

Andrea Pellegrini

Kan du lide kultur, kan du næsten ikke undgå at støde på operasanger Andrea Pellegrini, 47, der får et travlt efterår med mange koncerter. Men bare rolig, hun skal også nok få sin sunde søvn.

Hvilke tre ting starter du en god dag med?

– Kaffe, morgenradio ... og en lur. Jeg er ofte gået i seng igen efter morgenkaffen, men fra klokken 11 er jeg ustoppelig.

Hvornår har du det allerbedst?

– Når mine planer og idéer bliver til virkelighed. Når jeg kan se, at det jeg har sat i søen, får et liv! I øjeblikket renoverer jeg et hus, og intet kan måle sig med at se min vision udfolde sig uden for mit eget hoved. Det gælder også for de koncertidéer, jeg skaber. Jeg har det bedst, når idéen er skarp og bliver til virkelighed. Det andet er bare arbejde.

Hvilken sundhedstendens har du taget til dig?

– Jeg har i perioder talt kalorier på en app, men gør det ikke pt. Jeg var glad for det, selv om det lyder besværligt og kontrollerende. Det hjalp mig til rigtigt at forstå, at ingen bestemt fødevare er dårlig eller usund. Har jeg lyst til en, så er den lige så god som en pose gulerødder, blot man ikke spiser det samme hver dag. Besværligheden med at tælle i en periode har gjort mit liv lettere for altid. Desværre er jeg vildt dårlig til at få motioneret, men jeg har da et par løbesko og en kettlebell, jeg ikke bruger.

Hvad skulle du aldrig være hoppet med på?

– Bh med bøjle og sko med en høj smal hæl. Det har kun tilført mit liv lidelse. Og den skønhed, jeg opnåede midlertidigt, da jeg havde det på, blev til fulde overdøvet af det udmattede blik, jeg havde i ansigtet, mens det stod på.



Kaffekrus i 1970'erstil fra HK Living, nordicnest.dk, 60 kr.

Adidas Solarboost-løbesko, adidas.dk, 1.299 kr.



Silkemaske til den gode søvn, Rose Hibiscus, matas.dk, 350 kr.



Hvordan får du dig selv ud af et mørkt hul?

– Rækker ud til få af mine venner. Og så oplever jeg sommetider, at de sorte huller har en indbygget tids-horisont. De går over af sig selv.

Introvert/ekstrovert?

– Introvert! Jeg bruger meget energi på at være social, og begrænser det derfor også meget. Det vil sige, at jeg er meget alene – og jeg nyder det totalt. Jeg har behov for at hvile ud efter selv de mindste kaffestunder med veninder, og er jeg i decideret festligt lag, kan det tage mig et døgn at regenerere mentalt. Jeg arbejder med at rumme det som et vilkår – og kæmper med at føle skam over det. Jeg synes, helt ærligt, at det kunne være fedt at kunne rumme mere socialt. Men jeg ved også, at sommetider står jeg og kigger ud på 1.000 tusind mennesker, der ser forventningsfuldt tilbage, og dette kræver noget krudt udover det sædvanlige.

Natteravn/morgenmenneske?

– Natteravn, men jeg sover faktisk ofte tidligt og længe. Store dele af mit liv er passeret forbi, mens jeg drømte. Jeg er også dysfunktionelt dårlig til at se serier, læse bøger og andet for at slappe af. Jeg sover inden for få minutter. Første gang jeg var i operaen, sov jeg som en sten efter 10 minutter!

Hvor meget tid bruger du på din mobil?

– Meget tid! Og helt ærligt, hvis man er småbørnsforælder eller på anden måde skal være til stede for andre i sin fritid, så er det jo ikke godt – men lever man alene som jeg, kan man gøre hvad f..., man vil, inklusiv at stirre i sin telefon dagen lang. Husk, at hvis du er fraværende i ét rum, så er du nærværende i et andet. Ingen skal afgøre for dig, hvilket rum der er "virkeligt".