



- Visoki kontrast
- Čitljiv slog
- Podcrtane poveznice

## Moderna vremena

Pogledaj... sve je puno knjiga.

TEMA • Piše: LADA ŽIGO ŠPANIĆ • 15.10.2025.

KNJIŽEVNOST, TRŽIŠTE I KULTURNA POLITIKA – ŠEST VAŽNIH PROBLEMA • AGENCIJA ZA ELEKTRONIČKE MEDIJE • TOMICA ŠČAVINA • STJEPO MARTINOVIĆ • JASNA KOVAČEVIĆ • BORIS PERIĆ

# Navala self-help literature – obmana ili istinska pomoć?



Foto: Pixabay

Navala populističke self-help literature na svjetskom, pa i na našem tržištu, govori da je sudbina postala korisno poduzetništvo u kojem se nude razni naputci za poslovni ili osobni uspjeh na životnom tržištu sreće. Naravno da u tom korpusu tekstova postoji itekako stručna literatura, no čini se da je više one kojoj je svrha dobra zarada, a ne istinski lijek.

Kada je u 20. stoljeću niknula borba za oslobađanje emocija od tradicionalnoga odgoja, niknule su i brojne škole za duhovni razvoj, a kako je civilizacija sve progresivnija, tako se rađa i sve više *life coacheva*, često samozvanih učitelja života, koji moraju povesti „učenike“ kroz gustiš strahova, frustracija, bola i spretno ih uvesti u društvo „sretnih“, uspješnih i slavni. Self-help svuda harači, bez obzira na standard.

Ujedinjeni narodi su 2012. godine proglasili (smiješni!) Međunarodni dan sreće koji se (još smješnije!) obilježava 20. ožujka. Prema svjetskom indeksu sreće za 2023. godinu, stanovnici Finske i Danske su najsretniji, a Libanon i Afganistan dvije su najnesretnije zemlje na svijetu. Na ljestvici 137 država Hrvatska je na 48. mjestu. Zadovoljstvo se, paradoksalno, rangira po državama, zadobiva čak i brojčanu skalu, odnosno sreća (taj tajanstveni i apstraktni fenomen) postaje isušeni pojam za „ispitivanje“ emocija i društvenoga stanja.

U svijetu pohlepnih tehnoloških sve je postalo mjerljivo – i ljudi su pretvoreni u zamjenjive „resurse“, a ona divna, magična priroda svedena je na puko „spremište energije“ u svrhu proizvodnje. U racionaliziranom svijetu i ono iracionalno čini se kao nešto dostupno, ostvarivo. Metafizika, čini se, iščezava u galopirajućoj, pragmatičnoj zbilji.

Mvinfo.hr koristi kolačiće („cookies“) kako bi vam pružio bolje korisničko iskustvo. Nastavkom pregleda mvinfo.hr stranica slažete se sa korištenjem kolačića. Više informacija [SLAŽEM SE](#)

Ljudske (ne)sreće nikada dosta, ni u posesivnom liberalnom kapitalizmu ni u najsiromašnijim četvrtima svijeta. U potrošačkoj areni s gomilom agresivnih reklama koje ljudima nude mogućnost boljega života, dolazi do raskoraka između žudnje i neostvariva cilja i u tom se ponoru rađa osjećaj neuspjeha. A neuspjeh valja liječiti raznim „projektima“ koji privlače dušu samim krilaticama poput „Ti to možeš“, „Neuspjeh nije opcija“, „Krizna je šansa“, „A new you“.

Koliko self-help literatura zapravo zagušuje naše tržište i koliko je među tim naslovima doista stručnih, a koliko nestručnih knjiga? Kako Hrvati prihvaćaju priručnike za kvalitetniji život – kao istinsku pomoć ili kao varku koja bi njihov život pretvorila u operativni sustav u kojem će u kratkom roku postati *winneri*, a ne *loseri*?

Za portal Moderna vremena ova smo intrigantna pitanja postavili **Borisu Periću**, **Stjepi Martinoviću**, **Tomici Šćavini** i **Jasni Kovačević**. **Boris Perić** i **Tomislav Pletenac** autori su zapažene knjige eseja *Ne možeš ti to – Koliko self-helpa čovjek može podnijeti?* (Ljevak, 2020.), a **Stjepo Martinović** autor je polemičke knjige *Self-help? Bull-shit!: Fenomenološki esej* (Arslris, 2011). **Tomica Šćavina** govori o ovoj temi kao književnica i psihologinja, a **Jasna Kovačević**, ravnateljica zagrebačke Knjižnice i čitaonice Bogdana Ogrizovića, objašnjava nam što korisnicima znači self-help i što najradije posuđuju.

## **Boris Perić o self-helpu kao djetetu nevolje i pohlepe**



Boris Perić, foto: Vlado Kindjerski

O modernoj self-help kulturi književnik **Boris Perić** sarkastično tvrdi da samopomoć ima smisla samo utoliko što čovjek, izložen uzusima današnjeg društva, u svojoj nevolji upoznaje samoću i prisiljen je da sebi pomogne sam. „Samim time nemoguće je da bi ga toj samopomoći mogla podučiti neka dobrohotna duša svojim blesavim savjetima tipa 'budi sam sebi uvijek prvi i jedini' (što bi otprilike bila mantra suvremenog self-helpa). Ali kako su ljudi u nevolji, nažalost, prijemčivi za floskule, gurui i vođe, eto, mlate pare, pisali oni komercijalne priručnike o sreći, uspjehu ili čemu već, tvrdi **Perić**. Po njemu je self-help dijete nevolje s jedne i pohlepe za lakom zaradom s druge strane, a razlika je u tome da je „prvo do zla boga naivno, a drugo je zao bog egoističke promućurnosti, sračunato na prodavanje egomanske magle kao utjehe“.

Smatra kako u kaljuži društveno prihvatljive zlobe i nemara za drugog, motivacijski treninzi također nisu daleko od vrijeđanja i ismijavanja lakovjernih. Tobožnje pozitivno upletanje u sudbinu, ističe, jednako je jalov posao kao i pokušaj dokazivanja da sudbina postoji.

„Etički rečeno, gatam li iz zvijezda, graha, karata, pijeska ili taloga kave, ili pak pišem bljutave naputke kako bi na tragu sreće i uspjeha trebalo osmisliti i ustrojiti vlastiti život, maksima moje volje, drzne li se snatrenja o općem zakonu, može biti samo i jedino da svakome želim da se bestidno obogati na takvim podlim bljuvotinama.“ **Perić** zaključuje kako je i ljubav u priručnicima današnjice neka vrst egoistična uspjeha na tržištu samoće.

## **Krizmanić, Uvodić-Vranić i Torre među najposuđivanijim autorima**

Mvinfo.hr koristi kolačiće („cookies“) kako bi vam pružio bolje korisničko iskustvo. Nastavkom pregleda mvinfo.hr stranica slažete se sa korištenjem kolačića. Više informacija **SLAŽEM SE**



Jasna Kovačević, foto: Marko Lukunić

Knjižničarka **Jasna Kovačević** nije tako pesimistična, naprotiv. U sklopu ove teme prisjetila se dragog prijatelja, hrvatskog pjesnika, esejista, kritičara i prevoditelja, akademika **Tonka Maroevića**. „Tonko je gotovo svakodnevno navraćao u Knjižnicu i čitaonicu Bogdana Ogrizovića i lunjao među policama knjiga. Jednom prigodom sam ga upitala treba li pomoć, a on je onako šeretski, kako je samo on umio, odgovorio: 'Ja lutam među policama i uvijek me neka knjiga iznenadi.' Mene je u ovoj prigodi 'iznenadila', gotovo bih rekla oduševila knjiga **Ive Žurić Jakovina** *Čitanje kao transfer: Knjige za samopomoć, psihoterapijski romani i transformacijsko-terapijski učinci čitanja* (Durieux).

Iako se, kaže, nije posebno bavila ovom vrstom literature, nikada nije s podsmjehom gledala na nju, kao ni na čitatelje koji ju posuđuju. „Dapače, smatram to brigom za mentalno zdravlje, te dobrim znakom pojedinca svjesnoga svojega problema.“ Polje self-help literature je jako široko, kaže **Kovačević**, stoga je zahvalna autorici **Žurić Jakovina** koja navedenu tematiku problematizira na znanstven i sveobuhvatan način te ju rado citira. „Definicija knjiga za samopomoć odnosi se na one knjige pomoću kojih 'osoba pomaže sama sebi bez pomoći drugoga'... Čitajući knjige za samopomoć osoba ne pomaže sama sebi, već je autor knjiga taj koji pomaže čitatelju. Autori knjiga za samopomoć itekako su prisutni medijatori 'znanja' i 'vještina' i oni uglavnom služe kao zamjena za psihoterapiju 'licem-u-lice' koja se odvija u ordinaciji psihoterapeuta.“ (Žurić Jakovina, 2021: 63). Ista autorica, među ostalim, navodi kako su mnogi poznati psiholozi i psihijatri autori knjiga za samopomoć, te posebice među njima ističe **Jorge Bucayja**, argentinskog psihoterapeuta koji je sa svojim bestsellerom *Voljeti se otvorenih očiju* (2010.) gostovao i u Hrvatskoj. Taj je autor kontinuirano vrlo čitan u svim knjižnicama mreže Knjižnica grada Zagreba.

**Kovačević** dodaje da su od domaćih autorica najpoznatije, najprisutnije i najposuđivanije knjige psihologinja **Mirjana Krizmanić** i **Ljubica Uvodić-Vranić**, čija je knjiga *Kako se dobro posvađati, Priručnik za poboljšanje kvalitete življenja, partnerskih, obiteljskih i poslovnih odnosa* (2008.) objavljena u dva izdanja, te je još uvijek posuđivana i rado čitana. Ističe i knjige dr. **Roberta Torrea**, od kojih je *Kockanje – kako protiv ovisnosti: Pomoć i samopomoć za osobe ovisne o igrama na sreću*, 2017. i dalje na listi posuđivanih knjiga.

## Većina self helpa iskorištava naivne s obiteljskim traumama



Tomica Šćavina, foto: Alen Čabrić

Mvinfo.hr koristi kolačiće („cookies“) kako bi vam pružio bolje korisničko iskustvo. Nastavkom pregleda mvinfo.hr stranica slažete se sa korištenjem kolačića. Više informacija **SLAŽEM SE**

što im je pomoć hitno potrebna, skloni su povjerovati u tzv. *quick fix* rješenja poput 'budi uvijek u sadašnjem trenutku', 'manifestiraj ono što želiš' ili 'biraj samo pozitivne misli'. **Šćavina** objašnjava da manifestiranje i zakon privlačnosti nude iluziju da možemo stvoriti bogatstvo, uspjeh ili ljubav samo mislima, vizualizacijom i afirmacijama. I kada to ne dovodi do rezultata, problem je u onom tko „manifestira“, jer sigurno nešto krivo radi, nije dovoljno pozitivan ili discipliniran. „Tako osjećaj nemoći postaje još teži i često vodi samo u traženje novog instant-rješenja, što iscrpljuje dragocjeno djetinje povjerenje koje manipulativni i nelegitimni autoriteti koriste, bilo za vlastiti osjećaj veličine, moći i važnosti, bilo za prodaju knjiga i tečajeva, a najčešće oboje. Na taj se način stvara začarani krug retraumatizacije – uvijek se iznova dira u iste rane iznevjeravanja, krivnje i nemoći, što ljude može dodatno udaljiti od traženja pomoći.“

Zato je, tvrdi **Šćavina**, važno razlikovati površne tehnike koje obećavaju čuda od onih pristupa koji pružaju znanje, podršku i otvaraju mogućnost stvarne promjene. Osim površnog self-helpe, kaže, postoji i mnoštvo ozbiljnih psihoterapijskih knjiga i autora koji nude realističnu sliku toga koliko je zahtjevno raditi na iscjeljenju traume i obrascima ponašanja koja nam rade štetu, a bila su nužan dio prilagodbe uvjetima u djetinjstvu. Po njoj su primjeri takvih autora **Peter Levine**, **Esther Perel** ili **Gabor Maté**. U njihovim knjigama, objašnjava, ne nude se brza rješenja, „već dublje razumijevanje psihe i put prema promjeni koji je dugotrajan, složen i često težak, ali i jedini put koji je stvaran, dugotrajan i smislen“.

## Pseudo-tehnologija opsjene



Stjepo Martinović, foto: privatni arhiv

Književnik i publicist **Stjepo Martinović** self-help naziva pseudo-tehnologijom opsjene. Za naš portal nudi zanimljivu komparaciju: „Sirijski pjesnik Qabbani, ojađen stanjem u domovini rastrganoj rovarenjem Francuza, Britanaca, Talijana... tridesetih godina prošlog stoljeća, sročio je savršenu dijagnozu tragedije naroda koji se nije umio oduprijeti razornim silama, faktorima propasti: 'Naši neprijatelji nisu prešli naše granice – uvukli su se kroz naše slabosti, kao mravi.' Stoljeće kasnije, građani europskih zemalja zapadnoga kulturnog kruga – na udaru 'vrijednosti' liberalnog kapitalizma, pobratima neofašizma – plijen su 'mrava' koji im rastaču samosvijest i sposobnost otpora smicalicama propovjednika mitologije uspjeha, opsjednutosti novcem, mītom vječne mladosti... a posebice dogme o odgovornosti za vlastito posmuće. Time se (uspješno!) potiru baština izvorne demokracije, zajednica i zajedništvo, empatija kao energija solidarnosti.“

**Martinović** smatra da se nacijama koje su u dužničkom ropstvu i koje su ucijenjene geopolitičkim interesima velikih sila otima samoupravni subjektivitet i pretvara ih se u sluge kapitala, s domaćim goničima robova. Istodobno, „mediji, nadri-pisci i nakladnici u jagmi za zaradom, ljudima u depresiji nude samopomoć: ultra-obmanu o osloncu na vlastite snage, tkanju i školi života, poduci o prevladavanju teškoća... kao dudu-varalica uciviljenu djetetu. Javni prostor drobi se na udaru 'genijalnih' idiotarija: kriza=šansa! kaos=prolegomena novog poretka... a na valu prijevare surfaju influenceri, *life-coachevi*, treneri za nikom uistinu potrebne vještine.“ Zaključuje kako 'mravi' zlokobne para-religije gmižu našim venama, rastaču prirodne porive za trezvenim sagledavanjem stanja u kojem smo zarobljeni. Ti 'mravi' ubijaju htijenje za artikuliranjem političke volje koja bi zazvala korjenite promjene socijalno- ekonomskog okoliša, a time nas i otrijeznila od mantre o „jackpotu“ nadohvat ruke.

## Zaključno – tražiti pomoć po stručnoj preporuci

Mvinfo.hr koristi kolačiće („cookies“) kako bi vam pružio bolje korisničko iskustvo. Nastavkom SLAŽEM SE pregleda mvinfo.hr stranica slažete se sa korištenjem kolačića. Više informacija

U svijetu prepunom strke, stresa i stimulansa gubimo kompas, pa je sve više „prosvjetitelja“ koji nam život žele pretvoriti u svojevrsni start-up projekt, čak i s preglednim „rasporedom“ misli i emocija.

Valja, međutim, biti oprezan. Self-help nije namijenjen samo nesretnicima koji u jalovom životu traže svoju slamku spasa, nego i ozbiljnim egomanima u svijetu korporacija i religije novca, kojima je lako raspaliti strasti za učinkovitim uspjehom i bespoštednom utakmicom ega na istom polju.

Stoga pomoć treba tražiti po stručnoj preporuci, a ne prema brzinskim receptima za mase. Ili – valja ostati slobodan i siromašan, jer, kako kaže britanski punk pjesnik **John Cooper Clarke**, „siromaštvo se ne može kupiti novcem“.

*Serijal tekstova "[Književnost, tržište i kulturna politika – šest važnih problema](#)" objavljuje se uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije autorici, u sklopu programa Poticanje novinarske izvrsnosti.*

---

## – POVEZANI SADRŽAJ –

Tema • 18.09.2025.

### Kultura i showbuzz u istom košu

Tema • 19.08.2025.

### Čuvamo li dijalekte od odumiranja?

Tema • 27.11.2025.

### Mladi i tehnologija: Jedva deset posto učenika pročita lektiru

---

---