

Ernest Holm Svendsen sender her en universel opfordring om at være til stede og undgå, at kroppens autopilot tager styringen. Måske kunne vi i fællesskab overføre denne tanke til vores – til tider – vanestyrede gymnastikverden

Per Ølholm, redaktør

Sluk autopiloten – og se livet

Kan du huske, da du skulle lære at køre bil? Hvor fuldkommen uoverskueligt det var at forholde sig til alle instrumenterne, til gearskift og spejle, til færdselsreglerne og de øvrige trafikanter?

Men i dag er det intet problem. I dag er det nærmest, som om bilen kører af sig selv, og du kan faktisk køre til og fra arbejde uden at skænke turen en tanke, mens du i stedet overvejer indkøb, et vigtigt møde eller den næste ferie.

Når det lader sig gøre, skyldes det, at din hjerne er et neuralt netværk. Det vil sige, at den er i stand til at lære ved at skabe mønstre, som den kan anvende automatisk. Det er på samme måde, vi har lært at bruge vores krop, lært at gå, skrive, tale - størstedelen af de handlinger, vi foretager, foregår automatisk, styret af mønstre i hjernen. Dette er en vidunderlig egenskab. Hvis vi ikke havde disse mønstre, ville vi ikke kunne fungere. Men der er også en ulempe.

Systemet med mønstre deler vi nemlig med alle andre dyr, men i modsætning til andre dyr, har vi også en anden evne: Vi kan tænke i alternativer til det, der er. Vi kan tænke i fortid og fremtid, og vi kan overveje andre udgaver af det, der er virkeligt lige nu.

Dette er et fantastisk redskab. Det er på grund af det, vi kan skabe forandringer. Lave opfindelser. Forbedre tingene. Men et redskab er noget, man bruger og derpå lægger væk. For mange af os er evnen til at tænke ud af nuet blevet en permanent tilstand. Vi bruger størstedelen af vores energi på at spekulere over ting, som ikke er; og eftersom vi kun har en begrænset mængde opmærksomhed, er vi derfor nødt til at håndtere nuet på autopilot - ligesom når vi kører bil.

Det er okay ind i mellem - hvis vi ikke tillod os selv at tænke ude af nuet, ville vi aldrig være kommet så langt, som vi er. Problemet opstår, når det spreder sig til større dele af vores liv. Når vi også gør det, mens vi laver mad, er sammen med vennerne, putter ungerne, spiser, arbejder - når autopiloten faktisk hele tiden er slået til, og vi altid er et skridt foran og aldrig tilstede her og nu.

For livet, det er her og nu. Når vi fjerner os fra nuet, fjerner vi os fra livet, og dermed fra den altafgørende kilde til oplevelse af mening i vores tilværelse. Det svarer til at spise menukortet i stedet for menuen. Beskrivelsen kan være nok så lækker, og den kan blive præsenteret for os i de mest udsøgte rammer. Men i sidste ende er det pap og tryksvære uden noget reelt næringsindhold, og det efterlader os tomme og skuffede.

At leve i nuet er derfor en vigtig udfordring for det moderne menneske. Før i tiden var det ikke så svært, for da var tempoet et andet, og livet var fyldt med pauser, hvor tankerne kunne falde til ro. Men i dag lever vi under et konstant krav om at være på forkant, som hele tiden tvinger os videre. At være nærværende kommer derfor ikke længere af sig selv. Nærvær kræver, at vi beslutter os for det. Og det kan vi sagtens. Hvis vi vil.

www.magasinet-gymnast.dk – debat



ERNEST HOLM SVENDSEN

Forfatter og foredragsholder om nærvær, improvisation og kreativitet

Cand. Mag i dramaturgi og multimedier

www.bodhi.dk