

[Luk vindue](#)11. august 2004 kl. 13:20 | [Print fra www.bt.dk](#) | © B.T 2003

## JEG HAR UDFORSKET MIT MØRKE

Af: Pernille Melsted

**Indtil for nylig var sangerinden, 30-årige Alanis Morissette, med egne ord en »feministisk single krigerkvinde på egne ben«. Mød her den nyforlovede Alanis, der siden hun var 14 år har gået til psykolog, og som trods sine mange millioner klipper sit eget hår.**

Det er ikke hver dag, man ser en syvdobbel grammyvinder, mangemillionær og tilbedt rockstjerne på et selvudviklingskursus blandt helt almindelige mennesker.

Første gang jeg møder Alanis, er i marts 2003, i en hotelloobby i San Diego. Hun har stadig sit karakteristiske lange hår, men hun er mindre, end jeg havde forestillet mig, nærmest »petite« og meget anonym. Det viser sig, at Alanis, ligesom jeg, er i gang med at tage en otte måneders uddannelse som coach hos forfatteren og stifteren af »The Institute for Integrative Coaching«, Debbie Ford. Alanis er, ligesom jeg, kommet til San Diego for at deltage i et fem dages intensivt træningskursus for kommende coaches, ledet personligt af Debbie Ford.

Men hvorfor er hun kørt hele vejen fra L.A i sin miljørigtige Toyota Prius elbil for at dele sine allermørkeste hemmeligheder med en gruppe fremmede, helt almindelige mennesker, når hun kunne shoppe Gucci tasker på Rodeo Drive eller tælle sine platinplader? Eller i det mindste bede om enetimer?

»Jeg foretrækker at deltage blandt andre mennesker,« siger hun og adskiller sig igen fra mange andre berømtheder, som kun føler sig trygge ved at færdes offentligt iført paryk, store solbriller og i ly af hårdtpumpede bodyguards. Alanis nægter at være offer for sin egen succes. Det virker nærmest, som om hun eksperimenterer med begrebet tillid.

### SVÆR VEJ

Læser man teksterne på hendes nye album »So-Called Chaos« er det tydeligt, at Alanis har gennemgået en spirituel evolution, siden hun i 1995 spyede sin galde på gennembruddet »Jagged Little Pill«. Had er blevet til accept, bebrejdelse til personligt ansvar og vrede til tilgivelse. Men rejsen fra kaos til kosmos har ikke altid været let.

Alanis Morissette begyndte som barnestjerne i hjemlandet Canada og drømte efter eget udsagn kun om at blive voksen.

»Da jeg var 14, lignede jeg og opførte jeg mig på mange måder som en på 30. Det er først nu, at jeg følelsesmæssigt og kronologisk endelig passer sammen,« siger hun.

Alanis skrev sin første sang som ni-årig og udgav den som single, da hun var 11, efter at have tjent nok lomme penge som skuespiller i et kendt børne-TV program. Da hun var 16, underskrev hun sin første pladekontrakt, og inden Alanis var fyldt 18, havde hun udgivet to plader i Canada og var en lokal popstjerne.

»Som barn og teenager følte jeg mig meget hadet. Det var det svært at være i highschool, fordi alle allerede vidste, hvem jeg var og havde en mening om mig, fordi de havde set mig på TV.«

19 år gammel havde hun brug for et pusterum. Alanis flyttede alene til Los Angeles og udgav to år senere det globale gennembrud »Jagged Little Pill«. Den hudløst ærlige og selvbiografiske plade solgte over 30 millioner eksemplarer, gav Alanis fire Grammy statuetter og gjorde hende øjeblikkeligt til talerør for en hel generation af vrede, forsmåede kvinder på blodigt hævn tog.

Men med »Jagged Little Pill«s enorme succes ændrede dynamikken med fremmede mennesker sig drastisk.

»Jeg har altid iagttaget mennesker, og det blev pludselig umuligt at observere folk og komme rigtig tæt på dem. Det, kombineret med kulturchocket over at være landet midt i Hollywood resulterede i lægeordinerede anti-depressive midler og følelsesmæssige nedture.«

Alanis var i begyndelsen af tyverne og kunne enten vælge at leve som en fange af sin egen succes og image eller søge alternative veje. Hun valgte det sidste og stødte undervejs på Debbie Ford, hvis Jung-inspirerede filosofi er, at vi alle er alt, og at årsagen til vores smerte er, at vi fornægter dele af os selv. Kun ved at forstå, at alt det, vi ser i andre, som vi enten foragter eller forguder, blot er uintegrerede aspekter af os selv (skyggesider), bliver vi »hele«. Målet er at acceptere og integrere alle sider af os selv og ikke forkaste nogle som »dårlige« eller forherlige andre som »gode«.

»Det, der hjalp mig til at komme ud af depressionerne, var at udforske mine mørkeste og mest forhadte sider og tillade mig selv at være både deprimeret og glad, vred og fredfyldt, stærk og svag.«

## I TERAPI I 16 ÅR

Du har efter eget udsagn været i terapi, siden du var 14 år. Hvad har selvudviklingskurset med coaching givet dig, som terapi ikke kunne?

»Coaching handler ikke om at diagnosticere, men om at støtte én i at finde sin egen visdom inden i sig selv. I stedet for at gå til en psykolog for at få ham eller hende til at »hjælpe« mig, så får jeg, med en coach, redskaberne til at hjælpe mig selv. Og det er stort og meget forløsende. Jeg har fået støtte til at tage ansvar for alting selv og ikke give andre skylden. Før handlede det altid om andre.«

Alanis griner meget. Fniser endda, når snakken falder på kæresten, eller rettere hendes forlovede, skuespilleren Ryan Reynolds, som hun mødte til Drew Barrymores fødselsdagsfest for to år siden. Ryan friede til hende 3. juni i år, to dage efter hun fyldte 30, efter først at være fløjet hjem til hendes forældre i Ottawa, Canada, for at spørge om lov. Den før så uafhængige, seje solosild har overgivet sig til de gammeldags dyder og nyder tydeligvis at være kommet i kontakt med sine bløde sider - alle de før så fornægtede skyggesider.

»Jeg er vokset op i en meget mandsdomineret verden med utrolig mange mænd omkring mig: brødre, drengevenner, bandmedlemmer og mandlige producere. Men efter jeg er blevet forlovet, har jeg haft mere lyst end nogensinde før til at komme tættere på min mor og hele min kvindelige omgangskreds.«

Hvordan er dit og Ryans forhold anderledes end dine tidligere forhold?

»Åh, der er små hjerter, der flimrer for mine øjne nu. Jeg er stadig fuldstændig blæst omkuld af denne her oplevelse...! Men det handler dybest set om, at jeg er mere klar nu. Tidligere, med den identitet jeg havde skabt som single krigerkvinde på egne ben, uafhængig, kompetent osv., var der jo ikke ret meget plads til en mand, vel? Jeg vidste, at jeg kunne leve, til jeg blev 99 som denne her selvstændige über-feminist, men der var så mange andre dele af mig, der ville have opmærksomhed og udvikles. Så jeg overgav mig endelig til de her nye roller som kæreste, partner og - hustru. Jeg er både ydmyg, inspireret og skrækslagen!«

Det har krævet overgivelse? »Absolut! Det seneste par år, hvor jeg har arbejdet meget med mig selv, har handlet om tillid - til livet og til mig selv. For mig har den største prøvelse på, hvor meget tillid jeg har til mig selv, været at blive forlovet. Der dukkede så meget frygt op, og det gik op for mig, at frygten ikke havde noget med Ryan at gøre, men den handlede om, at jeg ikke havde tillid til mig selv. At turde tage vare på sig selv og bede om det, man har brug for, kræver ufattelig meget overgivelse. Men jeg nyder det faktisk - at give slip.«

Og så er der lige det med håret. Da jeg så hende sidst, i oktober 2003 på endnu et Debbie Ford seminar, var hun blevet klippet. Og hun er stadig korthåret.

»Jeg kan slet ikke beskrive, hvor glad jeg er for det. Jeg var alt for knyttet til mit hår i alt for lang tid og brugte det som »sutteklud«. At blive klippet var min måde at sige, at jeg var klar til at blive set og ikke længere gemme mig -- og fra et rent forfængeligt perspektiv var jeg bare dødtræt af den samme frisure, ha, ha.«

Hvem klippede dig, spørger jeg, i håbet om at få et hot celebrity frisør-tip.

»Det gjorde jeg selv, og gør stadig.«

Javel. Alanis Morissette er anderledes, men kun fordi hun insisterer på at være helt almindelig.

ALANIS OM....

### **SPIRITUALITET**

»Mit yndlingsritual er at skrive lister over alt det, jeg er taknemmelig for... Det er en øjeblikkelig måde at forankre mig selv spirituelt. Og så læser jeg et par afsnit i Eckhart Tolles bog »Nuets Kraft«, inden jeg falder i søvn om aftenen. Jeg øver mig dagligt i at være i nuet og ikke tænke på hverken fortiden eller fremtiden.«

### **SEKSUALITET**

»Specielt i USA er der en enorm frygt for seksualitet og den nøgne krop, som er ødelæggende. Seksualitet er sådan en vital livskraft, som vi ikke lærer, hverken i skolen eller andre steder, hvordan vi skal integrere, og netop fordi vi undertrykker den, kommer den til udtryk som pornografi, voldtægt, overgreb og prostitution. Selv i år 2004 er sex er stadig tabu. Hvorfor lærer vi vore børn, når de er to år, at gemme sig, og at den nøgne krop er en forfærdelig ting?«

### **VREDE**

»Endnu en smuk livskraft med et dårligt ry! Vrede har været en af de største gaver i mit liv. Den driver til at forstå mig selv og opdanner mig til at udtrykke mig og skrive sange. Men igen, fordi vrede ikke er integreret i vores kultur, kommer den til udtryk ved, at folk slår hinanden ihjel og går i krig. Jeg ville virkelig ønske, at man i skolen kunne lære børn, hvad de kan gøre med denne her fantastiske livskraft. Uden redskaber til hvordan man kan bruge vreden konstruktivt eller kreativt, går den amok.«

### **TILGIVELSE**

»I lang tid var jeg meget forvirret over begrebet tilgivelse. Det har altid været et populært ord, men det er først nu, jeg forstår, at man kan tilgive uden at acceptere eller tolerere det, den anden person har gjort mod en. Det var en kæmpe åbenbaring for mig. Jeg troede, tilgivelse betød, jeg har ingen grænser! Nu er tilgivelse en gave til mig selv.«

### **ÆRLIGHED**

»Jeg tror, at ærlighed er bedre for vores helbred, og at det øjeblikkeligt ville forbinde os alle, for jo mere ærlige vi er overfor hinanden, jo mere indser vi, at vi alle er ens. Der foregår nogle ting i min familie lige nu, hvor jeg virkelig ser de destruktive konsekvenser af at være hemmelighedsfuld, og hvor meget mod det kræver at være ærlig.«

### **UDFORDRINGER**

»Hver aften, inden jeg skal på scenen, giver jeg mig selv små udfordringer, og en af dem har været at holde øjenkontakt med folk på første række. Der har været mange årsager til, at jeg ikke har villet gøre det før. Det har været for sårbart for mig, for intimt. Jeg har, hvor paradoksalt det end lyder, haft en stor angst for connection.«

Gi' din boligøkonomi  
et pitstop



Klik her for et **gratis**  
EDC **Salgs- og Låntjek**  
og vind billetter til  
Formel 1 i Barcelona

