

Langsomhedens styrke

Vi lever i en tid, hvor hurtighed, det at være ”på”, omstillingsparathed og profilering ser ud til at vinde mere og mere indpas. Risikoen er, at vi glemmer, at omstillingsparathed kræver sikkert ståsted, og at meningsfuld profilering kræver at forstå sig selv som del af noget større.

Jeg selv er for nylig begyndt at gå til Tai Chi Chuan. Jeg har haft lyst til at gøre det længe, men ikke turdet. Kunne jeg finde ud af det? Bevægelserne er så langsomme, man skal have en god balance. Nu er jeg midt i det – og min balance, som i årevis har været dårlig, bliver stille og roligt bedre, fordi alt, hvad man gør i Tai Chi, bygger på balance, fysisk og mentalt. Det kan anbefales.

Psykolog Anat Baniel skriver det så klart i sin bog, ”Kids Beyond Limits”: Det er kun muligt at gøre det, som man allerede kan, hurtigt. Langsomhed er en nødvendig del af læring, fordi langsomhed giver mulighed for ny læring, der rækker ud over det kendte. Oplevelsen af selve det, at det nye sker, er ifølge Baniel kernen i det, der udvikler. Det er her, også hjernen bygger sig op, de mange nye hjerneforbindelser; fordi hjernen bygger på forskelle, der kan gøre en forskel.

På en måde er det med langsomheden åbenlyst. Mennesket er det pattedyr, der udvikler sig langsomt og samtidig udvik-

ler de mest komplekse egenskaber, fordi tiden bruges til at få udviklet kompleksiteten inden for alle sanser. Samtidig kan forventningspresset forbundet med bekymring for, om det nu går for langsomt, være med til at spænde ben for, at det i sidste ende er oplevelsen af energi, lyst, udviklende samspil og forbundethed, der skaber udvikling.

Hvor kreativiteten opstår

De danske skoler og institutioner presses på deres omstillingsparathed: mere og tidligere fagfaglighed, flere faglige test, mere kvalitetskontrol, mere inklusion. Stemningen mange steder er præget af stress for at leve op til forventninger. Pointen her er, at de nye tider også bør stille krav om langsomhed, så vi ikke havner i reducerede forholdemåder, hvor børn blot bliver målt på deres parathed og motivation til at indgå – og hvor de, der ikke passer ind, bliver beskrevet med individuelle mangler.

Det med langsomhed handler i vores fag og i mange andre sammenhænge om ikke at forstå for hurtigt, ikke at beskrive uden i tilstrækkelig grad at forstå, ikke at ”jump to conclusions”, fordi vores måder at beskrive på og vores konklusioner kan få så vidtrækkende betydninger. Så for mig handler langsomhed også om uærbødighed, over for ens egne foretrukne

ideer og ikke mindst over for de ideer, der let kommer til at fremstå som tilsyneladende sandheder, men som ved nærmere eftersyn blot er kulturelle konstruktioner. Og også om en opmærksomhed på de små forandringer, som risikerer at forsvinde, fordi de ikke bliver lagt mærke til, men som i sidste ende kan åbne op for de største transformationer.

Vi ved alle, at når vi bliver optaget af, at noget skal gå stærkt, så bliver vi i det velkendte og det forenkede, mens kreativitet og nytænkning opstår, når vi fordyber os, giver os muligheder for at kigge på fænomener fra mange vinkler og gør det i fællesskab med andre.

Det er, som om vi let havner i et paradoks, hvor kravet om hurtighed fører os væk fra den fordybelse og refleksion, som i sidste ende kunne skabe de bevægelser, der oplagt også er brug for.

Langsomhed handler altså ikke om at lade stå til, ikke om dovenskab, men derimod om nysgerrighed, livskærlighed, bevægelse og en tro på, at der midt i det vanskelige også ligger en invitation til en proces, der kan lære os alle noget dyrebart. ■

*Søren Hertz, børne- og ungdomspsykiater
PsykCentrum*



KLUMMEN (LAT. COLUMNA)

Psykolog Nyts klummetekster skrives på skift af seks personer, som har fået frie hænder til at ytre sig om tendenser i det moderne liv og samfund. Skribenterne repræsenterer vidt forskellige fagområder – og opgaven lyder ikke på at skrive om psykologi.