

Iva Žurić Jakovina*

**SAMOPOMOĆ KAO KULTURALNI FENOMEN:
KONTEKSTUALNI ASPEKTI NASTANKA I RAZVOJA KNJIGA ZA
SAMOPOMOĆ I PSIHOTERAPIJSKOG DISKURZA**

Sažetak

U radu se analizira koncept samopomoći kao kulturalni fenomen. On se proučava kroz knjige za samopomoć kao tekstove putem kojih se daju savjeti za gotovo sve aspekte života. S obzirom da se u 20. stoljeću zbiva hiperprodukcija i prolifercija diskurza samopomoći, ne samo kroz literaturu već i putem institucija, u radu se prate uvjeti koji su omogućili nastanak i razvoj jednog takvog specifičnog pogleda na život. Pokazuje se na koje načine je tradicija američkog protestantizma krajem 15. te u 16. i 17. stoljeću udarila temelje kulture samopomoći. Razmatra se u kojoj su mjeri rad, upornost i posvećenost Bogu korespondirali s nadolazećom etikom samopropitivanja i ustrajnosti. Kroz primjere se analiziraju načini na koje je institucionalizacija psihologijskog diskurza i kulturalnih praksi u 20. stoljeću sudjelovala u promociji popularne psihologije u svakodnevnom životu što je za posljedicu imalo uspostavu psihoterapijskog diskurza. Međutim, rad detektira paradoksalnost situacije, s jedne strane takve knjige se prodaju u vrlo velikom broju primjeraka, dok s druge strane ne postoji stručna analiza načina na koje knjige za samopomoć nalaze svoje mjesto u društvu oblikujući percepciju stvarnosti, te se ovim radom želi svratiti pozornost na taj sveprisutan kulturalni fenomen.

Ključne riječi: *knjige za samopomoć, popularna kultura, protestantizam, psihoanaliza, psihologijski diskurz, psihoterapijski diskurz*

* Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Sveučilišna avenija 4, HR-51 000 Rijeka, izuric@ffri.hr

1. Uvod

Rad se obraća čitateljima zainteresiranima kako za interdisciplinarni tako i za multidisciplinarni pristup problematici knjiga za samopomoć. Obuhvaća znanja iz područja filozofije, kulturalnih¹ studija, sociologije, psihologije i psihoanalize (psihoterapije). Nakana ove sintetičke poredbenosti jest stavljanje naglaska na nužnost suradnje različitih disciplina u pristupu temi – analizi konteksta nastanka uvjeta za razvoj onoga što danas nazivamo knjige za samopomoć.

Jedno od pitanja koje se postavlja kada se kritički pristupa ovoj problematici jest svakako pitanje konteksta u kojemu se oblikovao sadržaj i struktura ideje samopomoći. S obzirom da danas svjedočimo svojevrsnom postojanom trendu neprestanog bujanja literature samopomoći, potrebno je sagledati uvjete koji su takvu literaturu omogućili. U radu će se pokazati na koje načine je tradicija američkog protestantizma krajem 15. te u 16. i 17. stoljeću udarila temelje kulture samopomoći. Razmatrat će se u kojoj su mjeri rad, ustrajnost i posvećenost Bogu korespondirali s nadolazećom etikom samopropitivanja i ustrajnosti. Posebno će se obratiti pažnja na razvoj psihologijskog i psihoterapijskog diskurza, te na

¹ Pojam *kulturalni* namjerno se u ovome radu razlikuje od pojma *kulturni*. Tomu je prvenstveno tako jer je tradicija kulturalnih studija u svijetu, pa i u Hrvatskoj, izmijenila ili barem proširila dotadašnje korištenje pojma *kulturni* koje proizlazi prvenstveno iz tzv. elitne umjetnosti koja na kulturu gleda primarno kao na djela kanonske i tradicijske vrijednosti. Pojmovi *kultura* i *kulturalno* u ovome radu koriste se u smislu tradicije kulturalnih studija, osobito prema načinu na koji je na kulturu gledao Raymond Williams, jedan od utemeljitelja kulturalnih studija. Williams je istaknuo kako je u 20. stoljeću došlo do pluralizacije pojma kulture te do pojave korištenja pojma *kulturalizam* (Williams, 2003:14). U pokušaju detaljnijeg objašnjenja pojma kulture Williams definira kulturu putem tri kategorije - idealna, dokumentarna i socijalna, gdje se idealna veže uz opis vječnih vrijednosti, dokumentarna uz kritičko vrednovanje pojedinih umjetničkih djela, dok bi socijalna trebala obuhvaćati kulturu koja se javlja i u institucijama i u svakodnevnom ponašanju (Williams, 2006). U takvom trostrukom pogledu na kulturu leži njezina višeznačnost i primjenjivost na koncepte kulture koji nije samo proizvod duge tradicije i propisane kategorizacije, već sadrži i kritičko propitivanje pojma *kulture* i kulturalnih fenomena, čime se ovaj rad priklanja.

razloge zbog kojih je psihologijski, odnosno psihoterapijski diskurz, uz diskurz samopomoći, postao dominantan način govora o odnosu prema sebi i prema drugome.

Metodologijski, u radu će se kritički i metatekstualno analizirati tekstovi koji govore o samopomoći, proučavat će se društvena uvjetovanost kako psihoanalize tako i popularne psihologije, te će se analizirati hrvatska psihologijska i dijelom psihoterapijska scena s fokusom na institucionalizaciju psihologijskog diskurza i ulogu kulturalnih praksi u promociji popularne psihologije u svakodnevnom životu.

2. Paradoksalnost (re)produkcije knjiga za samopomoć u Hrvatskoj

Poticaj za bavljenje ovom temom leži u paradoksalnoj činjenici: dok se o ovim tekstovima u našem akademskom i znanstvenom polju šuti, na tržištu je prisutno grananje razigranog mnoštva praksi koje oblikuju njihovu recepciju. U domaćoj znanstvenoj produkciji ne postoje radovi koji se kritički bave problematikom popularnosti i sveprisutnosti knjiga za samopomoć. To je s jedne strane očekivano, no s druge strane zapravo i neobično. Neobično je pogotovo ako uzmemo u obzir da je u Hrvatskoj u razdoblju između 1998. i 2008. godine prodano oko 640 tisuća primjeraka knjiga za samopomoć (Jutarnji list, 2008). Taj paradoksalni učinak u ovom je radu detektiran kroz nekoliko simptomatskih mjesta čiji je temelj u glavnom obilježju knjiga za samopomoć – njihovoj popularnosti. Popularnost knjiga za samopomoć pak i sama izaziva gotovo suprotne učinke. 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.² U tom smislu popularnost knjiga za samopomoć

² Rigidnost i hijerarhičnost velikog dijela hrvatske akademske zajednice može biti uzrokom odbacivanju popularnih tekstova pa ovakva šutnja ne čudi. No, činjenica je da se akademska zajednica, konkretno odsjeci za komparativnu književnost i kulturalne studije, ne libe baviti popularnim temama. Kada govorim o *paradoksu tišine i popularne prihvaćenosti*, prvenstveno mislim na dijelove humanističkih i društvenih znanosti koji, iako su

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

proizvodi dvostruke učinke – prihvaćanje i odbacivanje. No ta napetost koju izaziva istovremeno prihvaćanje i odbacivanje knjiga za samopomoć nije toliko jednostavna kako se na prvi pogled može činiti. Iako ovdje na djelu imamo znanstvenu i akademsku šutnju po pitanju knjiga za samopomoć, vjerojatno jer se takva literatura kroz njihovu prizmu doživljava kao banalna i neučinkovita kopija stručnog psihologijskog i psihoterapijskog znanja, njihov popularno-znanstveni diskurz itekako pridonosi legitimaciji u onom dijelu publike koji očekuje upravo znanstvenu utemeljenost onoga što one nude. Za jedne je tako popularno-znanstveni diskurz³ nedovoljno stručan, dok je za druge dobrodošao legitimacijski potez, što opet ukazuje na suprotne učinke. U toj je prizmi simptomatična činjenica da su autori knjiga za samopomoć mahom i sami stručnjaci i znanstvenici. Pisanje takvih knjiga njima je usputni hobi i/ili promišljeni marketinško-financijski potez. Dakle ovdje imamo javno priznate stručnjake koji pišu popularno-znanstvene knjige za samopomoć. Zanimljivo je, a možda i očekivano u postojećoj znanstvenoj hijerarhiji, da se autori/znanstvenici javno ne hvale svojom »dopunskom djelatnošću«. Paradoksalno je pak da njihove popularne knjige čitaju oni koji ne žele »tvrdu« znanost u svojim vitrinama, već »znanost« prilagođenu njihovom obrazovanju i čitateljskim afinitetima. Od nje, čini se, ipak očekuju da sadrži onu dozu »znanstvenosti« koja legitimira sadržaj, a to je u konačnici sukladno s »duhom vremena« u kojem se pretendira na znanstvena objašnjenja svega što nas okružuje. Sve ovo ukazuje kako napetost između tzv. visoke i niske znanosti u kontekstu nastanka, promocije i konzumacije knjiga za samopomoć zapravo proizvodi dobrodošao učinak sveprisutnosti i fleksibilnosti ovoga fenomena.

U SAD-u, osim publicističkog *booma*, unutar akademske zajednice postoji mnoštvo znanstvenih publikacija koje obrađuju fenomen velike prisutnosti knjiga za samopomoć na tržištu. Kada se govori o razlozima za sveprisutnost knjiga za samopomoć u suvremenoj

načelno i praktično propusniji, još uvijek ostaju zatvoreni za knjige za samopomoć.

³ Popularno-znanstveni diskurz odnosi se na takav tip izlaganja koji u sebi sadrži znanstvene spoznaje objašnjene na način da njihov smisao bude jasan široj populaciji, bez obzira na njihovo znanje koje imaju o znanosti.

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

kulturi, Steven Starker (2002) u svojoj knjizi *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self-Help Books* navodi kako su one bitan element američke popularne kulture jer daju savjete za gotovo sve aspekte života te su previše utjecajne da bi ih se ignoriralo. U njihovom obraćanju masovnoj publici, nuđenju izlaza iz svih životnih problema te njihovoj pozicioniranosti izvan mehanizama evaluacije i regulacije, Starker (2002) vidi bitan žanr koji funkcionira gotovo kao novo proročanstvo.

On također navodi četiri pragmatična faktora koji mogu objasniti iznimnu popularnost i komercijalnost knjiga za samopomoć, a koji se također mogu odnositi na domaće tržište. Ona se odnose na cijenu, dostupnost, privatnost te na uzbuđenje zbog dijeljena ideja i integracija u društvene skupine. Cijena tih knjiga jedan je od elemenata koji pridonosi njihovoj popularnosti, jer je ona iznimno prihvatljiva, osobito u doba globalne ekonomske krize kada se kupovina knjiga smatra luksuzom. U SAD-u se neka izdanja knjiga za samopomoć mogu naći i za 10 dolara, a kod nas je prosječna cijena takvih knjiga do 100 kuna, što je svakako jeftinije od prosječne cijene ostalih izdanja koja se kreće između 150 i 200 kuna. No cijenu knjiga za samopomoć ne treba gledati samu po sebi, već u odnosu prema cijeni psihoterapije u ordinaciji koja se kreće od oko 150 do 300 kuna po seansi. Za naše prilike, cijena psihoterapije spada u domene 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. Pošto je *McTerapija*⁴ putem knjiga puno jeftinija i prihvatljivija, ne čudi njezina rastuća popularnost. Dakako, pritom treba imati na umu kako knjige za samopomoć nikako ne mogu u potpunosti zamijeniti psihoterapiju, već mogu funkcionirati kao njezin dodatak koji je dostupniji cijenom, a katkada nažalost i kvalitetom. *Dostupnost* knjiga za samopomoć po Starkeru (2002) druga je karakteristika zbog koje su one popularne. Osim što su lako dostupne, mogu se konzumirati u bilo koje vrijeme kada to čitatelj poželi. Za razliku od potrage za psihoterapeutom koja može potrajati i

⁴ Autoričin izmišljeni naziv koji se ovdje koristi kako bi se dovela u vezu terapija putem knjiga s tzv. *mekdonaldizacijom* društva u kojem se svaka aktivnost može gledati kroz konfekcijski broj, *brand* i konzumaciju koja sama sebi postaje ciljem.

mjesecima, te koja se odvija samo u dogovoreno vrijeme, knjige za samopomoć se danas kod nas mogu naći čak i u supermarketima uz voće i povrće, u velikim *shopping* centrima na odjelima za opremanje doma, a u knjižarama su već nekoliko godina stavljane u prve redove izloga, na istaknuto mjesto pod reflektorima. *Privatnost* je treći čimbenik uspješnosti, što je jedan od najznačajnijih elemenata njihove hiperkonzumacije, jer omogućava osobi da prilikom rješavanja svojih problema sačuva prostor intimnosti. 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. *Uzbuđenje zbog dijeljenja ideja i integracija u društvene skupine* navodi se kao zadnji element popularnosti tih knjiga u SAD-u. Kod nas ovaj model još nije toliko zaživio, jer u našem društvu razgovor o knjigama za samopomoć zasada nije u domeni svakodnevne prakse i svakako nije uobičajena tema kojom se ljudi povezuju i predstavljaju drugima. To se može objasniti činjenicom da kod nas nema stručne niti ikakve drugačije analize knjiga, niti se ističu pozitivni efekti njihove primjene. Sve to pridonosi njihovoj marginalizaciji.

U Hrvatskoj jedina legitimacija knjiga za samopomoć dolazi od strane tržišta, u smislu da tržište hiperprodukcijom knjiga opskrbljuje čitatelje koji ih »potiho« čitaju kod kuće. Neke izdavačke kuće u Hrvatskoj, kao što su V.B.Z., Profil International, IEP, Katarina Zrinski, Dvostruka Duga, poznate su po izdanjima iz područja popularne psihologije, no njihova prisutnost na našem tržištu nije dugo bila vidljiva. V.B.Z. i Profil International vodeći su hrvatski izdavači i njihova izdanja knjiga za samopomoć spadaju u najkomercijalnije prijevode stranih izdanja, što se vidi u povećanom broju izdanih knjiga posljednjih godina.⁵ Ostale

⁵U Jutarnjem listu (2008) navode se sljedeći rezultati istraživanja prodaje knjiga za samopomoć u 2008. godini u Hrvatskoj: »U Planetopiji, nakladničkoj kući specijaliziranoj za zdrave stilove života, kažu da su ove godine, u usporedbi s prošlom, zabilježili porast prodaje njihovih knjiga od 25 posto. Najveći interes kupci pokazuju upravo za knjige koje govore o ženskom zdravlju, pozitivnom roditeljstvu, kvalitetnoj i zdravoj prehrani, a postoji i stalan dio čitatelja zainteresiranih za teme transcendentnog, eteričnog i onostranog. U Profilu, koji se može pohvaliti najvećom knjižarom u Zagrebu, kažu da self-help literatura bilježi porast prodaje u odnosu na

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

navedene izdavačke kuće u sjeni su »velikana« iako dugi niz godina izdaju ovakve knjige, uključujući i vremena u kojima nisu bile toliko popularne. Zanimljivo je pritom kako je IEP izdavačka kuća specijalizirana samo za izdanja iz područja popularne psihologije, konkretno pozitivne psihologije koja je posljednjih godina u svijetu iznimno popularna, a vlasnice izdavačke kuće su poznate psihologinje Majda Rijavec i Dubravka Miljković. No usprkos ovakvoj legitimaciji od strane poznatih psihologinja, struka kod nas i dalje ignorira njihovo postojanje.

U stranoj (poglavito američkoj) literaturi knjige za samopomoć se dominantno proučavaju s aspekta kulturalne i kritičke teorije (Effing, 2009; Rimke, 2000; Zimmerman i sur., 2001; McGee, 2005 i drugi), dok se nekolicina bavi njima iz aspekta psihologije, proučavajući njihovu učinkovitost u postizanju emocionalnog zadovoljstva (Wilson i Cash, 2000; Starker, 2002; Bergsma, 2008). U Hrvatskoj kao da se akademska i stručna psihologija odriče svoga »razigranog djeteta« koje svoj utjecaj širi u sve pore suvremenog društvenog života osvajajući veće područje djelovanja nego što to uspijeva struci. Zanimljivo je pritom kako su domaći autori knjiga za samopomoć mahom psiholozi, odnosno psihologinje (Mirjana Krizmanić, Majda Rijavec, Dubravka Miljković, Ljubica Uvodić – Vranić, Pavao Brajša i dr.), dok je na američkom tržištu područje *self-help* literature već odavno postalo autorski razasuto među pojedincima iz najrazličitijih struka.

prošlu godinu i do 70 posto. Izdavačka kuća Profil prepoznala je trendove i oformila potpuno novu biblioteku u kojoj se objavljuju isključivo knjige za samopomoć. Većina knjiga koje su objavili, kaže njihov glasnogovornik Ivica Prtnječa, rasprodana je u nekoliko mjeseci, zbog čega su ubrzo uslijedila i druga izdanja. Profil godišnje objavi stotinjak novih naslova, od čega knjige za samopomoć čine 15 do 20 posto. No najveći porast sasvim sigurno bilježi nakladnička kuća V.B.Z. kojoj knjige za samopomoć čine 40 do 50 posto svega što objave. Njima je prodaja self-helpa u odnosu na lani skočila za 20 posto, a mogu se pohvaliti i s najprodavanijom knjigom te vrste u Hrvatskoj – ‚Tajnom‘ Rhonde Byrne. ‚Tajna‘ je u svijetu prodana u 9 milijuna primjeraka i najprodavanija je knjiga iz područja duhovnosti svih vremena.«

3. Kontekstualni aspekti nastanka i razvoja knjiga za samopomoć i psihoterapijskog diskurza

U narednim potpoglavljima analizirat će se kontekstualni, odnosno društveni, religijski, politički i kulturalni aspekti nastanka knjiga za samopomoć. Kroz utjecaj religije, popularizacije znanosti i popularizacije psihoanalize pokazat će se linija nastanka fenomena samopomoći kako bi se ukazalo na njegov razvoj koji je poprimio obrise popularnog žanra u 20. stoljeću. Također, analizirat će se i nastanak psihoterapijskog diskurza kao dominantnog govora o sebi i društvu.

3.1. Odnos religije i kulture samopomoći

Za početak treba svratiti pogled na povijesni razvoj ovog fenomena na američkom tlu i ulogu koju je pritom odigrala religija. Na tom području vrlo rano su se javili tragovi onoga što će se kasnije zvati *samopomoć* te se tamo ujedno može pratiti i hiperprodukcija takvih knjiga tijekom cijelog povijesnog razvoja. Oko povijesnih dokumenata koji bi mogli poslužiti kao začetak razvoja knjiga za samopomoć ima mnogo metodoloških meandara. Ako se krene gledati daleko u prošlost, pogled može dosegnuti sve do Biblije, pa i prije, do egipatskih dokumenata o interpretaciji snova (Starker, 2002). Biblija bi sigurno mogla poslužiti kao utjecajan začetnik fenomena samopomoći, sa svojim uputama kako biti bolji i voditi ispunjeniji život. Međutim, u ovom radu se neće ići toliko daleko u prošlost, jer se konture začetaka žanra jasnije vide tek kasnije, u tradiciji protestantizma u ranim danima uspostave SAD-a. Takva polazišna točka direktnije i cjelovitije ukazuje na začetke onoga što će se dogoditi u 20. stoljeću kada se zbiva procvat knjiga za samopomoć.

Idejne začetke onoga što će se kasnije nazvati diskurzom samopomoći mogu se naći u jakoj tradiciji protestantizma kod prvih doseljenika u Ameriku tijekom 15. i 16. stoljeća, o čemu i Steven Starker raspravlja u ranije navedenoj knjizi znakovitog naslova *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation of Self-Help Books* (2002). On tako navodi kako je 85 % crkava u prvih 13 kolonija bilo puritansko. Gajile su uvjerenje da ako žive u skladu s Božjim očekivanjima, mogu očekivati njegovu milost. U skladu s time su puritanski vođe

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

načinili smjernice o tome kako voditi što posvećeniji život blizak Božjem naumu.⁶ Rad i ustrajnost temelji su tih savjeta, što korespondira s nadolazećom protestantskom etikom.

Teoretičar Tom Butler-Bowdon (2003) smatra kako preteča knjiga za samopomoć datira od objave *Autobiografije* Benjamina Franklina, američkog državnika i jednog od autora *Deklaracije neovisnosti*. Butler-Bowdon (2003) smatra da Franklin u svojoj knjizi *Autobiografija* iz 1788. godine propagira pravdu, slobodu i jednakost kao ideale ljudske racionalnosti koja je zajednička svim ljudima i temelj za uspjeh svih ljudi bez izuzetaka. On je prepoznat po tomu što je inspirirao mnoge u njihovim nastojanjima da rade na osobnom napretku. Gledao je na čovjeka kao da je inherentno dobar i da je, uz pomoć puritanske tehnike samopropitivanja kao temelja u životu svakog čovjeka, u stanju postati još bolji. Samopropitivanje vodi do usavršavanja vrlina koje je želio dovesti do savršenstva, jer je pretpostavljao kako je težnja za osobnim napretkom preduvjet za sretan i ispunjen život. Kako bi prikazao put do sreće, Franklin se u *Autobiografiji* služio metodom koju kasnije koriste knjige za samopomoć, što se vidi u njegovom obraćanju potencijalnim čitateljima na način da im daje savjete i upute kako postići zadane ciljeve prateći vlastiti napredak na dnevnoj bazi. Temeljni pokretač za stjecanje bogatstva i uspjeha u to vrijeme proistekao je iz protestantske etike napornog rada i odricanja koji se povezao s individualnim stremljenjima ka uspjehu. Odatle i korijeni ideje o samopomoći kojoj je baza u oslanjanju na vlastite snage i »rad na sebi«.

Prateći dalje kontekstualne uvjete za nastanak fenomena samopomoći, može se vidjeti kako se sredinom 19. stoljeća u Novoj Engleskoj javlja transcendentalizam, pokret koji je utjelovio viziju samorealizacije kroz zahtjev da se ide vlastitim putem, bez obzira na zahtjeve galopirajuće industrijalizacije društva. Na taj način je transcendentalizam zapravo bio romantičarska reakcija na rastuće industrijsko društvo te pokret protiv novog ekonomskog poretka. On se također postavio u opreku prema ortodoksnom kalvinizmu jer je zagovarao

⁶ Starker (2002) navodi dva djela koja govore tomu u prilog: *Guide to heaven* (1673) Samuela Hardyja i *The practice of Piety* (1611) Bishop Baylija.

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

ljudsko nastojanje i trud, a ne ljudsku nemoralnost. Također je naglašavao jedinstvo s Bogom, prije nego Božje trojstvo, što ih je dovelo u vezu s unitarizmom. Unitaristi su vjerovali da ljudi mogu postati slični Bogu, da u svakome od nas ima nešto božansko, čime su se priklanjali transcendentalisti. No transcendentalisti su s druge strane bili i religijski skeptici, osobito što se tiče dokazivanja Božjeg postojanja. Na tragu filozofa Davida Humea, smatrali su da za to nema empirijskog dokaza. O tome je pisao i Ralph Waldo Emerson, jedan od glavnih predstavnika transcendentalizma: »Mi nemamo nikakvog iskustva o Stvoritelju« (Emerson, 1960:161). On je zagovarao potragu za vlastitim talentima ne mareći za zahtjeve koje društvo stavlja pred osobu. U svom eseju *Self-Reliance* iz 1841. godine čitatelju govori neka uvijek inzistira na svojim zamislima, bez imitiranja drugoga, jer se »prava istina« već nalazi u nama (Emerson, 1960). Vidljivo je kako su transcendentalizam i kultura samopomoći povezani na način da oboje govore o težnji da se ide vlastitim, individualnim putem bez oslanjanja na društvene resurse. Zbog toga na čudi da Tatjana Divjak, autorica knjige za samopomoć *Kako ojačati samopouzdanje u 7 dana* (2008) u poglavlju *Sedmi dan* koristi pregršt motivirajućih Emersonovih citata.

Još jedan transcendentalist, američki pisac i filozof Henry David Thoreau, suvremenik R. W. Emersona, odlučio je poduzeti eksperiment povukavši se iz civilizacije, te je dvije godine, dva mjeseca i dva dana živio u šumi na obali jezera Walden. Nakon toga on se vraća obiteljskom životu i o svom iskustvu izolacije na jezeru piše u djelu *Walden*. To je djelo radikalno odjeknulo i postalo polazištem za anarhističke i ekološke pokrete dvadesetog stoljeća. Zapretan zakonima bujajuće industrijalizacije i upitne prateće civilizacije, izgradivši malu drvenu kućicu na obali jezera u šumi, Thoreau odlaskom u prirodu proglašava osobnu nezavisnost od društva. Vrijeme je provodio uzgajajući povrće, proučavajući prirodu i čitajući knjige, istovremeno praveći bilješke za svoje buduće djelo. Povezanost s prirodom i odsustvo civilizacijskih tekovina zamišljao je kao preduvjet čovjekova vraćanja sebi jer, smatrao je, zametnuli smo sebe u bespotrebim repetitivnim radnjama i zakonima svakodnevnog života. Razloge za odlazak iz društva opisuje riječima:

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

Otišao sam u šumu jer sam htio živjeti promišljeno, suočiti se samo s bitnim činjenicama života i vidjeti mogu li naučiti ono čemu me ima podučiti, a ne da na pragu smrti otkrijem kako nisam živio. Želio sam živjeti duboko i isisati srž života, živjeti tako jedro i spartanski da satrem sve što nije život, kositi širokim zamasima i biti za dlaku od ruba, satjerati život u kut i svesti ga na najnižu vrijednost (Thoreau, 2006:98).

Emerson i Thoreau⁷, svaki na svoj način, jedan inzistirajući na oslanjanju na vlastite snage, a drugi na povezivanje s prirodom, naglašavaju važnost posvećenja sebi, potrage za unutarnjim istinama, odgovorima i snagama, što se dalje nastavilo kroz kulturu samopomoći.

Ideja samopomoći konkretizirana je otprilike u isto vrijeme, kada su puritanski ideali napornog rada, samopropitivanja i discipline bili nerazdvojni pojmovi na putu za osobni napredak. To je osobito vidljivo u knjizi *Self-Help* (1882) autora Samuela Smilesa, u kojoj je autor među prvima upotrijebio pojam samopomoći. Smiles u knjizi prenosi biografije muškaraca koji su se iz nesreće i siromaštva, vlastitom voljom, napornim radom i upornošću izdigli do bogatstva. Knjiga odiše viktorijanskim vrijednostima individualne odgovornosti, karakterističnim optimizmom i vjerom u progres 19. stoljeća (Illouz, 2008).

⁷ Thoreau je smatrao da smo se »izgubili«, te da se trebamo iznova probuditi i budnima održavati, ali ne »mehaničkim pomagalicama, nego beskrajnim iščekivanjem zore« (Thoreau, 2006:98). Thoreau je *Walden* napisao po povratku s jezera i objavio ga pod naslovom *Walden ili život u šumi*. Prvenstveno je to autobiografsko djelo, kronika jednog eksperimenta gdje autor koristi najsitnije detalje. Poglavlja obiluju opisima biljnog i životinjskog svijeta, jezera, godišnjih doba, ekonomskih, društvenih i političkih prilika toga vremena, a čak je i detaljno iznesena računica o novčanom iznosu potrebnom za gradnju drvene kućice! Odmak od autobiografije leži u Thoreauovom stilu koji je nerijetko poetski, gotovo propovjednički, a gordo i nepokolebljivo govori o nepotrebnim i ograničavajućim tekovinama civilizacije, te je teško u ponekim dijelovima knjige ne zamijetiti pamfletizam. Radnja *Waldena* smještena je u vrijeme društvenih i političkih previranja na vječito živoj američkoj pozornici kada Thoreau inzistira na tome da su ljudi dio prirode, i da čovjek i društvo funkcioniraju najbolje ako i kada postanu svjesni te činjenice. Razočaran državnim zakonima, Thoreau se 1847. godine buni, te građanski neposluh izražava odbijanjem plaćanja poreza jer nije želio svojim novcem podržavati vladu zemlje u kojoj je šestina stanovništva bila u ropstvu, niti financirati rat koji je tada američka vlada vodila s Meksikom, te završava u zatvoru.

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

Početak 20. st. dolazi do zaokreta. Naglasak se više ne stavlja na naporan rad i trud oko izgradnje sebstva. Samodisciplinu i naporan posao zamijenila je »snaga uma«. Religijski utjecaj slabi, a koncentracija na »prave misli« i »pozitivno mišljenje« dolazi u prvi plan. Treba naglasiti kako puritanska tradicija nije samo odjednom nestala početkom 20. stoljeća iz knjiga za samopomoć, već se ona u tragovima zadržala sve do danas. Jedan od najprepoznatljivijih primjera puritanizma unutar samopomoći nalazimo u knjizi *Put kojim se rjeđe ide* (1978/2003) Morgana Scotta Pecka koji govori o religiji i milosti te o lijenosti kao temeljnom grijehu. Kršćanske teme u ovoj knjizi zaslužne su za njezinu iznimnu popularnost među evanđeljcima, čime bi se ona zbog prisutnosti duhovnih poruka mogla smjestiti unutar žanra duhovnih knjiga samopomoći. Nakon drugoga svjetskog rata potreba za brzim bogaćenjem postaje imperativ te se objavljuju tzv. *how to books*, knjige koje nude brza rješenja za postizanje bogatstva, moći, ostvarivanja ciljeva, postizanja poslovnih uspjeha i dr.⁸ Takve knjige fokusiraju se na cilj i uzimaju se kao instant paketi vrlo često upitnog sadržaja i djelovanja.

Sredinom 20. stoljeća objavljena je knjiga Normana Vincenta Pealea *Moć pozitivnog mišljenja* (1957/1996) koja je prepoznata u kulturi samopomoći kao duhovna pomoć u vremenu kada stres postaje sve veća prijetnja ljudskom integritetu i sreći. Prodana u svijetu u više od 20 milijuna primjeraka, ova knjiga je kombinacija duhovne pomoći i naglasaka na snagu uma, što je bila dobitna kombinacija za njezin iznimno velik uspjeh kod zaposlenih ljudi i onih koji traže zadovoljstvo na osobnom planu (Borić, 2007). Pealova knjiga zaslužna je za uvođenje tradicije liječenja psihe u *mainstream* američku kulturu sredinom 20. stoljeća (Effing, 2009). *Moć pozitivnog mišljenja* odlično je prihvaćena i na našem tržištu,⁹ doduše tek više desetljeća kasnije. Zanimljivo je vidjeti koji elementi su se pokazali interesantnima na hrvatskoj društveno – političkoj pozornici. Novinar Stanko Borić je u tjedniku Nacional 2007.

⁸ Autori (Effing, 2009; Starker, 2002) navode neke od popularnih *how to* knjiga: *How I Raised Myself from Failure to Success in Selling* (Bettger, 1947), *How to Have Confidence and Power in Dealing with People* (Giblin, 1956), *How to Win Friends and Influence People* (Carnegie, 1936).

⁹ U Hrvatskoj je prodana u više od 4 000 primjeraka (Borić, 2007).

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

godine objavio članak u kojem govori o spomenutoj Pealovoj knjizi kao o Bibliji HDZ-a. U članku se navodi kako su se mnogi ministri i ugledni članovi vladajuće stranke HDZ-a ugledali na knjigu *Moć pozitivnog mišljenja* jer im ona pomaže da zadrže pozitivan stav i samouvjerenost unatoč problemima na koje nailaze u svom političkom djelovanju. Treba spomenuti kako je osnovna misao knjige da svaki čovjek može prevladati sve prepreke ako ima pozitivan stav i ako zaista vjeruje u ono što radi. Iz članka se doduše može zaključiti kako uvjeravanje sebe i drugih u pozitivne ishode može poslužiti također i kao dio političke demagogije, što bi ovu knjigu moglo staviti u vrh »alata« kojima se to može postići.

Od sredine pa do posljednjih desetljeća 20. stoljeća knjige za samopomoć fokusiraju se na istočnjačke vrijednosti. Nezadovoljstvo rastućim konzumerizmom i orijentiranost zapadne kulture na poslovni uspjeh dovelo je do svraćanja pogleda prema istočnjačkim vrijednostima koje propagiraju nezainteresiranost za materijalna postignuća te sklad duha i tijela kao osnovnog preduvjeta za sretan život (Effing, 2009). Utjecaj istočnjačke filozofije i duhovnosti vidi se u prodoru *yoge*, meditacije, *zen* budizma, borilačkih vještina i drugih »alata« u sva područja zapadnjačkog života. Na taj način se istočnjačka praksa prilagođava Zapadu čija se hibridizacija može ogledati kroz gotovo sve aspekte ljudskog djelovanja. Tako se primjerice u poslu preporučuje *yoga* za zdravlje kralješnice, kreativna vizualizacija za ostvarenje životnih ciljeva, a za ozdravljenje se preporučuju akupunktura i *ayurvedska* medicina. Prostor za prodor istočnjačke mudrosti u područje knjiga za samopomoć utemeljen je na ideji, konceptu i praksi poredbene kulturne i kognitivne inkluzivnosti. Primjer za tu praksu zastupljen je kod autora kao što su Deepak Chopra, Eckhart Tolle i tek u 20. stoljeću aktualnog kineskog vojnog stratega Sun Tzua.¹⁰ Njima je zajedničko to što smatraju kako nema razlike između nas i drugih ljudi, imaginacije i stvarnosti te gaje uvjerenje da sve što

¹⁰ Ovdje su navedeni neki od naslova spomenutih autora koji su dostupni u hrvatskom prijevodu i koji su postigli uspjeh kod čitatelja: *Put do ljubavi* (Chopra, 2004a), *Sedam duhovnih zakona uspjeha: praktični vodič za ostvarenje vaših snova* (Chopra, 2004b), *Savršeno zdravlje: cjelovit vodič za duh i tijelo* (Chopra, 2006), *Moć sadašnjeg trenutka* (Tolle, 2003), *Nova zemlja: osvješćivanje životne svrhe* (Tolle, 2008), *Umijeće ratovanja* (Tzu, 2007).

bilo tko od nas čini utječe na sve druge ljude. Nadalje, mir i sreća se nalaze u svakome od nas, samo treba posegnuti za njima. Metode kojima se to postiže uključuju meditaciju, vizualizaciju, promatranje vlastitih misli i prisutnost u sadašnjem trenutku, gdje se vidi promjena naglaska s religije i postignuća na kontrolu misli i prisutnost. Istovremeno možemo uočiti pojavu stručnijih popularno – znanstvenih psihologijskih knjiga koje nude istraživanja i upute koje nisu upućene samo akademski obrazovanim građanima, već i širem puku.¹¹ U njima se navode istraživanja i studije kojima se potkrjepljuju savjeti iz područja samopomoći, kako bi se potvrdila znanstvenost pristupa kao legitimacija diskurza samopomoći i terapijskog učinka koji se u takvim knjigama nameće.

3.2. Popularizacija psihoanalize i uloga popularne psihologije

Popularizacija psihoanalize i psihologije s početkom 20. stoljeća dovela je do mnoštva praksi koje su nastavile razvijati ideju samopomoći, te su istovremeno utjecale na nastanak psihologijskog odnosno psihoterapijskog diskurza. Psihologijski diskurz se u 20. stoljeću institucionalizirao kroz različite društvene prakse. On je, s jedne strane, prisutan kroz tekstove i teorije koje nastaju u institucijama (sveučilišta, instituti, stručni časopisi, strukovne udruge i dr.), a s druge strane prisutan je i u svakodnevicu kroz razne mehanizme kulturalne industrije (knjige za samopomoć, radionice za »rad na sebi«, skupine podrške, *talk show*, radio programe, tribine, filmove, serije, romane, časopise i dr.). Prema tomu, psihologijski diskurz ima dvostruki status – profesionalni i popularni – te se može vidjeti kako se zbiva difuzija profesionalnog psihologijskog diskurza od institucija prema popularnoj kulturi i natrag. Granica između profesionalnog psihologijskog znanja i popularne psihologije je porozna, jer oba diskurza koriste slične metafore i narative. Primjerice Irvin Yalom, ugledni američki psihijatar i psihoterapeut, istovremeno piše stručnu literaturu iz psihoterapije za

¹¹ Primjeri su takvih knjiga koje navodi Effing (2009): *Motivation and Personality* (Maslow, 1959), *NLP: The Technology of Achievement* (Bandler & Grimder, 1994), *Emocionalna inteligencija* (Goleman, 1997).

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

stručnjake i psihoterapijske romane za širu publiku, u kojima koristi gotovo isti psihologijski diskurz, naravno, prezentiran na različit način.¹²

Potrebno je i korisno u kontekstu ovoga rada istražiti uvjete nastanka tog diskurza i razloge za njegovo jačanje u zapadnom društvu. Kada govorimo o psihologijskom diskurzu, bitno je napomenuti da se on najviše odnosi na način govora o psihologijskim procesima, dostignućima, otkrićima pa čak i problemima, a koji se protežu kroz mrežu društvenih praksi. Sadržajno, u ovome segmentu teksta, naglasak je na specifičnim vrstama psihologijskog diskurza – psihoterapijskom diskurzu i diskurzu samopomoći – koji su međusobno isprepleteni i koji su prisutni u svakodnevnim društvenim i kulturalnim zbivanjima. Oni su nam ovdje bitni jer su to mehanizmi pomoću kojih se zbiva popularizacija psihologije u suvremenom društvu, osobito zapadnom, i to posljednjih stotinjak godina. Kako bi se shvatio širi okvir u kojem su se pojavile knjige za samopomoć i psihoterapijski romani, ovdje će se (kroz diskurz samopomoći i terapijski diskurz) analizirati razlozi i društveno – povijesni kontekst pojave popularizacije psihologije.

Popularizacija psihologije odvijala se usporedno s razvojem i popularizacijom psihoanalize u SAD-u, o čemu govori poznata sociologinja i kulturalna teoretičarka Eva Illouz, koja u svojoj knjizi *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help* (2008) razmatra razloge i načine na koje su Sigmund Freud i njegova teorija i praksa psihoanalize

¹² Irvin D. Yalom ugledan je i popularan američki psihijatar i psihoterapeut, te emeritus profesor psihijatrije na *Stanford University School of Medicine*. Početkom karijere počinje pisati stručne knjige iz psihijatrije i psihoterapije (*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 1979; *Existential Psychotherapy*, 1980; *The Gift of Therapy*, 2001), no kasnije, u želji da nastavi podučavati psihoterapiju drugačijim metodama, okreće se fikciji te počinje pisati psihoterapijske romane (*Love's Executioner*, 1989; *Lying on the couch*, 1996 i dr., te dva romana prevedena kod nas – *Kad je Nietzsche plakao* (2008) i *Schopenhauer kao liječnik* iz 2013. godine). Yalomu je forma romana poslužila kako bi na drugačiji način pokušao podučiti studente psihoterapije o procesima koji se zbivaju u psihoterapijskom odnosu, o čemu i on sam govori na svojoj internet stranici. Međutim, nešto što je započelo kao literarni izlet izvan stručnog znanstvenog diskurza, privuklo je kritičare i širu publiku te se njegovi psihoterapijski romani vrlo uspješno prodaju i prevode na mnoge svjetske jezike.

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

postali dio popularne kulture. Ona istražuje uvjete koji su trebali biti zadovoljeni kako bi poduhvat jedne osobe, Sigmunda Freuda, mogao biti prihvaćen od širokog broja ljudi, osobito u Sjedinjenim Američkim Državama. Kao jednu od bitnih značajki koja je doprinijela širenju psihoanalize izvan okvira Freudovog psihoanalitičkog kruga u Beču navodi Freudovu karizmu. Freudovoj karizmi je prethodio svojevrstan ustroj nove discipline jer je on od početaka svojeg djelovanja zahtijevao strogo poštivanje njega i »njegove« psihoanalize te su obvezatna lojalnost i jaka disciplinarna pravila nalikovala na osnivanje »nove religije« (Illouz, 2008). Osim karizme, psihoanaliza je bila prvenstveno fokusirana na liječenje ljudske patnje koja je općeljudsko iskustvo i činjenica koja je dovela psihoanalizu u žarište interesa. Međutim, karizma i općeljudski problemi nisu mogli biti dovoljni za intenzivno širenje Freudovog učenja. Organizacijski i institucionalni uvjeti, kao treći i možda najbitniji moment za Illouz (2008), trebali su također biti zadovoljeni kako bi se psihoanaliza utaborila kao glavna metoda liječenja ljudske duše. Freud je bio spretni organizator i znao je kako institucionalno utemeljiti vlastite ideje, tvrdi Illouz (2008). Pritom su tri elementa bila ključna za taj poduhvat: 1) čvrsta kohezija članova okupljenih oko Freuda, 2) njegovo neslaganje s ključnim članovima njegove skupine, te 3) internacionalna organizacija psihoanalize. Freud je 1902. započeo širenje psihoanalize na način da se rad njegove male skupine u Beču, preko njegovih sljedbenika, prenosio u druge zemlje. To je rezultiralo osnivanjem Bečkog psihoanalitičkog društva¹³ 1928. godine. Nakon toga se odvijaju intenzivni internacionalni kongresi koji vode osnivanju udruženja pod nazivom *International Psychoanalytical Association* (IPA)¹⁴. Osnovna zadaća IPA-e bila je difuzija znanja iz psihoanalize koja se provodila čestim i intenzivnim sastancima psihoanalitičkih ogranaka, njihovom učestalom komunikacijom i širenjem iskustava bivših pacijenata preko poznanika. Poznati psihoanalitičari Alfred Adler i Carl Gustav Jung bili su Freudovi prominentni učenici koji su se zbog neslaganja s Freudom odvojili od njega, no koji su ipak nastavili širenje psihoanalitičkog učenja, jer su im ključni koncepti u prvo vrijeme bili zajednički. Sve ovo samo je pridonijelo daljnjem širenju psihoanalize (Illouz, 2008).

¹³ *Wiener Psychoanalytische Vereinigung*

¹⁴ Međunarodno psihoanalitičko udruženje

Međutim, postavlja se pitanje kako to da je Freud bio tako dobro prihvaćen u SAD-u, odnosno koji uvjeti su omogućili da se psihoanaliza tamo proširi mnogo brže nego u Europi? Illouz smatra da prilikom odgovora na to pitanje treba uzeti u obzir nekoliko faktora: društvenu organizaciju medicine u SAD-u; njezin odnos prema psihoterapiji; skupine i mreže koje su širile psihoanalizu, te samu narav psihoanalitičkih ideja (Illouz, 2008:29). Ona nalazi da je na prijelazu stoljeća psihologija bila prilično uspješno institucionalizirana akademska disciplina te da je američka medicina bila otvorena za prihvaćanje psihoterapijskih znanja. U to vrijeme, pa i prije dolaska psihoanalize, u medicinskim krugovima u SAD-u je već bilo prisutno i dobro prihvaćeno »liječenje putem uma« (Illouz, 2008:30). Za to je liječenje od osobite važnosti nastojanje da se izbavi duševne bolesnike iz ruku klera i samoprozvanih spasitelja. Dolazak Freuda samo je ojačao njihove težnje i na neki način potvrdio njihova nastojanja da liječenje duševnih bolesti pripadne domeni medicine. Freud je održao seriju predavanja u SAD-u 1909., poznatih kao *Clark Lectures*. U auditoriju je bila brojna zainteresirana društvena elita¹⁵ koja je imala legitimaciju i autoritet, te je na taj način, za razliku od njemačkih kolega koji su u to vrijeme ignorirali i odbacivali njegove ideje, dodatno potvrdila njihovu u Europi još uvijek »sumnjivu« vrijednost. Freudov posjet vrlo brzo je rezultirao osnivanjem udruženja *New York Psychoanalytic Society*¹⁶, da bi ubrzo potom bio osnovan i američki pandan europskom psihoanalitičkom udruženju – *American Psychoanalytic Association*¹⁷. U SAD-u je institucionalizacija i integracija psihoanalitičara bila efikasnija. Američki psihoanalitičari brže su nego njihove europske kolege uspostavili društveni i politički utjecaj osnivanjem stručnih psihoanalitičkih časopisa.¹⁸ Psihoanaliza se u SAD-u pokazala uspješnom u liječenju ratnih trauma za vrijeme i nakon 1. svjetskog rata, dok je 2. svjetski rat omogućio širenje psihologije. Tada je jedan od modela ekspanzije i konačne

¹⁵ Mnogobrojni su poznati članovi iz psihijatrijskog, psihologijskog i neurološkog miljea koji su došli slušati Freuda i zainteresirali se za njegove ideje, poput Stanleya Halla, Williama Jamesa, Jamesa Putnama, E. B. Titchenera i Adolpha Meyera (Illouz, 2008).

¹⁶ Njujorško psihoanalitičko društvo

¹⁷ Američko psihoanalitičko udruženje

¹⁸ *Psychoanalytic Review* i *Psychoanalytic Quarterly*.

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

institucionalizacije psihologije kao discipline bilo zapošljavanje psihologa u područjima ljudskih resursa, propagande, morala i mentalnog zdravlja (Illouz, 2008).

Nadalje, uključivanje psihologije u akademski sustav u SAD-u omogućilo je uspostavu psihologa kao profesionalne skupine stručnjaka što je rezultiralo standardizacijom i legitimacijom psihologijskog znanja. Na taj način su psihoanaliza i psihologija zajedničkim snagama pronalazile put do šire javnosti, osobito zbog toga jer je psihologija bila popularnija među publikom od ostalih društvenih i prirodnih znanosti (Illouz, 2008). Međutim, Illouz (2008) smatra kako Freudova karizma i institucionalno zaleđe nisu mogli biti dovoljni za toliku popularnost njegovih ideja, već ukazuje na važnost kulturalnog značenja psihoanalize. Kulturalno značenje psihoanalize od osobite je važnosti za ovaj rad. Ono je bitno utoliko što kultura stvara značenja i interpretacije koje ljudi koriste u svakodnevnom životu i pomoću kojih važnim događajima iz života daju značenje. U tom smislu je Freud na području kulturalnog značenja psihoanalize učinio bitnu stvar jer je psihoanaliza formulirala nove kulturalne kodove i okvire koji su mogli objasniti promjene unutar obitelji, seksualnosti i rodničkih odnosa koje su se zbile krajem 19. stoljeća. Jezik njegove psihologije sadržavao je različite diskurze koji su kombinirali popularne načine liječenja s legitimirajućim jezikom medicine i znanstvene racionalnosti. Illouz (2008) smatra kako su predavanja¹⁹ koja je Freud odabrao za popularizaciju psihoanalize u SAD-u odigrala ključnu ulogu u širenju psihoanalize među publikom. Kroz analizu tih tekstova Illouz (2008) je ukazala na pet ključnih elementa Freudovih tekstova koji su formirali nove kulturalne obrasce o tome kako pojedinci shvaćaju sebe i druge.

Prvi element se odnosi na fokus na svakodnevni život, gdje je Freud kroz svoj poznati koncept »omaške u govoru« svratio pozornost na svakodnevnicu kao prostor ispunjen značenjem gdje jezik svakodnevice otkriva nesvjesne sadržaje o nama samima i svijetu oko nas. Svakodnevno na taj način postaje važno za promatranje – ono postaje mjestom stvaranja novih značenja

¹⁹ Ona se odnose na ranije spomenuta *Clark Lectures* koja su održana 1909. i na *Introductory Lectures on Psychoanalysis* objavljena 1915. godine.

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

koja nam mogu pomoći da sebe i druge pogledamo na drugačiji način, što je različito od dotadašnjeg pogleda da je svakodnevnica nezanimljiva za istraživanje. *Drugi element* odnosi se na fokus na obitelj, koja tada postaje mjesto rođenja sepstva, odnosno mjesto gdje se formira ličnost. Fokus na obitelj omogućio je psihoanalizi da kroz ideju Edipovog kompleksa²⁰ opiše tročlanu strukturu američke obitelji srednje klase u kojoj se miješa emocionalnost s kompetitivnošću otaca i sinova u svjetlu ekonomskih promjena. Na taj način je Freudov pogled na obitelj adekvatno reflektirao i opisao promjene koje su se zbile na planu obiteljskih odnosa i povezo ih u šire okvire. *Treći element* odnosi se na psihoanalitički diskurz spasenja koji je povezan sa zapadnim narativom spasenja utjelovljenim kroz protestantizam, o čemu je ranije bilo govora. *Četvrti element* odnosi se na Freudovo problematiziranje granica između normalnosti i nenormalnosti, gdje je naglašavao da su svi ljudi pomalo neurotični, čime je učinio »normalno« i »patološko« stanjima koja postoje jedno uz drugo u svakome od nas, difuznih granica, što je bilo različito od mišljenja koje je vladalo u 19. stoljeću koje je strogo odvajalo normalna ponašanja od nenormalnih. *Peti element* odnosi se na Freudovu težnju da ljudi kroz psihoanalizu mogu pronaći svoje »izgubljeno sepstvo«²¹ i ostvariti sebe, što je korespondiralo s američkom težnjom za uspjehom i samoostvarenjem i što se efikasno povezo s težnjom za napredovanjem u društvu kao konzekvenci naglašene težnje za uspjehom što bi zauzvrat reflektiralo zrelost i »pronalaženje sebe«. *Šesti element* odnosi se na Freudovo naglašavanje značaja seksualnosti u čovjekovom životu, koje je kod njega oslobođeno od isključivo reproduktivne uloge te je stavljeno u domenu užitka, što je, oslobodivši seksualnost od rigidne distinkcije reprodukcija/užitak, proširilo mogućnosti za različite seksualne prakse. *Sedmi element* se odnosi na racionalnost Freudove metode jer omogućuje egu da ponovno stvori kontrolu nad iracionalnim dijelovima sepstva, pomirujući na taj način napetosti koje postoje u čovjeku a i u širem društvenom miljeu. Illouz (2008)

²⁰ Prema Freudu Edipov kompleks ima bitnu ulogu u strukturiranju ličnosti i usmjeravanju želje. To je koncept kojega je Freud razvio kako bi opisao fazu psihoseksualnog razvoja djeteta u dobi od tri do pet godina. Parafrazirajući starogrčki mit o Edipu koji je ubio svog oca Laja i oženio majku Jokastu, Freud želi pokazati kako se razvoj dječaka u jednom razdoblju razvija kroz rivalstvo s ocem i željom prema majci.

²¹ Engl. *lost self*

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

smatra kako je ovaj sedmi element Freudove psihoanalize vrlo bitan jer je pokazao put za mirenje društvenih napetosti na racionalan način, što ona smatra jednim od ključnih elemenata zbog kojih kulturalne ideje postaju popularne među širom populacijom.

Osim psihoanalize, psihologija je u to vrijeme bila ključan element za otvaranje prostora za prodor u područje popularne kulture i time popularizaciju novog i drugačijeg pogleda na čovjeka. Ona je to činila putem tri ključna mehanizma: kroz savjetodavnu literaturu, film i oglašavanje (Illouz, 2008). Kada spominje savjetodavnu literaturu Illouz (2008) tvrdi kako su psiholozi dobili autoritet da daju savjete o gotovo svim aspektima ljudskog života što je rezultiralo njihovim okupiranjem dvije sfere društva – institucionalne i popularne. 1920-ih savjetodavna je literatura postala rastuća kulturalna industrija što je omogućilo difuziju psihologijskih znanja na širu publiku. Takva literatura je bila generalizirajuća jer je govorila o univerzalnim zakonima ljudske psihe. Zbog toga se mogla primijeniti na širi kontekst. Budući da je imala neutralan stav spram seksa, bila je izvan morala i kredibilna jer je pružala legitimitet znanosti. Osim savjetodavne literature, koja će kasnije biti prepoznata kao tzv. *self-help* literatura, Hollywood je bio centralni element za propagiranje slike psihologa, koncepta psihoanalize i terapijskih narativa (Illouz, 2008). Hollywoodski redatelji i producenti su bili jako zainteresirani za psihoanalizu, pa su čak i sami išli na terapiju.²² No Illouz (2008) tvrdi kako je pravi razlog za uvođenje psihologije i psihoanalize na film imao veze sa težnjom filmske industrije da dopre do emocija gledatelja. Razlog za to bio je naravno merkantilistički – povećanje gledanosti i time jačanje filmske industrije. Psiholozi i psihoterapeuti su zbog toga bili angažirani oko samog procesa nastanka filma. Na području reklamiranja psiholozi su pak bili angažirani kako bi se željeni proizvod mogao što bolje prodati. Proizvođači propagandnih poruka koristili su psihološke teme kako bi promovirali svoje proizvode.²³

²² Illouz (2008) navodi primjer Davida Selznicka, moćnog filmskog producenta, koji je išao na psihoanalizu i navodno zbog tog iskustva odlučio s Hitchcockom snimiti film *Spellbound* utemeljen na psihoanalitičkim idejama.

²³ Primjerice, slogan za propagandnu poruku za Wrigley žvakaču gumu iz 1931. godine sugerirao je da ona

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

Iz rečenoga je vidljivo kako su psiholozi prikazani kao reprezentanti specifične skupine koja u sebi uključuje različite uloge, od znanstvenika koji posjeduju autoritet institucije i ekonomske moći (akademija i instituti), preko predstavnika forme znanja koje je inkorporirano u zahtjeve države (propagandna industrija) pa sve do popularnih vođa koji tvrde da posjeduju načine za liječenje duše i postizanja osobnog ostvarenja (psihoterapeuti i pisci knjiga za samopomoć). Zbog svih tih razloga je psihologijski diskurz postao društvena i kulturalna forma organiziranja znanja o sebi, pa i o društvenim odnosima. Djelovanje psihologa bilo je intenzivno i učinkovito jer je početak 20. stoljeća bilo nemirno razdoblje zbog čega se javila osobna nesigurnost, društvena tjeskoba pa i neizvjesnost cijelog društvenog poretka, zbog čega su pojedinci tražili nove načine definiranja stvarnosti. A to su im psiholozi i psihoterapeuti svesrdno i omogućili.

3.3. Uspostava psihologijskog i psihoterapijskog diskurza u 20-om stoljeću

Kako bi se ukazalo na ključna mjesta fenomena samopomoći potrebno je detaljnije razmotriti razloge zbog kojih je psihologijski, odnosno psihoterapijski diskurz postao dominantan način govora o odnosu prema sebi i prema drugome. Psihoterapijski diskurz spojio se s ključnim kategorijama američke popularne kulture 20-og stoljeća, kao što je potraga za srećom, oslanjanje na vlastite snage i vjera u savršenstvo sepstva. Na taj način se ostvarila »bračna veza« između psihologijskog diskurza i diskurza samopomoći što je rezultiralo transformacijom narativa o sepstvu, odnosno drugačijim govorom o identitetu. Psihologijski diskurz, posebice terapijski, ulazi u gotovo sve pore američkog društva šireći se na različita područja ljudskog života pokušavajući ih objasniti. Takav diskurz koristi sintagme poput »rad na sebi«, »osobni rast i osnaživanje«, »briga o sebi« i sl. Osobito je bitno ovdje istražiti razloge i načine na koji je psihologijski diskurz postao dominantna kulturalna paradigma mišljenja o vlastitom identitetu i odnosu prema drugima. To se dogodilo zahvaljujući brojnim društvenim faktorima, kao što su unutarnje promjene u psihologijskoj teoriji, institucionalizacija terapijskog diskurza, rastući društveni autoritet psihologa, uloga omogućava »vježbu lica koja ublažava stres i tjeskobu modernog života, vraća mentalnu čvrstoću i osobno blagostanje« (Robinson, 2004:31).

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

osiguravateljskih društava i farmaceutske industrije u regulaciji patologije i terapije, te primjena psihologije od strane raznih aktera u civilnom društvu (Illouz, 2008).

S obzirom da je jedna od namjera rada da ukaže na političke i društvene uvjete popularizacije diskurza samopomoći i psihoterapijskog diskurza, institucionalizacija terapijskog diskurza jedan je od bitnih faktora u njihovoj uspostavi. Što se tiče institucionalnog zaleđa, država se brinula oko društvene prilagodbe, mentalnog zdravlja i uspostave blagostanja u poslijeratnom periodu (Illouz, 2006). Tako je 1946. godine u SAD-u osnovan Nacionalni institut mentalnog zdravlja²⁴ koji je raspolagao velikim budžetom, pridajući veliku važnost psiholozima i njihovim istraživanjima što je pak rezultiralo trostrukim povećanjem broja kliničkih psihologa u periodu između 1968. i 1983.²⁵

Također bitan element jest i *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*²⁶, poznat u svijetu i kod nas kao DSM, te objavljen od strane Američkog psihijatrijskog udruženja²⁷. Ovaj priručnik funkcionira kao enciklopedija, ako ne i kao svojevrsna Biblija, za klasifikaciju psihičkih poremećaja i bolesti te shodno tome za davanje dijagnoza te načina liječenja. Kritičari tzv. psihijatrijskog lobija, a ponekad i sami psihijatri/psihoterapeuti, smatraju kako je DSM pridonio patologizaciji psihičkih stanja koja su se ranije razumijevala naprosto kao lagana odstupanja, a ne kao bolesti (npr. Van Nuys, 2012). Smatra se da se njihovim uvođenjem u DSM klasifikaciju, pod određenom šifrom, otvara mogućnost k patologizaciji velikog broja lagano odstupajućih ponašanja te posljedično i njihovoj farmakoterapiji, što stvara zatvoreni krug i »hranidbeni lanac« između tzv. bolesnika, psihologa/psihijatara te farmaceutske industrije.²⁸

²⁴ *National Institute of Mental Health*

²⁵ O rastućem broju kliničkih psihologa i terapeuta kao osnovnom modelu legitimacije psihologijskog znanja govori James Nolan u svojoj knjizi *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End* (1998).

²⁶ Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje

²⁷ *American Psychiatric Association*

²⁸ Trenutno se radi na objavljivanju najnovijeg izdanja DSM-a – DMS V – oko kojeg su se javile mnoge

3. 4. Popularizacija psihologije i uspostava psihologijskog diskurza u Hrvatskoj

U zadnjih desetak godina u Hrvatskoj se pojavilo mnoštvo popularno – psihologijskih praksi kojima se promovira struka psihologije. One se provode duž cijele linije koja s jedne strane uključuje institucijski okvir, dok se na drugom kraju smještaju privatne psihologijske prakse. Ako se krene odozgo, od kuda i kreće difuzija psihologijskog diskurza, da bi se potom u promijenjenom obliku vratila natrag, može se vidjeti kako se tamo nalazi niz vrlo strukturiranih aktivnosti koje promoviraju psihologijski diskurz. Tako se psihologijski diskurz, putem aktivnosti koje organiziraju sveučilišta, promovira pod okriljem institucije. To se prvenstveno odnosi na prakse koje provode odsjeci za psihologiju diljem Hrvatske. Primjerice, za vrijeme Tjedna psihologije, kojeg organiziraju Hrvatsko psihološko društvo i Hrvatska psihološka komora, i koji se već zadnjih pet godina jednom godišnje održava u cijeloj Hrvatskoj, odsjeci za psihologiju imaju »dane otvorenih vrata« što uključuje promociju djelovanja psihologa za zainteresirano građanstvo, gdje bilo tko može doći i informirati se o radu psihologa, posjetiti demonstracijske radionice i informirati se što studij psihologije nudi budućim studentima. Također, »dani otvorenih vrata« održavaju se i u drugim institucijama, kao što su škole, dječji vrtići, centri za socijalnu skrb, domovi za starije osobe, obiteljski centri i savjetovaništa, gdje se također zbiva promoviranje struke psihologa. Za vrijeme Tjedna psihologije održavaju se i promocije stručnih psihologijskih časopisa, primjerice Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci organizira promociju svog znanstvenog časopisa u Gradskoj vijećnici, čime tzv. visoka znanost izlazi iz struktura institucije i prenosi se u domenu koja je građanstvu bliža nego sveučilište. Postavlja se pitanje zbog čega baš

kontroverze jer se čak i unutar struke psihologa i psihijatara mogu čuti kritički glasovi protiv daljnje medikalizacije psihičkih stanja. Izvrstan intervju na tu temu objavila je internet stranica www.mentalhelp.net u kojem Gregory Murray govori o pozadini nastanka DSM-a, od njegovog prvog izdanja pa do petog koji se očekuje. U intervjuu govori o tome kako se treba postaviti pitanje tko i s kojim ciljem piše DSM, te kakvi su interesi u pozadini tog važnog dokumenta. On prati promjene u pogledu na psihičke poremećaje koji su rezultirali u promjenama u klasifikaciji unutar DSM-a, što je na tragu kulturalnog čitanja jednog takvog psihologijsko-medicinskog projekta, kojeg, usput rečeno, izdaje Američko psihološko udruženje. Žustre rasprave i peticije protiv DSM V kruže posljednjih godina putem e-mailova u strukovnim organizacijama čime se zapravo pokušavaju dodatno propitati razlozi za njegovo objavljivanje (Van Nuys, 2012).

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

Gradska vijećnica? Možda se »spuštanjem« znanja iz visoke znanosti u domenu kulture i javnog diskurza, dakle u Gradsku vijećnicu, postiže željeno spajanje znanstvene i kulturalne sfere kako bi se zbilja popularizacija znanosti, u ovome slučaju popularizacija psihologije, čime se zapravo psihologijski diskurz prenosi u domenu svakodnevnog. To je uostalom i deklarativna namjera Tjedna psihologije, jer se na promotivnim letcima vezanih za Rijeku u sklopu 5. Tjedna psihologije navodi kako je »Cilj projekta *popularizacija psihologije*²⁹ i promicanje njenog značaja u društvu kroz organizaciju popularnih predavanja, radionica, promocija, debata, tribina, izložbi i znanstvenih kafića na različitim lokacijama u gradu Rijeci.« Tjedan psihologije manifestacija je koja osim što sudjeluje u prenošenju psihologijskog znanja iz domene institucije u kulturu, također sadrži raznolike aktivnosti kojima se generalno popularizira psihologija, uključujući sve njezine manifestacije. Tako u sklopu Tjedna psihologije građani mogu sudjelovati na besplatnim radionicama i predavanjima gdje mogu naučiti nove vještine vezane uz roditeljstvo, saznati kako izgleda psihoterapija kod psihologa, vidjeti što radi školski psiholog, mogu istražiti vlastitu kreativnost, saznati koje su učinkovite tehnike učenja, naučiti kako razgovarati sa šefovima i sl. U sklopu tog tjedna, koji se svake godine održava u veljači, i privatni i državni psihologijski sektor sudjeluju u promociji psihologijskog diskurza i zbog toga ta manifestacija na najefikasniji način objedinjuje različite modele psihologijskog znanja (Tjedan psihologije).

U Hrvatskoj osim institucijske sfere u kojoj i iz koje se širi psihologijsko znanje postoji i niz privatnih skupina, udruga i aktivnosti koje su direktno usmjerene ka građanima. To se svakako odnosi na rastući broj psiholoških centara³⁰, udruga za osobni rast i razvoj³¹ a 2011. godine po prvi je puta održan i festival popularne psihologije u Hrvatskoj pod nazivom Psihofest. Ovaj festival, u organizaciji Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu, sadržavao je aktivnosti koje su bile vrlo slične onima s Tjedna psihologije, s dodatnim

²⁹ Moj kurziv.

³⁰ Neki su od njih: Psihološki centar Tesa, Psihološki centar Val, Psihološki centar Razvoj i dr.

³¹ Neki su od njih: Creativa, Balans Centar, Dobardan, Centar Palunko, Centar Proventus, Centar za edukaciju i savjetovanje Sunce, AHA savjetovanje, Petkom u pet i dr.

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

naglaskom na popularnu psihologiju. Aktivnosti s Psihofesta mogu se dovesti u vezu s popularnom kulturom, odnosno s predodžbama o psihologiji kakve postoje u popularnoj kulturi. Primjerice, održano je predavanje pod naslovom *Je li mama kriva za sve?* koje svakako aludira na freudistički *lajtmotiv* o ključnoj ulozi majke u životu svakog čovjeka. Predavanje *Psihologija i film* spojilo je pak dvije sfere ljudskog poimanja stvarnosti kroz popularnu znanost i ovdje se odigrao idealan spoj dvaju fenomena popularne kulture koji zajedno sudjeluju u promociji psihologijskog diskurza. O spajanju psihoterapije i filma pak svjedoči edukacija iz terapije filmom koja se 2011. godine održala u Zagrebu, koja je spojila povjesničara filma i psihoterapeutkinju u zajednički projekt.

No popularizacija psihologije dovela je i do parodiranja njenih mehanizama pa se na internetu može naći i stranica za psihološku pomoć koja svoje djelovanje opisuje ovako:

Online psihološko savjetovalište je tu za vas. Naš cilj je vaša sreća. Nije strašno ako vam je potrebna psihološka pomoć, strašno je što danas nije lako naći poštenog momka, posao, djevojku koja razvlači kore i guta. Depresija se širi. Tu uskačemo mi i poturamo naše virtualno rame, nudimo besplatne psihološke savjete, pomoć, besplatnu, najboljih psihologa i dopisnika dermatologa, urologa, automehaničara i šta sve ne. Sve zarad vašeg psihičkog zdravlja. Mi smo protivnici zla, psiholoških problema, radikalnog islamizma, pranja ruku poslije pišanja i nadasve malijeh sisa (Psiholog online- savjeti, odgovori i pomoći psihologa).

Parodija se javlja kada je društvo zasićeno određenim proizvodom, diskurzom ili svjetonazorom, odnosno dominantnom kulturalnom praksom, a može se reći da je psihologijski diskurz u svijetu a i kod nas postao jedan od dominantnih načina na koje se posreduje doživljaj o sebi i drugima. Utoliko parodija psihologijskog diskurza može funkcionirati kao subverzija ili naprosto kao želja za propitivanjem znanja i načela koja nudi psihoterapijski diskurz i popularna psihologija, a koja su kroz parodiju dovedena do groteske.

4. Zaključak

Analiza kontekstualnih aspekata nastanka i razvoja knjiga za samopomoć omogućila nam je da iz šire perspektive promotrimo koji su sve mehanizmi sudjelovali u generiranju jednog takvog fenomena te je pritom bilo važno analizirati ulogu koju je religija odigrala u formiranju kulture samopomoći kroz protestantsku etiku odricanja, napornog rada i posvećenosti Bogu. Također, pokret transcendentalizma koji je zagovarao individualizam i svojevrсни eskapizam, nastavio je u istom smjeru poticati »nagovor na samopomoć«.

Kao posljedice, ali i kao elementi difuzije popularnog psihologijskog znanja, svakako su psihologijski i psihoterapijski diskurz koji su utkani u popularnoj kulturi i kulturi svakodnevice 20. i 21. stoljeća. Knjige za samopomoć tekstovi su putem kojih psihologijski i psihoterapijski diskurz dolazi do najšire populacije stvarajući načine na koje doživljavamo sebe, druge pa i svijet u kojemu živimo. Jedan je od ključnih poteza u ovome radu ukazivanje je na širinu primjene i učestalost korištenja diskurza samopomoći i psihoterapijskog diskurza kao dvije vrste diskurza kojima se objašnjava kako privatni svijet tako i javni svijet pojedinaca i društva. Konkretnije, napetost između individualnog i društvenog kao da je u društvu razriješana primjenom ova dva tipa diskurza na način da se društvo počinje doživljavati kao, uvjetno rečeno, izolirani svijet s kojim se pojedinci nose posredno, putem rješavanja osobnih problema.

Analiza uvjeta nastanka i širenja diskurza samopomoći direktno poteže pitanje odnosa knjiga za samopomoć i psihoterapije. U našoj zemlji je psihoterapija još uvijek zazorna djelatnost. Ljudi koji pohađaju psihoterapiju često nose stigmę ludosti i neprilagođenosti te se posezanje za privatnošću prilikom čitanja knjiga za samopomoć kod kuće čini kao efikasan model zaštite od javnosti. Potreba za privatnošću prilikom čitanja knjiga za samopomoć svakako je u korelaciji s još uvijek stigmatiziranom psihoterapijom i zbog toga je kod nas odlazak psihoterapeutu još uvijek problematična djelatnost. U tom međudnosu knjiga za samopomoć i psihoterapije, knjige za samopomoć su napravile barem jedan pomak – učinile su vidljivom potrebu pojedinca za specifičnom vrstom pomoći, bilo onom putem knjiga u

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

obliku samopomoći ili putem psihoterapije uz pomoć stručne osobe. No tržišni moment, jednako kao i visoka isplativost izdavanja knjiga za samopomoć, pospješili su kod nas bujanje knjiga za samopomoć u odnosu na psihoterapiju, što je pak omeđilo dosege reprezentacije psihoterapije o kojoj se i dalje javno ne govori.

S druge strane, o knjigama za samopomoć se govori, no samo u kontekstu impozantnog broja prodanih primjeraka i o njihovoj velikoj tržišnoj isplativosti, bez da ih se sustavno i kritički propita te ukaže na konkretne pozitivne ili negativne aspekte njihova diskurza. Dokle god neki tekstovi barataju kategorijama osobnog napretka, postizanjem sreće, ostvarivanjem boljeg života, a ovi to čine, treba se sistematičnije pozabaviti njihovim diskurzom. Konkretna i detaljnija analiza sadržaja knjiga za samopomoć svakako bi bio korak dalje u istraživanju fenomena samopomoći. Čini se kako društveno-humanistička akademska zajednica u Hrvatskoj, pa i javna sfera, za sada propuštaju uhvatiti analitički potencijal takvih knjiga. Stoga je jedan od ciljeva ovoga rada da posluži kao smjernica k daljnjem proučavanju knjiga za samopomoć kao simptomatičnih elemenata suvremenog društva i kulture.

Literatura:

Bergsma, Ad (2008). Do Self – Help Books Help?, *Journal of Happiness Studies*, 9(3):341-360

Borić, Stanko (2007). Biblija HDZ-a, *Nacional*, (588), 20. 2. 2007.,

<http://www.nacional.hr/clanak/31736/biblija-hdz-a>, (6. 2. 2014.)

Butler-Bowdon, Tom (2003). *50 Self-Help Classics: 50 inspirational books to transform your life*, London: Nicholas Brealey Publishing

Chopra, Deepak (2004a). *Put do ljubavi*, Čakovec: Dvostruka Duga

Chopra, Deepak (2004b). *Sedam duhovnih zakona uspjeha: praktični vodič za ostvarenje vaših snova*, Čakovec: Dvostruka Duga

Chopra, Deepak (2006). *Savršeno zdravlje: cjelovit vodič za duh i tijelo*, Čakovec: Dvostruka Duga

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

- Divjak, Tatjana (2008). *Kako ojačati samopouzdanje u 7 dana: alati za stjecanje i održavanje pozitivne slike o sebi*, Zagreb: Profil International
- Effing, Mercé Mur (2009). The Origin and Development of Self-Help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness, *ATLANTIS: Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies*, 31(2):125-141
- Emerson, Ralph Waldo (1960). *The Journals and Miscellaneous Notebooks of Ralph Waldo Emerson*, Gilman, H. William; Ferguson, F. Alfred; Davies, R. Merrell; Sealts, M. Merton; Harison, Hayford (eds.), Cambridge, MA: Harvard University Press
- Illouz, Eva (2008). *Saving the modern soul: therapy, emotions, and the culture of self-help*, Berkeley: University of California Press
- Jutarnji list* (2008). Hrvatska industrija sreće, 6. 9. 2008., <http://www.jutarnji.hr/hrvatska-industrija-srece/258366/>, (4. 4. 2014.)
- McGee, Micki (2005). *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*, New York: Oxford University Press
- Nolan, L. James (1998). *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End*, New York: New York University Press
- Peale, Norman Vincent (1996). *Moć pozitivnoga mišljenja*, Zagreb: Barka
- Peck, Morgan Scott (2003). *Put kojim se rjeđe ide*, Split: Marjan Tisak
- Psiholog online- savjeti, odgovori i pomoći psihologa*, <http://psiholoskisavjeti.blogspot.com/>, (17. 3. 2014.)
- Rimke, Heidi Marie (2000). Governing Citizens Through Self – Help Literature, *Cultural Studies*, 14(1):61-78
- Robinson, Daniel (2004). Marketing Gum, Making Meanings: Wrigley in North America, 1890–1930, *Enterprise and Society*, 5(1):4-44
- Smiles, Samuel (1882). *Self-Help*, London: John Murray
- Starker, Steven (2002). *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self – Help Books*, New Brunswick, New Jersey: Transaction Publishers
- Thoreau, Henry David (2006). *Walden*, Zagreb: DAF

Samopomoć kao kulturalni fenomen...

Tjedan psihologije, *Hrvatsko psihološko društvo*, <http://www.psihologija.hr/tjedan-psihologije.html>, (15. 2. 2013.)

Tolle, Eckhart (2003). *Moć sadašnjeg trenutka: vodič prema duhovnom prosvjetljenju*, Zagreb: V.B.Z

Tolle, Eckhart (2008). *Nova zemlja: osvješćivanje životne svrhe*, Zagreb: V.B.Z.

Tzu, Sun (2007). *Umijeće ratovanja*, Zagreb: Planetopija

Van Nuys, David (2012). An Interview with Gregory Murray, Ph.D. on the Diagnostic and Statistical Manual (DSM), *MentalHelp.net*,

http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=45613&cn=145, (6. 2. 2014.)

Williams, Raymond (2003). *Kultura, K. Časopis za književnost, književnu i kulturnu teoriju*, 1(1):7-15

Williams, Raymond (2006). Analiza kulture, u: Duda, Dean (ur.). *Politika teorije: zbornik rasprava iz kulturalnih studija*, Zagreb: Disput d.o.o., str. 35-58

Wilson, M. Dawn; Cash, F. Thomas (2000). Who Reads Self-Help Books?: Development and Validation of the Self-Help Reading Attitudes Survey, *Personality and Individual Differences*, 29(1):119-129

Zimmerman, Toni Schindler; Holm, E. Kristen; Haddock, A. Shelley (2001). A Decade of Advice for Women and Men in the Best-Selling Self-Help literature, *Family Relations*, 50(2):122-133

Iva Žurić Jakovina*

**SELF-HELP AS A CULTURAL PHENOMENON:
CONTEXTUAL ASPECTS OF BIRTH AND DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOKS
AND PSYCHOTHERAPEUTIC DISCOURSE**

Abstract

This paper analyses the concept of self-help as a cultural phenomenon. It is studied through self-help books as texts that give advices for almost every aspects of life. Considering there is a hiperproduction and proliferation of the self-help discourse, not just in literature but also through institutions, this paper analyses conditions that enabled birth and development of such a specific outlook on life. This paper demonstrates the ways in which the tradition of American Protestantism from the late 15th and in the 16th and 17th centuries laid the foundations of the culture of self-help. It examines the extent to which work, persistence and dedication to God corresponded to the impending ethics of self-reflection and perseverance. Examples show ways in which the institutionalization of psychological discourse and cultural practices in the 20th century participated in the promotion of popular psychology in everyday life which resulted in the establishment of psychotherapeutic discourse. However, there is a paradoxical situation - on the one hand such texts are sold in very large numbers of copies, while on the other hand there is no expert analysis of the ways in which self-help books find their place in society by shaping the perception of reality. Therefore, this paper aims to draw attention to this ubiquitous cultural phenomenon.

Key words: *popular culture, Protestantism, psychoanalysis, psychological discourse, psychotherapeutic discourse, self-help books*

* Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Rijeka, Sveučilišna avenija 4, HR-51 000 Rijeka, izuric@ffri.hr