

DER ER INGEN LETTE GENVEJE TIL VIRKELIG FORANDRING

Den nøgne sandhed

Vi ønsker alle at leve det gode liv, men hvad er det gode liv egentlig, og hvordan opnår man det? Jeg skal ikke sidde her og definere, hvad det gode liv er for dig. No way, José. Men jeg ved, at hvis du gerne vil lave dit liv om og opnå en ægte forandring i dit liv, så kræver det hårdt arbejde. I lang tid.

Her har du den nøgne sandhed om personlig udvikling.

Om, hvordan det kan bruges. Og hvordan det ikke kan. Jeg vil forholde mig åbent og videnskabeligt til emnet. Jeg vil ikke komme glasur på eller skrive det, der sælger. Og jeg vil ikke love, at hvis du følger syv lette råd, så slipper du for det hårde. Det her er den nøgne sandhed.

I supermarkederne står utallige bøger om træning, kost, søvn og stress-management, propfyldt med lette løsninger. Men hvis der er én ting, jeg har lært om personlig udvikling, er det denne: Der findes ingen lette løsninger, og de forandringer, vi foretager i vores liv, skal være forandringer, vi kan fastholde hele vores liv. Det betyder, at vi skal forme nye vaner, og det er næsten altid fucking hard.

Mange koncepter lover alt for meget og antyder, at succesen står lige for døren – vi skal bare gøre X og Y, og så venter lykken om 21 dage, no sweat. Men alarmklokkerne kimer. For næsten alle store tænkere har gennem historien igen og igen understreget, at meningsfulde forandringer kræver blod, sved ... og ofre.

Og så kræver det tid.

Jeg er overbevist om, at stort set hvert eneste koncept, der lover resultater i løbet af uger, er, hvad min far kalder WABOBS (what a bunch of bullshit). Eller som vi siger på dansk: Skidt og kanel.

INDERST INDE VIL VI ALLE gerne tro på budskabet om 21 dage til dit og 28 dage til dat. Vi har sindssygt travlt og har lange lister over ting, vi gerne vil ændre. Men 21 dage er bare ikke realistisk. Der findes ingen lette løsninger.

Det gør nu ikke personlig udvikling mindre interessant. Men sandheden sælger bare ikke altid. For ingen har lyst til at købe bogen »10 års slid til velvære«.

Men er mental selvhjælp ikke bare lidt hurtigere?

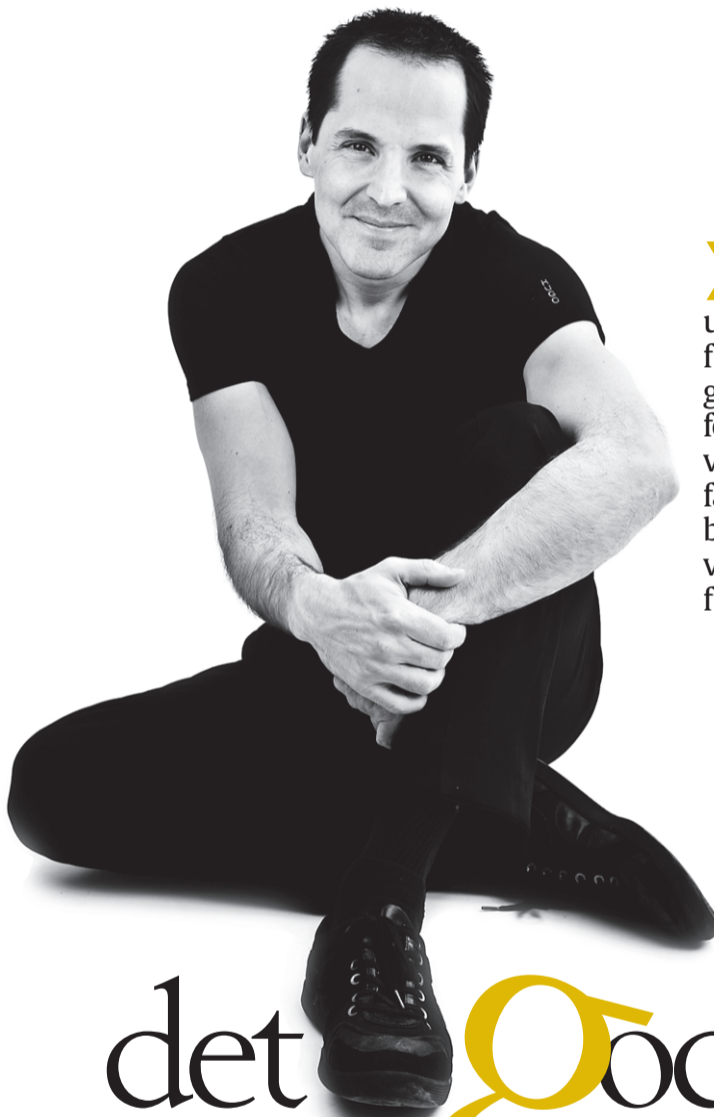
Det, jeg har lært som såkaldt coach, er, at langt de fleste af os virkelig gerne vil arbejde med os selv. Vi mennesker har en uproportionalt stor frontallap (den del af vores hjerne, der sidder lige under panden). Det stykke kød giver hver af os helt specielle evner, f.eks. evnen til at forestille sig fremtiden og derved at forestille sig: Det fremtidige jeg!

I sin bog »Stumbling on happiness« skriver forfatteren Daniel Gilbert, at »mennesket er det eneste dyr, der tænker på fremtiden.« Og han siger, at han vil stå ved den tanke, indtil »en chimpansé siger nej tak til en is, fordi den allerede ser for fed ud i shorts.«

Det betyder, at vi er det eneste dyr, der har evnen til at drømme om, hvem vi gerne vil være. Og derfor er vi det eneste dyr, der virkelig kan udfordre sig selv. Hvilken gave.

Så for at være tilfredse, har vi formentlig også brug for at udfordre og forbedre os selv. Det er her, selvhjælpsindustrien kommer ind i billedet.

SELVHJÆLPSSEKTIONEN I BOGHANDLERNE er større end selv kostsektionen. Og det er fint, for vi kan udvikle os meget ved at lære de syv gode vaner og vække vores indre gigant. Jeg har læst alle selvhjælpsbøgerne og lyttet til dybt engagerende foredragsholdere, og jeg har fået så meget inspiration fra dem. Men jeg sidder tilbage med en følelse af, at de holder én ting tilbage: At personlig udvikling på det mentale plan er endnu



» Hvis der er én ting, jeg har lært om personlig udvikling, er det denne: Der findes ingen lette løsninger, og de forandringer, vi foretager i vores liv, skal være forandringer, vi kan fastholde hele vores liv. Det betyder, at vi skal forme nye vaner, og det er næsten altid fucking hard.

det Gode liv
MED CHRIS MACDONALD

sværere end på det fysiske plan. Det kræver en lang, sej indsats.

For selv om vi har læst om de syv gode vaner, betyder det ikke, at vi har fået dem. Det er mærkeligt, at vi forventer så meget for så lidt, når det gælder mentale forandringer.

Teknikkerne i selvhjælpsindustrien er stærke og værdifulde, og hvis vi lægger tid og kræfter i det, har personlig udvikling, PU, en ægte LV-effekt (LV = Lortet Virker). Men min personlige erfaring er også, at PU er SKH (skide hårdt) og tager SKLT (skide lang tid).

Folk spørger: Hvor længe? Det er svært at sige, men det tager typisk meget længere, end de fleste er villige til at binde sig for. Nogle af resultaterne i PU kan selvfølgelig komme hurtigt, men før vi har en ægte livsvane, skal der gå lang tid. SKLT!

MALCOLM GLADWELL har i sin bog »Afvigerne: Historien om succes« en interessant tilgang til, hvad det kræver at opnå noget substantielt og blive blandt de dygtigste og mest succesfulde. Han skri-

ver, at forskerne er enige om, at det tager 10.000 timers øvelse med en kompleks udfordring, før vi er eksperter på et område. Og før vores ekspertise er blevet en indgroet vane. 10.000 timer. Det svarer godt og vel til tre timers træning om dagen, eller 20 timer i ugen, i 10 år. Puha. Det er lang vej fra 21 dage!

Måske er tallet ikke præcis 10.000 timer, måske er det mere, måske mindre. Uanset hvad, føler jeg i hvert fald stadig, at jeg er dybt begravet i mine PU-projekter, og én ting er jeg sikker på: Virkelig forandring tager mere end 21 dage.

Det er den nøgne sandhed, men det er ikke slutningen på historien.

I de næste klummer vil jeg gribe fat i, hvad vi kan gøre, og hvordan vi kan gøre det godt, så vi kan begynde rejsen mod det gode liv. Puha.

Har du et forslag til et emne, Chris kan tage op i sine klummer, så send en mail til lordag@berlingske.dk