

# 5 tips til eit lengre og betre liv

2022-05-23

© Stavanger Aftenblad

Alle artikler er beskyttet av lov om opphavsrett til åndsverk. Artikler må ikke viderefremmes utenfor egen organisasjon uten godkjenning fra Retriever eller den enkelte utgiver.

Les artikkelen ved å klikke her.

24 MANDAG 23. MAI 2022  
STAVANGER AFTENBLAD

KULTUR



2. Erkjenn begjæret! Psykolog Catrin Sagen, til venstre, snakkar med psykoanalytiker Siri Erika Gullestad.



3. Les bøker om igjen! Espen Stueland snakkar med Brita Strand Rangnes på Bokhuset.



1. tips: Lær noko nytt kvar dag! Audun Myskja i samtale med Jan Inge Reilstad.

## Fem tips til eit lengre og betre liv

**SAKPROSAFESTIVALEN:** Sexlivet, pandemien, maten, intellektet og kroppen. Her er fem tips frå helgas sakprosa festival til eit lengre og betre liv. Pluss bonus.

Jan Zahl  
jan.zahl@  
aftenbladet.no



Jon Ingemundsen  
jon.ingemundsen@  
aftenbladet.no



### 1. Lær noko nytt kvar dag!

– Nysgjerrighet er den viktigaste nøkkelen til ungdomskjelda. Audun Myskja stod på scenen i store sal 1 på Sølvberget i Stavanger. Han hadde demonstrert fem tibetanske riter: Eldgamle,

korte øvingar han meiner kan forandra livet ditt på eit dagleg kvarter.

Han hadde endåtil fått heile publikum til å reisa seg og gjer ei pustøving saman med han. For pusten er altså nøkkelen til ro, kontroll over pulsen og mindre stress, ifølgje Myskja.

Legen, forfattaren, musikaren og eksperten på pust, ro og livsmeistring har mange tips til eit langt og godt liv; til å finna ungdomskjelda. Me skal koma tilbake til fleire av dei, men startar med å oppfylle hans viktigaste tips. Nemleg å vera nysgjerrig og læra noko nytt kvar dag.

Dette tippet var det mange i Stavanger som levde opp til denne solfylte laurdagen i mai. For på Sakprosa festivalens store og

små arenaer var det fullt av folk som fekk læra litt av kvart. Også Aftenbladets utsende.

### 2. Erkjenn begjæret!

Me startar med sexen. Eller, forresten. Problemet er jo at mange sluttar med sexen. At du ikkje lenger begjærer den du elsker, men heller ikkje elsker den du begjærer, for å parafrasera Sigmund Freud. Som psykoanalytikaren Siri Erika Gullestad har skrivne om. I boka «Å begjære den du elsker».

Laurdag møtte ho psykolog og parterapeut Catrin Sagen på Påfyll. Sagen har hatt mangt eit etablert par på besøk som seier dei er gode vener og har det godt saman – men dei ligg ikkje saman lenger.

– Spørsmålet er om det er mogleg å foreina behovet for tilknytning og tenning. Eller må ein ut og vera utru for å oppleve spenning? sa Sagen.

Utgangspunktet er ifølgje

Gullestad at det eksisterer ei slags splitting i oss mellom ulike behov i kjærleikslivet. På den eine sida har me eit sterkt behov for tryggleik og tilknytning. Som gjerne blir til moden kjærleik etter den første, mest aktive erotiske fasen i eit forhold.

På den andre sida finst det erotiske begjæret, tenninga, som kan bli komplisert å få til etter mange år, med jobb, barn, rutinar, når ein sit der i sofaen i komfortabel joggedress, er smågodt og ser på Netflix.

### A Sakprosa festivalen

- **Årleg arrangement** i Stavanger i regi av Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening, Kåka kverulantkatedralen, Bokhuset og Sølvberget.
- **Årets festival** var den sjuande i rekka og gjekk av stabelen laurdag.

Noko av dilemmaet er at begjæret kan vera noko litt frammandt, at det er rått og villt, at du kan oppleve at fantasien din går lenger enn kva du strengt tatt ville gjort. Noko som ifølgje Gullestad er heilt ok.

Så korleis handterer du det i livet?

Gullestads oppfordring er å innsjå at me er splitta menneske. At kjærleik og seksualdrift kan gå kvar sin veg. At dette ikkje berre er harmonisk. Men at nøkkelen til å foreina dei to ligg i å erkjenne at begjæret finst. Og at alle har behov både for å begjæra og bli begjært.

### 3. Les bøker om igjen!

I 2009 gav Espen Stueland ut den kritikkarreste mursteinen «Gjennom kjøttet: Disseksjonen og kroppens kulturhistorie». Eigentleg var planen å skriva om sjukdom og pandemi også. Men boka var allereie tjukk nok, så Stue-



land la notata sine i ein skuff.

Så gjekk det drygt ti år og koronaen sende alle heim. Der fekk Stueland lyst til å finna fram notata og jobba vidare med ideen. Men då måtte han lesa bøkerne som handla om pandemiar og sjukdom om igjen. Som «Pesten» av Albert Camus, som jo var perfekt litteratur for pandemi. Eller britiske Daniel Defoes «A Journal of the Plague Year», som handla om pesten som ramma London i 1665. Eller Thomas Manns «Døden i Venedig».

Og kva oppdaga Stueland? Jo, det du kan oppleva om du les bøker om igjen, på eit anna punkt i livet. Nemleg at du les dei på ein annan måte.

– Eg hadde ikkje klart å ta på alvor det Camus skreiv. Eg hadde lese boka som ein allegori om okkupasjon, sa Stueland på Bokhuset.

Ti år før las han pandemilitteratur som metaforar for noko anna. Nå interesserte han seg for dei faktiske pandemiane, for pesten og koleraen. For korleis folk, samfunn og medisin handterte sjukdomen.

Denne nye lesinga førte til at Stueland forkasta notata frå skrivebordsskuffen og skreiv ei ny, tjukk bok som fekk namnet «Pandemiarkivene».

Du ender ikkje nødvendigvis opp som kritikkarrost sakprosaforfattar om du les bøker om igjen. Men du lærer garantert noko av det.

#### 4. Dyrk din eigen mat!

Dennis Asbjørnsen har alltid likt å plukka og hausta ting frå naturen og hagen. Men skal du hausta, må du også så.

Slik hadde det seg at 24-åringen frå Stavanger sjølv begynte å dyrka. I dag har han 50.000 følgjarar på Instagram-kontoen @spiselighage. Som nå også er blitt bok – i tre opplag.

– Å dyrka fram ein brokkoli gir ei fantastisk kjensle av meistring og stor glede. Eg unner alle å oppleve det, sa Asbjørnsen på Møteplassen på Sølverget.

Men korleis får ein det til? Utan at tomatane blir melne, salaten går i brunsneglen og alt druknar eller tørkar ut?

Asbjørnsens utgangspunkt er at det skal vera enkelt, billig og berekraftig å dyrka sin eigen mat: Skaff deg nokre pallekarmer, plassar dei i hagen din, fyll på med jord.

– Eg kjøper ikkje jord, for det er dyrt. All jord kan bli god jord. Bruk det du har, bland inn kvis-

tar, tang og tare, kompost, grasdet som har klypt, avslags, og du får god jord, sa Asbjørnsen.

Så er det berre å så. Eller du kan bygga deg eit drivhus. Asbjørnsen sitt er i tre og gjenbrukte vindauge, sidan det han bygde i plast blåste bort.

Og så startar det gode livet. Med sjølvdyrka brokkoli og salat. Der du haustar det du sjølv har sådd.

#### 5. Kryss intellektuelle grenser!

Rune Slagstad er ein av Norges viktigaste intellektuelle og ein avgjerande fortolkar av samtida. Det er ikkje mine ord, men Mimir Kristjanssons introduksjon av professoren som har gitt ut boka «Mine dannelsesagenter», som består av 99 tekstar om Slagstads eigne inspirasjonskjelder.

Her er noko av det interessante, som kan tena som livsråd til fleire: Du bør kryssa intellektuelle grenser. Slik Rune Slagstad har gjort.

For blant dei 99 som har inspirert han, blant avanserte teoretiske tenkjarar som Adorno og Habermas, finn du også folk frå andre felt, som Egil «Drillo» Olsen og Marit Breivik. Og, ikkje



4. Dyrk din eigen mat! Sønn som Dennis Asbjørnsen.



5. Kryss intellektuelle grenser! Det har nemleg Rune Slagstad, til venstre, gjort. Og det har lært han mykje. Her lyttar Mimir Kristjansson.

minst: Folk som har heilt andre utgangspunkt enn Slagstad sjølv.

– Eg oppsøker også dei eg er djupt ueinig med. Det er noko å læra også av dei som tenkjer radikalt ulikt meg, sa Slagstad på eit stappfullt og varmt Påfyll laurdag.

Slik kunne den tidlegare nestleiareren i SV til dømes etablera Nytt norsk tidsskrift saman med Høgre-mannen Francis Sejersted i 1984. Til resting på hovudet frå enkelte andre venstresideintellektuelle. Ein høgremann?

Men slik blei også Slagstad ein meir interessant tenkjar og intellektuell. Som Kristjansson samanfatta, kanskje til inspirasjon for andre:

– Mens andre akademikarar snevrar seg stadig meir inn og bli ekspertar på eit smalt felt, breier Slagstad seg breitt og vidt ut.

#### Bonus

Me sluttar der me startar, med Myskja. Han er, trass alt, det næraste me kjem ein som skriv sjølvhjelpsbøker av desse ferd. Om å finna indre ro. Om pust. Om å finna ungdomskjelda. Om å førebygga aldring og forfall. Om livsmeistring.

Myskjas utgangspunkt er at me blir stadig eldre. Frå år 0 til 1900 gjekk den gjennomsnittlege

levealderen opp med fem år. Frå 1900 til i dag har levealderen gått opp med 50 år.

Det krev livsmeistring og forebygging. At me alle tek ansvar for vår eigen kropp og vårt eige sinn for å leva godt og lenge.

– Det er ikkje lurt å outsource ansvaret for si eiga helse til helsevesenet, som Myskja sa til sal 1.

Det treng visst ikkje vera så mykje om gongen. Det er dei små dryppa som skal til. Dø æ jabnå så dræge. Myskja prøver å få gjort sine tibetanske riter kvar morgon. (Akkurat denne morgonen nådde han det ikkje. Men då han heller ikkje nådde Flytoget, fekk han dermed tid til ritene. På Oslo S. Skal ein leva lenge, kan ein ikkje vera kresen eller blyg.)

Så her kjem eit utval av Myskjas bonustips til eit lengre og betre liv:

Beveg deg! (Enten bruker du musklane, eller så mister du dei.) Vis måtehald! (Et deg 80 prosent mett.)

Ha noko større å tru på enn berre ditt eige ego, ha eit sterkt verdiset!

Få opp pulsen i 20 sekund tre gonger til dagen!

Vær taknemleg!  
Gi noko til andre!  
Smil!