

OPGØR MED EN VERDEN PÅ SPEED

Mens vi stresser for ikke at spille tiden, er fænomenet Slow Living slået igennem i alt fra mad til design. Nu udkommer bogen »Langsom livsstil«, som giver bud på, hvordan vi kan sænke farten.

Af Katrine
Irminger
Sonne





Foto: Camilla Stephan (fra bogen)

Nogle flytter til en svensk skov for at finde ro og selv hive gulerødderne op af jorden. Andre dyrker yoga og forsøger at skrue ned for deres forbrug af skærme. Der findes mange måder at håndtere en tilværelse, hvor flere »drøner til bageren« i stedet for at gå, og hvor 12 procent af danskerne har symptomer på stress, mens 35.000 danskere allerede er sygemeldt.

I bogen »Langsom Livsstil - kunsten af få ro på«, som udkommer i morgen, fortæller forfatter Karen Pallisgaard, hvordan hun for seks-syv år siden selv gik ned med et brag, som fik hende til at lægge sit liv om. De erfaringer, hun har fået undervejs, formidler hun nu videre til de travle danskere.

»Du kan koge det ned til, at vores mentale og fysiske helbred ikke kan holde til det tempo, vi kører i lige nu. Den teknologiske udvikling går hurtigere, end vores hjerner kan nå at følge med. Online-afhængighed er nu et anerkendt problem, man kan komme i behandling for, og man taler om, at vi rent faktisk kan blive afhængige af det adrenalinsus, vi får, når vi stresser,« siger Karen Pallisgaard, der også skriver om den måde, vores forhold til arbejde har udviklet sig.

»Finanskrisen har betydet, at folk skulle løbe hurtigere for at beholde deres job, og den tankegang om effektivisering lever videre. Ideen om mere, bedre, hurtigere kan vi faktisk spore tilbage til industrialiseringen.«

Karen Pallisgaard er uddannet journalist og yogalærer. De senere år har hun været optaget af bevægelsen Slow Movement. Den går i korte træk ud på at sætte tempoet ned og være til stede.

»Da jeg blev lammet af stress, kom jeg til en psykolog og bad om noget »hurtig gift«, så jeg kunne komme videre. Jeg nævnte, at jeg løb meget. Psykologen bad mig i stedet om at gå nogle langsomme ture, fordi mit nervesystem var i overdrive. Jeg opdagede, at der var berigelse i lange og langsomme gåture,« siger Karen Pallisgaard.

Før hun gik ned med stress, havde hun som mange andre svært ved at lægge telefonen fra sig. For det at være online skriver sig ind i en tidsånd, hvor man ikke må bruge tiden på ingenting.

»Det er dybt belønnende at gå online - det udløser dopamin, som er et lykkehormon. Teknologien er designet på en måde, der nemt gør os til digitale narkomaner. Men det fritager dig også fra at tænke over de dybere lag af dit liv. Det er de færreste af os, der kan ligge helt stille og lave ingenting uden at føle os dovne eller urolige. Man kunne jo også lige tjekke mail eller ordne vasketøjet. Vi gør ting, fordi vi skal have noget ud af det. Det ligger dybt i kulturen, at vi skal være effektive og produktive konstant - vi må bare ikke spilde tiden. En tendens, der er blevet forværret de senere år.«

Hun tager blandt andet afsæt i de tanker, en række sociologer, filosoffer og eksperter i yoga, mad og meditation har gjort sig.

Fra Svend Brinkmann, der vil erstatte angsten for at gå glip af noget med glæden ved at gå glip af noget, til den tyske sociolog Harmut Rosas kritik af accelerationssamfundet, hvor alle kæmper for at optimere og vækste, og hvor vi af frygt for at sakke bagud ender som en flok »pattedyr på speed«.

Bogen bringer desuden resultater fra undersøgelser, der kortlægger det moderne menneskes trivsel, og kommer med bud på, hvordan man med enkle omlægninger af sit liv og sine tanker kan håndtere det, hun kalder livet i overhalingsbanen.

»Langsom livsstil har jeg formuleret i et forsøg på at sætte ord på og samle noget af det, jeg ser fragmenter af rundt omkring: tendenser, der peger i retning af behovet for mere ro,



Foto: Camilla Stephan (fra bogen)

mere natur og en ny måde at gøre tingene på, fordi det moderne liv foregår i et tempo, som sætter nervesystemet i et konstant overdrive og gør os til adrenalin-junkier. Den grundlæggende pointe er, at vi får mere ud af de ting, vi gør, hvis vi tager os tid til at gøre dem ordentligt - og det vil ofte sige langsommere og én ting ad gangen,« siger Karen Pallisgaard, som understreger, at hun ikke vil være bannerfører for en ny bevægelse.

»Dette er ikke selvudvikling eller 20 trin til det perfekte liv, man så kan blive stresset over, fordi man ikke kan overskue det. Jeg tror, det er bittesmå vaner, man skal ind og justere. Det kan handle om at tage en pause i løbet af dagen, holde sig fra Facebook om aftenen eller ganske enkelt trække vejret og få lidt langsommelighed ind i hverdagen. Mindre multitasking er bestemt også en fordel. En afbrydelse på to-tre sekunder er nok til at fordoble antallet af fejl, når man løser en opgave, og fordi mange springer fra opgave til opgave på jobbet, tager det faktisk længere tid at skabe et godt produkt,« siger hun.

The Slow Movement, som bogen behandler, tager afsæt i Slow Food-bølgen, der startede i Italien i slutningen af 1980'erne som et modtræk til fastfood-kædernes indtog i landet. I 1986 demonstrerede en række italienere imod planerne om at åbne en McDonald's-restaurant ved Den spanske trappe i Rom, og herfra spredte bevægelsen sig.

Først til Frankrig og op gennem 90'erne og 00'erne til resten af verden, hvor der kom fokus på lokale råvarer og på tilberedning af mad.

Siden opstod Slow Living, der i dag omfatter alt fra arbejde til uddannelse, medicin, byer, TV og sågar møbler.

Slow Furniture viser sig i den store interesse, der er for træ og håndværk for tiden. På TV-siden gik Norge for nogle år siden i front med programmet »Hurtigruten minut for minut«, som viste MS Nordnorges sejlads fra Bergen til Kirkenes, der varede i alt 134 timer, 42 minutter og 43 sekunder, og som senere blev optaget i Guinness Rekordbog som verdens længste TV-program.

I USA og England går debatten om Slow Education, der tager afstand fra den standardiserede undervisning med test og faste mål, som

man mener vil gøre børn til en metervare ligesom mad fra fastfood-industrien.

For mens stress-statikkerne fortæller, at vi bukker under på stribe, er Slow-bevægelsen taget til i USA og Europa - ikke færre end 141.000.000 hits dukker op, hvis man søger på fænomenet i Google.

Selv et interview med den populære Pave Frans cirkulerede for nylig i en række opslag på Facebook, hvor hans budskab om, at »familier bør slukke fjernsynet, når de er sammen med deres børn«, blev delt af folk fra alle religioner og samfundslag.

»Det er meget naturligt, at der kommer en modbølge, når der er noget, som koger over og bliver for meget. Den grønne bølge er for eksempel skyllet ind over os. Som yogalærer ser jeg også en større og større interesse for de mere meditative praksisser og former som åndedrætstræning og restorativ yoga, hvor man gennem rolige stillinger skaber balance i nervesystemet. Folk kommer og genlærer at trække vejret. Man kan se, at silent retreats (hvor man ikke må tale, red.) storsælger. Men hvorfor tager vi ikke magten tilbage over vores liv i stedet for at betale flere tusinde kroner for at genoplade vores system kortvarigt og så haste tilbage ud i verden?« spørger Karen Pallisgaard.

Hun mener heller ikke, at løbeturen nødvendigvis skal skrottes til fordel for lotusstillingen.

»Man kan jo gå ind og se på motivationen bag sine handlinger. Hvis motion bliver et stress-projekt, har det måske ikke den tilsigtede effekt. Har du siddet på kontoret hele dagen og haft travlt og så skal hen og være Cross-Fit-kriger om aftenen, hvor du bare skal pumpe igennem, risikerer du at forøge dit stress-niveau.«

For en almindelig lønmodtager og familie kan det lyde urealistisk at sætte tempoet ned. Men så bogstaveligt skal slow ikke forstås, fortæller Karen Pallisgaard.

»Det skal ikke kun opfattes som en tempo-angivelse. Det er nærmere en sindstilstand, der handler om at få ro på og være til stede, hvor man er, og i rette tempo. Det handler ikke om, at vi skal gøre alting langsomt. Så går samfundet jo i stå. Det handler om at finde

balancen. Du kan stadig godt vælge, hvor meget du vil lade dig distrahere digitalt eller at blive liggende i sengen om søndagen og være dejligt doven. Langsommelighed er ikke et privilegium for meget rige, folk på deltid eller dem, der bor på Møn. Jeg tror, det er en nødvendighed for de fleste af os.«

I sin bog undersøger hun eksempelvis, hvordan gode relationer, det at spise sammen med andre af og til, naturen, fordybelse, søvn og digital detox kan hjælpe os til at sænke farten og dermed få det bedre.

»Det er jo ikke smart-teknologien, som er ond. Det handler om selvdisciplin og kulturen omkring. Du får ikke en medalje for at svare på mails om aftenen. Mange af dem, der kommer ind på yogamatten, kommer ind med stressede, stirrende øjne. Det står på deres to-do-liste: »Jeg skal også til yoga«. Det er jo ikke meningen, at man skal køre sit speedtrip videre i yogarummet. Men mange har virkelig set værdien i at have halvanden time, hvor de ikke må se på deres telefon.«

Måske netop fordi telefonen er inden for rækkevidde døgnets øvrige timer. Også når vi tror, at vi slapper af.

»I dag er ro og tid blevet en eftertragtet valuta, fordi det er noget, vi mangler. Men når vi så slapper af fredag aften med hånden i slikskålen, og vi for øvrigt tjekker Facebook, mens vi ser »Vild med dans«, kobler vi ikke af for alvor. Ikke at der er noget i vejen med det, men hvis man skal se på det fysiologisk og neurologisk, så kræver afspænding ro fra sansebombardementer.«

Men er det langsommere liv godt for alle på alle tidspunkter? Nej, mener forfatteren.

»Der er jo virkelig nogle, der har det fedt med at have travlt og elsker at have høj puls, og det er fint. Noget kan med fordel gøres hurtigt, andet kan med fordel gøres langsomt. Det handler om at få det bedste - ikke nødvendigvis det meste - ud af livet. Der er sgu smukt derude, men hvis du ikke ser det, fordi du har travlt med at glo ned i din smartphone eller har tunnelsyn på grund af stress, så haster du måske forbi de dybere lag og væsentlige ting i tilværelsen. Hvad de så end er for dig.«

kais@berlingske.dk

Lev langsomt 5 bud fra bogen

01

Gør mindre. Kig din kalender dybt i øjnene og sæt den på slankekur. Skru ned for alle de ting, der ikke er livsnødvendige.

02

Gør én ting ad gangen. Vi tror, vi er snedige, når vi lige svarer på mails til møder, og vi føler os effektive, når vi på konto-ret skifter mellem for eksempel at skrive artikler, snakke med kolleger, sende sms'er og tjekke Facebook samtidig. Men multitasking gør intet godt for din hjerne. En afbrydelse på 2-3 sekunder er nok til, at man laver dobbelt så mange fejl i en opgave.

03

Sluk for lokkemaden. Slå notifikationer på dine apps fra, så du ikke konstant bliver fodret med de røde ikoners lokkemad.

04

Det er afstressende at lave mad. Når du bogstaveligt talt får hænderne i dejen, træner du den taktile sans, og det kan være en beroligende proces.

05

Øv dig i at dø hver dag. Døden kan indtræffe når som helst. Du ved ikke, hvor meget tid du har tilbage. Nu når du ved, du skal dø, så spørg dig selv, hvorfor du er her, og hvad du vil have ud af det? Det, at huske på døden kan ændre din måde at bruge dine dage på og betyde, at du bliver klar over dine prioriteter.

»Langsom Livsstil. Kunsten at få ro på« udkommer på forlaget Rosinante. Den koster 249,95 kr.