

I *Det essentielle* præsenteres vi for mottoet "Mindre, men bedre" og bogens primære formål er at introducere læserne til essentialismen – en særlig tilgang til livet. Forfatteren (og ledelseskonsulenten, bloggeren og foredragsholderen) Greg McKeown ønsker at dele opskriften på, hvordan vi kan udvikle og udøve essentialismen i vores eget liv og dermed "finde ud af hvad, der er mest vigtigt", "få de rigtige ting fra hånden", "leve i overensstemmelse med dig selv" og "være mere effektiv, produktiv og få større gennemslagskraft".

Forfatteren indleder med at ridse kampscenen for det moderne menneske op, og giver os konteksten for, hvorfor det er så svært at holde fast i det, der er vigtigt for os. Herunder nævnes den voldsomme vækst af valgmuligheder, det store sociale pres og overfloden af meninger vi konstant konfronteres med og endelig forestillingen om, at "man kan få det hele".

Derefter følger et afsnit om logikken i essentialistens tænkemåde. Her får vi en beskrivelse af, hvad der kendetegner essentialistens tænkemåde og – som er gennemgående i hele bogen – hvordan den adskiller sig fra ikke-essentialisten. Der lægges blandt andet vægt på, bevidstheden om, at vi selv kan vælge, hvordan vi vil bruge vores tid og energi, men at dette også indebærer bevidste fravalg (da vi ikke "kan få det hele").

Bogens hoveddel er en 3-trins guide som, ifølge forfatteren, skal hjælpe os med at omsætte den essentialistiske tænkemåde i en systematisk metode, som vi kan bruge i alle situationer og i alt, vi møder på vores vej.

Første trin handler om at undersøge og udvikle evnen til at skelne mellem de mange ubetydelige ting og de få afgørende. Nogle af de metoder, der nævnes, er fx at skabe frirum til at tænke, at holde øje med det overordnede billede/tendenser/problemer, at lege og prioritere sin søvn og gøre brug af strengt selektive kriterier. Hovedpointen i dette afsnit er, at hvis du ikke selv vælger, så er der en anden, der ender med at gøre det for dig.

Andet trin antager, at vi nu har fundet frem til de få afgørende ting. Afsnittet følger derfor op med anvisninger på, hvordan vi så rent faktisk kan skære de mange ubetydelige ting væk. Det kan fx gøres ved at skabe klarhed omkring egne mål og være konkret i sine mål. Ligeledes bruges en stor del af afsnittet på at beskrive konkrete strategier til at sige nej, springe fra og sætte grænser ift. muligheder, tilbud, opgaver, krav, anmodninger etc., der ikke ligger i tråd med de førnævnte mål og det, der er essentielt for os.

Sidste trin i guiden hjælper os til at implementere de få afgørende ting så let og ubesværet som muligt. Forfatteren beskriver hvordan essentialisten er grundigt forberedt, regner med at opgaver tager meget længere tid, end man tror (og sætter tid af til det), overvejer mulige forhindringer og rydder dem af vejen på forhånd, lægger mærke til og værdsætter små fremskridt, skaber rutiner, der værner om det essentielle, og fokuserer på nuet og det, der er vigtigt lige nu.

Helt overordnet er *Det essentielle* en velskrevet, lettilgængelig bog, hvor de vigtigste pointer gentages og uddybes gennem de forskellige kapitler. På den ene side kan *Det essentielle* beskrives som en slags selvhjælpsbog, der serverer den fulde menu med kompromisløs livsstilsændring og lovning om et mere meningsfuldt og produktivt liv. På den anden side byder bogen også på en interessant og forfriskende samling af konkrete overvejelser, spørgsmål, øvelser, redskaber og gode vaner, som – også enkeltvis – kan tænkes at være både nyttige og let anvendelige i hverdagen.

I løbet af min læsning dukkede dog flere spørgsmål op, om hvor grænserne for essentialistens tips og tricks går. Igennem hele bogen *namedroppes* topledere fra store multinationale virksomheder, chefdesignere, veletablerede professorer og kendte foredragsholdere, og bogen byder da også primært på eksempler, anekdoter og citater fra denne del af det arbejdende folk. Jeg kan derfor godt komme i tvivl om, i hvilken grad essentialistens redskaber fx kan rykke ved arbejdslivet for folk, der ikke har en høj grad af indflydelse og kontrol over egen arbejdsdag, -indhold og -planlægning.

Alligevel er jeg ret begejstret for de mange konkrete eksempler og kan sagtens anbefale bogen som en fin inspiration og et praksisorienteret bidrag til litteraturen om aktiv, værdibaseret handling.

*Af Patricia Pihl, psykolog*