

# The wellness syndrome

**E**r du usikker på, hvad du ønsker med dit liv, kan du i USA opsøge en 'Wantologist'. Skal du i gang med et studium på et amerikansk universitet, vil du med stor sandsynlighed blive introduceret til en 'Campus Wellness Contract'. Og går du i kirke i det forjættede land, tilbydes du spirituel undervisning i, hvordan sundhed og synder hænger sammen, og får anbefalet 'to put down the chocolate and pick up your bible'.

Eksemplerne er mange i Cederström og Spicers meget roste bog "The Wellness Syndrome", der udkom på Polity Books i år. Forfatterne gennemfører en overbevisende analyse, der viser, hvordan det at føle velbehag, at pleje vores kroppe og tænke positivt er blevet centrale krav til nutidens borgere. Wellness er blevet et syndrom, og dets symptomer er angst, selvbeprejdelser og skyldfølelse.

Bogen giver ikke kun eksempler fra USA, men også fra svenske jobcentres arbejde med arbejdsløse borgere, overvægtsbehandling i England og Danmark m.v.

Med henvisning til sociologen Pierre Bourdieu præsenterer forfatterne en analyse af, hvordan vestlige borgere i dag ikke kun er underlagt et 'det'-projekt, men spærres inde i et 'du'-projekt. Vi spørger ikke længere kun om, hvordan 'det går', når vi møder gamle bekendte, og henviser dermed til småborgerlighedens symboler:

villa, vovse og volvo. Vi spørger mere og mere til, hvordan 'du har det', og henviser dermed til den bekendtes sportsambitioner, personlige udvikling og generelle følelse af wellness. Vi er i dag ikke kun begrænset af småborgerlighedens 'det'-projekt, vi forventes også at vende opmærksomheden indad og være beredt på en fortælling om, hvordan vores helt personlige selvudviklingsprojekt går.

## Danmark er også med

Problemet med denne udvikling er, at vi bliver mere og mere ulykkelige, jo mere vi konsulterer coaches, 'wantologists', og forsøger at føle større velbehag og tænke mere positivt.

Med reference til kulturkritikeren Slavoj Zizek argumenterer forfatterne for, at når genstanden er vores fysiske velbefindende og mentale lykkefølelse, er målene i princippet uendelige. Vi kan altid træne mere, spise sundere, forfølge nye mål med vores liv, og vi kan altid blive lykkeligere. Vi er per definition ufærdige, hvorfor det meget narcissistiske 'du'-projekt er dømt til at gøre os ulykkelige; det gør os angstfyldte og fylder os med skyldfølelse, når vi kontinuerligt ser, at målet for vores generelle følelse af wellness har rykket sig et nyt sted hen.

"The Wellness Syndrome" har fået stor opmærksomhed i fx The Times, The

Guardian og The Washington Post. Bogen er yderst læseværdig – og ikke mindst for dette fagblads målgruppe – da den samler den efterhånden store mængde af studier, der med empirisk afsæt problematiserer wellness, mindfulness og positiv psykologi-bølgen, der også har haft sit gennemslag i det danske samfund.

Også i Danmark vinder 'du'-projektet terræn. Her ser vi småbørnsforældre og andre travle borgere bruge mængder af tid på at træne til den næste ironman, finde ind i sig selv på diverse yogakurser og dygtiggøre sig i lige præcis den madkunst, der giver optimal velvære for kroppen. Også vi bruger flittigt de moderne gadgets, der måler vores liv, lige fra søvnrhythmer, madvaner og træthed til motion og arbejdsglæde.

Der findes, lærer man i bogen, en ny bevægelse 'The quantified self movement', det ultimative 'du'-projekt, hvor medlemmerne sammenligner resultater (mest deres egne, naturligvis), som de fortløbende forsøger at optimere – selv om denne øvelse altså er uendelig og kun vil have atter nye krav med selvbeprejdelser og skyldfølelse som den naturlige følgesvend. ■

*Nanna Mik-Meyer, antropolog  
Professor mso, Institut for  
Organisation, CBS*



## KLUMMEN (LAT. COLUMNA)

Psykolog Nyts klummetekster skrives på skift af seks personer, som har fået frie hænder til at ytre sig om tendenser i det moderne liv og samfund. Skribenterne repræsenterer vidt forskellige fagområder – og opgaven lyder ikke på at skrive om psykologi.