

# Ro på ...

En halv million danskere føler sig udbændte, og 35 procent af os ligger syge med stress. Det er på tide at hive i nødbremsen, men hvordan gør du lige det? Det debatterer Karen Pallisgaard, forfatter af bogen *Langsom livsstil - kunsten at få ro på*.

TEKST KAREN PALLISGAARD FOTO ISTOCK, GETTY IMAGES





### LANGSOM LIVSSTIL – KUNSTEN AT FÅ RO PÅ

I bestselleren af Karen Pallisgaard får du mere end 100 konkrete tips til at få ro på. Bogen er et langsomt opgør med travlhedens tyranni og en opfordring til at sænke farten og skuldrene lidt og tage dig tid til at få det bedste – ikke nødvendigvis det meste – ud af livet. *Langsom livsstil – kunsten at få ro på. Rosinante & Co., 250 kr.*

### Mere, mere, mere. Hurtigere, hurtigere, hurtigere. Nu, nu, nu.

Kender du også følelsen af at jonglere søvnløshed med deadlines, madpakker, motion, skolesamtaler, ferieplanlægning, frisørtid, mandagsmøder og onsdagssex, inden du stakåndet kollapser på sofaen om aftenen og krøller dig symbiotisk sammen med din iPhone, så du kan uploade endnu et foto på Instagram af #detperfekteliv?

Vi har travlt med at have travlt. Det moderne liv kræver meget af os, og vi kræver meget af det. Og af os selv. Problemet med det er, at vores mentale og fysiske helbred kommer under pres. Vores trivsel er under (tids)pres. En halv million danskere er udbændte, og 35 procent af os ligger syge med stress. De her statistikker alene viser, at mange har et akut behov for at hive i bremsen.

### Afhængige af stress

Udfordringen er, at det kan være svært at sænke farten, når verden drøner derudad. Der bliver stillet krav på jobbet, og der er så mange ting, vi konstant kan gøre, opleve, forbruge. Selv vores sprog er inficeret af vores hurtighed: 'Jeg skynder mig hjem', 'jeg drøner lige til bageren' og 'kom nu, skat. Vi har travlt'. Vi går hurtigt. Taler hurtigt. Spiser hurtigt. Har sex hurtigt. Tager kurser i at læse hurtigt. Løber hurtigt. Arbejder hurtigt. Kommunikerer hurtigt. Vi trækker vejret

hurtigt. Vi er bange for at gå glip af. Er online konstant.

Vi er ved at blive en nation af speedaholics. Faktisk snakker man i dag om stress som en ny slags afhængighed. Det kick, som bliver frigivet i kroppen, når stresshormonet adrenalin bliver frigivet, kan du blive afhængig af. Hvilket gør det endnu sværere at sænke farten.

### Vi elsker fart

Historisk set satte mennesket for alvor farten op i løbet af industrialiseringen, hvor vi begyndte at få redskaber til at gøre og producere alting hurtigere. Verden blev gearet til at udnytte menneskets naturlige trang til fart. Den menneskelige natur er at ville have mere, og vi springer helst over, hvor gærdet er lavest. Vores hjerner er gearede til de lette løsninger – hvorfor det også kan være svært at ændre vaner. Det har altid været naturligt for mennesket at accelerere og presse mere og mere ind i hvert øjeblik.

"Det er nemt at elske fart. Ud over at det trigger adrenalin og andre herlige hormoner, så er fart sjovt og sexet. Det er som narko, du bliver afhængig. Men det handler også om grådighed. Vi vil have det hele. Fart er også en nem måde at skelne vindere fra tabere. Det passer så fint med vores konkurrenceinstinkt, så vi belønner de hurtige igen og igen. Det medfører det problem, at vi associerer de hurtigste med de bedste i alt, >



hvad vi foretager os," siger Carl Honoré, canadisk forfatter og international slow movement-ekspert.

Vi skal heller ikke glemme frygt. At distrahere sig selv ved at have travlt er en nem måde at undgå de dybere, ubesvarede spørgsmål, vi har til eksistensen. Når dit hoved er fuldt af distraktioner, spørger du ikke dig selv: 'Har jeg det egentlig godt? Hvad er formålet med mit liv?' For det eneste, du kan tænke på, er næste punkt på din to-do-liste eller den næste mail, som du skal skynde dig at besvare. Derfor er det så meget nemmere at sætte farten op i stedet for ned. Det kan virke næsten naturstridigt at sætte farten ned. Så hvorfor egentlig gøre det? Kort sagt; for at højne din livskvalitet.

### Livsnødvendigt at sænke farten

Foruden stress og livsstilssygdomme kan for meget fart resultere i, at du

laver flere fejl. Når du konstant pisiker dig selv for hurtigt frem, er du aldrig til stede, hvor du er. Alt bliver gjort halvt. Det betyder, at du lever halvt. Eller i hvert fald kæmper for at overleve. For du er aldrig nærværende i livet. Det eneste, vi har, er lige nu. Fortiden eksisterer kun som minder, fremtiden kun som forestillinger.

"Der er et lækkert paradoks i det: Langsomme løsninger giver bedre resultater, der ironisk nok også nogle gange opstår hurtigere. Problemet ligger i vores kulturelle definition af effektivitet; den vælger kvantitet frem for kvalitet. Regnestykket hedder: 'Hvor meget kan du producere inden for en given tidsramme?' Jeg mener, at kvalitet skal være den bærende værdi, så vi i stedet spørger: 'Hvor godt kan du producere inden for denne tidsramme?'. Så min pointe er, at vi bliver nødt til at vende regnestykket på hovedet, hvis vi vil have et bæredygtigt liv," siger Honoré.

### 12 gode grunde til at sænke farten

1. Det giver dig mulighed for at hvile og genoplade kroppen og sindet.
2. Det forbedrer din fordøjelse.
3. Det styrker dine forhold og fælesskaber.
4. Det giver indre ro.
5. Det frigør kreativ tænkning.
6. Det opfordrer dig til at reflektere over livet.
7. Det gør dig mere effektiv og i stand til at træffe bedre beslutninger.
8. Det mindsker stress.
9. Du får mere energi.
10. Du bliver bedre til at fokusere og koncentrere dig.
11. Du laver færre fejl.
12. Det giver mere kvalitetstid og bedre livskvalitet.

## En langsom løsning

Langsom livsstil handler ikke om, at alt skal foregå fysisk langsomt. Det er selvfølgelig ikke pointen. Det handler ikke om, at vi skal snegle os over et fodgængerfelt, mens lyssignalet går fra grønt til rødt. Et fly skal selvfølgelig flyve hurtigt for at kunne holde sig oppe. Vi skal have løst klimakrisen hurtigt, men det kan vi ikke gøre ordentligt, hvis vi ikke kan tænke klart på grund af træthed og travlhed. Fart er nødvendig til nogle ting. Ikke til alting. Langsom skal ikke (kun) opfattes som en tempoangivelse – det er en sindstilstand, der ganske enkelt

“Du kan ikke få ro på hurtigt. Det er en proces, der tager tid. Et slowfix.”

handler om at få ro på og at være til stede, hvor du er, og i rette tempo.

Du kan tænke på det som at køre bil. Nogle distancer kræver første gear, andre femte. Altså gælder det om at blive god til at skifte gear alt efter kørselsforholdene. Der er tidspunkter, hvor det er bedst at køre langsomt, og så er der tidspunkter, hvor du skal accelerere. Du ved bedst selv, hvad det rette tempo er for dig. Det føles sundt, fokuseret, nærværende – du har tid til at tænke og trække vejret roligt. Ligesom du også udmærket ved, hvornår tempoet over en lang periode er for højt; du mærker høj puls, stress, føler dig distraheret, træt og irriteret. Vi har brug for en langtidsholdbar løsning. Og den er langsom.

Du behøver ikke være rig eller på deltid for at sænke farten. Det er for alle os helt almindelige hverdagsmennesker.

For nogle vil langsom livsstil være at gå til yoga en gang om ugen, købe en dumbphone eller plante tomater i drivhuset. For andre drejer det sig om digital detox eller blot at kigge det menneske, du har en samtale med, i øjnene. Du sætter selv tempoet i dit liv. Alle kan selv bestemme, hvor mange aftaler de fylder i

deres kalender, hvornår de går i seng om aftenen, og om de vil tage sig tid til at lege med deres børn, når de har fri. Når vi lever langsommere og lærer at slappe af, påvirker det vores krop, sind, arbejdsliv, kærligheds- og familieliv positivt. Det handler om at ændre sin mentalitet og skrue på nogle knapper i hverdagen. MEN! Væbn dig med tålmodighed. Du kan ikke få ro på hurtigt. Det er en proces, der tager tid. Et slowfix. ○

## 5 øvelser, der gør en forskel

Svært ved at slappe af? Disse øvelser hjælper dig på vej.

### 1

#### Hold pauser (også fra din telefon)

Sluk din smartphone, når du ikke har brug for den. Vi har en tendens til at søge vores smartphones, hver gang der opstår en pause. Men pauser er ikke kun bump på vejen mod at nå hurtigt i mål, men vigtige, fordi de skaber plads til refleksion, nye perspektiver og analyse.

### 2

#### Tag 20

Lig 20 minutter om dagen på ryggen, og slap helt af. På den måde kan din puls, dine hjernebølger, dit blodtryk og dit nervesystem få ro på.

### 3

#### Træk vejret

En gennemsnitlig åndedrætsfrekvens er mellem 12 og 20 fulde åndedrag (ind og ud) i minuttet, men under 10 er det optimale. Træn et roligt åndedræt ved at lægge hænderne på maven og trække vejret ned under hænderne, så maven hæver sig på indåndingerne og falder på udåndingerne.

### 4

#### Få styr på din tid

1. Hvordan vil du helst bruge din tid? Nævn fem ting i prioriteret rækkefølge.
2. Hvor ofte gør du de her ting, og hvor meget tid bruger du på det?
3. Hvem dræner din tid?
4. Hvad dræner din tid?
5. Hvad vil du gøre ved det?

### 5

#### Træn din koncentration

Tænd et lys, og sæt dig en armlængde fra det. Kig ind i flammen, og prøv ikke at blinke. Når du føler ro, lukker du øjnene og kigger bag dem op mod punktet mellem dine øjnbryn og ser et billede af flammen for din indre nethinde. Når det billede forsvinder, kan du åbne øjnene igen og gentage øvelsen. Sid gerne mindst fem minutter.

## Beroligende apps

**HEADSPACE:** Lettilgængelige Timinuttersmeditationer

**BUDDHIFY:** Lækker app med mindfulness for alle

**CALM:** Hjælper dig til at slappe bedre af