

Befri dit liv! En 7-trinsguide

Er du afhængig af selvhjælpsbøger? Falder du den ene uge for mindfulness og den næste for positiv tænkning? Har du taget flere uddannelser som terapeut eller coach? Spiser du efter din blodtype eller lever af stenalderkost? Ønskede du dig ”Syv trin til spirituel intelligens” eller ”Syv gode vaner” i julegave?

I så fald er du højst sandsynligt afhængig af livsstilsvejledning, terapi og selvhjælp. Her kommer en 7-trinsguide til at undslippe denne afhængighedstilstand:

(1) Hold op med at mærke efter i dig selv. Jo mere du mærker efter, desto dårligere får du det. Lægerne har i 25 år talt om sundhedens paradoks: Jo bedre patienterne bliver hjulpet, og jo mere de mærker efter, desto dårligere oplever de at have det. Det gælder alment. Vi kender alle til oplevelsen af at læse om symptomer på den ene eller anden lidelse – og straks mærker vi symptomerne selv.

De fleste selvhjælpsguruer vil også have dig til at træffe beslutninger ved at ”mærke efter i maven”. Det er en dårlig idé. Især hvis du har spist rødkål. Gør det til en vane kun at mærke efter i dig selv en gang om året. For eksempel i sommerferien. Det værste ved at mærke efter er, at det ofte er et redskab til at ”finde sig selv”. Det ender næsten altid med en skuffelse,

da man typisk finder sig selv i sofaen i færd med at spise slik.

(2) Læs en roman – ikke en selvhjælpsbog eller en biografi. Biografier er altid på toppen af bestsellerlisten, men de fejrer blot trivielle menneskers succeser og binder dig til forestillingen om, at du kan kontrollere din tilværelse. Selvhjælpsbøger gør det samme, og i længden bliver du blot i dårligt humør over, at du ikke kan leve op til deres løfter om lykke, rigdom og sundhed. Romaner giver dig til gengæld mulighed for at forstå menneskers liv som komplekse og ustyrlige. Læs mindst én om måneden.

Stadig 5 trin tilbage

(3) Fokuser på det negative i dit liv. Det er meget sjovere at være en sur gammel mand/kvinde end en lalleglad hurraråber. Der er jo ofte grund til at bekymre sig. Du bliver gammel, syg og til sidst dør du. Hvis du tænker over dette hver dag, vil du uden tvivl værdsætte livet mere.

(4) Tag nej-hatten på. Der er enorm styrke og integritet i at sige ”Det gider jeg ikke.” Kun programmerede robotter siger altid ja. Når nogen, fx til en medarbejderudviklingssamtale, vil have dig til ”personlig udvikling”, så sig pænt nej tak. Sig, at du hellere vil have kageordning. Øv dig i at sige nej til mindst fem ting hver dag.

(5) Undertryk dine følelser. Hvis du altid er glad og positiv, vil andre mennesker tolke dine begejstrede ord som falske. Og hvis du ikke kan lægge låg på din vrede, er du som et uregerligt barn. Som et voksent menneske skal du vælge værdigheden frem for autenticiteten. Øv dig derfor i at kontrollere dine følelser. Du kan fx dagligt tænke på et menneske, der har fornærmet dig, og sende vedkommende et overbærende smil i tankerne.

(6) Dvæl ved fortiden. Hvis du synes, at tingene er dårlige nu, så forvis dig selv om, at de altid kan blive værre. Og sikkert bliver det. Fortiden har det derimod med at blive lysere og lysere, jo længere væk vi kommer fra den. Når nogen kommer med innovationsplaner og ”visioner” om fremtiden, så fortæl dem, at alting var bedre i gamle dage. Forklar dem, at ideen om fremskridtet kun er et par hundrede år gammel og i virkeligheden er ødelæggende. Øv dig i at gentage dig selv. Led efter forbilleder, der er kørt fast. Insister på retten til at stå stille.

(7) Stol aldrig på en 7-trinsguide. Det siger sig selv. ■

*Svend Brinkmann, cand.psych.
professor ved Institut for kommunikation
Aalborg Universitet*



KLUMMEN (LAT. COLUMNA)

Psykolog Nyts klummetekster skrives på skift af seks personer, som har fået frie hænder til at ytre sig om tendenser i det moderne liv og samfund. Skribenterne repræsenterer vidt forskellige fagområder – og opgaven lyder ikke på at skrive om psykologi.