

## Svære følelser

Forbudte følelser findes ikke, siges det. Kun handlinger kan være forbudte. Alligevel er visse følelser mere vanskelige at håndtere end andre. Vi har bedt tre store skuespillere stille ind på en følelse, de synes er svær. Læs her, hvorfor Ellen Hillingsø giver sig selv lov til at føle selvmedlidenhed, hvordan Tammi Øst tackler sit selvhad, og hvad der kan få Charlotte Munck til at føle afmagt.

Af Pia Melander Guilbert

Ellen Hillingsø om selvmedlidenhed:

Smerten skal anerkendes

– Det er som at sidde fast i et hul, hvorfra perspektivet er blevet for småt. Om lidt får du kvalme, og når den indtræffer, har du forhåbentligt kræfter til at rejse dig om komme videre.

Sådan lyder Ellen Hillingsøs definition på, hvad selvmedlidenhed er. Engang ville hun have forsvoret, at man kunne komme op ad det hul ved at tænke på, at andre har værre. Det mener hun godt, man kan i dag. I hvert fald så længe ens udfordringer er under et bestemt niveau.

– Er du alvorligt syg eller i sorg, er det forståeligt, at du har ondt af dig selv, og så er det ikke sikkert, det hjælper at tænke på, hvordan de har det i Syrien, eller at der er mennesker, der må gå otte kilometer for at hente en liter vand. Handler selvmedlidenheden derimod om, at du fylder 50, eller ikke har råd til en ny bil, så er det vigtigt at få perspektivet på plads, understreger hun. Ikke mindst fordi:

– I vores kultur har vi for længe haft fokus på det, vi IKKE har, men sammenligner vi med, hvad der sker ude i verden, så har vi det jo ret godt, og vi er nødt til at tænke det perspektiv ind på alle mulige planer og være taknemmelige for, at vi har så meget.

Hvad kan jeg give

For nyligt sad Ellen selv fast i hullet på en måde, hun kalder "helt ude af proportioner". Hun havde sagt ja til at være med i et stykke og til at tage på en kort turne, men stykket var så stor en succes, at turneen blev udvidet til flere uger.

– Og det var jo slet sådan, det skulle være. Jeg syntes virkelig, det var synd for mig, at jeg skulle undvære min mand og mine børn så længe, men så stod jeg jo pludselig der på en scene i Jylland og kunne se, hvor

glade folk var. De sagde:” Vi er vant til at se dig på film og i fjernsynet, hvor er det dejligt at se dig i virkeligheden.” Og så forstod jeg se, at det ikke bare handlede om mig, og hvad får jeg. Næ. Den skulle vendes om til, hvad kan jeg give?

*Hvad er det, der gør selvmedlidenheden til en svær følelse?*

– Der er noget æreløst over den. Sorg og vrede er flotte følelser. Selvmedlidenhed er mere i kategori med misundelse eller forfængelighed. Det grundlæggende problem er, at den er så orienteret mod én selv. Måske har den været en reel følelse engang, men den er blevet en vane. Hvis vi sad i Syrien eller på Filippinerne, tror jeg ikke, vi ville føle selvmedlidenhed. Når man virkelig er i krise, er følelserne meget mere elementære.

– Der er nogle, der siger, at vi kun kan fastholde en følelse i syv sekunder ad gangen. Det viser lidt om, hvor meget overskud det kræver at holde fast i rollen som det passive offer, der har en forventning om, at noget udefra skal komme og løse problemet. Prøv at lytte til ordet selvmedlidenhed. Det indikerer, at der er tale om noget, man har påført sig selv. Derfor har man også selv et ansvar for at trække sig ud af det.

*Hvordan gør man så det?*

– Først skal man erkende, at det ER selvmedlidenhed, og så må man acceptere og anerkende, at det er sådan, det er, sige: ”Ja okay, det er også synd for mig.” Først derefter kan man løfte perspektivet.

*I samfundet ligger der jo en forventning om, at man bare skal tage sig sammen og prøve at være positiv, men du mener altså, at man også skal give sig selv lov til at synes, det er synd?*

– Ja. Hvis vi skal have følelsen til at gå væk, er vi nødt til at anerkende den. Hvis dit barn siger: ”Jeg er bange, der er en trold under sengen” nytter det jo heller ikke, at du bare svarer: ”Pjat med dig, der findes ikke trolde”. Du er nødt til at sige: ”Jeg kender godt det at være bange, men der er ikke nogen trold under sengen.” At være positiv skal handle om at anerkende og give plads til smerten. Man må tage den lille rejse med sig selv.

*Er der noget positivt ved at kunne føle selvmedlidenhed?*

– Det er jo en form for krise, og kriser er i virkeligheden et signal om, at man skal ændre noget. Jeg tror ofte, selvmedlidenhed er udtryk for ”forsyningsangst.” Det er en form for forskydning, fordi det handler om noget andet, et dybere behov, der ikke er opfyldt. Og hvis man er villig til at arbejde med, hvor smerten kommer fra, så medfører det jo også en udvikling.

*Hvad kan vi gøre for at forhindre os selv i at falde i hullet?*

– Jeg tror, vi kan blive bedre til ikke at være dernede for længe ved at sætte større pris på det, vi har. Vi taler så meget om at skabe vækst i samfundet, men den form for vækst, jeg tror, vi har mest behov for, er en indre vækst, at få klarlagt hvad vi vil bruge vores energi på. Livet er sårbart. Mennesker dør af kræft.

Forældre dør fra deres børn, og børn dør fra deres forældre. Det skal gå op for os, at meningen med livet ER livet.

Ellen Hillingsø

Født 1967. Uddannet skuespiller fra Århus teaters skuespillerskole. Slog igennem som den selvsikre Charlott i Ole Bornedals tv-serie "Charlott og Charlotte" (1996), men har haft et væld af alsidige roller på både film, tv og teater. Hun har også lagt stemme til flere tegnefilm og lydbøger. Hun har netop været på en længere Danmarksturne med teaterstykket "Udsøgt smerte". Ellen Hillingsø er også en populær foredragsholder og holder blandt andet et foredrag, under titlen "Stram op og nap en morfar", hvor hun sender den danske offerrolle på pension. Privat: Gift og mor til to børn.

Tammi Øst om selvhad:

En oprigtig følelse af at være et dårligt menneske

Som barn kunne Tammi Øst stå foran spejlet og tænke "Hvorfor har Gud givet mig den grimme krop.

Hvorfor skal jeg se sådan ud? "Det var selvhadet, der var på spil, den hær af dæmoner, som stadig kan finde på at angribe hende.

– Selvhad er en oprigtig følelse af at være et dårligt menneske, af at have lyst til at straffe sig selv, forklarer Tammi, der er smerteligt bevidst om, at dæmonerne ikke kommer "udefra" men er skabt af hende selv og hendes historie.

Tammis forældre blev skilt, da hun var lille. Hendes far trak sig. Hendes mor drak for meget. Det samme gjorde den nye stedfar, og indtil Tammi som 15-årig flyttede hjemmefra, var hverdagen fyldt med druk, slagsmål og utryghed.

– Det gjorde mig vred, men jeg har aldrig været god til at konfrontere andre. I stedet vendte jeg vreden ind mod mig selv, så virkede den også mindre farlig.

Det, der holdt Tammi oppe, var, at hun var dygtig i skolen.

– Der havde jeg masser af succesoplevelser, men jeg har også altid været meget perfektionistisk. Når jeg ikke følte, at mine forældre anerkendte alt det, jeg kunne, tænkte jeg, at det nok var fordi, jeg skulle være endnu bedre.

Selvhad og storhedsvanvid

Som voksen har Tammi af og til tænkt, at det måske er meget godt med de dæmoner, at de på en eller anden måde balancerer storhedsvanviddet og holder hende nede på jorden.

– Det er jo ikke ualmindeligt, at mennesker, der straffer sig selv, også har storhedsvanvid, at de to ekstremer kæmper mod hinanden.

*Hvad har selvhadet betydet for dig som skuespiller?*

– Det har nok givet mig en vis ballast at blive tvunget til at se ind i mørket. Når jeg skal ind i en ny rolle, tænker jeg også over, hvilke ekstremer den rummer, for jeg tror, at alle mennesker er en blanding af ekstremer, af noget lyst og noget mørkt. Omvendt er det også lidt af en prøvelse at være i et fag, hvor man konstant bliver bedømt for sine præstationer, når man har den slags med i bagagen.

*Når man læser om dig, bliver du altid omtalt som "skøn" og "dejlig." Kan du bruge de komplimenter og den anderkendelse, du har fået som skuespiller til at mindske selvhadet?*

– Nej. Hvis jeg har fået faglig ros, har jeg tænkt, at den jo ikke er rettet mod mig personligt, men mod det iscenesatte "jeg", skuespilleren. Jeg har heller aldrig været god til at tage andres komplimenter til mig. Selvfølgelig gør det indtryk, hvis nogen tæt på mig siger noget pænt, men det er, som når man opdrager et barn, det skal siges igen og igen, før det virker.

Hun smiler lidt prøvende.

– Det lyder så forkælet, når man ser det ude fra, for i dag har jeg det jo godt, men mørket er vel en form for slagter fra det liv, jeg har levet.

I mange år betød selvhadet, at Tammi i perioder havde svært ved at holde sit eget selskab ud. Sådan er det ikke længere.

– Jeg har arbejdet meget med mig selv, været i terapi og lært at meditere, hvilket jeg gør dagligt. Jeg har også gjort det til en disciplin hver dag at minde mig selv om, hvor godt jeg har det.

Når dæmonerne angriber, er det nu mest om natten.

– Jeg har aldrig haft et særlig godt søvnmønster, nok fordi jeg som barn var så meget alene og havde en konstant følelse af at skulle være på vagt. Når jeg så ligger vågen, står dæmonerne der pludselig som en krigsførende nation og siger: "Hvorfor er du så misundelig?", "Hvorfor konkurrerer du så meget?" eller "Hvorfor behandler du andre mennesker så dårligt?"

*Er selvhadet en forklædt usikkerhed?*

– Ja, det er en social forstyrrelse. Jeg har aldrig haft nemt ved at være sammen med andre mennesker i sociale sammenhænge og føler mig let akavet. Når jeg er med i en ny forestilling, og folk bagefter kommer hen og siger "tillykke tillykke med premieren" ved jeg slet ikke, hvad jeg skal svare. Jeg tænker "Hvad syntes du om det, hvorfor siger du ikke noget mere?" Jeg er ikke god til let konversation. Og er jeg til en fest, bliver

jeg fysisk træt efter et par timer. Bagefter sker det så, at jeg begynder at bebrejde mig selv det, jeg ikke skulle have sagt eller det, jeg burde have sagt.

*Hvad gør du for at komme af med dæmonerne igen?*

– Lige når de klasker sig ud over mit kød og mine nerver, er det så massivt, at jeg ikke kan gøre andet end at lide.

Det lille smil igen.

– Siden prøver jeg at handle mig ud af det, for eksempel ved at søge hjælp hos andre, skrive en sang eller løbe en tur og ved at reflektere over, hvorfor det skete netop nu, men det er vigtigt at understrege, at jeg jo ikke hader mig selv hele tiden. Det kommer i en slags anfald, og det meste af tiden fylder lyset og glæden jo meget mere.

*Har du været bekymret for at give selvhadet videre til dine egne børn?*

– Ikke direkte. Når jeg har haft det dårligt, har jeg selvfølgelig prøvet at skjule det for dem, som man jo gør som forælder, men jeg har været særligt fokuseret på, at de ikke skulle føle, at de var i vejen, at der var plads til, at de kunne afreagere. Og jeg har været meget bange for, at mine børn skulle vælge mig fra. Selv valgte jeg ikke min mor fra, men jeg foragtede hende, fordi hun var så svag. Så det er en af de ting, jeg er mest lykkelig over, at forholdet til mine egne børn er blevet så godt.

Tammi Øst

Født 1958. Uddannet på Statens Teaterskole i 1982. Har været fastansat på Det Kongelige Teater, modtaget Dannebrogordenen. Har som den eneste skuespiller modtaget fire Reumertpriser, senest i kategorien "Årets kvindelige skuespiller". Forfatter til romanen "Ind til nu", der udkom i 2010.

Mor til to voksne børn, som hun har med kollegaen Mikael Birkkjær. I dag gift med skuespilleren Jens Jørn Spottag.