

## Kronik Kristeligt Dagblad

**Sara Stubgaard-Schmidt. Sociolog og fysioterapeut.**

Jeg kendte engang en dame, som indsamlede og strøg gavepapiret fra juleaften. Og en anden som stoppede strømper. Min veninde og jeg var ved at dø af grin over det med gavepapiret. Vi syntes det var det mest kiksede i verden. Vi syntes, hun var håbløst umoderne, og vi så det som et udtryk for smålighed, at hun ikke ville bruge penge på noget nyt papir.

Men netop i går, fandt jeg mig selv sidde og søge efter genanvendeligt gavepapir på nettet. Jeg kan pludselig ikke holde ud at skulle pakke mine børns adventsgaver ind i glitret papir, som sikkert ikke engang kan genbruges, fordi det er fyldt med giftig farve, for derefter at se det flået det i stykker dagen efter og ende i skraldespanden.

Forbrugersamfundet har siden 1970'erne været den dominerende tendens i den vestlige verden, og det har været definerende for vores identitet. I flere årtier har identitet været kædet direkte sammen med forbrug. Shopping er blevet en hobby for mange. I 1987 lavede Babara Kruger, en amerikansk kunstner, et værk med teksten "I shop therefore i am", som en kritisk kommentar til den allerede dengang stigende forbrugersisme.

Og det er fortsat siden da. Forbrugersamfundet har gennemsyret vores liv i 40 år. Vi køber ting for at placere os i forhold til andre. Vi køber for at få indhold i livet, og det stigende forbrug, har vi i årtier set som et sundhedstegn.

Verdens økonomi er nemlig bundet op på vækst, og vækst er afhængig af forbrug, og verdens tilstand har derfor været målt på begreber som forbrugertillid og vækst. Når man hører noget nok gange, begynder man at synes, at det er i orden. Og det skete også for os. Vi glemte at være kritiske. Vi grinede af dem som genbrugte gavepapiret, fordi vi blev blinde.

Men der er ved at ske en ændring. Vi er nået en usynlig grænse, som viser sig ved en let kvalme over at smide mange kilo plastik på genbrugspladsen efter juleaften. Eller som en mental træthed over at skulle præstere igen og igen. Vi har i mange år været så spundet ind i forbrugersamfundets værdier og idealer, at vi ikke har stillet spørgsmål ved dem. Men nu kommer spørgsmålene. Fra de unge, der demonstrerer og råber ok boomer. Og fra børnefamilierne, der går ned med stress og mister meningen med det hele. Og fra de gamle, som godt kan huske, hvordan man undgår madspil, og ikke forstår hvorfor vi andre smider så meget mad ud.

Forbrugsmentaliteten har også spredt sig til andre forhold i vores liv. Vores forhold til os selv og vores krop har ændret sig. Vi er i høj grad selv blevet en vare, som skal kunne sælges på forskellige markeder. Jobmarkedet, datingmarkedet for at nævne de største.

Vi taler om at være vores eget brand. Vi har taget et begreb fra den corporative verden og overført direkte til vores egen personlighed og fysik. Vi skal gøre os salgsklare og forbrugsvenlige, så andre er interesserede i os.

Vi bruger en masse energi på at promovere og optimere os selv, så vi bliver en attraktiv vare. Hvis man læser stillingsannoncer, er det tydeligt, at bestemte karaktertræk som robusthed, evnen til at have mange bolde i luften og omstillingsparathed er populære, og det kræver en del arbejde og selvoptimering at kunne leve op til de krav.

Vores kroppe også blevet indlogeret i forbrugsmentaliteten. Vores eget brand skal helst underbygges af et flot ydre. Ligesom virksomheder bygger hovedsæder og flagsskibsbutikker, som signalerer de værdier de gerne vil være kendte for, så modellerer vi vores kroppe, så de fremstår veltrimmede, robuste, omstillingsparate. De værdier som efterspørges på markedet, skal helst kunne ses i vores kroppe.

Vi er ikke en krop længere. Vi har en krop. Mentalt er vi gået fra at være i vores krop til at betragte den som en ting, vi skal optimere. Og som vi ofte kæmper imod. For kroppen er ikke designet til forbrugersamfundet, og lystreder for ikke altid. Den er gammeldags, et vandedyr der elsker pauser. Den vil hvile, og den er ikke med på, at præstere i en uendelighed. Det overhører vi i forbrugets hellige navn, og det koster. Ifølge stressforeningen lider mellem 250.000 og 300.000 mennesker af alvorligt stress i Danmark og ifølge WHO vil stress og depression være én af de største sygdomsfaktorer i fremtiden.

Nu står vi ved en skillevej, hvor vi godt kan se, at endeløst forbrug ikke holder. Det er blevet for dyrt at leve for at forbruge. For dyrt for miljøet og for dyrt for os selv.

Men hvad vi skal sætte i stedet, har vi ikke helt fundet ud af, og det afspejles blandt andet i dette års forbrug på Black Friday, hvor onlinehandelen, ifølge nethandelens interesseorganisation FDIH, røg op på rekordhøje 750 millioner. En stigning på 50-60%. Der forbruges altså stadig, men FDIH kan dog se en tendens til mere omtanke. Flere køb var planlagte køb, som kunderne søgte på flere gange inden de besluttede sig, og Black Friday var derfor også kendetegnet ved velovervejede køb frem for impuls-køb. Men et decideret fald i forbruget har vi ikke set endnu.

Og det skyldes blandt andet, at vi nu har brugt flere årtier på at definere os ved forbrug. Når vores identitet er så tæt knyttet til forbrug, bliver det skræmmende pludselig at lade være. Hvis jeg er noget i kraft af mit

forbrug, hvem er jeg så, hvis jeg holder op med at forbruge? Derfor kan en udfasning af forbrugersamfundet virke som at vende en supertanker.

Men vi ser en befolkning, som har stemt for en grøn regering. Vi ser skoleelever samles til "Friday for future" demonstrationer verden over. Vi har fået en fælles sag, og det skaber håb. Der er flere og flere rollemodeller, som vi kan læne os op ad og der opstår græsrodsbevægelser, som går imod forbruget.

Netflixserien "Minimalism" om to unge fyre, som skærer alt overflødig væk, har fået minimalisme på landkortet. Alt de ejer kan være i en taske, og så drager de rundt i USA og holder foredrag på små interimistiske scener på markeder og i forsamlingshuse. De har en sag og de er lykkelige for deres frihed fra forbrug og fra præstation.

Slow living er også i vækst. Slow living læner sig i mange sammenhænge op ad minimalisme. Slowliving er et opgør med det tempo, som også kendetegner et forbrugssamfund, hvor der helst skal forbruges og produceres i højere og højere tempo. Slow living skærer ligesom minimalisme overflødig støj og forbrug væk, for at finde tilbage til det som giver mening. Natur og relationer og tid til fordybelse.

Nogle bliver veganere, andre stryger gavepapir, flere samler skrald og tager toget.

Sociologer har længe kritiseret forbrugersamfundet for at være tomt for mening og for at gøre os ensomme. At tilliden mellem mennesker daler, fordi vi hver især er optagede af at optimere os selv og have os selv som mål.

Den danske filosof Løgstrups etiske fordring om, at man aldrig har med et andet menneske at gøre, uden at man holder noget af dets liv i sin hånd, gælder stadig og den gælder også omvendt. For ved at holde lidt af andres liv i vores hænder, finder vi meningen i livet. Det er når vi er noget for andre, at vi oplever, at livet er meningsfuldt.

Vi er afhængige af hinanden. Både af hinandens hjælp, men også fordi vi bliver ensomme, når vi skal klare alt selv. Det opdager vi måske nu. Vi løser ikke klodens problemer hver for sig. Det er et fælles projekt, som vi er tvunget ud i.

Og at vi fremover kan blive nødt til at være en del af noget større, for at løse de problemer vi står i, kan vise sig at have den sideeffekt, at den mentale trivsel stiger igen. Nu har dyrket vores ego i lang tid, og det har gjort mange ensomme og triste. Vi har presset os selv og vores kroppe, og det har gjort os syge. Men et fælles formål om noget større, kan måske fjerne fokus fra vores egne præstationer og vores forbrug. At redde kloden kan vise sig at være dét, som redder os fra os selv.