

Het egocentrische zelfhulpboek

Hoe individualisme steeds verder doorsijpelt in het zelfhulpgenre

Jij daar!

Jij daar! Heb jij behoefte aan een strakker lijf, meer geld, een betere gezondheid, minder geruzie, of keurige kinderen? Wil jij gewoonweg gelukkig zijn? Maar je weet niet hoe, of je mist de motivatie? Geen nood, want er zijn kasten volgeschreven met adviezen voor zo'n beetje alle kleine en grote problemen des levens. Welkom in de wondere wereld van het zelfhulpboek. Het lezen van een goede zelfhulp kan een beetje zijn als vrijblijvend neerploffen op de sofa van de therapeut, aankloppen bij een bevlogen boekhouder of diëtist, of het inschakelen van je eigen *personal lifestyle coach*.

Zelfhulp als genre is zeker niet nieuw. Het werd effectief geboren in 1859 met de publicatie van *Self-Help* van Samuel Smiles^[1] - een Schotsman met een even vrolijke naam als woeste bakkebaarden - en weet sindsdien van geen wijken. Net als de klassiekers van weleer bieden moderne zelfhulpboeken vaak eenvoudige oplossingen voor ingewikkelde problemen, al dan niet in de vorm van hapklare lijstjes. Soms vol inzicht en met finesse, iets vaker met een potsierlijke opeenstapeling van clichés en onrealistische beloftes: "Gegarandeerd succes in 10 simpele stappen! Makkelijk en snel!"

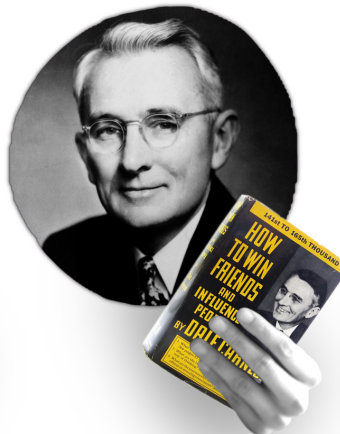
DRIE KLASSIEKERS



SAMUEL SMILES

SELF-HELP

1859



DALE CARNEGIE

HOW TO WIN FRIENDS
AND INFLUENCE PEOPLE

1936



NAPOLEON HILL

THINK & GROW RICH

1937

Ego versus proso

Juist de schreeuwerige roepstoeters vallen het meest op, en dat doet de naam van het genre bepaald geen goed. Maar er is een ander manco dat misschien wel veel meer zelfhulpboeken met elkaar gemeen hebben, namelijk het aanmoedigen van een ongezonde zelfobsessie. Jóuw glanzende carrière, jóuw slanke kont, jóuw goed gevulde portemonnee, en jóuw spirituele ware innerlijke zelf; dat is waar het om gaat. Omdat je het waard bent.

Op het eerste gezicht lijkt het wel alsof alle zelfhulpboeken zich hier in min of meerdere mate schuldig aan maken. Je zou kunnen argumenteren dat een flinke snuf egocentrisme er nou eenmaal bijhoort. Om je problemen dapper onder ogen te zien en het hoofd te bieden, moet je toch eerst lang en geconcentreerd in de spreekwoordelijke spiegel van je eigen ziel turen?

Maar schijn bedriegt, want op de schappen van bibliotheek en boekenhandel liggen ook genoeg werken die het wel degelijk over een stuk gezelligere boeg weten te gooien. Die gaan bijvoorbeeld over het redden van relaties, over onhandelbare kinderen opvoeden tot brave burgers, of over collegiaal samenwerken zonder ellebogenwerk of rattenrace. De insteek is ook hier zelfverwerkelijking - denk aan titels in de trant van *Aargh! Eerste hulp bij opvoedstress* ^[2] - maar dan wel van het soort waarbij andere mensen meer kunnen zijn dan louter obstakel of kruiwagen voor de eigen doelen.

Dat maakt nieuwsgierig. Hoeveel zelfhulpboeken worden er bij ons in de lage landen eigenlijk geschreven en gelezen? Waar ligt de balans tussen egocentrische en prosociale zelfhulpboeken, en is deze verhouding de laatste jaren misschien aan het verschuiven? Wij pluizen dat graag voor jou uit, zodat jij dat niet meer hoeft te doen. Tijd dus voor ons om op onderzoekspad te gaan ...

Persoonlijke problemen

De Koninklijke Vereniging van het Boekenvak (KvB) laat elk kwartaal een enquête los op Nederlandse lezers. Hieruit blijkt dat pak hem beet één op de tien alfabeten wel eens een zelfhulpboek koopt ^[3]. Dat is niet niks, zeker gezien de concurrerende lokroep van romans en spannende fictie; boekjes over een vijftigtal grijsinten, dappere tovenaarsleerlingen, of bejaarden die door ramen klimmen en vervolgens verdwijnen doen het doorgaans stukken beter.

Wat koopt men dan zoal ter zelfverbetering? Helaas zijn verkoopcijfers van afzonderlijke titels of zelfs hele genres niet of nauwelijks te achterhalen. Wel is er de befaamde *Bestseller Top 100*, een overzicht dat elk jaar door de stichting Collectieve Propaganda van het Nederlandsche Boek (CPNB) uit de doeken wordt gedaan ^[4]. Deze top-100 is altijd voornamelijk gevuld met romans en andere fictie, maar hiertussen duiken ook regelmatig titels op die hevig ruiken naar zelfhulptechniek.

En wanneer is een boek nu wel of niet een zelfhulpboek? Daar lijkt geen vast criterium voor te bestaan ^[5], en het CPNB plakt helaas niet op elk boek een genre-sticker. Dus we zullen zelf met een definitie op de proppen moeten komen. *Wiktionary* biedt een bruikbaar houvast ^[6]; een zelfhulpboek is een boek geschreven met de intentie om de lezer te helpen bij het oplossen of verzachten van persoonlijke problemen, zonder tussenkomst van anderen.

Duidelijk, maar wel erg ruim. Met een beetje goede wil kan je namelijk zo'n beetje alles wel beschouwen als een persoonlijk probleem. Wij vinden daarom dat dit dan wel algemeen herkenbare zaken moeten zijn, barrières waar veel mensen tijdens hun levenswandel tegenaan lopen. Buiten onze boot vallen bijvoorbeeld kapitaalbeheer voor multimiljonairs, relatief zeldzame aandoeningen zoals *borderline* ^[7] of *anorexia nervosa* ^[8], handleidingen voor het houden van wurgslangen en andere obscure huisdieren, of praktische tips voor het perfectioneren van je punniktechniek. Daarom voegen we een extra criterium toe; het moet aannemelijk te maken zijn dat de inhoud relevant is voor tenminste 10% van de bevolking.

Over Sonja en Michel

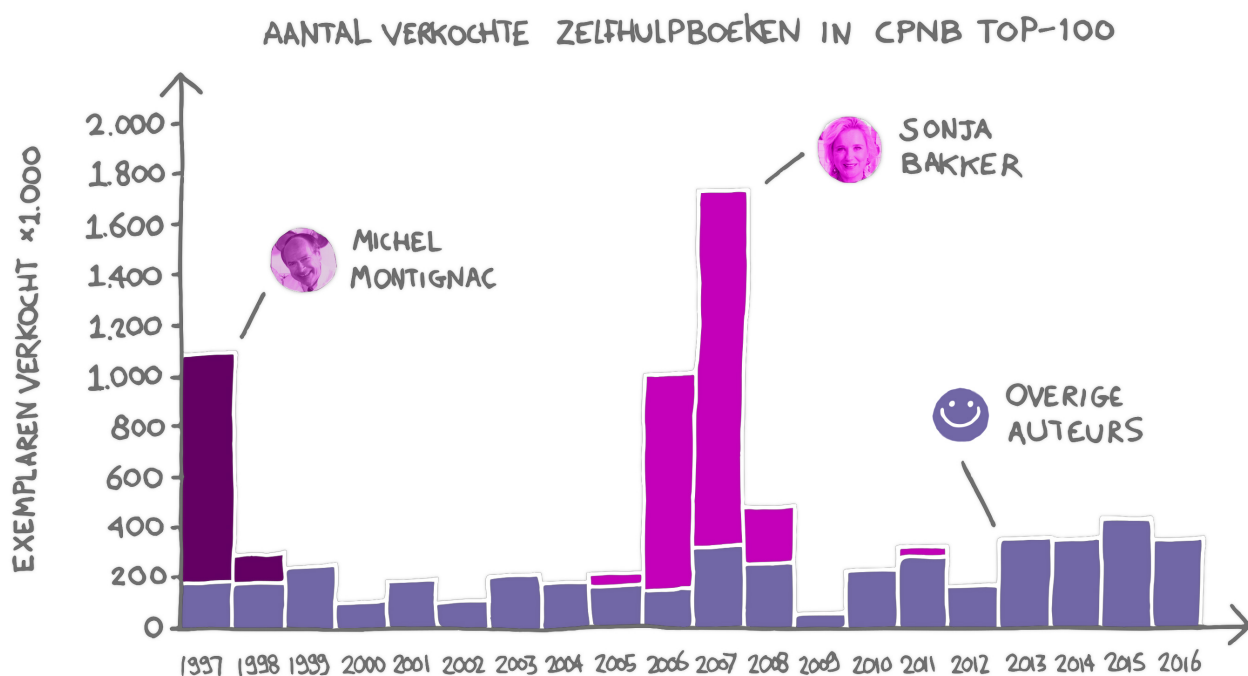
Nu we deze stoffige definitie-kwestie uit de weg hebben, kunnen we gaan tellen. Als we alle beschikbare top-100 verkoopcijfers van 1997 t/m 2016 op een grote hoop gooien en netjes sorteren, dan valt daaruit deze smeùige top 10 van populaire zelfhulpauteurs te destilleren:

#	😊	AUTEUR	BOEKEN VERKOCHT 1997...2016	BEKEND VAN
1		SONJA BAKKER	≥ 2.570.000	 BEREIK ÉN BEHOUD JE IDEALE GEWICHT
2		MICHEL MONTIGNAC	≥ 1.020.000	 IK BEN SLANK WANT IK EET!
3		RHONDA BYRNE	≥ 320.000	 THE SECRET
4		BERTHOLD GUNSTER	≥ 310.000	 OM DENKEN
5		FRANK VAN BERKUM	≥ 300.000	 GEZOND SLANK MET DR. FRANK
6		CHAR MARGOLIS	≥ 270.000	 HET MEDIUM CHAR.
7		KRIS VERBURGH	≥ 240.000	 DE VOEDSEL- ZANDLOPER
8		BEN TIGELAAR	≥ 190.000	 Dromen Durven Doen
9		ALLEN CARR	≥ 150.000	 STOPPEN MET ROKEN
10		JOHN GRAY	≥ 150.000	 MANNEN MARS, VROUWEN VENUS

Ziedaar, de ongekroonde koningin van het moderne Nederlandse zelfhulpboek is Sonja Bakker. Zij is goed voor meer dan 2½ miljoen verkochte exemplaren in 10 jaar tijd. Op de tweede positie schittert Michel Montignac, de man die slank worden en blijven graag combineerde met het verorberen van ganzenlevers en andere Franse delicatessen. De overige top-auteurs volgen dit duo op een gepaste afstand ^[9].

Maar liefst vier van de tien topauteurs uit ons lijstje verkondigen een dieet. Niet alleen Sonja en Michel, maar ook dokter Frank en Kris “voedseldriehoek” Verburgh. Blijkbaar is de diepste wens van de boekenkopers toch vooral om kilo’s kwijt te knallen; hetzij ter bevordering van de gezondheid, hetzij om er in bikini of adamskostuum wat glamozeuzer uit te zien.

Wanneer de verkoopcijfers voor de verschillende jaren naast elkaar worden gezet, dan valt des te meer op hoezeer de successen van Sonja en Michel de verkoopcijfers hebben gedomineerd:



Let wel, wat we hier zien is eigenlijk alleen maar het topje van de ijsberg. Van alle zelfhulpboeken die worden uitgebracht komt de overgrote meerderheid per definitie niet in de top-100 terecht. Laat staan dat ze een nationale hype teweegbrengen. Waar gaat de rest van de boeken over? Zijn dat ook vooral dieetboeken en manifesten voor positief denken & doen? of behandelen ze hele andere dingen?

Dit is het uitgelezen moment om dieper te duiken in de catalogi van de bibliotheek ^[10] en enkele grote boekenwinkels ^[11]. Via het wereld wijde web sprokelden we met ruim 130 zoekopdrachten en een portie pijn en moeite een pittige boekenlijst bij elkaar. Deze bevat in totaal 12.766 unieke Nederlandstalige zelfhulptitels. Van elk boek is het jaar van de eerste uitgave genoteerd ^[12]. Alleen al in 2016 zijn er op zijn minst 753 splinternieuwe zelfhulptitels uitgegeven. Zou dat onderhand niet genoeg moeten zijn om alle persoonlijke problemen voor eens en altijd de wereld uit te werken?

HOE GROTER DE TEKST, HOE MEER RESULTATEN



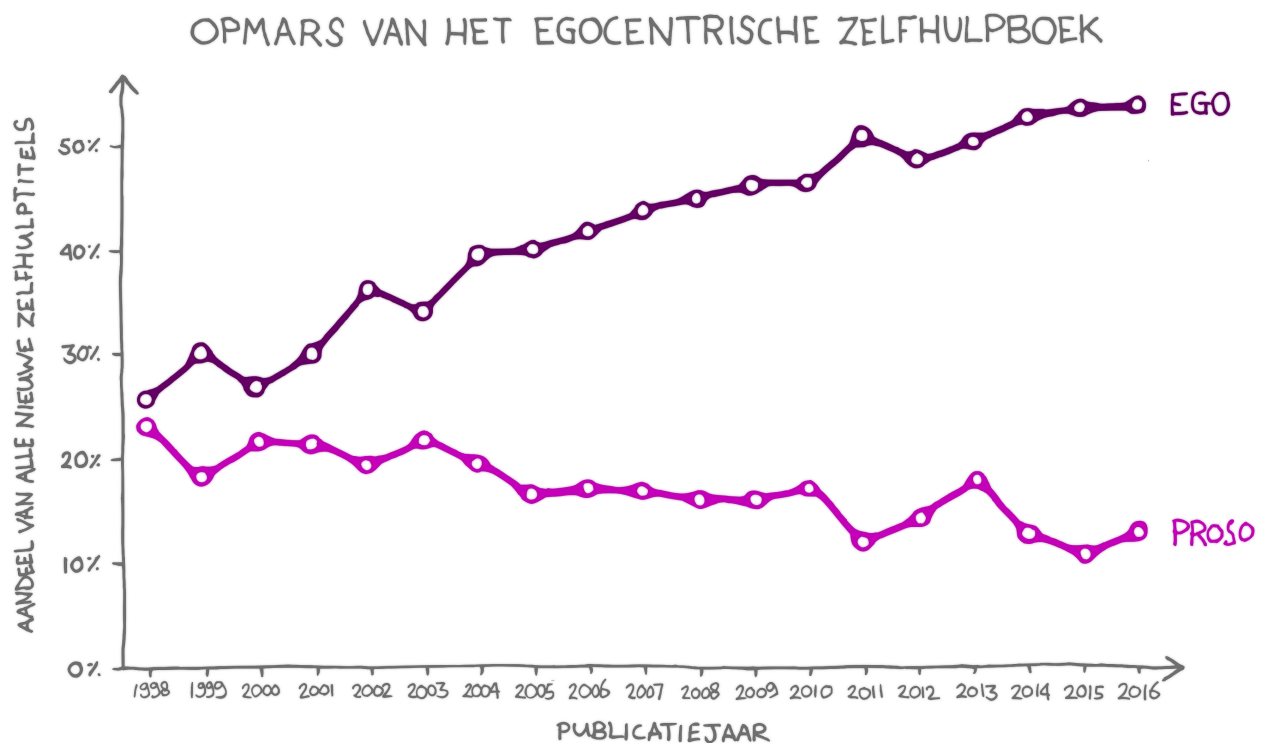
5



Een boek wordt als egocentrisch geclassificeerd als de tekst minimaal tweemaal zoveel ego- als proso-woorden bevat. En ook omgekeerd; als er minimaal twee keer zoveel proso- als ego-woorden voorkomen, dan telt het boek als prosociaal. Een tikkeltje kort door de bocht misschien, maar de rigoreuze aanpak - namelijk een slordige dertienduizend boeken kopen, doorlezen, en beoordelen - is niet bepaald praktisch haalbaar. Desalniettemin denken we met deze snelle methode een goede algemene indruk te kunnen krijgen van de teneur van de zelfhulplectuur.

Ego in opmars

Het eindresultaat van deze hele exercitie is het volgende, toch wel licht onthutsende, plaatje:



In 1998 - een kleine twintig jaar terug ^[13] - kwamen er ongeveer evenveel egocentrisch als prosociaal getinte zelfhulpboeken uit. Een kwart van de verse zelfhelpers toen was ego, en een kwart was proso. Sindsdien is het aandeel van ego-boeken langzaam maar zeker verdubbeld, en het proso-gehalte sluipenderwijs gehalveerd. In 2016 kwalificeert ruim de helft van de nieuwe zelfhulpboeken volgens onze meetlat als egocentrisch, en nog maar 1 op de 8 boeken als prosociaal.

Alle beschikbare boekbeschrijvingen samen bestrijken het hele spectrum van ego tot proso. Van tenenkrommend zelfgeobsedeerd, via mild individualistisch en redelijk sociaal, tot utopisch filantropisch.

Zo vinden we één van de allerhoogste ego-scores bij *De Vetfluisteraar* ^[14]: “Als je dit boek uit hebt, weet jij hoe je vage hormonale klachten kunt laten verdwijnen, hoe je zelf je libido met een knal wakker maakt, en je beschikt weer over zoveel energie dat je vol gas kunt genieten van alles en iedereen om je heen”. Dat zijn nog eens beloftes.

Daar tegenover staat een boek als *Een Liefdevolle Relatie* ^[15]: “Een liefdevolle relatie is in harmonie zijn met de ander, er zijn voor jezelf en de ander, liefde kunnen delen”. Duidelijk een hele andere teneur, misschien zelfs een tikkeltje klef.

Voor elk jaar zijn er genoeg sprekende voorbeelden te vinden van zowel extreem egocentrische als pertinent prosociale zelfhulpboeken, en alles wat daar zo tussenin zit. De overkoepelende trend is evenwel dat de ego-boeken gaandeweg steeds meer zijn gaan domineren ^[16].



ZOMAAR 5 ZELFHELPERS MET VEEL EGO-WOORDEN



ZOMAAR 5 ZELFHELPERS MET VEEL PROSO-WOORDEN

Conclusie

Het heeft er alles van weg dat zelfhulpboeken door de jaren heen steeds fanatieker het evangelie van het ego zijn gaan prediken. Dit past in het grotere plaatje van een samenleving die steeds verder individualiseert, een fenomeen waarvoor niemand minder dan hare majesteit Beatrix ons al waarschuwde tijdens haar sombere kersttoespraak in 2009.

En de ontwikkelingen in zelfhulpland denderen voort. Nu is het doen van voorspellingen lastig, zeker als het om de toekomst gaat ^[17]. Toch zou het ons weinig verbazen als de huidige trend voorlopig voortzet, en het aandeel ego-boeken ook de komende jaren lustig door blijft groeien. De toekomst van het zelfhulpboek ziet er zo bekeken niet al te rooskleurig uit.

Maar wacht eens even, zo denk jij nu misschien ... Is het eigenlijk überhaupt wel zo'n kwalijke zaak dat boeken wijfelende lezers direct aanspreken, en hen inspireren om de regie over het leven eindelijk in eigen hand te nemen? Wat is er nu eigenlijk precies op tegen als iedereen een ferme *killer body* kweekt ^[18], faalangst en minderwaardigheidscomplex triomfantelijk overboord kiepert, die felbegeerde droombaan binnensleept, een privé-fortuin vergaart, en het eigen innerlijke ik liefdevol omarmt? Om de wereld te verbeteren begin je toch het beste bij jezelf?

Tsja, goede vraag. Hier kunnen wij zelf veel van vinden, maar geen grondig gefundeerde uitspraken over doen. Eigenlijk is er maar één iemand die die vraag adequaat kan beantwoorden ... Jijzelf! Want jij, jij bent de meester van je eigen lotsbestemming ^[19]. Waar je ook staat in het leven en hoe je ook bent, het is nooit te laat om van je leven een succes te maken ^[19]. Jazeker, niemand anders dan jijzelf bepaalt de kwaliteit van je leven ^[21]. Tsjakka! ^[22]



Bijsluiter

De hoofdconclusie - dat zelfhulpboeken steeds egocentrischer van toon en boodschap worden - is wat ons betreft buitengewoon aannemelijk gemaakt, maar zeker niet in beton gegoten. Voor een rotsvast vonnis zijn simpelweg niet genoeg gegevens voorhanden. *Don't judge a book by its cover* luidt het gezegde, en toch is dat wat we hier doodleuk letterlijk gedaan hebben. Een korte bijsluiter is daarom op zijn plaats, hier in de kelder van het artikel. Andere mogelijke oorzaken voor de ogenschijnlijke opmars van egocentrische zelfhelpers zijn:

- **Verschuivende promotaal.** Wellicht is het niet zozeer de inhoud van het boek die het ego van de lezer steeds meer streelt, maar vooral de achterflaptekst. In dat geval zien we in feite vooral een verschuiving in de taal waarmee uitgevers boeken aanprijzen, en niet zozeer een verandering in de boodschap van de auteurs.
- **Korter plankleven.** Misschien sterven ego-boeken sneller uit dan proso-boeken. Het kan zijn dat ego-boeken in de regel niet zo lang relevant blijven, omdat ze erg op elkaar lijken en vaak inspelen op vluchtige modes en rages. In dat geval zullen ze eerder stilletjes verdwijnen uit bibliotheek of boekenzaak, en is het logisch dat we vandaag de dag voor oudere jaren relatief meer proso-boeken vinden (een omgekeerde vorm van *survival bias*).
- **Irrelevante steekwoorden.** De ego en proso steekwoorden zijn vooral gekozen op basis van eigen intuïtie, hier is zeker geen geavanceerde linguïstische kennis bij aan te pas gekomen. Misschien slaan de steekwoorden gedeeltelijk de plank mis.

We vermoeden dat deze factoren de uitkomsten wel beïnvloeden, maar niet van een kaliber zijn dat ze de conclusie fundamenteel doen wankelen. Nader onderzoek kan wellicht uitsluitsel bieden. Maar niet meer door ons, want wij zijn onderhand wel klaar met dit onderwerp. We delen evenwel graag onze data. Wie durft?

Bronvermelding en saillante details

1. [en.wikipedia.org/wiki/Self-Help_\(book\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-Help_(book))
Samuel ligt al een poos onder de zoden, zijn boek is tegenwoordig gratis beschikbaar:
www.gutenberg.org/files/935/935-h/935-h.htm
2. *Aargh! Eerste hulp bij opvoedstress*,
Janneke Staats en Annet Venema (ISBN 9789023012146).
3. www.kvbboekwerk.nl/monitor/lezers/consumentenonderzoek
Helaas is de onderzoeksmethode door de jaren heen nogal eens aangepast, dus hier konden we geen goede trend uit filteren. Consistente metingen zijn M23 & M29 & M36.
4. www.cpnb.nl/campagnes/cpnb-top-100-2016/uitgaven
5. *Hoe wijs worden we van zelfhulpboeken?*, Annemiek LeClaire, NRC 2016-12-11.
www.nrc.nl/nieuws/2016/12/11/geluk-uit-een-boek-5715863-a1536097
6. Wat is een zelfhulpboek? Onze definitie is een iets verder aangeklede variant van
nl.wiktionary.org/wiki/zelfhulpboek
7. Bij benadering 2% van de volwassenen in de VS krijgt vroeg of laat *borderline*.
www.rightdiagnosis.com/b/borderline_personality_disorder/prevalence.htm
8. Ongeveer 1% van de westerse vrouwen komt te kampen met *anorexia nervosa*.
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3409365/
9. Omdat de eerste CPNB top-100 uit 1997 stamt, missen we bij auteurs van de oudere stempel (Montignac, Gray, Carr) de piekjaren. Het is goed mogelijk dat Michel over zijn hele schrijfcarrière heen wel degelijk meer boeken in Nederland heeft weten te slijten dan Sonja. Ook ontbreken door deze beperkte horizon modegrillen uit de jaren 80 & 90, zoals het Moerman anti-kanker dieet.
10. zoeken.bibliotheek.nl, de catalogus van de nationale bieb.
11. www.zoekenboek.nl, een handige zoekmachine voor het aanbod van de grotere winkelketens; *Bol.com*, *Bruna*, *Eci*, *Ako*, *StudyStore*, en *Proxis*.
12. Het traceren van de leeftijd van een boek kan een uitdaging zijn. Bij elke herdruk verandert het ISBN, en ook de titel en naam van de schrijver zijn niet tot op de letter stabiel. Zo goed en zo kwaad als dat gaat hebben we overal gezocht naar de 1^e druk.
13. De oudste vondst is van 1981. Vanaf 1998 vinden we tenminste 200 nieuwe titels per jaar, en durven we het aan om de trendlijn te starten. Daarvoor is de spoeling dunner.
14. *De Vetfluisteraar*, Mabel van den Dungen (ISBN 9789491442278).
We tellen 63 ego- en 2 proso-woorden.
15. *Een liefdevolle relatie*, Jan Willem van de Wetering (ISBN 9789020298734).
We tellen 30 proso- en 13 ego-woorden.

16. In de periode 1998 t/m 2016 zien we op basis van steekwoorden ook een toenemend aandeel van boeken over dieet en voeding (10%→22%), over werk (31%→46%), en over geluk (17%→31%). Ook binnen deze sub-genres worden stelselmatig steeds meer ego-woorden gespuid.
17. Een Cruijffiaanse uitspraak die onder andere wordt toegeschreven aan honkballegende Yogi Berra, maar waarschijnlijk voor het eerst ergens in Denemarken werd opgetekend.
<https://quoteinvestigator.com/2013/10/20/no-predict/>
18. *Killerbody dieet*, Fajah Lourens (ISBN 9789021562698).
Het bestverkochte zelfhulpboek uit 2016. Fajah wordt op de achterflap geïntroduceerd als “koningin van de *fitgirls*”. In 2017 kwam een tweede deel uit.
19. *Think and grow rich*, Napoleon Hill (vertaling ISBN 9789055139064).
Eén van de klassiekers genoemd in de inleiding.
20. *Hero*, Rhonda Byrne (ISBN 9789021556529).
De beschrijving bevat 15 ego- en 0 proso-woorden.
21. *Blij met mij*, Patty Harpenau en Chérie Carter-Scott (ISBN 9789061129332).
De beschrijving bevat 38 ego- en 14 proso-woorden.
22. Lijfspreuk van Emile Ratelband.
Emile schreef 6 zelfhulpboeken, waarvan er 5 onze ego-sticker ontvingen.