



Mark Manson  
*Alt er fucked*  
285 sider  
Memoris

Opfølgeren til den herlige *Kunsten at være Fucking Ligeglad*, som vi har anmeldt [her](#). Den her gang går forfatteren temmelig mange spadestik dybere og forsøger at filosofere derudaf ved f.eks. at komme med forslag til, hvordan man kan skabe sin egen religion og få følgere bl.a. ved om nødvendigt at lyve lidt, at skabe fælles fjender med "menigheden", at sige alt, hvad der skal til og forsøge sig med nogle konspirationsteorier. Sagde nogen amerikansk valgkamp?

Mark Manson mener i bogen også, at selvkontrol er en stor illusion, at verden ikke ville bestå ret længe, hvis vi alle søgte mod harmoni og kærlighed og er i det hele taget så tilpas provokerende i sine udtalelser, at man positivt veksler mellem at tage ham seriøst, nikke anerkendende for så på næste side at gå op i en spids, fordi det, man læser rækker noget ud over det, vi har lært på vejen gennem livet.

Og det er sikkert det, der er meningen med den nye bog. At vi fucked kommer ud over, hvordan vi skal leve vores liv, hvilke holdninger, vi skal have, og hvordan vi skal behandle andre. For meget bundler i følelsesmæssige problemer, hvilken erkendelse, red., og de er irrationelle forstået på den måde, at man ikke kan diskutere med dem.

Der er facitlister for, hvornår ens regninger skal betales men ikke for, hvordan et dårligt parforhold skal afsluttes.

Hvis den følende hjerne er vores chauffør, så er den tænkende hjerne navigatøren.

Mark kommer også ind på Newtons lov, på højt og lavt selvværd, og at narcissister efter hans mening vil svinge mellem en følelse af overlegenhed eller underlegenhed. Enten elsker alle dem, eller også hader alle dem. Alt er fantastisk, eller alt er fucked.

Han uddyber det ved at skrive, at forskellen på en person, der tror, han fortjener særbehandling, fordi han er fantastisk, er ikke så forskellig fra en, som tror, hun fortjener særbehandling, fordi hun er værdiløs.

Så stiller han en række værdibegreber op og fremkommer med sine påstande om, at vores identitet er skabt af en lang række narrativer, som vi undervejs i tilværelsen har samlet op.

Og når frem til, at de værdier, vi samlet gennem livet, krystalliseres og samler sig som bundfald i vores personlighed.

Sandt nok, vi ved det jo, men hvor er det befriende i bogen her endnu engang at få det udtrykt så klart f.eks. også at enhver forandring kræver smerte, og at det først er ved at sørge over tabet af én identitet, at man kan komme videre og udvikle sig til at være en anden.

Det vil vi, der har læst megen psykologi nu alligevel stille sørgsmålstegn ved, idet man nemt kan udvikle sig til at blive et andet menneske ved at føje nye muligheder til ens repertoire.

Men lad nu det ligge.

Bogen er ok at få forstand af, omend meget stof i bogen er hørt ofte før, og mange af eksemplerne og tankerne er utroligt simplificerede. F.eks. inspireret af andre kommer han med en række idéer op til, hvordan man kan ændre sig selv ved eksempelvis at *forestille* sig, hvad det er man vil.

I gamle dage ville man vist kalde det for positiv selvsuggestion.

Meget er gammel vin på nye flasker. Men ofte serveret på en skæg måde.