

folk & kirke

KØBENHAVNS STIFT
#9 | 2020
GRATIS MAGASIN

VALG

GODE VALG KRÆVER TÅLMODIGHED | VALG FOR EN BEDRE VERDEN | DEN TOTALE
FRIHED ER DÅRLIGT SPILDESIGN | DEN HURTIGSTE VEJ ELLER DEN SMUKKESTE?
| FORTRUDT | FEJLER VI ALDRIG, HAR VI IKKE PRØVET NOK | DET RIGTIGE VALG
FINDES IKKE | VALG UNDER PRES | ANDRE VÆLGER GERNE FOR DIG | DET GODE
LIV ER ET VALG | VALGET - ILLUSION ELLER GRUNDVILKÅR | FEM GODE FILM |
WRAP DINE VALG



4
GODE VALG KRÆVER
TÅLMODIGHED



8
FOR DYRENES SKYLD



10
FOR KLIMAETS SKYLD



12
FOR HISTORIERNES SKYLD



14
DEN TOTALE FRIHED ER
DÅRLIGT SPILDESIGN



18
DEN HURTIGSTE VEJ
ELLER DEN SMUKKESTE?



20
FORTRUDT



24
FEJLER VI ALDRIG,
HAR VI IKKE PRØVET NOK



30
DET RIGTIGE VALG FINDES IKKE



34
VALG UNDER PRES



37
ANDRE VÆLGER GERNE FOR DIG



38
DET GODE LIV ER ET VALG



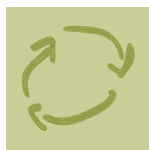
42
DET FRIE VALG ER EN ILLUSION



44
DU HAR ET VALG



46
FEM GODE FILM



48
TRÆF BEDRE VALG



50
WRAP DINE VALG



51
KLUMME



Læs folk&kirke på tablet,
computer eller smartphone
www.fkmagasin.dk



folk&kirke er et gratismagasin
udgivet af Helsingør Stift
– en del af folkekirken

Helsingør Stift
Hestemøller Stræde 3A
3000 Helsingør
4921 3500

Ansvarshavende redaktør
Malene Bjerre, Helsingør Stift
Redaktion
Malene Bjerre og kommunikations-
konsulenter fra alle landets stifter

Redaktionsudvalg
Lise-Lotte Rebel, Ove Kollerup, Grethe Bøje,
Rebecca Rudd, Jannik Theilgaard,
Søren Ødum Nielsen

Grafisk tilrettelæggelse
salomet grafik/Mette Salomonsen

Fotograf
Miklos Szabo

Forsideillustration
Lise Rønnebæk

Korrektur
Rasmus Jensen

Magasinet er finansieret af
Stiftsrådet, Helsingør Stift
Versioneringer er finansieret
af stiftsrådene i de pågældende stifter.

1. udgave, 9. årgang, 2020
1. oplag
ISSN 2245-8816
Tryk Eks-Skolens
Papir Munken Lynx



Valgets tyranni

Jeg får aldrig nok at spise, når der er buffet. Jeg bliver lammet af alle de muligheder, skovler lidt af hvert op, der ikke passer sammen, og ender med ikke at spise op. Nej, giv mig en treretters menu, som nogen har valgt for mig.

Tiden er ellers præget af en valg-ideologi: Jo flere valgmuligheder, jo bedre. Den tid er forbi, hvor der ventede os et liv, der til forveksling lignede vores forældres. Hvor vi blev født ind i et køn, et lokalsamfund, et arbejdsliv, der stort set var bestemt på forhånd. I dag fortæller vi vores børn, at de kan, hvad de vil, og at det er deres eget ansvar at få valgt rigtigt blandt mange hundrede uddannelser. Vil du fx læse molekylær medicin eller molekylær biomedicin? Skal det være digital design og kommunikation, eller er digitale medier og design et meget bedre fag for lige netop dig? Valget er dit, og det er ansvaret så også bagefter. Valgets tyranni, kan man kalde det.

Hvor frit vælger vi overhovedet, når det kommer til stykket, og skal man gå efter fornuft eller mavefornemmelse, når man tager sine beslutninger?

Dette nummer af folk&kirke undersøger fænomenet valg. Vi har talt med forskellige fagfolk om, hvad valg er, og hvordan man træffer gode valg. Og vi har mødt mennesker, der er blevet ramt af noget, de på ingen måde selv har valgt, og andre, der har taget store valg, og som skal leve med konsekvenserne bagefter.

Det er ikke mindst angst for konsekvenserne, der gør det svært for os at vælge, mener præst Hanne Uhre Hansen. "Vi er bange for, at de valg, vi træffer, skal afskære os fra andre folks kærlighed og selskab," siger hun og finder selv trøst i kristendommens fortælling om en Gud, der aldrig afviser os, heller ikke når vi er helt forkerte. "Hvis vi forstår, at vi er elskede uanset hvad, behøver vi ikke været så bange for at vælge og tage ansvar." +



Malene Bjerre, ansvarshavende redaktør

Gode valg kræver tålmodighed





DR-programmet Gift ved første blik insisterer på, at vi skal give os tid i mødet med andre. Derfor er det godt fjernsyn, som gør os klogere på parforholdet, mener Michael Brautsch, præsten i programmet.

AF MALENE BJERRE

Slå hjernen og fornuften til. Det er svaret på, hvordan man bedst vælger en partner og får et parforhold til at fungere.

Det er i hvert fald tilfældet i Gift ved første blik, når man spørger programmets præst, Michael Brautsch.

“Jeg ønsker alt det bedste for de par, der deltager i Gift ved første blik,” siger han. “Men det jeg for alvor er optaget af, er alle de mennesker, der følger med i programmet og spejler sig i det. Måske fordi de har et godt parforhold og gerne vil passe på det, eller måske fordi de dater og dater uden at finde den rigtige og ikke forstår hvorfor. Her er der et eksperiment, der undersøger, hvad der sker, når vi ikke tager udgangspunkt i følelserne.”

Gift ved første blik har nu kørt i seks sæsoner og bliver fulgt af over en million seere. Setuppet er enkelt: Tilrettelæggerne af programmet matcher parrene ud fra samtaler, observation, attraktionstest og over 250 spørgsmål. Når et par er blevet matchet, bliver de gift, og det er med det hele: Stort familiebryllup med taler og gaver, bryllupsrejse – og så skal parret bo sammen de næste fem uger.

Og det er der en pointe i, forklarer han. “Det kræver noget tid at lære at se hinanden ordentligt. Det kan godt være, at man efter to dage tænker: Hvor er det mærkeligt, at han er vegetar, eller at hun har indrettet sin lejlighed på den måde. Men

vi er nødt til at have tålmodighed med hinanden og være åbne for den andens anderledeshed. Og så er det, forelskelsen kan indfinde sig.”

Tolerancen smallere med alderen

Især de lidt ældre par er kommet til kort, når det gælder tålmodighed. Flere af dem har besluttet at stoppe eksperimentet allerede på bryllupsrejsen. Det synes Michael Brautsch er en smule slapt. “De ældre kan være meget firkantede; de tror de ved præcis, hvad de vil have, og er lynhurtige til at sige: Nej, det var så ikke det. Det er, som om de bliver smallere og smallere i deres tolerance og mister nysgerrigheden på hinanden. Hvorfor dog ikke kaste sig ordentligt ud i eksperimentet og sige: Okay, det her er lidt skørt. Her står vi og er gift og alting og skal lige finde ud af det. Men lad os se, hvad der sker. Du kan sove inde i sengen, og jeg tager sofaen, og så skal vi have nogle oplevelser sammen.”

De par, som faktisk er blevet sammen efter eksperimentet var slut, har været yngre, og han peger på den vilje, de har haft til at give den anden en chance. Det gælder blandt andet Katrine og Michael fra sæson 5 og Randi og Niels fra sæson 3. “Katrine var ved at gå ud af sit gode skind over alle Michaels søde komplimenter, og Randi syntes, det var klamt, at Niels røg. De to kvinder kunne jo sagtens være smuttet, og hvis de havde

“

Vi har så utrolig mange muligheder i dag, men det nytter bare ikke at ville gøre alting på én gang. Tag det lidt med ro, mens du er i etableringsalderen.



været 50, havde de sikkert gjort det. Men i stedet insisterede de på at forsøge og endte med at forelske sig og holde fast i ham, de var blevet matchet med.”

Det gode ved Gift ved første blik er rammen, der tænker fornuften ind og forsøger at holde deltagerne fast i en vis tålmodighed, forklarer Michael Brautsch og sammenligner med datingapp'en Tinder. "Her er dynamikken helt anderledes. Der fravælger man i ét væk og ud fra fjollede kriterier. Du aner jo ikke, hvad du siger nej til, når du swiper til venstre. Hvem du vælger at få børn med, er det vigtigste valg, du skal foretage i dit liv, og du har ingen ide om, hvem de mennesker er, men fravælger dem på grund af en sideskilning.”

Han sammenligner det med at købe et gammelt hus. "Det er dumt at hive alting ned med det samme. Tag nu og bo der lidt, og se så, hvad du synes om noget tid,” foreslår han. "Måske begynder du at holde af det gamle badeværelse, og måske opdager du, at den der væg ikke skal rives ned alligevel. Og det kan da også være, at den skal rives ned, men se det lige an først.”

Én ting ad gangen

I det hele taget handler det om at give sig god tid, mener Michael Brautsch. "Vi har

så utrolig mange muligheder i dag, men det nytter bare ikke at ville gøre alting på én gang. Tag det lidt med ro, mens du er i etableringsalderen. Du kan ikke både have tre små børn, rejse på ferie, sætte hus i stand og køre ph.d.-karriere inde på CBS,” siger han. "Nøjs med én ting ad gangen. Når du har små børn, så lad være med at bruge dine penge på ferier og lækre tasker. Brug dem på en rengøringskone, så du har tid til at være sammen med dine børn, og på en babysitter, så du kan gå ud og spise med din kæreste. Og når så den yngste er ti år, kan du gå videre til næste fase i livet. Hav tillid til, at du nok skal nå det hele. Du bliver sikkert 90 og skal huske at dosere tingene.”

Det med åbenhed og tålmodighed gælder i det hele taget for de store valg i tilværelsen, mener Michael Brautsch. "Vi ved jo heller ikke helt, hvad vi går ind til, når vi vælger et studie. Måske har jeg en svag ide om, hvad det er at være kok, men kan jeg overhovedet holde ud at arbejde på de tidspunkter? Jeg er nødt til både at vælge ud fra, hvad jeg har lyst til, og til at bruge hjernen til at sætte mig så meget ind i realiteterne, som jeg kan. Men jeg er først og fremmest nødt til at være tålmodig og give det en chance, når jeg står midt i det.” +

Sådan matcher eksperterne deltagerne i Gift ved første blik

612 mennesker meldte sig i sidste sæson til at deltage i Gift ved første blik. De potentielle deltagere gennemgår en screening med flere samtaler og et spørgeskema med over 500 spørgsmål om bl.a. personlighed, værdier, tiltrækning og seksualitet, udstråling, samliv og kommunikation. De får også taget en attraktionstest for at se, hvilke typer de tænder og slukker på, og kommer til psykologsamtale. Det er programmets eksperter, psykologerne Martin Hald og Mette Schmidt, der i sidste ende matcher parrene. Ud af de 612 ansøgere blev det til i alt fem par.
Kilde: Snowman Productions.

TEMA: VALG FOR EN BEDRE VERDEN

Den ene har ladet sig sterilisere for ikke at bidrage til overbefolkningen i verden. Den andens privatøkonomi ligger i ruiner, fordi han er parat til hvad som helst for at standse industriproduktionen af svin. Og den tredje har ikke set familie og venner i to år, hvor han rejste rundt i Afrika for at skrive smukke historier, der rører folks hjerter og nedbryder grænser mellem mennesker. Læs om tre mennesker, der har taget valg med store personlige omkostninger.

For dyrenes skyld

Henrik Vindfeldt har opgivet job, lækre biler og rejser for at bruge sit liv på at kæmpe mod svineproduktionen i Danmark. Det er lige meget, siger han, for han føler sig som et bedre menneske nu.

FORTALT TIL MALENE BJERRE

For mig er kampen for dyrevelfærd en ufri-villig kamp. Jeg ville meget hellere være fri. Jeg havde et godt liv før, hvor jeg tjente gode penge, gik på restaurant og tog ud at rejse med min kæreste. Nu bruger jeg al min tid i Veganerpartiet.

Det var tilfældigt, at det gik op for mig, hvordan dyrene lider under dyreproduktionen i Danmark. Jeg havde en hund, der var meget syg og ikke ville spise, og derfor sad jeg på Youtube og prøvede at finde videoer om, hvordan man beroliger dyr, der er bange. Så dukkede der videoer om dyrs lidelser op, hvor australieren James Aspey fortæller, at hans egen kræftsygdom og erfaring med lidelse fik hans øjne op for den lidelse, vi selv påfører andre levende væsener.

Det gjorde mig virkelig ked af det, og bagefter havde jeg ikke lyst til at spise kød. Jeg tænkte: Det er sådan et lille valg for mig at spise kikærter i stedet for kød, men det har kæmpe konsekvenser for andre. Det føltes som det mindste, jeg kunne gøre.

Altså, hvis din nabo tæsker sin kone, kan du så bare ignorere det?

Svineproduktion er decideret mishandling. Grise på 100 kg i en betonbås på ingen plads, smurt ind i lort, rotter der løber omkring fødderne på dem. Så står de der; det er deres liv. Fordi vi vil spise deres kød. Og alene den CO₂-belastning, der stammer fra soyaproduktion til grisefoder, er næsten lige så ødelæggende for miljøet, som den samlede udledning fra alle danske biler.

Da jeg kom ud i svinestaldene og så de ubegribelige forhold, var der ingen vej tilbage. Jeg sagde mit job som medieproducent op, droppede den startup, jeg var i gang med, og kastede mig ud i kampen på fuld tid. Jeg havde heldigvis en lille opsparing, jeg kunne leve af. Den er brugt op nu, men jeg klarer det, fordi folk sender mig små donationer på MobilePay, eller fordi jeg tager en enkelt dags arbejde hist og her.

Jeg er slet ikke i tvivl om, at det både er det rigtige at gøre, og at jeg er nødt til det. Desværre går det ud over min kæreste. Vores liv har ændret sig på alle måder, både med, hvad vi

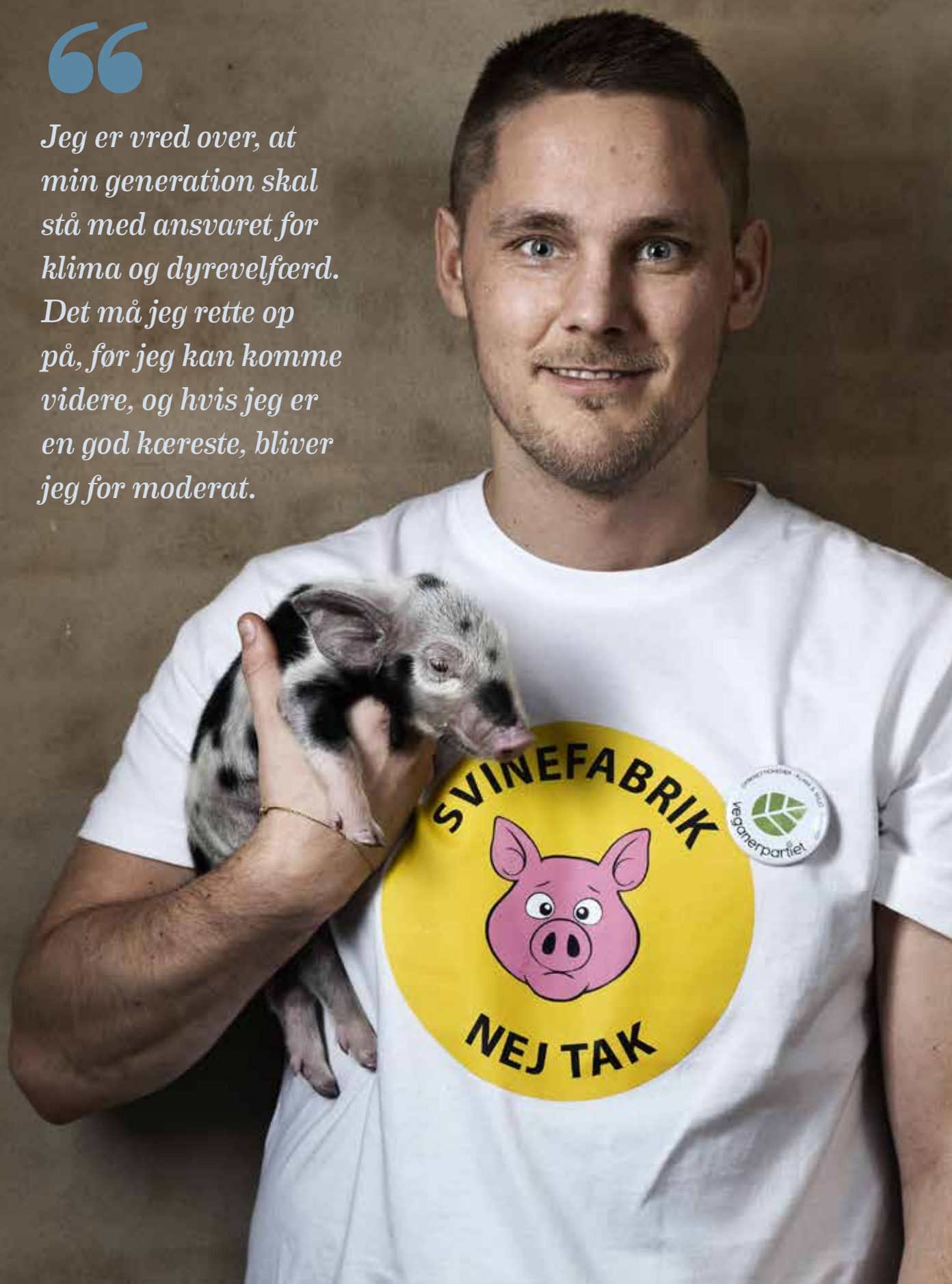
laver sammen, og økonomisk. På et tidspunkt livestreamede jeg fra en svinestald, og Landbrug & Fødevarer har sendt mig et erstatningskrav på 467.000 kroner. De penge kommer jeg selvfølgelig ikke til at betale; det hverken vil eller kan jeg. Men det var jo ikke det her aktivistliv, hun troede hun gik ind til, da hun blev kæreste med mig.

I en periode prøvede jeg at gøre begge dele halvt, men det blev jeg bare stresset og frustreret af. Hvis jeg hygger mig for meget med hende og går ud og spiser i stedet for at kæmpe, flytter jeg ikke debatten. Og det er jeg nødt til, for mine børn skal ikke leve med det her.

Det er første gang i mit liv, jeg har interesseret mig for andre end mig selv. Jeg har altid været egoistisk af natur, men i dag afhænger mit humør af, om det går godt med at kæmpe for dyrene. Mit mål er, at vi skal helt af med svineproduktion i Danmark. Jeg tror også på, at det lykkes, for jeg mærker en forandring hos politikerne. Men jeg tror aldrig, jeg vender tilbage til mit gamle liv. Jeg synes, jeg er blevet et bedre menneske nu. +

“

Jeg er vred over, at min generation skal stå med ansvaret for klima og dyrevelfærd. Det må jeg rette op på, før jeg kan komme videre, og hvis jeg er en god kæreste, bliver jeg for moderat.



TEMA: VALG FOR EN BEDRE VERDEN

For klimaets skyld

Amalie Langballe blev steriliseret som 22-årig. Kloden har ikke brug for flere mennesker, mener hun og ser det som en forsikring imod sig selv, når hun bliver 35 og forelsker sig i en mand.

FORTALT TIL MALENE BJERRE

Det begyndte ikke som et valg, men snarere som en vished. Jeg har aldrig set mig selv som en, der skulle have børn. Da jeg var fem-seks år, forestillede jeg mig, at jeg skulle være havbiolog, når jeg blev voksen. Jeg var vild med hvaler og ville ud på eventyr. Mine søstre og jeg havde en Baby Born-dukke til deling, og jeg var mest optaget af undersøge funktionen med, at man kunne hælde mad ind i munden på den og så få det ud igen den anden vej. Jeg var aldrig mor for den.

Derfor føles det faktisk ikke som et rigtigt fravalg; jeg har aldrig tænkt, at jeg skulle have børn, så jeg vælger heller ikke noget fra. Jeg vælger snarere noget til: ro, min frihed, åbne muligheder.

Personligt er det rigtigt for mig, og det er det også politisk. Alle, der kan, burde lade være

med at sætte børn i verden. Vores klode kan ikke holde til alle de mennesker. Jo mere plads der går til menneskers føde, jo mindre plads er der til at sikre biodiversiteten. Store dyr som elefanter og bøfler kræver rigtig meget plads. Og når det gælder mit CO₂-aftryk, kan jeg flyve løs til mine dages ende med al den udledning, jeg har sparet på ikke at lave flere mennesker.

Jeg kunne selvfølgelig bare bruge prævention, men det føles rigtigt at lukke muligheden helt ned. Jeg kender mig selv godt nok til at vide, at hvis jeg blev gravid ved et uheld, ville det være svært for mig ikke at få barnet. Jeg har ingen problemer med at træffe det valg for mig selv, at jeg ikke vil være mor, men det er noget andet at vælge livet fra for en anden. Og så vil jeg også beskytte mig mod det, jeg ved, kan ske, når jeg bliver ældre. Så forelsker jeg mig i en, bliver forført af en fantasi og får børn med ham. Og det vil jeg ikke.

“

*Jeg bliver nok ikke
sammen med den kæreste,
jeg bor sammen med lige
nu, for jeg tror helt sikkert,
han skal have børn.*

Fravalget af børn også er et fravalg af andre ting, det ved jeg godt.

Jeg bliver nok ikke sammen med den kæreste, jeg bor sammen med lige nu, for jeg tror helt sikkert, han skal have børn.

Han er fartypen. Og jeg sørger for at have veninder i mange aldre, så de ikke alle sammen skal i gang med at have børn på samme tid. Men jeg er ikke bange for at blive ensom. Jeg kan lide at være alene, og når de andres liv lukker sig omkring deres små familier, er mit stadig åbent. +



TEMA: VALG FOR EN BEDRE VERDEN



“

Jeg kan også blive ramt af en voldsom længsel efter en fast base – en kone, nogle børn, min familie.



For historiernes skyld

I en slumby i Congo går en lille dreng rundt, der hedder Petit Steffen. Han er opkaldt efter Steffen Stubager, der har rejst gennem Congo med drengens forældre. Nu er Store-Steffen rejst hjem for at skrive en bog om sine møder med mennesker i Afrika.

FORTALT TIL MALENE BJERRE

Jeg ved ikke, hvor mange gange folk har fortalt mig en hemmelighed. Når vi lå om aftenen og var ved at falde i søvn, skete det tit, at der var en der sagde: "Hey, Steffen, sover du? Jeg ligger lige og tænker på noget.

Må jeg fortælle dig det?" Og så kom der en utrolig hemmelighed. Når jeg så et par dage efter sagde: "Det der, du fortalte mig forleden, må jeg godt bruge det i min bog," så sagde de "Wow, vil du gerne det? Det må du gerne, men så skal du også lige høre det her."

Jeg har altid gerne villet høre andre menneskers historier. Hvis jeg var på ferie med mine forældre i Egypten, så gik min far og så på templer, og min søster lå på hotelværelset og hørte musik. Men jeg gik ind i en gyde og mødte en mand uden ben, der serverede te for mig og fortalte mig om sit liv. Og der kunne jeg sidde i timevis. Jeg elsker at kende mennesker fra alle mulige lande, der ser ud på alle mulige mærkelige måder og taler alle mulige sprog.

Jeg har nok været ude at rejse i to tredjedele af tiden, siden jeg var 20. Den største rejse sidder jeg og skriver en bog om lige nu. I to år rejste jeg fra Afrikas sydspids til Marokko næsten uden at bruge nogen penge. Jeg sov hos dem, jeg mødte undervejs, og tomlede eller kørte i bus. Jeg levede hele livet sammen med dem; plukkede bananer, samlede snegle, fiskede, byggede et hus af brædder og presenninger og flyttede ind sammen med dem og rotterne i slumbyen. En familie i Kinshasa i Congo besluttede, at deres søn skulle opkaldes efter mig.

Det betyder meget for mig at komme tæt på dem, jeg skriver om. Jeg boede sammen

med en lille pige, der hed Dicte. Første gang hun så mig, tog hun min hånd og talte mine fingre og råbte til sine søskende: "Han har fem fingre ligesom os!" Det vidste hun ikke om en hvid mand. Og så efter nogle måneder mødtes vi en tidlig morgen uden for huset, og hun fik et kæmpechok. "Hvad sker der, Dicte?" spurgte jeg. "Det er jo bare mig." "Jeg havde glemt, at du er hvid," sagde hun så. Det kunne jeg godt lide.

Jeg vil gerne være med til at nedbryde forskellene i verden. Konventionel journalistik ser på mennesker som kilder. Man taler med dem et par timer, måske et par gange, hvis det går højt – stiller dem tusind spørgsmål og går hjem til sig selv og skriver en historie om dem. Jeg vil noget andet. Jeg vil skrive historier om det, der er så originalt og anderledes, at jeg ikke selv finder på at stille spørgsmålene. Det er jo folk selv, der kender deres liv. Men hvis jeg er sammen med dem længe nok, får de af sig selv lyst til at dele historierne med mig.

I starten havde jeg en naiv forestilling om at kunne ændre verden. Jeg troede, at hvis jeg skrev en god historie om korrup-tion og magtmisbrug og sygdom og udnyttelse, så ville tingene forandre sig. Det tror jeg ikke længere. Nu vil jeg bare gerne røre mine læsere og fortælle dem om en verden, der er så stor og vild.

Det er jo et liv med omkostninger. Jeg har ingen penge og bor lige nu gratis i en vens lejlighed i Kroatien for at kunne skrive min bog om Afrika. København har jeg ikke råd til at være i.

Men jeg længes endnu mere efter alle de smukke og tilfældige møder og historier, som jeg ved, verden har at byde på. +

DEN TOTALE FRIHED ER DÅRLIGT SPILDESIGN



THOMAS VIGILD ER 41 ÅR, HØJSKOLELÆRER OG IT-JOURNALIST

På Vallekilde Højskole lærer eleverne at turde træffe valg og at leve med dem bagefter. "Det handler bare om at gå i gang," siger deres underviser, Thomas Vigild.

AF MALENE BJERRÉ

Terroristerne går rundt i byens gader sammen med de civile. Du kan sende missiler af sted efter dem, og så dør de. Så sætter de civile sig ned omkring den døde og græder og sørger. Og lidt efter forvandler de sig også til terrorister. Nu går der endnu flere terrorister rundt i gaderne.

Du kan slå ihjel, og du kan lade være. Du kan få mange terrorister eller lidt færre terrorister. Andre valg er der ikke i spillet "12. september". Og du ser meget tydeligt konsekvenserne af, om du gør det ene eller det andet.

Så enkelt og så tankevækkende kan et spil være, forklarer Thomas Vigild. Selv har han brugt det meste af sit liv på at spille. Sin første spilanmeldelse solgte han til Politiken som 12-årig. Senere læste han spildesign på IT-Universitetet, han har udviklet spil til bl.a. DR, Experimentarium og flere kommuner, og de seneste otte år har han undervist på spiludviklingslinjen på Vallekilde Højskole.

Han ved noget om valg. Det er nemlig kernen i spil: *a game is a series of interesting choices*, som en definition lyder. Og for at være interessante skal valgmulighederne skal altid være nogenlunde lige gode; det skal føles som et reelt valg. Hvis spillet skal være mere end bare tankevækkende, skal der ikke være for få og ikke for mange valgmuligheder. Og spilene skal udvikle sig med dig, så du får flere valgmuligheder, når du har spillet i noget tid.

Lærer at fejle

"I nogle af de store rollespil virker det, som om du har uendelig mange muligheder. Tag nu World of Warcraft, som jo er et spil, mange fortaber sig i i årevis," siger han og finder spillet frem på skærmen. "Her udvikler du din egen karakter og vælger fx, om du vil være en menneskelignende type eller et mørkevæsen," siger han og udpeger elegante elvere, magtfulde præster og hidsige orker. "Du bestemmer, om du vil være defensiv eller aggressiv, hvordan du vil se ud, om du

“

Den totale frihed med alt for mange valg er dårligt, når det gælder spildesign, og ude i virkeligheden er det heller ikke sjovt. Men jeg oplever faktisk, at mine elever bliver bedre til at træffe valg af at beskæftige sig med spil.

vil være en mand eller kvinde. Men når det kommer til stykket, er det ret begrænsede valg. Hvad nu, hvis man hverken vil være en mand eller en kvinde eller måske både-og? Du kan heller ikke blive en krøbling eller have kræft. Valgmulighederne opstiller rammerne, og derigennem udtrykker spillet et udsagn om verden. Fx 'Her handler det om at være stærk og destruktiv' eller som i 12. september-spillet: 'Vold er ikke en god løsning'."

Der er mange forskellige spiltyper på programmet i timerne på Vallekilde – fra de store klassiske computerrollespil over eksistentielle spil og læringspil til kort- og brætspil. Højskoleeleverne spiller, analyserer spillenes livssyn og udvikler selv spil eller bliver placeret i fysiske gåderum, hvor opgaven er at løse klimakrisen. Og efter Thomas Vigilds mening er det ikke småting, man får ud af at arbejde med spil.

"Først og fremmest lærer du at fejle. Man kan slet ikke spille uden at fejle; så er der i hvert fald ikke noget ved det. Du er nødt til at prøve dig frem, være

tålmodig og udholdende. Og så lærer du at leve med de valg, du har truffet. I nogle spil kan du lave *quick save*, mens du prøver noget af, og så vende tilbage til det oprindelige, hvis du ikke synes om det. Andre gange hænger du på den. Og så må du få det bedste ud af det," siger han.

Analysis paralysis

Højskoleeleverne kommer til Vallekilde på et tidspunkt i deres liv, hvor de står i et hav af valg. Skal de begynde på en uddannelse eller hellere få et job? Eller måske tage et sabbatår mere og rejse ud i verden eller tage hjem til forældrene igen. Det kan lamme dem fuldstændigt, siger Thomas Vigild og beskriver det med et begreb fra spilverdenen, *analysis paralysis*, når man står med for mange valg og begynder at overtænke situationen, så man slet ikke kan handle.

"Den totale frihed med alt for mange valg er dårligt, når det gælder spildesign, og ude i virkeligheden er det heller ikke sjovt. Men jeg oplever faktisk, at mine elever bliver bedre til at træffe valg af at beskæftige sig med spil. 'Jeg har nogle valg-

muligheder, og hvad er konsekvensen af dem,' siger de og kan måske endda finde på at tegne et beslutningstræ, der giver overblik over antallet af muligheder. Og det er fint, men så skal de også i gang. Så siger jeg til dem: 'I er nødt til bare at prøve at vælge en af dem. Det er først, når I går ud ad den vej, at I ved, hvad der sker.' Lektionen af spil er: Vi kan ikke tænke os frem til det. Vi må prøve det af med kroppen."

Men hvad så med de ting, man ikke kan lave om, spørger jeg? Hvad nu, hvis man hænger på noget, man fortry-

der? "Ja, det er jo en risiko," medgiver han. "Det kan godt have nogle konsekvenser. Måske får man startet på et studie og tænker: Det er ikke mig. Men så har man jo et nyt valg, med nye konsekvenser. Find ud af, hvad der er vigtigst for dig. Måske koster det noget SU at springe fra, men til gengæld får du det bedre med dig selv. Mine spilvante elever kunne ikke drømme om at bede om en manual til et spil, og vi kan jo heller ikke få en brugsanvisning til livet. Det handler bare om at gå i gang." +

“

Først og fremmest lærer du at fejle. Man kan slet ikke spille uden at fejle; så er der i hvert fald ikke noget ved det. Du er nødt til at prøve dig frem, være tålmodig og udholdende. Og så lærer du at leve med de valg, du har truffet.

HVILKEN TYPE ER DU?

Hvad er det vigtigste for dig – i spil og måske i livet? Er du en *socialiser*, der spiller for at hygge dig med andre; en *achiever*, der skal afprøve samtlige muligheder og score alle point; en *explorer*, der kan lide at fordybe dig i en enkelt af mulighederne – eller måske en *killer*, der er god til at ødelægge det for de andre?

Tag Bartle-testen:

<https://matthewbarr.co.uk/bartle/>

PRØV SELV:

Spil om små og store valg

PHONE STORY

(<http://www.phonestory.org/game.html>)

Tør du se nærmere på konsekvenserne, når du vælger at udskifte din smartphone med en nyere model med ekstra kamera og lidt større regnekraft? I Phone Story skal du holde styr på de afrikanske unge i minerne, når råstoffer til telefonen udvindes, hindre fabriksarbejderne på kinesiske telefonfabrikker i at springe i døden og sortere delene fra din aflagte telefon i den asiatiske slum. Der er nemlig en menneskelig pris.

FALLOUT 4

(https://store.steampowered.com/app/377160/Fallout_4/)

Du går på opdagelse i en verden, der er ødelagt af atomkrig. Vil du forsøge at redde resterne af den verden, du kendte, eller vil du give civilisationen det sidste skub ud over afgrunden? Dine valg i spillet påvirker både historien, der udfolder sig, og slutningen. Og dine chancer for overlevelse og ikke mindst dit omdømme afhænger af, om du vælger med hjernen eller hjertet.

MORAL MACHINE

(<http://moralmachine.mit.edu/>)

Når verden i den nærmeste fremtid befolkes af selvkørende biler, vil de indimellem blive stillet i svære dilemmaer. I dette lille spil bliver du præsenteret for en række scenarier, hvor det er dig og dit valg, der bestemmer, om bilerne skal redde de lovlydige, de unge eller de svage.

EVERYDAY THE SAME DREAM

(<https://molleindustria.org/everydaythesamedream/everydaythesamedream.html>)

Et lille klaustrofobisk, men smukt spil om det fremmedgjorte liv, hvor du er fanget i de samme rutiner: Vågn, tag tøj på, tag på arbejde ... Efter et par gennemspilninger opdager du, at du trods alt har nogle valg – og måske ender du med at tage dine drømme op til revision?

DEN HURTIGSTE VEJ ELLER DEN SMUKKESTE?

AF LISE RØNNEBÆK,
FORFATTER OG ILLUSTRATOR

Hele livet vælger man. Man bestemmer sig for noget fremfor noget andet. Skal jeg stå op eller snooze ti minutter længere? Ska' jeg ta' den hurtigste vej eller den smukkeste? Blive eller gå? Vælge grønlyseblå mæ' stjerner på?

Hvis du ikke vælger, så
vælger du alligevel, og
hvis du ikke vælger, så ta'r
andre valget for dig.
"Nu må du altså se at
bestemme dig."

For der er frit valg på alle
hylder. Frihed til non-stop
at vælge til og fra i øst og
vest. Tusinde valg om
dagen ka' synes krop-
umuligt for mennesket,
som altid så gerne vil
vælge rigtigt.





FORTRUDT

Det er godt at fortryde, for det kan hjælpe os til at træffe bedre valg.

Det mener to, der ved, hvad de taler om.

**Mød foredragsholderen og sognepræsten,
der lever med konsekvenser af valg, de fortryder.**

AF ANNA BRIDGWATER, JOURNALIST

Et lille valg med enorme bivirkninger

Da Julius Mygind tog det første sug af sin første joint, forestillede han sig ikke, at den handling ville sende ham ud i flere års misbrug.

Selvfulgelig vil jeg gerne gøre det hele om. Men det kan jeg ikke. Jeg har truffet nogle valg, som jeg nu prøver at bruge til noget, andre kan lære af. Så de dårlige valg er faktisk blevet til noget godt.”

Julius Mygind har mørkeblå øjne og et roligt blik. Hans forældre er skuespiller Peter Mygind og journalist Lise Mühlhausen, og familien har været helt åben om, at deres søn i sine teenageår har haft problemer med stoffer.

Et nemt valg

I dag beskriver Julius Mygind beslutningen om at ryge hash første gang som et næsten logisk valg på det tidspunkt. “Det handlede om at komme ind i et fællesskab. Jeg kunne også se på de andre, at det så ret sjovt ud,” siger Julius Mygind. “Det gav mig en stor følelse af ro og velvære og satte hele mit hektiske liv på pause. Det fik hamsterhjulet ned i fart.”

Men hverdagens hamsterhjul blev udskiftet med et andet: Misbrugets. “Jeg havde fire-fem turbulente år, hvor jeg bare prøvede at komme igennem hverdagen,” fortæller Julius Mygind. “Det var en tid med op- og nedture og depressioner, og på et tidspunkt var jeg tæt på at tage mit eget liv.”

Julius Mygind var vidt omkring på stofmarkedet. Han eksperimenterede både med hash, kokain, MDMA, ecstasy, amfetamin, svampe og LSD, og det har givet ham varige skader.

“Det gør noget ved den måde, man er som person. Og så er der hele det kemiske i forhold til min hukommelse og indlæring og min evne til at producere serotonin og dopamin. Jeg har taget alle de stoffer på et tidspunkt, hvor min hjerne var ved at blive sat sammen.”

“*Det var en tid med op- og nedture og depressioner, og på et tidspunkt var jeg tæt på at tage mit eget liv*”

Det har sat spor. Julius Mygind måtte kæmpe sig igennem 10. klasse, og som 19-årig blev han nødt til at droppe ud af Niels Brocks Gymnasium. Han så også den yderste konsekvens af misbruget, da hans gode ven fik en hashpsykose og røg ind på psykiatrisk afdeling. Det ville blive mig, der var den næste i rækken, tænkte han.

Men valget har også haft konsekvenser for andre. Hans mor, Lise Mühlhausen, har i Femina beskrevet, hvordan hun udviklede sig til en “ucharmerende og grænseoverskridende sporhund”, der gik i sønnens ting for at finde stoffer, og om den skyld og skam, der ramte hende og Peter Mygind, da sønnens misbrug gik op for dem. “Måske fortryder jeg mest, at det gik ud over så mange andre,” siger Julius Mygind. “Jeg har jo virkelig gjort folk kede af det.”

Vennerne forsvandt

På et tidspunkt blev det for meget for vennerne, og det var det, der skulle til, for at Julius Mygind kunne vælge stofferne fra. En veninde stillede ham stolen for døren, og Julius Mygind opsogte en misbrugskonsulent. Det blev

begyndelsen på flere års personlig udvikling. Men han skulle både igennem angstanfald og en alvorlig depression og fik en ADD-diagnose, inden han nåede dertil, hvor han er i dag: Han er gift, har en datter og en travl hverdag.

Han mener ikke, nogen kunne have bremsset ham i at ryge den første joint. “Det er altid ens eget valg, og selvfølgelig er man selv ansvarlig. Forældre prøver at ruste deres vores børn til at træffe gode valg, men ingen kan forhindre, at børnene en dag kan stå i en situation, hvor de træffer et dårligt valg. Det er tilfældigheder.”

Alligevel synes han, vi skal blande os i andres valg. Det er det, vi har hinanden til, fastslår han.

En del af historien

Så nu deler Julius Mygind sine erfaringer med andre unge. “Jeg forsøger at få andre til ikke at gøre det samme. Derfor taler jeg med unge og deres forældre om, hvordan de unge kan blive til den bedste udgave af sig selv. Jeg giver dem alt det, jeg gerne ville have givet mig selv.”

Julius Mygind har ingen problemer med at indrømme, at han fortryder, han valgte stofferne, og han ville ønske, han kunne gøre det hele om. “Der er stor forskel på, hvad man bruger fortrydelse til: At slå sig selv oven i hovedet eller til at blive klogere. Det, vi har gjort, er en del af vores historie. Jeg må enten acceptere, at jeg tog de valg, eller være ked af det resten af mit liv. Og hvis jeg ikke havde gjort det, ville jeg ikke kunne fortælle om mine fejl til andre, så de ikke træffer de samme dårlige valg.” +

Passivitet er et ikke-liv

Sognepræst Sørine Gotfredsen har aldrig fået børn, og det fortryder hun. Det var ikke et aktivt fravalg, men bare sådan livet blev. Og det var ikke i orden.

Kronisk alene-menneske. Sådan beskriver Sørine Gotfredsen sig selv. Og som kronisk alene-menneske har hun ikke fået børn. Noget, sognepræsten ellers mener er en pligt.

“Jeg føler ikke sorg over, at jeg ikke har fået børn, for jeg har aldrig ønsket det ret meget. Det er ikke et afsavn for mig personligt. Men jeg synes, jeg har svigtet som menneske. En del af mig er gået til spilde. Vi har pligt til at bidrage til fællesskabet og videreføre værdierne; det er en indlysende naturlig funktion, som jeg bare har ladet sive væk. Det er ikke sådan, at jeg går rundt og skammer mig i det daglige, men det er heller ikke noget, jeg er stolt af,” siger hun.

Lod tingene ske

Sørine Gotfredsen forklarer barnløsheden med, at hun forlængede sin ungdom og aldrig var i et parforhold, hvor familie og børn var det oplagte valg. Og pludselig en dag var det for sent.

“Jeg har ikke forholdt mig seriøst til spørgsmålet om børn, og i det er der også en form for valg. I dag kan jeg se, at jeg bare lod tingene ske i stedet for at sige: Nu er det på tide, at jeg gør noget, for at det med børn skal ske. Det kommer jo ikke til at ske af sig selv.”

Sørine Gotfredsen griner ad sin egen bemærkning. Men hun mener det seriøst, når hun siger, at det er vigtigt at få børn.

“Som udgangspunkt mener jeg, at det er en pligt. Som ansvarlige mennesker skal vi lære at sætte os selv til side til fordel for fællesskabet. Det får vi god træning af i familien, fordi den betingelsesløse kærlighed til det lille barn får os til at glemme os selv. Det handler ikke kun om, hvad du selv vil, men hvordan hele familien får det

bedst og dermed, hvordan vi får det bedste samfund. Når vi sætter børn i verden, lærer vi, hvad livet handler om, og at vi ikke selv står i centrum.”

Ufrivillig barnløshed er naturligvis en sag for sig og kan medføre stor smerte, understreger Sørine Gotfredsen. “Men for dem, der er i stand til at få børn, er der ingen tvivl om, at børn både gaver fællesskabet og den enkelte selv,” siger hun.

Man må kompensere

Sørine Gotfredsen er kendt som et engageret menneske, der debatterer, skriver og passer et job som sognepræst. Hun tænker selv, at den store aktivitet er en reaktion på barnløsheden, som hun har kaldt en livsforsømmelse.

“Det er let at blive arbejdsnarkoman og at synes, man skal yde noget. Hvis jeg havde sat tre-fire kloge børn i verden, vil jeg have følt, at jeg havde præsteret noget vigtigt og basalt og blivende. Nu må jeg kompensere og gøre gavn på anden vis,” siger Sørine Gotfredsen. “Jo mere du negligerer de livsfasevalg, som vi taler om her, jo mere kan de passive valg hobe sig op og ende med at blive dit liv og din skæbne. Man kan næsten sige, at mennesket er sat på jorden for at foretage valg, for passivitet er en slags ikke-liv.”

Svært at indrømme fejl

Det er ikke svært for Sørine Gotfredsen at se sit eget svigt i øjnene, men hun har en oplevelse af, at mange mennesker hellere vil synge med på Edith Piafs sang “Non, je ne regrette rien” – jeg fortryder intet – end erkende, at de har begået en fejl. Men sognepræ-

sten har i stedet valgt at bruge fortrydelsen aktivt.

“Fortrydelse er et andet ord for at lære af sine fejl. Det er vigtigt for at lære sig selv at kende og indse, hvorfor det gik, som det gik,” siger hun og mener også, at hendes fejl kan være nyttige for andre.

“Det er vigtigt at ruste børn og unge mennesker og sige: Hvis du fortsætter ud ad den bane, du er på nu, kan du komme til at fortryde det. De kan skåne sig selv og måske deres omgivelser, hvis de får at vide af et ældre menneske, at fortrydelse findes og kan ramme dem senere.”

“

Hvis jeg havde sat tre-fire kloge børn i verden, vil jeg have følt, at jeg havde præsteret noget vigtigt og basalt og blivende. Nu må jeg kompensere og gøre gavn på anden vis.

Måske havde Sørine Gotfredsens eget liv set anderledes ud, hvis nogen havde haft sådan en samtale om fortrydelse med hende, mener hun. “Man skal ikke være så bange for at skubbe til hinanden, for i sidste ende vælger den enkelte selv. Hvis jeg – ikke som helt ung, for der var jeg uden for pædagogisk rækkevidde, men i tyverne havde fået at vide, at jeg kunne komme til at fortryde, at jeg ikke fik mig nogle børn, så kan det sagtens være, at jeg ville have tænkt grundigere over det og handlet på en anden måde.” +



SØRINE GOTFREDSEN ER 52 ÅR. HUN ER UDDANNET JOURNALIST, PRÆST OG AKTIV SAMFUNDSDEBATTØR



CLAUS MEYER:

Fejler vi aldrig, har vi ikke prøvet nok

Kok og entreprenør **Claus Meyer** tog karrierens største valg, da han for fem år siden solgte størstedelen af sit danske madimperium og valgte at flytte til New York for at åbne restaurant og stort nordisk madmarked i den ikoniske Grand Central Station på Manhattan. Det blev ikke helt den triumf, han havde håbet på, og han er i dag blevet klogere på, hvad han navigerer efter.

FORTALT TIL INGE HAANDBÆK VESTERGAARD, JOURNALIST I LOLLAND-FALSTERS STIFT





JEG SØGER ALTID DEN FØLELSE, jeg havde, da jeg som ung flyttede til Frankrig: For første gang fik jeg øje på, hvordan god mad kan bringe folk sammen. Det var så enestående og overvældende, at det var, som om jeg var blevet kysset på kinden af Gud. Jeg var barn på Lolland på den tid, hvor kvinderne kom ud på arbejdsmarkedet, samtidig med at de skulle sørge for mad på bordet derhjemme. Så vi fik mad fra mikrobølgeovnen. Forskellen på frosne posegulerødder og den friske mad, jeg fik i Frankrig, var *mind blowing*. Jeg kunne ikke forstå, hvordan vi i Danmark var endt med sådan en absurd og pinagtig madkultur. Det er en hån imod meningen med vores liv på jorden, når vi spiser noget mad, der er så ligegyldigt. Da jeg flyttede hjem fra Frankrig, var jeg fuldstændig klar over, hvad mit kald var: Maden skal bruges til at skabe kærlighed.

MADEN ER ET KONDENSERINGSPUNKT, erfarede jeg i Frankrig, hvor velsmag og kærlighed mødes som to ting, der hænger sammen. Den fortælling manglede jeg i Danmark. Jeg var stort set ikke

BLÅ BOG

Den danske kok og entreprenør Claus Meyer er født på Lolland i 1963. Han har været blandt Danmarks mest kendte kokke, siden han i 1990'erne var vært på Meyers Køkken på DR1. Efter et ophold i Frankrig som ung besluttede han, at han ville forbedre danskernes madvaner. Lige siden har maden været omdrejningspunktet i hans karriere, blandt andet som en af kræfterne bag formuleringen af den nynordiske madtradition. Han er desuden en af grundlæggerne af den verdenskendte restaurant Noma.

Siden da har Claus Meyer udgivet en lang række bøger, åbnet restauranter, hoteller og bagerier, og han har sat gang i adskillige sociale projekter, ofte med mad og fællesskab i fokus, i både ind- og udland.

Hovedvirksomheden Meyers blev i 2014 fusioneret med Løgismose og størstedelen solgt til den britiske kapitalfond IK Investment Partners. Salget kastede et trecifret millionbeløb af sig.

på Lolland de første 20 år, efter jeg var flyttet hjemmefra, men så købte jeg i 2002 Vigmosøgård med dens frugtplantager på Lilleø ud for Lollands kyst. Jeg opdagede, at der er en stolthed i og omkring frugtavlen på Lolland-Falster. Jeg ville gerne genskabe forbindelsen mellem bønder og forbrugere, og jeg så frugtavlen som et godt sted at begynde med at formidle mine tanker. Jeg oplevede samtidig en ømhed over for min fødeegn og en særlig ro, når jeg talte med områdets mennesker. Det var som at komme tilbage til rødderne. Jeg har egentlig altid været i fuld harmoni med at være en bonderøv fra Lolland, og jeg har nok også altid følt mig lidt som en outsider i København. Jargonen i byen er en anden end i provinsen, og værdierne er anderledes.

MAD OG VELSMAG ER SOM EN TROJANSK HEST, man kan sende ind i folks liv, så de åbner sig for naturen, det grønne og for hinanden. Man kan ikke sige, at missionen med at ændre dansk madkultur er fuldstændt, eller at vores madpotentiale er forløst, men jeg bliver mere og mere stolt over hvor stor en kulturforandring, jeg har været med til at katalysere.

I 2015 flyttede han sammen med sin kone og deres tre døtre til New York, hvor han stod i spidsen for at etablere delikatesse- og bagerisatsningen Great Northern Food Hall og restauranten Agern på Grand Central Terminal på Manhattan. Projektet løb dog ind i nogle udfordringer. Åbningen af food hall'en blev forsinket, og efter knap et år måtte Agern holde lukket i flere måneder på grund af en omfattende vandskade.

Efter tre år i den amerikanske storby er familien nu tilbage i villan på Frederiksberg. Senest har IK Investment Partners besluttet igen at skille de to firmaer Løgismose og Meyers ad. Claus Meyer har i dag påtaget sig et større ansvar i Meyers-virksomheden, og ved siden af bruger han tid på Nykøbing FC og på sine engagementer i Bolivia, New York og Sakskøbing. Derudover rådgiver han og sidder i det internationale Advisory Board for Ikea Food, og så er han en af initiativtagerne til Madens Folkemøde på Lolland.



Måske vil jeg om ti år kunne se, hvordan de amerikanske prøvelser har gjort det nemmere for mig i dag at leve mit liv, som jeg skal. I hvert fald er jeg næsten beruset af lykke over at være tilbage i Danmark, og jeg tror ikke, jeg nogensinde før er vågnet med så stærk en følelse af taknemmelighed, som jeg gør for øjeblikket.

JEG ER IKKE LÆNGERE OPTAGET af at åbne nye restauranter. Men jeg er optaget af at forstå, hvad gæstfrihed, taknemmelighed og værtsskab er for nogle størrelser. Martin Luther King sagde engang, at vi skal bygge et længere bord – ikke en højere mur. Vi skal gennem vores liv påtage os et voksende værtsskab i verden, ikke for at sælge mere, men for at inspirere andre og sørge for, at der også er noget at spise for de mennesker, som ikke bliver inviteret med til bords. Mit mål er at bruge det, jeg kan, så det skaber muligheder, fremgang og glæde for andre.

JEG VILLE GERNE FØLE MIG FRIERE, når jeg vågnede om morgenen, og derfor solgte jeg størstedelen af mit livsværk, virksomheden Meyers, til en kapitalfond. Jeg gjorde det, fordi jeg kunne se, at partnerskabet mellem Meyers og Løgismose rummede nogle gigantiske muligheder for dansk madkultur og fødevarerproduktion. Men potentialet i Løgismose-Meyer er endnu ikke blevet forløst. Nu hvor jeg er tilbage i Danmark, vil jeg gerne påtage mig et større ansvar der.

JEG TROR PÅ, AT DER ER EN MENING med vores liv. Man skal finde sit kald. Det er nemt at forfalde til at gøre det, man plejer, eller det, der bedst kan betale sig. Men det, der har givet mig mest glæde, har været at spørge: Hvad er den mest fantastiske opgave, jeg kunne tage på mig, ud fra de mennesker og ressourcer, jeg har til rådighed?

UDFORDRINGER MÅ GERNE VÆRE SVÆRE OG UTOPISE – og så siger jeg som regel ja til dem. Det privilegium har jeg haft, fordi jeg tidligt oplevede at tjene penge og ikke har haft behov for at tjene mange flere. Nogle projekter skal selvfølgelig indbringe penge, for at det hænger sammen, og selv de mest generøse projekter, jeg har sat i søen, skulle gerne kunne hvile i sig selv. Men samtidig

har jeg haft det sådan, at jo større skønhedsværdi et projekt har, jo bedre kan jeg leve med, at de penge, jeg har investeret i det, måske aldrig kommer tilbage.

DET, JEG HAR VÆRET MEST STOLT OVER, er nok et projekt, jeg startede i Brownsville, mens vi boede i USA. Det var mere risikofyldt og utopisk end noget andet, jeg har sat i gang. Brownsville er en fattig bydel med 70.000 indbyggere i udkanten af New York, som er en af verdens rigeste byer. I Brownsville lever folk 11 år mindre, end man gør i resten af byen. Der har været en kæmpe mistillid til hvide mennesker, som systematisk er løbet fra deres løfter og har ladet bydelen hensesygne i dyb fattigdom. Og så kom jeg som en hvid idiot fra Danmark og påstod, at jeg ville etablere en kokkeskole for Brownsvilles udsatte unge. Men det lykkedes os at vinde de lokales tillid og at opbygge skolen. Hvis man måler i øget samfundsværdi per investeret krone, så har det nordiske køkken skabt milliarder af kroner både i kraft af brands, turisme, eksport og beskæftigelse. Men hvis man måler i styrket kærlighed eller øget empati per investeret krone, er det min klare fornemmelse, at der er langt større *return of investment* i et projekt som det i Brownsville. Og måske vil det vise sig, at Brownsville var det, som hele turen til New York gik ud på.

JEG VAR NOK IKKE REJST TIL USA, hvis jeg på forhånd havde vidst, hvad det ville indebære at åbne Great Northern Food Hall. Jeg fik en henvendelse fra den mand, som blev min partner, hvor han nærmest rullede en rød løber ud og tilbød, hvad der lignede en forrygende scene på en eventyrlig adresse. Jeg stolede, som jeg plejer, på min intuition og erfaring, men jeg undervurderede, hvor meget det kræver at lykkes i New York. Jeg havde aldrig bygget så meget som en bænk i USA, og jeg var nu i færd med at bygge for 80 millioner kro-



ner restaurant i en fredet ejendom i Midtown på Manhattan. Der opstod betydelige udfordringer undervejs; lejekontrakten var ikke særlig begavet udført, der var ikke styr på byggeriprocessen, vi lavede et par afgørende fejlansættelser, og senere blev vi ramt af en vandskade, der lukkede restauranten i fem måneder. Jeg var ikke i stand til at gennemskue, hvilke dynamikker vores partnerskab ville udløse. Vi fik nogenlunde løst det, men det var sindssygt hårdt, og det føltes ikke som nogen fest undervejs.

JEG HAR ALDRIG I MIT LIV været så tæt på at bukke under for en udfordring, som jeg var i New York. Periodevis følte jeg en stor afmagt og en tiltagende meningsløshed, og jeg begyndte på et tidspunkt at tvivle på mine egne evner helt generelt. Nogle dage havde jeg ikke lyst til at stå op om morgenen og gå på arbejde.

DET VAR MULIGVIS NØDVENDIGT for mig at have de oplevelser i USA. Men jeg tror, man skal passe på med at komme med en alt for simpel analyse af en periode i ens liv. Måske vil jeg om 10 år kunne se, hvordan de amerikanske prøvelser har gjort det nemmere for mig i dag at leve mit liv, som jeg skal. I hvert fald er jeg næsten beruset af lykke over at være tilbage i Danmark, og jeg tror ikke, jeg nogensinde før er vågnet med så stærk en følelse af taknemmelighed, som jeg gør for øjeblikket.

JEG BRUGER IKKE TID PÅ AT SIDDE og pille i fortiden. Min datter sagde engang til mig: "Far, du er *perfectly imperfect*." Jeg har det totalt fint med at være fejlbarlig. Når man arbejder intuitivt og i et højt tempo, tager man fejl engang imellem. Det at begå fejl er helt klart en del af erhvervslivets verden og en del af livet som menneske. Fejler vi aldrig, har vi ikke prøvet nok. +



Det rigtige valg findes ikke

Alle valg har en konsekvens, men vi vil ikke altid betale den pris, det koster, mener præst Hanne Uhre Hansen. For vi er grundlæggende bange for at blive afskåret fra andre menneskers kærlighed.

AF MALENE BJERRE

Som sognepræst bliver Hanne Uhre Hansen tit opsøgt af mennesker, der står i et svært valg. Det kan være en kvinde, der bliver slået af sin mand og ikke ved, om hun skal gå fra ham. En gymnasieelev, der er i tvivl om, hvilket studium han skal vælge. En nybagt mor, der overvejer at droppe kontakten til sine forældre. Eller en ung pige, der gerne vil være veninde med en pige fra klassen, men er bange for, at de andre piger så vil slå hånden af hende. De beder om en sjælesorgssamtale med præsten for at få hjælp til at træffe det rigtige valg.

“Det slår mig, at folk som regel godt ved, hvad de egentlig vil. De vil bare ikke betale prisen for det. Fx kan jeg tale med en, der synes, det er for hårdt at være til familiefester, men de vil helst ikke gøre nogen kede af det ved at blive væk. Jamen familien vil blive kede af det, må jeg så sige. Og hvis du ikke kan leve med det, må du jo gå til festen. Hvis du til gengæld kan mærke, at det ganske enkelt er for meget for dig, så må du leve med konsekvenserne. Ofte er de ikke så svære at bære, som man skulle tro – i hvert fald ikke så længe man ved, hvad man får for den dårlige samvittighed,”

siger Hanne Uhre Hansen. “Det samme gælder studievalg. Hvis du gerne vil læse et fag, hvor det er svært at få job bagefter, så må du indstille dig på konsekvensen og forberede dig på at tænke kreativt. Måske skal du arbejde med noget andet end det, du drømmer om, i et par år og så langsomt finde vej ind i branchen. Og kan du ikke acceptere det, så må du vælge det mere fornuftige studium og indstille dig på den konsekvens, *det* har, nemlig at du måske skal dyrke det, du holder af, i din fritid.”

Snævert syn på tilværelsen

Så hvis et *rigtigt* valg betyder et let og problemfrit valg, så findes det sjældent. Der er ikke noget, der er fuldstændig rigtigt og dermed ikke har konsekvenser. Og også i en anden forstand afviser Hanne Uhre forestillingen om det rigtige valg.

“I *det rigtige* gemmer sig en tanke om, at der er noget, der er tiltænkt mig fra starten, og som jeg bare skal finde. I kærligheden er det forestillingen om en soulmate, en jeg er skabt til at være sammen med. Eller i arbejdslivet, at der findes et særligt job, som lige akkurat passer til mig og det, jeg kan. Men det er et alt for snævert syn på tilværelsen,” mener Hanne Uhre Hansen.

Og det er ikke, fordi hun ikke forstår,

“

Det slår mig, at folk som regel godt ved, hvad de egentlig vil. De vil bare ikke betale prisen for det.



hvor tanken kommer fra. "Selv kan jeg ikke forestille mig, at jeg kunne elske nogen lige så højt, som jeg elsker min mand, men det er måske bare min egen mangel på fantasi. For jeg gør det. Og nu er jeg blevet præst, men engang ville jeg også være både opdagelsesrejsende og koreograf, og begge dele kunne jeg sikkert også være blevet glad for. Men nu er jeg her. Jeg tror, livet rummer en høj grad af tilfældighed. Kunsten er at finde mening i det liv, man nu engang har, og hvis det ikke er meningsbærende, så at flytte sig et andet sted hen. Det gælder både i de livsafgørende situationer med fx en ægtefælle og i det små med et job eller en hverdag, man ikke trives i."

Ranker ryggen

Sommetider er det fristende at gøre sig klog på andres valg, fortæller hun. "Du skal da gå fra den kvinde, der er dig utro og behandler dig på den måde, kan jeg få lyst til at sige. Men det er jo ikke mig, der skal leve med konsekvenserne. Det er ham, der skal mærke efter, om han mister mere ved at gå end ved at blive, og let er det under ingen omstændigheder."

Til gengæld oplever hun, at folk næsten bogstavelig talt ranker ryggen, når de tager en beslutning – og det uanset om de bestemmer sig for at gå eller blive. "De tager magten hjem til sig selv og slipper for det selvhad, der ofte følger med, når man ikke tager sig af sig selv. Nu er de ikke længere et offer – eller rettere sagt, de er kun ofre for det, andre har gjort. Ikke for deres egen afmagt."

Trangen til at ville vælge *det rigtige* kommer af en dyb angst for at blive forladt – at blive vejet og fundet for let; ikke være at elsket, mener Hanne Uhre. For vi er bange for, at de valg, vi træffer, skal afskære os fra andre folks kærlighed og selskab. Det er en angst, hun kender fra sit eget liv – og det er her, hendes tro kommer ind i billedet. "For mig er der en enorm befrielse i kristendommens fortælling om en Gud, der aldrig afviser mig; der holder fast i, at jeg er elsket, også når jeg er helt forkert. Hvis vi forstår, at vi er elskede uanset hvad, behøver vi ikke været så

bange for at vælge og tage ansvar. Menneskelige fællesskaber kan være utrolig skrøbelige, måske især for de helt unge. Den ene dag har man en hjerteveninde, den næste dag ser hun igennem dig, fordi du har sagt noget forkert."

Og præstationskulturen og konkurrencesamfundet er med til at understøtte forestillingen om, at vi dør af fejl. De fortæller, at fejlene gør os uværdige som mennesker, siger Hanne Uhre. "Men der har kristendommen et helt andet blik på mennesker. Du behøver ikke være rigtig eller dygtig nok til at være velkommen her. Du er allerede en del af fællesskabet. Og det, du har gjort forkert, behøver ikke tynde dig for evigt. Vi lægger de dårlige valg, fejltrinene, bag os. Vi lærer dem at kende, tager dem med os i erfaringen, og siger: Nu går jeg en anden vej. Der er en ny dag i morgen." +

*Vi lægger de
dårlige valg,
fejltrinene,
bag os. Vi lærer
dem at kende,
tager dem med
os i erfaringen,
og siger:
Nu går jeg
en anden vej.
Der er en ny
dag i morgen.*

Sjælesorg

TAL MED PRÆSTEN

Alle præster tilbyder sjælesorg. Præsten har tavshedspligt, og samtalerne tager udgangspunkt i det, du gerne vil tale om. Det koster ikke noget at få en eller flere sjælesorgssamtaler med præsten.

Samtalen kan foregå i kirken, hos præsten, hjemme hos dig eller på nettet via tjenesten *Sjælesorg på Nettet*. Du behøver ikke at være kristen eller at tro på Gud for at tale med en præst.



HANNE UHRE HANSEN ER 39 ÅR, SOGNEPRÆST I SVENDBORG OG KONSULENT I FYENS STIFT.

Valg under pres



NARKOSELÆGE:

Ole Viborg er overlæge på Aarhus Universitets-hospital og har været koordinerende læge på store ulykker.

“Man skal prioritere benhårdt. Patienter, som er døde, eller som vi ikke tror, kommer sig, vender vi ryggen. Dem, der er let sårede, kigger vi heller ikke på i første omgang. Så er der dem, der er alvorligt kvæstet, og som har mulighed for at komme sig. Dem går vi i gang med først. Det kan føles forkert, men det er det rationelt rigtige.”

**Skal man redde den ene eller den anden?
Købe eller sælge?
Skyde eller lade være?**

**Mød intensivlægen, daytraderen
og soldaten, der træffer valg om liv,
død og millioner hver dag**

AF ANNA BRIDGWATER

DAYTRADEREN: Nanna Fick
handler med værdipapirer på
meget kort sigt; hun køber og
sælger inden for få minutter:

“Det handler om at have is i maven og lære sig selv og sine reaktionsmønstre utrolig godt at kende. Jeg skal registrere mine følelser, og hvis jeg ikke er på mærkerne, skal jeg lade være at handle. Det kan ligne intuition, når en dygtig trader handler hurtigt og sikkert, men intuition er farlig. Det vigtige er en høj grad af disciplin.”





SOLDATEN: Søren Sjøgren var soldat i Irak og Afghanistan, da han var i 20'erne. I dag lærer han nye officerer at træffe de svære valg.

“Jeg havde en idé om, at det er nemt at vælge det gode. Men ude i felten er det nogle gange valget mellem den ene dårlige løsning og den anden dårlige løsning: At skyde eller ikke at skyde. Det bedste råd er at trække vejret, inden du tager en beslutning. Eneste undtagelse er, hvis du bliver beskudt: Så skyder du igen. Men tommelfingerreglen er, at jo højere pulsen er, jo dårligere er beslutningen.”

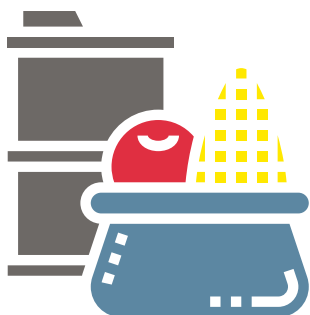
Andre vælger gerne for dig

Hvad skal du lave til aftensmad?

Hvad skal du forære din far i fødselsdagsgave?

Hvilken film skal du se?

Det er blevet en hel industri at aflaste folk, der føler sig belastede af alle hverdagens beslutninger.



Adskillige leverandører tilbyder måltidskasser med råvarer og færdige opskrifter til aftensmaden



Gaveshoppere tilbyder at ordne gaveindkøbene



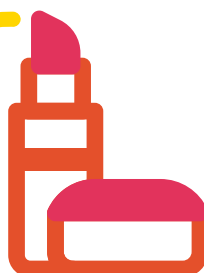
Indretningsdesignere indretter din stue for dig



Flere stormagasiner har personlige shoppere, der hjælper kunderne med at finde tøj i de rigtige størrelser, farver og sammensætninger



Streamingtjenester hjælper kunderne med at finde det næste musiknummer og den næste film eller tv-serie, baseret på algoritmernes viden om deres smag



Abonnementskasser er ikke kun til aftensmaden. Du kan også abonnere på kasser med sokker, inspirationsvin, makeuoverraskelser, ugentlige blomsterbuketter, eller hvad med et helt outfit – tøj, sko, accessories – der kommer med posten

DET GODE LIV ER ET VALG

Det vigtigste omkring Noam
valgte hans forældre ikke selv.
Til gengæld har de besluttet,
at de vil have et godt liv,
hvor han stadig får lov til at fylde.





Billedet af Noam er taget i april 2016, to måneder før hans død. Den stribe dragt er gået videre til brødrene.

SORG I REALTID

Noam døde den 15. juni 2016, og dagen efter begyndte Anne-Louise Bachmann at skrive dagbog. Den 16. juni 2019, præcis tre år efter, gav hun sig til at lægge optegnelserne ud på hjemmesiden jeglevermeddøden.dk. Hver dag lægger hun en ny tekst ud, så man kan følge hendes sorg i realtid. I en podcast, der også hedder *Jeg lever med døden*, taler hun om sorgprocessen med fagfolk og andre, der selv har mistet. "Jeg er jo ikke ekspert i noget," siger hun. "Men folk, der er nye i sorg, skriver til mig, at de er glade for at kunne spejle sig i mig. Og dem vil jeg gerne hjælpe."

Toårige Noams sidste minutter var dejlige. Solen skinnede, og han løb og legede gemme med sin far og mor på kirkegården med en is i hånden. Så faldt en 200 kg stor gravsten ned over ham og slog ham ihjel. Og lige så tilfældigt, som han kom ind i verden, forsvandt han ud igen.

Noam var ikke planlagt. Det mest afgørende i hans eksistens: hans undfangelse og hans død, var ikke noget, hans forældre, Benjamin Rasmussen og Anne-Louise Bachmann, selv valgte. Men ganske få minutter efter, at Noam var død, tog Anne-Louise sit første store valg om, at hun selv ville overleve.

"Da vi sad i politibilen på vej væk fra ulykkesstedet, sagde jeg til Benjamin: 'Jeg vil aldrig tilgive dig, hvis du tager dit eget liv, og jeg tager ikke mit.' Der valgte vi livet. At det også skulle være et godt liv, var ikke noget, vi kunne forholde os til på det tidspunkt. Men vi besluttede, at vi ikke skulle dø; der skulle være mere af os."

Bevare så meget som muligt

I forbindelse med begravelsen var der meget, der gav sig selv. Det var Benjamins far, Peter, der havde døbt Noam, så han skulle også begrave ham. Og han skulle ligge på Holmens Kirkegård på Østerbro i København, hvor Anne-Louises mor arbejder. Men Noams forældre var ikke enige om, hvorvidt han skulle brændes eller begravnes.

"Vi følte stærkt for det begge to. Jeg havde et kæmpe behov for at få ham begravet i en kiste, men Benjamin

“

Vi har valgt meget aktivt, at vi ikke vil lade os styre af angsten, vi skal kunne se den anden vej, når vi er på en legeplads.

havde det dårligt med tanken om, at hans barn ville ligge helt tæt på ham, når han stod på kirkegården. Og først og fremmest havde han lyst til, at alting bare skulle væk, også smerten og minderne. Det kunne jeg se allerede dengang. Og det mente han jo ikke. Så vi fik diskuteret os frem til, at det var vigtigere at bevare så meget af Noam som muligt, bl.a. med stor hjælp fra bededamen. I dag synes jeg, det er meget smukt, at vi ud fra gravstedets størrelse altid kan huske, præcis hvor stor han var.”

De første mange sorgfulde måneder var præget af handlingslammelse. “Vi kunne faktisk ingenting,” fortæller Anne-Louise. “Vi kunne ikke være alene, vi kunne ikke vaske vores tøj, og vi kunne ikke sørge for mad til os selv. Det var egentlig ikke, fordi vi ikke kunne tage os sammen til at lave maden; vi kunne bare ikke tænke ét skridt frem og tage beslutninger om noget, der ikke vedrørte øjeblikket. Hvis vi gik forbi Netto kl. 15, kunne vi slet ikke forholde os til, hvad vi ville have til aftensmad et par timer senere. Så købte vi noget is og chokolade, og så måtte vi ringe efter en pizza om aftenen. Vi fik elendig mad det første år.”

Stadig en del af familien

Kun fjorten dage efter at Noam var død, opdagede Anne-Louise, at hun var gravid igen. “Selvom det var vildt at skulle håndtere det midt i sorgen, tror jeg, det reddede os. Vi kunne ikke selv have truffet beslutningen om at få et barn mere så tidligt eller for den sags skyld have arbejdet målrettet på det i den tilstand, vi var i. Men med graviditeten begyndte der langsomt at dukke små øjeblikke af lykke op. Og det fik os også til at kunne træffe det næste store valg efter Noams død, nemlig at vi ville gøre det her sammen. Vi ville blive sammen, og vi ville være en familie, som Noam stadig er en del af, selvom han ikke er her mere.” Samme dag som deres søn Anker blev døbt, giftede Anne-Louise og Benjamin sig. Siden er Calvin også kommet til, som Anne-Louise i øjeblikket er på barselsorlov med.

Det er vigtigt for Anne-Louise og Benjamin, at Noam er en del af sine brødres liv. Der hænger fotos af ham på væg-

gene, og de to drenge går i Noams gamle tøj. Så snakker de om det i familien: “Hov, det er jo Noams flyverdragt, du skal have på i dag.” Og Anker taler sommetider om Noam. Hvis han fx har lavet ulykker, så kan han finde på at sige: “Det var ikke mig; det var Noam, der gjorde det.”

Så længe de græder

De to drenge hedder begge to Bror til mellemnavn. Deres døde bror er jo en del af dem, siger Anne-Louise, men Noam må ikke komme til at kaste en skygge af bekymring ind over deres liv.

“Jeg kan tit se katastrofescenarier for mig. Det tror jeg, alle forældre kender til; mine er bare virkelig livagtige. Men vi har valgt meget aktivt, at vi ikke vil lade os styre af angsten, vi skal kunne se den anden vej, når vi er på en legeplads. Og så har jeg jo lært, at det ikke gør noget, at de græder, når de slår sig. Det er kun, når børn ikke græder efter en ulykke, at der er grund til at blive bange.”

Gør det, der føles rigtigt

Anne-Louise har altid været god til at tænke sig om, før hun træffer beslutninger, siger hun. Og hun hviler godt i de beslutninger, hun har truffet omkring Noam. Så når hun får henvendelser fra andre forældre, der har mistet et barn, er det også det råd, hun giver dem: Mærk godt efter, og gør så det, der føles rigtigt.

“Rammerne omkring min familie har jeg ikke selv magt over. Men det, jeg har tilbage af Noam i dag, den måde han fylder på i vores familie eller på tatoveringerne på min krop, er et resultat af mine egne valg. Jeg har fået meget hjælp af min psykolog, men jeg tror egentlig altid, det har ligget til mig at undersøge, hvordan jeg har det, og hvad der er vigtigt for mig. Jeg affinder mig ikke bare med noget, men forholder mig til, hvordan jeg gerne vil have det i fremtiden. Og så er det jo heldigvis sådan, at de fleste valg bare kan laves om, hvis vi opdager, at vi hellere vil noget andet. Så jeg tænker: Slap bare af. De største ting har vi ingen indflydelse på; det, vi har valgt, må vi lære at leve med, og kan vi ikke det, må vi bare gøre valgene om.” +

Det frie valg er en illusion



Vi tror, at vi træffer vores beslutninger frit og uafhængigt, men vi kunne indrette verden bedre, hvis vi så i øjnene, at det ikke er tilfældet, siger **Pelle Guldberg Hansen, der forsker i nudging.**

AF MALENE BJERRE

Hvad er et valg egentlig?

Valg er et fint begreb i hverdagssproget. Det dækker over vores oplevelse af, at når vi gør noget, kunne vi også have gjort noget andet. Du bliver måske spurgt, om du vil have kaffe eller te, og så vælger du kaffen. Bagefter kan du referere nogle af de overvejelser, du gjorde dig. Du opstillede et hypotetisk scenarie: Hvis du drikker te, skal du tisse meget, og du skal sidde i en bil de næste to timer, og du er også lidt træt, og derfor vælger du kaffen.

Og det er også rigtig nok, at vi gennemspiller mulighederne på denne måde. Men reelt er det muligt at forudsige, hvad du gør. Alternativet er der faktisk ikke; dine erfaringer, omgivelser, tid, sted og tilstand og alt muligt andet bestemmer dit 'valg' for dig. Det er denne viden, man



bruger inden for nudging. Ved at opstille bestemte rammer for valget kan man skubbe din afgørelse i en bestemt retning.

Men det er jo ikke sådan, vi selv oplever det?

Nej, det føles, som om vi vælger frit og selvstændigt, og det passer også bedst til vores selvforståelse. Vi vil ikke bare være dominobrikker, vi vil have fornemmelse af, at vi har kontrol over vores



eget liv. Og friheden til at vælge sætter vi pris på. Faktisk så meget, at vi er villige til at betale for at beholde en valgmulighed, som vi med al sandsynlighed aldrig kommer at bruge. Hvis man i et eksperiment spurgte folk, om de ville have kaffe, te eller have muligheden for at stikke fingrene i en stikkontakt, så ville de jo tage kaffen eller teen, men hvis man så spurgte, om

man ikke fremover skulle udelukke muligheden for det med stikkontakten, ville de afvise det. Vi fastholder valgmuligheder på en helt irrationel måde. Det er også derfor, unge mennesker ikke kan beslutte sig for, om de skal tage til den ene eller den anden fest. Men det får forestillingen om valget til at snurre rundt i hovedet på dem; de opstiller konstant

hypotetiske scenarier, og det giver dem stress. Det er en kæmpe pris at betale.

Betyder det egentlig noget, om valget er reelt eller bare en subjektiv oplevelse?

Ja. Hvis vi kunne gøre noget andet, er det jo vores eget ansvar, hvis vi vælger forkert. Og det gør det kun

KIERKEGAARDFORSKER ↔ ADFÆRDSFORSKEREN

værre, hvis vi har alt for mange valgmuligheder. Prøv bare at se på de unge, når de skal vælge en uddannelse. Politikerne er underlagt en ideologi om, at valg er godt, og tænker: Jo flere muligheder, jo bedre. Men det er omvendt. For mange muligheder er en byrde, og de unge kortslutter på linje over det. Og når de tænker, at de bare kunne have valgt noget andet, bliver de også mindre tilfredse og dropper lettere ud.

Men er der ikke forskel på små hverdagsvalg og så de livsafgørende, som fx valget af en partner, eller hvilket menneske jeg vil være?

Du har ikke noget frit valg, heller ikke når det gælder de store eksistentielle valg. Vi kan ikke forudsige dem på samme måde, som vi kan med beslutningen om kaffe eller te, men det er kun, fordi der er meget mere, der spiller ind. Det, du gør, er stadig resultatet af en masse andre faktorer.

Kan du ikke vælge, at du vil være et bedre menneske?

Næh. Hvis jeg fx skændes med min kone, så kan jeg bagefter godt få dårlig samvittighed. Men så er jeg jo nødt til at undersøge, hvad grunden til det var. Måske var jeg irriteret, fordi jeg havde sovet dårligt natten før, eller noget på arbejdspladsen fungerede ikke. Og den viden kan jeg så tage med næste gang.

Men så kan du vel netop vælge at handle på den viden eller lade være?

Nej, det er ikke et valg i den forstand, det er resultatet af et program, der arbejder i mig. Det er bare mine algoritmer, der kører på en bestemt måde og løbende indoptager viden på forskellig vis. Det at se mennesket som en computer, der har adgang til bestemte ressourcer, er selvfølgelig kun en metafor. Men det er en bedre metafor end forestillingen om, at vi har et jeg, der kan træffe et frit valg. Du kan jo godt beslutte dig for at forandre dig, men det betyder reelt ikke mere for din mulighed for at lykkes med det, end hvis du beslutter dig for at flyve. Hvis du for alvor skal forandre dig, skal du ændre dine programmer, og det gør du ved at træne. Og det er ikke dit valg om at forandre dig, der sætter det hele i gang – det er bare en algoritme, der nu indarbejder de problemer, der var ved det tidligere program. +

Du har et valg

Vi er bestemt af gener og opvækst, men vælger fuldstændig frit, hvordan vi forholder os til det forhold, siger Pia Søltøft, der har skrevet mange bøger om teologen og filosofen Søren Kierkegaard.

AF MALENE BJERRE

Hvad er et valg egentlig?

Når vi overhovedet kan tale om, at mennesket har et valg, er det, fordi vi har frihed. Det er det mest afgørende, der er at sige om et menneske. Vi bestemmer ganske vist ikke selv vores vilkår, men vi bestemmer, hvordan vi forholder os til dem. Den frihed har dyr og planter ikke. En kat, der kommer ind og ser en skål mad på gulvet, har ikke frihed til at lade være med at spise maden og gemme den til senere eller give den til en anden kat. Og vi siger heller ikke, at den er skyldig eller har ansvaret, når den spiser det hele selv. Det ville man sige om et menneske, og det er, fordi vi har friheden.

Kan vi så vælge frit?

Nej, for mennesket er både bestemt af nødvendighed og frihed. Vi er bestemt af vores gener, vores sociale opvækst, vores vaner, alt muligt – det er det, Kierkegaard kalder nødvendighed. Hvis jeg ikke har nogen ben, kan jeg ikke få dem til at vokse ud, så jeg kan begynde at løbe på dem. Hvis jeg blev slået som barn, er det med til at bestemme mig, at jeg reagerer med forbehold over for andre mennesker. Der er masser af ting, vi ikke kan gøre noget ved. Men vi kan altid vælge, hvordan vi vil forholde os til det, og det valg er helt ubegrænset. Jeg kan vælge, hvordan det skal påvirke mit liv, at jeg ikke har nogen ben. Jeg er ikke en robot, der kun kan gøre det, jeg er programmeret til.

Hvad skal der til, for at der er tale om et valg?

Du må vælge med åbne øjne og ud fra bevidste kriterier, så du ved, hvorfor du gør netop dette. Det kan vi undslå os på flere måde. Fx ved at lade tilfældet råde. Hvis du går ned gennem Brugsen og rager noget tilfældigt ned fra hylden, så er det ikke et bevidst valg. Det ender selvfølgelig med at blive den aftensmad, du får, men det er ikke et egentlig valg, fordi du lader tilfældighederne råde: Det var det, der nu stod forrest. Hvis man forholder sig på den måde til sit liv, er man æstetiker, ville Søren Kierkegaard sige. Man lader sig drive af tilfældige lyster – den ene dag dette, den næste dag noget andet.

Man kan også undslå sig valget på en anden måde; lade andre bestemme og gøre det, der giver flest likes. Det kalder Kierkegaard at leve som spidsborger. Det er heller ikke et valg, for kriterierne for valget mangler. I begge tilfælde giver man afkald på både medbestemmelse og ansvar for sit liv.

Hvad skal jeg så vælge efter?

Du må have en livsanskuelse at vælge ud fra. Det kan beskrives som den sammenhæng, der er mellem de værdier, du har, og de kriterier, du træffer valg ud fra. Hvis du fx er veganer af respekt for dyr, kan du ikke gå i en rulampels eller forære farmor en skindpung i julegave. En livsanskuelse er ikke noget, man sætter sig ned og vedtager;

“

Det rigtige er ikke at sige til unge, at de kan blive hvad som helst, og at det er vigtigt, at de vælger rigtigt. Det gode er at sige: Nu skal I tænke over, hvad I har lyst til.



den sniger sig ind på os efterhånden. Når du skal finde ind til din livsanskuelse, skal du begynde med at se tilbage på de valg og værdier, du allerede har, forholde dig til dem og overtage dem som dine egne, hvis du fortsat kan og vil stå ved dem. Det er det, Søren Kierkegaard kalder at leve livet forlæns, men forstå det baglæns.

Men bliver vi ikke overbelastede og angste af at skulle tage de valg? Kan der måske være noget godt i at slippe af og lade tilfældighederne råde?

Angsten kan føles ubehagelig, men i virkeligheden vil den os noget venligt, siger Kierkegaard. Der er en grund til, at unge er plagede af angst, for det er lige præcis i overgangen fra barn til voksen, at vi skal tage en række eksistentielle valg. Vi skal løsrive os fra de vante mønstre og fra det, vores forældre hidtil har bestemt. Og så er angsten sådan en eksistentiel sitren, der puffer til os og siger: Lige nu har du en afgørende mulighed for at præge

din eget liv, vær lige opmærksom på det. Måske er du tilfældigt kommet ind i en bestemt branche, men du vælger selv, om du skal blive der, eller om du skal finde noget andet at lave.

Det rigtige er ikke at sige til unge, at de kan blive hvad som helst, og at det er vigtigt, at de vælger rigtigt. Det gode er at sige: Nu skal I tænke over, hvad I har lyst til. Ikke hvad de andre gør, og hvad der kræver høje karakterer, og hvor man tjener flest penge, men hvad vil I med jeres liv? Og få nu ro på. Der er meget i dit liv, du ikke selv kan vælge. Men hvordan du forholder dig til det, vil altid være dit eget valg.

Og så skal vi huske, at Kierkegaard var en kristen tænker. Valget skal til for vores næstes skyld, så vi kan handle ansvarligt overfor ham eller hende, og for vores egen skyld, så vi kan holde os selv og livet i verden ud. Men han tror også på, at vi altid allerede er elsket, ligegyldig hvem vi er, og hvad vi vælger eller lader være med at vælge. Det afhænger ikke af os selv. +

FEM GODE FILM

Det afgørende

Af Søren Høy

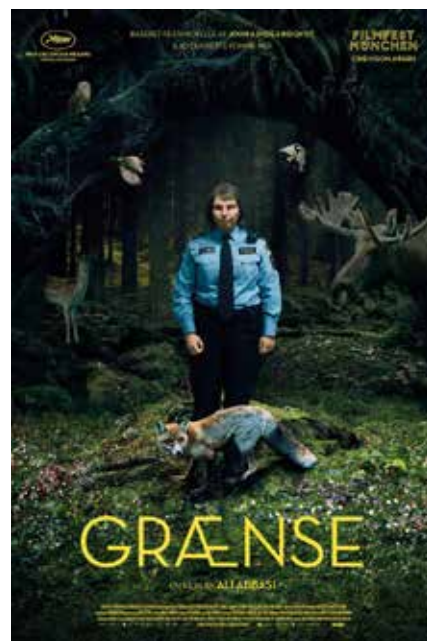


DE ANDRES LIV

2006

Florian Henckel
von Donnersmarck

Den væsentligste film om de menneskelige konsekvenser af DDR-regimets psykologisk brutale overvågning af dissidenter og tænkere i Østberlin. Den tænsomme Stasi-agent bliver sat til at aflytte en toneangivende teaterinstruktør. Ordren kommer fra en ubehagelig minister, der har fået sin libido i klemme hos instruktørens kæreste. Stasi-agenten lærer gennem sin aflytning om frihedens idealer, den åndelige nysgerrighed og tankens lystfuldhed – alt imens forandringens vinde blæser ind over Berlin i 1989. Systemets mand skal vælge, om hans egen drift mod en fri verden skal vinde over de sandheder, hans liv og karriere hidtil har bygget på. +



GRÆNSE

2018

Ali Abbasi

En af 10'ernes bedste film er signeret af den iransk-danske instruktør Ali Abbasi. Den svenske film åbner en underverden af valg og dilemmaer, hvor metaforikkerne, analogierne og myterne kæmper om førstepladsen på analysehitlisten. Tina arbejder som toldofficer ved den svensk/danske grænse. Hun har en speciel evne: Hun kan lugte frygt. De skyldige stinker af angst, siger hun. Om de har smuglet en flaske snaps, eller om de har børneporno på computeren. En dag lugter hun begær, instinkt og vilddyr hos den mystiske type Vore. Tina må vælge, om hun fortsat vil leve i menneskenes verden med regler og systemer – eller om hun vil følge sine troldeinstinkter og overgive sig til naturen. +

Valget er det væsentligste dramaturgiske element i filmkunsten. Enhver fremadskridende handling er afhængig af, at filmens figurer bliver sat i situationer, hvor de er nødt til at foretage valg. Indviklede valg, præget af tvivl, som kan få ultimative konsekvenser.

Som filminstruktør og producent har jeg siddet i utallige manuskriptmøder, hvor vi udvikler historier og skruer komplekse handlinger sammen. Hver eneste gang, uden undtagelse, udkæmper der sig kreative kampe, når de store spørgsmål bliver stillet: Hvad er hun i tvivl om? Og kort efter i en anden scene, hvor hovedrollen er på vej mod selvdestruktion: Hvorfor gør han det?

Vi udfordrer konstant hinanden på figurenes valg og bevæggrunde, for vi ved, at når vi har styr på de to ting, så har vi kernen til, at publikum i sidste ende forstår filmen. Det kræver menneskelig indsigt at finde dilemmaer og valg, som giver publikum mulighed for at finde inspiration og forklaringer på kompleksiteter i deres verden. Jeg leder altid efter film, som beskriver enten nære menneskelige valg eller som tør udfordre filmmediet med grænsesøgende historier. +

SØREN HØY (1972) ER FILMINSTRUKTØR OG -PRODUCENT. HAN HAR SKREVET OM FILM I FLERE BØGER OG EN RÆKKE DANSKE OG UDENLANDSKE AVISER OG HAR VÆRET REKTOR PÅ EUROPEAN FILM COLLEGE.

valg



FORCE MAJEURE

2014

Ruben Östlund

Åbningsscenen udspiller sig i de franske alper. En familie på fire sidder og hygger på skisportsstedets frokostterrasse. Udsigten, sneen og solen indrammer idyllen lige indtil et brag udløser en lavine, der med rasende fart nærmer sig terrassen. Moderen tager straks de to børn under sin beskyttende vinge, og dukker dem alle under bordet. Faderen tager sin mobiltelefon og løber mod indgangen. I det moment rammer den rullende snebølge en stor sten, og forvandles til en sky af fnug, der daler smukt ned over terrassen. Et minut senere er alt tilbage ved normalen. Bortset fra at alle så det valg, farmand tog i det afgørende øjeblik. +



THELMA & LOUISE

1991

Ridley Scott

Det er sjældent, at der som her er carte blanche til at beskrive en slutscene i en film. Thelma og Louise er flygtet fra deres mænds dominans og livets forudsigelighed. De udlever deres drømme, begær og vildskab i en roadmovie, der inkluderer mord, røverier og selvtægt. Det skal naturligvis føre handlingen og deres Ford Thunderbird frem til det punkt, hvor der kun er to valgmuligheder tilbage: overgivelse – eller fuld pedal ud i uendeligheden over klippeskænten i Grand Canyon. +

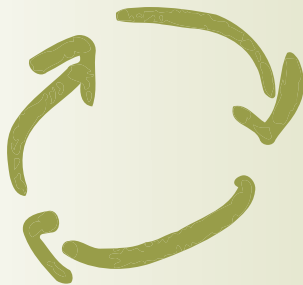


STORE OG SMÅ SYNDER

1989

Woody Allen

En mesterlig film, der balancerer valg og skyld med stor eftertænksomhed. Den handler om den succesfulde øjenlæge, der vikler sig ind i et virvar af fatale valg. Hans elskerinde ved for meget om nogle gedulgte finansielle transaktioner – og hun truer med at fortælle konen om deres forhold. Lægen får en lejemorder til at skaffe hende og alle hans problemer af vejen. Først er han tynt af skyld og søger Gud i sin anger, men langsomt glemmer han ugeringerne, da det lader til, at ingen kan opklare sagen om den myrdede kvinde. Spørgsmålet er, om han kan leve sit normale liv med de synder, som han har begået? +



TRÆF BEDRE VALG

**Glem alt om for-og-imod-lister og mavefornemmelser.
Begge dele får dig til at træffe dårlige valg.**

AF MALENE BJERRE

“Vores valg er meget mindre rationelle, end vi selv tror,” fastslår hjerneforskeren Ulrich Kirk. Han har selv gennemført eksperimenter, der viser, at vi er styret af følelser og bias, men ikke selv er klar over det. Og hvad værre er: Selvom vi bliver gjort opmærksomme på det, har vi svært ved at ændre på det.

Han læner sig op ad Nobelprisvinderen Daniel Kahnemann, der beskriver den menneskelige tænkning som to systemer: det følelsesstyrede system 1, der er lynhurtigt, men til gengæld upålideligt, og det grundige og langsommere system 2, som er bedre til at tage gode beslutninger. Ulrich Kirk har i sin egen forskning især undersøgt, om det er muligt at bruge mindfulness til at dirigere os fra system 1 til system 2. “Og det er der faktisk noget, der tyder på,” siger han.

Ulrich Kirk har blandt andet været forskningsleder på spilekspperimentet Ultimatum Game, hvor der deltager to forsøgspersoner. Spiller A får 100 kroner, som han skal dele med spiller B.

A kan dele pengene ligeligt, men han kan også fx tilbyde 10 kroner til B og selv beholde de 90. Spiller B har kun to muligheder: at sige ja eller afvise. Det er økonomisk set irrationelt at afvise pengene, for ti kroner er jo bedre end ingenting, men det gør mange alligevel for at straffe det, de ser som en uretfærdig fordeling. Efter træning i mindfulness siger en større gruppe ja til pengene.

“De umiddelbare følelser kan spærre for det, der objektivt set bedst kan betale sig for os, og her kan træning i mindfulness give os den pause, der skal til for at sætte system 2 i gang.”

Han peger dog på, at den rationelle beslutning ikke per definition også altid er den bedste. “Der findes jo andre logikker end de rationelt økonomiske. Måske er det faktisk bedre at give udtryk for sin krænkede retfærdighedsfølelse end at opnå en økonomisk fordel. Men også det kan man bedre vurdere, hvis man ikke bare reagerer intuitivt, men lader system 2 tage over.”

KORTSPIL OG STIL: Du tør ikke udfordre den tjekkede

Deltagerne skal spille et kortspil mod to forskellige, en velklædt topchef-agtig type, og en usoigneret person, der er sjusket klædt. Sandsynligheden for at vinde er i begge tilfælde 50 procent, men deltagerne spiller mere offensivt mod den sjusket klædte, fordi hans fremtoning giver dem en fornemmelse af at være mere i kontrol end mod den velklædte.

LOGO-TESTEN: Vi er til salg for penge

En gruppe forsøgsdeltagere har meldt sig til et forsøg, hvor de skal se på en række berømte malerier, til gengæld for et lille honorar på 200 kroner. Umiddelbart før forsøget får de at vide, at en (fiktiv) virksomhed vil sponsorere forsøget og har tidoblet beløbet. Bagefter viser en hjernescanner, at deltagerne nu reagerer mere positivt på de malerier, der har det fiktive firmalogo oppe i hjørnet, og efter hjernescanningen vurderer de også billederne mere positivt. Forskningslederne gentager senere forsøget, og nu gør de deltagerne opmærksomme på, at der vil være en tendens til at de har fået en bias og vil lade sponsoratet få indflydelse på deres vurdering. Det gør ingen forskel.

Andre eksperimenter, der viser, at vores valg er styret af bias og følelser, og at vi ikke selv er klar over det

FARVE MED STØD: Vi fortæller os selv historier

Forsøgsdeltagerne bliver skiftevis præsenteret for en blå firkant og en gul cirkel, og i 60 procent af tilfældene får de samtidig et lille stød, mens de ser den blå firkant, mens der aldrig sker noget, når de ser den gule cirkel. Når de bagefter bliver spurgt, om de foretrækker blå frem gul, er de meget sjældent i stand til at sige: Somme-tider får jeg stød sammen med den blå og ikke den gule. I stedet siger de ting som: Gul har altid været min yndlingsfarve.

IOWA GAMLING TASK: Kroppen vælger bedre end hjernen

Forsøgspersonerne skal trække kort fra fire forskellige bunker, der lader dem hhv. vinde og miste penge. De skal selv regne systemet ud, nemlig at to af bunkerne indeholder kort, hvor deltagerne får relativt lidt, men heller ikke taber ret meget. I længden vil man tjene penge, hvis man holder sig til disse to bunker. I de to andre bunker er den umiddelbare gevinst dobbelt så stor, når man får penge – til gengæld mister man langt større beløb, op til tolv en halv gang mere.

Ret hurtigt opdager forsøgspersoner, at der er større gevinster at hente i to af bunkerne og holder sig til dem, men efter omkring 50 vendte kort begynder de at holde sig til bunkerne med den lave risiko. Og efter 80 kort kan de selv sætte ord på reglen. Men elektroder forbundet til hænderne viser, at forsøgspersonernes hænder bliver svedige, når de nærmer sig de to farlige kortbunker, og det sker allerede efter ti kort. Deres krop fortæller dem altså, at der er noget galt, længe inden de ved det med hovedet og kan sætte ord på fornemmelsen. Eller sagt med andre ord: Forsøgspersonernes krop regner pointen ud, længe før deres hjerne opdager, at de har regnet den ud.

BESLUTNINGER

WRAP dine valg

De to amerikanske forskere Chip og Dan Heath har gennemgået et stort antal eksperimenter med beslutningstagning og ud fra dem udviklet en model til at træffe bedre valg. Den hedder WRAP-modellen, navngivet efter forbogstaverne i den amerikanske udgave. Ulrich Kirk tror især på, at WRAP-modellen kan bruges, hvis man træner sig i at bruge den over længere tid. Hjernen skal have tid til at ændre sig, siger han.



1. Hav mindst tre valgmuligheder (Widen your options)

Enten-eller-valg er dårlige valg, der får dig til at forsimple verden, så glem alt om for-og-imod-liste. Der er næsten altid flere muligheder end kun to. Spørg ikke: "Skal jeg sige op eller beholde mit job?" Spørg hellere: "Skal jeg 1) sige op nu, 2) tale med min leder om at få andre opgaver og give det en chance i fire måneder, 3) glemme alt om et nyt job i mindst et år?" Omvendt giver alt for mange valg også forvirring.

3. Læg afstand (Attend distance before deciding)

Sørg for at give system 2 tid til at virke, før du træffer en beslutning, så det ikke er mavefornemmelsen, der får lov at bestemme, men dine værdier. Og prøv at se situationen med andres øjne: Hvad ville din kloge ven eller underviser gøre i samme situation? Teorien bag Ulrich Kirks mindfulness-forskning er, at den skaber sådan en afstand.

2. Udfordr dig selv (Reality-test your assumptions)

Du har en tendens til at give dig selv ret, når du først har truffet en beslutning. Hvis du har bestemt dig for at sige op, finder du alle de gode argumenter for at gøre det og ser bort fra det, der taler imod. Så vær din egen djævlens advokat: Måske er det din egen attitude, der gør dit job ulideligt? Kan du gøre noget ved det? Undersøg også konsekvenserne grundigt, før du beslutter dig: Hvor let er det i øjeblikket at få et nyt job i min branche? Og er der mon nogen, der tidligere har bedt lederen om at få nye opgaver? Hvordan stiller han sig i den situation?

4. Hav en plan B (Prepare to be wrong)

De fleste valg kan laves om, og tænk gerne på muligheden, allerede når du træffer beslutningen. Kan du fx bede om orlov, selvom du måske har lyst til at lukke døren tungt i bag dig? Og overhold dine deadlines – hvis du vil give jobbet fire måneder mere, så skal du ikke blive hængende længere, hvis du stadig ikke er tilfreds.

KILDE: CHIP OG DAN HEATH

ULRICH KIRK ER ANSAT SOM HJERNEFORSKER PÅ SDU. HAN ER PH.D. I NEUROSCIENCE OG EKSPERT INDEN FOR HJERNEMÆSSIGE ÆNDRINGER SOM FØLGE AF MENTALTRÆNING.

GLEM DEN RØDE TRÅD

Af biskop over Københavns Stift Peter Skov-Jakobsen

Søg først Guds rige og hans retfærdighed, så skal alt det andet gives jer i tilgift. Så vær da ikke bekymrede for dagen i morgen; dagen i morgen skal bekymre sig for det, der hører den til. Hver dag har nok i sin plage.

Matthæus 6,33-34

DET ER NEMT NOK AT VÆRE 61. Jeg har truffet mange af de valg, jeg skal, og alligevel lever jeg med en bevidsthed om, at der hele tiden er nye valg at tage sig af. Også valg, jeg aldrig havde troet, jeg skulle få. Nogle af dem vil sikkert vise sig frygtelig svære – andre vil være sjove – nogle udfordrende og overraskende.

Men som ung forstår jeg godt, hvis man indimellem bliver svedig ved tanken om alle de valg, både tilvalg og fravalg. Med hvert eneste valg, man træffer, går man i en retning, og det betyder, at der er stier på livets vej, man ikke betræder. Man går glip!

Hvis man bliver nervøs over det, er det forståeligt. Og spørgsmålet er, om vi i de senere år har været gode nok til at skabe en atmosfære, hvor mennesker tør træffe væsentlige valg. Vi er på overarbejde, har travlt med at eksponere os selv – og tænker måske mere på os selv end de mennesker, vi er sammen med.

Og der er en bagside ved at tro, at det hele er op til os selv. Ofte opleves det nok, som om det er mine egne valg, der leder til succes eller til tragedie. Succesen står jeg 100 procent selv for. Fejltagelsen forsøger vi at fordele

med 1 procent til hver, men vi fornemmer alligevel, at det er vores egen skyld, og derfor bliver vi bekymrede, giver op, går i stå.

Hvor er vores overvejelser om, hvad alle de andre betyder, når jeg har truffet mit valg. Jeg skal stadig indgå i samarbejde, samtænkning, diskussion, samvær, modsigelser, kampe osv. Hele tiden skal jeg tage stilling.

Mennesker har i mange år forsøgt at se en rød tråd i livet. Vi bilder os ind, at den findes. Hvis man mener, at der er en rød tråd, der går bagud i livet, er der ikke noget at sige til, at man også gerne selv vil lægge den røde tråd ud foran sig – måske en hel rød løber – og se sin fremtid for sig i en ung alder.

Men mit råd er: Vær forsigtig med de røde tråde. Pas på med den store røde løber. Forestillingen om en vej, der ligger klar og bare skal vælges, gør os bare usikre, bekymrede, ja, ligefrem bange.

Der er ikke sådan en vej! Der ligger mange veje. Det handler om at få modet til at gå ud i verden og lege med de andre. Det handler om at styrke sin karakter med menneskelighed, agtelse for frihed og demokrati, handle næstekærligt og tro.

Der er nogle treklange, man skal have med sig: tro, håb, kærlighed. Der er også frihed, lighed og broderskab. Man kan roligt føje visdom, mod og retfærdighed til.

Hvis der går for meget rød tråd i det, bliver man forhindret i livet. Man kan slet ikke se den skønhed, som dagen og de andre mennesker og øvrige levende væsener kommer med, og man bliver lukket inde i sin egen begrænsede tid. Så leg med valgene og lev! +

“

Jeg forstår godt, hvis hvis man indimellem bliver svedig ved tanken om alle de valg, både tilvalg og fravalg. Med hvert eneste valg, man træffer, går man i en retning, og det betyder, at der er stier på livets vej, man ikke betræder. Man går glip!

Peter Skov-Jakobsen

HAR DU LYST TIL AT LÆSE MERE?

FOLK&KIRKE ER ET MAGASIN OM VORES FÆLLES VIRKELIGHED I DET MODERNE DANMARK – BÅDE DEN ÅNDELIGE, DEN SAMFUNDSMÆSSIGE OG DEN HELT HVERDAGSAGTIGE SIDE AF LIVET.

DET TRYKTE MAGASIN KOMMER EN GANG OM ÅRET, MEN PÅ HJEMMESIDEN KAN DU LØBENDE FINDE BOGANMELDELSER AF NYE BØGER OG KOMMENTARER TIL AKTUELLE DEBATTER, SKREVET AF PRÆSTER OG ANDRE TEOLOGER.

FØLG OS OGSÅ PÅ FACEBOOK/FOLKOGKIRKE.



FOLKEKIRKEN