

Bibliotekarstudentens nettleksikon om litteratur og medier

Av Helge Ridderstrøm (førsteamanuensis ved OsloMet – storbyuniversitetet)

Sist oppdatert 23.10.24

Om leksikonet: https://www.litteraturogmedieleksikon.no/gallery/om_leksikonet.pdf

Selvhjelps litteratur

(_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 selvtilit (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.

John W. Santrock, Ann M. Minnett og Barbara D. Campbell skriver i *Authoritative Guide to Self-Help Books* (1994): “Self-help books are books of popular nonfiction written with the aim of enlightening readers about some of the negative effects of our culture and worldview and suggesting new attitudes and practices that might lead them to more satisfying and more effective lives. [...] the self-help book’s function as an educational and perhaps inspirational resource rather than as simply a remedy, even when the author may have intended the book to serve as a cure.” (gjengitt fra Dolby 2010) Bøkene spiller på lesernes bekymringer, ønsker og drømmer (Timo Heimerdinger i <https://diglib.uibk.ac.at/ulbtirolfodok/download/pdf/>; lesedato 20.06.24).

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.

Denne litteraturen “will not only enlighten the reader but also transform or convert the reader into a happier and more successful person” (Dolby 2010). Leseren skal nærme seg et ideal som først er en visjon om hvordan man ønsker å være, leve sitt liv osv. (Timo Heimerdinger i <https://diglib.uibk.ac.at/ulbtirolfodok/download/pdf/>; lesedato 20.06.24).

“The content of self-help books is both varied and consistent. It draws upon a variety of disciplines, yet it consistently emerges in the writing as the stuff of self-improvement – new insights, reconsidered conventions and ideas, more meaningful answers to questions about the world and the cosmos, suggestions on ways to change an attitude or behavior that may bring greater satisfaction to the reader’s life. The basic content of self-help books is practical knowledge and insights that can be used for self-improvement.” (Dolby 2010)

“Dutch social scientist Ad Bergsma and author of “Do Self-Help Books Help?” in the *Journal of Happiness Studies* [...] Bergsma says they can be roughly categorized into two types: problem-focused and growth-oriented. Problem-focused self-help books offer advice on how to overcome specific issues like insomnia, stress, addiction, anxiety, and depression. Growth-oriented books focus on broader, more holistic topics like finding happiness, discovering your purpose, setting goals, developing your career, and improving relationships.” (Williams 2022)

“De grunnleggende sjangertrekkene er: 1. Både løsning og problem ligger i individet. Ellers ikke en selvhjelpsbok. 2. En direkte og personlig henvendelsesform, nesten intim, mellom forfatter og leser. Jeg-/du-form. Aper etter terapeut-/pasient-relasjonen. 3. lesere som søker etter råd og innsikt, veiledning og en ramme rundt omgivelsene.” (Kristian Bjørkdahl i <https://www.hf.uio.no/iln/tjenester/kunnskap/saklig/utfyllende-tekst-podkast/1.%20selvhjelps litteratur.html>; lesedato 22.11.23)

Den tyske filosofen Axel Honneth bruker betegnelsen “tingliggjøring” (“Verdinglichung”) av selvet når en person oppfatter seg selv som et slags objekt som må forbedres, f.eks. for å få en attraktiv partner, tjene mer penger eller bli berømt. En tysk forsker skriver om “byrden ved eneansvaret” for “selvforming”, og om en “kvasi-bedriftsaktig omgang med sine egne psykiske, emosjonelle, kulturelle og øvrige ressurser” (Timo Heimerdinger i <https://diglib.uibk.ac.at/ulbtirolfodok/download/pdf/>; lesedato 20.06.24).

“At a deep level, all self-help books take the form (or more accurately, the structure) of the problem/solution puzzle: some troublesome or faulty belief or practice is a part of culture, and the author exposes this error in some effective way; the author then presents a solution to the problem and tries to persuade readers to accept it, or better yet to try using the proposed solution in their lives.” (Dolby 2010)

Forfatterne av selvhjelpsbøker “always persuade readers to read their books by listing reasons to read them. [...] The abundance of the personal pronoun *you* suggests that self-improvement books are a reader-oriented genre. [...] the main way to improve our lives, the authors recommend, is to change how we think. [...] the social purpose of self-improvement books is to help potential readers improve

their lives, and the approach of improving one's life has an individualistic orientation.” (Liang 2015 s. v-vi) Selvhjelpsbøker er “a genre that has an individualistic approach” (Liang 2015 s. 78).

Noen bøker har hverdagsforenkling som mål, og har konkrete råd som ikke primært krever en indre transformasjon, men ytre tiltak.

“For every conceivable mental problem and for every life choice there is guidance in print: positive thinking; emotional intelligence; how to become engaged in activities as a way in which to attain; if you should stay with or leave your partner; how to fight depression; how to stay sane in a crazy world; how to communicate with your partner; and what you can and cannot change about yourself; and even advice whether it is a good idea to kill yourself. Steven Starker, author of *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation with Self-Help Books*, counted approximately 3,700 American book titles beginning with the words “how to”, and this figure is only a gross underestimation of the number of self-help volumes available, because the authors are not restricted to this title. [...] Starker mentions four pragmatic factors that explain the success of the self-help books:

- Cost. The costs of self-help books are low compared to a consultation with a therapist.
- The books are easy available and can be read over a lunch or during a sleepless night.
- A written solution for problems offers the opportunity to work on problems without ‘going public’ or having to speak to a doctor or psychologist.
- Self-help books quite often become best sellers and buying and reading such a book gives you the opportunity to become part of an in-group.” (Williams 2022)

Bøkene skal bidra til “self-scrutiny, establishing goals, monitoring progress” (Effing 2009). “Readers are often asked to take an active role such as being persistent in practising the principles the author teaches in order to see positive outcomes.” (Liang 2015 s. 108) Bøkene skal få leseren til å “reach one's goals and gain inner peace and happiness” (Effing 2009).

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 ytelse 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 følelserretorikk invaderer både politikk og rettsoppfatning.” (idéhistorieprofessor Ellen Krefting i *Morgenbladet* 13.–19. juli 2018 s. 22)

“To explore how self-improvement authors construct credibility, Woodstock (2006) states that authors of this genre construct a credible persona by presenting themselves as being sympathetic to the problems that readers are experiencing, having genuine intentions to help the readers, and claiming solidarity with readers by presenting authors’ life experiences as shared experiences (p. 322). Perhaps the most important way to construct an authoritative and credible persona in this genre, Woodstock (2006, p. 322) states, is to construct the authors as having “lay knowledge drawn from personal experience.” Woodstock (2006, p. 324) also states that self-improvement authors construct an authoritative persona by presenting their “self-transformation” stories.” (Liang 2015 s. 31)

“One latent function of self-help books is that they provide their authors with an opportunity to bear witness to their own transformation or conversion. This may go far in explaining why the expanded essay form is so popular among self-help authors. The intimate, personal tone of the essay permits the unabashed enthusiasm and sense of epiphany the writer is often required to keep subdued in more scholarly writing. Often the sense of personal ardor, even proselytizing, is apparent throughout a given book – for example, in Anthony Robbins’s *Awaken the Giant Within* (1991) or Marsha Sinetar’s *Ordinary People as Monks and Mystics* (1986) or Margaret J. Wheatley’s *Leadership and the New Science: Learning about Organization from an Orderly Universe* (1992). Such authors typically include in their books not only a “story” about a particular incident that, like James Joyce’s epiphanies, captures the essence of their conversion to the idea presented in the book but also a recurring tone of earnestness and zeal that conveys the authenticity of their emotional involvement with the topic at hand.” (Dolby 2010)

“There is no shortage of self-help gurus who promise to give the formula for success or happiness, and motivate and inspire you. And some of them may do that – for a short period of time. And some of them may have useful behavioral strategies or tips to make changes in your life.” (Williams 2022)

“It is generally accepted that self-help literature started in the eighteenth century with the publication of Benjamin Franklin’s *Autobiography* (Butler-Bowdon 2003: 145). Thinkers and writers of the eighteenth century American Enlightenment movement were devoted to the ideals of justice, liberty, and equality as the natural rights of man. And Franklin was the person who best embodied the Enlightenment

ideal of humane rationality. Although educated as a Presbyterian, “Franklin is seminal in self-help literature because he disregarded any religious conception that we were naturally bad or good people, he saw us rather as blank slates designed for success” (Butler-Bowdon 2003: 146). In Kathryn Van Spanckeren’s words, Franklin “tried to help other ordinary people become successful by sharing his insights and initiating a characteristically American genre – the self-help book”.” (Effing 2009)

Benjamin Franklin “was the first great self-made man in America [...] One of his invaluable contributions to society was the fact that he inspired millions of people to focus on self improvement, to which he devoted one or two hours each day (Franklin 1986: 87). The first part of his *Autobiography* was written as a moral guide to show his son the way to success, while the second part was a kind of short treatise on virtue, which offered efficient and firsthand testimony “that man is not even at present a vicious and detestable animal, and still more ... that good management may greatly amend him” (1986: 84). Like Rousseau’s *Confessions* (1782), Franklin’s *Autobiography* announced the emergence of a view of man as good and capable of becoming better. He took the puritan characteristic of self-scrutiny to its highest degree by contriving a method in which he set up his own chart of virtues, and methodically tried to acquire them one after another until they became a habit. Thus, first he would focus on temperance: “Eat not to dullness; drink not to elevation”. The following week he would avoid trifling conversation, the next he would try to be orderly, then resolute, then frugal, industrious, sincere, and so on down the list, through justice, moderation, cleanliness, tranquillity, to chastity and humility (Franklin 1986: 91-92). Using a system of graphs and daily self-appraisal, he constantly tried to master these thirteen qualities or virtues. His objective was, according to his own words, the achievement of a sense of happiness and fulfillment, “... on the whole, tho’ I never arrived at the perfection I had been so ambitious of obtaining, but fell far short of it, yet I was, by the endeavour, a better and a happier man than I otherwise should have been if I had not attempted it” (Franklin 1986: 99).” (Effing 2009)

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.

Ifølge Koay D. Liang er dette kjennetegn ved og sentrale stikkord for selvhjelps-bøker:

1. Appreciation of unique talent and personality/loving yourself
2. Being confident and comfortable with oneself
3. Being effective individuals
4. Believing in your dream/following your heart
5. Coping with emotional crisis
6. Coping with misunderstanding

7. Courage to move on in love, work and life
 8. Dealing with bad news
 9. Dealing with self-doubts
 10. Discovering purpose in life
 11. Discovering the key to happiness
 12. Discovering your destiny
 13. Embracing risk rather than giving into the fear of setbacks
 14. Emotional balance
 15. Expanding horizon/perspective
 16. Family interaction
 17. Forgiveness
 18. Friendship
 19. General career development
 20. Happiness
 21. Having a positive attitude
 22. Individual maturity
 23. Learning from the past
 24. Leaving a legacy
 25. Life should be more memorable rather than average
 26. Overcoming adversity/anxiety
 27. Peace of mind
 28. Positive thinking/optimism
 29. Preparing for the “real world”
 30. Relationship
 31. Self-discovery
 32. Self-esteem
 33. Self-fulfillment/sense of achievement
 34. Self-realization (open up to the truth about their own inner being)
 35. Street-smart wisdom
 36. Taking responsibility
 37. Trust your ability
 38. Wisdom”
- (Liang 2015 s. 54-55)

Skrivestilen i bøkene ifølge Liang:

- “1. Author includes his/her personal experiences
 2. Directs/advises/suggests and inspires
 3. Elements of inspirational short stories
 4. Engaging/insightful
 5. Informs and inspires
 6. Interactive – gives room for reflection
 7. Personal
 8. Touches the heart”
- (2015 s. 55)

Andre kjennetegn:

- “1. Caters to the general needs (not a specific need e.g., pregnancy, how to quit smoking, financial management)
2. Counseling approach
3. Life changing elements/transforming
4. Makes your spirit soar
5. Mere mention of religion/ universal concept of religion is acceptable (e.g., personal belief in God, call on a higher power)
6. Motivational
7. Practical help (e.g., stop whining and start living)
8. Simple truth (not heavy philosophy, e.g., Socratic)” (Liang 2015 s. 55-56)

“From the very beginnings of the genre, and even more toward the second half of the twentieth century, self-help writers appear to take on the role of the psychologist, priest or counsellor. [...] Rather than focusing on the achievement of a dream in the future, these authors remind readers of the importance of living in the present moment. “When you make the present moment, instead of past and future, the focal point of your life, your ability to enjoy what you do – and with it the quality of your life – increases dramatically. Joy is the dynamic aspect of Being” (Tolle 2003: 297). Thus, we witness a relatively new conception of happiness in the Western world. It is neither an external God, nor a sense of achievement, nor money and possessions of any kind that will bring happiness to the Self, but rather, self-knowledge and the inner mastery of thoughts, emotions and passions as well as the opening of one’s heart and the awareness of the ‘preciousness’ of every moment in life which are the keys to personal success and lasting happiness. This happiness begins when we “cease to understand or see ourselves as isolated and narrow competing egos and begin to identify with other humans, from our family and friends to, eventually, our species” (Devall and Sessions 1993: 242). At the end of the twentieth and the beginning of the twenty-first century an ever-growing number of self-help writers offer well-researched ‘road maps’ to this ‘lasting happiness’ and readers of the most varied backgrounds who follow their advice report considerable improvement in all areas of their lives. One such road map is the ‘happiness model of nine choices’ in Rick Foster and Greg Hicks’ *How we choose to be happy*. This claims that happiness is a conscious choice that comes from within. It does not require any effort, but rather an attitude towards life, a special awareness that depends on oneself.” (Effing 2009)

“[L]iteratures of self-improvement offer two very distinct options: the path of effort versus the path of absolute effortlessness. The former is committed to rational self-mastery, where continuous and never-ending work on the self is offered as a road to success. The latter is the path of some of the New Age or metaphysical self-improvement literatures (by no means all), which suggest that it is possible to attain one’s goal with a minimum of effort. The realization of the self is, according to

these authors, a ‘natural’ process. For them, it is possible to attain “self-acceptance through a mystical oneness” (McGee 2005:142). Often using philosophical, psychological and spiritually-oriented ‘oriental’ discourse, they also use a rhetoric of science and technology to legitimize their approach, in which happiness and success are understood as inner mastery and self-knowledge.” (Effing 2009)

“Identifying potential challenges in applying the message [...] This step suggests that authors imagine readers to have excuses not to apply the message. Authors counter this by identifying potential challenges that prevent readers from applying what authors recommend.” (Liang 2015 s. 139)

“[S]ome authors claim to have the ultimate solution and want to share them with their potential readers.” (Liang 2015 s. 68)

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. Leserens skal kjenne seg igjen i eksemplene. I noen bøker skal leseren gå igjennom 3-, 7- eller 12-trinnsprogrammer for å oppnå lykken.

Eksempler på tall i boktitler: “*The 7 Habits of Highly Effective People* by Stephen R. Covey, *More than Enough: The Ten Keys to Changing Your Financial Destiny* by Dave Ramsey or *Ten Stupid Things Women Do to Mess Up Their Lives* by Dr. Laura Schlessinger. The title *The 10 Commandments of Money: Survive and Thrive in the New Economy* by Liz Pulliam Weston shows a clear reference to the Decalogue, a set of religious principles given by God himself – here used to signify the importance of the book. Timothy Ferriss and his *The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich* is one of those titles which have achieved such great commercial success that other books by Ferriss were based on the pattern of the original book, eg. *The 4-Hour Body*, *The 4-Hour Chef*. This practice is fairly widespread among the authors of the genre and can also be observed in the example of Stephen R. Covey, who soon after his above-mentioned blockbuster wrote another one: *The 7 Habits of Highly Effective Families* and then *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness*, not to mention the fact that his son continued the title pattern and wrote a number of books, eg. *The 7 Habits of Highly Effective TEENS*, *The 7 Habits of Happy Kids*, etc. One of the titles including a number refers to a version of a computer program or application, which is usually marked with subsequent numbers often with a zero after a decimal point (1.0, 2.0, etc). This suggests that the book is on a new version of emotional intelligence, adjusted to the 21st century, eg. *Emotional Intelligence 2.0* by Travis Bradberry.” (Katarzyna Skrzypczak i <https://czasopisma.uwm.edu.pl>; lesedato 05.09.24)

“[T]here is a constant tension between authors as friendly peers and authors as authoritative advice givers.” (Liang 2015 s. 70) Det er svært vanlig at bøkene “use

a plural “we” to make themselves more an approachable part of the reader’s circle of acquaintances.” (Dolby 2010)

“Authors place the responsibility to decide whether to apply the message on the readers. [...] If you want to be successful and to maximize your talent as a talent-plus person, you need to stop blaming others, take a good look in the mirror, and take responsibility for your own life. (Maxwell, 2007)” (Liang 2015 s. 139)

“Some self-improvement authors claimed that while trying to make their books as relevant as possible to as wide a readership as possible, their target readers were people who were seeking solutions to their problems, principles to improve their lives, or encouragement when going through a difficult time. Authors also perceived improvement to start with changing the way people think, followed by taking actions.” (Liang 2015 s. 78) 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)

Bøkene “offer prescriptive advice in areas including anxiety, stress, depression, diet, physical health, self-esteem, body image, addictions, spirituality and relationships [...] and the underlying purpose across the subgenres is improving the quality of life (Bergsma, 2008) and is therapeutic in nature (Coyle & Grodin, 1993). The common themes of self-improvement books include self-discovery, finding inner strength, overcoming adversity and living fulfilling lives (McKay & Bonner, 2002; Woodstock, 2005); and a common message that is shared by virtually all self-improvement books is that you can improve yourself (Bergsma, 2008). Philip (2009) identifies that a distinctive issue addressed within self-help literature on depression is living a happier, healthier and more productive life. The underlying ideology of these themes seems to be Progressivism (Rodgers, 1982), an ideology that promotes reformation rather than revolution, believes in common good and is proactive in nature (Nugent, 2010). As Dolby (2005) and Grodin (1991) observe, this genre typically attempts to empower the lay public to cope with problems, live more effective lives, and build personal philosophy, and professes that individuals are able to do something to improve themselves to fit in better with the status quo.” (Liang 2015 s. 6-7)

“The rigid, fixed-class systems of European countries were [i USA] replaced by an open system in which “a man could hope to rise in station according to his merits and abilities, and to be judged solely on the basis of his individual accomplishments.” Obstacles to upward social mobility were removed and people felt that they also could be part of the American dream, if only they would know how. Self-help books offered appropriate guidance.” (Williams 2022)

“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)

I det såkalte postmoderne samfunnet i det 21. århundre “workers refuse to participate in the ideology of corporate success, now replaced by personal success and professionalism: since employees know they can be laid off whenever international corporations decide on costcutting relocations, the labour force concentrate on improving their skills and capacities in order to better compete for future jobs. Thus individuals do not recognize themselves as part of the social context that, for example, the workplace represented for their parents, but feel free to conduct their lives without subordination to any social or political project beyond themselves. The social context that was provided by work, or a dense net of communal relations, is now being replaced by a more personally fabricated structure created through self-projects investing daily activities with meaning. [...] Accounts of the New Individualism tend to point out its negative consequences: for example, the increase of violence against social norms, the anxiety brought along by compulsory self-creation when individuals are not given guidance as to what is worth pursuing, and the undermining of trust, commitment and long-term relations caused by that demand to constantly reinvent ourselves (Elliot & Lemert 17-42). [...] self-reinvention” (Luis M. García-Mainar i <https://journals.openedition.org/ejas/7650>; lesedato 07.10.24).

“Sociologist Micki McGee says that the modern self-help explosion mirrors an increasingly unstable work and political environment. In her recently-released book, *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*, McGee tracks and defines our obsession with self-improvement – and why it has less to do with being

self-absorbed than with belabored workers that feel they must constantly re-invent themselves to survive in a competitive job market.” (Williams 2022)

“Nettavisartiklane og sjølvhjelpsbøkene 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 selvhjelpslitteraturen er Khalil Gibrans *The Prophet* (1923).

Sandra K. Dolbys *Self-Help Books: Why Americans Keep Reading Them* (2005) “argues that the main reason for the shift from the term self-help books to self-improvement books is the idea that self-help denotes readers as helpless and in need of help, while the idea of self-improvement implies proactive readers. [...] self-improvement books provide readers with the means to overcome critical problems or to achieve personal growth; and how-to books guide readers through the acquisition of specific mechanical skills. [...] Some self-improvement books have titles that are similar to a how-to book, such as *How to win friends and influence people* (Carnegie, 1936), *How to live on 24 hours a day* (Bennett, 2009), and *How to do everything and be happy* (Jones, 2011). Even though these books come with a how-to title, they are personal growth oriented.” (Liang 2015 s. 6)

Andre eksempler på selvhjelpslitteratur:

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)

Louise Hay: *You can Heal your Life* (1984)

Mantak Chia: *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality* (1985)

Stephen Covey: *The 7 Habits of Highly Effective People* (1989)

Deepak Chopra: *The Seven Spiritual Laws of Success* (1994)

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

Richard Carlson: *You Can be Happy No Matter What: Five Principles for Keeping Life in Perspective* (1997)

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

Roger Fritz: *Building Your Legacy: One Decision at a Time* (1999)

Kenneth J. Lodi: *Tapping Potential: Achieving What You Want with the Abilities You Already Have* (2000)

Jack Canfield m.fl.: *The Power of Focus* (2001)

Jim Muncy: *A Few Keys to All Success* (2002)

John Demartini: *The Breakthrough Experience* (2002)

Larry DiAngi: *The Magic is in the Extra Mile: How to Break Free from Common Thinking and Break Through to Your Dream-purpose* (2002)

Zig Ziglar: *Life Lifters: Moments of Inspiration for Living Life Better* (2003)

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

Edward de Bono: *How to Have a Beautiful Mind* (2004)

Jeff Keller: *Here's to Your Success* (2007)

John C. Maxwell: *Talent Is Never Enough: Discover the Choices That Will Take You Beyond Your Talent* (2007)

Sam Glenn: *A Kick in the Attitudes!* (2008)

Was Beavis: *Fuel the Energy You Need to Succeed* (2009)

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

Clayton M. Christensen m.fl.: *How Will You Measure Your Life?* (2012)

Patrick John Pearson: *The Eight Facets of a Fulfilling Life: A Simple Approach to a Life of No Regrets* (2012)

Ian Oldham: *5 Tools to Change Your World: Taking Control of What You Experience* (2012)

Howard Partridge: *7 Secrets of a Phenomenal L.I.F.E.* (2012)

Agnes Ravatn: *Operasjon sjølvdisiplin* (2014)

Wendy Wood: *Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick* (2019)

Ryder Carroll: *Bullet journal-metoden: Få oversikt over fortiden, organiser nåtiden, planlegg framtiden* (på norsk 2019)

Audun Myskja: *Kunsten å finne ro: Hvordan håndtere stress og møte livet med sinnsro, trygghet og tillit* (2021)

James Clear: *Mikrovaner: En enkel måte å få gode vaner og kvitte seg med dårlige på* (på norsk 2021)

Eva Tryti: *Lykkekrigen: Fra kroppspress til selvrespekt* (2021)

“And then there’s *The Importance of Living*, a popular 1937 American self-help book by a Chinese immigrant named Lin Yutang, which recommends just chilling out, loafing, going with the flow. One whole chapter is devoted to the best posture while lying in bed. “If you can spend a perfectly useless afternoon in a perfectly useless manner,” Yutang writes, “you have learned how to live.”” (Chris Taylor i <https://mashable.com/article/best-self-help-book-advice>; lesedato 22.11.23)

I *A Kick in the Attitudes!* (2008) skriver Sam Glenn på s. 1: “It is my choice! Nobody can chose it for me. I will not abandon my attitude to Chance. The attitude I choose to use when engaging with life will determine my performance, my experiences and what I attract into my life...” (her sitert fra Liang 2015 s. 88)

Boka *Leadership and Self-Deception* (2000), utgitt av The Arbinger Institute, har kapitteoverskrifter som dette: “Self-Deception”, “The Deep Choice That Determines Influence”, “The Way Out”, “Leadership out of the Box” og “Birth of a Leader”. I boka er det en side med kun dette sitatet av Black Elk fra det amerikanske Oglala Lakota-folket: “It is in the darkness of their eyes that men get lost.” Kenneth J. Lodis *Tapping Potential: Achieving What You Want with the Abilities You Already Have* (2000) har dette sitat av legen og forfatteren Oliver Wendell Holmes på bokomslaget: “What Lies Behind Us and What Lies Before Us Are Tiny Matters Compared to What Lies Within Us.”

How to Simplify Your Life: Seven Practical Steps to Letting Go of Your Burdens and Living a Happier Life (2001) av Werner T. Küstenmacher og Lothar J. Seiwert begynner med disse ordene: “Den boka du nå holder i hånden, kommer til å bli en av de viktigste bøkene i ditt liv. [...] Hvis du går den *simplify*-veien som blir beskrevet i det følgende, kommer du til å finne meningen og målet med ditt liv.” (sitert fra Zemanek 2018 s. 386)

Tapping Potential (2000) Kenneth J. Lodi har som motto et sitat av den irske dramatiker George Bernard Shaw: “The best reformers the world has ever seen are those who begin with themselves.” I introduksjonen skriver Lodi: “Have you ever asked yourself what it is about some people that makes them so successful? Have you ever admired these people and said, “I wish I could attain that level of success,” or “What do they know that I don’t know? What is their recipe for success that has enabled them to rise above the crowd?” They have done what you possess the power to do for yourself. *They have learned how to tap their potential.* Essentially, we are no different from any of these high achievers. [...] most winners are people with ordinary talents who know how to apply them in extraordinary ways. [...] After all, three-time Olympic gold medalist Wilma Rudolph was born with a crippling polio condition, and the multi-billion-dollar film industry was built by a handful of immigrants who came to this country with absolutely nothing. Outstanding ingredients? Hardly. These people serve as great role models for the rest of the world as they demonstrate what can be achieved with the proper actions and attitudes. We can be these people.” (her sitert fra Liang 2015 s. 102)

På bokomslaget “the publisher has tried to indicate the category to which the book belongs. For example, Stephen Covey’s best-seller *The Seven Habits of Highly Effective People* bears the following identifiers at the top of the back cover: Self-Help/Psychology/Inspirational. His more recent *Principle-Centered Leadership* (1990) is identified as Business/Self-Help/Inspiration. Stephen and Ondrea Levine’s book *Embracing the Beloved: Relationship as a Path to Awakening* (1995) is classified as Spirituality/Self-Help, while Paula Payne Hardin’s *What Are You Doing with the Rest of Your Life? Choices in Midlife* (1992) is marked with the label Personal Growth/Self-Help. Both Marsha Sinetar’s *Developing a 21st-Century Mind* (1991) and Neil Fiore’s *Now Habit* (1989) are classified as both Self-Help and Business books, but in Sinetar’s case the business designation comes first while in Fiore’s case “Self-Help” is listed first. Mark Goulston and Philip Goldberg’s *Get Out of Your Own Way* (1995) is marked as both Self-Help and Psychology. Louis Janda’s *Psychologist’s Book of Self-Tests* (1996) is identified simply as Self-Help.” (Dolby 2010)

Carolyn Allen “suggest that potential readers were people who have tried various techniques and principles to live happier lives but they did not seem to be effective. As a result of their ineffectiveness, potential readers are seeking new techniques and principles. This suggests that self-improvement authors would have to

constantly present their advice as unique and different from other existing self-improvement books.” (Liang 2015 s. 66-67)

Forfatterne kan gi mer eller mindre direkte løfter: “The principles in this book *will* help you make the leap from the potential to the actual, changing where you are to where you would prefer to be. (Lodi, 2000) [...] Those little pieces of success, pride, and assurance are like seeds: If you plant them, give them a little sunlight and water (or in this case some time and thought), you *will* begin to feel better about yourself and what you are doing. (Goldsmith, 2010)” (Liang 2015 s. 107) “If up until this point you’ve been doing everything “by the book” but your life still isn’t where you want it, you’ve been reading the wrong book. It’s time to read the right one. (McGraw, 2012)” (Liang 2015 s. 110) Karl Moore hevder i *The 18 Rules of Happiness* (Moore, 2009): “By releasing negative emotions, you’ll not only enjoy much more freedom in your life – you’ll also become more emotionally stable and less stressed too.” (siteret fra Liang 2015 s. 139)

“One enormously successful book [...] is Richard Carlson’s *Don’t Sweat the Small Stuff . . . and It’s All Small Stuff* (1997). Carlson’s book has one hundred short chapters (usually only two or three pages long). In fact, he stays with that formula of one hundred chapters in his many other *Don’t Sweat* books. Others authors who use this form include Jon Kabat-Zinn (*Wherever You Go, There You Are*), Buddhist monk Jack Kornfield (*A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life* [1993]), and Catholic priest Anthony de Mello (*Awareness* [1990]; *The Way to Love* [1991]).” (Dolby 2010)

“Arthur L. Williams Jr.’s *All You Can Do Is All You Can Do but All You Can Do Is Enough!* (1988) offers a number of specific rules and formulas, as does Walter Anderson’s *Confidence Course: Seven Steps to Self-Fulfillment* (1997), but in both books, each section or rule is bolstered by a short essay explaining why that rule makes sense. [...] Other books that take the how-to form are typically in the field of medicine or diet (Joan Borysenko’s *Minding the Body, Mending the Mind* (1987) [...] the more general “personal growth” (Ken Keyes Jr.’s *Handbook to Higher Consciousness* (1975) and *How to Enjoy Your Life in Spite of It All* (1980)) [...] Sidney B. Simon’s *Getting Unstuck* (1988) offers a number of specific strategies for overcoming eight “roadblocks” he outlines in the book. Simon, as one of the authors of the influential educational handbook on *Values Clarification* (1972), is quick to offer in *Getting Unstuck* exercises that he hopes will “teach” his readers the strategies he is presenting. This modified how-to book is actually more like a workbook, and there are a number of self-help books that borrow this classroom tool as part of their form and argument. [...] Julia Cameron in *The Artist’s Way: A Spiritual Path to Higher Creativity* (1992) or Sam Keen and Anne Valley-Fox in *Your Mythic Journey* (1989) [...] guide readers through a set of learning strategies that can be applied in a variety of contexts.” (Dolby 2010)

“Some authors, such as Peter Senge (*The Fifth Discipline*) and Daniel Goleman (*Emotional Intelligence* [1995]), follow their popular research-based books with a related workbook or guide that makes suggestions on how to apply the material presented in their earlier books (Peter Senge, Art Kleiner, Charlotte Roberts, Richard B. Ross, and Bryan J. Smith, *The Fifth Discipline Fieldbook* [1994], and Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* [1998]).” (Dolby 2010)

“Julia Cameron’s *Artist’s Way* is an example of a self-help book that uses the essay form in a workbook subtype. Here, exercises, fill-in charts, journal assignments, and check-in quizzes are inserted in the ongoing series of essays on such topics as the sense of integrity, the sense of abundance, or the sense of identity. The author does offer her own commentary on the topics selected, but she requires the reader to create and provide the “texts” that illustrate the points she makes. A closely related subtype is the *story collection subtype*. Here, the self-help book offers a number of short narratives from various sources and follows each with some commentary that collectively supports the book’s educational objective. Jack Canfield and Mark Victor Hansen’s immensely popular *Chicken Soup for the Soul* is this kind of book, as are their many other *Chicken Soup* books.” (Dolby 2010)

“Marsha Sinetar’s *Living Happily Ever After: Creating Trust, Luck, and Joy* (1990). In this book, the author uses the Brothers Grimm version of the fairy tale “Hansel and Gretel” as the textual basis for her discussion of the themes of trust, luck, and joy. At the beginning of each chapter, she relates another part of the story and then proceeds to show how the strategies adopted by Hansel and Gretel can be useful to readers in their own daily lives. Other examples of the textual interpretation form include Robert Bly’s *Iron John* (1990) or Benjamin Hoff’s *Tao of Pooh* (1983) as well as Marianne Parady’s interpretation of the works of Ralph Waldo Emerson (*Seven Secrets for Successful Living*). Perhaps even Wess Roberts and Bill Ross’s *Make It So: Leadership Lessons from Star Trek, The Next Generation* (1995) could be included here, along with the many more group-specific interpretations and applications of religious texts.” (Dolby 2010)

En informant uttalte i et intervju om lesere av selvhjelpslitteratur: “They feel depressed, stressed in their lives and want some answers, some things or tools to help them in making progress in their lives. (March 5, 2013; Face-to-face interview)” (Liang 2015 s. 74) En annen som ble intervjuet: “Katrina described self-improvement books as inspiring and “uplifting” and mentioned that this genre has helped her in her journey which she, later in the interview, referred to as the process of understanding herself emotionally. She was able to identify the characteristics of the genre such as giving advice related to emotional, mental and spiritual health.” (Liang 2015 s. 73) “Besides happiness and success in terms of career, other aspects of life that interview participants identified were related to emotion, mental state, spiritual wellbeing, and human relationships.” (Liang 2015 s. 75)

“From the interview data, self-improvement books are commonly referred to as self-help books. Two-thirds of participants (8/12 readers and 10/15 non-readers) called this genre self-help books. Others called them motivational books, inspirational books, personal development books and positive thinking books. For example, when I asked Katrina, a reader of self-improvement books, to comment on *The Choice is Yours* (a self-improvement book), she said: “I love self-help books. I like reading books that inspire me... They are uplifting for me. I just find them inspirational and helpful in my journey... They often talk about looking after yourself emotionally, mentally, and spiritually.” (February 22, 2013; Face-to-face interview)” (Liang 2015 s. 72)

En gruppe forfattere av selvhjelpsbøker opplyste i intervju “that changing one’s life starts with changing how one thinks followed by the individual determination and commitment to act on advice from authors. [...] readers are primarily responsible for improving their own lives.” (Liang 2015 s. 67-68) En leser av slike bøker uttalte: “To me, it’s making the decision to feed your mind with the right thing. A self-help book would convince you that’s what you need to do. And then it will give you the right things to put in your mind. Because once you change your thinking, you change your actions. They will need to have the right inspiration to help you. People need to know the right thing to think and how to live it out.” (Liang 2015 s. 68)

Norman Vincent Peale skriver i *The Power of Positive Thinking* (1952) at hans bok ble skrevet “to suggest techniques and to give examples which demonstrate that you do not need to be defeated by anything, that you can have peace of mind, improved health, and a never-ceasing flow of energy. In short, that your life can be full of joy and satisfaction. [...] Altogether too many people are defeated by the everyday problems of life. They go struggling, perhaps even whining, through their days with a sense of dull resentment at what they consider the “bad breaks” life has given them. In a sense there may be such a thing as “the breaks” in this life, but there is also a spirit and method by which we can control and even determine those breaks. It is a pity that people should let themselves be defeated by the problems, cares, and difficulties of human existence, and it is also quite unnecessary. [...] You can permit obstacles to control your mind to the point where they are uppermost and thus become the dominating factors in your thought pattern. By learning how to cast them from the mind, by refusing to become mentally subservient to them, and by channeling spiritual power through your thoughts, you can rise above obstacles which ordinarily might defeat you. By methods I shall outline, obstacles are simply not permitted to destroy your happiness and well-being. You need be defeated only if you are willing to be. This book teaches you how to “will” not to be.” (Peale sitert fra Liang 2015 s. 121-123)

Peale skriver også i *The Power of Positive Thinking*: “If you read this book thoughtfully, carefully absorbing its teachings, and if you will sincerely and

persistently practice the principles and formulas set forth herein, you can experience an amazing improvement within yourself. By using the techniques outlined herewith you can modify or change the circumstances in which you now live, assuming control over them rather than continuing to be directed by them. Your relations with other people will improve. You will become a more popular, esteemed, and well-liked individual. By mastering these principles, you will enjoy a delightful new sense of well-being. You may attain a degree of health not hitherto known by you and experience a new and keen pleasure in living. You will become a person of greater usefulness and will wield an expanded influence. [...] Hundreds have read, listened, and practiced, and the results are invariably the same: new life, new power, increased efficiency, greater happiness. Because so many have requested that these principles be put into book form, the better to be studied and practiced, I am publishing this new volume under the title, *The Power of Positive Thinking*.” (sitert Liang 2015 s. 124-125) Peale henviser dessuten til Bibelen: “To help reduce this tension which seems to dominate our people everywhere, you can start by reducing your own pace. To do that you will need to slow down, quiet down. [...] Practice being peaceful. Practice “the peace of God which passeth all understanding” (Philippians 4:7). [...] Then note the quiet power sense that wells up within you.” (sitert fra Liang 2015 s. 137)

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)

“Dale Carnegie, a teacher and writer with no formal education in human behavior or psychology, provided self-help advice almost 80 years ago. Carnegie, a wildly popular lecturer in self-improvement right across Depression-era America, is in many ways the originator of the whole self-help movement that, today, is a multimillion-dollar industry, that keeps getting bigger. His 1936 book, *How to Win Friends and Influence People*, has set the benchmark for the kind of navel-gazing that asked us all to pull up our bootstraps sharpish, and go make something of ourselves. The book has now sold more than 16 million copies around the world, and, in addition to helping legions of the presumably needy, it has also encouraged others to do much as he had done: write a tome about how others can empower and better themselves.” (Williams 2022)

“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 legeforeningen 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 selvhjelpsbøker 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.

Australske Rhonda Byrnes *The Secret* (2006) "ble en global suksess, oversatt til 50 språk, og har til dags dato solgt over 30 millioner eksemplarer. Da *Hemmeligheten* ble lansert her til lands i 2007, kommenterte religionshistorikeren Jeanette Sky imidlertid at ideen passet som hånd i hanske med den amerikanske drømmen om at du kan få til hva du vil, bare du vil det nok. [...] I *Hemmeligheten* var de innvidde i "loven om tiltrekning" to dusin nålevende guruer samt noen av historiens største personligheter: Platon, Shakespeare, Newton, Hugo, Beethoven, Lincoln, Emerson, Edison og Einstein. [...] Rhonda Byrnes fremste inspirasjonskilde, eller "hemmeligheten bak *Hemmeligheten*" som den er blitt kalt, er den amerikanske Ny Tanke-forfatteren Wallace Wattles' selvhjelpsbok *The Science of Getting Rich* fra 1910, som er basert på den idealistiske grunnideen om at "vi kan forme ting i tankene våre, og ved å overføre disse tankene til den formløse substansen kan vi forårsake at det vi tenker på, oppstår". Derfor gjelder det også å aldri tillate seg å tvile eller tenke en kritisk tanke. "Snakk aldri om at det er vanskelige tider", advarte Wattles følgerne. [...] Hvorfor slår manifestering tilsynelatende bedre an nå enn før? Kanskje erfarer flere nå at stadig mindre er opp til dem, og at de derfor kompenserer med å innordne seg med en metode som lover dem stadig mer." (psykologiprofessor Ole Jacob Madsen i *Morgenbladet* 3.–9. mars 2023 s. 22-23)

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 *You Can be Happy No Matter What* (1997) hevder Richard Carlson at alle kan unngå å bli “victimized” av sine egne tenkemåter, altså være offer for feil måter å tenke på (gjengitt fra Liang 2015 s. 132). I *The 5 Love Languages* (1992) skriver Gary Chapman: “I am amazed by how many individuals mess up every new day with yesterday. They insist on bringing into today the failures of yesterday and in so doing, they pollute a potentially wonderful day. “I can’t believe you did it. I don’t think I’ll ever forget it. You can’t possibly know how much you hurt me. I don’t know how you can sit there so smugly after you treated me that way. You ought to be crawling on your knees, begging me for forgiveness. I don’t know if I can ever forgive you.” Those are not the words of love but of bitterness and resentment and revenge. [...] To remind yourself that “Words of Affirmation” is your spouse’s primary love language, print the following on a 3x5 card and put it on a mirror or other place where you will see it daily:

Words are important!

Words are important!

Words are important!” (sitert fra Liang 2015 s. 134 og 153)

Ifølge John C. Maxwell i *Talent is Never Enough* (2007) “We live in a culture that overvalues talent and undervalues responsibility. [...] If you desire success, make responsibility your choice. [...] The first step in making yourself the kind of person others can depend on is [being] dependable. The second is taking the focus off yourself and becoming aware that others are depending on you. Having the intention to be responsible isn’t enough. Your actions need to come through. [...] Some of the best advice you could follow on this subject came from President Theodore Roosevelt: “Do what you can with what you have, where you are.” ” (sitert fra Liang 2015 s. 133, 135-136 og 155)

“Interestingly, whereas there is a proliferation of books that provide ‘quick-fix’ solutions to all sorts of problems, simultaneously, we should not overlook the emergence of a more profound, mainly psychologically-based self-help literature in the self-improvement landscape, especially from the 1960s onwards, offering research, documented support and guidelines to its readers, and adopting a discourse filled with psychological, scientific and quasi-scientific concepts and references. But rather than addressing academia, the objective was to address the general public by using a simplified discourse that was easy to understand, yet provided practical applications of research which could not have reached the mainstream otherwise.” (Effing 2009)

“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 selvhjelpsbøker 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)

"Faren ved selvutviklingsindustrien er likevel at den i så stor grad er individualisert og fristilt fra analyse av samfunnsstrukturene [...] Problemer som har sin opprinnelse i sosiale strukturer, reduseres til et spørsmål om individuelle moral. Når individet alene skal hjelpe seg selv, må det også bære ansvaret for sin egen mislykkethet." (Unn Conradi Andersen i *Dagbladets Magasinet* 16. mai 2009 s. 10) "[I]f success is solely the result of one's own efforts, then the responsibility for any failure must necessarily be individual shortcomings or weaknesses" (Effing 2009). "[T]he literatures of self-improvement, serve as constant reminders of our ostensible insufficiency even as they offer putative solutions" (Micki McGee sitert fra Effing 2009).

"[F]ailure to benefit from a self-help book may lead to self-blame and/or the worsening of symptoms. And a new study indicated that people that read a self-help book about depression with minimal help from a psychotherapist, wrongly concluded that they could not be helped at all if they did not profit from the advice offered. [...] When people read a book that promises amazing results, but then fail to achieve those results, it could result in demoralization and learned helplessness. They start to think, "If this amazing book didn't work, nothing will." " (Williams 2022)

"[A]n ever-growing number of self-help writers consider that success and happiness can only be attained through inner mastery, that is, 'private victory' before 'public victory' " (Effing 2009).

"At a time when almost any disease is now potentially at risk of being made worse by stress, this explains, at least in part, why increasing attention is paid to new

narratives of self-help literature which focus on *mind-body medicine*. These narratives claim that happiness and success can only be gained when there is physical, emotional, mental and spiritual balance inside. They tell us that there are different ways to heal, to recover balance, to boost immunity, and to increase well-being. For cancer surgeon Bernie Siegel, author of the bestselling *Love, Medicine, and Miracles*, the answer was the ability to give and accept unconditional love. (Siegel 1990: 180)” (Effing 2009)

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). “In times of doubt and uncertainty, many people turn to self-help books, groups or gurus in search of encouragement, guidance and self-affirmation. The positive self-statements suggested in these books, such as “I am a lovable person” or “I will succeed,” are designed to lift a person’s low self-esteem and push them into positive action. Yet, there is considerable evidence that self-help books don’t help people with their problems or aspirations, and may actually do some damage. Despite their huge sales and continuing popularity, self-help books have faced fierce criticism over the years. Respected psychologists like Dr. Mihaly Csikszentmihalyi have argued that self-help books will clearly not help people to become thin, rich and well-adjusted; indeed they will probably have no effect whatsoever. Worse, some have claimed self-help books are actually bad for us by promoting ‘false hope syndrome’. More radically, Steve Salerno, author of *Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless* claims self-help is responsible for the high divorce rate, increasing drug abuse and the end of romance. [...] John Polivy and Philip Herman in their article in the *American Psychologist*, claim that buying self-help volumes must be part of a false hope syndrome.” (Williams 2022)

“[C]linical psychologist Joseph C. Kobos, who chairs the American Psychological Association’s (APA) Board of Professional Affairs, says, if a particular book has made the top 10 lists, “it’s probably got some substance.” Kobos notes that M. Scott Peck’s book, *The Road Less Traveled*, has been on the best-seller list for 10 years. “I think people must be getting some value out of it to keep it there.” ” (Williams 2022)

“Noe forskning tyder på at visse mantra, visse typer psykologiske råd som går på å trene seg til å bli et “bedre menneske”, ikke bare mislykkes, men kan være kontraproduktive. De fungerer uansett ikke alene, og når du erfarer at selv om du gjør det som du er blitt rådet til, men ikke får effekt, så føler du deg enda mer

mislykket. [...] brannslukkingsfunksjon, man får en trøst og finner en slags støtte.” (Kristian Bjørkdahl i <https://www.hf.uio.no/iln/tjenester/kunnskap/saklig/utfyllende-tekst-podkast/1.%20selvhjelps litteratur.html>; lesedato 22.11.23)

Marianne Powers bok *Help Me!: One Woman's Quest to Find Out If Self-Help Really Can Change Your Life* (2018) er skrevet av en journalist som testet eller prøvde ut én selvhjelpsbok per måned i ett år. Jolenta Greenberg og Kristen Meinzers *How to Be Fine: What We Learned from Living by the Rules of 50 Self-Help Books* (2020) dreier seg også om utprøving av rådene i selvhjelps litteratur, med emner som blant annet “Engaging in positive self-talk”, “Downsizing” og “Getting in touch with your emotions”. Boka er basert på en podkast.

“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 utropstejn!) fram til en gyllen middelvei til slutt.” (Jon Rognlien i *Dagbladet* 5. februar 2016 s. 40)

“[S]elf-help books (which both influence and are often read alongside the chick lit genre) like *How to Shop for a Husband: A Consumer Guide to Getting a Great Buy on a Guy* (Lieberman, 2009), in which courtship is de-romanticized and reframed

within the idiom of business, seem to point to a broader movement away from the mythic world of the “happily ever after” story.” (Newns 2017)

Ellen Fein og Sherrie Schneiders *The Rules* (1995) var “controversial but highly popular” (Newns 2017). Denne boka “taught a generation of women how to turn their dating misery into marriage success.” (<https://knihy.heureka.sk/the-new-rules-the-dating-dos-and-don-ts-for-ellen-fein-sherrie-schneider/#specifikacia/>; lesedato 04.01.23) “Dating gurus Ellen Fein and Sherrie Schneider showed millions of women how ‘playing hard to get’ could help them capture the heart of Mr Right. Their book proved controversial, sparked worldwide debate and became a publishing phenomenon. But that was all before Twitter, Facebook, online dating, texting and BBM. There are now even more ways to mess up your dating life. Ellen and Sherrie are regularly inundated with messages from women wanting to know: how to maintain a good profile on Facebook, the rules for texting, emailing and tweeting, and how to spot cheaters and players. This is the new dating bible for Rules Girls who want to have a good time dating without getting hurt or played.” (<https://knihy.heureka.sk/the-new-rules-the-dating-dos-and-don-ts-for-ellen-fein-sherrie-schneider/#specifikacia/>; lesedato 04.01.23)

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

“[D]espite your natural desire to fix everything at once, the best way to get big results is to make tiny, continuous changes to daily habits. In Japan, this is known as *kaizen*, a concept introduced to American readers in Stephen Covey’s 1989 bestseller *The 7 Habits of Highly Effective People*.” (Chris Taylor i <https://mashable.com/article/best-self-help-book-advice>; lesedato 22.11.23)

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 halvfullt 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)

Amerikanske Brianna Wiests *101 essays som vil endre måten du tenker på* (på norsk i 2024) ble av en anmelder karakterisert som typisk selvhjelps litteratur fordi “vår viktigste oppgave er å akseptere vårt autentiske selv og følelsene våre samtidig som vi hele tiden, utrettelig og nådeløst, skal forbedre absolutt alle sider ved oss selv og vårt daglige liv. Ingenting unnslipper selvhjelpsmentalitetens usunne perfektjonisme. Sosiale medier er fulle av eksperter som tilbyr veiledning på en helsereise, slankereise eller spirituell reise. Ofte alle på én gang. Det viktigste er å innprente i oss at vi ikke er bra nok, at vi må forbedres og at det er hjelp å få. Rettere sagt: hjelp å kjøpe. Derfor er det kanskje ikke så overraskende at jeg, mens jeg søkte etter artikler om selvhjelpsforfatteren Brianna Wiest og den nyoversatte *101 essays som vil endre måten du tenker på*, så bloggere bruke et uttrykk jeg aldri har hørt, nemlig *utbrent av selvhjelp*. [...] en liste over teser, råd og budskap forfatteren gir leseren. Her kommer den:

- 1) føl følelsene,
- 2) rydd rommet ditt,
- 3) du er din egen lykkes smed,
- 4) veien er målet,
- 5) ha rutiner,
- 6) sett pris på de små tingene,

- 7) forlat komfortsonen,
- 8) bearbeid traumene dine,
- 9) tenk deg lykkelig,
- 10) gjør noe i ti tusen timer,
- 11) kvitt deg med negative relasjoner,
- 12) stå opp tidlig,
- 13) slank deg,
- 14) les mer,
- 15) manifester,
- 16) motgang gir vekst,
- 17) “si mantraer eller bønner eller motivasjonstaler til speilet”,
- 18) øv opp selvkontroll,
- 19) se meningen bak alt som skjer,
- 20) pust,
- 21) ha få eiendeler,
- 22) mediter/gjør mindfulness,
- 23) elsk deg selv,
- 24) spar mer penger,
- 25) øv på å være takknemlig,
- 26) slutt å prokrastinere,
- 27) vær deg selv,
- 28) se at alle ting er skapt for å hjelpe deg,
- 29) lev i nået,
- 30) tenk positivt.

Ikke overraskende kan en leser bli forvirret. Siden det Wiest faktisk gjør, er å oppsummere den vestlige selvhjelpskulturen, kommer det en del motstridende budskap underveis. Noen ganger er rutiner alfa og omega, andre ganger er rutiner stagnasjon og stillstand. Noen ganger skal man føle smerten, andre ganger skal man tenke at smerten har en hensikt, slik at “lidelsen opphører”. [...] Hun lager lister og oversikter over hvordan de suksessrike – *geniene* – tenker, slik at vi kan lære av dem. Den store motsetningen i boken går mellom de lykkelige, kreative, suksessfulle, emosjonelt og sosialt intelligente, og så videre, kontra de negative, misunnelige, anklagende, engstelige og selvrettferdige. Wiest skriver hvor ille livet vårt kommer til å bli hvis vi ikke følger rådene hennes, “du blir en skygge av det mennesket du egentlig ønsker å være”, det vil ødelegge alle de viktige relasjonene dine og hindre deg i å være produktiv. Riset bak speilet blir brått synlig og viser oss ideologien som spøker i kulissene: Hvis du ikke streber etter selvforbedring og å bli som de rike, vil du miste alt.” (Joanna Rzadkowska i *Morgenbladet* 23.–29. februar 2024 s. 50-51)

“[Y]ou should actively cultivate your quirks. An increasing number of creative self-help books make this explicit, such as Felicia Day’s *Embrace Your Weird* (2019). “The things that made you weird as a kid are the source of your creative powers,” says James Victore in *Feck Perfuction: Dangerous Ideas on the Business*

of Life (2019). “These are the base elements of who you are. Not perfect. Not trying. Just yourself.” And as Buddhists will tell you, just being yourself without effort is the best way to leave that troublesome ego at the door.” (Chris Taylor i <https://mashable.com/article/best-self-help-book-advice>; lesedato 22.11.23)

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

“Pensjonert generalløytant Robert Mood har over en årrekke gitt uniformen et ansikt. I tillegg til å ha vært sjef for den beryktede Telemark-bataljonen, har han tjent som FN-observatør i en rekke betente områder. I det sivile liv har han vært president for Røde Kors. Nå kommer en selvhjelpsbok der han drar veksler på sin mangfoldige, militære erfaring for å komme retningsløs ungdom til unnsetning. I *Kunsten å stå opp om morgenen – 10 råd for livet* [2021] kan de som slapp billig unna sesjonen, lære hva som gir livet retning, mening og struktur. [...] Militær selvhjelp er en interessant undersjanger i selvhjelpslitteraturen, med autoritet hos avsender, store spørsmål om liv og død, og triks som har vært prøvd ut på svært mange forsøkspersoner. Moods bok virker å være inspirert av flere andre i sjangeren, blant annet den fire år gamle bestselgeren *Make your bed* [2017] av William H. Mcraven (pensjonert admiral og Navy Seal). [...] Ordbruken tyder på at Mood har svelget selvhjelpssjargongen rått. Senere oppsummerer han sin filosofiske overbevisning: “Essensen i stoisk livsvisdom er denne: Vi mennesker har ingen kontroll over ytre hendelser i verden. Det eneste vi kan velge å kontrollere, er vårt eget sinn.” ” (*Morgenbladet* 26. februar–4. mars 2021 s. 40-41)

“The Stoic philosophy dates back to the 3rd century B.C. And it’s still enormously popular, cropping up not just in *The Stoic Challenge: A Philosopher’s Guide to Becoming Tougher, Calmer and More Resilient* (2019), but in more or less every other modern self-help tome. Stoicism is not about being unfeeling, but about

shifting your mental framework so that you expect and even welcome the worst instead of fearing it. “Say to yourself in the early morning: I shall meet today ungrateful, violent, treacherous, envious, uncharitable men,” Marcus Aurelius wrote.” (Chris Taylor i <https://mashable.com/article/best-self-help-book-advice>; lesedato 22.11.23)

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 kvinnebedårer, 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, spør 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 selvhjelpslitteratur 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. [...] Selvhjelpslitteraturen 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 selvhjelpsmarkedet 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)

Steven Starker har skrevet *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation with Self-Help Books* (1989), omtalt slik av forlaget: “Where do ordinary people turn for wisdom and personal advice? In modern-day America, the search for practical knowledge frequently begins and ends at the local bookstore or supermarket bookrack. The resident oracle is the self-help book, where paperback guidance is at hand on all aspects of life and death. Readers can learn why and how they must diet, exercise, manage stress, reduce pain, find God, enhance orgasm, mourn, achieve excellence, acquire wealth, and generally self-actualize. Often they find step-by-step instructions. Although self-help books are dispensing medical, psychological, financial, and spiritual advice to millions every year, little is known about them or their authors. The academic community treats the massive self-help literature as “pop culture,” a phenomenon to scorn rather than study. Many express

passionate opinions about such books, but few have a basis for informed judgment. Steven Starker makes a convincing case that self-help books have come to occupy an important niche in American culture and may no longer responsibly be ignored by health care practitioners or social scientists. *Oracle at the Supermarket* examines the self-help book from historical, cultural, and psychological perspectives. It traces the character of self-help works from colonial America to the present day, with an emphasis upon developments in the twentieth century. Topics include the discovery of “mind-cure,” the impact of scientific psychology and psychoanalysis upon the self-help literature of the 1920s, and the role of self-help books in the sexual revolution of the twentieth century. The wave of self-interested literature in the 1960s and 1970s, and recent outpouring of diet/exercise/success books are examined. Starker explores problems in evaluating published self-help programs, and the ethics of their creation. He includes survey data from lay readers and selected groups of health care practitioners regarding their experiences with self-help books. The book is distinguished by its care in evaluating the relative merits and dangers of self-help literature.”

“Part of the potential efficacy of self-help books is the way in which they impart the message that anyone can change, anyone can get better. They’re a hedge against the paralyzing passivity of learned helplessness. As psychologist Steven Starker observed in his book *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self-Help Books*: “Of what value is an inspirational message to those in need of health, beauty, happiness, success, and creativity? In general, it lifts the spirit, engenders and supports hope, and keeps people striving towards their goals; it also fends off ... hopelessness, despair, and depression. This constitutes [self-help books’] greatest service.” Yet the potential boon of hope that self-help books offer can also backfire, if this optimism is overly rosy and pie-in-the-sky, and not tempered with an honest, realistic assessment of the effort and obstacles that are required to reach one’s goals. Research shows that people who only concentrate on their dreams, and their attendant rewards, are apt to give up once they face some resistance en route to them. A good self-help book is thus one that both pumps you up, and splashes you with cold water.” (Williams 2022)

“Å velge “tanker skaper virkelighet” som livsinnstilling kan fort lede til følelsen av skam og mislykkethet. For hvis bare jeg (og tankene mine) kan endre livet mitt, og livet mitt er vondt og vanskelig, så må det bety at jeg har feilet totalt.” (Joanna Rzadkowska i *Morgenbladet* 23.–29. februar 2024 s. 51)

“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 selvhjelpsbøker, 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 endringsfokuseret. 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)

I tyske bokhandler var bokkategorien “rådgivere” i 2018 den mestselgende etter skjønnlitteratur og barne- og ungdomslitteratur (Zemanek 2018 s. 380).

Den tyske forfatteren Sten Nadolnys roman *The Discovery of Slowness* (på engelsk i 1987) “relates the life of Arctic explorer John Franklin, a man whose natural pace of living and thinking is portrayed as that of an elderly sloth after a long massage and a pipe of opium. Franklin is mocked as a child, but when he reaches the far North he finds the environment perfectly suited to his nature: a place where one takes one’s time, where very little happens, and where it is important to stop and think before rushing into action. Long after its publication in Germany in 1983, *The Discovery of Slowness* remained a bestseller and was even marketed as an alternative management manual.” (Bakewell 2011 s. 72-73)

Kine Albrigtsen, Marthe Christine Bay og Mari Svenbalrud ga i 2024 ut *Når det ikke går over: Håndbok for og av kronisk syke*. “Forfattertrioen står alle utenfor arbeidslivet grunnet kronisk sykdom, og har her skrevet boken “vi skulle ønske at vi fikk da vi ble syke”. I utgangspunktet er dette en nøktern og rett-frem-skrevet selvhjelpsbok som gir tips og råd om pasientrettigheter så vel som sex og samliv [...] i en tid der alle liksom skal bli *den beste versjonen av seg selv*, er det sobert å lese ektefølte råd for hvordan oppnå “en *grei* grad av livskvalitet” (min utheving). Denne boken, som omtaler dusjstol som et lite mirakel og lærer deg hvordan du kan sørge “passe mye” over helsa som er gått tapt, er helt åpenbart ikke skrevet for de som bare trenger å *stå opp om morran*, som våre folkevalgte stadig oppfordrer langtidssyke til. “Ditt ubehag teller”, bedyrer forfatterne, og behandler kronisk sykdom som det merarbeidet det tross alt er. Dette er en bok fri for moralisme, som aldri tar utgangspunkt i at den uføretrygdede lyver om sin livssituasjon.” (Johanne E. Hanson i *Morgenbladet* 22. mars–4. april 2024 s. 57)

“Reading Well Books on Prescription is a reading scheme which focuses on making self-help publications more readily available to patients suffering with a range of health problems. The idea is that healthcare professionals, where appropriate, can prescribe self-help reading from approved lists of books available

in public libraries. There is growing evidence to suggest that this delivers therapeutic benefits for certain people who have been identified by their mental health professional or general practitioner” (James P. Kingsland m.fl. i <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>; lesedato 05.10.24).

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)

Litteraturliste (for hele leksikonet): <https://www.litteraturogmedieleksikon.no/gallery/litteraturliste.pdf>

Alle artiklene i leksikonet er tilgjengelig på <https://www.litteraturogmedieleksikon.no>