

<http://www.information.dk/493374>

Man bør tage sig tid til at sige: Mmm, jeg har lyst til en æggemad

I denne uge, hvor menneskets værdi og tidsforbrug er blevet målt med Produktivitetskommissionens alen, har Information spurgt foredragsholder og skuespiller Jens Arentzen, aktuel i ny bog om stress, hvor lang tid det tager at blive menneske



Vi er nødt til at blive mere egoistiske og fokusere på egne i stedet for andres problemer, hvis vi skal leve et mindre stressfuldt liv, mener Jens Arentzen.

Jakob Dall

Indland

- Mette-Line Thorup

4. april 2014

Hvor lang tid tog det at blive Jens Arentzen?

»10 år.«

– *Det er meget lang tid?*

»Nej, det er det ikke. Det er faktisk i den kortere ende.«

Jens Arentzens svar kommer prompte, derinde hvorfra 56 års livsvisdom kan hentes frem i én sætning. Ikke en lærersætning, men et forsøg på at korrigere opfattelsen af, at det der med at blive et menneske, det er da en smal sag. Det har vi styr på, ja ja. Går de fleste af os da ikke i Brugsen efter en liter mælk, får et job og betaler regningerne? Alt det, som en produktivitetskommission kræver og mere til, hvis samfundet skal løbe rundt.

10 års terapi brugte Jens Arentzen på at lære at drage omsorg for sig selv.

»Vi viser omsorg over for arbejdet og de opgaver, vi får stillet. Men ikke over for os selv og vores følelser. Vi er alt for lidt egoistiske, men egoisme beskytter mod stress,« siger Jens Arentzen, da jeg møder ham i et lille lokale på Frederiksberg, hvor han indimellem foredrag og ledelseskurser, manuskriptskriveri og meget mere, fortæller om alt det, han ikke tror en skid på.

Han tror for eksempel ikke ret meget på stressbøger som den, han selv lige har ladet sig interviewe til: *Hvordan jeg kom gennem stress – og blev klogere af det*. De tonsvis af stress- og selvhjælpsbøger, artikler i damebladene, B.T. og på Politikens sundhedssite om, hvordan livet kan leves uden stress, kradser kun i overfladen.

Han tror heller ikke på, at stress kun handler om en arbejdsuge på 70 timer og manglende indflydelse på arbejdsopgaverne. Han kender mange, der knokler derudad, men har ro i deres liv. Stress handler om ikke at have lært, hvem man selv er. Den pointe, synes Arentzen, mangler i meget af det, der i dag skrives om stress. Og derfor lod han sig trods reservationer interviewe til den nye bog: »Mange af os, der kan få meget stress, har ikke værktøjer til at bearbejde det med. Det har vi ikke, fordi vi ikke har indset, at vi har haft stress siden barndommen,« forklarer han.

Opvækst i uro

Jens Arentzen har haft stress, siden han var to år. Han var sine forældres forælder. Kunne finde sin psykisk syge, alkoholiserede mor efter et af hendes selvmordsforsøg, mens faren for det meste holdt sig i baggrunden, tillukket og utilgængelig for både barnet og den voksne Jens.

»Jeg aner ikke noget om at tage med mine forældre til stranden om sommeren eller på skovtur. Jeg ved noget om at køre i ambulancer. Jeg ved noget om at ligge vågen om natten og lytte efter lyde: Hvad var nu det? Var det lyden af et pilleglas, er der noget galt? Jeg ved rigtig meget om at være en lille lynafleder, der sørger for, at det dysfunktionelle ikke slår ud. Det gør mange af os børn, der vokser op i familier med uro. Det er et voldsomt stressende job,« fortæller Jens Arentzen i bogen.

Ifølge statistikkerne er 600.000 danskere vokset op i dysfunktionelle familier som Jens Arentzens. Ikke nødvendigvis misbrugs- eller overgrebsfamilier, men familier, der er præget af uro og angst. I dag lever 160.000 børn i sådanne familier. Og stress smitter. Børnene i denne type familier bliver små radarbørn, der forsøger at forudse og undgå den næste katastrofe. Men de får aldrig lært at sige nej. Og derfor er det ikke så meget Produktivitetskommissionens og de politiske krav om flere arbejdstimer, der ifølge Jens Arentzen er problemet, men mere at danskerne altså er for lidt egoistiske.

Sund narcissisme

»WHO har vurderet, at to sygdomme truer vores økonomi i 2040. Den ene er stress og angst. Den anden er diabetes. Stress og angst er en kultursygdom; den handler om unge piger, der skærer i sig selv, unge der har anoreksi og antallet af psykiske diagnoser, der stiger. Bare for at tage et eksempel så har Oure (gymnasium, efterskole og højskole, *red.*) to psykologer tilknyttet for at hjælpe de unge med deres problemer. Men jeg tror, at der er rigtig mange børn og unge, der ikke har mærket deres egne grænser, fordi de har skullet holde deres forældre oppe eller være trofæbørn.«

Jens Arentzen spiller sine pointer. Han springer op og viser på gulvet, hvor parat man som barn og ung er til at hjælpe den depressive forælder, der er ved at krakelere, til at sørge for at tøjet bliver vasket, maden kommer på bordet, skænderiet holder op, at det hele hænger sammen. Så siger man ikke: 'Ved I hvad, jeg er skide træt af jeres sorg og ulykke, nu vil jeg sove'. Eller: 'Jeg vil sgu have en guldøl nu' eller 'nu er jeg vred, rigtig vred'. Jens Arentzen stamper i gulvet og bruger teaterstemme.

»Et radarbarn som mig kunne aldrig blive vred. Jeg kan blive vred nu, men jeg har også gået i terapi i 10 år for at blive vred på de rigtige. Og generobre min værdighed. Det er det, der sker med den skabende vrede. Mange går ned med stress, fordi de ikke kan sige nej og tage konflikten. I stedet ofrer de alt for andre. Vi taler om udbrændthed i forhold til stress. Men det, man er, er indebrændt. Og det har mange været hele deres liv.«

»*Leading player* Zlatan Ibrahimović, hvorfor er han god?« tordner Jens Arentzen. »Er han god, fordi han er hyggesød? Er *leading actor* Ghita Nørby?« Ghita Nørby er god, fordi hun er hensynsløs i sin stræben efter at bevæge publikum:

»Danskerne er bange for at være egoistiske. Vi er alt for hensynsfulde. Vi mangler en form for sund narcissisme, hvor vi mærker kroppen, når den siger: Mmm, jeg har lyst til en æggemad. Hele din krop skriger på noget andet, men du har travlt med at tage hensyn til alle andre end dig selv.«

Grædekoner

Jens Arentzen kunne en masse og skjulte sin stress ved at blive et musikalsk vidunderbarn og danmarksmester i trylleri. Som 17-årig blev han optaget på skuespillerskole, og i 1987 var han på tv-Danmarks læber som den bærende figur i serien *En gang strømmer*, der fulgte gennembruddet som Varnæs-sønnen Ulrik i serien *Matador*.

Arentzen kunne finde ud af præstere, men han kunne ikke finde ud af at være Jens Arentzen. En dag på Aveny-teatrets scene mistede han stemmen.

»Kan man få et bedre signal om, at der er noget helt galt, når man er skuespiller? Jeg havde lige været ude og lægge min far i graven, og bum bum, *the show must go on*. Jeg bliver helt flov over det, når jeg skal fortælle om det,« siger Arentzen og griner.

»Men sådan er det jo. Vi ser ikke, hvad der sker med os. Jeg havde mistet min far, som jeg aldrig havde kendt rigtigt, og bare kørt videre. Det kan du ikke. Der er jo grund til, at aber sidder med ryggen til hinanden i flere dage, når en af de andre aber er gået bort. I gamle dage havde vi grædekoner, men hvad ved vi overhovedet om det emotionelle i dag? Hvor har det plads?« spørger han.

Så 10 år er ikke lang tid. Det er faktisk i den kortere ende.

»Og det er helt helt almindeligt, at det skal tage tid. Fordi du kropsligt og emotionelt har vænnet dig til stressen. Vi har tonsvis af forklaringer på uroen. Nogle gange skal der et sammenbrud til. Jeg talte med en kvinde for nylig, der sagde: »Tænk, jeg skulle blive over 50 år, før jeg kunne indse, at både min mor og far havde psykiske problemer, men jeg har set på dem som normale og altid troet, at det var mig, der var noget galt med, og at jeg ikke duede til noget.«

Men hvor går man hen, hvis man vil vide noget om, hvad det vil sige at være et menneske?

Uddannelsessystemet, som er det sted, børn og unge tilbringer alle deres formative år, fylder på med faglig viden. Men handler livet kun om faglig viden, om at få et fedt job, den nyeste iPhone, eller handler det også om at kunne mestre sig selv?

»Det eneste sted, hvor man kan spørge om, hvordan man bliver menneske, er i terapien. Og det er der jo også voldsomt mange, der gør. Kirken er død, og med den muligheden for at stille de store spørgsmål i livet.«

Med kirken døde også de store ceremonier og overgangsritualerne, og dem har vi brug for for at forstå os selv og blive mennesker, mener Arentzen: Du var en lille pige engang, som så fik jordbærbryster og snart er ung mor. Du går fra et stadie til et andet. Du bliver en lille dame. Du bliver midaldrende. Nu kigger folk ikke længer efter dig, Arentzen, og din lille strutrøv, for den er ikke så struttende mere.

»Der er nogle overgange, som markerer det at være menneske. Det at få en forstandighed om de overgange, det har vi brug for. Det er dét, man kalder livsvisdom – hvordan bliver man menneske. I stedet tager vi for givet, at vi har styr på det, eller at man ordner det med veninderne. Men hvor får du den visdom fra? Det er i hvert fald ikke i kunstens verden, at der er allegorier over, hvad et menneskeliv er. Kunstens verden er rigtig meget: tre psykopater, der har kapret en bus med søde børn fra Østerbro, og nu kommer Sofie Gråbøl og Kim Bodnia og klarer ærterne. Det er læring om, at det onde er ude i samfundet. Og hvis vi får gjort noget ved det, så får vi det godt. For mig at se, er det udtryk for en eksternalisering af den indre konflikt. Vi skubber den indre konflikt væk fra os.«

Visdom og rammer

Jens Arentzen henviser til den norske psykiater og forfatter Finn Skårderud, der har introduceret begreberne sort og hvid melankoli. Sort melankoli er, at du ved, du er et vinterbarn. Du så huset brænde, din mor blive slået. Du ved, det ser ikke godt ud. Hvid melankoli er, at du bor så dejligt. Din mor giver dig penge til frisør, og du skal snart klippes igen. Men inden i har du en følelse af tvivl. Og det medfører skam. Du har alt, alligevel er du utilfreds eller i tvivl. Så må du være forkert. For du er jo ikke sådan en på bænken. Du er en pæn borgerdreng. Hvorfor har du så den følelse?

»Vi mangler forstandige voksne, der har visdom til at sige til den unge: 'Du skal nyde, hvor dejlig du er. Drop bekymringerne, ro på.' Men i terapien spørger de bare om problemer. Jeg møder mange mennesker, der ikke ser så glade ud, når jeg spørger dem, om de egentlig er glade for at gå til psykolog, for psykologerne spørger bare: 'Nå, hvordan er det gået siden sidst?' Jeg tror, at folk har brug for, at nogen kommer og siger: 'Sådan gør du det. Sådan er livet.' Giver os visdom og rammer. Vi mangler menneskelige autoriteter, der fortæller os, hvordan livet er.«