



Hana Hawlina opozarja, da so lahko »celo licencirani klinični psihologi, kot je na primer Jordan Peterson, škodljivi pridigarji, ki družbene probleme (kot sta poklicna prekarizacija in spolna diskriminacija) poenostavijo in iz njih naredijo problem osebnostnih lastnosti, na primer premajhne vestnosti ali prevelike sprejemljivosti«. (Na fotografiji Jordan Peterson v polni ljubljanski Hali Tivoli leta 2022) / Foto: Borut Krajnc

# INDUSTRIJA SAMOPOMOČI

*Cvetoči trg gurujstva, coachanja in motivacijskega žlobudranja je preplavljen s samooklicanimi strokovnjaki, ki prodajajo meglo, zakamuflirano v globokoumne nasvete*

Piše: Gregor Kocijančič

**N**epotešljiva želja po osebni rasti je v zadnjih desetletjih postala molzna krava za priložnostne poslovneže, ki za mastno plačilo pridigajo, kako bolje živeti. Storitve, kot so karierno vodenje, nasveti za samouresničevanje in krepitev samozavesti ter laično zdravljenje duševnih stisk, poganjajo zlato mrzlico 21. stoletja – industrijo samopomoči. Med množicami, željnimi (pogosto le navidezno) modrih nasvetov, se iz dneva v dan večja potreba po zatekanju h gurujem sreče, motivacijskim govorcem, life coachem in drugim samooklicanim strokovnjakom za zagotavljanje uspeha, sreče in dobrega počutja. Ti nemalokrat posegajo po psevdoznanstvenih metodah in svoje programe mešajo s psevdoduhovnostjo.

Ker so ljudje za doseganje – oziroma če si izposodimo priljubljen izraz iz sveta samopomoči – »manifestiranje« ciljev pripravljeni odšteti neverjetne vsote, se je razvil velikanski, izjemno dobičkonosen trg osebne rasti; njegova vrednost je ocenjena na več kot 40 milijard evrov. Ta trg je kot Divji zahod: v industriji samopomoči se lahko tako rekoč vsak okliče za strokovnjaka in svojo legitimnost overi z napol fiktivnimi diplomami, licencami in certifikati. Te na tečajih (za pravo ceno) pridobi pri drugih samooklicanih strokovnjakih, katerih legitimnost je prav tako overjena z napol fiktivnimi licencami in certifikati – in čarobni krog je sklenjen. Tovrstne listine so eden od nosilnih stebrov industrije samopomoči: nadobudnim coachem in gurujem dajejo občutek,

da imajo ustrezne kompetence za vodenje izgubljenih strank v stiski, pri teh strankah pa sočasno ustvarjajo utvaro, da so v dobrih, izurjenih rokah legitimnih profesionalcev.

Zato je trg coachev, motivacijskih govornikov in piscev knjig za samopomoč preplavljen s priložnostnimi poslovneži, šarlatani in nakladači, ki meglo, zakamuflirano v globokoumne življenjske nasvete in instantne rešitve, ponujajo zgolj zaradi dobička – brez resnične želje po pomoči drugim. Dlje ko bodo njihove stranke izgubljene in nesrečne, globlje bodo segle v žep.

In v žep sežejo zares globoko. Storitve coachanja so izjemno drag šport: cene individualnih ur svetovanja so skoraj vselej izražene s trimestnimi števili. Vstopnice za motivacijske seminarje so pogosto dražje od tistih za največje koncertne spektakle. Izjemno priljubljena (in dobičkonosna) je seveda tudi poljudna literatura za samopomoč in osebno rast, o čemer že desetletja jasno pričajo sezname najbolj prodajanih priložnostnikov. Vrednost svetovnega trga takšnih knjig je bila ocenjena na približno deset milijard evrov, zgolj leta 2020 pa je bilo po svetu izdanih več kot 45 tisoč knjig za samopomoč in osebno rast. To usmeritev so potrdili tudi pri Mladinski knjigi, največji slovenski založbi, kjer pravijo, da so knjige s področja popularne psihologije in ezoterike, kamor v njihovih knjigarnah spada literatura o osebnem razvoju in samopomoči, »med priložnostni najbolj priljubljene in jih v Mladinski knjigi na leto izdamo največ«.



## Napol fiktivni certifikati, licence in diplome so eden od nosilnih stebrov industrije samopomoči, saj pri strankah ustvarjajo iluzijo, da so v dobrih, izurjenih rokah legitimnih profesionalcev.



V ponudbi storitev podjetja Potovanje duše se resnično najde kaj za vsakogar, pa naj išče duhovno ali poslovno rast. Mihael in Cristy Žmahar ponujata vse od unikatnih programov za razvoj človeškega potenciala prek šole coachanja do tečajev portalne magije.

### Skrivnosti mojstrov manifestacije

Storitve, kot so karierno vodenje, nasveti za osebno rast, krepitev samozavesti in zdravljenje duševnih stisk, izvajalci pogosto utemeljujejo z različnimi psevdoznanstvenimi metodami. Takšno je denimo nevrolingvistično programiranje, s katerim naj bi nam coachi reprogramirali možgane in odklenili naš potencial. Ali pa »tehnika čustvene svobode«, s katero naj bi se s tapkanjem po akupunkturnih točkah znebili vseh mogočih vrst duševnih stisk, od depresije prek tesnobe do posttravmatske stresne motnje. Tukaj je še (med coachi sila priljubljen) test osebnosti MBTI, ki nam pove, ali smo »analitiki, diplomati, čuteči ali raziskovalci«, kar naj bi jim pomagalo »odpreti pot do naše notranjosti«. To so le kaplje v morju podobnih

metod, ki so jih pravi znanstveniki že neizpodbitno ovrgli, a jih razni coachi uspešno prodajajo kot legitimne discipline. Njihovi prihodki so – tudi pri nas – navadno astronomski, pri nekaterih grede celo v milijone evrov.

Za uspešnejše in srečnejše življenje se lahko izurimo denimo v Mastermind Akademiji (slo. 'akademiji veleumov', op. p.), ki jo je ustanovil Aleksander Šinigoj, strokovnjak za poslovno in osebno rast, ponosni trener nevrolingvističnega programiranja, motivator, coach in celo hipnotizer. Ponuja različne tečaje, ki naj bi strankam pomagali »hitreje doseči cilje« oziroma te cilje »manifestirati«, in to na vseh mogočih področjih, kot so »odnosi, zdravje, kariera, finance, komunikacija in osebna rast«.

Nevrolingvistično programiranje naj bi omogočalo hitre rešitve najrazličnejših življenjskih težav z reprogramiranjem naših možganov, tudi s psihoterapijo in celo hipnozo: Mastermind Akademija obljublja, da lahko s to tehniko »svoj um programiramo na način, da bo ta deloval v našo dobrobit«.

S Šinigojevo pomočjo lahko »prebudimo velikana v sebi«, a to ne bo ravno poceni: paket šestih glavnih tečajev Mastermind Akademije, ki so seveda vsi po vrsti »certificirani in licencirani« in nam lahko med drugim pomagajo »odpraviti strahove in fobije«, »spodbuditi samozavest, motivacijo in kreativnost« in celo »pobrisati slabe spomine iz preteklosti«, nas bo po žepu udaril za skoraj 13 tisoč evrov, pa tudi posamični tečaji v povprečju stanejo več tisoč evrov. Kljub tako

**Zgolj leta 2020 je bilo po svetu objavljenih več kot 45 tisoč knjig za samopomoč in osebno rast. Tudi v Mladinski knjigi so med priročniki najbolj priljubljene in jih na leto izdajo največ.**



**Mihael in Cristy Žmahar sta Jaya Shettyja, britanskega life coacha in guruja življenjskega sloga, gostila na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani, kjer je modroval dvatisočglavi množici. Vstopnice so stale od 138 do 280 evrov.**

zasoljenim cenam Mastermind Akademiji strank še zdaleč ne manjka: leta 2022 je imelo podjetje Zema, d. o. o., znotraj katerega deluje Šinigojeva »akademija veleumov«, več kot milijon evrov prihodkov.

Raziskovalci s kanadske Univerze v Waterlooju so leta 2015 razvili »lestvico dovezetnosti za bedarije«, s katero so preučevali fenomen širjenja prepričljivo zvenečih psevdoznanstvenih teorij. Globokoumno zveneče navedke razvpitega indijsko-britanskega guruja srčce Deepaka Chopre, ki slovi po tem, da množice hrani s psevdoznanstvenimi idejami, zakamufliranimi v kvaziduhovne spodbude za doseganje sreče, so še dodatno obogatili z nesmisli, ustvarjenimi z računalniškim orodjem za generiranje učeno zvenečega žlobudranja.

Tako so nastale popolnoma nesmiselne trditve, ki na pogled delujejo učeno, globoko in verodostojno, a pravzaprav ne pomenijo popolnoma nič, denimo »abstraktni pomeni transformirajo skrito lepoto brez prime-re« ali pa »pozornost in namera sta mehanika manifestacije«.

Udeleženci raziskave so morali nato povedati, ali so trditve lažne ali resnične. Z raziskavo so ugotovili, da so subjekti z nižjo stopnjo verbalne inteligence in skromnejšim besednjakom veliko dovzetnejši za nasledanje trditvam, ki zvenijo globokoumno in učeno, kot za dejanske empirične dokaze. »Ta težnja ljudi vodi k sledenju lažnim prerokom, ki jim obljublajo preobrazbo, a jim pravzaprav ne dajo ničesar,« ugotavljajo kanadski raziskovalci.

### **Lovci na lažne šamane**

Trg samopomoči pa ni preplavljen samo s psevdoznanstvenimi metodami, ampak tudi s hibridi med nasveti za doseganje uspeha in sreče ter nekakšno instantno (kvazi)duhovnostjo, navadno zakoreninjeno v raznih newageevskih idejah, ki se dotikajo astrologije, vraževerja, karme, (kvazi)psihoterapije, tretjega očesa, čaker, avričnih plasti, različnih nevidnih sil, portalne magije in kristaloterapije.

Kot v pogovoru za Mladino pravi sociokulturna psihologinja Hana Hawlina, »uspešni guruji za samopomoč pogosto ponujajo kvaziezoterične enostavne rešitve in iluzijo hitrih čarobnih sprememb«. In doda: »Dobro se prodajajo kvaziduhovna prepričanja, da imamo skorajda nadnaravne moči in da vplivamo



## Slovenska »akademija veleumov« obljublja, da lahko z reprogramiranjem našega uma »odklene velikana v nas«. Leta 2022 je imela več kot milijon evrov prihodkov.



Boris Vene in njegova soproga Moksha poleg dokaj klasičnega coachinga na področjih, kot so finance, zdravje in kriptovalute, ponujata tudi različne ezoterične tečaje. »Če vas je kulturni film Matrica osupnil, potem vam lahko zagotovim, da je bilo to šele ogrevanje,« obljublja Boris Vene.

na nepredvidljive izide, če le dovolj verjamemo.«

Poglejmo zgovoren primer domačega ponudnika hibridnih storitev med (kva-zi)duhovnim in kariernim coachingem, podjetje Potovanje duše. »Izjemen trener samozavesti, voditeljskih veščin in meditacije« Mihael Žmahar, ki zase trdi, da je »eden izmed najprepoznavnejših učiteljev moderne dobe«, za ekskluzivno ceno 499 evrov ponuja tako imenovani Diamantni coaching, ki naj bi nam med drugim pomagal »aktivirati našo moč ustvarjanja«, »premagati blokade, ki nam preprečujejo izstop iz povprečja«, »razviti večjo samozavest in osebno moč« ter »postati uspešnejši v tem, kar počnemo«.

Še več, Žmahar vas lahko coacha tudi o coachingu: za pičlih 7548 evrov ponuja osemmesečni trening, imenovan Licenčna Coaching Šola™, s katerim lahko sami postanete »eden od najbolj spoštovanih ljudi na svetu«, saj vas bo Žmahar »naučil skrivnosti in znanja naprednega coachinga«. »Ta coaching program lahko spremeni tvoje življenje in življenje vseh, ki se ga z njim dotakneš,« obljublja mladi podjetnik in avtor knjig, kot sta Heroy karizmatične moči in Zrcalo nevidnih svetov, za kateri trdi, da sta »knjižni uspešnici, ki sta prevedeni v več svetovnih jezikov«, čeprav o teh prevodih vsaj na spletu ni ne duha ne sluha. Po opravljenem šolanju za coacha

boste seveda prejeli tudi licenco, ki bo potrjevala, da ste legitimni life coach z uradnimi kompetencami in izobrazbo za spreminjanje življenja na bolje.

A ko malce podrobneje pokukamo v eklektično ponudbo storitev Mihaela Žmaharja, hitro ugotovimo, da na njegovih tečajih in posvetih ne bomo dobili zgolj klasičnih lifecoachevskih navodil za srečnejše, produktivnejše in uspešnejše življenje, ki segajo na področja »financ in posla, fizičnega počutja in zdravja, samozavesti in karizme ter ljubezni in intimnosti«. Ne, za pravi znesek bo Žmahar postal tudi naš duhovni vodja: že na uvodnem srečanju bo »celostno skeniral našo avro«, ugotovil, »katere karmične lekcije trenutno izkušamo«, »katera so bila naša pomembna pretekla življenja« in »kdo so naša bitja, ki delajo z nami na eterični ravni«. Žmahar je tudi »avtor mnogih unikatnih programov za razvoj človeškega potenciala«, denimo tečaja upravljanja kozmičnih energij in programa za učitelje energijskih povezav.

Vse dejavnosti izvaja v podjetju Potovanje duše, ki ga je ustanovil skupaj z ženo Cristy Žmahar, »veliko prijateljico živili in duhovnosti«, »inspiracijsko pisateljico« in »duhovno motivatorko«. Tudi ona je vrhunsko usposobljena: ima kar 12 različnih diplom, licenc in certifikatov, od diplome angelske

terapevte prek certifikata modernega oraklja do mednarodne diplome iz parapsihologije. Pri njej lahko med drugim opravimo tečaj kristalno modre alkimije, tečaj portalne magije in napredno šolo za kristaloterapevte, s katero lahko postanemo »varuhi kristalnih skrivnosti«, med njenimi najbolj priljubljenimi storitvami pa so denimo kramljanje z dušami preminulih, angelske konzultacije in zdravljenje s samorigi.

Skratka, v ponudbi storitev podjetja Potovanje duše se resnično najde kaj za vsakogar, pa naj si želi duhovne ali poslovne rasti. Pester nabor dejavnosti se zakoncema Žmahar več kot očitno obrestuje: na leto v povprečju ustvarita dobrih 200 tisoč evrov prihodka, blagajno pa si uspešno polnita tudi s pripravo prireditev – »največjih evropskih seminarjev za osebno in duhovno rast«, na katerih gostujejo »najbolj priznani tuji predavatelji«, denimo Jay Shetty, britanski life coach in guru življenjskega sloga, ki je leta 2019 na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani modroval dvatisočglavi množici – vstopnice so stale od 138 do 280 evrov –, ali pa ameriški duhovni guru Neale Donald Walsch, ki je (prav tako na Gospodarskem razstavišču) obiskovalcem »pomagal izboljšati področja zdravja, denarja, odnosov in še in še«, za kar so odšteli po 244 evrov. Ta cena se morda zdi

## Z raziskavo so ugotovili, da so subjekti z nižjo stopnjo verbalne inteligence veliko dovzetnejši za nasedanje trditvam, ki zvenijo globokoumno in učeno, kot za dejanske empirične dokaze.

na prvi pogled nekoliko zasoljena, a pravzaprav je šlo za izjemno kupčijo, saj je vsak obiskovalec pridobil »močan certifikat in s tem vredno referenco na področju osebne rasti in duhovnosti«.

Atelje Potovanje duše pa med slovenskimi ponudniki eklektičnih storitev, ki delujejo na presečišču med poslovnim, življenjsko uspešnim, srečo dosegajočim in kvaziduhovnim, še zdaleč ni osamljen. Tu je denimo Boris Vene, »življenjski coach ljudi na vodilnih pozicijah«, ki je lani celo kandidiral za predsednika republike, a mu ni uspelo zbrati ustreznih podpore. Ob dokaj klasičnem coachingu na področjih, kot so »finance, zdravje, kriptovalute in zabava«, nam njegovo družinsko podjetje Profundum ponuja še številne ezoterične tečaje, denimo delavnico »Človek kot energijsko bitje«, na kateri Venetova soproga Moksha predstavi »orodja, s katerimi vstopamo v polje zavesti in dosežemo energijsko ravnovesje«. Ali pa delavnico »Popoln človek – popoln svet«, na kateri Moksha deli spoznanja, ki so »plod intenzivnega raziskovanja astrologije, verstev, pa tudi tako imenovanih okultnih ved: gnostične, poganske, hermetične, ezoterične, metafizične«. »Če vas je kulturni film Matrica osupnil, potem vam lahko zagotovim, da je bilo to šele ogrevanje,« obljublja Boris Vene.

Tovrstnih storitev je pri nas ogromno. Ker pa zdravnici in številni coachi in gurui obljublajo hitre rešitve na vseh mogočih življenjskih področjih, je meja med industrijo samopomoči in trgom alternativne oziroma komplementarne medicine izjemno fluidna: ni jasno, kje se konča svet osebne rasti in kje se začne svet sodobnega šamanstva.

Tudi sledilci sodobnih gurujev niso ravno poenoteni glede tega, kateri učitelji so legitimni, kateri pa šarlatani. O tem zgovorno priča zaprta skupnost na Facebooku, imenovana Lovci na lažne šamane, v katero je včlanjenih dobrih pet tisoč »lovcev«. V skupini, ki je namenjena »pogovoru o pasteh modernega šamanstva in osebnega razvoja«, goreče razglabljajo in se pričakajo o tem, kdo je pri nas lažni šaman in kdo pravi. Skupina omogoča zares slikovit vpogled v razgibanost in kaotičnost domačega šamanskega trga: na njem mrgoli manjših, neodvisnih ponudnikov duhovnega in osebnega vodstva, samostojnih podjetnikov, ki se ne oglašujejo tako agresivno kot prej omenjena podjetja,

temveč se glas o njihovih mističnih sposobnostih širi predvsem od ust do ust.

### Lahki plen

Industrija samopomoči cveti tudi zaradi naraščajočega števila ljudi, ki se spoprijemajo z duševnimi stiskami in razpoloženskimi motnjami, od depresije prek tesnobe do izgorelosti. Številni pomoči ne iščejo pri strokovnih terapevtih, temveč pri life coachih, gurujih sreče in drugih samooklicanih strokovnjakih. Kot opozori Hana Hawlina, se tukaj poraja ključno vprašanje, zakaj ljudje sploh iščejo odgovore na vprašanja, povezana z duševno stisko, na družabnih omrežjih, v knjigah, ki jih pišejo podjetniki, in na tečajih, ki jih vodijo trenerji brez kakršnihkoli psiholoških znanj. »Očitno je, da strokovna pomoč ni ne dovolj dostopna ne zadostna, da bi zadovoljila potrebe posameznikov po psihološki pomoči,« je prepričana.

Tudi dr. Lilijana Šprah, predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU, odgovor na to vprašanje vidi v posledici povečanega povpraševanja po terapevtskih storitvah. »Če pogledamo, kakšna je dostopnost strokovnih služb na področju duševnega zdravja v zadnjih letih, se temu ne moremo čuditi,« opazuje. In dodaja: »Dolge čakalne dobe in pomanjkanje kadrov ljudi zagotovo ne spodbujajo k temu, da poiščejo ustrezno strokovno pomoč, ampak potrkajo na vrata tistih, ki se znajo spretno oglaševati in prodajati.« To je ključno: kot opazuje Hana Hawlina, so gurui za srečo in samopomoč predvsem gurui za trženje. »Najspretnješi so pri prepričevanju ljudi, da jim bo prav njihov priročnik ali seminar razodel skrivnosti dobrega, uspešnega življenja,« pravi.

Lilijana Šprah opazuje, da je nekdo, ki doživlja hudo duševno stisko in je poleg tega še pomanjkljivo zdravstveno pismen, »seveda lahek plen za različne samooklicane strokovnjake«. Nadalje opozarja, da je lahko »množica certifikatov in visoko zvneničnih diplom, s katerimi se izkazujejo številni samooklicani strokovnjaki, zavajajoča in povzročajo zmedenost«. Namreč, »ko je trpljenje zaradi duševne stiske veliko, ljudje tudi nimajo energije in motivacije, da bi preverjali njihovo ustrezno usposobljenost in cene storitev, ampak si želijo čimprejšnjo okrevanja,« je prepričana. Dodaja, da trg tovrstnih dejavnosti tako divje cveti tudi zaradi pomanjkanja zakonske ureditve tega, »kdo

in pod kakšnimi pogoji lahko opravlja storitve na področju duševnega zdravja«.

Polarizirajoči zakon o psihoterapevtskih dejavnostih, ki ga ravno te dni pripravlja ministrstvo za zdravje in ki dviguje precej prahu, naj bi postavil standarde, kdo in pod kakšnimi pogoji bo lahko izvajal psihoterapijo. »To pomeni predvsem zagotavljanje pravne varnosti ljudem, ki iščejo psihoterapevtske storitve bodisi v javnem ali zasebnem sektorju,« pojasnjuje Lilijana Šprah. A ta zakon pravzaprav »ne bo posegal v druge prakse, pri katerih se izvajajo različne metode z domnevno zdravilnimi učinki,« opozarja. Trg laičnih ponudnikov terapij in svetovanj, ki posega jo denimo po psevdoznanstvenih metodah in newagevskih postopkih, bo ostal zakonsko neurejen in bo še naprej privabljal številne priložnostne poslovneže. »Odločitev za iskanje tovrstnih oblik pomoči bo še vedno odvisna od svobodne volje posameznika, njegove obveščenosti in naklonjenosti tovrstnim pristopom ter navsezadnje debeline denarnice,« pravi Lilijana Šprah. Dodaja, da bo »tovrstna ponudba najbrž vedno našla stranke, žal tudi takšne, ki iščejo enostavne in hitre rešitve za kompleksne probleme, povezane s težavami z duševnim zdravjem«.

Zakaj pravzaprav toliko ljudi ravno na tako občutljivem področju, kot je duševno zdravje, tako hitro dobi občutek, da vejo in znajo dovolj, da lahko znanje p(r)odajajo naprej? Razlogov je več. »Pri nekaterih temu botruje osebna izkušnja s težavami v duševnem zdravju,« pravi Šprahova in doda: »To pogosto vodi v razmišljanje, da so sposobni razumeti in reševati podobne težave tudi pri drugih.« Drugi razlog, ki ga navede, je stigma, ki še vedno zaznamuje težave z duševnim zdravjem. Zaradi nje se marsikdo raje zateče po pojasnila k laikom. Dodaja, da pomembno vlogo odigra tudi splet, »kjer pridobivanje informacij o duševnem zdravju postaja vse bolj enostavno«. Meni, da internetni viri »pri marsikom krepijo občutek, da je pridobil dovolj znanja za kompetentno zagotavljanje pomoči«, pa čeprav ni formalno usposobljen.

Zakaj pa je to, da nam o dejanskih zdravstvenih težavah pridigajo laiki, lahko škodljivo? Psihiater in psihoterapevt Borut Škodlar je v poletnem intervjuju za Mladino povedal, da je temeljna težava v tem, da »mnogi od njih ne prepoznajo, ali je pri nekom, ki pri njih išče pomoč, prisotna resnejša težava



## Na trgu samopomoči je ogromno hibridov med poslovnim, življenjsko uspešnim, srečo dosegajočim in kvaziduhovnim, od kramljanja z dušami preminulih prek angelske konzultacije do zdravljenja s samorogi.



Eden naših najuspešnejših coachev je Aleksander Šinigoj, strokovnjak za poslovno in osebno rast, ponosni trener nevrolingvističnega programiranja, motivator in hipnotizer. Z njegovo pomočjo lahko »prebudimo velikana v sebi«, a to ne bo ravno poceni: paket šestih glavnih tečajev nas bo stal skoraj 13 tisoč evrov.

ali motnja, če gre za kako hujšo stisko«. In dodal: »Ne prepoznajo, ali gre za resno motnjo razpoloženja, psihozo ali za odvisnost. Ljudje, ki se obračajo nanje, se ne začnejo ustrezno zdraviti dovolj zgodaj, zatekajo se k pomoči, ki tako globokih stisk ne bo rešila.« A bolj ko se tovrstne motnje razvijejo, težje jih je zdraviti.

Kot je nadalje pojasnil Škodlar, so razne oblike coachanja in svetovanja navadno usmerjene na neki segment, denimo na povečevanje produktivnosti, služenje denarja, zunanji videz. »Ko so te stvari zelo strogo podrejene tovrstnim ciljem, to ni prava pomoč. Morajo vključevati širšo sliko,« pravi. Trditev podkrepi s primerom: »Nekdo, ki je nagnjen k temu, da beži v delo in deloholizem, dobi svetovalce, ki to težavo le še poglobijo: prvi mu daje občutek, da ne dela dovolj, nato bo našel

drugega, ki mu bo svetoval, kako naj dela še več. A pomagati bi mu bilo treba drugače: z vpogledom v to, zakaj sploh želi tako veliko doseči, z iskanjem vzvodov za tovrstno prenaprežanje. Coach pa mu namesto tega le pomaga optimizirati njegovo motnjo.«

Lilijana Šprah nadalje opazuje, da psihiatrom pogosto pripisujemo pretirano in prehitro predpisovanje zdravil, to pa številne ljudi v stiski odvrta od tovrstnega zdravljenja. »Ampak številni psihiatri vam bodo tudi povedali, da so k njim prišli pacienti s predhodnimi izkušnjami zdravljenja s kristali, radikalnimi dictami in podobno, ki so bili v zelo slabem stanju,« pravi in dodaja: »Njihovo zdravstveno stanje je bilo že tako načeto, da bi brez zdravil le stežka okrevali.« Pri tem pa lahko nekateri samooklicani »terapevti« celo »svetujejo

posameznikom, naj se izogibajo zdravljenju z dokazano učinkovitimi terapevtskimi postopki, kot je psihoterapija ali farmakoterapija,« opozarja.

### Nadomestilo za socialno pomoč

Od kod pravzaprav izhaja vse večja družbena potreba po zatekanju k strokovnjakom za samouresničitev? Zakaj ta trg eksponentno narašča? Odgovor je dokaj preprost: v neoliberalizmu sta tudi (duševno) zdravje in (čustvena) blaginja postala tržni dobrini.

S tem se strinja tudi Hana Hawlina, ki je prepričana, da prav neoliberalizem, torej »sistem, ki pogloblja družbeno ncenakost in vodi v prekarnost, nenehno tekmovanje, občutke tesnobe, osamljenosti, izgorelosti in podobno, ustvarja potrebo po samopomoči, da bi v njem lahko preživeli«. Nadalje pravi, da nam »svetovalci, life coachi, drage delavnice, mobilne aplikacije, spletni tečaji in vplivneži obljubljajo, da nam bodo razodeli skrivnosti poti do sreče, uspešnosti in notranjega ravnovesja, če le plačamo pravo ceno«. Obenem opazuje, da skrb zase in samoodgovornost od sedemdesetih let vse bolj postajata uradni politični in gospodarski zahtevi, ki se časovno ujemata z razkrajanjem socialne države. »Samopomoč je postala nadomestilo za socialno pomoč,« pravi.

Prepričana je, da sta se zato neoliberalizem in industrija samopomoči v zadnjih desetletjih razvijala z roko v roki in se medsebojno utrjevala: »Pozitivna psihologija ter guruji za samopomoč in samouresničevanje so sodelovali pri ustvarjanju neoliberalnega subjekta, ki temelji na ideji osebne odgovornosti.« Pri tem je pomembno omeniti tudi drugo plat individualne odgovornosti, krivdo. »Za vse tegobe in neuspehe si kriv sam. In z dovolj motivacije ter dela 'na sebi' se lahko 'popraviš' in dosežeš vse, kar si zamisliš.«

Ko nas life coach spravi v red, ko preberemo zadostno količino priročnikov za osebno rast in ko se udeležimo dovolj motivacijskih seminarjev, naj bi dosegli (oziroma manifestirali) sodobne ideale, kot so finančna stabilnost, opolnomočenost, neodvisnost, samoiniciativnost, nadzor nad čustvi in lastno usodo. Tu pa se, kot ugotavlja Hana Hawlina, pojavlja paradoks: »Prav čaščenje teh lastnosti nas dela nesrečne in nemočne.« Namreč, »vsaka knjiga za samopomoč ali motivacijski govor vsebuje implicitno kritiko, da (še) nismo dovolj dobri in da ne dosegamo dovolj.« ✕