worden door het soevereine, bewuste *Ik*), rest ons de vraag hoe die bekrachtiging van miskenning in werking treedt – hoe produceert het zelfhulpvertoog de idealen van volledigheid en autonomie voor het zelf?

¹¹⁹ Ibid., 167.

3. *Méconnaissance* en het probleem van volledigheid

Zoals we hebben kunnen zien is het zelf dat wordt gepostuleerd door de zelfhulpindustrie een zelf dat autonoom is en samenvalt met zijn denken. Lacans kritiek op de ego-psychologie heeft dit uitgangspunt geproblematiseerd, en ervan uitgaande dat de zelfhulpindustrie gebaseerd is op een zekere ego-psychologie, heeft ook dit discours veelvuldig bij willen dragen aan het versterken van het *Ik*. Deze constellatie behoort echter tot de imaginaire functie, en is in eerste instantie de reden dat het zelf niet samenvalt met zijn reële zelf. De les van Lacan hierin is dat het subject gespleten is, en dat het deze niet even ‘heel’ kan maken: de gespletenheid duidt op de onmogelijkheid van een volledig zelfbewustzijn, en veronderstelt dat het subject zichzelf nooit helemaal kan kennen en dus geen volledige controle heeft over zijn denken en handelen. Het subject is afgesneden van zijn reële zelf, juist omdat de subjectivering vereist dat het gebruik moet maken van de taal, de taal van de Ander. Maar het narcistisch fantasma van volledigheid heeft zich sinds de negentiende eeuw meester gemaakt over de westerse advieslectuur, die er van meet af aan op berust het imaginaire *Ik* centraal te zetten, en dit punt heeft aangezien voor het reële ‘zelf’. Daarom zal ik aan de hand van vier wijzen laten zien hoe de zelfhulpauteurs de funderende miskenning ten grondslag aan de subjectiviteit overzien, en daarentegen direct willen aanvangen in dat volledig bewuste zelf. Hierbij zal ik wederom gebruikmaken van invloedrijke teksten binnen het zelfhulpdiscours – en geregeld terugslaan op de Grote Zes – om te laten zien dat het verlangen naar volledigheid alomtegenwoordig is in het zelfhulpdiscours.

3.1 *De macht der gewoonte*

In veel grote werken in de geschiedenis van de zelfhulpindustrie wordt gesproken over het aanleren en afleren van bepaalde gewoontes om succesvol of gelukkig te worden. Het eerste narratief dat ik behandelde in het eerste hoofdstuk – het narratief van de aanhoudende inspanning – stelt het aanleren van een andere *mindset* veelal centraal, waarbij het aanhoudende principe vaak wordt verwoord als de injunctie om een bepaalde ‘goede’ gewoonte te vormen en een ‘slechte’ gewoonte af te leren. Een gewoonte komt dan neer op een regelmatige herhaling van handelen dat zich onbewust nestelt in het dagelijks leven als zijnde een vanzelfsprekendheid – het brengt zegge consistentie aan in het denken en het handelen. Door een onderscheid te maken tussen goede en slechte gewoontes, weten de zelfhulpauteurs daarbij een kader te schetsen waarbinnen de lezer zichzelf moet verbeteren, wat de zelfhulparbeid tot een rationele, ethische zaak maakt. Dit slaat terug op de ethiek van Aristoteles, die gewoonte beschrijft als een verworven dispositie die de verrichtingen van het menselijk handelingsvermogen versterken, ten behoeve van het bereiken van een bepaald doel; een gewoonte kan daarbij een goede of slechte gewoonte zijn.¹²⁰ De Aristoteliaanse connectie van gewoonte met het

¹²⁰ Aristotle, “Book V” *Metaphysics*, Trans: C.D.C. Reeve (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 2016), 69-97.

cognitief handelingsvermogen wordt in de zelfcultuur doorgaans gelegen in een rationele actor, een *Ik*, dat gewoontes aanpast en voortdurend op zichzelf reflecteert, zo schrijft Carnegie:

“Keep constantly impressing yourself with the rich possibilities for improvement that still lie in the offing. Remember that the use of these principles can be made habitual only by a constant and vigorous campaign of review and application [...] So, as you read this book, remember that you are not merely trying to acquire information. You are attempting to form new habits.”¹²¹

Vijftig jaar later zou Covey de gewoonte kristalliseren tot de algemene *modus operandi* in de vorming van een rationeel zelf dat meesterschap verkrijgt over zichzelf. Zoals gezien in het eerste hoofdstuk, stelt Covey dat we doorgaans het resultaat zijn van onze gewoontes, een inzicht dat hij onder andere grondt in de deugdeethiek van Aristoteles. Dit maakt zelfhulp noodzakelijk tot een rationele handeling en veronderstelt het een lineair proces tot zelfverbetering: een horizontaal ontwikkelingspatroon waarin stapsgewijs prestaties en teleurstellingen zich opstapelen richting een hogere vorm van discipline of zelfcontrole. In de 21^e eeuw zullen er vele zelfhulpboeken de revue passeren die het belang gewoontes centraal stellen, zo publiceerde Stephen Guise de bestseller *Mini Habits* (2013), en bracht Gretchen Rubin twee jaar later *Better Than Before: Mastering The Habits of Our Everyday Lives* op de markt. En recent is het bestverkochte zelfhulpboek wereldwijd het werk van journalist Tim Clear, *Atomic Habits* (2018), waarin ook hij het belang van de habitus vooropstelt. In dit boek stelt hij aan de kaak dat men gedreven wordt door gewoontes; hij noemt het de ‘samengestelde rente van zelfverbetering’¹²². Enkel door een bepaalde gewoonte te laten doordringen tot het onbewuste (Clear noemt het ‘non-bewuste’) zouden je resultaten op elk gebied verbeteren. Hij spreekt over ‘atomische gewoontes’, omdat gewoontes – net als atomen de bouwstenen voor moleculen vormen – de bouwstenen voor verbluffende resultaten zijn¹²³. Clear maakt vervolgens gebruik van vier ‘wetten’ ten behoeve van het construeren van betere gewoontes: plaats het in context, maak het aantrekkelijk, vergemakkelijk het proces en maak het bevredigend door jezelf te belonen. En zo makkelijk als het zou moeten gaan, ziet Clear in dat men hier niet blanco in gaat, en propageert daarom dezelfde wetten omgekeerd als een manier om slechte gewoontes af te leren¹²⁴. Clear volgt daarnaast de lijn van Coveys wet van ‘het slijpen van de zaag’, door te stellen dat het eigen maken van een gewoonte geen singuliere taak is, maar een oneindig proces:

¹²¹ Carnegie, *How To Win Friends And Influence People*, 14-5

¹²² “The same way that money multiplies through compound interest, the effects of your habits multiply as you repeat them.” In: Clear, *Atomic Habits*, 20.

¹²³ Ibid., 29.

¹²⁴ Ibid., 51.

“It’s not about any single accomplishment. It is about the cycle of endless refinement and continuous improvement. Ultimately, it is your commitment to the process that will determine your progress.”¹²⁵

Gewoontes vormen volgens Clear je identiteit, want men zou zich definiëren aan de hand van datgene wat hij herhaalt:

“Your identity emerges out of your habits [...] The more you repeat a behaviour, the more you reinforce the identity associated with that behaviour. In fact, the word identity was originally derived from the Latin words *essentitas*, which means being, and *identidem*, which means *repeatedly*. Your identity is literally your repeated beingness.”¹²⁶

Net als Covey, die stelde dat het vormen van gewoontes uiteindelijk leidt tot een geïntegreerd karakter – een ‘eenheid’ (zie voetnoot 43) – gaat ook Clear ervan uit dat gewoontes je identiteit opmaken, ofwel je mate van volledigheid bepalen.

De assumptie dat het vormen van een gewoonte een consistentie aanbrengt in het wezen van de zelfhulpconsument, zonder te worden verstoord door zelf-ondermijnende gedragspatronen, staat haaks op de subjecttheorie van Lacan. In één van zijn seminars maakt Lacan het onderscheid tussen Aristoteles’ deugdediek en de psychoanalyse, waar de vorming van het zelf in Aristoteles een zaak van gewoontevorming is, een ‘karakterwetenschap’ (Covey noemde het precies zo), terwijl, bekeken vanuit een psychoanalytisch perspectief, die vorming gedefinieerd is door de volharding van trauma in het onbewuste¹²⁷. Daaruit kan je een dispariteit opmerken tussen de lineaire conceptie van zelfhulp, die dus gebaseerd is op de Aristoteliaanse benadering, en het circulaire ontvouwen van het zelf in de psychoanalyse. Lacan, in lijn met Freud, zag in dat subjectivering geen horizontaal ontwikkelingspatroon is, maar dat men talloze onzichtbare lijnen moet trekken naar cruciale gebeurtenissen in de eigen psychoseksuele geschiedenis¹²⁸. Het leven is daarom niet iets dat zich gestadig, lineair ontwikkelt, maar als een proces dat zich ontvouwt, waarbij het verdrongene in het onbewuste constant terugkeert in de vorm van versprekingen en fantasmas. Het subject heeft nooit volledige controle over zichzelf, want het *Ik* waarover het spreekt, dat vermeend drager zou zijn van zijn subjectiviteit, is juist in de problemen. Lacan bekritiseert het miskennen van de imaginaire conditie van het subject:

¹²⁵ Ibid., 28

¹²⁶ Ibid., 37

¹²⁷ Jacques Lacan, Jacques-Alain Miller (ed.), *The Seminar of Jacques Lacan (Book VII): The Ethics of Psychoanalysis*, Trans: A. Sheridan (New York: W.W. Norton & Company, 1992), 10.

¹²⁸ Freud noemde dit ook wel ‘Nachträglichkeit’, ofwel posterioriteit.

“As Aristotle points out, no matter how often you throw a stone in the air, it will never acquire the habit of its trajectory; man, on the other hand, acquires habits [...] It is then a question of having a subject conform to something which in the Real is not contested as presupposing the paths of that order.”¹²⁹

Het continue cultiveren en vervangen van gewoontes dat als *modus operandi* geldt om het bestaan vorm te geven, overziet de gespletenheid van het subject. De zelfhulpauteurs vangen hun vertoog aan in een reëel punt, een Aristoteliaanse essentie, of een Cartesiaanse vorm van zekerheid, een *Ik*. Ze gaan uit dat de vorming van het zelf gegrond is in het reële door aan te vangen in een verondersteld reëel ‘zelf’ dat in staat is te kunnen reflecteren op zijn handelen en zijn psychische constellatie te kunnen controleren. Zo stelt Covey dat gewoontes vaak ‘onbewuste patronen’¹³⁰ zijn, terwijl zijn hele methodiek wijst op een teleologisch proces onder het auspiciën van een zelfbewustzijn – in het universum van dergelijke zelfhulpwerken is geen ruimte voor irrationaliteit, ofwel er is geen ruimte voor het reële. In de hoop dat de mens iets (een karakter) kan worden door een geconsolideerd patroon te herhalen, wordt de macht der gewoonte gepropageerd. Het idee van een zelfbewustzijn als reëel ankerpunt waarin het zelf gegrond is, maakt van het onbewuste het probleem voor Covey – de oplossing is vervolgens een *Ik* dat middels constante training zijn beoogde doel kan bereiken. Het uiteindelijke objectief is dan ook eenheid, volgens Covey:

“Achieving unity – oneness – with ourselves, with our loved ones, with our friends and working associates, is the highest and best and most delicious fruit of the Seven Habits.”¹³¹

Hoe mooi dit ook klinkt, zijn (en vele zelfhulpauteurs met hem) uitgangspunt is, net als in de Aristoteliaanse deugdethiek, in feite een inverse van het subjectbeeld dat Lacan aanhoudt. In de psychoanalyse vormt het onbewuste juist de grond van de vorming van het zelf, en wordt dat onbewuste juist aangevuld door betekenaars afkomstig van de Ander – de imaginaire identificatie verloopt via de symbolische identificatie. Het gaat er niet om hoe het subject de taal gebruikt, maar hoe de instantie van het symbolische (taal en wet) de productie van het *Ik* overmeestert en het *parlêtre* voortdurend constitueert. Het onbewuste is het vertoog van de Ander waar het subject in spreekt, terwijl het *Ik* niks meer is dan een imaginair platform waar het zelf al zijn illusies van volledigheid op kan projecteren. De belofte van volledigheid middels constante gewoontevorming is een symbolische articulatie (aangevoerd door het vertoog van zelfhulp) die het tekort opvult door het zelf zijn imaginaire totaliteit terug te geven. Het is een symbolische identificatie met het ideaal van volledigheid, dat de imaginaire

¹²⁹ Ibid., 23.

¹³⁰ Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People*, 24.

¹³¹ Ibid., 207.

identificatie bewerkt waardoor het zelf streeft naar eenheid. Zo wordt het *Ik* verenigd met het subject tot een concreet beeld, een concreet ideaal-*Ik* dat de mens dan een fictief gevoel van zekerheid biedt, dat het samenvalt met zichzelf en dat er voor elk tekort een betekenaar ter handen is, terwijl het tekort, de reële waarheid dat men niet samenvalt met zichzelf (en dat de onmiddellijke toegang tot de werkelijkheid is ontzegt), wordt vergoelijkt – de vereniging van het *Ik* en het subject tot een geconcentreerd zelfbeeld, is in de Lacaniaanse sfeer een bekrachtiging van de miskenning door het zelf dat zichzelf beschouwd als een reëel zijnde.

3.2 *De eenheid van het psychologisch subject in zelfhulp*

Dat gewoontevorming als centraal punt in de vorming van het zelf werd geacht, heeft tevens te maken met de psychologisering van de zelfhulp. De psychologie had in de tweede helft van de vorige eeuw een reusachtige invloed op de zelfhulpindustrie en haar onderliggende subjecttheorie. We zagen dit al met de invloed van humanistische psychologie van Maslow op het succes van Dyer – introspectie en het vormen van gewoontes zou een onomstotelijk teken van persoonlijke groei zijn. De gelijktijdige toename in het aantal zelfhulpboeken kan daarom ook gezien worden als een logisch verlengstuk van de ontwikkeling dat psychologie een grotere culturele autoriteit begon te worden. Door de psychologisering van zelfhulp werd het zelf des te meer geacht te reflecteren op zijn eigen handelingsvermogen en werden mensen psychologisch ‘gezond’ geacht wanneer het zelfbewust, zelfregulerend zou zijn, en gefixeerd op de eigen zelfontplooiing.¹³² Onder de autoritaire invloed van de academische psychologie zouden zelfhulpauteurs aansturen op het subject als een eenheid, ofwel een subject dat samenvalt met zijn cognitieve vermogens, iets wat Lacan bekritiseerde in de ego-psychologische wending van de psychoanalyse:

“[The] function of the subject, as it is established in Freudian experience, disqualifies from the outset what, under cover of the term ‘psychology’, however one dresses up its premises, merely perpetuates an academic framework. Its criterion is the unity of the subject, which is one of the presuppositions of this sort of psychology, it being even taken as symptomatic that its theme is always more emphatically isolated.”¹³³

Lacan situeerde de psychoanalyse aan de zijde van het onbewuste, terwijl de psychologische zelfhulpboeken het bewuste subject als zwaartepunt nemen, en dus een bepaalde volledigheid willen nastreven. Ze nemen het platform van het *Ik* als uitgangspunt en stellen dat je elk mogelijk ideaal op dat

¹³² Heidi Marie Rimke, “Governing Citizens Through Self-Help Literature” *Cultural Studies* 14 (2000), 62-63.

¹³³ Lacan, *Écrits: A Selection*, 224.

platform kan projecteren door bewust te zijn van je eigen handelen en je eindverantwoordelijkheid voor dat handelen:

“Becoming happier and more effective will mean becoming more aware of the choices that are available to you. YOU ARE THE SUM TOTAL OF YOUR CHOICES, and I am just “far out” enough to believe that with an appropriate amount of motivation and effort you can be anything you choose.”¹³⁴

De manier hoe Dyer de lezer toespreekt in *Your Erroneous Zones* is vergelijkbaar met de illusoire verhouding die het *Ik* tot zichzelf heeft vanaf het spiegelstadium, vanaf de betreding tot de imaginaire orde. Deze miskenning, waarin het zelf zijn eigen spiegelbeeld blijkt te zijn (of in Dyers geval; het gevolg van al je keuzes) – dat wil zeggen: een volledigheid – geeft het zelf het illusoire idee van consistentie en doet het geloven dat het meesterschap kan hebben over zichzelf (in Dyers woorden ‘psychologisch onafhankelijk’ te worden). Het gaat er niet om dat de psychologische zelfhulpboeken fungeren als het imaginaire apparaat, maar dat dergelijke werken een disciplinaire bekrachtiging van het proces van miskenning in zich dragen. Ze geven de voorkeur aan de imaginaire functie boven de symbolische functie van het onbewuste, en omzeilen het daadwerkelijke subject. En Dyer is niet de enige zelfhulpauteur die zich beroept op een dominante psychotherapeutische techniek. Hij grondde zijn theorie in de rationeel emotieve therapie (RET, officieus voorloper van de cognitieve gedragstherapie; CGT) en is onderdeel van een illustere rijtje van psychologen en psychiaters die cognitief-psychologische inzichten wisten om te zetten tot zelfhulplectuur. Voor Dyer bekend werd was er een decennium eerder al de psychiater Thomas Harris, die met *I’m OK – You’re OK* (1967) de Transactionele Analyse – tevens gebruikmakend van CGT – bombardeerde tot zelfhulptechniek. Directe zelfhulpimplicaties gebaseerd op CGT werden gepubliceerd door onder andere David Burns die furore maakte met *Feeling Good: The New Mood Therapy* (1982) en Matthew McKay die met *Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life* (2007) een bestseller verkocht. En vrij recent speelt het werk *Breaking Negative Thinking Patterns* (2015) door Gitta Jacob et. al. in op de schematherapie, de nieuwste CGT-variant. De werken zijn slechts grepen uit de CGT-georiënteerde zelfhulp en verschillen in hun therapeutische benadering, maar hebben als gedeelde grond dat ze veronderstellen dat het subject controle kan krijgen over zijn denken en maken van het zelf een psychologische categorie, een epistemologisch vertrekpunt. Ze veronderstellen evenals de ego-psychologie dat de locus van het handelingsvermogen is gelegen in een ego-psychologisch, conflictvrij *Ik*. De cognitieve gedragstherapie is basaal gezien een manier om gedachten te programmeren, waarbij het adagium geldt dat psychische klachten niet worden veroorzaakt door externe gebeurtenissen, maar door de cognitieve waardering van deze gebeurtenissen (wat de mogelijkheid tot zelfreflexiviteit impliceert), waardoor het zelfbewust handelingsvermogen een

¹³⁴ Dyer, *Your Erroneous Zones*, 4.

primaatfunctie verkrijgt¹³⁵. Ze vertrekken vanuit de aanname van een ongedifferentieerd zelfbewustzijn, dat middels zelfkennis en introspectie interne worstelingen kan herstellen. Depressie en angstklachten worden bijvoorbeeld geconstitueerd door negatieve denkpatronen en kunnen via de ter handen technieken worden opgespoord en omgezet in positieve, productieve gedachten.

Dit herstellen is dus een bekrachtiging van de miskenning waar de zelfhulpindustrie van doortrokken is, en wijst ook naar een nog onbesproken gegeven: het idee dat men psychotherapeutische uitgangspunten kan toepassen op het eigen leven, zonder de bijval van een psychotherapeut. Dit verduidelijkt volgens Lacan eens te meer hoe de psychologische zelfhulpboeken het subject tot object maken:

“[You] cannot at the same time proceed yourself to this objectification of the subject and speak to him as you should. And for a very good reason, which is not only that one cannot, as the English proverb has it, have one’s cake and eat it [...] For, in psychology, objectification is subjected in its very principle to a law of *méconnaissance* that governs the subject not only as observed, but also as observer.”¹³⁶

Vanuit het ‘volledige zelf’ – dat vooralsnog een Cartesiaans cogito is, een *Ik* dat óók het subject is – wordt in zelfhulp verwacht dat het het handelingsvermogen heeft om de ter handen psychotechnieken toe te passen op het eigen wezen; de psychologisering van zelfhulp, ofwel de objectiverende invloed van de psychologie op zelfhulp, intensiveert zo de paradox die ten grondslag ligt aan zelfhulp en ommiteert de symbolische structuur van de menselijke psyche volgens Lacan. Want het subject is een gespletenheid; gespleten tussen bewuste subject, een *Ik*-constellatie, en het onbewuste subject, een betekenaarseffect. Deze splijting problematiseert zagezegd de grond waar de cognitieve zelfhulp zich op wil baseren, namelijk dat het psychologisch subject het cognitief vermogen heeft op zichzelf te reflecteren en het zelf een ander denkpatroon aan te leren – dat wil zeggen, dat het de (A)nder niet nodig heeft. De psychologische zelfhulp gaat uit van een subject als eenheid, ofwel als object – hierop is de kritiek van Lacan uit het eerste citaat van deze paragraaf op gericht: het afbakenen van een subject met soeverein handelingsvermogen, een identiteit, blijft een imaginair proces, een miskenning die het zelf op afstand houdt van het reële tekort dat altijd aanwezig is.

3.3 *New age: het paralogsme van een zelf-loos universum*

Waar bovenstaande zelfhulpvertoegen nog een subjecttheorie aanhielden die zich laat baseren op een autonoom zelf, vervalt de distinctie tussen zelf en ander volledig in het holistisch perspectief van de

¹³⁵ Madsen, *Optimizing The Self*, 16-7.

¹³⁶ Lacan, *Écrits: A Selection*, 99.

New age-beweging; het zelf, of het *Ik* waarover gesproken wordt, is hier slechts een expressie van een metafysische singulariteit, een volledigheid. Vanuit dit principe stellen auteurs als Hay en Byrne dat er sprake is van een scheppende kracht die in ons allen aanwezig is; door hier kennis van te nemen en je te vereenzelvigen met de kosmische kracht kun je jezelf genezen, maar ook succesvol en gelukkig maken. In deze gestelde 'heelheid' bestaan geluk en succes reeds in een virtuele werkelijkheid, en hoeven ze enkel geïntantieerd te worden door een ogenschijnlijk simpele verandering van gedachtegang, wat vaak 'manifesteren' wordt genoemd door de New age-auteurs¹³⁷. In dit singuliere principe stuiten we vanuit Lacans gedachtegoed op een onmogelijkheid in de borromeïsche knoop. De werkelijkheid wordt volgens Lacan namelijk geconstitueerd middels de intersectie van het imaginaire en het symbolische. Het singuliere begrip is binnen dit theoretisch kader echter gereserveerd voor de reële orde, dat wat zich niet laat opnemen in de taal. De zelfhulpauteurs die een dergelijke metafysica aanhouden, produceren zo een paralogisme. Net als Dyer, die zijn theorie fundeert in de psychologie van het 'zelf', propageert Louise Hay fundamentele zelfliefde als middel tot genezing. Maar tegen de psychologische achtergrond van Dyer is er nog sprake van een 'onafhankelijk zelf', terwijl dat bij Hay slechts een expressie is van een hogere macht. De redeneerfout hierin is dat er sprake van een instantie is in dat zelf, een *Ik*, dat als 'ziek' of tekort wordt geacht, terwijl in het holistische perspectief niks op zichzelf staat (alles maakt deel uit van dezelfde eenheid); als het zelf een uitdrukking van een hogere macht is, moet het derhalve de volheid uitdragen van hetgeen waar het onderdeel van uitmaakt, tenzij de hogere macht dat zelf ook is getekend door tekort. Maar volgens Hay produceert die hogere macht precies die volledigheid:

“Out of this One Intelligence comes all the answers, all the solutions, all the healings, all the new creations.”¹³⁸

De uitdrukkingen van 'zelfliefde' en 'zelfacceptatie' duiden vervolgens, paradoxaal genoeg, op een zelf dat op afstand staat van de zogeheten bron; er moet immers een drager zijn, een *subjectum* van een 'zelf' dat geliefd of geaccepteerd wordt. Nu zou men kunnen beweren dat we Lacan vanuit deze beredenering niet nodig hebben, maar het Lacaniaanse idee dat volledigheid slechts een imaginaire functie is, drukt zich juist in deze anomalie uit. De vraag naar zelfliefde is een narcistische uitdrukking van een imaginaire heelheid, waarbij de hogere macht in de formule van New age de plaats van de Ander inneemt. De verwarring toont zich intuïtief al in feit dat Hay (en met haar vele andere New age-adepten) onbewust laat zien dat de reële instantie van de hogere macht niet in taal te vatten is – zo spreekt ze over de 'Ene Intelligentie', het 'Universum' of de 'Hogere Macht' – waardoor er constant iets ontsnapt: het symbolische effect. Maar dit is echter nog niet het fundamentele probleem. Want het vertoog van New age miskent het zelf (waar van gehouden moet worden) als iets reëls – dat in wezen een imaginair

¹³⁷ Omdat je in connectie de bron staat is elke manifestatie een subjectieve autonome handeling: “No matter what you might have manifested, you can change it.” in: Byrne, *The Secret*, 127.

¹³⁸ Hay, *You Can Heal Your Life*, 23.

platform is – waardoor ze zichzelf de ruimte verschaffen om elk variabel maakbaarheidsideaal te propageren, door idealen en verlangen op het feitelijk imaginaire platform te projecteren. Het *Ik*-ideaal, met (in New Age) de hogere macht als Ander, vormt zo het ideaal-*Ik*, waardoor het *Ik* de illusie heeft dat het volledig meesterschap over zichzelf kan hebben en alles kan bereiken door middel van een juiste manier van denken (ofwel het denken in overeenstemming te brengen met de hogere macht). Dit is een onmogelijkheid volgens Lacan, omdat er ook, zo zegt hij, geen Ander van de Ander is:

“Let us set out from the conception of the Other as the locus of the signifier. Any statement of authority has no other guarantee than its very enunciation, and it is pointless for it to seek it in another signifier, which could not appear outside this locus in any way. Which is what I mean when I say that no metalanguage can be spoken, or, more aphoristically, that there is no Other of the Other.”¹³⁹

Ook de Ander wordt getekend door een tekort en kan dus geen singulariteit zijn; betekenis kan niet worden verankerd in een conceptie van volledigheid. De logica achter het paralogisme toont aan dat er tussen zelf en ander wel degelijk een afstand is, dat die verhouding tussen het zelf en het universum is getekend door een tekort dat door New age wordt miskent als een eenheid in de vorm van een ondefiniceerbare, hogere macht. Daarbij spreken ze over de ‘werking’ van die veronderstelde eenheid, waardoor ze een afstand creëren tot hetgeen ze over spreken, ofwel het reële, terwijl dat reële volgens Lacan juist het gebrek aan die afstand impliceert. Een principe als de wet van aantrekking, waar Hay en Byrne over spreken¹⁴⁰, kan echter niet tot stand komen buiten de symbolische orde om (uiteindelijk moet eenieder zijn verlangen uitspreken), omdat elke veronderstelde eenheid onmogelijk wordt gemaakt door het effect van de betekenaar dat insnijdt in de reële orde; elke reductie van bewustzijn die ter doel stelt een bepaalde volledigheid na te streven, is volgens Lacan een farce, omdat betekenaars enkel verwijzen naar andere betekenaars, en nooit naar een werkelijkheid – de New age-adepten willen aanvangen in een reëel punt, een werkelijkheid waarin alles samenvalt, maar realiseren hierdoor niet de miskennis die ten grondslag ligt aan het zelfbeeld; ze verbeelden dat het zelf niet gespleten is, en de Ander niet ook wordt gekenmerkt door tekort.

Het gevolg hiervan is een conditie die vergelijkbaar is met de pre-subjectieve staat van het pasgeboren lustwezen. In het vorige hoofdstuk zagen we dat Lacan uitgaat van de premature geboorte van de mens, dat nog niet als een ‘zelf’ geboren wordt – de pre-subjectieve staat van de mens is dus eveneens zelf-loos. Het lustwezen is afgesneden van de compleetheid die het voor zijn geboorte (in de baarmoeder) ervaarde en zal gedurende zijn leven willen compenseren dit verlies. Maar als infantiel wezen is het volledig op de ander (de ouders) aangewezen, en acht het zichzelf als het middelpunt van

¹³⁹ Lacan, *Écrits: A Selection*, 237.

¹⁴⁰ “but it is OUR beliefs that attract people who will treat us that way.” in Hay, *You Can Heal Your Life*, 19. En: “You are the one who calls the law of attraction into action, and you do it through your thoughts.” in: Byrne, *The Secret*, 5.

zijn universum – Freud noemde dit stadium in de ontwikkeling van het kind het punt waar het zich als majesteit in zijn eigen koninkrijk acht – waarin het onbemiddeld krijgt wat het wenst. Deze narcistische conditie zal geïmpliciteerd worden doordat het gaat ervaren en middels identificaties van taal en beeld een afstand met zichzelf schept. Nu lijkt het dat New age deze conditie van gespletenheid weer poogt te herstellen door een bepaald wensdenken te propageren, waarin het zelf zijn eigen werkelijkheid schept, als zijnde een consument die door een catalogus bladert en kiest wat het wilt worden. Middels de zogeheten ‘wet van aantrekking’, ervaart men zichzelf weer als hersteld met het Ene, te midden van zijn universum:

“The earth turns on its orbit for You. The oceans ebb and flow for You. The birds sing for You. The sun rises and it sets for You. The stars come out for You. Every beautiful thing you see, every wondrous thing you experience, is all there, for You. No matter who you thought you were, now you know the Truth of Who You Really Are. You are the master of the Universe. You are the heir to the kingdom.”¹⁴¹

Het vergt een speciaal soort narcisme om te beweren dat je het centrum van het universum bent, en mijns inziens kunnen we niet anders beamen dan dat dit narcistische uitgangspunt, vanuit Lacan gezien, een uiterst voorbeeld is van de imaginaire illusie dat het zelf meesterschap over zichzelf en de werkelijkheid heeft – het epitoom van de miskennis van het volledige zelf, dat samenvalt met zijn reële zijn. Door zelf en ander op te vorderen in een holistische eenheid, wordt de symbolische orde – noodzakelijkerwijs een orde van ‘andersheid’ – ontkent, waardoor een zelfhulpauteur enkel bijdraagt aan de imaginaire fictie die het zelf in eerste instantie onderwierp.

3.4 *Mindfulness en het primaat van de presentie*

De laatste vorm van zelfhulp die we bespreken in dit hoofdstuk is het principe van mindfulness. In de Grote Zes van deze thesis is mindfulness geen voorkomend begrip gebleken, maar biedt een interessante invalshoek aan op de reeds besproken wijzen van *méconnaissance* – het woord ‘mindfulness’ drukt al de volledigheid van geest uit die langs de Lacaniaanse as juist een onmogelijkheid oplevert, maar duidt daarentegen niet op het versterken van het *Ik*; sterker nog: mindfulness wordt juist als techniek gezien om dat *Ik* uit te schakelen, waarbij de verkondigers van mindfulness dat *Ik* zien als een imaginair construct. In tegenstelling tot de meeste New age-vertogen heeft mindfulness in het laatste decennium eerder aan invloed gewonnen, mede dankzij de wetenschappelijke validatie die het kreeg van biologen en psychologen.¹⁴² Vandaar dat ik het principe van mindfulness, buiten de gevestigde zes werken, bespreek als een streven naar volledigheid dat ideaaltypisch is voor moderne zelfhulp.

¹⁴¹ Byrne, *The Secret*, 183.

¹⁴² Madsen, *Optimizing the Self*, 52.

Mindfulness gaat om het streven naar een volledige alertheid, of aanwezigheid ‘in het moment’; een staat die wordt bereikt door middel van meditatie. Kernprincipes binnen dit kader die gelden zijn acceptatie van status-quo en het afzijdig houden van elk (waarde-)oordeel. Het moet aanmoedigen om controle over het ‘zelf’ te krijgen door niet elke gedachte te volgen, maar in het heden te blijven. De techniek werd in het westen gepopulariseerd door de bioloog Jon Kabat-Zinn, die beweerde dat mindfulness niet om ‘performance’ gaat – het gaat niet om het herhalen en verbeteren van de techniek – maar om een gefixeerde focus op het zelfbewustzijn.¹⁴³ Kabat-Zinn gaat hierbij echter ook uit van een zelf-loos universum, waarbij dat zelf(-bewustzijn) oplost in een singulariteit, en dus hetzelfde paralogisme lijkt te produceren als Hay en Byrne:

“Such is the power of mindful, selfless generosity. At the deepest level, there is no giver, no gift, and no recipient...only the universe rearranging itself”¹⁴⁴

Maar de kern van mindfulness is dat men poogt verder verwijderd te raken van de constellatie die ‘zelf’ heet. In tegenstelling tot het narcistische fantasma van Byrne dat het ‘zelf’ retorisch opvoert in een groter geheel terwijl het wel de drager acht van materiële verlangens, beweert Kabat-Zinn dat het uiteindelijke objectief juist een reductie van dat zelf is. Hij erkent dat het ‘zelf’ slechts een product van het denken is:

““I,” “me,” and “mine” are products of our thinking [...] you will see that what we call “the self” is really a construct of our own mind, and hardly a permanent one.”¹⁴⁵

De reductie van het zelf moet middels meditatietechnieken leiden tot een staat van ‘non-zelf’, dat niet op een ontologische leemte duidt, maar tot het besef leidt dat het ‘zelf’ een imaginair differentieel construct is:

“It’s about seeing things as they are, without the distortions of our own thought processes. Part of that is perceiving that everything is interconnected and that while our conventional sense of “having” a self is helpful in many ways, it is not absolutely real or solid or permanent.”¹⁴⁶

Een andere, wellicht bekendere, verkondiger van mindfulness is Eckhart Tolle. Alhoewel het buiten de zes bestverkochte werken valt, is zijn werk *The Power of Now* (1999) wereldberoemd

¹⁴³ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation and Coming to our senses* (New York: Hyperion, 1994/2005), 23

¹⁴⁴ Ibid., 42.

¹⁴⁵ Ibid., 118.

¹⁴⁶ Ibid., 119.

geworden. In tegenstelling tot Kabat-Zinn, die mindfulness voor publicatie van zijn werken verspreidde als een aandachtstraining en de spirituele tonaliteit (ironisch genoeg) poogde te omzeilen¹⁴⁷, beschouwde Tolle zichzelf als een spiritueel leider¹⁴⁸. Door verschillende proposities uit het soefisme, taoïsme en (voornamelijk) boeddhisme te combineren, is Tolles werk geen klinische aandachtstraining, maar een ode aan het heden; mindfulness, het leven in het nu, beschouwt Tolle als de sleutel tot transformatie en genezing:

“If you are able to stay alert and present at that time and watch whatever you feel within, rather than be taken over by it, it affords an opportunity for the most powerful spiritual practice, and a rapid transmutation of all past pain becomes possible.”¹⁴⁹

Verder komt Tolle op veel punten overeen met Kabat-Zinn, zoals dat hij het ‘Ik’ als een imaginair construct ziet, en het najagen van volledigheid als een ‘egoïsch’ product ziet¹⁵⁰. Voor Tolle is de antagonist de psychologische tijdsbeleving en is ware compleetheid reeds een reële werkelijkheid – “In the deeper dimension of Being you are complete and whole now.”¹⁵¹ Uiteindelijk gaat het erom dat men zijn zogenoemde ‘ego-identificaties’ met het verleden en toekomst loslaat, en bewust wordt van een pure aanwezigheid:

“When you become conscious of Being, what is really happening is that Being becomes conscious of itself. When Being becomes conscious of itself — that’s presence.”¹⁵²

Het idee dat het ‘zelf’ een fictie van de geest is, komt intuïtief overeen met de onmogelijkheid van volledigheid zoals Lacan die uitlegt. Echter verraadt de ware *méconnaissance* zich in bovenstaand citaat. Uiteraard is het idee achter mindfulness het liquideren van een ondermijnend ‘ego’ of *Ik*, en zou er geen sprake zijn van een subjectum waarop men zijn subjectiviteit (uit)draagt, maar uiteindelijk wordt de pure aanwezigheid, puur zelfbewustzijn, terug naar zich-‘zelf’ gebracht om tot eenheid te komen. Als dat aanwezigheid is, zoals Tolle en Kabat-Zinn beweren, dan wordt het paralogisme met deze retorische truc toch weer op het toneel gesleept. Alhoewel dus de metafysische basis – ondanks de listige retoriek – gelijk is aan die van Hay en Byrne, moet de kritiek anders worden geformuleerd. Want waar Byrne

¹⁴⁷ “Some people refer to meditation as a “consciousness discipline.” I prefer that formulation to the term “spiritual practice” because the word “spiritual” evokes such different connotations in different people. All these connotations are unavoidably entwined in belief systems and unconscious expectations that most of us are reluctant to examine and that can all too easily prevent us from developing or even from hearing that genuine growth is possible” in: Ibid., 131.

¹⁴⁸ Eckhart Tolle, *The Power of Now: A Guide To Spiritual Enlightenment* (LaVergne: Ingram Publishing, 1999/2004), 17.

¹⁴⁹ Ibid., 51.

¹⁵⁰ Ibid., 55.

¹⁵¹ Ibid., 77.

¹⁵² Ibid., 103.

het absente zelf doeleinden als (materieel) succes voorschrijft, zien Kabat-Zinn en Tolle dergelijke doeleinden als pervers en ‘egoïsch’; laatstgenoemden lijken verder verwijderd te zijn van de bekrachtiging van *méconnaissance*, in vergelijking tot Byrne. Bovenal is de narcistische staat die Hay en Byrne propageren, het idee te midden van het universum te staan, precies reden om de techniek van mindfulness toe te passen volgens Kabat-Zinn en Tolle; de ego-staat van de mens produceert verwachtingen en verlangens die de geest corrumperen. Aanwezigheid is dus een absentie van deze ego-staat, de absentie van een *Ik*. Maar Lacaniaans bezien is het primaat van de aanwezigheid dat mindfulness veronderstelt juist problematisch, want de imaginaire en symbolische identificaties beschermen het lustwezen juist van de reële orde, de ervaring van een volledige aanwezigheid, ook wel het domein van angst en trauma. Het zelf is opgemaakt als een constellatie van imaginaire en symbolische representaties, waarbij louter het reële zelf aanwezig is, maar niet wordt ervaren.

Het domein dat door de ego-psychologie en, zoals besproken, het zelfhulpdiscours niet in acht wordt genomen, het symbolische, heeft voor Lacan een transcendente functie: “It is presence in absence and absence in presence”¹⁵³ – het is een orde waar we niet aanwezig zijn, maar enkel *als betekenaar* kunnen worden gerepresenteerd en tegelijkertijd niet aan kunnen ontsnappen, want er bestaat geen weg uit de taal of de wet. Het subject is slechts een sprekend zijnde, een product van verglijdende betekenaars die constant nieuwe betekenis schept door te spreken over een werkelijkheid: “Nomination is invocation of presence, and sustaining of presence in absence.”¹⁵⁴ Daarentegen is het de imaginaire orde die de intuïtie van aanwezigheid verbeeldt en het lustwezen dus tot *Ik* maakt, ofwel een miskennis, een *méconnaissance*. Het principe van mindfulness, een ‘volledigheid van geest’, behoort in deze vergelijking dus tot een reële onmogelijkheid, omdat het idee van volledige aanwezigheid veronderstelt dat het subject niet wordt geconstitueerd in het spreken, in de taal van de Ander – het denkt de Ander niet nodig te hebben – en dus niet gespleten is, terwijl juist dat spreken de grond van de menselijke subjectiviteit is. Volledig bewust zijn, ‘mind-full’ zijn, is daarom niet meer dan een imaginair construct dat (zoals vele andere zelfhulptechnieken) gebruikt wordt om de reële werkelijkheid van het ‘zelf’ te verhullen en het symbolisch tekort, de *afwezigheid* weg te werken – exemplarisch voor de werking van de psyche, dat zich handhaaft door op een onbewust niveau het tekort te behouden, terwijl het dit op bewust niveau wil elimineren. Zo is mindfulness een ideaaltypisch verschijnsel voor hoe zelfhulpdiscoursen de imaginaire identificatie, het ideaal-Ik, proberen te sterken terwijl dat juist de problematische instantie is voor de mens; de illusie van volledigheid dat het in eerste instantie zo ondermijnde.

¹⁵³ Lacan, *The Ego in Freud's Theory*, 38.

¹⁵⁴ *Ibid.*, 255.

3.5 *Slotsom: De vergeten alteriteit van het zelf*

Nu is het primaire probleem in het kader deze thesis niet zo zeer het geheel aan beloftes die de zelfhulpauteurs maken, maar het uitgangspunt waarvanuit zelfhulp vertrekt. De vier manifestaties van volledigheid die worden bepleit, laten zien hoe de conceptie van zelfhulp zich slechts in de imaginaire dimensie begeeft, waar het dus enkel kan spreken over een *Ik*, een object, en niet over een subject. Wanneer er in zelfhulp direct wordt uitgegaan van een Cartesiaans zelf, is het devies gecentreerd rondom het brengen van consistentie in het handelen (gewoonte) en het denken (psychologische eenheid), en wanneer de drager van het zelf opgevorderd wordt in een metafysische singulariteit (New age en mindfulness), levert elke denkvorm louter een paralogisme op, omdat het ‘zelf’ op a-logische wijze wordt beroofd van een drager van dat ‘zelf’. Elk uitgangspunt vertrekt zo vanuit de misvatting dat de miskenning van het zelf geen miskenning is, en dat het volledige zelf een reëel vertrekpunt is, waarbij er onomstotelijk van uit gegaan wordt dat het beschikt over soeverein handelingsvermogen, een controlekamer waar een zelfstandig subject aan de knoppen draait – het ‘zelf’ wordt verantwoordelijk geacht voor zijn eigen ontwikkeling, en wordt voortdurend gevraagd om zelf ook toe te zien op die ontwikkeling. Het zelfbewuste *Ik* dat de moderne zelfhulpindustrie reeds vanaf Smiles propageert, is dus niet alleen zelfbewust, maar ook verantwoordelijk voor zijn eigen subjectivering en aanpassing aan de veronderstelde werkelijkheid.

Kortom: het uitgangspunt van de subjecttheorie dat onderliggend is aan zelfhulp, is het *Ik* als subject, en het subject als zelf. Het moge nu duidelijk zijn dat een dergelijke assumptie problematisch is langs de Lacaniaanse as, omdat het ‘zelf’ een gelaagde constellatie is waarbij dat *Ik* een imaginaire fictie is die voortdurend wordt bewerkt door de symbolische invloed van de Ander. Het subject is dus geen geconsolideerde entiteit (en zeker niet *als* het *Ik*), maar een vluchtige instantie die meedeint op een betekenaarsketen die is ingezet door de Ander – het subject bestaat in een veld van radicale alteriteit en het is dus niet het *Ik* dat autonomie geniet, maar de Ander. Dit is dan ook het punt waartoe we behoren te concluderen in deze thesis. Aan het begin van het eerste hoofdstuk sprak ik over de zelfhulp-paradox, over het gegeven dat zelfhulp impliceert dat het zelf zich-‘zelf’ onbemiddeld helpt, terwijl die ‘hulp’ in wezen van de ander komt. In deze paradoxale verhouding toont zich de gespletenheid die Lacan wist te conceptualiseren. Het subject is een *parlêtre*, en is gespleten in de zin dat er een gescheidenheid is tussen zijn reële ‘zijn’ en hetgeen dat het zegt te zijn, tussen het ‘subject van de uiting’ en het ‘subject van de uitspraak’¹⁵⁵, tussen zijn bewuste zijnsverstaan en zijn onbewuste. Dus, zoals in hoofdstuk twee aangegeven, is degene die spreekt niet dezelfde instantie als degene waarover het spreekt. En in het zelfhulpvertoog is zo ook iemand die zichzelf helpt, niet hetzelfde ‘zelf’ als degene die geholpen wordt. Het is juist zo dat dat ‘zelf’ dat helpt, het bewuste vertoog vertegenwoordigd dat bij het helpen van zichzelf, bewerkt wordt door een onbewust vertoog dat wordt bepaald door de Ander.

¹⁵⁵ Zie voetnoot 103.

Dit onbewuste wordt aangevuld met betekenaren van de Ander, waardoor het zelf niet autonoom aan de formatie van zijn eigen subjectiviteit staat. Nu is het zo dat de immens grote zelfhulpcultuur eveneens als een vertoog opereert – de zelfhulpauteur medieert, als de Ander, in de symbolische identificatie van het subject – en dus invloed heeft op de vorming van de persoonlijke Ander, de vertegenwoordiging van de invloeden vanuit de Ander die het ideaal-*Ik* vormgeven: het *Ik*-ideaal. Voor deze symbolische bewerking kunnen we nogmaals terugkeren naar Lacans kritiek op de ego-psychologie, aangezien we nu hebben kunnen bevestigen dat zelfhulp zich heeft gemanifesteerd *als* ego-psychologie. In zelfhulp is het paradigmatisch dat de auteur veronderstelt (beter dan de zelfhulpconsument) te weten hoe de werkelijkheid in elkaar steekt, en welke gewoontes en denkpatronen moeten worden aangepast op de route van zelfverwerkelijking en ontplooiing. Evenzo is de fundamentele kern van de Lacaniaanse beschuldigingen aan het adres van de Anglo-Amerikaanse ego-psychologen dat hun beeld van ‘aanpassing aan de realiteit’ niks meer is dan de productie van kritiekloze sociale conformiteit. Volgens Lacan hebben de immigrant-psychologen in de Verenigde Staten zich, uit angst niet te kunnen vestigen, op een metapsychologisch niveau aangepast aan de culturele en politieke normen van de nieuwe sociaaleconomische omgeving. Onder de vermeende druk hun nieuwe huis te betreden, zouden ze gewillig voorzien in de Amerikaanse behoefte naar technische specialisten die in staat zijn disfunctionele neurotici te veranderen in productieve, aangepaste burgers in een sociaaleconomische orde die is geworteld in het narratief van de Amerikaanse droom over een gelukkig leven, heteroseksueel huwelijk, woningbezit en een stabiele baan.¹⁵⁶ De psychoanalytische praktijk werd zo op maat gemaakt voor de nieuwe Amerikaanse clientèle, waarbij een verondersteld gezond *Ik* werd aangeboden omwille van de marktideologie van het ‘vrije individu’. De corruptie van het Freudianisme door de ego-psychologen, behelst dan de verleiding om in te gaan op de transferentiële eis van de analysant: dat de analist de positie inneemt van ‘het subject dat behoort te weten’ (*sujet supposé savoir*), de Ander die alle antwoorden heeft. Volgens Lacan is deze positie echter van tijdelijke aard gedurende de behandeling, namelijk totdat de analysant in kwestie zelf een waarheid over zijn verlangen komt te formuleren, en het spreken voorbijgaat aan de analist. De ego-psycholoog had zich daarentegen, net als de zelfhulpauteur, gekristalliseerd in de positie van het ‘subject dat behoort te weten’, waardoor er een hiërarchische verhouding ontstond tussen iemand die weet (*sujet savoir*) en iemand die niet weet, tussen zieke en heler; een gang van therapie die Lacan juist trachtte te de-psychologiseren. De analist als alwetende spreker die het *Ik* aanzet tot aanpassing, degradeert de psychoanalyse tot een oefening in suggestie, waarbij de analysant een bepaalde interpretatie dient te accepteren. Lacan beschuldigt de ego-psychologen patiënten te dwingen om louter een andere batterij aan meningen aan te nemen, oftewel de socioculturele overtuigingen van de analist over geluk, welzijn en geestelijke gezondheid.¹⁵⁷ In plaats van de analysant te gidsen in het onderkennen van een waarheid over diens verlangen, stellen de ego-

¹⁵⁶ Johnston, *Irrepressible Truth*, 6.

¹⁵⁷ *Ibid.*, 97.

psychologen tot doel de analysant een verbeterd vermogen tot contemplatieve introspectie aan te leren ten behoeve van zelfmeesterschap, met behulp van een ogenschijnlijk ‘sterk’ of ‘conflictvrij’ *Ik*. De benadering van het *Ik* als zetel van autonome, transparante subjectiviteit staat diametraal tegenover het *Ik* in Lacans subjecttheorie, dat eerder een heteronoom, opaak object veronderstelt. Door dit te doen verandert de spreekkamer in een kleinschalige conformiteitsfabriek, in een school waar bourgeois opvattingen van het ‘goede leven’ worden opgelegd, in een veld van suggestie en indoctrinatie¹⁵⁸. Nu is in de zelfhulp-paradox de mogelijkheid tot transferentie uit het hulpproces onttrokken, maar vormen de aangeboden betekenaars – verwijzend naar psychologische of spirituele eenheid, consistentie in het handelen of volledigheid van geest – de echo van de ego-psychologie als zijnde een conformiteitsfabriek. Het feit dat het ‘zelf’ niet zijn eigen vertoog bepaalt, maar in een (zelfhulp-)narratief terecht komt dat op een onbewust niveau bepaalt hoe het denkt en spreekt over zichzelf (en zijn omgeving), duidt erop dat zelfhulp niks meer is dan een semantische vergissing. De subjectiviteit van het zelf omvat namelijk een dimensie van radicale alteriteit: het is altijd de Ander die je vertoog (en de betekenaars waarmee je je identificeert) bepaalt, waarmee je het beeld vormgeeft dat je miskent als *Ik*.

Nu we duiding hebben kunnen geven aan de paradoxale kwestie van zelfhulp, kunnen we met de Lacaniaanse inzichten toezien op de sociologische gevolgtrekkingen uit het academisch onderzoek naar de zelfhulpindustrie uit hoofdstuk één. Lacan was zelf vanaf de jaren vijftig erg geïnspireerd door de sociologie (van o.a. Levi-Strauss en Mauss), waardoor we die radicale alteriteit waarin de mens gegrond is, de symbolische orde, als een veld van cultuur kunnen beschouwen – ook wanneer we acht slaan op de zelfhulpindustrie. We zagen hoe sociologe McGee het ‘zelf’ als *belaboured self* optekende, hoe het ‘zelf’ zowel subject als object van diens eigen ontwikkeling is. Voor Lacan is dit onderdeel van de miskenning waarop het concept ‘zelf’ gebouwd is. Aangezien de zelfhulpauteurs geen rekening hebben gehouden met de alteriteit van het zelf, dat het subject gevormd wordt door de Ander en dat het die Ander is die autonoom is, is er inderdaad geen verschil tussen subject en object. Door de miskenning niet als miskenning te beschouwen (dus door die miskenning te intensiveren) en er gemakshalve van uit te gaan dat het subject autonoom (object) is, blijft het ‘zelf’ gevangen in de cyclus waarin het zoekt naar individuele oplossingen voor problemen die van collectieve aard zijn, zoals McGee ook beweerde in haar definitie van het afgematte zelf. Deze individuele oplossingen zijn dan, zoals we in dit hoofdstuk hebben gezien, het aannemen van ‘goede’ gewoontes, psychologische onafhankelijkheid, spirituele eenheid of volledigheid van geest; louter methodes die bedoeld zijn het *Ik* aan te sterken, en de alteriteit van het ‘zelf’ niet in ogenschouw nemen. Zo komen we terecht op een zelfbeeld dat gedesocialiseerd is en enkel worstelt met zijn eigen individuele doelen, zoals Nehring (et al.) de *thin self* definieerden. Door alleen te kijken naar wat het zelf voor zichzelf kan doen en daarbij elke sociale etiologie te omzeilen,

¹⁵⁸ Ibid., 221.

spreken de zelfhulpauteurs een uitgedund zelf aan – Nehrings definitie sluit zo aan op het idee dat het zelf de Ander niet nodig heeft, zoals Lacan het narcistisch fantasma van het *Ik* karakteriseert.

Zo kunnen we concluderen dat het uitgangspunt van de zelfhulpindustrie inderdaad een *uitgemergeld* zelf is. Een geïsoleerde instantie die leeft met de verbeelding dat het ‘vol’ is en dat het denkt de (A)nder niet nodig te hebben. Maar dat ‘zelf’ in zelfhulp beseft niet dat dat denken zelf al een imaginaire exercitie is die voortdurend wordt beïnvloed door de symbolische Ander. Door aan te nemen dat het zelf samenvalt met hetgeen wat het denkt of zegt te zijn, wordt het gevoed met het maakbaarheidsidee dat het ten aller tijden volledigheid kan nastreven. Nu is het natuurlijk niet zo dat de zelfhulpindustrie in zijn geheel een ondermijnend instituut is geworden omdat de methodes een ondermijnende werking hebben op de mens – niemand zou beweren dat het aannemen van een ‘goede’ gewoonte noodzakelijk een slechte uitkomst heeft – maar gaat het om het uitgangspunt van zelfhulp, het uitgangspunt van het ‘zelf’, of het *Ik*, dat de baas is over zijn eigen subjectivering, dat het centraal staat in zijn eigen ontwikkeling. Vanuit Lacan bezien is deze vorm van zelfkennis een miskenning van het traditionele psychoanalytische idee dat er altijd sprake is van een gedecentreerd zelf; het is het streven naar volledigheid vanuit een Cartesiaans subjectum dat de onmogelijkheid van zelfhulp aanduidt. Want het subject is door de invloed van taal en wet een gespleten subject, en dankt aan deze gespletenheid de gehele constellatie die het ‘zelf’ noemt. En deze wordt niet vrijelijk gevormd door een zelfgestuurd bewustzijn, maar door betekenaren die hem niet eigen zijn. Het ware symptoom van de zelfhulpindustrie is daarom het vergeten van de alteriteit van het zelf, van de Lacaniaanse conceptie van subjectiviteit.

Conclusie

We hebben nu gezien hoe de Lacaniaanse conceptie van het zelf de aanname van een reflexief, autonoom subject problematiseert. De zelfhulpindustrie is vanuit dit kader bekeken in zijn fundament een vehikel voor imaginaire identificaties, en verwaarloost het de symbolische structuur die voorafgaat aan het subject, een structuur die dat subject in wezen vormt. Vanuit Lacan bekeken, kunnen we daarom stellen dat er louter sprake is van een objectstructuur in de benadering van het zelf in de zelfhulpindustrie en er als zodanig geen subject aanwezig is – het genre vermijdt als het ware het subject door van het zelf een objectieve instantie te maken [*avoiding the subject*]. Daarbij wordt er in die objectificatie door de zelfhulpauteurs om hetgeen heen gepraat wat het zelf uiteindelijk ondermijnd; de schreeuw naar het zelf om zichzelf te verwerklijken klinkt harder in het zelfhulplandschap dan de etiologische verklaringen voor waarom het zelf de ‘hulp’ nodig heeft, waardoor het onderwerp dat het probleem vertegenwoordigt – de bekrachtiging van de miskenning van het zelf – eveneens vermeden wordt [*avoiding the subject*]. Omdat het subject uiteindelijk een gespletenheid is en er een leemte huist in de subjectiviteit van het zelf [*a void in the subject*], kan het zelf zichzelf nooit verwerklijken zoals de zelfhulpauteurs hun lezers wel aanpraten. En omdat die leemte, het gebrek in de kern van het zelf, niet verholpen kan worden op een bewust niveau, behoudt het zelfhulpdiscours de mogelijkheid om meer zelfhulp te blijven aanbieden en maakbaarheidsidealen te projecteren op het *Ik*, terwijl dat *Ik* op een onbewust niveau blijft snakken naar nieuwe vormen van zelfhulp. De afwezigheid van het subject in de conceptie van het zelf in zelfhulp, ofwel de objectivering van dat zelf, creëert zo een vicieuze cirkel die de verborgen onervulbaarheid van zelfhulp bestendigt.

Het zelfhulpvertoog wordt op deze manier in leven gehouden. Dit zien we bevestigd in de explosieve groei van het lucratieve genre dat jaarlijks nog altijd legio zelfhulpboeken voortbrengt en een cultuur baart waarin steeds meer mensen een eigen zelfhulpmethode op de markt brengen, en zichzelf tot ‘lifecoach’ dopen. Een melioratief begrip waarvolgens zelfhulp bijdraagt aan de keuzevrijheid van het individu – en dat een zelfhulpboek vergelijkbaar is met een reisgids – schiet vanzelfsprekend tekort in deze discussie; dat mensen niet dogmatisch vasthouden aan zelfhulpmethodes is niet zo zeer het probleem, het gaat er juist om dat die veronderstelde keuzevrijheid niet het vrijheidsbegrip behelst dat ermee gevierd wordt. Dat ‘zelf’ wordt geweld aangedaan door het constant te vertellen dat het maakbaar is, dat het zelf kan kiezen voor zijn eigen geluk – ongeacht ‘hoeveel’ het oppikt uit een zelfhulpmethode. En niet alleen dat ‘zelf’ wordt geweld aangedaan, want sinds die maakbaarheidsretoriek onder de noemer van het neoliberalisme hegemoniaal is geworden, lijkt zelfhulp een maatschappelijke injunctie te zijn geworden; je hoeft geen fervent zelfhulpconnaisseur te zijn om te begrijpen dat (zeker na de komst van het internet) de illusie dat je de regie over je eigen leven in eigen hand hebt, alomvertegenwoordigt is.

Dit is natuurlijk een gevaarlijke ontwikkeling waar we ons in begeven. Het is zeker niet het geval dat zelfhulpauteurs hier een drijvende kracht achter zijn geweest, maar het zelfhulpgenre kan

onmiskenbaar worden gezien als een uitdrukking van een grootschalig narcistisch fantasma dat stelt dat men de Ander niet nodig heeft en daarbij de schuld aan de Ander, die aan het subject voorafgaat, ontkent. De eindverantwoording komt hierdoor bij het jezelf te liggen, waardoor de kwestie van falen en tekortschieten ook aan jezelf wordt toegeschreven. De injunctie om jezelf te genezen, te ontplooien of te helpen isoleert en onderwerpt het ‘zelf’ aan zichzelf. Op deze manier draagt zelfhulp bij aan een ontwikkelingscultus die een ontstellende druk legt op het individu, wat in veel gevallen leidt tot mentale gezondheidsproblematiek – dat men met de reële implicaties van diens tekort geconfronteerd wordt – waarbij de zelfhulpindustrie zichzelf wederom aanbiedt als de ter handen oplossing.

Het feit dat miljoenen mensen wereldwijd zich nog altijd begeven in deze zelfhulpcyclus, of waarachtig zelf zelfhulpauteur worden, geeft alleen al aan dat de kwestie van zelfhulp, als een sociocultureel fenomeen, uiterst serieus genomen moet worden. De retoriek erachter moet niet worden geparodieerd of weersproken worden zoals tegenwoordige ‘anti-zelfhulpboeken’ doen, maar de conceptie van het ‘zelf’ in zelfhulp moet worden voorzien van een kritische revisie. Want dat ‘zelf’ bestaat uit zowel een *Ik* als ego-constructie en uit een *subject* als een structurele dispositie, als een gespletenheid. De focus moet worden verschoven naar hetgeen dat *niet* gezegd wordt door zelfhulp(auteurs), dus zowel naar de gespletenheid van het subject en het in acht nemen van de sociale etiologie achter de problematiek van het zelf. Zoals we hebben gezien maakt de veronderstelde volheid van het zelf de kern van het probleem uit, en moet mijns inziens tevens het startpunt zijn van een nieuwe kritische revisie van zelfhulp – vanuit dit uitgangspunt bezien behoeft de zelfhulpconsument in plaats van meer hulp, juist minder *zelf*.

Lijst van vermeldde zelfhulpwerken

– op chronologische volgorde, de ‘Grote Zes’ dikgedrukt

Samuel Smiles (1858) – *Self-Help: With Illustrations of Conduct and Perseverance*

Prentice Mulford (1889) – *Thoughts Are Things*

Wallace D. Wattles (1910) – *The Science of Getting Rich*

Russell H. Conwell (1913) – *Acres of Diamonds: A Lecture*

Phineas Quimby (1921) – *The Quimby Manuscripts*

Dale Carnegie (1936) – *How to Win Friends and Influence People*

Napoleon Hill (1937) - *Think and Grow Rich*

Frank Bettger (1947) – *How I Raised Myself from Failure to Success in Selling*

Norman V. Peale (1952) – *The Power of Positive Thinking*

Les Giblin (1956) – *How to Have Confidence and Power in Dealing with People*

Wayne Dyer (1976) – *Your Erroneous Zones: Escaping negative thinking and take control of your life*

Louise Hay (1984) – *You Can Heal Your Life*

Stephen R. Covey (1989) – *The Seven Habits of Highly Effective People: Restoring the Character ethic*

Jon Kabat-Zinn (1994) – *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation and Coming to senses*

Eckhart Tolle (1999) – *The Power of Now: A Guide To Spiritual Enlightenment*

David Allen (2001) – *Getting Things Done*

Rhonda Byrne (2006) – *The Secret*

Tim Ferriss (2007) – *The 4-Hour Workweek: Escape the 9-5, Live Anywhere and Join the New Rich*

Stephen Guise (2013) – *Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results*

Gretchen Rubin (2015) – *Better Than Before: What I Learned About Making and Breaking Habits—to Sleep More, Quit Sugar, Procrastinate Less, and Generally Build a Happier Life*

Sarah Knight (2015) – *The Life-Changing Magic of Not Giving a F*ck*

Mark Manson (2015) - *The Subtle Art of Not Giving a F*ck*

Cal Newport (2016) - *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*

Tim Clear (2018) - *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*

Literatuurlijst

- Allen, David. *Getting Things Done*. New York: Penguin Books, 2001
- Aristotle. “Book V.” in: *Metaphysics*, Vertaald door C.D.C. Reeve. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 2016.
- Beistegui de, Miguel. *Lacan: A Genealogy*. London: Bloomsbury Publishing, 2021.
- Bergsma, Ad. “Do self-help books help?” *Journal of Happiness Studies* 9 (2007): 341–360.
- Bettger, Frank. *How I Raised Myself from Failure to Success in Selling*. New York: Prentice Hall, 1947.
- Blum, Beth. *The Self-Help Compulsion: Searching for Advice in Modern Literature*. New York: Columbia University Press, 2020.
- Brinkmann, Svend. *Stand Firm: Resisting the Self-Improvement Craze*. Cambridge: Polity Press, 2014/2017.
- Burkemann, Oliver. *The Antidote: Happiness For People Who Can’t Stand Positive Thinking*. Edinburgh: Canongate Books, 2012.
- Butler-Bowdon, Tom. *50 Success Classics: Winning Wisdom for Work and Life from 50 Landmarkbooks*. London, Nicholas Brealey Publishing, 2004.
- Byrne, Rhonda. *The Secret*. New York: Simon and Schuster, 2007.
- Carnegie, Dale. *How to Win Friends and Influence People*. New York: Simon & Schuster, 1936/1964.
- Carrette, Jeremy, Richard King. *Selling Spirituality: The Silent Takeover Of Religion*. London: Routledge, 2005
- Conwell, Russell H. *Acres of Diamonds: A Lecture*. Philadelphia: John D. Morris &co, 1913.
- Covey, Stephen R. *The Seven Habits of Highly Effective People: Restoring the Character ethic*. New York: Simon & Schuster, 1989.
- Clear, Tim. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Penguin Random House LLC, 2018.
- Dyer, Wayne. *Your Erroneous Zones: Escaping negative thinking and take control of your life*. Boston: Little Brown Book Group, 1976/2009.
- Erikson, Erik. *Childhood and Society*. London: Paladin Grafton Books, 1950/1977.
- Ferriss, Tim. *The 4-Hour Workweek: Escape the 9-5, Live Anywhere and Join the New Rich* (New York: Crown Publishing Group, 2007.
- Fink, B. *Lacan to the Letter: Reading Écrits Closely*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2004.
- Freud, Sigmund. “Het Ik en het Es” in *Werken 8*, Vertaald door W. Oranje. Amsterdam: Boom, 2006.
 - “Het Ik en het Boven-Ik” in *Werken 8*, Vertaald door W. Oranje. Amsterdam: Boom, 2006.
- Giblin, Les. *How to Have Confidence and Power in Dealing with People*. New York: Prentice Hall, 1956
- Guise, Stephen. *Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results*. Createspace Independent Publishing Platform, 2013.
- Hartmann, Heinz, David A. Rapaport (ed.). “Ego Psychology and the Problem of Adaptation” in: *Organization and Pathology of Thought*. New York: International University Press, 1958.

- Haute van, Philippe. *Tegen de aanpassing: Lacans 'ondermijning' van het subject*. Nijmegen: Uitgeverij Sun, 2000.
- Hay, L. *You Can Heal Your Life*. Carlsbad: Hay House Inc, 1984/2004.
- Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. London: Penguin Group, 1937.
- Illouz, E. *Saving The Modern Soul: Therapy, Emotions, and The Culture of Self-Help*. Berkeley: University of California Press, 2008.
- Johnston, A. *Irrepressible Truth: On Lacan's 'The Freudian Thing'*. London: Palgrave Macmillan, 2017.
- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation and Coming to our senses*. New York: Hyperion, 1994/2005.
- Knight, Sarah. *The Life-Changing Magic of Not Giving a F*ck*. New York: Little, Brown & Company, 2015.
- Lacan, Jacques Jacques-Alain Miller (ed.). *The Seminar of Jacques Lacan (Book I): Freud's Papers on Technique 1953-1954*. Vertaald door: J. Forrester. New York: W.W. Norton & Company, 1991.
- Lacan, Jacques Jacques-Alain Miller (ed.). *The Ego in Freud's Theory and in the Technique of Psychoanalysis 1954-1955 (Book II)*, Vertaald door S. Tomaselli. New York: W.W. Norton & Company, 1991.
- Lacan, Jacques, Jacques-Alain Miller (ed.). *The Seminar of Jacques Lacan (Book VII): The Ethics of Psychoanalysis*, Vertaald door Alan Sheridan. New York: W.W. Norton & Company, 1992.
- Lacan, Jacques, Jacques-Alain Miller (ed.). *The Seminar of Jacques Lacan (Book XX): On Feminine Sexuality The Limits of Love and Knowledge: Encore 1972-973*, Vertaald door: Bruce Fink. New York: W.W. Norton & Company, 1999.
- Lacan, Jacques. "Presentation on Psychical Causality" in: *Écrits*. New York: W.W. Norton & Company, 2006.
- Lacan, Jacques, Alan Sheridan (ed.). "The Freudian Thing, Or The Meaning Of The Return To Freud In Psychoanalysis" in: *Écrits: A Selection*. London: Routledge, 2001.
- "The Direction Of The Treatment And The Principles Of Its Power" in: *Écrits: A Selection*. London: Routledge, 2001.
- "The Mirror Stage as Formative of the Function of the I" in: *Écrits: A Selection*. London: Routledge, 2001.
- "The Function And Field Of Speech And Language In Psychoanalysis" in: *Écrits: A Selection*. London: Routledge, 2001.
- "The Subversion Of The Subject And The Dialectic Of Desire In The Freudian Unconscious" in: *Écrits: A Selection*. London: Routledge, 2001.
- Lear, Jonathan. *Freud*. New York: Routledge, 2015.
- Madsen, Ole J. *Optimizing the Self: Social representations of self-help*. London: Routledge, 2015.
- Manson, Mark. *The Subtle Art of Not Giving a F*ck*. London: HarperCollins, 2016.
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers, 1954/1970
- McGee, Micki. *Self-Help, Inc: Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Pres, 2005.
- From Makeover Media to Remaking Culture: Four Directions for the Critical Study of Self-Help Culture" *Sociology Compass* 6/9 (2012), 685-693.
- Mulford, Prentice. *Thoughts Are Things*. Feedbooks, 1889.

- Mur-Effing, Mercè. "The Origin and Development of Self-help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness, an Overview." *Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies*, 31.2 (2009), 130-6.
- Nehring, Daniel, Emmanuel Alvarado, Eric. C. Hendriks, Dylan Kerrigan, *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help: The Politics of Contemporary Social Change*. London: Palgrave macmillan, 2016.
- Newport, Cal. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. New York: Grand Central Publishing, 2016.
- Peale, Norman V. *The Power of Positive Thinking*. New York: Simon and Schuster, 1952.
- Rimke, Heidi Marie. "Governing Citizens Through Self-Help Literature" in: *Cultural Studies* 14 (2000).
- Rubin, Gretchen. *Than Before: What I Learned About Making and Breaking Habits--to Sleep More, Quit Sugar, Procrastinate Less, and Generally Build a Happier Life*. New York: Crown Publishing Group, 2015.
- Smiles, Samuel. *Self-Help: With Illustrations of Conduct and Perseverance*. London: John Murray, 1859/1908.
- Tolle, Eckhart. *The Power of Now: A Guide To Spiritual Enlightenment*. LaVergne: Ingram Publishing, 1999/2004.
- Wattles, Wallace D. *The Science of Getting Rich*. Olympia: Certain Way Prod., 1910/1999.
- Zeitlin, Michael. "The Ego Psychologists In Lacan's Theory" *American Imago* 54/2 (1997), 209-232.