

nju (matematika, fizika, biologija...), ova znanja ljudi nemaju prilike na organiziran način usvojiti, premda o njihovu razumijevanju i dobroj primjeni izuzetno ovisi čovjekov uspjeh u svim aktivnostima, bilo da je riječ o poslu, roditeljstvu, partnerskim odnosima i sl. Suvremeni svijet nosi niz izazova, a suvremena psihologija već ima niz vrlo korisnih odgovora kako se s njima uspješno nositi. Self-help knjige predstavljaju most između znanstvene psihologije i svakodnevnog života i zato ih smatram jako korisnima.

Malo šale na ovu temu

Velika potražnja ove vrste literature učinila je da se objavljuje mnoštvo naslova, no nisu sve knjige jednako kvalitetne, kao ni autori koji nisu nužno stručnjaci, nego često ljudi koji su doživjeli neko neobično iskustvo. Hiperprodukcija dovela je do toga da se žanr već i parodira pa tako nazivamo naslove poput 'Kako privući žene govoreći klingonski', 'Kako silom pridobiti prijatelje i utjecajne ljude', 'Manje kakaj, više spavaj - vodič kako postati bolja beba' ili 'Kako natjerati milijun idiota da kupe vašu knjigu'. A nismo sigurni ni spadaju li 'Kako kupiti izbore i drugi dokazani načini da pobijedite u političkoj utrci vrijeđajući ljudsku inteligenciju' i 'Istina je previše depresivna? Pokušajte s laganjem' među knjige koje nastoje biti ozbiljne. No kojiput i naoko ozbiljni naslovi mogu kriti loše štivo. Sve knjige koje obećavaju brz i lak uspjeh u kategoriji su sumnjivih. Popraviti financijsku situaciju u tri koraka? Dobiti pločice na trbuhu vježbajući minutu dnevno? Istina je da nije nimalo lako promijeniti svoje ponašanje i način razmišljanja. Tko tvrdi drukčije, vjerojatno prodaje maglu; da je tako bezbolno promijeniti život, bilo bi mnogo više sretnih i bogatih ljudi. Također, mnogo autora nema dokumentirano jesu li i kolikom broju ljudi njihove metode pomogle te se mnoge knjige služe retorikom i ponavljanjem kao dokazima svojih tvrdnji.

Štetni self-help

Slično govori i Tanja Pureta: 'Bilo bi dobro da glavnu riječ u pisanju ovakve literature imaju stručnjaci psiholozi te srodne struke za područja koja su u njihovu fokusu proučavanja (npr. logopedi, defektolozi, pedagozi, psihijatri i sl.). Također, oni mogu procijeniti i knjige ljudi koji nisu neke od navedenih struka kako bi dali preporuke za njihovo čitanje jer se i tu mogu pronaći vrijedni naslovi, ali je važno razotkriti i nekvalitetne knjige koje mogu biti i štetne (premda vjerujem da su pisane u dobroj namje-

ri). To je ujedno i preporuka čitateljima: ako je pisac knjige stručna osoba, veća je vjerojatnost da je riječ o kvalitetnoj knjizi, premda ništa nije jamstvo. Neke od knjiga koje sam pročitala i smatram ih vrlo kvalitetnima su: 'Tkanje života' Mirjane Krizmanić, 'Pobijedite sramežljivost' Predraga Zarevskog i Maje Mamule, 'Flow - očaravajuća obuzetost' Mihalyja Csikszentmihalyja, 'Provjerite pamćenje' Predraga Zarevskog; knjige Dubravke Miljković i Majde Rijavec 'U potrazi za čarobnom svjetiljkom', 'Kako postati i ostati (ne)sretan'; 'Vaše kompetentno dijete' Jespera Juula, 'Naučeni optimizam' Martina E. P. Seligmana i sl. Postoje brojni hrvatski autori koji pišu izrazito kvalitetne knjige i to je trend za koji bih svakako voljela da se nastavi.'

**POPULARNOST
OVOG ŽANRA
DOVELA JE DO
HIPERPRODUKCIJE,
NO NISU SVI NASLOVI
KVALITETNI I
OZBILJNI. ŠTO REĆI
NA 'KAKO KUPITI
IZBORE' I 'MANJE
KAKAJ, VIŠE SPAVAJ
- VODIČ ZA BEBE'?**

No ni najbolje napisane knjige nisu svemoćne i ne pomognu uvijek. Kojiput jednostavno 'ne pogode u sridu', ne taknu nas i ne povjerujemo im. Katkad ih treba pročitati više nego jednom, dapače kažu da su najučinkovitije čita li ih se redovito. Katkad je utjecaj jak, no ne odmah vidljiv. A uz informacije i inspiraciju koju pružaju ipak ne treba zanemariti ni ljudski kontakt. Počnete li mijenjati nešto u životu, trebat će vam ohrabrenja, netko tko će vas slušati kad dvojite i nazadujete. Kad krećete u nešto novo i nepoznato, ne vrzmaju li vam se glavom misli kao: 'ovo neće upaliti', 'napraviti ću budalu od sebe', 'ovo je prevelika promjena, ja to ne mogu'. Tada dobro dođe razuman glas sa strane koji će vam ukazati na to što vas sputava i onemogućava. A potrebna je i (samo)disciplina. Na poslu ćete izvršiti svoje obveze, ali na privatnom planu, gdje vas nitko ne nadgleda, možete zabušavati. Nitko vas ne tjera da promijenite život, nitko vam ne zadaje rokove za sljedeći korak i ne zove ako ga ne napravite, zato

Kvalitetna self-help knjiga uputit će vas da potražite pomoć stručnjaka ako je vaš problem ozbiljan i ne možete ga sami riješiti

