

Indledning



Hvorfor?

Denne bog er mit forsøg på at skildre, hvordan jeg har levet et langt liv med ansvarsfulde arbejdsopgaver og mange krævende tillidshverv, selv om tungsind, angstanfald og et tæppe af depressioner ofte har lagt sig som et uigennemtrængeligt dække helt fra min barndom.

Jeg vil give folk mod ved at beskrive, hvorledes det kan lade sig gøre at krænge depressionen til side, selv om mørket har bredt sig, livsmødet er lavt, og angsten tårner sig op. Og alligevel få et stort liv.

Det er mit håb også at få givet mennesker på et hårdt arbejdsmarked mulighed for i tide at gribe ind og forebygge sygdomme i at udvikle sig.

Efter udgivelsen af min roman Den tynde væg om den 38-årige Jens, der havner i en depression, har jeg holdt over hundrede foredrag over hele landet og dér fået mange spørgsmål fra sygdomsramte og deres pårørende.

Det er i forlængelse af disse spørgsmål, jeg fortæller den del af min livshistorie, hvor sygdom optræder. Det er en personlig beretning; men der er sider af mit privatliv, jeg ønsker at holde lukket til. Det ved jeg, læserne vil

respektere. To skilsmisser med små børn er smertefulde erindringer, som har sammenhæng med psykisk lidelse, og som omfatter mange familiemedlemmer, der har krav på ikke at få min beskrivelse på tryk.

Min alderdoms lykke lukker jeg ikke for. Ægteskabet med Lotte har nu i op mod en snes år givet mig stor livsudfoldelse og en ro til at skrive og holde foredrag, som ikke havde været mulig uden en dyb harmoni i parforholdet.

Man kommer aldrig over en barndom med en syg far.

Jeg var enebarn på et lille landbrug med et par flittige, velbegavede, kærlige forældre; men den barndom havde mørket i sig, når min far blev ramt af depression. Vi kaldte det 'dårlige nerver' og gemte os med det som en hemmelighed, fordi der var skam i det.

Hvordan havde jeg det som barn? Vi levede isoleret, langt fra alfarvej. Jeg husker, hvordan angsten slog sin klo i mig, og hvordan jeg var ked af det.

Hvordan var det? Og hvordan har det præget mit liv?

Jeg er aldrig kommet over det, men jeg lærte tidligt at leve med det og gemme det for andre.

En ensom barndom er lang, men man indretter sig og tænker ikke på, at det kunne være anderledes. Man betragter det, man oplever, som normalt, at sådan er livet. Barnet finder ind til stærke sider af sit væsen, som det udvikler. Det gemmer sig på et loftskammer eller leger med sin hund. Fantasien finder næring i et hjørne af en have eller på skråningen ved et stendige. Jeg havde stille, dybe glæder.

Er det påvirkninger fra min fars sygdom dengang, eller er det noget genetisk, der har grebet dybt ind i mit privatliv og mit arbejdsliv? Jeg finder aldrig ud af det.

Når man har et følsomt sind, som er blevet overbelastet i barndommens tid af usikkerhed og angst for en syg far, registrerer man mødet med andre mennesker stærkere.

Dermed er man et rigt udstyret menneske, men altid sårbar. Man skal administrere sine evner og anlæg med omtanke; men jeg må erkende, at tilværelsen ikke har udviklet sig, så der er blevet stor forståelse for de ressourcer, særligt følsomme mennesker har at bidrage med. Derfor hører vi om flere og flere, der rammes af syg stress.

Min far havde stress, men vi kendte ikke det ord. Han levede i angst for ikke at kunne klare arbejdet, for han havde ikke kræfter nok. Psykisk blev han spændt hårdt for, fordi økonomien var dårlig, og så led han under manglende evne til at skrive korrekt. Ordblindhed var ukendt på hans tid, og fysiske sygdomme var flere gange ved at koste ham livet. Der var altså mange grunde til, at far fik 'dårlige nerver.'

I dag er vor viden om psykiske lidelser blevet større, og der er mange videnskabelige resultater på området; men det frygtelige er, at det, der fremkalder stress, og det, der kan udløse depression, er blevet meget mere dominerende i det højteknologiske samfund.

Det følsomt registrerende menneske må sætte sig til modværge mod de massive påvirkninger og de ustandselige omstillinger. Det kan ikke holde til at se e-mails hobe sig op og i at finde sig i uudtalte forventninger om hurtige svar samt massive krav om at være resultatorienteret.

Der er andre årsager til angst end før, men der er blevet mange flere.

Jeg vil i bogen vende tilbage til mine erfaringer med stress og depression i flere af mit travle livs afsnit, og jeg vil beskrive, hvordan angst har præget store dele af mit liv, uden at jeg er blevet frataget evnen til at udfolde mig i ansvarsfulde opgaver.

Nutidens familieliv er hårdt belastet, og jeg vover at give nogle råd om, hvordan travle folk kan forebygge overbelastning og stress.

Efter mit foredrag Psykisk nedslidning er tidens pest har jeg lyttet til de mange spørgsmål fra lidende mennesker, og de har gjort mig klogere. Svarene afspejler sig i denne bogs kapitler.

Farum, oktober 2007

Asger Baunsbak-Jensen