

## **LÆR AT TACKLE DIN INDBYGGEDE GRÅDIGHED**

**At de finansielle korthuse blæser omkuld verden over burde være et rungende vækkeur for os alle, men ifølge den engelske forfatter John Naish famler vi bare efter snooze-knappen. Naish har skrevet en provokerende og humoristisk bog om at tøjle vores genetisk indkodede trang til forbrug og lære at leve med mindre i en verden, der konstant lokker med mere.**

Efterhånden står det klart for de fleste, at klimaproblemerne ikke løses ved at skifte til et mere miljøvenligt shampoomærke. Men den personlige økologi – forbruget af information, mad, varer og jagten på lykke, vækst og de rigtige valg – har vi endnu ikke lært at tackle, selvom vi bliver stadigt mere stressede, overvægtige og forgældede.

Derfor har den engelske forfatter John Naish skrevet bogen ”Nok!” som med sin humoristiske tilgang til det 21. århundredes mentale problemer stille og roligt er blevet en af årets mest omtalte udgivelser i England. I dette efterår udkommer den i en lang række europæiske lande.

John Naish plæderer ikke for, at vi skal standse alt forbrug. Sådan et eksperiment ville selv ikke en økonomernes Dr. Frankenstein vove at foreslå i en tid, hvor de finansielle korthuse blæser omkuld til højre og venstre. Men han argumenterer dybfølt for, at vi hver især dæmper forbruget ned til et niveau, hvor det opfylder vores behov uden at udgøre et behov i sig selv. Ikke kun for klimaets og miljøets skyld, men også for at dæmpe en farlig tilbøjelighed, som er svejset ind i vores gener.

Forfatterens hovedtese er, at mennesket i urtiden var genetisk disponeret for ubændig grådighed. Dengang gav det god mening: Den, der samlede mest forråd sammen, havde størst chance for at overleve strenge tider. Men selvom jagtmarkerne i dag hedder SuperBest, Totalkredit og iTunes, rider samme genetiske tilbøjelighed os stadig, men nu med helt anderledes katastrofale konsekvenser.

En bæredygtig personlig økologi kalder John Naish for ”noksomhed” – ikke at forveksle med nøjsomhed. Noksomhed er en stabil erkendelse af, hvornår nok er nok. For at indkredse hvordan vores forhistoriske hjerne til stadighed lader sig narre til at tro, at vi endnu ikke har nok, trækker John Naish på en lang række forskningsresultater inden for psykologi, sociologi og økonomi.

Hvert af bogens otte kapitler afsluttes med en række konkrete råd til at nærme sig et mere bæredygtigt liv i noksomhedens ånd. John Naish foreslår eksempelvis en informationsdiæt fra den konstante, stressudløsende online-opkobling, der ifølge undersøgelser skraber de øverste 10 point af vores IQ. Han serverer en række simple slankeråd, som bygger på forskning i appetitens psykologi, og han foreslår metoder, der kan snøre hjernen til at dæmpe en konstant dopamin-udløsende trang til forbrug.

John Naish skriver om sundhed og livsstil i The Times og har i årevis levet efter sin bogs principper. Han står også bag The Landfill Prize, der nominerer og kårer årets mest overflødige dimser ([www.enoughness.co.uk](http://www.enoughness.co.uk)).

***John Naish: Nok! Oversat fra ”Enough” af Marianne Børch.  
Bindslev. Udkommer fredag d. 17. oktober. 312 sider. Kr. 249,-***

Med venlig hilsen  
Kasper Nielsen  
Forlaget Bindslev  
Tlf.: 2024 1667