Laura Valesin, 40 år

Cand.ling.merc. i italiensk og statsautoriseret translatør. Underviser med virksomheden Italiensk Sprogcoaching og holder events om La Dolce Vita – se mere på italiensksprogcoaching.dk og insta: #ItalienskGuru. Datter af en dansk mor og en far fra Venedig. Mor til Vincent på 3 år og bor i hjertet af København.

GIV DIN HVERDAG
ET DRYS AF

LA DOLCE VITA

En luftig kalender med plads til spontanitet, enkel mad med gode råvarer og kindkys hver eneste dag. Dansk-italienske Laura Valesin har spottet en længsel efter ro og nærvær efter coronanedlukningerne, og her giver hun opskriften på at få lidt dolce vita-stemning ind i din danske hverdag.

AF LENE LYKKE HOVMAND **FOTO** PETER NØRBY OG GETTY IMAGES

Et varmt lys indhyller den smalle københavneropgang, hvor solens stråler bliver reflekteret af de okkerfarvede mure i baggården, og på toppen af trappen byder Laura Valesin indenfor og viser vej direkte igennem køkkenet ud på en afskærmet oase af en tagterrasse, hvorfra man kan skimte byens tårne over de røde tegltage. Det føles lidt som at komme ind på den private bagside af en af Venedigs smalle, krogede gader, og det bliver ikke sidste gang, Italien blander sig i stemningen og samtalen.

– Det er "aqua alla menta", siger Laura og skænker op fra en kande.

– Det bruger man i Italien om sommeren – at blande lidt pebermyntesirup i vandet. Det er forfriskende i varmen, forklarer hun.

Den lille detalje med et par dråber pebermyntesirup eller -olie i vandet er nærmest symbolsk for det, vi skal tale om: nemlig opmærksomheden på de detaljer, der kan forsøde hverdagen og skærpe nærværet omkring det, man er i gang med – på italiensk. For her kan vi danskere godt lade os inspirere af den mere spontane levevis i Italien og af italienernes sans for skønheden i det enkle, mener Laura. Hun er dansk-italiener og bor i Danmark, hvor hun til daglig underviser i italiensk. Hun har igennem 13 år undervist mennesker i alle aldre, på alle niveauer og med alverdens forskellige tilgange til at ville lære det italienske sprog, og undervejs har hun erfaret, at der hos stort set alle har været en fællesnævner, der går ud over den enkeltes hovedinteresse, som kan være alt fra fodbold til opera og gastronomi.

– Alle har en passion, som går ud over sproget, og den handler om det, jeg vil kalde "drømmen om Italien". Der er mange, der har købt hus i Italien eller elsker at tage på ferie der, og jeg fornemmer, at mange dybt inde i hjertet længes efter den italienske måde at nyde livet på, fortæller hun.

Fordi hun selv kender både den danske og den italienske kultur indefra og er blevet mere og mere interesseret i at se på forskellene imellem de to kulturer, er hun gået i gang med at skrive en bog om "de italienske leveregler", som hun selv lever efter og oplever, at mange gerne vil lade sig inspirere af. ›

Laura Valesin er i gang med en bog om de italienske leveregler, der skal få os til at reflektere over, hvordan vi lever vores liv, også selvom arbejdsdagen, livsrytmen og klimaet er forskelligt fra Danmark til Italien.

– De italienske leveregler – eller ”La dolce vita-formlen” kalder jeg det også – handler om det søde eller det gode liv. Bogen er mit forsøg på at definere og præsentere det italienske dna for danskere for netop at imødekomme denne drøm om Italien og inspirere til, hvordan man kan nærme sig den. Og det er altså ikke ment som nogen kur eller streng levevis, men som noget, man kan lade sig inspirere af og drysse lidt af ud over sin hverdag, slår hun fast.

– I løbet af det seneste år med nedlukninger, hjemmearbejde osv., tror jeg, det hurtigt gik op for mange mennesker, at familie, gode relationer og lidt mere ro i hverdagen er ret vigtige ting. Vi har opdaget, at man kan gøre tingene på andre måder for at få mere balance imellem arbejde og fritid, og jeg tror, vi har lært noget, og at vi vil tage det med os. Det er nogle af de ting, italienerne altid har gjort og har i deres dna, så hvis vi gerne vil dyrke det, kan vi bare kigge til dem, uddyber hun. Og i denne sammenhæng lader hun forstå, at det søde liv på italiensk handler om mange ting fra familie til nærvær og åndelighed. Så hvis du tænker på det søde liv som dekadent livsførelse med drinks, fester og natlige bade i Trevi-fontænen som i Federico Fellinis berømte film ”La Dolce Vita”, som gjorde udtrykket kendt i hele verden, så skal vi zoome lidt ud. Vi begynder ved familien – og en solmoden tomat.

– Nydelse er virkelig et nøgleord for alt italiensk! At nyde at være sammen med familien, at nyde den mad, man spiser. Og det må gerne være enkelt. En god, solmoden tomat bare med olivenolie, salt og peber. En god bøf og så en salat. Sådan er det også med at drikke alkohol. Et glas vin til maden. Eller måske to i festligt lag. Men man drikker sådan, at man bare får den behagelige effekt af vinen, og at man nyder den og ikke når dertil, hvor man begynder at opføre sig akavet.

Ok, de fleste kan nok spotte en kulturforskel der, og det leder os videre til en anden af Lauras leveregler.

– At tage sig tid, *Il dolce fare niente* – ”det søde gøren ingenting”. Mange danskere kan tit misforstå denne og sammenligne det med at være doven, at dandere den og ikke få noget fra hånden, men i virkeligheden er det helt absurd. I Italien er det så varmt om sommeren, at man ikke kan arbejde udenfor midt på dagen. Til gengæld arbejder italienerne så tilsvarende længere, så deres arbejdsdag er færdig klokken otte. Derfor giver de sig god tid til at spise i middagspausen, og det handler om respekt for livet og for hverdagen. Man lever ikke for weekenden og for festen, man lever for hverdagen.

Og så tager italienerne sig tid til det, der nu engang sker, fordi de ikke altid på samme måde som danskere spækker deres kalendere, forklarer Laura.

– Hvis man møder nogen på byens plads, så tager man sig tid til at spørge, hvordan vedkommende har det, i stedet for som herhjemme at suse forbi på cyklen og råbe ”hej hej, jeg har travlt”. Men jeg tror, det er en coronalæring, at vi ikke gider de proppede kalendere længere. Vi vil selvfølgelig gerne have noget på programmet, men der skal også være plads til at se, hvad hverdagen byder på af spændende ting. Og det spontane møde er ofte meget hyggeligere end det planlagte, fordi vi kommer fuldstændig uden forventninger til det.

Sommeren, hvor vejret lægger op til, at vi er mere ude til arrangementer og i byens gader, parker og havneområder, er højtid for de spontane møder i Danmark, men hvad med spontaniteten resten af året, hvor vejret ikke ligefrem klinger af siesta på en fortovscafé?

– Det er derfor, hygge er blevet så vigtig for os, og derfor det betyder meget for danskerne, hvordan vi bor, så vi kan vise hjemmet frem. Det betyder ingenting for italienerne! De går overhovedet ikke op i boligindretning, for man inviterer ikke folk hjem, forklarer hun.

Dansk hygge er indenfor i hulen. La dolce vita er ude – med undtagelse af den traditionelle søndagsfrokost med familien, *la famiglia*, som er i hjemmet. Det vender vi tilbage til.

– Jeg synes godt, vi danskere kan øve os i at være lidt mere spontane og at tage os tid. Det er jo typisk i hverdagen, det spontane møde sker, og så ville man jo lige dér godt have set lidt godt ud ... Derfor er der den leveregel, der hedder *fare la bella figura*, at tage sig godt ud. Ligesom hygge ikke kan oversættes direkte til andre sprog, er det også en udfordring at oversætte *fare la bella figura* direkte, for det handler ikke kun om udseende. Det handler om at være den bedste version af sig selv indvendigt og udvendigt, om at opføre sig ordentligt og om at præsentere sig ordentligt.

Hvordan er det anderledes for italienere end for danskere?

– Jeg ser det sådan, at æstetik betyder rigtig meget i Italien, og det handler ikke kun om mode, som jo faktisk er en rigtig stor industri i Italien, men det handler om alt visuelt, som tillægges en æstetisk værdi. Æstetik er ikke en stor værdi på den måde i Danmark. Man kan have en interesse, men det har ikke en større værdi i samfundet. I Danmark går vi op i at være praktiske. Selv mode handler om praktik – at se godt ud på cyklen f.eks. Det er lidt vigtigere at være praktisk i hverdagen, og det er noget af det værste, du kan byde italienerne.

Har det noget at gøre med at vise respekt for andre?

– Ja, der er en respekt over for det, vi er blevet givet. Nu har vi denne her krop hver især – hvordan kan vi så få det bedste ud ›

”Hvis man møder nogen på byens plads, så tager man sig tid til at spørge, hvordan vedkommende har det, i stedet for som herhjemme at suse forbi på cyklen og råbe ”hej hej, jeg har travlt”. Men jeg tror, det er en coronalæring, at vi ikke gider de proppede kalendere længere”

Tag dig tid til at være til stede i hverdagen i stedet for at ræse rundt for at blive klar til weekend, anbefaler Laura Valesin.

af det, vi har? Og selvfølgelig også en respekt over for andre. I Italien er der også stadig et hierarkisk system, hvor man er Des i det offentlige rum, og det gælder for alle generationer. Det giver måske en anden hensynsfuldhed.
Laura smiler for sig selv og fortæller, at hun kommer i tanker om et meget konkret eksempel på at *fare la bella figura* i trafikken.
– Forleden da jeg skulle have fat i min cykel i cykelstativet nede på gaden, var der ikke bare parkeret cykler i anden række, men også i tredje, og der var cykler, der var låst fast med store kæder til stativet, så min cykel var fuldstændig umulig at få fat i. Da kom jeg til at grine ved tanken om, at danskerne tit kritiserer italienerne for at være helt hæmningsløse i trafikken, og at man ser biler, der er parkeret i anden række, og så kan man ikke komme ud, og det hele er kaos. Men i virkeligheden er der en rigtig fin orden, fordi ham, der parkerer i anden række, bare er inde og få en hurtig kop kaffe. Han er ikke væk i mere end fem minutter og kan hele tiden se gaden og hurtigt komme ud. Man har også altid øjenkontakt i trafikken. I Danmark stoler vi så meget på reglerne, at vi aldrig har øjenkontakt, og så er det, at der sker uheld. Trafikken glider faktisk bedre i Italien, fordi man har den der respekt. Man har lige øjenkontakt – ok, nu er det dig, så er det mig, og så kører det hele. Men her i København kunne jeg ikke lige ringe på klokken eller dytte, og så kom der nogen ud fra kaffebaren og flyttede sin cykel. Det var bare ærgerligt! Så *fare la bella figura* er at være til stede i livet og at være den bedste version af sig selv.

Handler fare la bella figura også om, hvordan man er mand og kvinde?

– Mm, ja, det handler også om respekt imellem kønnene. I Italien har jeg fået komplimenter, der er sagt som en hvisken, men lige akkurat højt nok til, at jeg hører det, når jeg går forbi. I Danmark er komplimenter mere direkte og til tider decideret grove … altså i Italien er måden mere elegant, og de er mere generøse med dem.
En anden af Lauras italienske leveregler handler om kysseri. Kindkysseri mere præcist.
– Det er et eller andet med at huske at kysse meget hver eneste dag. Italienerne gør det jo meget med deres kindkysseri, en, to eller tre gange afhængig af lokale skikke. Det er måske lidt kontroversielt nu, hvor vi har været nødt til at holde afstand i en lang periode, men det ligger i italienernes dna og er deres form for nærhed. Det udløser oxytocin, ligesom knuset gør.

Savner du kindkysseriet?

– Ja, for søren da. Jeg har et fransk stamsted, og franskmændene kindkysser også, så det giver normalt lidt af den italienske stemning, at ejerne og stamgæsterne kindkysser.

Hvad er det, kindkysset kan, som et kram ikke kan?

– I Italien synes man sjovt nok, at knuset er meget intimt. Den der omfavnelse er lidt voldsommere, hvor vi danskere føler, det er meget intimt at være tæt på hinanden i ansigtet, men under alle omstændigheder har vi brug for den der kontakt.

Kysseriet er en hilsen til både de nære og de mere perifere bekendtskaber, og alle generationer og hele familien kindkysser. For eksempel ved den nævnte søndagsfrokost, som er en vigtig italiensk tradition. Laura husker tydeligt familiesammenkomsterne fra sin opvækst, hvor hun boede i Danmark, men var meget i Italien, fordi hendes far arbejdede for det italienske flyselskab Alitalia.
– Som gæst kommer man med små konditorkager, som er pakket meget smukt ind. Og så har mange en tradition med at gå på kirkegården bagefter, og ›

Maden bliver lidt bedre, hvis den bliver tilberedt af de lækreste råvarer, der dufter af sol og sommer. Til gengæld er den enkel, hvis den er italiensk.

LAURAS 4 BEDSTE INSIDERTIPS TIL VENEDIG

1: Tag dig tid

Venedig er måske den eneste by i verden, hvor man ikke kan have travlt – alene af den grund, at al bevægelse foregår til fods eller til søs. Derfor skal du have god tid, og jeg anbefaler af samme grund et hotel i selve byen fremfor udenfor, så du kan tage dig tid til at gå rundt i de labyrintiske gader bag de større attraktioner og få et helt andet Venedig at se end på dagsture. Giv dig også tid til at sejle rundt i lagunen og hoppe af på nogle af de små farvestrålende øer – Venedig består af hele 118 øer!

2: Køb Murano-glas, hvor det bliver lavet

Murano-glas er inden for de sidste par år blevet overvældende populært herhjemme med et stort antal forhandlere, så hvorfor ikke købe det direkte fra Murano? Jeg køber altid glas, tekstiler, papirvarer og furlane, venezianske fløjlssko i alle regnbuens farver, med hjem.

3: Besøg Dogepaladset

Venedig var fra 697-1797 en mægtig republik, der hed La Serenissima og strakte sig over det forhenværende Jugoslavien, Grækenland, Cypern og Tyrkiet. Republikkens hersker boede i Dogepaladset, og Marco Polo drog ud fra kajen foran paladset til eksotiske destinationer og vendte hjem med udsøgte handelsvarer og gaver til dogen. Alle bør opleve paladset for at fornemme en flig af den blomstrende, venetianske storhedstid. Især elsker jeg globussalen med Marco Polos optegninger af verden – selv lille Danmark er med i en lidt sjov figur. Selvom jeg har været der utallige gange, bliver jeg aldrig træt af paladset og gyser, når jeg går gennem Sukkenes Bro og overi blykamrene, hvor kun én person efter sigende slap levende ud: Casanova.

4: Gå på vinbar som de lokale

Venezianerne går på vinbar, *andare a bàcari*, og får et lille glas vin i skyggen og smager på små retter, cicheti, der er anrettet på disken. Hvis du vil opleve det autentiske, venezianske køkken, er det det, du skal kaste dig ud i – gerne flere gange om dagen. Vinbarerne ligger over det hele, og her finder du de lokale. Få f.eks. et glas i kvarteret Castello, som min familie kommer fra. Det er et grønt, afslappet og meget autentisk område, hvor få turister finder hen. Hovedgaden hedder Via Garibaldi. Du finder den ved at gå bare ti minutter længere ud ad promenaden fra Markuspladsen. Ingen italienere sætter sig og drikker kaffe. Den indtages altid stående ved disken og koster en tiendedel af prisen i forhold til at sidde ved et bord.

”I Italien synes man sjovt nok, at knuset er meget intimt. Den der omfavnelse er lidt voldsommere, hvor vi danskere føler, det er meget intimt at være tæt på hinanden i ansigtet, men under alle omstændigheder har vi brug for kontakten”

det gjorde vi også – så dem i familien, der ikke længere var iblandt os, alligevel også var med ved søndagsfrokosterne.
– Familien er så vigtig i Italien, fordi den har skullet udfylde den rolle, staten udfylder for os i Danmark. Når man ikke har institutioner til at pleje de mindste og de ældste, så må plejen foregå andetsteds, og det har traditionelt været i familien og i lokalsamfundet. Så familiesammenholdet har været afgørende for ens overlevelse simpelthen. Og selvom dette også er i gang med at ændre sig i Italien, er familien fortsat en vigtig relation at dyrke, og det kan vi godt lade os inspirere lidt af i Danmark, siger Laura. Sammen med sin lille søn Vincent ses hun og den del af familien, som bor her i Danmark, ofte til søndagsfrokost. Og de går også gerne i kirke. Man kan ikke komme uden om kirken, når man taler om italienernes livsstil, fortæller Laura, som selv er vokset op med kirken som en naturlig del af livet og har gået i katolsk skole.
– Jeg kan se, at når man gør kirken til noget normalt i hverdagen, får man et meget lettere forhold til det åndelige. Når troen og kirken kommer væk fra hverdagen, så bliver det hurtigt til noget, vi skal forholde os meget intellektuelt til og have en mening om. Det at bøje sig for noget regelmæssigt, tror jeg, er sundt for mennesker. Det med at stoppe op og være taknemmelig.
Er det det, din tro gør for dig?
– Ja, det er en af tingene. At jeg husker at stoppe op og være taknemmelig og respektfuld for det, der er større end mig selv. Den livsglæde, der for mig summer igennem alt det, vi har talt om, er i høj grad koncentreret omkring åndeligheden. At være åndelig og føle sig forbundet til noget andet end sig selv hjælper til både at få øje på og sætte pris på alle de ting. Traditionen med at tænde et lys og bede en lille bøn eller tænke på en bestemt person viser en form for ydmyghed over for tingenes sammenhæng.
Det håber Laura at kunne bidrage til med sine italienske leveregler. Få os til at reflektere over, hvordan vi lever vores liv, også selvom arbejdsdagen, livsrytmen og klimaet er forskelligt fra Danmark til Italien. Hun stopper ofte op og spørger sig selv, hvordan hun kan få noget mere ”søde gøren ingenting” i sin hverdag.
– Friheden til at tage mig min egen tid, en af levereglerne, er så dybt forankret i mig, at jeg blev nødt til at være selvstændig, skulle jeg lige til at sige. Forstå mig ret, men det er en så iboende ting i mig, at der skal være tid til de søde ting, at jeg faktisk indretter mit liv efter det. Jeg vil ikke lyde frelst, men jeg går ikke med ur og bruger heller ikke vækkeur. Vincent og jeg vågner, når vi vågner, og har en morgen med leg og med et stort nærvær, og når der er momentum, så går vi hen i børnehaven. Det betyder så også, at jeg ofte begynder min arbejdsdag sent, og at arbejdstimerne midt på dagen er færre og superkoncentrerede. Min arbejdsdag ser meget anderledes ud, efter jeg har fået barn, men som selvstændig på 13. år er jeg vant til at arbejde på skøre tidspunkter og hvile, når jeg kan. Sådan er jeg mest effektiv.

Da Laura voksede op i 1980’ernes Danmark som barn af en dansk mor og en italiensk far, kunne hun ikke rigtig finde ud af, om det var godt eller skidt at være halvt italiensk.
– Dengang var Italien overhovedet ikke hot. Det var lidt kikset at være italiener. Når min far lavede lasagne eller risotto til sammenskudsarrangementer på min skole, blev det aldrig spist. Vi tog altid hele retter med hjem, og jeg blev så ked af det, for jeg havde jo set, hvordan min far havde stået i køkkenet og brugt tid på det.
Når hun kom hjem fra skole, fik hun latte machiatto, varm mælk med et dryp kaffe i for smagens skyld, og når der var klassekammerater med hjem, blev der rynket voldsomt på næsen. Jeg fik også af og til en *bevanda* til aftensmaden: et glas vand med et dryp rødvin i, som det er helt almindeligt, at børn får i Italien, men meget besynderligt i Danmark, siger Laura med et grin.
– Når man bliver mødt sådan som barn, så ved man ikke, om det er godt eller dårligt. Og så blev jeg hele tiden spurgt: Hvad er du mest? Hvor vil du helst bo? På et tidspunkt besluttede jeg mig bare for, at jeg er dobbelt. Jeg er ikke halvt dansk og halvt italiensk. Jeg har to kulturer, og jeg kan bo både det ene og det andet sted, fordi jeg kan sproget, kender begge kulturer og har dobbelt statsborgerskab. Det giver mig en meget større frihed.
Laura lærer nu sin søn at tale både dansk og italiensk, så han får begge sprog med sig. Og så lærer hun ham at rose det æstetiske og at sætte pris på de smukke ting, de ser.
– En smuk rose … Vi plukker nogle gange en enkelt blomst på vej til børnehave og går forbi og giver den til min veninde, ejeren af min stamcafe. Vi mødre kan jo starte med at lære vores børn at sætte pris på de enkle og smukke ting. Og at kindkysse! ■

Laura Valesin stopper ofte op og spørger sig selv, hvordan hun kan få mere af den ”søde gøren ingenting”, hun kender fra Italien, ind i sin danske hverdag.

LAURAS ITALIENSKE LEVEREGLER

Dyrk *la famiglia* – familien
Vær der for hinanden, se hinanden ofte, og hold fast i traditioner som den traditionelle søndagsfrokost, hvor man samles om enkle, men mange retter.

Nyd middelhavskøkkenet
Italienerne hylder det enkle og de gode råvarer, som nydes lidt ad gangen over tid i modsætning til at hælde alt op på én tallerken og være færdig på en halv time. Og altid gerne ét glas vin til maden.

Syng, og del glæden ved musik
Når venner eller familie mødes i Italien, er det ikke usædvanligt, at én hiver en guitar eller et andet instrument frem, og så er der spontan fællessang.

***Il dolce fare niente* – tag dig tid.**
Drop den overfyldte kalender, og lad der være tid til det spontane og til at stoppe op og nyde det, som dagen bringer.

Fare la bella figura
Vær den bedste version af dig selv, og hav respekt for andre. Gør noget ud af dig selv, og opfør dig ordentligt. Hav øjenkontakt.

(Kind-)kys meget hver dag
Vi har brug for nærhed, og kindkysset bringer, ligesom knuset, glæde. Så kys!

Husk åndeligheden
Åndeligheden går som en rød tråd igennem alle levereglerne. Stop op, og vær taknemmelig og respektfuld for det, du har, og det, der er større end dig selv.