

Vi er nogle stykker, der har dét til gode, som A. Matthesen har oplevet, og som var startskuddet til hans bog *Livstil er en livsstil. En selvhjælpsbog der kan hjælpe dig til at hjælpe dig selv – med selvhjælp.*

Et *vendepunkt* kalder han det selv, da han en aften i 7-Eleven, hvor han bestilte en fransk hotdog, af den unge ekspedient fik spørgsmålet: "Hvad skal du ha' i, mester?"

Lige der. I 7-Eleven oplevede A. Matthesen det ultimative *vendepunkt* i sit liv, hvor han endda fik en følelse af endelig at være kommet hjem.

Efterfølgende begravede han sig i skrivearbejde, indtil bogen var færdig (det tog 6 timer). Og hvilken bog. Plat og hylende morsom. Men på en måde også hylende alvorlig. Den tager nemlig godt og grundigt – undskyld udtrykket – pis på hele selvhjælpsbranchen og alle "gode råd" og forsimplede teknikker til at blive et lykkeligt menneske.

1. Matthesen er ikke blot *mester*. Han kan også bryste sig med titlerne: *livsstilscoach, firstmover, selvhjælpsguru, ernæringsekspert, krystalhealer, hestevisker, åndemaner, lykkejæger, regnbuefanger, vægtvogter, stifinder, flottenheimer med baggårdspuma i ascendanten og autodidakt indretningsarkitekt.*

Bogmarkedet bugner af selvhjælpsbøger, og mange af dem er skrevet af folk, der ligesom A. Matthesen på en eller anden måde har oplevet vendepunkter i deres liv, som har fået dem til at indse, at de har noget helt specielt at tilbyde menneskeheden. Herefter kalder de sig friskt for ting som: åndemaner, krystalhealer, hestevisker, selvhjælpsmentor, mindcoach, stresscoach, livscoach etc.

En del af dem har også taget aften- og weekendkurser, og så er der naturligvis dem, der har taget rigtige uddannelser (og som faktisk er enormt dygtige og hjælper en del).

Jeg har selv læst en del selvhjælpsbøger. For hvem vil ikke gerne hjælpes, når livet er svært? Håber vi ikke alle lidt på lige at falde over dén der bog (eller dét der kursus), som giver os alle svar og en gang for alle gør os lykkelige? Og måske endda en lille smule rige og succesfulde?

Problemet med selvhjælpsbøger og -kurser er, at man sjældent passer helt ind i de rammer, der sættes op for at få det perfekte liv. Og så kan man ærlig talt godt føle sig lidt mislykket. Det står jo lige dér, at hvis man bare gør, som der skrives, så vil man lykkes med at "udnytte sit fulde potentiale", "blive lykkelig hver eneste dag", "finde sin sande vej", "få et meningsfuldt og lykkeligt liv", "blive sin egen lykkes smed", "kvitte angsten på 3 uger" etc.

Selvhjælpsbranchen har en ulidelig og usmageligt trang til at lave om på mennesker. Til at fortælle os, at vi ikke dur, som vi er. Vi BURDE være gladere, lykkeligere, tyndere, rigere. Hvis vi bare gør, som selvhjælpsindustrien siger, så opnår vi vores fulde potentiale.

Problemet er, at vi slet ikke er skabt til at være glade og lykkelige hele tiden. Vi er ikke en gang skabt til at udnytte vores fulde potentiale. Det er for det første alt for anstrengende, og for det andet dumt at stræbe efter. For hvad så, når vi er færdige og har opnået det fantastiske potentiale og er perfekte og lykkelige hele tiden? Hvad er næste skridt?

Hvis vores forfædre havde stræbt efter at nå deres fulde potentiale og blive lykkelige, havde de være uddød som race (det havde ikke været særligt rart for os efterkommere). Det var nemlig en alvorlig sag at være menneske på den tid. Gik man rundt og var for lykkelig og perfekt eller optaget af at blive det, så var man ikke opmærksom nok på den løve, der lurede lige rundt om hjørnet.

Nu vil du måske hævde, at vi ikke er vore forfædre, og at livet i dag er meget lettere, og det er jo på en måde rigtigt. Men på den anden side er det ikke. Vi har bare andre udfordringer (men stort set samme hjerner) – som økonomi, sygdom, trafik, naturkatastrofer, terror osv. Alle sammen ting, som også er livstruende og udfordrende og som sørger for, at vi ikke kan være lykkelige hele tiden.

Det er formentlig derfor, vi falder for selvhjælpsbøgerne. Simpelthen fordi livet er svært, og vi søger veje til at gøre det lettere. Det er helt menneskeligt.

Derfor et det befriende med en bog som denne. Som med en ekstrem og overdreven selvfedme udfordrer selvhjælpsindustrien ved at gøre godt og grundigt grin af den. Med billeder og citater, som er lige så kliché-agtige som i alle de "rigtige" selvhjælpsbøger, men som skriger til himlen, at vi ikke skal tage dem alvorligt.

Som billedet af A. Matthesen på side 17, med hvide lette gevandter løber han i vinden og ligner en engel med kig til en mave uden sixpack – og ordene: "*Vinden er min mester – kan jeg være din?*".

Der er også det med selvhjælpsbøger og -kurser, at de ofte henvender sig til mennesker, som allerede har et ret grundlæggende fedt liv. Bøgerne, kurserne og teknikkerne koster penge, og er derfor ikke alle forundt.

En efterhånden, efter min mening, noget slidt floskel fra alverdens selvhjælpere er *taknemmelighed*. Vi skal være taknemmelige for det, vi har, og der er ligefrem redskaber til at opnå det, fx taknemmelighedslistor, hvor vi dagligt skal skrive ting, vi er taknemmelige for, på en liste.

1. Matthesen er naturligvis også fortæller for, at vi skal være taknemmelige, og selv er han rigtigt skrap til det:

*"At minde sig selv om sit held og sit privilegium er en utrolig givende og gavnlige praksis. Jeg forsøger selv flere gange dagligt at minde mig selv om at være taknemmelig for alt, hvad jeg selv har og er og kan. Det kan bare være, mens jeg sidder i spaen eller midt i frokosten på Noma, eller mens jeg tager en lille tur i sejlbåden efter en hyggelig brunch i gode venners lag" (s. 36).*

Behøver jeg sige mere? Taknemmelighed er let for den, som har, er rask, har gode relationer, men sværere for den, som ikke en gang har råd til en selvhjælpsbog.

Et andet tema i selvhjælpsverdenen er MIG-mentaliteten, som handler om, at JEG er mig selv nærmest og ikke behøver tage særligt meget hensyn til andre. JEG har ret til at være MIG. Det er korrekt i en vis udstrækning, men når det ender ud i selvfedme og manglende hensyn til andre bliver det usundt.

1. Matthesen siger det således: "*Hvis folk ikke kan lide dig, så kunne det jo også tænkes at være et hint om, at du slet og ret er lidt nederen? Måske var det DIG, der skulle tage dig lidt sammen?*".
2. Matthesen er utroligt selvreflekterende og ydmyg. Læs bare her: "*Når jeg hører om verdens fattige, ulykkelige og sultende stakler, synes jeg egentlig ikke, at jeg mangler noget. Selvfølgelig kunne det da være virkelig fedt at have sit eget privatfly. Men livet er langt, og jeg har til gengæld lige fået en ny gasgrill" (s. 38).*

*Ydmyghed* er nok det vigtigste redskab, jeg har som psykolog, og burde også være det for alle andre selvhjælpere (glemte jeg at sige, at A. Matthesens kritik også retter sig mod mig som psykolog (som også er en slags selvhjælper), som hævder, at jeg kan hjælpe andre mennesker med lidelse?).

1. Matthesen er den rene ydmygheds-guru, hvis du spørger mig. Mage til ydmyghed skal man kigge længe efter. Han har faktisk svar på de allerstørste temaer i livet, som: lykke, selvbestemmelse, tarotkort, lykkelige morgenstunder, arbejdslivet, gode gerninger, meditation, stilhed, sex og samliv, religion, møder med engle, meningen med livet, karma, søvn, yin og yang, havearbejde, mode og skønhed, mad og drikke, kur og diæt, træning, krystalhealing osv osv.
2. Matthesens ydmyghed viser sig meget tydeligt, når han taler om religion og fortæller, hvordan han ser Gud, når han ser sig selv i spejlet. En lystig ældre dame har endda bekræftet ham i, at han med sin næsten skallede isse og træperler om håndledet fremstår sådan lidt munkeagtig med en magisk aura omkring sig.

Noget af det absolut mest fantastiske ved bogen, er dens helt og aldeles håndfaste gode råd, sådanne råd vi har savnet i al den tid, der har fundets selvhjælpsbøger. Et eksempel er et utroligt godt råd til mennesker med stress:

*"Jeg har ondt af dig, der rammes af stress. Mit råd: Skynd dig at slippe af med det møg i en rasende fart" (s 154).*

Et godt grin forlyder at forlænge livet. Derfor SKAL du læse denne bog, som ud over at forlænge dit liv, gør det sjovere og giver dig mindre lyst til at læse selvhjælpsbøger. Når du har læst *Livstil er en livsstil. En selvhjælpsbog der kan hjælpe dig til at hjælpe dig selv – med selvhjælp*, har du ikke brug for at læse flere selvhjælpsbøger resten af dit liv.

Jeg har svært ved at være kritisk i min anmeldelse af bogen. Det skulle da lige være, at den mange steder er frygteligt politisk og pædagogisk ukorrekt, nærmest under bæltstedet, men det er ærligt talt ret forfriskende, i en tid hvor alt skal være så korrekt.

Og lige nu i dette øjeblik går det op for mig, at læsningen af bogen har været og er et *vendepunkt* i mit liv. Ikke et kæmpestort skridt, men jeg er i hvertfald blevet bekræftet i, at jeg skal fortsætte med at forholde mig kritisk overfor selvhjælpsbranchen.

*Af Charlotte Ljunggren, privatpraktiserende psykolog, Malmö*