

Teorija sebstva i porast popularnosti knjiga za samopomoć

Jerčić, Zrinka

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:174860>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-07**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU

Zrinka Jerčić

TEORIJA SEBSTVA I PORAST POPULARNOSTI KNJIGA ZA
SAMOPOMOĆ

Diplomski rad

Mentor: izv. prof. dr. sc. Krešimir Žažar

Zagreb, kolovoz 2024.

TEORIJA SEBSTVA I PORAST POPULARNOSTI KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ

Sažetak:

Knjige za samopomoć postale su sastavni dio današnjeg društva, te postižu sve veću popularnost. Jedan od glavnih uzroka rastuće popularnosti knjiga za samopomoć može se vidjeti u promjeni načina na koji pojedinac percipira samoga sebe. Pritisak globalnog kapitalističkog društva za individualizacijom, konstantnim napretkom i optimizacijom pred pojedinca stavlja zahtjev za promjenom sebstva. Sve veća orijentiranost društva na tržišni uspjeh u profesionalnoj sferi i privatnoj sferi života pojedinca, potiče na sve veće poduzetničko ponašanje kako u poslovnoj tako i u privatnoj sferi. Sebstvo tako postaje projekt koji se podvrgava trajnom nadzoru, samooptimizaciji i neprestanom usavršavanju. Zahtjev neoliberalizma za individualizacijom ostavlja pojedinca potpuno odgovornima za vlastiti uspjeh i neuspjeh. Pod pritiskom za konstantnim radom na samome sebi, knjige za samopomoć nude se kao oblik rješenja s ciljem da pomognu pojedincu. Knjige za samopomoć promiču brigu o sebi i rad na sebi, te nude razne alate i tehnike kako bi pojedinac primjenom istih ostvario svoje ciljeve te napredovao. Samooptimizacija pojedinca uz pomoć knjiga za samopomoć, umjesto stvaranja osjećaja zadovoljstva često stvara suprotne učinke kao što su: iscrpljenost, nesigurnost, umor i osjećaj nedostatnosti.

Ključne riječi: knjige za samopomoć, sebstvo, popularnost knjiga za samopomoć, samooptimizacija, individualizacija, projekt

THE THEORY OF SELF AND RISE IN POPULARITY OF SELF – HELP BOOKS

Abstract:

Self-help books have become an integral part of today's society, and are gaining more and more popularity. One of the main reasons for the growing popularity of self-help books can be seen in the change in the way an individual perceives himself. The pressure of the global capitalist society for individualization, constant progress and optimization puts before the individual a demand for a change of the self. The increasing orientation of society towards market success in the professional sphere and the private sphere of an individual's life encourages increasing entrepreneurial behavior in both the professional and private spheres. The self thus becomes a project that undergoes constant monitoring, self-optimization and constant improvement. Neoliberalism's demand for individualization leaves the individual fully responsible for their own success and failure. Under pressure to constantly work on oneself, self-help books are offered as a form of solution aimed at helping the individual. Self-help books promote self-care and self-improvement, and offer various tools and techniques so that an individual can use them to achieve his goals and progress. Self-optimization of an individual with the help of self-help books, instead of creating a feeling of satisfaction, often creates the opposite effects such as: exhaustion, insecurity, burnout and a feeling of inadequacy.

Key words: self-help books, self, popularity of self-help books, self-optimization, individualization, project

Sadržaj:

UVOD.....	1
1. TEORIJE SEBSTVA.....	3
2. KNJIGE ZA SAMOPOMOĆ	8
2.1. KRATKA POVIJEST KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ.....	8
2.2. KLASIFIKACIJA KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ	10
2.3. POPULARNOST KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ.....	11
3. SEBSTVO I PORAST POPULARNOSTI KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ.....	13
4. „BRIGA O SEBI“	14
5. TEHNOLOGIJE SEBSTVA U KNJIGAMA ZA SAMOPOMOĆ.....	16
6. KNJIGE ZA SAMOPOMOĆ U KONTEKSTU NEOLIBERALIZMA.....	19
6.1. „UMORNO DRUŠTVO“	23
7. KNJIGE ZA SAMOPOMOĆ U KONTEKSTU HRVATSKOG DRUŠTVA.....	25
8. KNJIGE ZA SAMOPOMOĆ I „ZDRAVIJE“ DRUŠTVO.....	27
8.1. „SAMOOSTVARENI“ LJUDI	30
9. DESKRIPCIJA KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ.....	31
10. RASPRAVA	37
11. ZAKLJUČAK	39
POPIS LITERATURE:.....	41

UVOD

Knjige za samopomoć postale su sveprisutne u današnjem društvu (Starker, 2002.). Upečatljivih i primamljivih naslova žanr knjiga za samopomoć mnogima je privukao pažnju, te zadobio mnoštvo čitatelja (Jakovina, 2021.). Na američkom tržištu, 2001. godine vrijednost prodanih knjiga za samopomoć iznosila je 563 milijuna američkih dolara (Paul, 2001.), dok je u Hrvatskoj u periodu od 1998. do 2008. godine vrijednost prodanih knjiga za samopomoć iznosila 10 milijuna eura (Žurić, 2013.). Podatak o prodanosti knjiga za samopomoć na američkom i hrvatskom tržištu pokazuje nam koliko je velika potražnja za takvim knjigama, te ukazuje na njihovu popularnost.

Zbog čega su knjige za samopomoć postigle toliku publiku i popularnost? Knjige za samopomoć kao žanr postoje od kraja 19. stoljeća, a njihov značajan porast u popularnosti započinje u drugoj polovici 20. stoljeća (du Plessis, 2021.). Eric Mygind du Plessis ističe kako se u razdoblju od 1972. do 2000. broj dostupnih knjiga za samopomoć na tržištu udvostručio, a nakon 2000. godine s usponom interneta i dostupnosti knjiga u elektronskim formatima, taj se uspon nastavlja (du Plessis, 2021.). Prema du Plessisu primarni uzrok povećanja popularnosti knjiga za samopomoć nalazi se u socioekonomskim okolnostima, odnosno u globalnom kapitalističkom društvu koje je promijenilo način na koji pojedinac percipira sebe (du Plessis, 2021.). S obzirom na društvenu sveprisutnost knjiga za samopomoć, njihovu rastuću popularnost, te promjenu u načinu na koji pojedinac percipira sebe, smatram kako je sociološki relevantno sagledati i istražiti te fenomene.

U mnogim knjigama za samopomoć ističe se: „briga o sebi“ (Hazleden, 2003.). Kako pojam „brige o sebi“ nije nova društvena pojava, u radu će biti ukratko prikazana Foucaultova analiza pojma brige o sebi, te kako se spomenuta briga o sebi prikazuje u knjigama za samopomoć. U mnogim knjigama za samopomoć nude se razni savjeti, te „alati“ i „tehnike“ za poboljšanje i razvitak sebstva, s ciljem da čitatelji kroz primjenu dobivenog znanja postanu „bolji“ i „uspješniji“ (Hazleden, 2003.). Gledajući na „alate“ i „tehnike“ ponuđene u knjigama za samopomoć kroz shvaćanje „tehnologije sebstva“ (Foucault, 1994.) možemo pronaći segment društvene kontrole nad pojedincem, gdje čitatelj kroz prihvaćanje strukture kontrole (alati i tehnike) počinje sam sebe nadzirati (Hazleden, 2003.).

Potaknuti društvenim pritiskom za ostvarivanjem uspjeha pojedinci traže načine kako bi „popravili“ i poboljšali sebe, te kako bi napredovali u različitim sferama osobnog i društvenog života i time zadržali mjesto u konkurentnom tržištu „društva uspjeha“ (Bröckling, 2007.). U toj potrazi za napredovanjem, knjige za samopomoć nude „izlaz“ i „rješenje“. No, kontinuirani pritisak za „samooptimizacijom“ istovremeno stvara iscrpljenost i umor, (Bröckling, 2007., Han, 2020.) te umjesto produktivne pomoći, knjige za samopomoć često stvaraju upravo suprotne učinke (McGee, 2005., Salecl, 2012., Rimke, 2020.).

Cilj ovoga rada je istražiti poveznicu između sebstva i porasta popularnosti žanra knjiga za samopomoć.

U ovome radu također će biti prikazane neke teorije sebstva, odnos sebstva i popularnosti knjiga za samopomoć. Prikazat ćemo neke od definicija knjiga za samopomoć, kratku povijest knjiga za samopomoć, njihovu klasifikaciju i neke od razloga njihove popularnosti. Ovaj rad sadržavat će sažeti pregled i deskripciju triju knjiga za samopomoć. Također, u ovome radu nastojat ćemo fenomen žanra knjiga za samopomoć razmotriti u kontekstu neoliberalizma kao i društvenog utjecaja knjiga za samopomoć.

1. TEORIJE SEBSTVA

U ovom radu istaknut je pojam *sebstvo*, kao distinktivan fragment čovjeka i međuljudskih odnosa. Ovaj dio rada sadržava kratki pregled nekih definicija pojma sebstva, te teorija i socioloških pogleda na pojam sebstva. Tako će u ovom segmentu rada biti uključene teorije sljedećih autora: Rade Kalanj, George Herbert Mead, Erving Goffman, Anthony Giddens, Charles Cooley, Charles Taylor i Ulrich Bröckling.

Sociolog Rade Kalanj *sebstvo* objašnjava kao refleksivno razumijevanje pojedinca koje se ogleda, razumije i interpretira samoga sebe u okvirima vlastite „biografije“ (Kalanj, 2008.). U tom smislu sebstvo možemo shvatiti kao dio priče o nama samima, čiji smo autori i istovremeno glavni likovi mi sami. Kalanj naglašava kako je sociološki interes za problematiku identiteta bio potaknut idejama autora koji su: „nastojali razraditi društveni pristup specifičnoj sposobnosti *samorefleksije*. Tu sposobnost nisu označavali izrazom identitet nego izrazom „sebstvo“ (slika sebstva, predodžba sebstva, konstrukcija sebstva, kontrola sebstva itd.)“ (Kalanj, 2008:33). Tako se prema autoru specifična čovjekova sposobnost *samorefleksije* izjednačuje s pojmom sebstvo (Kalanj, 2008.). Kalanj također definira sebstvo kao „skup karakteristika, osobnih značajki, uloga i vrijednosti koje si osoba pridaje kao dio sebe usprkos promjenama“ (Kalanj, 2008:34). Sebstvo je prema Kalanju stabilan element, koji se ne mora mijenjati unatoč vanjskim utjecajima. Kalanj također naglašava i važnost identiteta, te razlikuje osobni i društveni identitet (Kalanj, 2008.). Dok je osobni identitet ili „samoidentitet“ tvorba onoga što mislimo o sebi, društveni identitet čine mišljenja drugih o nama (Kalanj, 2008.). Prema autoru osobni identitet, odnosno *samoidentitet* odnosi se na sebstvo, tj. „ono što mislimo o sebi tvori naš *osobni* identitet ili *samoidentitet* (sebstvo kao refleksivno razumijevanje osobe u terminima njegove ili njezine biografije) dok očekivanja i mišljenja drugih tvore naš *društveni identitet*“ (Kalanj, 2008:15). Sebstvo bismo mogli shvatiti kao promjenjivi mentalni konstrukt o nama samima. S obzirom na to da je sebstvo uvijek u relaciji s vanjskim (društvenim svijetom), ovisno je o društvenom kontekstu (Kalanj, 2008.). Prema tome sebstvo pojedinca koje se podudara s društvenom realnošću može se shvatiti kao zdravo.

Simbolički interakcionista, George Herbert Mead ističe ljudsku sposobnost da sam sebe objektivizira, te naglašava sposobnost čovjeka da sam sebi bude predmet kojeg može percipirati (Mead, 2003.). Prema Meadu, čovjek zbog razvijene sposobnosti *refleksije*

može komunicirati i stupati u interakcije sa samim sobom (Mead, 2003.). Kroz proces razvoja refleksije, smatra Mead, izgrađuje se i vlastito „sebstvo“ pojedinca „koje postaje najvažniji predmet u njegovom svijetu. Kao predmet, ono je isprva odraz stavova drugih spram njega“ (Mead, 2003:349). Tako se kroz „stadij igre“ u kojem dijete uči preuzimati uloge drugih počinje stvarati refleksivna svijest o samome sebi, dok se u „stadiju igranja“ preuzimanjem uloga „generaliziranog drugog“ stvara šira slika o socijalnom svijetu te dovodi do koherentnijeg osjećaja osobnosti (Ritzer, prema Mead, 1997:188). Ritzer ističe kako se Meadovi pojmovi *ja (I)* i *mene (Me)* trebaju shvatiti ne kao predmeti već kao procesi unutar osobe (Ritzer, 1997.). Dok pojam *mene* predstavlja svjestan dio ličnosti koju čine internalizirani stavovi drugih, *ja* predstavlja nesvjestan dio ličnosti kojeg akter osvještava tek nakon završetka neke situacije, te je sama osoba produkt odnosa *ja* i *mene* (Ritzer, 1997.). „*Mene* predstavlja odgovor osobe na organizirane stavove zajednice u onom smislu u kojem se oni pojavljuju u njenom osobnom iskustvu. Njen odgovor na te organizirane stavove mijenja je“ (Ritzer, prema Mead, 1997:188). Prema ovome možemo vidjeti kako je pojam *mene* promjenjiv, no njegova promjenjivost ovisi o akciji, odnosno odgovoru pojedinca.

Promjenjivost i prilagodljivost sebstva opisuje sociolog Erving Goffman, kroz dramaturški pristup prema prirodi društvenog života. Goffman društveni život vidi kao niz dramskih izvedbi poput onih koje se odvijaju kao na kazališnoj pozornici (Ritzer, prema Goffman, 1997:195), te ističe promjenjivost uloga koje akteri preuzimaju u određenom kontekstu socijalne interakcije i situacije. Kako akteri prema „publici“ nastoje stvoriti željeni dojam o sebi, i kontrolirati način na koji će biti viđeni u nadi da će se publika prema njima ponašati na željeni način, oni također prilagođavaju i svoje sebstvo prema potrebi predstave (Ritzer, prema Goffman, 1997:198). Goffman definira osobu kao produkt dramskog učinka određene scene, te sebstvo osobe smatra fleksibilnim, podložnim promijeni i mogućnosti redefiniranja. Akterova izvedba pred publikom smještena je u „prednjem planu“, odnosno na samoj „pozornici“, dok se nekad formalno ili pak slučajno u privatnosti *zadnjeg plana* priprema za sljedeću izvedbu (Ritzer, prema Goffman, 1997:200). Tako se u privatnosti *zadnjeg plana* odvija i „rad na sebi“, čitanje knjiga za samopomoć, te prakticanje tehnika iz istih (što nekad i uključuje izvedbu i primjenu istih na *prednjem planu*).

Anthony Giddens ističe kako identitet više nije zadan kao što je bio prethodno postojeći tradicionalni identitet (Giddens, 1991:3). Tradicionalno shvaćen identitet je prema Giddensu baziran na spolu, klasi, obitelji i lokalitetu raspada, a novi oblik identiteta nije utemeljen, postajemo prisiljeni neprestano promatrati sebe i pitati se: „Tko sam ja?“ (Giddens, 1991:3). Time uspostava identiteta postaje zadatak svakog pojedinca (Giddens, 1991.). Giddens ističe postavke „kasnog“ moderniteta kao stanja suvremenog svijeta, te se prilagođavajući novonastalim kulturnim zahtjevima i samo sebstvo moralo prilagoditi i biti refleksivno (Giddens, 1991:3). Giddens naglašava razliku između „identiteta“ sebe i sebe kao „generičkog fenomena“: „Identitet“ sebe, za razliku od sebe kao generičkog fenomena, pretpostavlja refleksivnu svijest. To je ono čega je pojedinac svjestan u pojmu "samosvijest". Drugim riječima, samoidentitet nije nešto što je samo dano, kao rezultat kontinuiteta sustava djelovanja pojedinca, već nešto što se mora rutinski stvarati i održavati u refleksivnim aktivnostima pojedinca“ (Giddens, 1991:52). Identitet je struktura koja se kontinuirano stvara kroz akcije i odabire individue. Ta struktura je refleksivna, te se osoba na nju može osvrtni, utjecati na nju, te ju mijenjati, prilagođavati i iznova odabirati (Giddens, 1991.). Refleksivni projekt aktualiziranja pojedinca, prema Giddensu trebao bi biti oslobađajući, no taj je proces sputan mehanizmima koje proizvode moderne institucije(Giddens, 1991.). Tako moderno sebstvo ima mogućnost emancipacije i slobode odabira samoga sebe, no istovremeno taj je odabir ograničen i pod nadzorom institucija (Giddens,1991.). Sebstvo je tako izloženo isključivanju, represiji, marginalizaciji, a samim time i sprječavanju vlastite aktualizacije (Giddens, 1991.). Giddens sebstvo u modernom društvu opisuje kao krhko, lomljivo i fragmentirano (Giddens, 1991:169). Autor ističe „osobni besmisao“, odnosno osjećaj da život nije vrijedan truda, kao temeljni psihološki problem kasne moderne (Giddens, 1991.). Giddens objašnjava kako fenomen „osobnog besmisla“ treba biti shvaćen kroz represiju moralnih pitanja koja nam donosi svakodnevni život, no s obzirom na to da je odgovor na takva pitanja uskraćen, dolazi do povećanja besmisla (Giddens, 1991.). Fenomen „osobnog besmisla“ dovodi do „egzistencijalne izolacije“, što ne znači separacija pojedinca iz svijeta, već odvajanje od izvora koje donose odgovore na moralna pitanja, te koji su prema autoru nužni za ostvarenje ispunjujućeg života (Giddens, 1991.). Kako je obilježje modernog svijeta ekstremna dinamičnost, te su pojedinci svakodnevno izloženi promjenama, tako je odabir vlastitog sebe sveden na dnevni zadatak (Giddens, 1991.). Taj dnevni zadatak odabiranja vlastitog sebe vidljiv je u svakodnevnom donošenju novih

i promjenjivih odluka, „kroz svakodnevni odabir prehrane, ponašanja i odijevanja“ (Giddens, 1991:12).

Charles Horton Cooley objašnjava sebstvo kao „ono što pojedinac osjeća da jest kao jedinstveni element u društvenim odnosima“ (Cooley, 1933:17). Stoga prema Cooleyu sebstvo „uključuje samo ono što se u određenoj mjeri osjeća kao distinktivno“ (Cooley, 1933:117). Cooley ističe kako je sebstvo neodvojivo od društvenog konteksta (Cooley, 1933.). Prema Cooleyu, sebstvo je osim subjektivnog osjećaja i sustav objekata i ideja koje preuzimamo kao vlastite kroz prihvaćanje stavova drugih prema nama (Cooley, 1933.). Tako se putem ideja i stavova drugih o nama stvara ideja o nama samima (zrcaljenjem), što nas razlikuje od drugih (Cooley, 1933.).

Charles Taylor sebstvo povezuje sa moralom, te smatra kako je sebstvo predodžba o nama samima koja se reflektira kroz naša djela prema drugima (Taylor, 2011.). Tako ljudi imaju potrebu održavati predodžbu o sebi u pozitivnom svjetlu ili pak unutar zadovoljavajućih okvira standarda određenog društva, te njihova slika o samima sebi ovisi o doživljaju drugih (Taylor, 2011.). Taylor izjednačava ego i sebstvo naglašavajući spomenuti suodnos pojedinca i društva: „Ego ili sebstvo ulazi u psihologiju i sociologiju i na drugi način, u vezi sa zapažanjem da ljudi imaju „predodžbu o sebi“ koja im je važna, i da se onima s kojima dolaze u kontakt, kao i sebi samima, nastoje prikazati u dobrom svjetlu. Tu doista nalazimo smisao sebstva koji ide dalje od neutralnog samopromatranja“ (Taylor, 2011:45). Taylor također ističe kako ta „važnost predodžbe nema nikakve veze s identitetom“ (Taylor, 2011:45). Autor smatra kako je za ljude svojstveno da se brinu hoće li se „njihova predodžba“ uklopiti u standarde koje proizvodi društvo (Taylor, 2011:45). Kako se predodžba pojedinca o njemu samome stvara kroz druge, tako je sebstvo ovisno o drugima i ne može biti isključeno iz društvenog konteksta. Taylor ističe kako „možemo biti sebstvo samo među drugim sebstvima. Sebstvo se nikada ne može opisati bez referiranja na one koji ga okružuju“ (Taylor, 2011:47).

Sociolog Ulrich Bröckling smatra kako je društvo sve više orijentirano na tržišni uspjeh koji diktira profesionalnu i privatnu sferu pojedinca, te je time poduzetničko ponašanje postalo sveprisutno, kako u poslovno – profesionalnoj, tako i u privatnoj sferi pojedinca (Bröckling, 2007.). Među pojedincima vlada konstantno natjecanje za moć, novac, ugled i mladost (Bröckling, 2007.). Time je „sebstvo“ potaknuto da se neprestano mijenja, poboljšava i prilagođava, kako bi ne samo opstalo već i konkuriralo u društvu koje

proizvodi samo pobjednike i gubitnike (Bröckling, 2007.). Bröckling sebstvo definira kao: „refleksivni projekt, podvrgavajući se trajnom nadzoru samostalno ili uz pomoć stručnjaka, savjetnika, terapeuta, trenera i drugih autoriteta kako bi se kontinuirano iznova prilagođavalo životnoj putanji“ (Bröckling, 2007:5). Bröckling smatra kako sve veći pritisak društva za individualizacijom pojedinca rezultira time da se svatko mora smatrati „centrom akcije“, te je sukladno time i teret odgovornost za uspjeh ili pak neuspjeh isključivo na pojedincu (Bröckling, 2007.). Kako osoba može samo kratkoročno održavati svoju poziciju, s obzirom na konstantu konkurenciju i potencijalne prijetnje zauzete pozicije (u sferi poslovnog i privatnog života), osoba je na neki način primorana neprestano napredovati, nadograđivati se, mijenjati i „optimizirati“ (Bröckling, 2007.). Tako pojedinac, kao poduzetnik samome sebi, nikada ne prestaje sa samo-optimizacijom (Bröckling, 2007:35). Svakodnevni pritisak za „optimiziranjem“, proizvodi konstantni strah da se nije učinila prava stvar u pravo vrijeme ili pak da se nije napravilo dovoljno, što dovodi do osjećaja nedostatnosti (Bröckling, 2007.). U takvom stanju pojedinac je neizbježno uvijek zabrinut za vlastitu budućnost (Bröckling, 2007.). Kako bi izbjegao potencijalni neuspjeh u budućnosti i kako bi se nosio sa svakodnevnim izazovima, pojedinac mora živjeti od projekata, te za njega sve postaje projektom pa čak i on sam (Bröckling, 2007.). S obzirom na to da je pojedinac poduzetnik vlastitog života, te živi u „svijetu projekata“, kako bi se nosio sa svakodnevnim novim zadacima i društvenim odnosima, od njega se zahtjeva visok stupanj racionalizirane kontrole i spremnost da se suoči sa neočekivanim (Bröckling, 2007:189). Shvaćanje samoga sebe kao „projekta“ na kojem se neprestano radi, prema Bröcklingu uključuje: detaljno planiranje i kontinuirano nadziranje, samooptimizaciju i entuzijizam (Bröckling, 2007.).

Kratkim pregledom nekih od teorija sebstva, sebstvo možemo definirati kao refleksivni konstrukt o nama samima. Takav konstrukt sadrži mentalnu i emotivnu predodžbu koju pojedinac stvara o sebi, putem drugih. Tako je sebstvo podložno utjecaju, promjenjivo te ovisno o društvenom kontekstu i neodvojivo od njega.

Kako knjige za samopomoć postaju sve popularnije zbog promjene u načinu na koji pojedinac u sadašnjem društvu percipira sebe (du Plessis, 2021.), bitno je naglasiti sebstvo kako ga definira sociolog Ulrich Bröckling. Sebstvo u današnjem društvu postaje oblik „projekta“ (Bröckling, 2007.). Takvo sebstvo uključuje neprestano nadziranje, kontinuiranu samooptimizaciju, detaljno planiranje, visok stupanj racionalizirane

samokontrole, pregovaranje između različitih osobnih potreba i entuzijazam (Bröckling, 2007.).

2. KNJIGE ZA SAMOPOMOĆ

Što su uopće knjige za samopomoć, te kako ih možemo definirati? Sociologinja Iva Žurić-Jakovina napominje kako za sada ne postoji konsenzus oko institucionalno verificirane definicije knjiga za samopomoć (Jakovina, 2021.). Knjige za samopomoć također se mogu smatrati i „savjetodavnom literaturom“, s obzirom da im je glavna pretpostavka ponuditi rješenje, odnosno savjet kako bi se pomoglo čitatelju (Jakovina, 2021.). Iako se temelje na paradoksu samo-pomoć, što bi doslovno označavalo pomoć od samoga sebe, bez vanjske pomoći nekoga ili pak nečega drugog, u ovome slučaju, ta pomoć je ipak knjiga, i autor knjige. Eric Mygind du Plessis literaturu za samopomoć definira kao specifičnu vrstu psihološke literature koja se izravno obraća čitatelju s ciljem da pomogne čitatelju putem praktičnih vježbi i tehnika (du Plessis, 2021.). U daljnjem radu pojam knjiga za samopomoć bit će definiran kao oblik savjetodavne literature koja nudi upute, savjete ili pak tehnike s ciljem da se pomogne čitatelju.

2.1. KRATKA POVIJEST KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ

Kako bismo razjasnili nastanak knjiga za samopomoć, za početak treba razmotriti nastanak samog fenomena „samopomoći“ koji se razvijao kroz religijski utjecaj, popularizaciju znanosti i psihoanalize. Prema autoru Stevenu Starkeru idejni početak samog diskursa samopomoći možemo pronaći u religiji. Tako se začetnik fenomena samopomoći prema Starkeru nalazi u Bibliji kroz upute za vođenje moralnijeg, boljeg i kvalitetnijeg života (Starker, 2002.). Iako je doprinos Biblije bio značajan za idejni početak fenomena samopomoći, konkretnije obrise diskursa samopomoći koji će postati temelj začetka samog žanra knjiga za samopomoć nalazimo u tradiciji protestantizma (Sarker, 2002.). Tako je diskurs samopomoći počeo nastajati kroz vjerovanje kako će oni koji žive u skladu s Božjim naumom, kroz ustrajnost i rad primiti Božju milost (Jakovina, 2021.).

Jakovina ističe kako „Autobiografija“ Benjamina Franklina, prethodi razvitku knjiga za

samopomoć (Jakovina, 2021.). Kroz svoje djelo, Franklin inspirira i motivira čitatelje kako bi postigli uspješniji, sretniji i ispunjeniji život te daje savjete i upute za postizanje ciljeva i osobni napredak (Jakovina, 2021.). „Tadašnji uvriježeni pokretač za stjecanje bogatstva i individualnog uspjeha u to vrijeme proistekao je iz protestantske etike teškog rada i odricanja. Odatle i korijeni ideje o samopomoći kojoj je temelj u oslanjanju na vlastite snage i rad na sebi“ (Jakovina, 2021:27). Prema Jakovini, na daljnji razvoj knjiga za samopomoć značajni utjecaj imao je transcendentalizam (Jakovina, 2021.). Sam pokret nastao je sredinom 19. stoljeća u Novoj Engleskoj, te kao ključni element pokreta koji je utjecao na razvoj knjiga za samopomoć i fenomena samopomoći odnosi se na: „viziju samorealizacije kao odluku da se ide vlastitim putem, bez obzira na zahtjeve galopirajuće industrijalizacije društva“ (Jakovina, 2021:27). Kako je pokret predstavljao buntovnu reakciju na rastuće industrijsko društvo te novi ekonomski poredak, stavljajući naglasak na snagu pojedinca, potpunoj posvećenosti samome sebi te potragom za istinama i odgovorima u sebi, istovremeno se pomalo smanjuje dotadašnji religijski utjecaj (Jakovina, 2021). Prema Jakovini početkom 20. stoljeća dolazi do velikog zaokreta na putu razvitka knjiga za samopomoć. Kako religijski utjecaj slabi, ideje samodiscipline, teškog i marljivog truda oko izgradnje sebstva zamjenjuje fokus na snagu ljudskog uma i stvaranje „pozitivnih misli“ (Jakovina, 2021.). „Nakon Drugog svjetskog rata potreba za brzim bogaćenjem postaje imperativ te se objavljuju tzv. *how to books*, knjige koje nude brza rješenja za postizanje bogatstva, moći, poslovnih uspjeha i drugih ciljeva“ (Jakovina, 2021:30). Takav tip knjiga, smatra Jakovina, fokusiran je na cilj, te je upitnog djelovanja, s obzirom na to da nudi „instant“ rješenja za mnoge probleme (Jakovina, 2021.). Sredinom 20. stoljeća, pa sve do danas, orijentir knjiga za samopomoć okreće se prema istočnjačkoj filozofiji i vrijednostima (Jakovina, 2021.). Jakovina smatra kako se razlog za takvim preokretom nalazi u nezadovoljstvu rastućim konzumerizmom i izrazite fokusiranosti zapadne kulture na uspjeh, pa se tako fokus knjiga za samopomoć premješta na ideje sklada duha i tijela, smanjenje pažnje za materijalnim kao preduvjetima za ispunjenjem, zadovoljstvom i srećom (Jakovina, 2021.). „Utjecaj istočnjačke filozofije i duhovnosti vidi se u prodoru joge, meditacije, zen budizma, borilačkih vještina i drugih metoda u sva područja zapadnjačkog života. Na taj se način istočnjačka praksa prilagođava zapadu čija se hibridizacija može ogledati kroz gotovo sve aspekte ljudskog djelovanja. Tako se, primjerice u poslu preporučuje joga za zdravlje kralješnice, kreativna vizualizacija za ostvarenje ciljeva, a za ozdravljenje akupunktura i ayurvedska medicina“ (Jakovina, 2021: 32). U ovoj posljednjoj etapi razvoja knjiga za samopomoć, istodobno

dolazi do popularizacije znanosti (Jakovina, 2021.). „Kao rezultat popularizacije znanosti, na tržištu su se 1990-ih godina pojavile dvije utjecajne specijalizirane biblioteke sa zajedničkim sufiksom u naslovima – *For Dummies* i *For Begginers*“ (Jakovina, 2021:36). Serijal knjiga, *For Dummies* (Za glupane), pisan je u obliku jednostavnog udžbenika, početno kao priručnika za pomoć pri učenju korištenja računala, a kasnije pokriva i ostale životne teme kao što su: zdravlje, financije, obrazovanje i učenje jezika (Jakovina, 2021.). Dok se serijal, *For Begginers* (Za početnike), pisan u obliku stripa bavi „značajnim misliocima, sustavima znanja i pokriva područja društveno-humanističkih znanosti“ (Jakovina, 2021:36).

2.2. KLASIFIKACIJA KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ

Jakovina klasificira knjige za samopomoć prema tipu knjiga za samopomoć, te prema većim tematskim cjelinama (koje autorica naziva i žanrovima) (Jakovina, 2021.). Prema tipu razlikujemo deskriptivne i preskriptivne knjige za samopomoć (Jakovina, 2021.) Dok su deskriptivne knjige generalne, te opisuju širok spektar popularno-psihologijskih problema, ne ulaze u područje nekog specifičnog problema (Jakovina, 2021.). „Takve knjige naprosto razmatraju generalne pretpostavke uspješnog i sretnog života“ (Jakovina,2021:70). „Preskriptivne, odnosno specijalizirane knjige za samopomoć odnose se na specifične probleme ljudskog života“ (Jakovina, 2021:71). Jakovina navodi kako se takve knjige mogu baviti specifičnim problemima kao što su; stres, tuga, depresija, anksiozni poremećaji, strahovi, poremećaji prehrane, ovisnosti, problemi u međuljudskim odnosima te poslovni problemi (Jakovina, 2021.). Jakovina preskriptivne knjige za samopomoć dijeli u još dvije manje kategorije, a to su knjige orijentirane na problem i knjige orijentirane na tehniku (Jakovina, 2021.). „Oba područja međusobno su vrlo slična i velikim dijelom se preklapaju. Knjige orijentirane na problem i one koje su orijentirane na tehniku sadrže konkretnu analizu i savjete za određenu vrstu problema, ali knjige orijentirane na tehniku u većoj se mjeri bave savjetima, zadacima, testovima, odnosno mehanizmima nošenja s problemom koji čitatelja muči“ (Jakovina, 2021:71).

Druga glavna kategorija u klasifikaciji knjiga za samopomoć prema Jakovini odnosi se na klasifikaciju prema većim tematskim cjelinama. S obzirom na raznolikost i sveobuhvatnost tema koje pokrivaju knjige za samopomoć, Jakovina izdvaja devet većih

tematskih kategorija knjiga za samopomoć, te napominje kako naravno postoji još kategorija koje se odnose na specifičniju temu, kao što je na primjer samopomoć za osobe s invaliditetom, samopomoć kod odvikavanja od pušenja, alkohola, pa nadalje (Jakovina, 2021.).

Tematska podjela knjiga za samopomoć:

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|----------|
| 1. Odnosi | 5. Duhovni rast | 9. Sport |
| 2. Emocionalno zdravlje | 6. Alternativa i ezoterija | |
| 3. Roditeljstvo | 7. Nošenje sa stresom | |
| 4. Poslovni uspjeh | 8. Seksualnost | |

2.3. POPULARNOST KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ

Steven Starker ističe kako su knjige za samopomoć bitan element američke popularne kulture (Starker, 2002.). S obzirom na to da tematski pokrivaju gotovo sve aspekte života, te nude savjete za iste (od prehrane do pronalaženja idealnog partnera), njihov društveni utjecaj ne bi se trebao zanemariti (Starker, 2002.). Starker navodi četiri razloga za popularnost knjiga za samopomoć, a to su: cijena, dostupnost, privatnost, te uzbuđenje zbog dijeljenja ideja i integracija u društvene skupine (Starker, 2002.). Starker ističe kako je pristupačna cijena knjiga za samopomoć istovremeno i njihov najveći faktor popularnosti (Starker, 2002.). Kako na cijenu knjiga za samopomoć ne treba gledati samu po sebi, već u odnosu prema cijeni psihoterapije, kupnja knjige prema tome financijski je mnogima prihvatljivija (Jakovina, 2021.). Kako cijena psihoterapije spada u domenu luksuza onih koji si mogu priuštiti „rad na sebi“, takav rad se dakako ne odvija samo kroz jednu seansu, već može potrajati godinama, što dugoročno financijski opterećuje korisnike psihoterapije (Jakovina, 2021.). Pošto je *McTerapija* (termin koji upotrebljava autorica Micki Mcgee, kako bi opisala pristup prema terapeutskom radu koji postaje poput lanca brze prehrane, nudeći brza i lako dostupna rješenja) putem knjiga puno jeftinija i prihvatljivija, ne čudi njezina rastuća popularnost (McGee, 2005.). Autori Linda Campbell i Thomas Smith naglašavaju kako knjige za samopomoć ne služe tome kako bi u potpunosti zamijenile psihoterapiju, već mogu funkcionirati kao njen financijski dostupniji dodatak (Campbell i Smith, 2003.). Dostupnost knjiga za samopomoć druga je karakteristika razloga popularnosti knjiga za samopomoć (Starker, 2002.). Knjige za

samopomoć mogu se pronaći na raznim mjestima, u trgovinama mješovito robom, trgovačkim centrima, poštanskim uredima, te u knjižarama gdje su već neko vrijeme istaknute u izlozima (Starker, 2002., Jakovina 2021.). Osim što su lako dostupne, mogu se „konzimirati“ u bilo koje vrijeme kada to čitatelj poželi (Starker, 2002.). Za razliku od korištenja usluga psihoterapeuta, koja može potrajati mjesecima, te koja se odvija samo u dogovoreno vrijeme, knjige za samopomoć mogu se čitati kad god to čitatelju odgovara (Starker, 2002.). Privatnost, kao treći element popularnosti knjiga za samopomoć, jedan je od najznačajnijih elemenata njihove „hiperkonzumacije“, jer omogućava osobi intimu (Starker, 2002.). Knjige za samopomoć mogu se čitati u privatnosti, te time dopuštaju čitatelju da se bavi osobnim problemima ili interesima u privatnosti (Starker, 2002.). Faktor privatnosti koji pružaju knjige, posebno u kontekstu hrvatskog društva ističe Jakovina: „U našoj zemlji je psihoterapija još uvijek zazorna djelatnost. Ljudi koji pohađaju terapiju često nose stigmatu ludosti i neprilagođenosti te se posezanje za privatnošću prilikom čitanja knjiga kod kuće čini kao efikasan model zaštite od javnosti“ (Jakovina, 2021:23). Uzbuđenje zbog dijeljenja ideja i integracija u društvene skupine, označava četvrti razlog popularnosti knjiga za samopomoć (Starker, 2002.). Dok je u američkom društvu praksa kao što su „čitateljski klubovi“ prihvaćena i popularna, u usporedbi s hrvatskim društvom, takve organizacije nisu zaživjele toliku popularnost, prihvaćenost i posvećenost (Jakovina, 2021.).

Autorica Micki McGee ističe kako je privlačnost i popularnost literature za samopomoć razumljiva s obzirom na to da se golemi rast izdavanja knjiga za samopomoć preklapa s „općim trendom stagnacije plaća i destabiliziranih mogućnosti zapošljavanja“ (McGee, 2005:12).

Jakovina smatra kako popularnost knjiga za samopomoć stvara paradoksalne učinke istovremenog prihvaćanja i odbijanja, dok ih šira populacija čita akademska zajednica ih „izbjegava“ (Jakovina, 2021.). Tako Jakovina objašnjava: „Izrazita dostupnost ovih knjiga, te jednostavan jezik kojim su pisane, pridonose njihovom smještanju uz bok rubnih žanrova poput ljubavnog romana ili krimića jednostavne strukture. To svakako pridonosi tomu da ih se ujedno prihvaća i odbacuje. Šira populacija kojoj su one namijenjene njihov je zahvalan konzument. Istovremeno, možda upravo zbog iznimne popularnosti, akademska i znanstvena zajednica ih zaobilazi u širokom luku“ (Jakovina, 2021.).

3. SEBSTVO I PORAST POPULARNOSTI KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ

Značajan porast popularnosti knjiga za samopomoć vidljiv je u drugoj polovici dvadesetog stoljeća (du Plessis, 2021.). Du Plessis iznosi da se u razdoblju od 1972. do 2000. broj dostupnih knjiga za samopomoć na tržištu udvostručio, te se nakon 2000.-ih godina s usponom interneta i dostupnosti knjiga za samopomoć u elektroničkim formatima taj uspon značajno nastavio (du Plessis, 2021.). Prema du Plessisu, primarni uzrok ove povećane popularnosti nalazi se u posebnom skupu socioekonomskih okolnosti, odnosno u globalnom, tržišno-kapitalističkom društvu koje je promijenilo način na koji percipiramo sebe (du Plessis, 2021.). Pritisak za održavanjem svog mjesta na konkurentskom tržištu koje se svakodnevno mijenja, doveo je do povećane potrebe za produktivnošću (koja je dosad bila primarno dio poslovnog života) u privatnoj sferi (Bröckling, 2007.).

Pod sve većim pritiskom individualizacije, ljudi postaju sve više prepušteni samo upravljanju, organizaciji kako radne, tako i osobne dinamike, što je bila stvar kolektivnog upravljanja (du Plessis, 2021.). Ovakva vrsta pritiska potaknula je mnoge da identificiraju svoje osobne, privatne psihološke probleme kao teret za svoj financijski, poslovni napredak, te ih time takav oblik pritiska potiče da potraže pomoć na vremenski učinkovite i financijski prihvatljive načine (du Plessis, 2021.). U situaciji današnjeg društva u kojem se sve više povećava pritisak za individualizacijom i uspjehom, književni žanr knjiga za samopomoć pronašao je način da se na tržištu ponudi kao "spasitelj" za probleme današnjice (McGee, 2005.). Kolektivno (ne)razumijevanje osobnih borbi sve je više individualizirano, te ne pojedincu potpuna odgovornost da se nosi sa istima, što je dovelo do toga da ljudi sve više traže oblike pomoći izvan sustava psihološke pomoći koju pružaju terapije i savjetovanja pod vodstvom stručnjaka (du Plessis, 2021.). Kako su prema Bröcklingu: depresija, ovisnost i iscrpljenost, mračna strana „poduzetničkog“ sebstva koji se neprestano mora boriti i napredovati u svim područjima ne bi li zadržao svoju poziciju, tako je razumljivo da knjige za samopomoć sve više služe kao „poduzetnički“ alat u ostvarenju „samoprojekta“ (Bröckling, 2007.).

Sociolog Nicolas Marquis nudi objašnjenje za sve veću popularnost knjiga za samopomoć kroz promjenu u pogledu na svijet i razumijevanje svijeta. Marquis provodi istraživanje u dva dijela, u prvom dijelu istraživanja sudjelovalo je 55 sudionika (od kojih je 43 bilo pripadnica ženskog i 12 pripadnika muškog spola u dobi između 20 i 73 godine), svi

sudionici čitatelji su knjiga za samopomoć, te je istraživanje provedeno u obliku intervjua „licem u lice“ (Marquis, 2018.). Drugi dio istraživanja sastojao se od analize pisama (297 pisama) čitatelja poslanih nekim autorima knjiga za samopomoć (Marquis, 2018.). Iz analize provedenih intervjua, Marquis iznosi svjedočanstava sudionika istraživanja gdje većina sudionika opisuje zabrinuti pogled na stanje u svijetu (Marquis, 2018.). Sudionici istraživanja često su opisivali svijet kao „u krizi“, te da problemi sa kojima se danas suočavamo potječu iz individualizma i komodifikacije suvremenog društva (Marquis, 2018.). Marquis ističe stav sudionika istraživanja: "ideja da je svijet trenutno "u krizi" i da su problemi s kojima se danas suočavamo ukorijenjeni u „suvremenom društvu“, u svom zastrašujućem individualizmu i neumjerenoj komodifikaciji“ (Marquis, 2018:7). Takav pogled na „bepomoćno“ stanje svijeta stvara i osjećaj belpomoćnosti pojedinca u takvome svijetu (Marquis, 2018.). Pojedinci sve više gube povjerenje u pomoć kolektiva dok su pod pritiskom da djeluju u individualiziranom društvu, što potiče potragu za metodama pomoći koje ne zahtijevaju povjerenje u rad institucija i stručnjaka (Marquis, 2018.). Marquis ističe kako su mnogi čitatelji knjiga za samopomoć počeli čitati iste ponajviše zbog nekog neočekivanog problema ili događaja zbog kojih se njihova svakodnevnica promijenila (ili se pak dogodila veća i naglija promjena u njihovim životima), te su tražili rješenje kako bi se nosili s takvim situacijama (Marquis, 20018.).

Giddens smatra kako su kao akademske discipline; sociologija i psihologija direktno povezane s refleksivnošću sebstva, no “ipak najizrazitija veza između apstraktnih sustava i sebstva nalazi se u porastu raznih vrsta modela terapija i savjetovanja“ (Giddens, 1991:33). U takvom porastu raznih oblika i modela savjetovanja, svoje mjesto pronašle su i knjige za samopomoć.

4. „BRIGA O SEBI“

Briga o sebi smatra se ključnom za samopoboljšanjem bilo koje vrste, a knjige za samopomoć zagovaraju „brigu o sebi“ kao temeljnim konceptom, ističe autorica Rebecca Hazleden (Hazleden, 2003.). Kako se „briga o sebi“ ostvaruje kroz korištenje raznih „tehnika“ i „alata“ koje nude knjige za sapomoć, tako briga postaje radom, pa time i pojedinci „rade na sebi“ (Hazleden, 2003.). Briga o sebi, prema Michelu Foucaultu ima dugu povijest koja se proteže od petog stoljeća pr. Kr., kroz grčku, helenističku i rimsku

filozofiju, te kršćansku duhovnost (Foucault, 2017.). Foucault ističe povijesni moment „brige o sebi“ u političkom i društvenom kontekstu Stare Grčke. U periodu Stare Grčke, briga o sebi odnosila se isključivo na mlade plemiće kako bi bili sposobni vladati nad drugima (Foucault, 2017.). U tom kontekstu, briga o sebi morala je podrazumijevati savladavanje i učenje tehnika i vještina koje će mlade plemiće osposobiti za dobro vladanje drugima (Foucault, 2017.). Tako je briga o sebi bila povlastica vladajućih, no istovremeno i njihova dužnost kako bi mogli postati dobri vladari (Foucault, 2017.). Tijekom povijesti pojam brige o sebi proširio, te su se značenja pojma mijenjala (Foucault, 2017.). Iako se pojam brige o sebi mijenjao kroz povijest, briga o sebi u općenitom značenju označava činjenicu da se bavimo samima sobom, te da smo zabrinuti za sebe (Foucault, 2017.). Foucault ističe tri načine brige o sebi. Prvi način brige o sebi označava stav, stav prema sebi, prema drugima i prema svijetu (Foucault, 2017.). Drugi način brige o sebi odnosi se na oblik pažnje, pogleda koji se usmjerava prema „unutrašnjosti“, te briga o sebi u ovom kontekstu podrazumijeva određeni oblik nadgledanja vlastitih misli (Foucault, 2017). Treći način brige o sebi odnosi se na određeni broj radnji koje ostvarujemo na sebi putem kojih se mijenjamo i preoblikujemo (Foucault, 2017). Iz navedena tri načina „brige o sebi“ potječe cijeli niz postupaka kao što su: tehnike meditacije, tehnike pamćenja prošlosti, ispita savjesti (Foucault, 2017.). Uz navedene načine brige o sebi, Foucault razlikuje i četiri kategorije izraza koji se koriste u vezi brige o sebi. Prva kategorija izraza odnosi se na usmjerenost prema sebi i okretanje prema sebi: povući se u sebe, „zagledati se u dno sebe“ (Foucault, 2017: 81). Druga kategorija izraza odnosi se na djelatnosti, stav koji se sastoji u „okupljanju oko samoga sebe, u sabiranju u sebi“ (Foucault, 2017: 81). Treća kategorija izraza su oni koji se odnose na posebne djelatnosti i ponašanja spram sebe, kao što su: „treba se njegovati, izliječiti se, odstraniti štetne dijelove“ (Foucault, 2017: 81). U trećoj kategoriji izraza, nalaze se izrazi koji označavaju djelatnosti religijskog tipa, kao što su: „treba se klanjati sebi, častiti samoga sebe, poštovati sebe, osjećati sram pred samim sobom“ (Foucault, 2017:81). Četvrta kategorija izraza označava određeni tip stalnog odnosa sa sobom: „bilo da se radi o odnosu vladanja i prevlasti (biti svoj gospodar), ili odnosu osjećaja (biti zadovoljan sobom, doživjeti radost u sebi, biti sretan samim sobom, zadovoljiti se samim sobom, itd.)“ (Foucault, 2017: 81).

Briga o sebi u generalnom kontekstu značenja podrazumijeva da se pojedinac bavi sa sobom (Foucault, 2017.). Kako pojam brige o sebi ima dugu povijest, počevši već od

petog st.pr. Kr. (Foucault, 2017.), knjige za samopomoć kroz promicanje ideje brige o sebi, te poticanje čitatelja na to da se bave sobom, zapravo ne nude nove koncepte, već samo drugačije varijante brige o sebi.

5. TEHNOLOGIJE SEBSTVA U KNJIGAMA ZA SAMOPOMOĆ

Pretpostavka od koje polaze mnogi autori knjiga za samopomoć je da postoji publika čitatelja nezadovoljnih sa samim sobom, te koja je u potrazi za nekim oblikom samopoboljšanja, napretka i promjene na bolje, „koja je u potrazi za boljom verzijom vlastitog sebstva“ (Jakovina, 2013:11). U ovom dijelu rada ukratko će biti prikazano kako se sebstvo tumači u knjigama za samopomoć. Ovaj dio rada također će razmotriti pristup prema sebstvu od strane autora knjiga za samopomoć, i ideje koje se promiču u odnosu pojedinca i njegovog sebstva u knjigama za samopomoć. Ovaj dio poglavlja prikazat će Foucaultove koncepte „tehnologije moći“ i „tehnologije sebstva“, kao ključnima za razumijevanje odnosa sebstva i knjiga za samopomoć.

Autorica Rebecca Hazleden ističe kako sebstvo, kako se opisuje u literaturi samopomoći nije sinonim za bilo koji svjesni aspekt nečijeg karaktera, osobnosti, uvjerenja ili emocija (Hazleden, 2003.). Sebstvo se u takvoj literaturi često prikazuje i tretira kao entitet odvojen od čitatelja, onaj s kojim čitatelji prvotno moraju stvoriti određeni oblik odnosa i komunikacije, kako bi nakon toga mogli napredovati (Hazleden, 2003.). Pomanjkanje odnosa sa samim sobom u knjigama za samopomoć smatra se ključnim razlogom zbog kojeg zatim nastaju svi ostali problemi pojedinca (Hazleden, 2003.). „Autori prema tome čitatelje dijagnosticiraju s imanjem pogrešnog odnosa sa samim sobom, uspoređujući ga s ispravnim i zdravim“ (Hazleden, 2003: 417). Hazleden naglašava pristup autora knjiga za samopomoć u kojem se pojedinac prikazuje izgubljenim bez svog „pravog sebe“, te se pred njim stavlja zadatak da pronađe ili pak „probudi“ pravog, autentičnog „sebe“ (Hazleden, 2003.). Takav stav prikazuje nemoć čitatelja da bude „ono što je“, jer je on zapravo odvojen od samoga sebe, nepotpun bez tog „sebe“ koji još nije istražen niti nađen, s kojim čitatelj zapravo ni nema odnos, a „pravi“ odnos sa samim sobom može se uspostaviti putem savjeta koji su ponuđeni u knjigama za samopomoć (Hazleden, 2003.). No kad se to „pravo“ sebstvo pronađe (uz autorovu pomoć), te ponovno sjedini s osobom,

tek tada bi se čitatelj mogao vidjeti i smatrati kao koherentna cjelina (Hazleden, 2003.). Hazleden ističe: „dijagnosticirajući tako čitatelja da doživljava patološki identitet u obliku pogrešnog odnosa sa sobom, autori zagovaraju program u kojem čitatelj mora naučiti voljeti sebe“ (Hazleden, 2003: 417). Čitatelj je tako već u samom početku stavljen u poziciju da samoga sebe doživljava „pogrešnim“ te da mu je doista potrebno rješenje koje autor nudi, kako bi doista postao „ono što je“ (Hazleden, 2003.). Pronalazak izgubljenog sebe dug je i često mukotrpan proces, koji započinje s ljubavlju prema sebi, koja se ostvaruje putem ponuđenih praksi i programa autora knjiga za samopomoć (Hazleden, 2003). „Kao dio procesa brige o sebi, čitatelju se nalaže da usmjeri psihološki dijagnostički pogled na sebe“ (Hazleden, 2003:419). Takav pogled na samoga sebe autorica tumači kao oblik kontrole pojedinca nad samim sobom koji se predlaže u knjigama za samopomoć. Kao jedan od oblika samonadziranja, autorica ističe savjete kao što su praćenje vlastitih misli, koje se u slučaju pojavljivanja u nepoželjnim ili pak negativnim oblicima, moraju „odmah“ zaustaviti, a uzrok njihove pojave treba biti što prije pronađen, te „loše“ misli zamijenjene ispravnima (Hazleden, 2003.). Tako Hazleden ističe: „Ovu bitku između sebe i sebe treba pobijediti tehnikama praćenja sebe zbog negativnih misli, prekidanjem i interveniranjem gdje se otkrije pogrešno razmišljanje, uključivanjem u dijalog sa sobom, adresiranjem takvih misli i ovladavanjem sobom treniranjem nesvjesnog uma prema ispravnom razmišljanju“ (Hazleden, 2003: 419).

Jakovina ističe kako knjige za samopomoć obavljaju performativnu ulogu kojom žele uvjeriti čitatelje u „istine“ koje ti autori propagiraju (Jakovina, 2013.). „Te se istine najčešće odnose na načine kako postići sreću, odnosno kako ostvariti sebe na svim poljima života. Takvi priručnici tvrde da imaju „alate“ kojima se to postiže i ti alati su u funkciji istine i, primjenjujući ih, čitatelj može doći u posjed tim istinama, odnosno može postići svoje ciljeve i biti sretan“ (Jakovina, 2013:8). Jakovina ističe kako je jedan od načina na koji autori knjiga za samopomoć nameću vlastite „istine“ i pogled na svijet je direktnim obraćanjem čitateljima zamjenicom „vi“, čime se dobiva dojam da se između autora i čitatelja uspostavlja dijalog (Jakovina, 2013.). Samim tim načinom uspostavljene „komunikacije“ između čitatelja i autora kroz privid dijaloga, čitatelj stvara povezanost s autorom te se pronalazeći u pričama ili pak likovima i njihovim iskustvima čitatelj poistovjećuje i povezuje s autoritetom autora (Jakovina, 2013.). Jakovina naglašava kako čin autorovog direktnog obraćanja čitatelju stavlja čitatelja u ulogu nedostatnog subjekta (Jakovina, 2013.). Manjkav, nedostatan subjekt stavlja svoje povjerenje u spas „tehnika“

i „alata“ koje nudi autor, kako bi postigao vlastiti boljitak (Jakovina, 2013.). Također, jedan od načina na koji autori knjiga za samopomoć postižu zadobivanje povjerenja od strane čitatelja je kroz stvarne priče i događaje s kojima se čitatelji povezuju i poistovjećuju te validiraju legitimnost autorovih savjeta koje će možda i primijeniti u vlastitom životu (Jakovina, 2013.). Jakovina tako ističe povjerenje koje autori knjiga za samopomoć zadobivaju od čitatelja: „Legitimacija psihologijskih tvrdnji pomoću zbiljskih događaja iz života vrlo je direktan i jasan mehanizam privlačnosti knjiga za samopomoć, jer se jednostavnim poimanjem savjeta kao stvarnosno provjerenim tvrdnjama zadobiva povjerenje čitatelja u autorove savjete. Povjerenje na temelju potvrde u stvarnosti postaje tako snažan legitimacijski moment savjeta iz priručnika za samopomoć“ (Jakovina, 2013:9). Povjerenje koje je čitatelj dao autoru omogućava veću „poslušnost“ prilikom implementiranja ponuđenih istina, savjeta i „tehnika“ na vlastiti život čitatelja (Jakovina, 2013.). Tako su knjige za samopomoć prema Renati Salecl, samo još jedan od odabranih autoriteta nad nama samima: „Ogromna industrija priručnika za samopomoć također nam omogućuje da odaberemo nove autoritete na koje možemo prebaciti pravo da ograniče naš izbor“ (Salecl, 2012:20).

Kroz proučavanje povijesti različitih načina na koje su ljudi stjecali znanje o samima sebi (Foucault ističe proučavanje: ekonomije, biologije, psihijatrije, medicine, penologije), Foucault iz proučavanja spomenutih disciplina zaključuje kako postoje „posebne tehnike“ koje ljudi koriste kako bi sami sebe razumjeli i spoznali (Foucault, 1994.). Tako Foucault izdvaja četiri temeljna tipa tehnologija kroz koje se ljudi spoznaju, a to su: 1. tehnologije proizvodnje, 2. tehnologije znakovnih sistema, 3. tehnologije moći, i 4. tehnologije sebstva (Foucault, 1994.). „Tehnologije proizvodnje“ definira kao one „koje nam dopuštaju da proizvodimo stvari“ (Foucault, 1994: 224) , te da ih mijenjamo ili pak manipuliramo njima (Foucault, 1994.). „Tehnologije znakovnih sustava“ odnose se na korištenje „znakova, značenja, simbola ili označavanja“ (Foucault, 1994:224). Sva četiri tipa tehnologija funkcioniraju zajedno, te su neodvojive kategorije (Foucault, 1994.). Ovdje ističem „tehnologije moći“ i „tehnologije sebstva“, kao bitne za razumijevanje odnosa sebstva i knjiga za samopomoć. Foucault „tehnologije moći“ definira kao one „koje određuju ponašanje pojedinaca i podčinjavaju ih izvjesnim ciljevima ili dominaciji, objektivizacije subjekta“ (Foucault, 1994:225). A „tehnologije sebstva“ kao one: „koje dopuštaju pojedincima da ostvaruju vlastitim sredstvima ili uz pomoć drugih, određen broj operacija na vlastitim tijelima i dušama, mislima, ponašanju, i načinu življenja, s

ciljem da se tako preobrazu kako bi stekli određeno stanje sreće, čistoće, mudrosti, savršenstva, ili besmrtnost“ (Foucault, 1994:225). Dok se tehnologije proizvodnje i znakovnih sistema prema Foucaultu obično koriste u proučavanju znanosti i lingvistike, kontakt između tehnologija moći i tehnologija sebstva stvara nešto što Foucault naziva „governmentality“ („umijeće vladanja“) (Foucault, 1994.).

U kontekstu knjiga za samopomoć „tehnologije moći“ u knjigama za samopomoć možemo vidjeti kroz stav autora kako čitatelj već u samom početku ima „pogrešan“ odnos sa samim sobom, te se čitatelj prikazuje „ne moćnim“ ili pak „izgubljenim“ (Hazleden, 2003.). U takvom stavu autora prema čitatelju može se uočiti uspostava autoriteta autora prema čitateljima od kojih se očekuje podčinjavanje dominaciji autora. Tehnologije moći također su vidljive u direktnom obraćanju čitateljima. Kroz direktno obraćanje čitateljima, autor se na taj način uspostavlja kao autoritetnom figurom nad čitateljem (Jakovina, 2013.). Tako će čitatelj lakše vjerovati u istine koje autor nudi te će se podrediti autoritetu autora i prakticirati ponuđene tehnike i alate (Jakovina, 2013.). Nakon što je uspostavljen svojevrsni autoritet autora (prema Foucaultovim konceptima autoritet autora pripadao bi konceptu „tehnologije moći“), čitatelj počinje prakticirati ponuđene alate i tehnike s ciljem samopoboljšanja (gledajući prema Foucaultovim konceptima, ponuđene tehnike i alati pripadali bi pojmu „tehnologije sebstva“). U Foucaultovoj definiciji „tehnologija sebstva“, možemo djelomično vidjeti i definiciju knjiga za samopomoć, kao literaturu koja služi kao pomoć kako bi čitatelji kroz ponuđene savjete, alate, tehnike stekli više sreće, zadovoljstva, savršenstva... Dok se Foucaultova definicija „tehnologija sebstva“ dotiče duhovnog, mističnog aspekta (kroz pojmove „duša“ i „besmrtnost“), većina knjiga za samopomoć orijentirana je na promicanje produktivnosti i tržišnog uspjeha pojedinca (McGee, 2005.), te postizanje višeg stanja sreće pojedinca neovisno o negativnom društvenom stanju (Rimke, 2020.).

6. KNJIGE ZA SAMOPOMOĆ U KONTEKSTU NEOLIBERALIZMA

Neoliberalizam je „politička filozofija koja polazi od postavke da nije ni potrebno ni poželjno da javna vlast (država) intervenira u gospodarske i u društvene odnose“ (Šimac, 2015.). Prema autorici Wendy Brown, neoliberalizam se: „izjednačava s

radikalno slobodnim tržištem-neograničenom tržišnom kompeticijom te slobodnom trgovinom ostvarenom deregulacijama, eliminacijom carina te različitim monetarnim i socijalnim postupcima neosjetljivim na siromaštvo, društvenu dislokaciju, uništenje kulture, dugoročno iscrpljivanje prirodnih resursa i uništenje okoliša“ (Brown, 2003:38). U prijašnjem segmentu rada bili su istaknuti Foucaultovi pojmovi „tehnologije moći“ i „tehnologije sebstva“, te njihov zajednički produkt kojeg Foucault naziva: „governmentality“ („umijeće vladanja“) (Foucault, 1994.). „Umijeće vladanja“ u prethodnom dijelu rada bilo je ukratko prikazano na razini čitatelja i autora knjiga za samopomoć, dok će u ovom dijelu rada „umijeće vladanja“ obuhvatiti širi kontekst neoliberalizma (sa naglaskom na neoliberalnom pritisku za individualizacijom) i popularnosti knjiga za samopomoć.

Autorica Heidi Rimke smatra kako cijela industrija samopomoći (koja osim knjiga za samopomoć uključuje i razne seminare, tečajeve, predavanja itd.), zapravo prekriva „inherentne probleme neoliberalnih društva koji ne samo da proizvode ljudske probleme već i zarađuju od njih“ (Rimke, 2020:37). Kako Rimke i knjige za samopomoć stavlja u cjelokupnu kategoriju koju naziva „samopomoć“, u daljnjem tekstu „samopomoć“ će se odnositi i na knjige za samopomoć. Prema Rimke neoliberalizam upravlja „ljudskim subjektima“, kroz „društvenu sveprisutnost, na ekonomski isplative načine koji najviše idu u korist vladama, poslodavcima i korporacijama“ (Rimke, 2020:37). Heidi Rimke naglašava da je ideja projekta samopomoći proizvod neoliberalizma, čiji je cilj stvoriti subjekte koji će tražiti „poboljšanje ili prosvjetljenje uključivanjem u projekte samopomoći koji izgrađuju i učvršćuju individualizam i privatizaciju“ (Rimke, 2020:38). Tako se već postojeći društveni problemi nastavljaju produbljivati i nadograđivati (Rimke, 2020.). Smatrajući kako većina samopomoći koja se nudi zapravo zanemaruje sociološke i političke razloge koji često i jesu faktor osjećaja kao što su: frustracija, očaj, nemoć, ljutnja, bezvrijednost itd., Rimke ističe kako samopomoć maskira društvene i političke čimbenike koji utječu na pojedinca, a potpuna odgovornost za životna iskustva prebacuje na pojedinca (Rimke, 2020.). Tako se problem individualizma pojačava, a odgovornost društvenih institucija spram pojedinaca smanjuje, što je prema Rimke jedna od osnovnih neoliberalističkih ideja (Rimke, 2020.). Kao jedan od primjera, Rimke daje ideju „okrivljavanja žrtve“, koja se prema autorici promovira u kulturi samoodgovornih subjekata samopomoći (Rimke, 2020.). Rimke smatra kako se promoviranjem ideje „okrivljavanja žrtve“ namjerno skreće pozornost s društvenih odgovornosti i dužnosti, te

se ta odgovornost ponovno usmjerava prema pojedincu i istovremeno pojačava (Rimke, 2020.). Ta dimenzija samopomoći prema autorici, kritizirana je kao „posebno oštra, s obzirom na to da se ljudske poteškoće tretiraju kao posljedica „lijenosti“ ili „nefokusiranih mentalnih navika“ (Rimke, 2020:40). S obzirom da kultura samopomoći (time i knjige za samopomoć) često nudi brza i pojednostavljena rješenja za složene društvene probleme koji su van dosega pojedinca da ih on uistinu riješi, samopomoć promiče jedan oblik iskrivljenog i pomalo lažnog optimizma (Rimke, 2020.). Kako samopomoć generalno zagovara da se „misli pozitivno“, te prakticira zahvalnost, ljubav prema sebi i oprost, Rimke smatra da takav pristup ide u korist privilegiranim društvenim skupinama, te ističe: „samopomoć stoga uvelike i nerazmjerno koristi interesima korporacijskih elita i društveno privilegiranih skupina usmjeravajući one koji se bore ili pate da „misle pozitivno“, „prakticiraju zahvalnost“, „oprote svima“ (Rimke, 2020:41.). Samopomoć tako potiče svoje čitatelje i praktikante da se osjećaju zahvalnima za sve, pa čak i za „patnju, nasilje ili smrt“ (Rimke, 2020:41). Rimke naglašava kako je samopomoć oblik strategije neoliberalizma kojom se izbjegavaju socijalne napetosti, tako će neoliberalni subjekt umjesto da se pobuni protiv npr. vlade ili poslodavca, kao praktikant tehnika koje su ponuđene u samopomoći biti zahvalan za posao koji ima (pa makar imao nezadovoljavajuće radne uvjete) (Rimke, 2020.). Kako bi ljudi bili sretniji i zadovoljniji sa samim sobom i svojim životom, potrebno je razmišljati i na društvenoj a ne isključivo individualnoj razini. Tako Rimke tvrdi da su ljudima potrebni bolji radni uvjeti, poput veće plaće, kraćih radnih tjedana, više beneficija i manje nasilnika, a ne: „neoliberalne tehnike samoupravljanja temeljene na individualnim osobinama, kao što su prilagodba, fleksibilnost, snaga i hrabrost da se bude ranjiv“ (Rimke, 2020:42). Iako je težnja za osobnim rastom i napretkom vrijedna pohvale, ona ne može ostvariti dugoročni učinak stvarnog boljitka ako se širi društveni kontekst ne mijenja. Dok neoliberalni subjekti prakticiraju promjenu mentalnog stava prema problemima s kojima se suočavaju, duboko ukorijenjeni društveni problemi poput rasizma, nepotizma, mizoginije, nezaposlenosti, raznih oblika nasilja, zagađenja okoliša itd. i dalje ostaju (Rimke, 2020.). „Težnja za osobnim rastom i samopoboljšanjem neće nas učiniti „boljima“ kada obitelji, radna mjesta, zajednice, zdravstveni sustav, obrazovne institucije i vlade ne pružaju odgovarajuće resurse, skrb, dostojanstvo, poštovanje i podršku kako bi se osiguralo sigurno i zdravo okruženje“ (Rimke, 2020:42.). No pojedinac je u neoliberalnom društvu u kojem se država lišava odgovornosti prepušten sebi, pa tako i pomoć traži na različite načine, kao što su i knjige za samopomoć (Rimke, 2020.). Rimke naglašava kako je

glavna neoliberalna poruka medija za samopomoć vrlo direktna i jasna, te glasi: „prepušteni ste sami sebi i ne biste trebali tražiti pomoć od društva ili bilo koga. Neuspjeh, a time i uspjeh, predstavljaju se kao "samoostvareni“, a ne kao društveno proizvedeni i daju dojam da se može prevladati bilo što, i ako netko ne uspije, to je zbog sebe samoga“ (Rimke, 2020:44). Kako je pojedinac taj koji se mijenja radi postizanja sreće, uspjeha, osobnog rasta, poboljšanja odnosa, a primjena alata i tehnika iz literature za samopomoć garantira takvu promjenu, smatra Iva Žurić, rezultat takvih tvrdnji je „teza da priručnici proizvode pojedince koji time postaju „zdravi“ i „normalni“ te koji time postaju podložni vladanju, mjerljivi, pouzdani, predvidivi, a na sebe gledaju kao da su isključivo samo oni odgovorni za uspjeh i neuspjeh“ (Žurić, 2013:256). Referirajući se na Foucaulta, Anthony Giddens ističe pojavu „disciplinske moći“ u okolnostima moderniteta, koja stvara „poslušna tijela“ (Giddens, 1991.). Tako Giddens tvrdi da: „Tijelo postaje žarište moći i ta moć, umjesto da ga pokušava „obilježiti“ izvana, kao u predmodernim vremenima, podvrgava unutarnjoj disciplini samokontrole. Kao što je prikazao Foucault, disciplinski mehanizmi proizvode "poslušna tijela" (Giddens,1991:57). Dio neoliberalnog „umijeća vladanja“ putem knjiga za samopomoć, možemo vidjeti kroz smanjivanje društvene odgovornosti prema pojedincima, te povećanjem pritiska za individualizacijom i promicanjem ideja o samopomoći (Rimke, 2020.). Koristeći tehnike i alate koje su ponuđene u knjigama za samopomoć, pojedinac se samooptimizira te poboljšava kako bi postao boljim radnikom i konkurirao na tržištu rada (Mcgee, 2005.). Kroz mehanizme nošenja s problemima (koji nisu isključivo stvar pojedinca, već i kolektiva), knjige za samopomoć nude se savjeti i upute kako oprostiti, pustiti i biti zahvalan usprkos svim nedaćama, te prihvatiti potpunu odgovornost za vlastiti uspjeh ili pak neuspjeh, neovisno o društvenom utjecaju (Rimke, 2020.). Takav način vladanja smanjuje društveni sukob, te stvara pouzdane, predvidljive pojedince koji će svu odgovornost preuzeti na sebe usprkos problemima koji su na razini društva (Žurić, 2013., Rimke, 2020.). Pojedinac se tako podvrgavaju unutarnjoj disciplini samokontrole, putem tehnika dobivenih kroz literaturu za samopomoć, te postaju podložni vladanju (Hazleden, 2003.). Foucault ističe kako neoliberalna vlast „ne smije ispravljati razorne učinke tržišta na društvo. Ona ne smije činiti, na neki način, kontrapunkt ili zaslon između društva i ekonomskih procesa. Ona mora intervenirati na samo društvo u njegovom tkivu i njegovoj punini“ (Foucault, 2016:153). Neoliberalna vlast intervenirala je na društvo, te potaknula „proizvodnju“ individualiziranih pojedinaca, potpuno odgovornih za svoj uspjeh i neuspjeh (Rimke, 2020.). Prema Foucaultu proces objektivizacije odgovoran je za transformiranje ljudskih

bića u subjekte (Foucault, 1982:777). Proces objektivizacije odvija se kroz „podjelu osobe unutar same sebe ili kroz podjelu spram drugih; na primjer lud i normalan, zdrav i bolestan“ (Foucault 1982:778). Prema Foucaultovoj teoriji procesa objektivizacije, možemo reći da se stvarajući podjelu na „uspješan“ i „neuspješan“, što je glavna podjela u današnjem društvu (Bröckling, 2007.) stvara proces objektivizacije kojim se ljudska bića počinju doživljavati subjektima.

6.1. „UMORNO DRUŠTVO“

Filozof Chul Han ističe kako: „društvo 21. stoljeća nije više disciplinarno društvo, već je društvo uspjeha. Njega ne nastanjuju više „subjekti poslušnosti“ nego subjekti uspjeha. Oni su poduzetnici samih sebe“ (Han, 2020:19). Disciplinarno društvo je prema Hanu društvo negativiteta, te je određeno zabranama. Za disciplinarno društvo svojstveni su glagoli „ne smjeti“ i „trebati“ (Han, 2020.). Za razliku od zabrane koje su obilježavale disciplinarno društvo, društvo uspjeha temelji se na pozitivitetu, na glagolu: „moći“ (Han, 2020.). Zabrane, naredbe i zakone zamjenjuju projekti, inicijativa i motivacija (Han, 2020.). S obzirom na to da je disciplinarnim društvom upravljalo čvrsto „ne“, negativitet disciplinarnog društva stvarao je kriminalce i luđake, dok društvo uspjeha producira depresivne ljude i gubitnike (Han, 2020.). Produktivnost u disciplinarnom društvu doseže granice zbog negativnih zabrana, s obzirom na to da pozitivitet „moći“ učinkovitije djeluje na pojedince od negativiteta „trebati“, dolazi do prijelaza iz paradigme discipliniranja u paradigmu uspjeha (Han, 2020.). „Zbog težnje za povećanjem produktivnosti paradigma discipliniranja zamijenjena je paradigmom uspjeha, odnosno pozitivnom „shemom“ moći jer na određenom stupnju produktivnosti negativitet zabrane blokira i priječi daljnji rast“ (Han, 2020:20). Tako je i subjekt društva uspjeha brži i produktivniji, pa samim time i korisniji od subjekta disciplinarnog društva poslušnosti (Han, 2020.). Kako je uspjeh imperativ u društvu uspjeha, a subjekti uspjeha postaju poduzetnici podređeni samima sebi, subjekt uspjeha se samovoljno izrabljuje (Han, 2020.). Prema Hanu društvo uspjeha proizvodi depresivne pojedince, te ju naziva bolesti društva koje „pati od ekscesa pozitiviteta“ (Han, 2020:22). Depresija se pojavljuje kada subjekt uspjeha doseže vlastite granice i ne može više „moći“ (Han, 2020.). „Ne-moći-moći dovodi do destruktivnog samoprijegora i autoagresije“ (Han, 2020:22). Eksces pozitiviteta u društvu uspjeha odgovoran je za stvaranje čovjeka od kojeg se zahtjeva

savršeno funkcioniranje i maksimiziranje učinka, čime se stvara „stroj za ostvarivanje učinka“ (Han, 2020.). Dok s jedne strane društvo uspjeha proizvodi „strojeve za ostvarivanje učinka“, s druge strane istovremeno dolazi do već spomenutog depresivnog stanja, te ekstremnog umora i iscrpljenosti (Han, 2020.). Specifični umor kojeg opisuje Han, ne odnosi se samo na fizičku iscrpljenost, to je psihološki umor od konstantnog zahtjeva za ostvarivanjem (Han, 2020.). Takav umor koji je obuhvatio društvo uspjeha razdvaja pojedince, usamljuje i izolira (Han, 2020.). Umor društva uspjeha stavlja fokus na pojedinca koji postaje umoran od drugih, te se umorni subjekt društva uspjeha sve više se udaljava od drugih, poništava zajedništvo i povlači u svoju samoću (Han, 2020.). Han takav umor opisuje kao nasilje, te ističe njegovo negativno djelovanje na društvo: „taj umor je nasilje jer uništava svako zajedništvo, svaku sličnost svaku bliskost“ (Han, 2020:44). Odbacujući naredbe i zabrane disciplinarnog društva, društvo uspjeha predstavlja se kao društvo slobode (Han, 2020.). Ovdje se možemo upitati je li doista subjekt društva uspjeha slobodan? Kako je lišen podređenosti i poslušnosti prema „Drugome“, subjekt društva uspjeha odgovara samome sebi, te mora biti poduzetnik samoga sebe (Han, 2020.). „Ta sloboda od Drugoga ipak nije samo emancipirajuća i oslobađajuća. Kobna dijalektika slobode dovodi do stvaranja novih prisila“ (Han, 2020: 53). Prividno slobodan subjekt društva uspjeha zapravo je sve više izoliran od drugih, umoran i u ne mogućnosti ostvarenja zadovoljstva zbog internalizirane borbe sa samim sobom (Han, 2020.). Han ovako opisuje subjekt društva uspjeha: „Prisila uspjeha nameće mu da ostvaruje sve više rezultata. Zato on nikada ne doseže spokojnu točku zadovoljenja. On trajno živi osjećaj nedostatka i krivnje. Budući da je zapravo konkurencija samome sebi, on nastoji sebe prestići, sve dok se ne slomi. On doživljava psihički kolaps koji nazivamo *burnout*. Subjekt uspjeha ostvaruje se do smrti. Samoozbiljenje i samouništenje stapaju se u jedno“ (Han, 2020:54). Stremeći prema sve većem uspjehu i učinkovitosti, pojedinci istovremeno doživljavaju kolaps. Pateći od sindroma sagorijevanja, paraliziran od depresije, pojedinac društva uspjeha fokusiran na sebe sve više se povlači od društva (Han, 2020.). „Za današnju depresiju, koja često vodi u sindrom sagorijevanja, odgovorna je prije svega pretjerana narcistička usredotočenost na sebe koja poprima destruktivne crte. Iscrpljen, depresivan subjekt uspjeha istovremeno je iznuren od samoga sebe. On je umoran, iscrpljen samim sobom i ratom koji vodi sa samim sobom. Potpuno nesposoban da izađe iz samoga sebe, da se preda i pouzda u Drugoga i u svijet, on samoga sebe nagriza iznutra što paradoksalno vodi do toga da samoga sebe iskopa i isprazni. On je poput hrčka zatvorenoga u kotaču koji se sve brže vrti oko samoga sebe“ (Han, 2020:57). Han ističe

da su depresija i sindrom sagorijevanja dvije vodeće bolesti 21. stoljeća. S obzirom na to da je današnje društvo uspjeha, društvo u kojem se pojedinci sami izrabljuju dok potpuno ne izgore, autoagresija se normalizira a pojedinci umišljaju da su slobodni (Han, 2020.). „Sami prema sebi smo nasilni i sami sebe izrabljujemo. Izvanjsko nasilje ustupa mjesto nasilju koje vršimo sami prema sebi i ono je mnogo opasnije jer žrtva takvog nasilja pritom si utvara da je slobodna“ (Han, 2020:62). Han smatra kako neoliberalni odnosi moći „tog suverenog čovjeka, poduzetnika samoga sebe, pretvaraju u slugu i roba samoga sebe“ (Han, 2020:63).

7. KNJIGE ZA SAMOPOMOĆ U KONTEKSTU HRVATSKOG DRUŠTVA

U periodu od 1998. do 2008. godine vrijednost prodanih knjiga za samopomoć na hrvatskom tržištu iznosila je 10 milijuna eura (Jakovina, 2013.). Navedeni podatak o novčanoj vrijednosti prodanih knjiga za samopomoć na području Hrvatske pokazuje nam veliku potražnju za takvim knjigama, te ukazuje na njihovu popularnost.

Na temelju uzorka od 40 knjižara u Hrvatskoj, podaci o najprodavanijim knjigama za 2022. godinu pokazuju kako je na drugom mjestu najprodavanije knjige bila knjiga pod naslovom: „12 pravila za život“ (autora Jordana B.Petersona), dok je na trećem mjestu bila knjiga: „Atomske navike“ (autora Jamesa Cleara), te obje knjige pripadaju kategoriji žanra samopomoći (Barić, 2023.). Kako se promjene događaju u hrvatskom društvu, te dolazi do porasta potražnje za literaturom za samopomoć, Tanja Simić i Boris Beck ističu: „Život je toliko brz i sve se toliko brzo mijenja da ljudi trebaju tuđa iskustva da prežive - nemaju ih vremena stjecati sami. Kad se još tome doda i gospodarska kriza, takve su knjige ljudima itekako potrebne. To potvrđuju i brojke; u četiri godine, koliko Profil izdaje takve knjige, selfhelp i coaching postali su najprodavanija literatura“ (Simić i Beck, 2011.).

Istaknuti autori na hrvatskoj sceni knjiga za samopomoć su: Mirjana Krizmanić, Bruno Šimleša i Tatjana Divjak (Simić i Beck, 2011.). Te su njihovi prepoznatljiviji naslovi knjiga: „Tkanje života“ (Mirjana Krizmanić), „Ljubavologija“ (Bruno Šimleša), te „Kako ojačati samopouzdanje u sedam dana“ (Tatjana Divjak) (Simić i Beck, 2011.).

Autorica knjige za samopomoć „Kako ojačati samopouzdanje u sedam dana“, Tatjana Divjak, u razgovoru za Nacional ističe svoj stav kako zapravo nije moguće potpuno steći samopouzdanje u tjedan dana, već smatra kako će knjiga čitatelja privući samim naslovom, a za uspješno „jačanje“ samopouzdanja potrebno je svakodnevno primjenjivati vježbe (Simić i Beck, 2011.). Tako autorica govori: „Jedna od mojih knjiga se zove: „Kako ojačati samopouzdanje u sedam dana“. Naravno da to ne znači da će netko u sedam dana steći samopouzdanje koje nema. Ali će ga knjiga privući – i onda će pročitati uvod u kojem pišem: jačanje samopouzdanja je posao koji se radi sedam dana u tjednu, 365 dana u godini i u njoj će naći sedam mentalnih vježbi koje na dnevnoj bazi mogu pomoći pri vraćanju samopouzdanja” (Simic i Beck, 2011.). Divjak daje zanimljiv pogled na literaturu za samopomoć, te ističe važnost „revolucije samopomoći“: „Naravno da postoji svakakvog smeća, ali self-help je vrsta revolucije potrebne čovjeku koji se razočarao u službene priče, u limite koji mu se stalno postavljaju i sistem koji stalno govori da nešto ne možete, da s vama nešto nije u redu. A self help govori suprotno. Zato i najbanalnija takva literatura može biti najveće smeće po kriterijima katedre za psihijatriju ili ljudi koji se time bave, ali ako Štefu ona pomaže, čini da se bolje osjeća, da promišlja o sebi i da pronalazi smisao života, onda je to odlična stvar” (Simić i Beck, 2011.). Jakovina naglašava kako se u američkoj literaturi knjige za samopomoć proučavaju s aspekta kulturalne i kritičke teorije, te psihologije, dok u Hrvatskoj manjka stručne analize za taj oblik sve popularnijeg žanra, posebno od strane znanstvene psihologije (Jakovina, 2021.). Prema Jakovini; „daje se zaključiti da takva literatura nije shvaćena kao relevantna ili dovoljno visoka za stručno izražavanje jer popularizira metode koje psihologija generira u znanstvenom diskurzu“ (Jakovina, 2021:25). Kako je privatnost jedan od generalnih elemenata popularnosti knjiga za samopomoć, Jakovina taj element posebno ističe u kontekstu hrvatskog društva. U hrvatskom društvu psihoterapija i dalje je stigmatizirana, stoga čitanje knjiga za samopomoć djeluje efikasnije od korištenja psihoterapije (Jakovina, 2021.).

8. KNJIGE ZA SAMOPOMOĆ I „ZDRAVIJE“ DRUŠTVO

S obzirom na to da knjige za samopomoć služe kao alat za samooptimizaciju i samopoboljšanje (McGee, 2005.), te kako se kroz knjige za samopomoć potiče pozitivan način razmišljanja (Rimke, 2020.) i ljubav prema sebi (Hazleden, 2003.), postavlja se pitanje mogu li knjige za samopomoć pridonijeti stvaranju pozitivnih društvenih promjena, boljitku zajednice ili pak „zdravijeg“ društva? Zbog sve većeg društvenog pritiska za individualizmom, fokus na doprinos društvu i uključivanje u isto se smanjuje (Salecl, 2012.), a promjenjivo tržište rada zahtjeva konstantno napredovanje u novim formama „ne materijalnog rada“ (Mcgee, 2005.).

Erich Fromm ističe kako je jedan od elemenata „zdravog“ društva altruistični pristup pojedinaca prema drugima (Fromm, 1989.). No uz pojam altruizma, usko je povezan i pojam „sebičnost“ (Fromm, 1989.). Fromm smatra kako je moderno društvo „prožeto tabuom na sebičnost“ (Fromm, 1989:113). Moderno društvo sukobljeno je unutar dvije doktrine, prva koje je posljedica modernog društva smatra da je „najsnažniji i najlegitimniji poriv u čovjeku sebičnost i da pojedinac najviše pridonosi općem dobru ako slijedi taj imperativ i poriv“ (Fromm, 1989:114). Dok druga i dalje snažna doktrina nalaže kako je sebičnost zlo, grijeh (Fromm, 1989.). Tako se ljubav prema drugima smatra vrlinom, a ljubav prema sebi izjednačuje sa sebičnošću, pa time i grijehom (Fromm, 1989.). Fromm ističe: „Ne budi sebičan“ izreka je koje ja usađivana milijunima djece, generaciji za generacijom. Njezino je značenje ponešto mutno. Većina bi ljudi rekla da ona znači da ne budemo egoistični, bezobzirni, bez ikakve brige za druge. U stvari, to općenito znači više od toga. Ne biti sebičan implicira da čovjek ne čini ono što želi, da odustane od vlastitih želja u korist želja onih na vlasti“ (Fromm, 1989:119). Iako značenje „ne budi sebičan“ prema Frommu nije dovoljno jasno, ono ipak implicira odustajanje od vlastitih želja u korist želja drugih, prema Frommu, onih na vlasti (Fromm, 1989.). Uzrečica „ne budi sebičan“ isto tako znači: „ne voli sebe, „ne budi svoj“, već se podredi nečemu što je važnije od tebe, nekoj vanjskoj sili ili njezinom pounutrenju – „dužnosti“ (Fromm, 1989.). „Ne budi sebičan“ postaje jedno od najmoćnijih oruđa u potiskivanju spontanosti i slobodnog razvitka ličnosti“ (Fromm, 1989:119). Fromm naglašava da sebičnost i ljubav prema sebi nisu istovjetne, već su u stvari potpuno suprotne. Sebična osoba zainteresirana je isključivo za sebe, zanemaruje bilo kakvu istinsku brigu za druge

oko sebe te vanjski svijet promatra samo sa stajališta kako bi od njega dobila korist, narcisoidna, zapravo nimalo ne voli sebe te je nužno nesretna (Fromm, 1989.).

Autori Iva Žurić-Jakovina i Trpimir Jakovina ističu kako sociološki pristup knjigama za samopomoć zamjera centriranost na isključivo želje pojedinaca i njihovo „odbijanje fokusiranja na potrebe društva“ (Žurić-Jakovina i Jakovina, 2016). Autori ističu kako u kritičkom pristupu prema odnosu knjiga za samopomoć i društvenoj promijeni postoji jednostranost i isključivost: „Predstavljaju ih kao produkte „kapitalističke mašinerije“ koja proizvodnjom upravo takvih knjiga utječe na stvaranje efikasnog i zadovoljnoga „kapitalističkog podanika“ koji održava *status quo* i miri se s kontradikcijama društva u kojemu živi“ (Žurić- Jakovina i Jakovina, 2016:344). Dok se s jedne strane zastupa ideja o knjigama za samopomoć kao još jednom sredstvu za upravljanjem, s druge strane zagovornici koncepta samopomoći zagovaraju ideju da se preuzimanjem potpune odgovornosti na sebe društvo indirektno mijenja (Jakovina, 2013.). „Osnaživanjem vlastitog identiteta i postizanjem zadovoljstva sobom, smatraju zagovornici koncepta samopomoći, može se promijeniti stav prema problemima. Odbaciti ulogu nemoćne žrtve i preuzeti ulogu odgovornog pojedinca koji, mijenjajući sebe-mijenja društvo“ (Jakovina, 2013:257). Iako se pojedinca smatra odgovornim za svoj život, ne može se u potpunosti zanemariti činjenica da su pojedinci dio određene zajednice, kolektiva i društva. Pa tako pretpostavka da se pojedinci sami stavljaju u uloge žrtve, te kako je isključivo na njima odgovornost da tu ulogu odbace, u nekim situacijama nije ispravna. Sve većim premještanjem odgovornosti na pojedinca, a istovremeno smanjenjem odgovornosti institucija (Rimke, 2020.), akterima koji biraju upotrebljavati društveno „neprihvatljiva sredstva“, koja mogu uključivati ilegalne, okrutne ili pak degradirajuće načine (Goffman, 1959:44), omogućava se sve veće zauzimanje prostora društvene „pozornice“.

Knjige za samopomoć čija je namjena da poboljšaju kvalitetu života ljudi, prema nekim autorima, često rade upravo suprotne učinke, te umjesto da dovode do zadovoljstva pojedinaca, često potiču tjeskobu i nesigurnost (Salecl, 2012., McGee, 2005.). „No svi ti savjeti ne dovode nužno do zadovoljstva; umjesto toga oni zapravo mogu povećati čovjekovu tjeskobu i nesigurnost“ (Salecl, 2012:8). Salecl ističe kako je imperativ da se „postane svojim“ upravo ono što donosi suprotan efekt, te umjesto slobode stvara tjeskobu, osjećaj neprilagođenosti i paranoje (Salecl, 2012.). Kako se zahtjev za konstantnim poboljšanjem povećava, smanjuje se volja i sposobnost za aktivnim sudjelovanjem u društvu: „U procesu u kojem osjećamo krivnju zbog toga tko smo i

neprestano radimo na „poboljšanju“ samih sebe, gubimo perspektivu koja je nužna za poticanje i stvaranje bilo kakve društvene promjene. Ustrajno radeći na samoispunjenju, gubimo energiju i sposobnost sudjelovanja u bilo kojem obliku društvene promjene i neprekidno se osjećamo tjeskobno jer nismo uspješni“ (Salecl, 2012:18).

Ovladavanje „samim sobom“ kao jedan od motiva koji se često može pronaći u knjigama za samopomoć, prema Salecl potiče smanjivanje uključenosti u društvene procese (Salecl, 2012.). „Još donedavno osoba koja bi dobila otkaz vjerojatno bi pronašla krivca u izvanjskim okolnostima, ali danas smo prisiljeni ocjenjivati sami sebe i probati shvatiti zašto smo izgubili posao“ (Salecl, 2012: 31). Stav koji nudi većina knjiga za samopomoć odnosi se na izbor pojedinaca kako će se nositi s određenim situacijama s kojima se suočavaju, te promiču odabir „pozitivnog mišljenja“ kao rješenje, umjesto aktivnog sudjelovanja u društvu (Salecl, 2012.). „Kad pojedinci počinju osjećati da su gospodari vlastite sudbine i kad se pozitivno mišljenje nudi kao lijek protiv svih bolesti od kojih boluju zbog društvene nejednakosti, društvena kritika zamijenjena je i nadomještena samokritikom“ (Salecl, 2012:39). Kako je nametnut zahtjev za napretkom i „radom na sebi“, društveno isključivanje se podrazumijeva no time i perpetuira, jer „što smo izoliraniji od stvarnog angažmana u društvenoj i političkoj sferi, to smo više potaknuti da ovladamo sami sobom“ (Salecl, 2012: 32).

McGee naglašava kako potreba za fokusiranjem na samoga sebe i stvaranjem novog „modela sebe“, nije dokaz narcisoidnosti već zahtjeva tržišta (McGee, 2005.). Kako se tržište rada konstantno mijenja, i zadaci za „ostajanjem u igri“ (Bröckling, 2007.) postaju sve zahtjevniji, tako su nove forme „ne materijalnog rada“ (takvi oblici rada odnose se na mentalne, društvene i emocionalne zadatke), postale sve traženije za sudjelovanje u tržištu rada (McGee, 2005.). McGee ističe kako je u 60-ih i ranih 70-ih motivacija za kolektivnom akcijom bila poistovjećivanje s bivanjem žrtve nepravednih društvenih uvjeta, dok bi danas bilo kakvo uključivanje u kolektivnu društvenu promjenu bilo ismijano (McGee, 2005.). Prema autorici ideja samoispunjenja (koje se potiče kroz literaturu za samopomoć), kao oblik progresivne društvene transformacije, zapravo „nije uspjela prepoznati da bi težnja za samoispunjenjem od strane onih koji već posjeduju najveći udio bogatstva i mogućnosti mogla imati upravo suprotan učinak: umjesto toga mogla bi održati status quo“ (McGee, 2005:99).

8.1. „SAMOOSTVARENI“ LJUDI

Salecl ističe kako se kroz knjige za samopomoć stvara se i potiče ideja „self-made mana“, a sam koncept nastao je sredinom 19. stoljeća, te je dio ideje „američkog sna“ (Salecl, 2012.). Pojam „self-made man“ (samoostvoreni muškarac), opisuje čovjeka koji kroz svoju upornost i ambiciju postiže sve ciljeve, te se uspinje na ljestvici uspjeha unatoč svojem početnom društvenom i imovinskom stanju (Salecl, 2012.). „Najvažnije od svega, self-made man slobodan je od društvenih ograničenja. Snažnom odlučnošću i teškim radom može se izdići iznad društvenih i ekonomskih okolnosti u kojima je rođen i iz kojih je potekao“ (Salecl, 2015:28). Kako je „self-made man“ opisan kao samodostatan čovjek, koji postiže uspjeh izričito kroz vlastitu snagu, volju, ambiciju, takav samodostatan čovjek djeluje kao „heroj“ koji daje nadu i primjer drugima kako bi uspjeli (Salecl, 2015.). U prikazu takvog samodostatnog „junaka“ koji „ovisi“ isključivo o sebi samome zanemaruje se društveni utjecaj, te se time i dalje ponavlja i gradi ideja o uspjehu (ili pak neuspjehu) za koji je odgovoran isključivo sam pojedinac. Autorica McGee smatra kako se mit „self-made mana“ u velikoj mjeri oslanjao na potiskivanje ženskih ambicija za dobrobit ambicija njihovih muževa i djece (McGee, 2005.). McGee također ističe da je početni, tradicionalni „self-made man“ svoj uspjeh izgradio kroz iskorištavanje „ženskog rada u njihovim ulogama supruga, majki i sestara, kao i na pogrdnom razumijevanju "ženskog". Često se mjera muškarčevog uspjeha računala na temelju njegove sposobnosti da zaradom nadmaši sposobnost potrošnje svoje žene, kriterij uspjeha koji je odražavao odvojenost proizvodnje i potrošnje, muškog i ženskog“ (McGee, 2005:37). Kako se tradicionalna podjela uloga u radu između muškaraca i žena smanjuju, tako se uz koncept „self-made mana“, stvara i koncept: „self-made woman“ (samoostvorena žena) (McGee, 2005.). Obje figure (samoostvorenog muškarca i samoostvorene žene) tješe nas, te ulijevaju nadu da je moguće ostvariti ogroman materijalni, društveni i osobni uspjeh (McGee, 2005.). Takav ogroman uspjeh, dostupan je svakome tko je voljan raditi dovoljno dugo i dovoljno naporno (McGee, 2005.). Iako je ogroman uspjeh nadohvat ruke svima koji se potrude, McGee ističe; „Fantazija je zadržala značajnu privlačnost, unatoč svojoj zabrinjavajućoj posljedici: ako je uspjeh isključivo rezultat nečijih vlastitih napora, onda odgovornost za svaki neuspjeh moraju nužno biti individualni nedostaci ili slabosti“ (McGee, 2005:13).

9. DESKRIPCIJA KNJIGA ZA SAMOPOMOĆ

U ovom poglavlju bit će prikazana kratka deskripcija triju knjiga za samopomoć. Knjige su odabrane prema kriteriju „popularnosti“ samih knjiga i autora. Tako su dvije odabrane knjige odlikovane statusom „bestselera“, a treća iako nije na glasu bestselera i dalje drži status „popularne“ knjige, prvenstveno zbog popularnosti samog autora. U ovu kratku deskripciju uključene su sljedeće knjige: „Moć pozitivnog mišljenja“ (Norman Vincent Peale), „Vodič za vrhunski uspjeh“ (Robin Sharma) i „Tajna“ (Rhonda Byrne). Knjiga „Tajna“ objavljena je 2006. godine (nakon istoimenog filma), prevedena na više od 50 jezika, te je prodano preko 34 milijuna kopija iste (anon.a.). Knjiga „Moć pozitivnog mišljenja“ objavljena je 1952. godine, prevedena na više od 40 jezika, te prodana u više od 15 milijuna primjeraka (anon.b.). Autor knjige „Vodič za vrhunski uspjeh“, Robin Sharma (pisac, motivacijski govornik, savjetnik) smatra se jednim od najboljih savjetnika u vodstvu i samooptimizaciji (anon.c.). Sharminje knjige „Redovnik koji je prodao svoj Ferrari“, „Budni u 5“ i „Vodič za vrhunski uspjeh“, prevedene su na više od devedeset jezika, te prodane u više od dvadeset milijuna primjeraka (anon.c.).

Sve tri knjige odgovaraju deskriptivnom tipu knjiga za samopomoć (prema podjeli knjiga za samopomoć Jakovine, 2021.), te se bave generalnim pretpostavkama uspješnog i sretnog života. Navedene knjige istovremeno uključuju više tematskih odrednica kao što su: međuljudski odnosi, emocionalno zdravlje, poslovni uspjeh, duhovnost i nošenje sa stresom.

Primarni cilj ove deskripcije je proučiti poruke koje autori šalju putem navedenih knjiga za samopomoć, te savjete i tehnike koje se preporučuju čitateljima. Prvo će ukratko biti prikazan sadržaj knjiga, a zatim izdvojeni njihovi zajedničke elementi, te elementi prema kojima se razlikuju.

1. Moć pozitivnog mišljenja

Autor Norman Vincent Peale u uvodu naslovljenom „Što ova knjiga može učiniti za vas“ (Peale, 2011.), ističe: „Ovo je jednostavno praktičan priručnik za izravnu akciju u smjeru osobnog poboljšanja. Napisao sam je samo s jednim ciljem: pomoći čitatelju da postigne sretan, ispunjen život vrijedan življenja“ (Peale, 2011:16). Peale poručuje čitateljima da će primjenom i prakticiranjem „formula“ iz priručnika čitatelj doživjeti napredak; „Ako temeljito pročitate ovu knjigu i pomnjivo usvojite njezine pouke, te ako iskreno i uporno

budete primjenjivali načela i formule u njoj izložene, u sebi ćete osjetiti zadivljujući napredak“ (Peale, 2011:16). Tako autor ističe kako će se čitateljevi odnosi sa drugima poboljšati, te će čitatelj i sam postati omiljeniji u društvu: „Vaši odnosi s drugim ljudima popraviti će se. Postat ćete omiljenija, poštovanija i voljenija osoba. Ovladavši tim načelima, uživat ćete u zanosnom, novom osjećaju blagodati“ (Peale, 2011:17). Ovaj praktični priručnik za samopomoć prema autoru temeljen je na načelima kršćanstva te poučava „primijenjenom kršćanstvu“ (Peale, 2011). Kroz knjigu se tako protežu citati iz evanđelja, te autor ističe važnost vjerovanja u samoga sebe i vjerovanje u božansko te učestalo savjetuje razne molitve kao pomoć u suočavanju sa životnim problemima. Kroz razne priče i anegdote iz vlastitog životnog iskustva i života prijatelja, poznanika, nepoznatih ljudi s kojima se autor susretao te klijenata, autor prepričava priče o uspjehu. Jedna od životnih situacija o kojoj autor piše radila se o njegovom klijentu koji se suočavao s poslovnim neuspjehom, te je poslušavši autorov savjet za prakticiranjem vjere i molitve, postao bolji radnik: „Ta spoznaja samoga sebe, uz iskrenu primjenu tehnika vjere i molitve, pretvorila ga je u vrijednog i korisnog suradnika u tvrtki. Oslobodile su se njegove istinske snage“ (Peale, 2011:22). Tehnike koje autor preporučuje kako bi čitatelji unaprijedili kvalitetu svog života odnose se na: „pražnjenje uma barem dva puta dnevno, a i češće ako je potrebno“ (Peale, 2011:42), kako bi se nadalje um „napunio“ pozitivnim mislima (Peale, 2011:42). Kako bi se zadržala „pozitivnost uma“, potrebno je izbjegavati negativne razgovore koji potiču negativne emocije. Tako autor (koji ističe kako prezire komunizam, te izbjegava tu temu razgovora) potiče čitatelje na potpuno izbacivanje negativnosti i stvaranje savršeno pozitivnog uma; „a nitko ne prezire komunizam više nego ja, ali kako biste općenito imali miran um, ispunite svoje osobne i skupne razgovore pozitivnim, sretnim, optimističnim i zadovoljnim izrazima“ (Peale, 2011:49). Sljedeće tehnike postizanja pozitivnog uma su: vježbanje tišine i autosugestija (Peale, 2011.). Vježbanje tišina preporuča se barem jednom dnevno, te se prakticira kroz izolaciju osobe (Peale, 2011.) Autor autosugestiju preporuča kako bi čitatelj postigao veću razinu energije: „Neumornu aktivnost lakše je postići ako sami sebi sugerirate da imate jaku podršku i obline izvore snage“ (Peale, 2011:58). Kako je unutarnji mir potreban za postizanje potpune pozitivne, prema autoru ključno je biti i na mirnome mjestu: „Premda sam na Havajima kako bih održao niz predavanja i napisao ovu knjigu, ipak me preplavljuje mir kojim je prožeto ovo mjesto“ (Peale, 2011:52). Također kako bi uspjeli u životu, čitatelji bi trebali pretpostaviti da će doživjeti uspjeh. Peale smatra kako ljudi sami stvaraju svoju nesreću, no isto tako ne umanjuje u potpunosti društvenu odgovornost

za ljudske nevolje: „Mnogi od nas proizvode svoju vlastitu nesreću. Dakako, nismo mi stvorili svu svoju nesreću, jer su društveni uvjeti odgovorni za velik dio naših nevolja“ (Peale, 2011: 99). Ako čitatelj želi postati popularan bitno je da postane ugodna osoba: „budite ugodni poput stare cipele ili šešira“ (Peale, 2011:297). Autor također ističe kako bi postali voljeni od drugih čitatelji trebali „podizati drugima ego“, pa tako ističe: „Još je jedan faktor značajan u postizanju toga da vas ljudi vole, a to je podizanje ega drugih. Kao bit naše ličnosti, ego nam je svetinja“ (Peale, 2011:294).

2. Vodič za vrhunski uspjeh

Autor knjige Robin Sharma, ističe kako je medijski prozvan: „guruom“ vodstva (ili samopomoći) (Sharma, 2021:1). Autor u prvom poglavlju knjige nazvanom „Ja nisam guru“ (Sharma, 2021.), naglašava kako je i on samo čovjek koji je prevladavši vlastite probleme postigao uspjeh, te ističe kako mu je cilj kroz praktične načine pomoći i drugima kako bi postigli vrhunske rezultate: „Razmišljam o praktičnim načinima koji će vam pomoći da igrate svoju najbolju igru kao ljudsko biće i da postignete vrhunske uspjehe“ (Sharma, 2011:1). Knjiga „Vodič za vrhunski uspjeh“ sastoji se od 101 poglavlja, te svako poglavlje sadrži uputu za postizanje kvalitetnijeg života na raznolikim područjima (autor tematski obuhvaća poslovnu i privatnu sferu života, pa tako daje i savjete na temu roditeljstva). Sami naslovi poglavlja ujedno su i kratke upute poput: Na radnom mjestu budite rock zvijezda, Prihvaćajte rizike, Radite marljivo kako biste imali više sreće, Naučite reći „ne“, Blistajte kao roditelj, Volite ono što vas uzrujava, Govorite poput superzvijezde, Prodajte svoj radni stol, Postanite ljudsko biće koje nadahnjuje, Posvetite se prvorazrednosti, Obavite veliko čišćenje, Učite kako biste zarađivali više, Sastavite popis „101“ stvar koju moram učiniti prije svoje smrti, Provodite vrijeme sa svojom djecom, te Budite šašavi na radnom mjestu (Sharma, 2011.). Sharma ističe kako doživljava više neuspjeha od većine drugih ljudi; „Osobno doživljavam više neuspjeha nego većina ljudi. Neprestano doživljavam neuspjehe. Doživio sam poslovne neuspjehe. Doživio sam neuspjehe odnosa. Doživio sam životne neuspjehe“ (Sharma, 2011:14). Autorove anegdote iz stvarnog života često su pričane iz iskustava kroz putovanja, obroka u restoranu ili pak pića u teniskim klubovima: „Nedavno sam večerao s jednim od najuspješnijih azijskih direktora“ (Sharma, 2011:18). Autor naglašava kako spomenuti direktor svakodnevno odvaja vrijeme za razmišljanje, što je i kao tehnika za poboljšanje

života preporuka čitateljima. Kako je za uspjeh potrebno napraviti iskorak te zatražiti ono što bi čitatelj želio da se ostvari, autor savjetuje: „Zato krenite, iskoračite već danas. Zatražite najbolji stol u svom omiljenom restoranu. Na sljedećem putovanju zrakoplovom zatražite da vas premjeste u prvi razred (sretno)“ (Sharma, 2011:15). Iako se radi o knjizi za samopomoć, Sharma piše: „Život pomogne onima koji si sami pomognu“ (Sharma, 2011:30). Kako bi promijenili vlastito životno stanje, čitateljima se poručuje da prestanu prihvaćati ulogu žrtve: „Veliko pitanje za vas: Što činite da biste sudjelovali u stvaranju novoga i boljeg svijeta? Ne optužujte političare. Ne optužujte ljude oko sebe. Ne optužujte svoje roditelje ili svoje podrijetlo. Optuživanje je prihvaćanje uloge žrtve, a previše ljudi na ovom svijetu prihvaća ulogu žrtve iako bi mogli izražavati svoju izvrsnost te davati važan doprinos“ (Sharma, 2011:96). Tako su situacije koje kod čitatelja pobuđuju ljutnju, zapravo darovi na kojima bi trebali biti zahvalni: „Situacije koje vas ljute zapravo su vaši najveći darovi. Budite zahvalni za njih. Volite ih“ (Sharma, 2011:105). Kako bi postigli bolje poslovne i privatne odnose, autor nudi „Jednostavne taktike za izvrsne odnose“ (Sharma, 2011:111), te izdvaja deset savjeta za postizanje boljih i kvalitetnijih međuljudskih odnosa, kao što su: „budite najpozitivnija osoba koju poznajete, nemojte kasnit, govorite: „molim“ i „hvala“, razvijte gorljivo zanimanje za druge ljude i mnogo se smiješite (Sharma, 2011:112). S obzirom na to da je autor knjige poslovni savjetnik ističe kako mu je NASA jedan od dražih klijenata (Sharma, 2011:132). A kako od svakoga možemo ponešto naučiti, tako možemo i u poglavlju „Životne pouke Spužve Boba Skockanog“, od samog autorovog junaka (Sharma, 2011:26), kako bi bili uspješni u vlastitom životu naučiti kako bi trebali: cijeniti ljude, biti obzirni te se smijati i zabavljati (Sharma, 2011:27). Autor kroz mnoštvo poglavlja ističe pozitivne poruke, te savjetuje: postavite prioritete, nadahnjujte druge, vjerujte u sebe, postavite ciljeve, dajte ono što želite primiti, napravite da se ljudi uz vas osjećaju dobro, krenite malim koracima pri ostvarivanju ciljeva, radite i učite više od konkurencije, usredotočite se, pametno iskoristite vrijeme, ne odustajte, brinite o sebi, pronađite uzore i izvore nadahnuća, postanite junakom, „budite šašavi na radnom mjestu“ (Sharma, 2011:197), a „ako se ljudi barem jednom tjedno ne smiju vama i vašim zamislima, tada ne pomičete svoje granice“ (Sharma, 2011:201).

3. Tajna

Knjigu je napisala autorica Rhonda Byrne, no naglašava kako je sama knjiga produkt suradnje s raznim ljudima, kao što su: pisci, duhovni učitelji, stručnjaci za marketing, doktori znanosti, govornici i predavači (Byrne, 2007.). Autorica ističe kako su ljudi koristeći „Tajnu“ postigli uspjeh na raznim područjima života kroz zahvale koje je zaprimila od strane čitatelja: „Koristili su se Tajnom kako bi ostvarili savršeni dom, životnog partnera, automobil, posao i promaknuće, a mnogi su pisali da im se posao posve preobrazio samo nekoliko dana nakon što s počeli primjenjivati Tajnu“ (Byrne, 2007:11). Byrne ističe želju za povezivanjem sa samim čitateljem: „Zamijetit ćete da sam ponegdje u knjizi riječ „Ti“ pisala velikim slovom. To sam napravila stoga što želim da ti, čitatelju, osjetiš kako sam tu knjigu napisala za Tebe. Kad kažem Ti, obraćam se tebi osobno. Želim da osjetiš osobnu povezanost s ovim stranicama, jer je Tajna stvorena za Tebe“ (Byrne, 2007:12). Byrne definira „Tajnu“ kao „zakon privlačnosti“ (Byrne, 2007:20). Prema autorici, to je zakon koji djeluje kao fizički zakon sile teže, te koji postoji oduvijek te će nastaviti postojati (Byrne,2007.). Pa tako „pjesnici poput Williama Shakespearea, Roberta Browninga i Williama Blakea govore o tome u svojim pjesmama. Glazbenici poput Ludwiga van Beethovena izražavaju tu spoznaju u svojoj glazbi“ (Byrne, 2007:20). Byrne ističe kako ljudi stvaraju svoj život snagom vlastitih misli, i kako u životu uvijek privlačimo ono što želimo ali i ono što ne želimo (Byrne, 2007.). „Zakon privlačnosti posvuda možete uočiti. Sve privlačite k sebi. Ljude, posao, okolnosti, zdravlje, bogatstvo, dugove, radost, automobil koji vozite, zajednicu kojoj pripadate“ (Byrne, 2007:35). U knjizi se opisuje iskustvo jednog od klijenata koji navodi kako je zbog svoje seksualne orijentacije prolazio kroz razne oblike zlostavljanja (od vrijeđanja i ismijavanja na poslu, do fizičkog zlostavljanja od nepoznatih ljudi na ulici). Savjet tom klijentu bio je da se počne fokusirati na ono što želi, te da se prestane usredotočivati na nasilje koje proživljava (Byrne, 2007.). Primjenom „zakona privlačnosti“, kroz šest tjedana, spomenuti klijent prestao je doživljavati spomenuto nasilje (Byrne, 2007:33). Tako je čitatelj prema autorici istovremeno „magnet“, ali i „Gospodar Svemira“ (Byrne, 2007:62). S obzirom na to da je čitatelj „Gospodar Svemira“, potpuna odgovornost za ono što se čitatelju događa je na njemu, te je sam uzrokovao sve životne događaje, situacije, ljude i poslove (Byrne, 2007.). Čitatelj može postići što god poželi samo ako ovlada vlastitim umom te koristi „Stvaralački proces“ (Byrne, 2007.). Jednostavnom metodom u 3 koraka koju autorica nazva „stvaralačkim procesom“, moguće je ostvariti zamišljene ciljeve (Byrne, 2007.).

Prvi korak sadržava „traženje“, odnosno zahtjeva od čitatelja da odabere točno što želi (od novog auta, partnera, posla, određene količine novaca pa nadalje (Byrne, 2007.). Drugi korak odnosi se na vjerovanje da se određeni cilj već ostvario: „Morate vjerovati da ste primili. Morate biti svjesni da je ono što ste zatražili postalo vaše istoga trenutka kad ste zatražili“ (Byrne, 2007:65). Treći korak „stvaralačkog procesa“ odnosi se na primanje zatraženog, te je u ovom koraku nužno osjećati se dobro, „jer kad se dobro osjećate tada se uključujete na frekvenciju onoga što želite“ (Byrne, 2007:68). Ako čitatelj krene poduzimati neke akcije, autorica savjetuje kako je pametno djelovati nadahnuo i bez napora, te smatra kako svaka akcija koja ne proizlazi iz nadahnuća, zapravo stvara suprotne učinke prema postizanju ostvarenja željenog (Byrne, 2007:71). Autorica ističe snagu misli i uvjerenja čak i primjeru prehrane: „Ljudi najčešće misle, a tako sam i sama vjerovala, da je za dobitak na težini odgovorna hrana. Takvo vam uvjerenje ne koristi, a ja ga smatram pukom glupošću! Hrana nije odgovorna za dobitak na težini. Vaša ideja da je hrana odgovorna za debljanje zapravo dovodi do toga da se debljate od hrane“ (Byrne, 2007:75). Ako čitatelj i dalje nije ostvario ono što želi, razlog tome se krije u manjku povjerenja i osjećaju: „Svemiru ne treba vrijeme da bi ostvario ono što želite. Svako vremensko odgađanje koje proživite pojavljuje se zbog toga što se niste dovoljno prepustili uvjerenju, spoznaji i osjećaju da željeno već posjedujete“ (Byrne, 2007:79). Kako bi čitatelj postao bogat, potrebno je da razmišlja kako je bogat, jer svaka pomisao na siromaštvo i dalje potiče oskudicu (Byrne,2007:115).

Svim knjigama uključenim u ovu deskripciju zajedničko je autorovo iskazivanje namjere u samom predgovoru ili uvodnom dijelu knjige, u kojima autori iskazuju kako im je cilj pomoći čitateljima. Sve tri knjige pisane su na jednostavan i razumljiv način. Zajednički element ovim knjigama također je direktno obraćanje čitateljima zamjenicama „vi“ (obraćajući se čitateljima u množini) ili „ti“ (u knjizi Tajna), čime autori kroz privid dijaloga postižu autoritet nad čitateljem (Jakovina, 2013.). Sve knjige sadrže anegdote, priče i događaje iz stvarnog života, te putem istih autori zadobivaju povjerenje i povezanost od strane čitatelja (Jakovina, 2013.). Zajednički element u svim knjigama i snažna poruka koju su autori prikazivali odnosi se na odgovornost čitatelja za vlastiti život (dok je u knjizi „Moć pozitivnog mišljenja“ bio spomenut i društveni utjecaj na ljudski život). Kroz sve tri knjige protezala se poruka vjere (Peale je isticao vjeru u sebe i božansko, Sharma vjeru u sebe i život, a Byrne vjeru u Svemir). Sve knjige prenosile su pozitivne poruke kao što su motivacija za ostvarivanje poslovnog uspjeha, stvaranje

skladnih odnosa, poboljšanje zdravlja, postizanje mira i mogućnost ostvarenja ciljeva. Ostvarivanje željenog uspjeha u knjizi Tajna, za razliku od ostalih, prikazano je pomalo ne realno. Dok se u ostalim knjigama uspjeh poticao tako da se može postići marljivim radom, vjerom, molitvom, usredotočenošću i ustrajnošću, u knjizi „Tajna“, uspjeh u bilo kojem području prikazuje se mogućim, lako izvedivim i gotovo odmah ostvarivim putem ispravnog praćenja navedenih „koraka“. Neke poruke navedene u knjizi „Tajna“ (kao što je npr. poruka da je problem debljine stvar uvjerenja o hrani), smatram ekstremnima, neutemeljenim na znanstvenim činjenicama, te pomalo opasnima zbog mogućnosti uvjeravanja čitatelja u navedeno. Dok je u knjizi „Vodič za vrhunski uspjeh“ autor stavljao naglasak na savjete i upute, u knjizi „Moć pozitivnog mišljenja“ bile su ponuđene praktične tehnike i savjeti, a u knjizi „Tajna“ redosljed i opis koraka za postizanje željenog. Iako se u svim analiziranim knjigama čitatelji potiču na „pozitivan“ stav, suočavanje se negativnim mislima i emocijama većinom se odbacivalo, odnosno čitatelja se poticalo da se negativne misli što prije zaustave (čak i odmah prilikom njihove pojave, što je istaknuto u knjizi „Moć pozitivnog mišljenja“), te zamijene pozitivnim mislima i uvjerenjima. Time je čitatelj doista potaknut da neprestano nadzire samoga sebe, i usprkos proživljenim negativnim stanjima „odmah“ postane nasmijan i dobro raspoložen.

10. RASPRAVA

U ovom radu bile su ukratko prikazane tri knjige za samopomoć. Iako je premali broj knjiga uključenih u deskripciju kako bi se dobio kvalitetniji i dublji uvid u takvu literaturu, isto tako smatram kako nije moguće potpuno obuhvatiti cijeli spektar tog žanra. Od tematike koja obuhvaća poslovne aspekte života, razne načine i mogućnosti zarade, snalaženje u međuljudskim odnosima, roditeljstvu, do tema koje obuhvaćaju: motivaciju, zdravlje, duhovnost pa nadalje. S obzirom na mnogobrojnost knjiga za samopomoć, možemo se upitati i o samoj kvaliteti takvih knjiga, te je i u takvom aspektu teško napraviti usporedbu ako nemamo objektivna mjerila (te koja bi to mjerila bila?) za takvu analizu. Dok jedna knjiga za samopomoć jednoj osobi doista može pomoći, te će ona biti oduševljena istom, kod druge pak osobe ta ista knjiga možda neće potaknuti istu emociju niti će joj biti od pomoći. Kako odrediti pomažu li doista knjige za samopomoć? Zbog čega su određene knjige žanra samopomoći zadobile toliku popularnost, čitanost te toliku

količinu prodanosti, te zadobile status „bestselera“? Uvid koji zasad imam iz pročitanih knjiga za samopomoć ne mogu generalizirati, no smatram kako je bitno istaknuti emocije koje takve knjige mogu potaknuti, te smatram kako je bitno sagledati stajalište iz kojeg polaze sami čitatelji. Lako i brzo čitljivo štivo, jednostavnih poruka, koje naglo i efektivno daje nalet „pozitive“, može djelovati poput supstance koja izaziva ovisnost, te kod osobe stvoriti opsesiju i potrebu za „konzumiranjem“. Nakon pročitane knjige (iako se ništa konkretno kod osobe ne mijenja), čitatelj dobiva nalet motivacije, sreće te privid napretka koji stječe radi pročitane knjige. „Upotreba“ knjiga za samopomoć na taj način može postati oblikom opsesije za „napretkom“. Uz knjige za samopomoć kao ostale alate (samo)pomoći, možemo vidjeti i predavanja, seminare, radionice, podcaste odnosno cijelu „industriju sreće“. Dok se iskreno zadovoljstvo i uspjeh postepeno grade, u „industriji sreće“, uspjeh, zadovoljstvo i sreća nameću se kao instant rješenja, a privid da „svi mogu sve odmah“ djeluje kao dobar marketinški trik kako bi se prodaja knjiga i ostalih „sretnih“ proizvoda nastavila.

Nekima je možda život doista promijenilo čitanje fikcije, gdje su se čitatelji pronašli i poistovjetili s pričama ili pak likovima, no smatram kako postoji određeni problem kada postoji žanr koji ne nudi samo savjet, već nametljivo garantira pomoć i uspjeh (posebno ako nije osnovan na istinitim ili pak znanstveno dokazanim činjenicama). Dapače, vlastita iskustva koja pridonose autori ne mogu u potpunosti zanemariti kao ne važeća, no smatram kako njihova iskustva ili pak iskustva nekih njihovih čitatelja ne mogu garantirati uspjeh svima. Također ispričana iskustva autora knjiga uzimam i s dozom skepticizma radi ne mogućnosti dokaza da su navedena uopće istinita. Bilo tko može postati autorom knjige, pa tako i autorom knjige za samopomoć, što me dovodi do preispitivanja legitimnosti autora koji garantiraju da će čitatelj ostvariti svoje ciljeve uz njihovo vodstvo. Iako utjecaj knjiga za samopomoć nije dovoljno istražen, te ga nije moguće generalizirati, ističem emotivni efekt koji neke knjige za samopomoć mogu pružiti. Tako je kroz pozitivnu emotivnu reakcija od čitanja navedenih, osoba potaknuta, motivirana na daljnju kupnju i konzumiranje sličnih. Kako je i sam autor knjige za samopomoć Robin Sharma napisao: „Na današnjem tržištu ne vlada bitka za novac kupaca. Nipošto. Jedina istinska bitka jest bitka za njihove emocije“ (Sharma, 2021:36). Fenomen društvenog utjecaja knjiga za samopomoć smatram vrijednim daljnjeg proučavanja i analize, te potičem na daljnje interdisciplinarno istraživanje ove teme. Također smatram kako bi vrijedan doprinos takvom proučavanju bilo istražiti pitanja kao

što su pomažu li knjige za samopomoć (na koji način, i u kojoj mjeri)? S obzirom na nedostatak sociološke analize fenomena knjiga za samopomoć i njihovog društvenog utjecaja u kontekstu hrvatskog društva, potičem na daljnje interdisciplinarno proučavanje navedenog.

11. ZAKLJUČAK

Značajan porast popularnosti knjiga za samopomoć započinje u drugoj polovici 20. stoljeća (du Plessis, 2021.). Knjige za samopomoć postaju sve popularnije zbog promjene u načinu na koji pojedinac u današnjem društvu percipira sebe (du Plessis, 2021.), te je stoga bitno istaknuti sebstvo kako ga definira sociolog Ulrich Bröckling. Sebstvo u današnjem društvu postaje oblikom „projekta“, te takvo sebstvo uključuje neprestano nadziranje, kontinuiranu samooptimizaciju, detaljno planiranje, visok stupanj racionalizirane samokontrole, pregovaranje između različitih osobnih potreba i entuzijazam (Bröckling, 2007.). Knjige za samopomoć možemo definirati kao specifičnu vrstu literature koja se izravno obraća čitatelju s ciljem da čitatelju pruži pomoć putem savjeta, praktičnih vježbi i tehnika (du Plessis, 2021.). Idejne začetke žanra knjiga za samopomoć možemo pronaći u Bibliji, kroz upute za vođenje moralnijeg, boljeg i kvalitetnijeg života (Starker, 2002.). Knjige za samopomoć obuhvaćaju širok spektar tema kao što su: međuljudski odnosi, emocionalno zdravlje, fizičko zdravlje, poslovni uspjeh, nošenje sa stresom, roditeljstvo i duhovni rast (Jakovina, 2021.) Osim promjene u percepciji samoga sebe (du Plessis, 2021.), izdvojeni su još neki razlozi popularnosti knjiga za samopomoć kao što su: pristupačnost u cijeni knjiga za samopomoć, dostupnost, privatnost, uzbuđenje zbog dijeljenja ideja i integracija u društvene skupine te jednostavan i razumljiv stil kojim su knjige za samopomoć pisane (Starker, 2002., Jakovina, 2021.). Kako je u periodu od 1998. do 2008. godine vrijednost prodanih knjiga za samopomoć na hrvatskom tržištu iznosila 10 milijuna eura (Žurić, 2013.), možemo uvidjeti veliku potražnju za knjigama za samopomoć te popularnost istih. Bitno je istaknuti kako fenomen popularnosti knjiga za samopomoć, te njihov utjecaj na pojedince i društvo, u kontekstu hrvatskog društva nije dovoljno istražen, te potičem na daljnju interdisciplinarnu analizu te teme. U situaciji današnjeg društva u kojem se sve više

povećava pritisak za individualizacijom i uspjehom, književni žanr knjiga za samopomoć pronašao je način da se na tržištu ponudi kao rješenje za probleme današnjice (Rinke, 2020.). Knjige za samopomoć često nude alate i tehnike s pomoću kojih bi čitatelji trebali postići više zadovoljstva, sreće i uspjeha (Hazleden, 2003.). Istaknuti Foucaultovi koncepti: “tehnologije moći” i “tehnologije sebstva”, zajedno stvaraju koncept koji Foucault naziva: “governmentality” („umijeće vladanja “) (Foucault, 1994.). Elemente „tehnologija moći” i “tehnologija sebstva” možemo pronaći u knjigama za samopomoć, kroz postavljanje autora kao autoritetne figure, te kroz razne alate i tehnike koji se nude čitatelju u svrhu pomoći. Iako je cilj knjiga za samopomoći pomoći čitateljima, neki autori ističu kako se često se stvara upravo suprotan učinak, te umjesto da dovode do zadovoljstva čitatelja, knjige za samopomoć mogu potaknuti osjećaje poput tjeskobe, nesigurnosti i nedostatnosti (McGee, 2005., Salecl, 2012.). Kroz društveno nametnuti zahtjev za konstantnim napretkom i „radom na sebi“ potiče se društveno isključivanje i stvaranje samodostatnih, „samoostvarenih“ ljudi (Salecl, 2012.).

POPIS LITERATURE:

(anon.a.) Rhonda Byrne, Biography of the author. URL:

<https://www.theseecret.tv/rhonda-byrnes-biography/> (2024-08-21)

(anon.b.2024.) Moderna vremena. URL: <https://mvinfo.hr/knjiga/7597/moc-pozitivnog-misljenja> (2024-08-21)

(anon.c.) Robin Sharma. URL: <https://www.robinsharma.com/about-robin> (2024-08-21)

Barić V. (2023.) Ovo su najprodavanije knjige u Hrvatskoj prošle godine. Tportal

URL: https://www.tportal.hr/kultura/clanak/ovo-su-najprodavanije-knjige-u-hrvatskoj-prosle-godine-20230303?meta_refresh=1 (2024-08-21)

Brown W. (2003.) Neo-liberalism and the End of Liberal Democracy. Theory & Event, vol 7, no 1. 37-39

https://lchc.ucsd.edu/cogn_150/Readings/brown.pdf (preuzeto 13.08.2024.)

Bröckling U. (2016.) The Entrepreneurial Self, Fabricating a New Type of Subject.

Berlin: Suhrkamp Verlag

Byrne, N. (2007.) the Secret. Tajna. Zagreb: V/B/Z

Campbell, L. F., Smith, T. P. (2003.) Integrating self-help books into psychotherapy.

Journal of Crinical Psychology, 59. (2), 177-186

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12552626/> (preuzeto 21.8.)

Du Plessis, E. M. (2020.) How to perpetuate problems of the self: applying Foucaults concept of problematization to popular self-help books on work and career. Culture and Organization, 1-18

https://www.academia.edu/42745551/How_to_perpetuate_problems_of_the_self_applying_Foucaults_concept_of_problematization_to_popular_self_help_books_on_work_and_career?sm=b (preuzeto 8.8.2024)

Foucault, M. (1982.) Subject and Power. Critical Inquiry, 8 (4), 777-795

<https://www2.kobe-u.ac.jp/~alexroni/IPD2018%20readings/IPD1%202018%20No.8/Foucault%20Subject%20and%20Power.pdf> (preuzeto 29.7.2024.)

- Foucault M. (1994.) Ethics, subjectivity and truth. Volume 1. New York: The New Press
- Foucault, M. (2016.) Rođenje biopolitike, Zagreb: Sandorf & Mizantrop
- Foucault, M. (2016.) Rođenje biopolitike, Zagreb: Sandorf & Mizantrop
- Foucault M. (2017.) Hermeneutika subjekta, Zagreb: Sandorf & Mizantrop
- Fromm E. (1989.) Čovjek za sebe, Istraživanje o psihologiji etike. Zagreb: Naprijed
- Giddens A. (1991.) Modernity and Self-Identity, Self and Society in the Late Modern Age. Salisbury: Acorn Bookwork
- Goffman E. (1959.) The presentation of Self in everyday life. New York: Doubleday Anchor Books
- Han B.-C. (2020.) Društvo umora. Zagreb: Mizantrop
- Hazleden, R. (2003.) Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-Help Texts. Journal of Sociology vol. 39 (4), 413-428
https://www.academia.edu/1017606/Love_Yourself_The_Relationship_of_the_Self_with_Itself_in_Popular_Self_Help_Texts_Journal_of_Sociology_2003_39_413_428
(preuzeto 16.7.20224)
- Herbert Mead G. (2003.) Um, osoba i društva, sa stajališta socijalnog biheviorista. Zagreb: Jesenski i Turk
- Horton Cooley C. (1933.) Introductory Sociology. London: Charles Scribner's Sons
- Jakovina Žurić I., Jakovina T. (2016.) Pojam identiteta i njegov odnos prema društvenom poretku u knjigama za samopomoć. Revija za sociologiju, 46, 325-349
<https://hrcak.srce.hr/clanak/260893> (preuzeto 29.7.2024.)
- Jakovina Žurić I. (2021.) Čitanje kao transfer, Knjige za samopomoć, psihoterapijski romani i transformacijsko-terapijski učinci čitanja. Zagreb: Durieux
- Jakovina Žurić I. (2013.) Priručnici za samopomoć-tekst i kontekst (samo)pomoći. Avanture kulture: kulturalni studiji u lokalnom kontekstu: zbornik Odsjeka za kulturalne studije Filozofskog fakulteta u Rijeci
https://www.academia.edu/5905754/Priru%C4%8Dnici_za_samopomo%C4%87_tekst

[i kontekst samo pomo%C4%87i Self help books text and context of self help](#)
(preuzeto 30.8.2024.)

Kalanj R. (2008.) Modernizacija i identitet. Zagreb: Politička kultura

Marquis, N. (2018.) Taking one's responsibility while facing adversity: a balanced analysis of Self-help Books Reading. Sociological Research Online
https://www.academia.edu/39787262/Taking_ones_responsibilities_while_facing_adversity_a_balanced_analysis_of_self_help_books_reading?sm=b (preuzeto 21.8.2024)

McGee M. (2005.) Self-Help, Inc.: Makeover culture in American life. New York: Oxford University Press

Paul Murphy A. (2001.) Self-Help: Shattering the Myths. Psychology Today
URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200103/self-help-shattering-the-myths> (2024-08-21)

Peale, N.V. (2011.) Moć pozitivnog mišljenja. Zagreb: Izdavač Mozaik knjiga

Rimke H. (2000.) Governing Citizens through Self-Help Literature. Cultural studies 14(1), 61-78
https://www.academia.edu/202760/Governing_Citizens_through_Self_Help_Literature?sm=b (preuzeto 29.7.2024.)

Rimke H. (2020.) Self-help, Therapeutic Industries, and Neoliberalism. The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures 1,37-50
https://www.academia.edu/44102411/Self_help_Therapeutic_Industries_and_Neoliberalism?sm=b (preuzeto 8.8.2024.)

Ritzer, G. (1997.) Suvremena sociologijska teorija. Zagreb: Nakladni Zavod Globus

Salecl R. (2012.) Tiranija izbora. Zagreb: Fraktura

Sharma, R. (2021.) Vodič za vrhunski uspjeh. Zagreb: Koncept izdavaštvo

Simić T. i Beck B. (2011.) Knjige za samopomoć: Treniranje života. Nacional br. 822.
URL: <https://arhiva.nacional.hr/clanak/114333/treniranje-zivota> (2024-08-13)

Starker S. (1989.) Oracle at the Supermarket, The American preoccupation with self-help books. New Jersey: Transaction Publishers

Šimac N. (2015.) Ideologije današnjice: Što je to neoliberalizam?. Vijenac 2015. br.545
URL: <https://www.matica.hr/vijenac/545/sto-je-to-neoliberalizam-24097/> (2024-08-13)

Taylor C. (2011.) Izvori sebstva – razvoj modernog identiteta. Zagreb: Naklada Breza

Žurić I. (2013.) Priručnici za samopomoć: tekst i kontekst (samo)pomoći. U: D'Alessio S.P. i Fanuko N. *Avanture kulture:kulturalni studiji u lokalnom kontekstu*. Zagreb: Jesenski i Turk, str 243-265