

Jim Carrey:

Släpp taget

Som skådespelande komiker vet Jim Carrey hur man roar andra, men knappast inte för egen del. Det var först när han började med naturliga medel och hittade sätt att vara närvarande i nuet som depressionen släppte.

Text Phil Thompson Redigering och översättning Monica Katarina Frisk
Bild All Over Press, Shutterstock

Vad skulle du kunna göra om du känner dig lite nedstämd? Just det, kanske hyra en film med *Jim Carrey*. Varför? Jo, därför att Jim Carrey verkar veta allt om hur man har kul. Tyvärr är det inte lika lätt att roa sig själv, om man är deppig. Carrey har kämpat med sin egen depression med hjälp av olika antidepressiva medel. Men det var något annat än humor som gjorde att han kom ur det.

- Just nu lever jag mitt bästa liv och har roligt. Jag är fortfarande barnsligt förtjust i att jobba med det jag gör, och det är verkligen en stor gåva.

Tidigare kunde Jim Carrey göra sitt jobb och gå hem varje dag fylld av ångest och oro.

- De flesta har väl sina mörka stunder i livet och jag kan fortfarande bli deppad då och då. Men nu för tiden har jag ett helt annat perspektiv på livet. Jag tycker att jag utvecklats både andligt och känslomässigt de senaste åren.

En inspirationskälla till större lugn inombords har Carrey fått genom att läsa *Eckhart Tolles* böcker. Carrey har till och med varit på besök hemma hos Eckhart Tolle i Vancouver.

- Förr kunde jag ägna flera timmar om dagen åt vad jag inte gillar hos någon annan. Vilket gjorde att jag bara blev mer och mer förblindad av det. När jag började läsa Eckhart Tolle förstod jag hur man kan släppa taget om de tankarna.

CARREY SÄGER ATT Eckhart Tolles budskap har hjälpt honom att vara mer närvarande i nuet.

- Att slappna av mer och kunna stoppa mig själv innan jag trasslar in mig för mycket och ta livet mer som det kommer.

Rykten har gått om att Jim Carrey ska gifta sig.

- Nej, det ska jag inte. Jag känner mig gift på flera olika sätt. Egentligen vet jag inte vilken typ av ceremoni som behövs för att tala om för någon att man är kär i henne. Jag har inga åsikter om andra gifter sig, men tycker inte själv att det är nödvändigt.

Carreys flickvän Jenny McCarthy har en 7-årig son sedan tidigare. Hur



”Jag är fortfarande barnsligt förtjust i att jobba med det jag gör, och det är verkligen en stor gåva.”



JIM CARREY
"TOLLES BUDSKAP
HAR LÄRT MIG VARA
MER NÄRVARANDE I
NUET."

är hans förhållande till föräldraskap i dag, eftersom han själv har en 22-årig dotter sedan tidigare?

- Ja, jag uppskattar det mer nu. Det första barnet är nog ett test för många.

och hitta dig själv



Bilden är från filmen
"Eternal sunshine of the
spotless mind" (2004).

Nu känns det verkligen roligt. Det är härligt, faktiskt. Ett sätt att återknyta kontakten och återupptäcka jorden och världen på nytt.

JIM CARREY HAR NUMERA en lugn och säker utstrålning och verkar bara bli yngre för var dag. Han dyker och kör motorcykel, när han inte är ute på avancerade vandringar med flickvännen. Vad är hemligheten?

- Jag är i grunden en ganska sund människa. De flesta har ingen aning


om hur viktig maten vi äter är. Det vi stoppar i oss påverkar vårt känsloliv.

Vad har du för kostvanor, och vad får dig att må bra?

- Jag äter inget vete och inga mjölkprodukter, för det mesta. Ibland får jag ett ryck och köper pizza. Men jag är inte fanatisk. Däremot tror jag att bästa bränslet för de flesta människor är att äta vegetariskt och bra protein. Det gör att du mår toppen.

Hur vet du vad som funkar eller inte för dig?





”Bland det viktigaste vi kan göra är att tillåta oss att känna.”

- Jag går till en akupunktör, som heter dr Mao. Han har lärt mig att man mår bättre när man slutar att använda mat som underhållning. Det håller jag med om. Till och med Ghandi sa att man inte blir lycklig förän man har koll på vad man äter.

Carrey säger att han inte levt speciellt ohälsosamt tidigare, men varit så nere tidvis att det tog hela hans tid.

- Jag har provat de flesta antidepressiva medel för att komma ur depressionen. Det var bra för mig en kort tid. Men prozac hjälpte inte de bakomliggande orsakerna. Det hjälpte mig inte att komma åt orsaken till min ilska och frustration, eller vad det nu var.

Har du slutat med mediciner nu?

- Ja, för jag har förstätt hur viktigt det är att verkligen få känna det man känner och låta saker komma upp till ytan för att kunna lämna det bakom sig. Bland det viktigaste vi kan göra är att tillåta oss att känna. Det är helt okej att säga till sitt barn: ”Pappa är ledsen just nu och behöver få gråta.” Vi behöver få göra det.

Jim Carrey tror till och med att man kan bli sjuk av undertryckta känslor.

- Jag tror till exempel att cancer handlar om känslor som försöker komma till uttryck. Men det får stå för mig.

HAN VILL INTE gå så långt som att vi alla skulle behöva ha rum hemma där vi kan uttrycka primala känslor, men tycker att var och en ska ha möjlighet att uttrycka sund ilska.

- Det är normalt att bli förbannad ibland, oavsett vad det riktas emot. Det finns ju olika sätt att göra det. Underbara fantasier till exempel, som man inte gör verklighet av.

Carrey är orolig för hur samhället hanterar drogproblematiken i dag. För många sjukdomstillstånd behandlas med bara skolmedicin.

- För mycket mediciner används och de gör oss inte bättre och friska.

Ett sätt för Jim Carrey att kurerar sin depression var att ta kosttillskott som komplement.

- Det är ett helt nytt sätt att bota depression. Jag kommer berätta mer om det i framtiden, för jag tror att ingen gör det bättre än en komiker. Nu vet jag vägen ut ur depression!

- Det kosttillskott som jag tar är en form av hydroxitryptamin, som hjärnan själv producerar normalt. Fast de som är nedstämda eller deprimerade kan ha brist på det. Vi kan faktiskt själva producera både dopamin och serotonin. (Se faktaruta härintill.)

Carrey är övertygad om att kosttillskott hjälper.

- Ja, det vet jag av egen erfarenhet. Men du behöver jobba med din menta-

la hälsa också. Man måste gå upp på morgonen och intala sig att livet är gott att leva. Det gjorde jag själv, fast jag har haft det tufft och motigt tidvis.

Andra har uttalat sig negativt mot bruket av antidepressiva medel. Men inte Jim Carrey.

- Jag vet bara att till exempel prozac inte botar någon. Och att det faktiskt finns andra kurer mot depression. ☺

Signal- substans från frö



5-hydroxitryptamin (5-HT), är en signalsubstans som syntetiseras i kroppen från den essentiella aminosyran tryptofan genom enzymatiska reaktioner. Serotonin tillhör gruppen monoaminer, tillsammans med dopamin, noradrenalin och adrenalin. Källor till 5-HTP finns bland annat i den afrikanska plantan *griffonia simplicifolia*, vars fröextrakt finns som kosttillskott, och finns i hälsokosthandeln.

Plus mer

Jim Carrey är aktuell i den animerade filmen ”Disneys – En julsaga”, där han bland spelar Ebenezer Scrooge och andra spöken. Längre fram i år kommer ”I love you Philip Morris”. Läs mer på www.jimcarrey.com.

”Lev livet fullt ut”, *Eckhart Tolle* (Ica Bokförlag, 2009).

”En ny jord”, *Eckhart Tolle* (Ica Bokförlag, 2008).

”Närhetens hormon – oxytocinets roll i relationer”, *dr Kerstin Uvnäs Moberg* (Natur och Kultur, 2009).