

# Bibliotekarstudentens nettleksikon om litteratur og medier

Av Helge Ridderstrøm (førsteamanuensis ved OsloMet – storbyuniversitetet)

Sist oppdatert 09.12.20

## Selvhjelpslitteratur

(\_sjanger, \_sakprosa) Også kalt “selvutviklingslitteratur”. Ofte om selvrealisering, hvordan bli rik, lykkes på jobben, takle stress, få en partner, leve et sunnere liv, oppnå indre fred og lignende.

Litteratur som gir råd til selv-terapi for ulike mangler og plager. Bøkene skal hjelpe leseren med utfordringer og problemer som f.eks. å bygge opp sin selvtillit (som er viktig for å lykkes i jobb-sammenheng, i parforhold osv.), takle tidsklemma, dårlig økonomi og savnet av en partner/livsledsager. Sjangeren er nært beslektet med livsstilslitteratur (og delvis esoterisk litteratur). Tekstene kan handle om alternativ medisin, alternativ behandling, alternativ livsstil.

Det markeres tydelig at boka er noe den potensielle kjøperen/leseren ikke kan (eller bør) klare seg uten. Hver leser skal få hjelp til å mobilisere sine indre ressurser og leve sitt liv optimalt og lykkelig. Ofte skal endringen skje gjennom en detaljert prosess, f.eks. ti trinn. Leseren skal få hjelp til å hjelpe seg selv, blant annet ved å lære seg selv bedre å kjenne og innse sitt potensial og sine utviklingsmuligheter.

Bøkene handler ikke om primærbehov (å skaffe seg en konkret jobb, mat og klær), men om selvrealisering, det gode liv, meningsfull eksistens, indre og ytre skjønnhet, egenpleie og velvære, opplevelse av harmoni og lykke, og en suksessrik personlig utvikling. Mange av bøkene gir råd om samliv eller om jobbkarriere og ledelse i næringslivet. Personligheten skal utvikles og forbedres på det eksistensielle planet, eller i noen tilfeller primært materielt eller estetisk (god økonomi, en sunn og veltrent kropp, elegant påkledning, et vakkert hjem ...).

Individualiseringen i vestlige samfunn har ført til at dyder som disiplin, lydighet og yttelse i økende grad har blitt byttet ut med verdier som selvbestemmelse og livskvalitet (Kähler 2001 s. 31). “Postsannhet er blitt et nøkkelbegrep i samtidsdiagnoser. Det handler om at tilliten til vitenskap og empirisk forskning svekkes, at personlige meninger blir viktigere enn søken etter objektive sannheter i det offentlige og halvoffentlige ordskiftet og at følelsesretorikk invaderer både politikk og rettsoppfatning.” (idéhistorieprofessor Ellen Krefting i *Morgenbladet* 13.–19. juli 2018 s. 22)

Forfatteren er i høy grad forpliktet som privatperson til å leve etter sine egne prinsipper/regler, og kan f.eks. ikke være svært overvektig etter å ha utgitt en bok om effektiv slanking.

Forfatteren forteller ofte episoder fra sitt eget liv, minner om sin erfaring og kommer med små hverdagshistorier som eksempler. Det er sentralt å få fram hvor relevante de gode rådene er for leseren og kanskje for alle mennesker. Leseren skal kjenne seg igjen i eksemplene. I noen bøker skal leseren gå igjennom 3-, 7- eller 12-trinnsprogrammer for å oppnå lykken.

Noen bøker henvender seg tydelig til kvinner (“du og andre kvinner”), og noen tydelig til menn (f.eks. ved å vektlegge tradisjonelt mannlige interesseområder).

Ofte blir vestlige mennesker oppfordret til å lære av “naturen” og av andre kulturer, ikke minst østlige (Kina, Tibet osv.). Lorna Lee Malcolms *Hver dag din dag: Livsstil, mat, øvelser* (2002) “tar opp i seg noen av de teknikkene mennesker i Østen har praktisert i århundrer, og som vi her i Vesten begynner å se verdien av. Boken inneholder enkle øvelser og praktiske råd om hvordan du kan oppnå den gode følelsen av harmoni i kropp og sinn, og er delt inn i seks kapitler: Morgen, på jobben, avspenning, mat og drikke, kjærlighet og søvn.” (<https://www.ark.no/>; lesedato 23.04.14)

“Selvutviklingslitteraturen handler grovt sett om å utvikle seg på fire områder: karriere, økonomi, hode og kropp. Og den selger som hakka møkk: Sakprosa-kategorien “kropp og sinn” omsetter alene for 52,6 millioner kroner på ett år i Norge. [...] Det amerikanske markedet er anslått til 10 mrd. dollar, inkludert bøker, motivasjonsforedrag, personlig coaching, kurs og reklame. Bøker alene omsetter for 549 mill. dollar. [...] Sosiolog Gunnar Aakvaag mener bølgen må ses som en konsekvens av den voldsomme veksten av frihet de siste par tiårene. Selv om mer frihet er et resultat av større prosesser på samfunnsnivå, slår det inn som valg-tyranni på individnivå. Selvhjelpsølgen blir et resultat av frihetens frustrasjoner: at vi får lesset på oss et utall av muligheter og ansvaret for å velge mellom dem – og desperat søker hjelp, blant annet fra selvhjelpsølgen. Derfor dytter vi mest mulig inn på timeplanen vår og får urealistiske forventninger til hvor fantastisk livet skal være. Så blir vi slitne, og ganske mange av oss blir så slitne at vi blir syke.” (*A-magasinet* 30. januar 2015 s. 14-19)

“Nettavisartiklane og selvhjelpsølkene slår fast at sjølvkontroll er “alt”. Å “lære” seg meir sjølvkontroll – det vil seie å lære seg å spare viljestyrken snarare enn å gjere eit fåfengt forsøk på å styrke han – vil utvilsamt gjere livet lettare på mange område. Å endre rutinar, kvitte seg med dårlege og etablere gode vanar, bli betre til å skjerme seg for fristelsar, disponere kreftene sine og få bukt med det som gjer kvardagen unødvendig stressfylt, vil alt kunne ha ein svært heldig innverknad på tilværet.” (Agnes Ravatn i *Dagbladet* 6. september 2014 s. 54)

Hovedprinsippene i selvhjelpsbøkene kan spores tilbake til blant andre Benjamin Franklins *The Way to Wealth* (skrevet 1758). En annen, ikke fullt så tidlig forløper for selvhjelps litteraturen er Khalil Gibrans *The Prophet* (1923).

Andre eksempler på selvhjelps litteratur:

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

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

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

Lynda Field: *Creating Self-Esteem: A Practical Guide to Realizing Your True Worth* (1998)

Randi B. Noyes: *Kunsten å lede seg selv: Få tak i din emosjonelle intelligens – din EQ* (1995)

Esther og Jerry Hicks: *Ask and It Is Given: Learning to Manifest Your Desires* (2004)

Rhonda Byrne: *The Secret* (film- og bokutgave 2006)

Robert Fisher: *Den nakne ridder* (på norsk 2009) – en slags fabel eller allegori som skal hjelpe leseren å komme ut av eksistensiell ensomhet

Kari Dyregrov, Einar Plyhn og Gudrun Dieserud: *Etter selvmordet: Veien videre* (2010) – for pårørende

Carnegies *How to Win Friends and Influence People* “har solgt 15 millionar eksemplar verda over, og ligg framleis høgt på salslistene. [...] Dale Carnegies viktigaste innsikt er: “Når ein har med folk å gjere, la oss hugse at me ikkje har å gjere med logiske vesen. Me har å gjere med kjenslestyrte vesen, vesen som brusar av fordommar og som lar seg motivere av stoltheit og forfengelegheit.” Det er presist. Det er uhyre enkelt å bli likt av andre menneske om ein berre innser at folk flest faktisk er svake for smiger, uansett kor intelligente dei måtte vere.” (Agnes Ravatn i *Dagbladet* 5. oktober 2012 s. 68-69)

“L. Ron Hubbard var science fiction-forfatteren som startet sin egen religion. [...] Han deltok i andre verdenskrig, før han i 1950 ga ut ei bok om “dianetikk”, en slags pseudovitenskapelig selvhjelpsbok som raskt ble en bestselger. Men verken legeföreningen eller psykiaterne ville akseptere Hubbards dianetikk som vitenskap. Tre-fire år seinere ble teknikkene døpt om til en religion. Det grepet gjorde forresten også omsetningen skattefri. [...] Scientologi er en religion der du stiger i gradene gjennom å ta kurs. Det er kurs du betaler for, og der ivrige scientologer rekrutterer nye kursdeltakere for å finansiere egne kurs, litt som i pyramidespill. Du

stiger i gradene til du blir “Clear”. Da er du fri for nevrosener og blir mye sjeldnere forkjølet. Men det stopper ikke der: Du kan oppnå å bli “Operating Thetan”. Da opererer du ifølge Hubbard på et høyere nivå enn Jesus og Buddha.” (*Dagbladet* 31. oktober 2012 s. 2)

Deepak Chopra er en amerikaner av indisk opprinnelse som har gitt ut selvhjelps bøker preget av alternativ medisin og New Age-spiritualitet. Hans *Vismannens lære* (på norsk 1998) anbefaler 20 leksjoner som skal hjelpe leseren til å skape det livet som hun/han ønsker.

Rhonda Byrnes *The Secret* “avslører” en “teknikk” brukt av genier som Platon, Galilei, Beethoven, Edison og Einstein for å oppnå suksess på de områdene der de ville lykkes. Boka er sitater fra DVD-filmen som har blitt solgt i over 2 millioner eksemplarer. Både i filmen og boka snakker “en rekke “lærere” innenfor ulike felt som kvantefysikk, psykologi, coaching, finans, osv. [...] om deres vei til suksess og ikke minst velstand” (*Dagbladet* 5. november 2007). Film og bok lager begge en kobling mellom tenkning og synlige resultater, slik at det er mulig å “bestille” lykke og rikdom ved tankens kraft alene. *The Secret* “baserer seg i beste “Da Vinci-koden”-stil på en påstand om at det finnes en hemmelighet som i årtusener er blitt beskyttet og anvendt av spesielt utvalgte mennesker, en hemmelighet som den heldige leseren kan ta del i. En hemmelighet som vil bringe rikdom, helse og suksess til den som kjenner den. Som markedsføringsstrategi har denne blandingen av mystikk, konspirasjonsteori og selvhjelp vært effektiv, noe som har gjort både boka og filmversjonen til et gigantfenomen i USA.” (*Dagbladet* 5. februar 2008 s. 40)

“I dag forteller gjerne selvhjelpsguruer som Tony Robbins en historie om at de startet som overvektige, dødssyke eller arbeidsløse, men oppdaget at mulighetene kom deres vei straks de begynte å tenke positivt. Budskapet er at om de kunne gjøre det, kan leseren også. Fra 1972 til 2000 ble andelen selvhjelps bøker i det amerikanske markedet mer enn fordoblet, fra 1,1 til 2,4 prosent. Det er en milliardindustri i seg selv, men like så viktig er måten selvhjelpsspråket har infisert resten av kulturen. I Barbara Ehrenreich’s bok “Lokket og lurt”, går hun undercover som jobbsøker i et halvår, og oppdager at alle de som skal hjelpe henne å få seg en jobb, utelukkende fokuserer på motivasjon, innstilling og selvpresentasjon. Kunnskap og erfaring framstår som langt mindre viktig enn å smile mye og utstråle positiv energi.” (*Dagbladet* 5. februar 2008 s. 41) Slike tekster inngår i det som har blitt kalt “positivitetskulturen”.

“Amerikansk kultur er basert på en idé om selvforvandling, at om du bare har viljestyrke nok, kan du omskape deg selv til en annen. Det er en dypt amerikansk fantasi. [...] Jeg tror det kan være skadelig, for det er ikke sånn verden fungerer. Det er også en individualistisk fantasi: ideen om at vi ikke tilhører andre, at vi ikke lever sammen med andre, at vi ikke blir født, men bare popper ut alene og skaper

oss selv. Det er en dårlig idé.” (Siri Hustvedt i *Morgenbladet* 22.–28. juni 2012 s. 13)

Mark Victor Hansen og Jack Canfieldckens bok *Chicken Soup for the Soul* (1993) er en samling historier fra det virkelige liv, ment å virke inspirerende. Forfatterne holdt motivasjonsforedrag da de begynte å samle inn publikums egne historier, og det har blitt en serie på rundt 250 titler (ifølge *A-magasinet* 30. januar 2015).

Micki McGees bok *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life* (2005) er en kritisk gjennomgang av den amerikanske selvhjelpskulturens utvikling. En lignende bok er Steve Salernos *Sham: How the Gurus of the Self-help Movement Make Us Helpless* (2006).

“Januar og februar er tiden da forlag tilbyr nye selvhjelpsbøker. Nyttår byr på nye muligheter, om du følger oppskriftene. Det utgis mange bøker som sier dette, med hjelpeløse forsøk på å finne nye vinkler slik at det ikke blir altfor tydelig at det er samme bok, nok en gang. Et begrep som har hatt en slik tilsynelatende fornyende virkning, er “mindfulness”. Det gjelder å være til stede, heter det. Viss du tar det med ro og slapper av og er helt til stede i din egen tilværelse, vil problemer lettere løses. Om du også leser denne boka og gjør som det står her. Bøkene er gjerne skrevet av noen som har møtt vanskeligheter og så har overkommet dem. Tekstene har sterke innslag av selvbiografi og kan også leses som forsøk på å skape orden i egen ugrei fortid. Forfatterne har opplevd å “møte veggen” og/eller å bli “utbrent”. Så har de gitt slipp på noe inni seg og funnet ro. Nå vil de hjelpe andre til å oppnå det samme. Flere av dem driver selvhjelpskurs og underviser i mindful-teknikker. En lukrativ bransje. Men det er noe rart med alt dette. For et par dager siden var jeg innom moren til en venn. Der var det en hel reol med selvhjelpsbøker, årgang på årgang. Hun har vært trofast kjøper av slik litteratur i 30 år, men ifølge min venn er hun fortsatt like “hjelpeløs”. Hva har hun da brukt tid og penger på? Mennesket bruker mye tid på å overbevise seg selv om at “det nytter”. [...] Bøkene forholder seg ikke til sin egen sjanger. De er som om de var den første og eneste av sitt slag. Når de påstår noe man har hørt hundre ganger før, gjør de det med den største letthet. Det skaper en uvirkelighetsfølelse. Bøkene skrives av folk som har opplevd endring i sitt eget liv, men ingen av dem anbefaler selvhjelpsbøker! [...] Da jeg skulle bla i selvhjelpsbøkene hos mora til kameraten min, oppdaget jeg at flere av dem hadde bokmerke etter ganske få sider, ca. 25. Lenger var hun sjelden kommet. Likevel hadde hun skaffet seg utrolig mange slike bøker. Igjen og igjen har hun tenkt at hun skulle finne den hemmeligheten de byr på, som altså ikke er noen hemmelighet. Kanskje slike bøker må være så like for at systemet skal fungere. Bøkene må gå fra personlig oppvåkning, via en skog av banaliteter (med utropstegn!) fram til en gyllen middelvei til slutt.” (Jon Rognlien i *Dagbladet* 5. februar 2016 s. 40)

Den amerikanske forfatteren Elizabeth Gilberts bok *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia* (2006) “er en krysning av

reiseskildring, selvbiografi og selvhjelpsbok, og kanskje *chick-lit*-sjangerens største suksess noensinne. [...] [det har blitt arrangert] pakketurer inspirert av boken. [...] [med selskapet] Spirit Quest Tours [...] Selskapets gründer og reiseleder Halle Eavelyn var den første som begynte med organisert *Eat, Pray, Love*-turisme, etter selv å ha sporet opp forfatteren og bedt om tillatelse. Mange av kundene hennes har lest boken ti ganger. På Bali får de sjansen til å møte medisinmannen fra boken, lære å be i hindutempler, bade i en hellig innsjø, og – viktigst av alt – å nå frem til sin egen spirituelle oppvåkning. - Vi leser høyt fra boken på turene, og hjelper folk å oppnå noe av den samme suksessen Liz fikk, sier Eavelyn. - Hvem er kundene? - Vi får en masse telefoner fra nyskilte kvinner. For mange kvinner er budskapet i boken at du kan starte med sjelekvaler og ende opp med å finne fred og kjærlighet.” (*Morgenbladet* 23.–29. september 2011 s. 13)

“Erik Bertrand Larssens “Bli best med mental trening” er årets mestselgende bok. [...] Han er tidligere fallskjermjeger, driver nå motivasjonskurs for næringslivet [...] - Hva er det som fenger sånn med boka? Jeg tror jeg har funnet en god balansegang mellom noe direkte, presist og anvendelig, samtidig som det er motiverende. Folk har gitt meg tilbakemelding på at selvhjelpsbøker ofte har mye floskler og klisjeer, mens min er direkte og forståelig for hvordan man kan bruke dette i hverdagen.” (*Dagbladet* 27. mai 2013 s. 50) På bokas omslag er det en anbefaling av skiløperen Petter Northug: “Lær av Bertrand. Det har jeg gjort!”

“Erik Bertrand Larssens *Helvetesuka. 7 dager som forandrer livet ditt* [...]. Siviløkonom og fallskjermjeger Erik Bertrand Larssen er nesten et eget fenomen, få norske forfattere av selvhjelpsbøker har hatt to ulike titler inne på bestselgerlisten for sakprosa samtidig. [...] Folk er i flyt og søker etter noe som kan holde dem fast. Derfor har jeg en grunnleggende sympati for selvhjelpssjangeren [...] Erik Bertrand Larssen uttrykker seg uklart, med vendinger som “forskjellen på fokus og modus er at fokuset er hvilken grad du går inn i ønsket modus.” (Kristian Bjørkdahl i *Morgenbladet* 13.–19. desember 2013 s. 26)

“De første årene etter finanskrisen på Island var det selvhjelpsbøkene som lå øverst på bestselgerlistene” (<https://www.nrk.no/kultur/bok/anbefalte-lesetips-til-islandske-boker-1.13021946>; lesedato 05.07.16).

“Den japanske ryddeguruen Marie Kondo har solgt flere millioner selvhjelpsbøker om rydding. Nå har “Magisk opprydding” kommet på norsk, og klatrer til fjerdeplass på boklista denne uka. Vår anmelder skriv om den engelske utgaven i fjor, og kunne fortelle at den var så inspirerende at hun måtte ta pauser i lesingen, for å begynne på ryddingen.” (*Dagbladet* 30. januar 2016 s. 53)

Sofie Hexeberg's bok *Frisk med lavkarbo: Nytt liv med riktig mat* (2010) er en av “selvhjelpsbøkene innen kosthold og ernæring, [...] Mange som kjøper denne typen litteratur har slitt med overvekt lenge og gjør hva som helst for å bli slankere.” (*Dagbladet* 13. september 2010 s. 10)

“Å si at alt henger sammen med alt i Kathrine Aspaas’ nye bok *Raushetens tid* [2012; med undertittelen “Fra misunnelse til beundring”] er et understatement på grensen til selvfølgelighet. [...] *Raushetens tid* er først og fremst en selvhjelpsbok, en manual for hvordan vi skal leve livene våre mindre smålig og trangsynt, mer inkluderende og ja – menneskelig. Dens styrke er at teksten lener seg mindre tungt på sjangerens diffuse stammespråk [...] Enhver spydig kritikk vil raskt bekrefte bokens hypotese: Du er en venstre hjernehalvdel-rytter fanget i negativitetens og krigsmetaforenes fengsel. Bokens mest interessante – og problematiske – dimensjon ligger likevel et annet sted enn i forfatterens usentimentale skildringer av vanskelige og forløsende livsvalg. Aspaas beskriver nemlig ikke bare veien til indre fred med konvertittens overbevisende kraft. Hun lanserer også en ny historisk epoke, selve raushetens tid, som hun dels setter opp som utopi, dels som en empirisk påvisbar størrelse (“Vi er på vei mot en vennligere tidsalder ... Vi er i ferd med å bli fredeligere og rausere”). Hvis skillet mellom beskrivelse og ønsketenkning her føles litt uklart, kan det skyldes Aspaas’ entusiastiske modus. Hun er en forfatter som ser et halvfyllt glass og allerede bobler av fryd over at det en gang (om ikke lenge) nesten helt sikkert vil renne over. [...] hun vil ha oss alle ut av sjakalspråket (“et krigersk språk som har til hensikt å avdekke andres feil”, ifølge bokens medfølgende ordliste) og inn i sjiraffvokabularet (“et språk med store ører og et stort hjerte, som lytter mer enn det snakker”). Det skjulte dilemmaet i Aspaas idealsamfunn kommer til syne like etterpå: i tekstens myke og forførende samklang mellom sjelelig og økonomisk harmoni.” (*Morgenbladet* 19.–25. oktober 2012 s. 38)

“*Raushetens tid* (Aschehoug. 2012) av Kathrine Aspaas tilbyr leseren et innblikk i en optimistisk fremtidsvisjon. [...] Menneskesamfunnet er altså ikke bare et sted der borgerne er mer åpne og mindre angstbiterske. Det er også en epoke der bedriftene dypest sett er som mennesker: romslige, feilbarlige, fleksible. Dette er “ømhetsens økonomi”. Begrepene her er av den typen som får “godstoffene” i hjernen til å boble, for å holde oss til Aspaas’ terminologi, men de gir også den tverre venstre hjernehalvdelen noe å tygge på. For et samfunn der selskaper og individer er underlagt samme logikk, gjør også det innerst menneskelige til gjenstand for økonomiske transaksjoner. “Sårbarhet er fødestedet for innovasjon og kreativitet”, siterer Aspaas fra et av sine forbilder. Med andre ord: Den er også en form for kapital i det globale nettverkssamfunnet. Eller som Aschehoug selv sier i sin reklametekst for boken: “For deg som er opptatt av bunnlinje: Åpenhet lønner seg.” At det kanskje er et fundamentalt og nødvendig skille mellom de to sfærene – at menneskelig og markedsmessig samhandling er to forskjellige ting, som både er og bør være underlagt ulike regler og rasjonalitetsformer – er tydeligvis en umulig tanke for 2010-tallets inderliggjørende fremtidsoptimister.” (*Morgenbladet* 19.–25. oktober 2012 s. 39)

Frode Johansen Riopelle ga i 2009 ut romanen *Lykkesmeden*, “en roman som mellom mye annet er en satire over populær selvhjelps litteratur. Hovedpersonen er

en tidligere nordsjøarbeider og sosialist som nå lever av å skrive selvhjelpsbøker.” (*Morgenbladet* 12.–18. juni 2009 s. 33). I Brandon Camps romantiske komedie *Love Happens* (2009) er hovedpersonen en forfatter som har skrevet en bestselgende selvhjelpsbok om å overvinne sorg. Filmen gir en satirisk framstilling av den kommersielle suksessen og de seminarene som forfatteren leder.

“Irakveteranen som skjøt og drepte tre politimenn i Baton Rouge [i Louisiana, USA] søndag, Gavin Long, var en aktiv selvpromotør. Han drev en videoblogg og selvpubliserte en form for selvhjelpsbøker under pseudonymet og nettaliaset Cosmo Setepenra. I de fem årene som er gått siden terrorhandlingen 22. juli 2011, har vestlig kultur fått en ny, avskyelig sjanger: de usammenhengende raljeringene til sinte menn, som kombinerer et sviktende grep om virkeligheten med tilgjengelige ideologiers fiendebilder, ofte for å legitimere sine egne voldshandlinger. I Norge fikk vi *Manifest 2083*, og Elliot Rodger slapp en selvmedlidende selvbiografi kvelden før han drepte seks medstudenter på UC Santa Barbara i mai 2014. Det spesielle denne gangen, er at raljeringene ikke like enkelt kan leses som et veikart til terror. “Hovedverket” til Gavin Long heter *The Cosmo Way: A W(H)olistic Guide for the Total Transformation of Melanated People*. Det utkom i to bind: *Volum I – detox* og *Volum II – himmelfarten*. Bøkene er ikke lenger tilgjengelige hos Amazon, men LA Times’ Michael Schaub har rukket å se på dem. Eneren – “The Detox” – skal hjelpe “melaninrike mennesker” (les: mørkhudede, svarte har høyere melaninnivåer i huden) å “oppnå (sine) optimale ernæringsmessige, fysiske, emosjonelle og spirituelle mål”, og inkluderer krass kritikk av vestlig skolemedisin.” (Emil Flatø i *Morgenbladet* 22.–28. juli 2016 s. 42)

Gavin Longs nettside, “hvor han presenterte seg som verdens fremste autoritet på “alfaprenørskap” [...] ga råd om hvordan man kunne bli en vellykket mann og dra damer. Kodeordet er altså “alfa”. Det refererer til teorien om at mannslekten er delt opp i alfa- og beta-eksemplarer, og at kvinner er darwinister som vil lage barn med de genetisk optimale, men dypest sett upålitelige alfahannene, mens de undertrykker snille og trofaste betamenn. Det er mest sannsynlig at Long ble eksponert for disse ideene på den svært populære diskusjonssiden Reddits “The Red Pill” (en allusjon til [filmtrilogien] *The Matrix*: ta den røde pillen og se verden som det mannefiendtlige stedet det er). Et sted som rommer et absurd mangfoldig tankegods, ikke helt ulikt Gavin Longs eget, om alt fra hverdagslige emner som treningstips og sjekketriks til episke forestillinger om kvinnes overtagelse av samfunnet. [...] Glidningen fra harmløs lekmannsfilosofi til spirer av en hatideologi, finner man igjen i *The Cosmo Way*. “Overfloden av melanin i svarte mennesker”, skriver Long, ifølge LA Times, “produserer en overlegen organisme både mentalt og fysisk. På samme måte som svarte er fremragende atleter, kan de også overgå på andre arenaer, akkurat som vi gjorde i gamle dager, når vi vender tilbake til en Afrikan (W)holistic bevissthet.” Sirkelen er sluttet: Litt lemfeldig bruk av fysiologisk forskning på melaninnivåer og lignende er ikke helt uvanlig i *fitness*-litteratur. Men her blir det plutselig brekkstang for en teori om svart overlegenhet. [...] glidningen fra trening, sjekketriks og en overdreven tro på melaninens



forklaringskraft, til rasisme og kvinnefiendtlighet.” (Emil Flatø i *Morgenbladet* 22.–28. juli 2016 s. 42)

“Rapperen Common gir ut bok, av typen biografi ispedd selvhjelp. Fokuset er på selvhjelp og spiritualitet for USAs svarte befolkning. Boken forsøker å være en erstatning for kirkeinstitusjonen som i årevis har vært viktig i det afroamerikanske miljøet, men som avvises av de yngre, forteller Common til *The New Yorkers* journalist” (*Morgenbladet* 4.–10. oktober 2019 s. 30). Boka har tittelen *Let Love Have the Last Word* (2019), og er ifølge en anmeldelse en “inspiring exploration of how love and mindfulness can build communities and allow you to take better control of your life through actions and words. Common believes that the phrase “let love have the last word” is not just a declaration; it is a statement of purpose, a daily promise. Love is the most powerful force on the planet and ultimately, the way you love determines who you are and how you experience life.” (<https://www.goodreads.com/book/show/35297510-let-love-have-the-last-word>; lesedato 10.12.19)

Den svenske forfatteren Mia Törnblom “har de siste årene innviet mer enn 700.000 nordboere i hemmeligheten hvordan få mer selvfølelse med bestselgere som *Selvfølelse nå!* (2005) og *Mer selvfølelse!* (2006). [...] Det typiske kasuset i selvføleliseslitteraturen er den vellykkede forretningsmannen og/eller kvinnebedåreren, som tross ytre suksess, ikke er lykkelig. Törnbloms eksemplariske playboy har masser av selvtillit, men lav selvfølelse. Moralen er at å føre en livsstil forbundet med bare høy selvtillit er overfladisk, mens å være i kontakt med sitt “indre” er det som egentlig teller. Rent intuitivt er det kanskje lett å gi sin tilslutning til dette skillet, men fremhevelsen av “selvfølelse” på bekostning av det mer tradisjonelle “selvtillit” rommer samtidig mange av paradoksene ved den terapeutiske kultur. Selvtillit vil i stor grad være knyttet til bestemte situasjoner og andre mennesker, mens selvfølelse er en mer stabil, indrebestemt kvalitet. Fordelen er dermed at selvfølelsen er mindre sårbar for ytre, skiftende omstendigheter (selv om det er vanskelig å se for seg at selvfølelsen noen gang skal bli helt uavhengig av omgivelsene). Selvfølelsen blir et individuelt prosjekt der alle potensielt kan bli vinnere, mens selvtillit minner mer om et knapphetsgode, der noen er nødt til å bli vinnere og noen tapere ettersom selvtillit helst oppstår i sammenligningen med andres prestasjoner. Men om alle kan bli vinnere i selvfølelse, kan alle også bli offer for den. Mens “dårlig selvtillit” var en skjebne reservert for noen få, som svake elever i matematikk, kan “selvfølelse” potensielt sett bli et problem, og garantert et prosjekt for alle. [...] Hvis nåtidens skandinaviske jakt på selvfølelsen virkelig er uttrykk for meningstap eller autoritetslengsel, spørres det om enda mer individuell introspeksjon vil gi noen varig sjelefred.” (*Morgenbladet* 26. november–2. desember 2010 s. 20) Forfatteren av avisartikkelen er Ole Jacob Madsen, som bl.a. har skrevet boka *Den terapeutiske kultur* (2010).

“Forfatteren, filosofen og psykologen Ole Jacob Madsen har lest seg opp på selvhjelpslitteratur og vier det et eget kapittel i boken [*Den terapeutiske kultur*,

2010]. Forarbeidet er gjort ved blant annet å lese hele 2010-årgangen av Kvinner & Klær, for å studere en annen populær eksponent for sjangeren, svenske Mia Törnblom. [...] Selvhjelpskulturen har stor innflytelse på folks liv og er et stadig mer utbredt fenomen. Samtidig har det ikke fått så mye akademisk interesse fordi det havner litt på siden av den vanlige offentligheten. Tall fra USA viser imidlertid at selvhjelps litteratur fra 1972-2000 har steget fra å utgjøre 1,1 prosent til 2,4 prosent av den samlede bokmassen. NRK meldte nylig om at folk er 67 prosent mer interesserte i selvhjelpskurs i Norge, sier Madsen. [...] Selvhjelps litteraturen kan sies å være vår tids religiøsitet og slukke tørsten etter åndelig veiledning. Mantraet “det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det” er imidlertid ikke nytt og har vært rådende siden antikken. Samtidig føyer dette seg inn i hele “make over-kulturen” som preger vår tid, sier forskeren. Med det mener forskeren at det senmoderne liv har gjort både kroppen og psyken til et prosjekt som vi må innta et aktivt forhold til. Også selvfølelsen har blitt en objektiv størrelse og forbruksvare som individet kan investere i. - Og når ekspertløsningen er at alt ligger i deg selv, har man et ubegrenset potensial for å forbedre seg selv, sier Ole Jacob Madsen. Psykologen mener samtidig at flere av aktørene på selvhjelps markedet bare pirker i overflaten og ikke nærmer seg det som er ubehagelig. - Litt av suksessfaktoren ligger nok i at man ikke kan være for ubehagelig i sitt budskap for å nå leseren, mens reell terapi gjerne dreier seg også om å bryte ned uhensiktsmessige tanke- eller atferdsmønstre for å få til varige endringer. Dette er gjerne ikke gjort i en fei, poengterer psykologen.” (<http://byavisen.net/2011/01/aktuelt/>; lesedato 11.10.12)

“Legger alt ansvar på individet. Madsen frykter at selvhjelps litteraturen har en potensiell, betenkelig vrangside. - Når budskapet er at du selv skaper din egen virkelighet kan det blir for individorientert. Også politiske og strukturelle forhold dikterer livsbetingelsene våre. Hvis alle endringer skal foregå i en selv, forverres indirekte mulighetene for å motivere større endringer i samfunnet. Et eksempel kan være den arbeidsledige eller uføre som da kan legge all skyld på seg selv, og ikke ser sin arbeidssituasjon som en del av større politiske samfunnsendringer. Da kan selvhjelpen virke som et sosialt bedøvelsesmiddel som sørger for at det bestående består fordi endringene som søkes bare er inne i en selv, sier psykologen. Han mener også at mye av selvhjelps litteraturen opptrer med en sviktende logikk, og er kritisk til oppfordringen om en bunnløs søken innover i seg selv. - Jeg tror det er å begynne i feil ende å be utbrente mennesker “tenne sin flamme” [...] tegner et bilde av at vi blir utslitte av alle samfunnsproblemene i dag og vi lider under en mangelsykdom. Løsningen er påfyll av mer entusiasme som Sharma og hans bøker har overflod av. Men overskudd og entusiasme er vel noe som gjerne kommer som en konsekvens av at de fleste basale behov er dekket og individet opplever livet som noenlunde forutsigbart og meningsfullt. Her lokkes man i stedet med raske individuelle løsninger som i tillegg kommuniserer at bare man lærer hemmeligheten med å forvalte seg selv på rett måte, er alle ens problemer løst, sier Madsen.” (<http://byavisen.net/2011/01/aktuelt/>; lesedato 11.10.12)

“Bare du kan ta valgene i ditt eget liv. Kanskje lett å si, men det må sies likevel, mener Ingvard Wilhelmsen. Han er professor ved Universitetet i Bergen og forfatter av en rekke bøker. Han er både indremedisiner og psykiater, og har startet landets eneste hypokonderklinikk. Dessuten reiser han land og strand rundt for å hjelpe folk flest til å bli nettopp det som er navnet på foredraget, nemlig “konge i eget liv”. [...] Wilhelmsen har også skrevet en rekke selvhjelps bøker, eller populærvitenskapelige bøker, om du vil. Den siste i rekken er “Det er ikke mer synd på deg enn på andre”. [...] Poenget er at ingen situasjon i livet er så vanskelig at det ikke blir verre med å synes synd på seg selv. Å synes synd på seg selv, tar energi bort fra andre ting. Og det hjelper ikke en tøddel. Det gjør det heller ikke å bekymre seg for alt mulig. [...] Det eneste vi kan endre, er hva vi tenker og hva vi gjør med det som skjer, ikke hva som kan skje. [...] Noen kan bli irriterte når jeg sier at de må ta kontrollen over sitt eget liv. Jeg er endringsfokusert. Noen vil ikke ta ansvar selv. Å ta ansvar medfører å jobbe med seg selv og en viss refleksjon. Kanskje innebærer det at du faktisk må ta deg en jobb. Da er det lettere å skylde på andre for alt som er galt. [...] Å bli oppmerksom på hvordan du tenker, og hvilke holdninger du møter livet med, krever litt jobb.” (*Næravisen Øyene* 1. mars 2012 s. 20)

Amerikaneren Rob Sears’ humorbok *Vladimir Putin: Life Coach* (2018) “er et aldri så lite mesterstykke, der de beste triksene til det politiske geniet fra Russland transformeres til hverdagslige tips for deg og meg. For vi har alle en autoritær bjørnejeger med svart belte i judo og bakgrunn i KGB skjult et sted i vårt indre. Denne boken hjelper deg å finne ham, og viser deg hvordan han best kan brukes i møter med naboen, sjefen, kona og kollegene.” (*Morgenbladet* 8.–14. februar 2019 s. 44)

Alle artiklene og litteraturlista til hele leksikonet er tilgjengelig på <https://www.litteraturogmedieleksikon.no>