

NORA HÄMÄLÄINEN

Self-help – rakkaus, muutos, talous ja terapia

Vähän vanhempi ystäväni, viisikymppinen reilusti harmaantunut filosofimies kertoo anekdootin joukkoliikenteestä. Hän istuu ratikassa matkalla keskustaan, kun kanssamatkustaja, hieman juopunut mieshenkilö, tulee, puristaa hänen olkapäätänsä ja sanoo: ”Elämä on unta ja rakkautta.”

Ehkä näytin siltä, että tarvitsin niitä, ystäväni toteaa.

Taas koneen äärellä ajattelen, että tuo tietenkin oli jokin sitaatti: runo tai laulun sanat. Mutta hakukoneen avulla löydän – muutamasta hääblogista – ainoastaan säkeen Miljoonasateen kappaleesta ”Lelukaupan häät”: ”Elämä on unta ja rakkautta varten.” Säe tarkoittaa tietenkin aivan muuta kuin etsimäni lausahdus. Se on parikymppisten häihin sopiva fraasi, joka juhlistaa nuoren parin unelmia ja rakkautta. Mutta samalla esitetään vaatelias käsitys elämän tarkoituksesta: Unelmia ja rakkautta pitää olla! Elämä on niitä varten!

Juopuneen miehen lausahduksen merkitys avautuu toisella tavalla. Siinä sanotaan, että sellaista elämä on, elämä kuin elämä, näistä se koostuu, vaikka sinä harmaa mies et juuri nyt sitä näe. Miljoonasateen fraasi taas sinkoaa filosofin ulos kovaan maailmaan, jossa jokaisen on koostettava oma ainutlaatuinen elämänsä itse, kykyjensä mukaan.

Jälkimmäisessä maailmassa ihmiset lukevat *self-help*-kirjallisuutta rakkaudesta oppiakseen tavoittamaan yhden modernin elämän oletetuista peruspilareista: rakkauden eli romanttisen, kestävän ja eroottisesti tyydyttävän parisuhteen.

Neuvottelu

Sosiologi Arlie Russell Hochschild on kirjoittanut 1900-luvun loppupuolen yhdysvaltalaisista parisuhdeoppaista paikkana, jossa neuvotellaan naisten ja miesten rooleista yhteiskunnassa, työssä ja rakkaudessa¹. Toisen aallon feminismi 1960- ja 70-luvuilla sai naiset pohtimaan asemaansa myös avioliitossa. Colette Dowlingin moderniuuttaan hehkuttava opas *The Cinderella Complex* (1981) piirsi kuvan nelikymppisestä naimisissa olevasta naisesta, joka matkaillessaan yhdessä rakastajansa kanssa poikkeaa yksin vuorille hiihtämään, koska häntä sattuu huvittamaan. Anekdootin viesti kuului: kuinka mahtavaa, että on niin paljon rakkautta ja kuitenkin vapaus tehdä ihan mitä itse haluaa! ”Perinteisiä” sukupuolirooleja edustavan Marabel Morganin kirja *The Total Woman* (1973) taas

keksi miestään palvelevan kotirouvan uudelleen seksikkäänä pupuna, joka pukeutuu hauskan viettelevästi ja antaa töistä palaavan miehensä ajaa itseään takaa ympäri asuntoa. Sekä ”moderneja” että ”perinteisiä” sukupuolirooleja kannattaville oppaille on ominaista, että 50-luvun kotirouvaiahannetta ei enää voi ottaa annettuna, mutta myöskään uutta itsestään selvää ihannetta ei ole tarjolla. Uudesta ihanteesta neuvotellaan muun muassa mielikuvien avulla.

Neuvottelutilanteen taustalla ovat feminismi ja 60–70-lukujen mukanaan tuoma taloudellinen uusjako. Kun perheen talous perustui yhä useammin kahden hengen tuloille, arkinen työnjako ja valta-asetelmat muuttuivat. Samalla vaihtuivat myös odotukset siitä, mitä kukin pesään tuo ja miten ilmaistaan tukea, solidaarisuutta ja kiintymystä.

Hochschild kiinnittää kuitenkin huomiota seikkaan, joka ei yksiselitteisesti puhu ”modernin” naiskuvan puolesta: 1900-luvun viimeisten vuosikymmenten moderneina esiintyvät oppaat kielivät kovin koleasta ihmiskuvasta. Tuolloin naiset olivat luopumassa perinteisestä hoivaroolista uuden vastuun ja vapauden kutsuessa, mutta miehet eivät ainakaan silloin ottaneet osaa hoivavastuusta itselleen. Hoivan ja välittämisen arvo näytti ainakin väliaikaisesti laskevan: tuloksena oli niin sanottu kulttuurinen viileneminen (*cultural cooling*).²

Talous

Sosiologisessa ja kriittisessä kirjallisuudessa elämäntaitokulttuuria on tarkasteltu nimenomaan talouteen sidoksissa olevana ilmiönä. Yhdysvaltalainen toimittaja-kirjailija Barbara Ehrenreich väittää *self-help*ä käsittelevässä teoksessaan *Bright Sided* (2009), että yhdysvaltalainen positiivisuuskirjallisuus on viime vuosikymmeninä kukoistanut, koska tavallisten amerikkalaisten elinolosuhteet ovat kurjistuneet. Työehdot huononevat jatkuvasti ja tulevaisuus näyttää yhä epävarmemmalta, mutta yhteiskunnallisten muutosten sijaan ihmisille tarjotaan *New Age* -väritteistä, individualistista, positiivista elämänsäntettä. Samoilla linjoilla on sosiologi Micki McGee, joka yhdistää *self-help*-kulttuurin nousun juuri työmarkkinoiden heikkenemiseen³.

Rakkausoppaiden suhde talouteen ei ole aivan yhtä suoraviivainen. Taloustilanteen vaikutukset rakkausoppaisiin näkyvät monesti pidemmällä aikajänteellä. Talous



Anna Tuori, Artist Participating (2014), öljy levyille, 48 x 35 cm, kuvaaja: Jussi Tiiainen

kuitenkin vaikuttaa *self-help*-kirjojen rakkaus- ja parisuhdeihanteisiin sekä aikamme ajattelua ohjaavana ”juuri-metaforana” että tavaraa tuottavana ja liikuttelevana realiteettina. Sosiologi Eva Illouz näkee nykypäivän rakkaus- ja parisuhdeoppaissa ainakin seuraavia yhtymäkohtia myöhäismoderniin kulutuskulttuuriin⁴:

1) Kulutustuotteet romantiikan luojina:

Kynttilät ja ruudullinen pöytäliina, hyvin laitettu ravintolailallinen, kauniisti paketoitu lahja, hotelliyö tai rantaloma. Enää ei kohdata illansuussa kedon laidalla tai äidin verannalla, vaan romanttinen tilanne on mitä tyypillisimmin ostettava tuote.⁵

2) Joukkoviestimien ja populaarikulttuurin rooli romanttisten ihanteiden rakentamisessa:

Rakkautta ja romantiikkaa käsittelevät lehdet, mainokset, elokuvat ja TV-sarjat liikuttavat valtavia määriä rahaa ja luovat samalla vahvoja mielikuvia oikeanlaisesta rakkaudesta.⁶

3) Taloudellis-kulttuuriset tekijät parinmuodostuksessa:

Talous ja yhteiskuntaluokka eivät tänä päivänä määritä parinmuodostusta yhtä jäykästi kuin vielä 1800-luvulla. Kuitenkin raha vaikuttaa parinvalintaan epäsuorasti: koulutetulle keskiluokalle ominainen kyky puhua politiikasta tai vaikkapa taiteesta vetoaa myös vähemmän koulutettuihin naisiin ”duunarimaisuutta” enemmän. Luokka-asema toimii siis eräänlaisena valuuttana myös rakkaudessa.⁷

4) Itsen ”tuotteistaminen” parinvalintamarkkinoille:

Varsinkin verkon treffipalstoilla korostuu uudenlainen oman itsen esillepano ja haluttavan ”paketin” luominen markkinoille. Nettifoorumit myös luovat illuusion rakkaudesta karkkikauppana: vapaana valintana loputtoman monien vaihtoehtojen joukosta.⁸

5) Kapitalistisen kulutuskulttuurin merkitys rakkauden kokemukselle:

Kulutuskulttuuri on tuonut rakkauteen voimakkaita ja

ratkaisemattomia ristiriitoja: kiksejä hakeva (uudelleen) valintakulttuuri ei tue unelmaa pitkästä turvallisesta parisuhteesta. Nettisivustojen loputon mahdollisten kumppaneiden virta hämärtää ymmärrystämme yksittäisen ihmisen ainutlaatuisuudesta.⁹

6) Kapitalistis-protestanttinen työetiikka parisuhteiden hoitamisessa:

Pitkät parisuhteet eivät enää ole vakaita avioliittoja vaan projekteja, jotka vaativat taukoamatonta ylläpitoa. Modernin parisuhteen keskeinen kysymys onkin Illouzin mukaan, kuinka eroottista vetovoimaa ja romanttista kipinää pidetään yllä jaetun arjen keskellä. Keinoihin kuuluvat ajoittainen arjesta irtaantuminen (esimerkiksi matkoilla) ja avoimeen, syvälliseen keskusteluilmapiiriin investoiminen, ongelmatilanteissa myös terapiat.¹⁰ Parisuhteeseen pitää nykyhokeman mukaan ”panostaa”, jotta se ”toimisi”.

Kaikki edellä mainitut teemat yhdistyvät Illouzin tuotannossa monisäikeisiin keskusteluihin, joita sietäisi katsoa tarkemminkin. Tällaisenaan hänen ennen–nyt-asetelmansa voivat näyttää heikosti jäsennetyiltä ja yksinkertaistavilta, koska mennyttä aikaa edustaa kuva janeaustenlaisesta vakaiden suhteiden ja rajallisten valintojen ”perinteisestä yhteiskunnasta”. Oltiinpa Illouzin yksittäisistä analyyseistä mitä mieltä tahansa, näiden keskustelujen pohjalta käy kuitenkin selväksi, että taloudelliset olosuhteet ja toimintamme niiden ohjaamina eivät ole rakkaudelle ulkoisia seikkoja vaan alati läsnä rakkaudessa.

Terapia

Parisuhteenhoitokulttuurissa taloudellinen työ- ja investointiajattelu yhdistyy *self-help*-kirjallisuudelle ominaiseen näkemykseen ihmisestä ja ihmissuhteista alituisen terapian kohteina. Hyvää parisuhdetta lähestytään psykologian ja psykoterapian näkökulmasta. Parisuhteeseen lähdetään mieluiten vasta, kun ollaan tasapainoisia, itsenäisiä yksilöitä. Sitten on heti ryhdyttävä hoitamaan suhdetta avoimen keskustelun ja sopivan yhdessä tekemisen keinoin unohtamatta kuitenkaan ”omaa aikaa”. Mielenterveys ja suhteen ”terveys” määrittävät modernia tosirakkautta.

Psykologia onkin talouden rinnalla kaikkein keskeisin heuristinen käsite *self-help*-kulttuuria käsittelevässä sosiologisessa kirjallisuudessa¹¹. Toisin kuin voisi olettaa, sosiologit eivät ole lukeneet *self-help*-kirjallisuutta vakavasti otettavasta psykologiasta erillisenä pop-ilmiönä vaan psykologisen ihmiskuvan määrittämisen kulttuurin populaarina ilmentymänä. Itse asiassa rajanveto on melko vaikeaa, koska *self-help* kirjoittavat psykologian ja psykiatrian tohtorit, koska terapeutit suosittelvat oppaita luettavaksi terapian ohessa ja koska elämäntaito-opukset muovaavat kulttuurisia käsityksiä erilaisista sosiaalisen ja psyykkisen elämän vaikeuksista.

Mutta millainen on psykologinen tai terapeutin ihmiskuva? Philip Rieff väitti 1960-luvulla aiemman uskonnollisen viitekehyksen sivuuttamassa olevaa tera-

peuttista ihmiskuvaa ohueksi, narsistiseksi, välittömään hyvinvointiin ja tyydytykseen tähtääväksi, tavoilla jotka itse asiassa tuottavat pahoinvointia ja henkistä tyhjyyttä. Christopher Lasch ammentaa kirjassaan *The Culture of Narcissism* (1979) tästä käsityksestä pureutuessaan amerikkalaisen kulttuurin silloiseen nykytilaan, joka Laschin mukaan oli ajautunut tuhoisaan itsekeskeisyyteen. *Self-help*-kirjallisuutta käsittelevässä nykykeskustelussa psykologinen tai terapeutin ihmiskuva ei kuitenkaan näyttäytyä välttämättä jonkin paremman puutteena vaan viimeisen 150 vuoden aikana esiin kasvaneena, sekä hyviä että huonoja puolia omaavana, ajallemme ominaisena tapana käsitteellistää ihmisyyttä.

Nykyisessä *self-help*-kirjallisuudessa psykologinen ihmiskuva merkitsee banaalisti ymmärrettyä sitä, että ihmistä lähestytään ihmistieteiden tutkimana ja terapeutin näkökulmien jäsentämänä psykologisena olentona eikä esimerkiksi kristittynä sieluna. Ongelmallisemmin se tarkoittaa myös sitä, että ihmistä lähestytään erillisenä, irrallisena yksilönä eikä yhteiskunnan tai yhteisön jäsenenä. Näin erilaiset (psyko)terapiat näyttäytyvät luontevina ongelmanratkaisukeinoina niin työn ja mielen-terveyden kuin parisuhteenkin ongelmiin. Samalla kysymykset yhteiskunnallisista rakenteista ja muutoksesta jäävät helposti taka-alalle. Yksilö, ”oma itse”, avautuu projektina, jonka päämääränä on oman potentiaalinsa maksimoiminen tehokkuutena, menestyksenä, onnellisuutena tai ”itsensä toteuttamisena”.

Tämän ihmiskuvan historian voi kirjoittaa monin tavoin. Illouz antaa suuren painoarvon Sigmund Freudin perinnölle. Brittososiologi Nikolas Rose taas on Michel Foucault'n jalanjäljissä tutkinut psykologian institutionalisoitumista asiantuntemuksen lajina ja hallinnan muotona 1900-luvun saatossa armeijoissa, työpaikoilla ja lopulta sosiaalipolitiikassa¹². Foucault itse haki terapeutin ihmiskuvan historiaa kristillisestä pastoraaliperinteestä¹³. Jälkifoucaultlaisessa nykysosiologiassa *self-help*-kirjojen populaaripsykologinen ihmiskuva näyttää nimenomaan liberaalille, demokraattiselle ja kapitalistiselle yhteiskunnalle ominaisena hallinnan muotona. Foucault'ta mukaillen voi sanoa, että meitä hallitaan nimenomaan vapauden keinoin ja että *self-help*-kirjat auttavat tekemään meistä sellaisia itseohjautuvia, riippumattomia, individualistisia, itseään tarkkailevia ja itseään sääteleviä subjekteja, joita aikamme epävakaa työ- ja ihmissuhdemarkkinat vaativat (mikä samalla osaltaan vahvistaa näitä odotuksia).¹⁴

Juuri rakkausoppaat tuovat individualismikeskusteluun kiinnostavan näkökulman, koska niissä lähtökohtaisesti ei ole kyse yksilöstä ja sen hyvinvoinnista, vaan ihmisestä siinä ehkä kaikkein läheisimmässä suhteessa toiseen. Niissä on erityisen selvää, että oppaiden edustama terapiakulttuuri ei ainoastaan jäsennä tapamme olla yksilöitä, vaan pyrkii myös määrittämään, miten olemme yhdessä: Rakkausoppaissa terapeutin yhdessä oleminen nostetaan usein etusijalle. Yhdessä olemisen laatu ei, kuten bisneskirjallisuudessa, voi jäädä väliin rooliin (olla ymmärtävää ja kannustavaa, niin



Anna Tuomi, *Things I've Seen / Can't See No More II* (2014), öljy levyille, 48 x 35 cm, kuvaaja: Jussi Tainen

että tulostakin tulee), vaan se on itse päämäärä. Haussa on laadukkaampi tapa olla yhdessä. Itse asiassa se yhdessä olemisen tapa, jota meille monissa vakituisten parisuhteiden hoitoon kohdistuvissa oppaissa myydään, on sama, jota feministinen liikekin on ajanut. Puhuminen, avoimuus, rehellisyys, kosketus, toisen huomioiminen ja yhdessä kasvaminen ovat sen keskeiset ainesosat.

Voidaankin puhua parisuhteita muokkaavasta uudesta terapeuttisesta paradigmasta, jossa ihanne tasa-arvoisesta kumppanuudesta kohtaa psykologis-terapeuttisen ihmiskuvan. Gary Chapmanin populaarisissa bestsellerissä *The Five Love Languages* tämä kiteytyy viideksi ”rakkauden kieleksi”: viideksi tavaksi antaa ja haluta huomiota¹⁵. Sell hooksin feministisessä ja hengellisessä opuksessa rakkautta määrittää rakastetun henkisen kasvun tukeminen¹⁶. John M. Gottmanin kirja *The Seven Principles for Making Marriage Work* (1999) ottaa retorisesti etäisyyttä ongelmakeskeiseen suhdeterapiaan, mutta vahvistaa samalla käsitystä hyvästä suhteesta sym-

metrisenä ja aktiivisesti toista huomioivana. Treffioppaat ovat asia erikseen: niissä kova markkinamentaliteetti ja Hochschildin jäljittämä viileys näyttävät edelleen kukoistavan¹⁷. Oman lukunsa muodostavat myös onnettomasti rakastavaa osapuolta (erityisesti naista) patologisoivat oppaat, jotka ihannoivat yksilön kykyä irtaantua suhteesta kuin suhteesta¹⁸.

Onko *self-help*istä apua rakkauteen?

Rakkautta käsitteleviä *self-help*-oppaita on siis syytetty viileydestä ja tulkittu liberaalin tai uusliberaalin hallinnan välineiksi. Molemmat kritiikin suunnat tuovat tärkeitä näkökulmia nykyaikaisiin rakkaussuhteisiin ja yhteiskunnalliseen muutokseen: kysymyksiin siitä, keitä me olemme, mitä me haluamme ja mitä me voimme saada.

Nämä teoreettiset ja kulttuurikriittiset näkökannat eivät kuitenkaan vastaa oppaan ostajalle tärkeimpään kysymykseen. Sen voisi esittää naiivisti näin: onko *self-*

helpistä apua rakkauteen? Uskaltaisn vastata tähän yhtä naiivisti, että voipa hyvinkin olla – kaikesta huolimatta. Elokuvienv, kirjallisuuden, mainosten, naistenlehtien ja terapioiden ohella rakkausoppaat ovat yksi paikka, jossa yhteiskuntamme puhuu rakkaudesta. Tällaisena puhumisen paikkana niillä on ainakin muutama tärkeä funktio.

Ensinnäkin ne luovat tilan pohtia kysymyksiä rakkaudesta, ihmissuhteista ja myös omasta itsestä irrallaan arkisista tilanteista, joissa rakkaus on vaikkapa koetuksella tai kadoksissa. Toiseksi ne tarjoavat käsitteitä ja malleja oman kokemuksen jäsentämiseen. Siten ne voivat auttaa ihmisiä pääsemään irti itsestään selviksi koetuista ajattelu- ja toimintatavoista, jotka aiheuttavat ongelmia. Kolmanneksi ne kartoittavat kulttuuristen vaihtoehtojen kirjoa, koska ne edustavat ainakin jossain määrin keskenään erilaisia näkemyksiä rakkaudesta, hyvästä parisuhteesta, ihmisestä ja yhteiskunnasta. Näin ne auttavat

hahmottamaan annettuja mahdollisuuksia ja avaamaan uusia. Nykyään sukupuoliroolien ohella väännetään kättä myös individualistisen, yksilön autonomiaa korostavan ihmiskuvan merkityksestä rakkaudessa, avioliitossa ja perheessä.

Näissä tehtävissä rakkausoppaat eivät niinkään toimi keskustelukumppanien, perinteen, uskonnon, tieteellisen tiedon tai taiteellisen ja kaunokirjallisen näkemyksen heikkona korvikkeena. Sitä vastoin rakkausoppaat voidaan nähdä niiden jatkeena: erilaisena, helposti lähestyttävänä lisänä. Onkin hyvä muistaa, että aivan kuten tyyppillinen kirjallisuuden harrastaja lukee runsaasti romaaneja, myös moni *self-helpin* kuluttaja lukee paljon oppaita. Hän ei siis luultavasti ole epätoivoinen, turhilla oppailla rahastavien kynäilijöiden uhri, vaan *self-help*-tekstiympäristössä kuin kala vedessä uiskenteleva, valikoiva ja kriittinen, ajan myötä muuttuvan populaarikulttuurin kuluttaja ja lukija.

Viitteet

- 1 Hochschild 2003.
- 2 Laajempi sosiologinen ja journalistinen keskustelu rakkausoppaista ja *self-help*-kirjallisuudesta on vähintäänkin Amerikka-vetoista, jos ei täysin Amerikka-keskeistä. Niinpä kaikki painotukset eivät välttämättä ole yhtä tärkeitä eurooppalaisessa kontekstissa esimerkiksi treffikulttuurin, työmarkkinoiden tai tasa-arvoon liittyvien erojen takia.
- 3 McGee 2005.
- 4 Illouz palaa näihin teemoihin useissa teoksissaan, ks. 1997, 2007, 2008, 2012.
- 5 Ks. esim. Illouz 1997. Teoksen ensimmäisessä luvussa ”Constructing the Romantic Utopia” hän käsittelee mainosten, elokuvien ja uuden kulttuurin mukanaan tuomaa romanttisten tilanteiden muutosta 1900-luvun alkuvuosikymmeniltä alkaen.
- 6 Esim. Illouz 1997, 31, 35.
- 7 Illouz käsittelee aihepiiriä monipuolisesti ennen kaikkea varhaisessa työssään, ks. Illouz 1997.
- 8 Illouz 2007, 88–89. Vrt. myös Hochschild 2012.
- 9 Illouz 1997, 172. Illouzin intellektuaaliset juuret frankfurtalaisessa kriittisessä perinteessä nousevat tässä yhteydessä selvimmin esiin.
- 10 Ks. esim. Illouz 1997, 197–198.
- 11 Ks. esim. Illouz 1997; Rimke 2000; Hochschild 2012; Rose 1999; McGee 2005.
- 12 Rose 1999.
- 13 Foucault 2007.
- 14 Ks. esim. Rimke 2000, 62.
- 15 Kirja on käännetty suomeksi nimellä

- 16 *Rakkauden kieli*, ks. Chapman 2001. hooks 2001.
- 17 Ks. Illouz 2008. Esim. Michael Fioren teoksen *Make Him Beg To Be Your Boyfriend In 6 Simple Steps* otsikossa jo puhutaan treffikulttuurista, jossa manipulointi, riippumattomuus sekä toisen tunteilla ja haluilla pelaaminen nähdään rationaalisenä ja voitokkaana lähestymistapana – jos ei kestävään rakkauteen, niin ainakin seksiin ja romantiikkaan.
- 18 Hazleden 2004 on analysoinut oppaita joissa hoivaaminen, keskinäinen riippuvuus ja epätyytyvässä suhteessa pysyminen esitetään patologisina piirteinä.

Kirjallisuus

- Chapman, Gary, *The Five Love Languages* (1992). Northfield, Chicago 2010.
- Chapman, Gary, *Rakkauden kieli* (The Five Love Languages, 1992). Suom. Anna Leu. Aikamedia, Keuruu 2001.
- Dowling, Colette, *The Cinderella Complex*. Pocket Books, New York 1981.
- Ehrenreich, Barbara, *Bright-Sided. How Positive Thinking is Undermining America*. Picador, New York 2009.
- Foucault, Michel, *Security, Territory, Population. Lectures at the Collège de France* (Sécurité, territoire, population, 1978). Käänt. Graham Burchell. Picador, New York 2007.
- Gottman, John M. & Silver, Nan, *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Three Rivers Press, New York 1999.
- Hazleden, Rebecca, *The Pathology of Love in Contemporary Relationship Manuals. The Sociological Review*. Vol. 52, No. 2,

- 2004, 201–217.
- Hochschild, Arlie Russell, *The Commercialization of Intimate Life. Notes from Home and Work*. University of California Press, Berkeley 2003.
- Hochschild, Arlie Russell, *The Outsourced Self. Intimate Life in Market Times*. Metropolitan Press, New York 2012.
- hooks, bell, *All About Love. New Visions*. Harper Collins, New York 2001.
- Illouz, Eva, *Consuming the Romantic Utopia. Love and the Cultural Contradictions of Capitalism*. University of California Press, Berkeley 1997.
- Illouz, Eva, *Cold Intimacies. The Making of Emotional Capitalism*. Polity Press, London 2007.
- Illouz, Eva, *Saving the Modern Soul. Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. University of California Press, Berkeley 2008.
- Illouz, Eva, *Why Love Hurts. A Sociological Explanation*. Polity Press, Cambridge 2012.
- Lasch, Christopher, *The Culture of Narcissism*. Norton, New York 1978.
- McGee, Micki, *Self-Help, Inc. Makeover Culture in American Life*. Oxford University Press, Oxford 2005.
- Morgan, Marabel, *The Total Woman*. K. G. Hall, Boston 1973.
- Rimke, Heidi Marie, *Governing Citizens Through Self-Help Literature. Cultural Studies*. Vol. 14, No. 1, 2000, 61–78.
- Rieff, Philipp, *The Triumph of the Therapeutic. Uses of Faith After Freud* (1966). ISI Books, Wilmington 2006.
- Rose, Nikolas, *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*. 2 p. Free Association Books, London 1999.