

# 'Selvhjælp er selvisk'

**Filosof Anders Fogh Jensen mener, at selvhjælpslitteratur er resultatet af en følelse af opgivenesshed hos mennesket. I stedet for at ændre verden og de ting, der skaber ubehag, læser man i dag selvhjælpsbøger, som kommer med individuelle løsninger**

Af Catarina Nedertoft Jessen

Anders Fogh Jensen har et horn i siden på en del af selvhjælpslitteraturen. Ifølge ham giver bøgerne individuelle svar på kollektive problemer.

»Selvfølgelig skal man overveje, hvordan man lever sit liv, men løsningerne på forholdet mellem ensomhed og fællesskab bliver ikke løst af at læse en bog,« siger filosofen Anders Fogh Jensen.

Den store udbredelse af selv-

hjælpsbøger ser Anders Fogh Jensen som en symptombehandling af et samfund, som er kørt af sporet.

»Vi prøver at finde meningen med vores hektiske tilværelse ved at inddrage mindfulness og budhisme i en stresset hverdag. Jeg er ret sikker på, at de gamle buddhister ikke havde forestillet sig, at vi skulle meditere for at nå flere ting i hverdagen,« siger Anders Fogh Jensen og spøger med, at han måske er en af de få, som stadig ikke har glemt at drømme om bedre tider og sætte spørgsmålstegn ved de normer, som bliver påduttet os.

## Nye normer

I Anders Fogh Jensens barndom var det slankebøgerne, som var det store hit. I dag ser han bøgerne, som profilerer sig på at have opskriften på 'det lykkelige liv', som dem, der sætter normerne for, hvad der er den rigtige måde at leve på.



Anders Fogh Jensen

»Debatten om lykken og roen ender måske med, at man tænker: Jeg er måske ikke så lykkelig som andre? Hvad er der galt med mit liv? Er jeg overhovedet vellykket?«

Han mener, at selvhjælpsbøger indirekte kan skabe mere ulykke end lykke ved at love for hurtige og simple løsninger. Og at nogle mennesker måske forsøger at tilpasse sig normerne af frygt for at blive betragtet som »tabere«, hvis de ikke gør.

»Jeg synes, det er en god idé at overveje, hvordan man skal leve sit liv. Måske kan bøgerne give nogle gode råd, men at læse en selvhjælpsbog kan aldrig føre til lykke. Løsningerne er for letbenede, og de lover for meget,« siger Anders Fogh Jensen.

– *Hvorfor læser så mange mennesker selvhjælpslitteratur i dag?*

»Vi har vel en fornemmelse af, at vi kan være lykkeligere, end vi er. Før i tiden havde vi noget at kæmpe for. Frigørelse, ideologier osv. – det var store sager at beskæftige sig med. Nu vil ingen længere sætte sit liv ind på de store sager. Selv politikerne tror ikke rigtigt på et meget bedre samfund, end det vi har nu, og så bliver det bedre liv håndteret individuelt.«