

Et liv i balance

Mennesket svinger konstant omkring et balancepunkt – både fysisk og psykisk. Gennem livet forsøger kroppen hele tiden at finde en balance mellem de modsætninger, som vi af samme grund ofte søger. At være i balance er derfor en konstant bevægelse. Det mener coach og forfatter Ernest Holm Svendsen. Mød også Nilas Juncker, som har fundet sin balance mellem livets poler.



I begyndelsen, når vi lige er blevet født, skelner vi ikke mellem os selv og verden. Men denne skelnen kommer efterhånden, og idet den opstår, får vi en dualistisk opfattelse af verden: Der er dig/mig, op/ned, ind/ud, og i det øjeblik bliver balancen lige pludselig relevant,” forklarer Ernest Holm Svendsen indledningsvis. Han er forfatter til flere bøger om selvudvikling, bl.a. bestselleren ‘Nærvær’, som er en praktisk guide til at leve livet i nuet.

Ifølge Ernest oplever mennesker grundlæggende gennem modsætninger. For at vi kan høre lyd, er vi nødt til at kende til stilhed, og for at vi kan opfatte mørke, er vi nødt til at kende til lys. Som helt små har vi vores første oplevelse med den fysiske balance, når vi for første gang skal lære selv at stå op og holde balancen.

“Her finder vi ud af, at læner jeg mig for meget frem, så falder jeg forover, og læner jeg mig for meget tilbage, så falder jeg bagover. Herefter kommer balancen til at være en grundlæggende metafor for rigtig mange ting,” fortæller Ernest.

‘Helt ude i tovene’

“Vi kender udtrykkene fra hverdagen: ‘Hun er helt ude af balance’ eller ‘Han er da vist ikke helt ligevægtig’. Vi tænker måske ikke videre over det, når vi bruger sætningen, men her anvender vi netop den fysiske, konkrete balance til at forklare noget mentalt og stofløst. Det giver mening for os, og det hænger sammen med vores måde at opleve verden på, men forklaringen bunder også i biologien,” forklarer Ernest.

Kroppen er bygget til at fungere lige omkring de 37 grader. Ryger temperaturen for meget i en retning, så går kroppen i gang med at kompensere ved enten at køle os ned eller varme os op. Det er energikrævende, og derfor bliver balance noget tilstræbelsesværdigt for vores biologi, som altid er enormt økonomisk. Balancen er den mest økonomiske tilstand, og i balance har vi det derfor bedst.

“Så er der også den biokemiske balance, som apotekerne ved rigtig meget om. Kroppens balance mellem syre/base – vi skal have kviksølv, og vi skal have magnesium, men vi skal have det i ekstremt små doser, for hvis den balance bliver ændret bare en lille smule, så har vi balladen. To milligram

for meget af noget kan pludselig blive en forgiftning. På den måde arbejder kroppen hele tiden for os – for at holde os inden for et balanceområde. Ryger vi ud af det, så er det ofte, at en sygdom fx begynder,” fortæller Ernest.

Han skelner på den måde mellem to forskellige niveauer i forhold til balancen. Der er det biologiske niveau, og så er der et psykologisk niveau. Men ifølge Ernest hænger de to niveauer tit sammen: Hvis vi har det dårligt mentalt, har vi det typisk også dårligt biologisk.

Et liv i ekstremerne

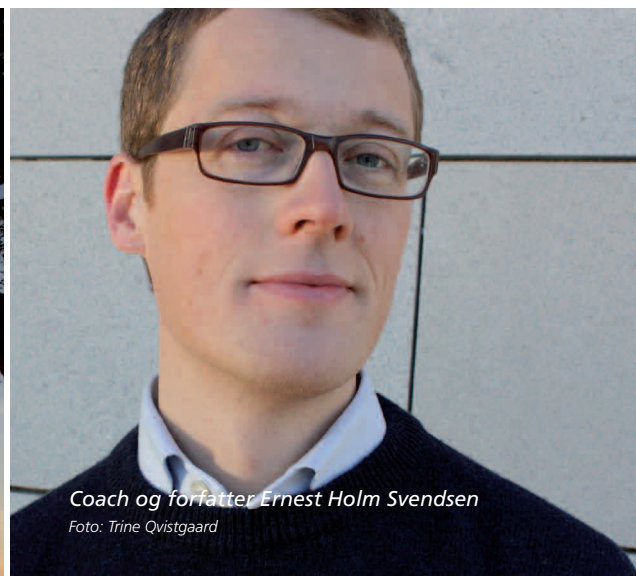
De samme balanceprincipper, mener Ernest, gør sig gældende i forhold til menneskets livsførelse. Her er balancen heller ikke en statisk ting, men en konstant bevægelse frem og tilbage omkring et nulpunkt.

“At være i balance er en konstant bevægelse.”

“I nogle kulturer – fx i buddhistiske samfund – handler det om at have så lidt udsving som muligt på grund af en livsførelse, der tilstræber at være så økonomisk som mulig i forhold til de biologiske resurser. Her i Vesten er der derimod mere drama på,” fortæller Ernest og henviser til, at der her i højere grad hersker en ide om, at vi skal leve livet ud i ekstremerne og virkelig stræbe efter at få en på opleveren.

“Livsførelsen sigter lidt mod en ‘Lev stærkt – dø ung-tankegang’, og derfor søger vi i højere grad yderpunkterne i modsætningerne,” forklarer Ernest.

Efter en travl og presset arbejdsuge har vi brug for at slappe helt af, og efter mange weekender med aftaler ude af huset har vi brug for fridage i ro og mag derhjemme: “Begge dele er almindelige reaktioner, men flere og flere mennesker i vores samfund higer også efter den mere ekstreme modvægt til dagligdagen – fx at bestige Himalaya eller springe faldskærmsudspring over Grand Canyon.” ■



Coach og forfatter Ernest Holm Svendsen

Foto: Trine Qvistgaard

- og bevægelse

Når Nilas Juncker suser af sted på de brusende bølger i Nepal, Indien eller Nordnorge, gælder det om at holde balancen. Men de vilde white water-eventyr er samtidig – i modvægt til jobbet som tømrer – også med til at holde ham i en balance et sted lige omkring midten.

Til hverdag arbejder Nilas Juncker som tømrer. Han nyder sit job, kontakten med træet og håndværket. Gennem de sidste seks år har han sideløbende dyrket sin interesse for kajak-sport, og det har ført til mange ekspeditioner i Indien, Tibet, Norge og Sverige, hvor han sejler white water- kajak på brusende floder og elve. Det er et gearskifte af de helt store – mellem to vidt forskellige verdener – der tilsammen giver ham en fornemmelse af balance.

“White water er en ekstremsport, men egentlig oplever jeg det ikke som ekstremt. For mig handler det i højere grad om at have kontrol end om at afgive kontrol. Mange har en misforstået ide om, at det handler om at stille sig selv på kanten og løbe en risiko, men egentlig handler det mere om at varetage en udfordring sikkert og minimere uforudsete risici,” forklarer 26-årige Nilas Juncker fra Århus, der nu i snart seks år har været passioneret white water-ekspeditionsdeltager. Tilfredsstillelsen i det at udfordre sig selv både fysisk og mentalt er det, der motiverer ham:

“Selvfølgelig indeholder white water på en måde også et element af risiko. Det kræver, at man som padler har mod på udfordringer, fordi man jo hele tiden befinder sig på grænsen af, hvad man kan, og hvad man tør. På den måde forsøger jeg hele tiden at udfordre mig selv og flytte mine mentale grænser og white water-kompetencer,” fortæller Nilas Juncker og henviser til hele den proces, han har været igennem fra begynder-padler til erfaren white water-padler.

“En rigtig stor del af mit drive i kajak-roningen er kommet, fordi jeg netop har et helt almindeligt arbejdsliv og en helt almindelig og på sin vis monoton hverdag.”

Floder graderes normalt på en skala fra 1-5, hvor 5 er de sværeste. Nilas Juncker befinder sig mellem fire og fem, og det betyder, at han mestrer svære strømforhold og store turbulente vandfald.

Faste rammer og vilde vandfald

I hverdagens job som håndværker er der også mange udfordringer, men her er det ikke udfordringen, som er den drivende kraft: “Jeg kan lide håndværksfaget, jeg kan lide materialet, og jeg kan i en eller anden udstrækning også

godt lide den monotoni, der er ved at have et helt almindeligt hverdagsliv. På den måde er mit job tilfredsstillende, men jeg har også brug for at frigøre mig fra det en gang imellem,” forklarer Nilas Juncker, og han er overbevist om, at de to ting hænger sammen:

“Hverdagen som tømrer har jo gjort, at jeg har haft lyst til at give mig selv de udfordringer, der er i white water-sporten. Selvfølgelig varierer tømrerprojekterne også fra dag til dag, men essensen af håndværket er jo altid den samme. Og det har nok gjort, at jeg har haft lyst til at rive mig selv fuldstændig ud af den kontekst og hverdag i perioder, og i stedet give mig selv nogle ret heftige udfordringer.”

Foretrækker bevægelsen

Trods sin passion for white water kunne Nilas dog ikke tænke sig kun at beskæftige sig med white water-sporten. For ham er bevægelsen mellem de to yderpunkter netop det, der tryllebinder ham:

“Jeg kunne ikke tænke mig at arbejde 100 % med white water-padling, for så tror jeg, magien forsvinder. En rigtig stor del af mit drive i kajakroningen er jo kommet, fordi jeg netop har et helt almindeligt arbejdsliv og en helt almindelig og på sin vis monoton hverdag,” slutter Nilas Juncker. ■

Tema

I balance

Nilas på Austbygdåi floden i Norge

Foto: Carl D. Madsen



På Ula floden i Norge

Foto: Nilas Brinck

