



*Mark Manson*

*Kunsten at være fucking ligeglad*

*Journal*

*192 sider*

*memoris*

Her er to bøger, der rykker, og som på sin vis er en fortsættelse af en bog, vi har anmeldt tidligere, nemlig *Kunsten at være fucking Ligeglad*, [og som vi for nogle år tilbage har anmeldt her](#).

For at begynde med den første, den sorte, ja så kan vi afsløre, at er en bog, der rykker. Samtidig med læsningen besluttede anmelderen at forsøge nogle af de øvelser, den indeholder. Som at sætte sig mål, skrive ned, hvad der fungerer i ens liv, hvad man vil have mere af, og hvad man bestemt ønsker at lægge afstand til.

Det virker. Man bliver mere centreret, mere i stand til at fokusere på ens værdier, øge evnen til at sætte grænser om sig selv.

Hvordan det fungerer sådan, aner det ikke, men det virker og viser, at bogen går dybere end som så.

Den indeholder lidt basale udsagn som, at man ikke må være for hård ved sig selv, at ting sker uden for ens kontrol, og at livet sjældent går som planlagt.

Og kommer så med opfordringer til, at man sætter sig SMÅ delmål, et enkelt ad gangen og når det og ikke falder for at lave en del om på een gang og få fiasko i det som ved nytårsforsætter osv.

Man kan på en vis måde sige, det virker selvmodsige at lave planer for de næste fem år, velvidende at livet sjældent går som planlagt. Men det skisma kommer bogen meget fint omkring ved, og vi kan så tilføje, at bare det at lægge planer, en uge, en måned, et år frem, det rykker i ens vanetænkning og gør det muligt at bryde en eller anden komfortzone, man bevidst eller ubevidst er træt af at befinde sig i.

En fin bog til at omprogrammere hjernen i forsøget på at få en bedre dag idag end igår, imorgen end idag og så fremdeles.

*Nu bliver du motiveret af dine egne drømme og ønsker og ikke bare ud fra at gøre andre tilfredse.*

Flot sætning.



Mark Manson

*Kunsten at være fucking ærlig*

*304 sider*

*memoris*

Så kommer vi til den anden, aktuelle udgivelse. Den her gang handler det om at score damer -, ved hjælp af selvudvikling. Og samtidig gør den, hvad den kan, for at rette op på myten om, at afvisninger er noget slemt. Derimod skal være glad for alle de afvisninger, man får. Det er skridt på vejen mod noget endnu bedre. Bliver du seriøst afvist, og skal du kæmpe alt for meget, så er hun bare ikke særlig interesseret, og gør du hende interesseret alligevel, er oddsene ikke gode.

Bogen lægger meget op til, at man skal gøre sig attraktiv, at man skal gøre noget ud af sig selv, tøj, tænder, hår, alt muligt der vil få kvinderne til at betragte dig som havende høj status. Så tænker vi, at måske kan man ikke leve op til det. Men samtidig kommer bogen også godt rundt om, hvordan man så kan kompensere for den høje status udadtil, hvis man i et andet miljø sagtens kan opleve, at man har høj status med andre værdier.

Bogen er på en vis måde en forlængelse af Spillet, som Neil Strauss udgav for mange år siden, og som handlede om at gøre dig attraktiv og nærmest uundværlig for kvinder -; uanset dit udseende.

Bogen her kommer ind på alle de forsvarsmekanismer, man næsten kan finde på, der handler om frygten for at blive afvist.

Og ræsonnerer, det er den dårlige nyhed, at gør du ikke op med dem og forsøger at bryde igennem dem, så er der altså ikke mange chancer for dig.

Frygten er et udtryk for klæbrighed og en manglende vilje til at være sårbar. Og en masse andre ting.

Vi kommer godt og grundigt ned i det psykiske materiale, uden at det bliver langhåret. Men det ser da også ud til at være nødvendigt at arbejde med sig selv og få øjnene op for det, der hindrer en i at få fat på det modsatte køn.

Bogen er bestemt også brugbar i relation til dit liv i det hele taget. For den handler om DIG, og om hvordan du bliver en bedre version af dig selv, så du i givne tilfælde kan manøvrere, som om du nærmest sidder på toppen af verden.

Der er så meget gulf at hente, så mange guldkorn lige til at gå til, hvis man vil udvikle sig selv. En anmeldelse kan umuligt yde bogen retfærdighed, bortset fra..., at den kan anbefales. Nogle af passagerne kan virke provokerende, dem kan man vælge at springe over for ikke at blive irriteret på bogen. Omvendt skal man nok på et tidspunkt vende tilbage, for i enhver provokation ligger muligheden for at indse, at netop dette skulle til for at nå over en vis tærskel og et godt sted hen med sig selv.

En glimrende bog der sandsynligvis brugt på den rigtige måde vil være i stand til at gøre rigtig mange mænd mere robuste, end de er lige nu.