

En lille bog om sorg

af Birgitte Bæk

Er der et liv til mig?

Når du har mistet et menneske, der var din dyrebareste kærlighed, kan det opleves, som om du også har mistet dig selv. Jeg oplevede det som en umulighed, at den dyrebareste kærlighed kunne være død, når jeg var levende. Med mit hoved var jeg helt klar over, at det var sådan, det var, men alle mine følelser og hele min krop protesterede: ”Nej, nej, der er sket en fejl! Det er helt forkert!” Min bevidsthed var delt i to. Den ene vidste, at han var død. Den anden fattede det ikke. Jeg befandt mig snart i den ene, snart i den anden, og lykkedes det at være samlet, kunne jeg ikke rumme mine følelser.

Mine sorgklienter kan spørge sig selv og mig: ”Er der et liv til mig?” De oplever fremtiden uden retning, føler sig frit svævende og uden det fundament, der plejede at være. De kan spørge videre: ”Hvorfor føler jeg mig fuldstændig afhængig af ham/hende? Sådan var vores forhold jo ikke. Jeg har altid været en meget selvstændig person.”

Jeg tænker, at når vi mister den dyrebareste kærlighed, mister vi samtidig os selv. Vi mister den, vi var. Vi kan ikke være den samme, når den dyrebareste kærlighed er væk. Vi dør sammen med den dyrebareste kærlighed og fødes igen i samme sekund. Det er smertefuldt, for det ønsker vi ikke. Vi vil holde fast i kærligheden, der var.

Heldigvis er vi næsten alle udstyret med en evne til kun langsomt at fatte, hvad der er sket. I små, små bider bliver det, der er sket, til virkelighed. Og ganske langsomt vænner vi os til et nyt liv, hvor vi får øje for de nye muligheder og de mange gaver, der ligger deri. Indtil det sker, sætter vi os selv på pinebænken: ”Siger jeg ja til det nye liv, slipper jeg det gamle, dvs. min dyrebareste kærlighed. Siger jeg nej til det nye liv, siger jeg nej til at leve, for der findes ikke andet liv end det nye, her og nu.”

Når mine klienter spørger: ”Er der et liv til mig?”, svarer jeg ikke. Der er ikke et svar. Det skyldes, at spørgsmålet ikke er et spørgsmål i traditionel forstand. Klienten udtrykker i stedet sin fortvivlelse over at skulle leve videre og på et tidspunkt være nødt til at give slip på det, der var. Fortvivlelsen er voldsom, fordi den dyrebareste kærlighed lever i hjertet, og vi ved dybt inde, at kærlighed i hjertet er evig. Så hvordan så slippe? Det synes uløseligt: ”Jeg ved, jeg skal slippe” og ”Jeg ved, det er en umulighed”. Den kærlighed, der lever evigt i hjertet, og den kærlighed, der er knyttet til den døde, er vanskelig at skelne imellem.

Tiden arbejder med os i denne fortvivlelse. Jeg oplevede selv, at samtidig med, at jeg begyndte at slippe, skete der en slags forvandling af min dyrebareste kærlighed. Den ændrede karakter, blev dybere, smukkere og stærkere end nogensinde før. Jeg mærkede den så tydeligt i mit hjerte. Frygten for at give slip på ham blev også klarere. Den handlede i virkeligheden om arbejdet med at finde ordentligt fodfæste i mit nye liv. Jeg opdagede, at

jeg var i gang med at skabe det fundament, der kunne støtte mig i at udstikke min retning i livet. Frygten havde hele tiden drejet sig om det, men det var først nu, jeg forstod det.

Smertepunktet var dér, hvor jeg gav slip og overgav mig til livet. I stedet for at kæmpe imod og sige nej, nej, det må ikke være sandt, sagde jeg ja til livet her og nu. Jeg hulkede med smerten, og jeg begyndte at mærke glæde i små bitte glimt. Det var et stormvejr, men jeg var levende. Jeg havde mistet min dyrebareste kærlighed, jeg havde mistet mig selv, og jeg stod levende med spirende glæde i et nyt liv.

I sorgen lærer du nye sider af dig selv at kende

Hvis du lige har mistet et meget betydningsfuldt menneske, er din smerte måske så overvældende og voldsom, at der ikke er plads til andet. Du er sikkert ligeglad med, hvad sorgen gør ved dig på længere sigt, for det er nok bare overhovedet at holde sammen på dig selv her og nu. Er det din situation, så vent med at læse videre til du får behov for at vide noget mere om, hvad der sker i dig.

Jeg vil denne gang dele nogle tanker med dig om de forandringer, jeg har oplevet, der sker med et menneske, der går gennem en dyb sorg. Hvis du formår at lade smerten være i dig og at mærke den i stedet for at fortrænge den eller skubbe den foran dig, vil det langsomt blive klarere og klarere for dig, hvad smerten gør ved dig. At den former og udvikler dig til et menneske med nye facetter i dit væsen.

1½ år efter min elskede eksmands død er jeg blevet bevidst om, at smerten har "tvunget" mig til at se en meget dyb ensomhed i øjnene. Ikke den ensomhed, der skyldes hans fravær. Men ensomheden jeg oplever i forbindelse med at føle mig isoleret fra andre. Den har været en tyngde ind over hele mit liv, og først nu, gennem smerten, har det været muligt for mig at lære denne ensomhed rigtig at kende. Med min nye bevidsthed forstår jeg bedre min skyhed og min lettere forbeholdne måde at møde andre på. Nu begynder jeg at vove mig frem, hvor jeg før holdt mig tilbage, og jeg føler mig mere fri. Jeg har lært sider af mig selv at kende, der tidligere var stækkede, og jeg får mulighed for at udfolde nye.

Mine klienter oplever på samme måde at lære nye sider af sig selv at kende. Især det at føle sig svag eller angsten ved tab af kontrol. Det er meget skræmmende at opleve, at du overhovedet ikke kan det, du plejer at kunne. At du må sige, at du ikke magter det, du klarere som ingenting før. Ligeledes når kontrollen ryger. Dit tab råber lige ind i ansigtet: kontrollen er kommet til kort! Og dit sædvanlige fundament er røget. Gennem sorgforløbet vokser erkendelsen af, hvorfor kontrollen har været så vigtig, og det bliver muligt at slippe den negative del af den. At acceptere svaghed kan være en stor lettelse. Faktisk er det et mere helt menneske, der så træder frem: det giver stor frihed at have lov til at være både stærk og svag.

Disse erkendelser kan være angstprovokerende, men de viser sig at være dyrebare gaver. Lader du smerten arbejde så dybt i dig, som den vil, ender det med, at de nye facetter træder frem i dit væsen: Evner, mod, eller en dybere fred, der er med til at berige dit liv. Sorgen og smerten forsvinder aldrig, men den ændrer sig, så den ikke hæmmer dig i at være midt i livets rigdom og glæde.

En gordisk knude

Nogle gange gør jeg mig selv helt stum. Det er, når savnet efter Viggo, min eksmand, er stærkest, og jeg samtidig mærker, at jeg ikke ville undvære mit nye liv. Så står jeg dér og vil række ud efter ham, men kan alligevel ikke gøre det. Skruede jeg tiden godt to år tilbage, og vi levede som før uden sygdom og død, da ville alle de forandringer, der er sket med mig også forsvinde. Det kan jeg ikke få mig selv til at ønske.

Jeg får dårlig samvittighed. Jeg føler mig egoistisk. Hvorfor er det ikke bare nemt at ønske, at det aldrig var sket, så han var her endnu? Følelsesmæssigt sidder jeg fast, når spørgsmålet dukker op, men med mit hoved kan jeg prøve, om det er til at forstå.

Som sorgterapeut ved jeg, at det er almindeligt at føle, at man aldrig bliver glad igen, når man har mistet et betydningsfuldt menneske. Når glæden så en dag begynder at titte frem, kan mange tænke, at det kan jeg slet ikke tillade mig – at være glad, når han er død.

På samme måde er det, når de forandringer, der sker i dit nye liv, bliver forandringer, du værdsætter højt. For mit eget vedkommende har jeg af forskellige grunde gennem hele mit liv haft en frygt for, om livet virkelig ville mig det godt. På trods af denne grundlæggende frygt har jeg kunnet have et meget aktivt og udadvendt liv, hvor jeg gang på gang har fået anbragt mig selv dér, hvor det var mest krævende. Jeg har et drive, der har hjulpet mig, og jeg havde Viggo, som altid var parat for mig og som elskede mig uforbeholdent. Selvom jeg var vant til at være alene, stod jeg ved hans død alene på en ny måde – alene med min frygt. Gennem de sidste par år har jeg sluppet den mere og mere, og det er en stor gave at kunne leve nu næsten uden frygt.

Ønsker jeg Viggo tilbage, kommer frygten igen, for uden den rystelse, hans død var for mig, havde jeg ikke kunne forandre mig. Derfor bliver det en gordisk knude. Jeg kan få mærkelige tanker, f.eks.: som om jeg er glad for, at han er død, eller: som om jeg ønskede ham død ...

Nu er det heldigvis sådan, at jeg hverken kan eller skal løse knuden. Jeg er jo ikke en magiker, der kan skrue tiden tilbage. Sådan tænker mit hoved, men følelsesmæssigt er det anderledes. Så jeg vil fortsætte med at gøre mig selv stum, når følelserne kolliderer indeni mig, indtil jeg når frem til at kunne rumme disse modsatrettede følelser.

Igen, igen må jeg fortælle mig selv, at følelserne og tankerne kan være i næsten hver sin verden. Mine følelser er ligeglade med al fornuft i denne situation. Nogle af dem savner og længes, og andre er dybt taknemmelige og lykkelige over den frihed, jeg får, når frygten slipper. Jeg følger med, så godt jeg kan, og jeg ved, at med tiden vil knuden løsne sig selv og svinde bort.

Sorgens ensomhed

I den voldsomme smerte lige efter min eksmands død og i den nuværende dybe vemodighedssorg knap 3 år efter er ensomheden den samme. Som en forvandlingskugle ændrer sorgen sig i mig gennem tiden, men ensomheden, selve kuglens indre, forandrer sig ikke. Jeg tænker, at ensomheden aldrig forsvinder, men jeg oplever, mit forhold til den forandrer sig. Det var først, da min eksmand døde, at jeg opdagede, at jeg uden at være bevidst om det som alle andre mennesker altid har stået alene, fordi det hører med til det at være menneske.

Efter det første halve år i sorg rejste begge mine sønner fra Århus til København. Selv om vi mødtes ofte og holdt fast i at dele sorgen med hinanden, var jeg alligevel alene, for det familieliv, jeg havde haft i mange år, var nu helt forsvundet. Til min undren mærkede jeg efterhånden tydeligt, at ensomheden og frygten for, om jeg kunne klare mig alene, var tilstande indeni mig, uafhængige af hvad der foregik i det ydre. Det ville ikke have gjort nogen forskel, om jeg havde haft et større netværk af venner. Jeg ønskede ikke flere mennesker omkring mig. Ensomheden, der var blevet så åbenlys for mig, drejede sig om uden andres støtte at sige ja til at turde være det menneske, jeg er, stå ved mig selv, være tro mod mig selv. Med min eksmands død var der ingen, jeg kunne støtte mig til i hverdagen, så jeg måtte sige ja til at vakle, nogle gange snuble og rejse mig igen. Jeg måtte acceptere, at jeg på nogle områder var som et barn, uerfaren og skræmt, når jeg stod i krævende situationer. Jeg måtte først og fremmest acceptere, at jeg kunne være svag og sart, og jeg måtte begynde at lære at holde af de sider i mig selv. Sammen med min eksmand kunne jeg snakke tingene igennem. Det var let, fordi han kendte mig så godt, han kunne støtte mig lige der, hvor jeg ellers ville vakle og måske falde, hvis jeg havde været alene. Det gik op for mig, at støtten også havde været en krykke, jeg havde gjort mig afhængig af.

Jeg bedøvede mig med TV og nogle gange mad og søde sager, men ensomheden og sorgen lå hele tiden lige bagved og trak af min energi, så jeg udmattedes mere og mere. Jeg begyndte at fortælle mig selv, hvad jeg gjorde, imens det foregik, f.eks.: ”Nu ser jeg ”Det Lille Hus på Prærien”, fordi jeg drømmer om en lykkelig familie, og jeg nyder det i fulde drag.” Eller: ”Jeg ved godt, jeg spiser alt for meget, men sådan er det bare lige nu.” Det var en hjælp for mig at se i øjnene, hvad jeg gjorde og acceptere det ud fra en mental viden om, at det ville få ende på et tidspunkt, fordi ingenting varer evigt. Således var det bedre muligt at flyde med i stedet for at kæmpe imod.

Jeg var rystet over at opleve, at min eksmand var død, at han virkelig kunne dø, forsvinde væk fra mig. Og i de første måneder slog det ned i mig igen og igen: Det er sandt! Du er alene! Midt i smerten trængte det tydeligere og tydeligere frem i min bevidsthed, at jeg var fuldstændig magtesløs og intet kunne gøre for at ændre på det, der var sket. Det var første gang, jeg mærkede sorgens ensomhed. Jeg måtte gå vejen gennem sorgen alene, fordi det er gennem landskabet af mine følelser og mit liv sammen med min eksmand, jeg skal vandre. Der er ingen mulig adgang for andre, om jeg vil det eller ej.

Jeg læste bøger med beretninger om folk, der havde mistet, og selvom jeg lå alene i min seng og læste, oplevede jeg et møde, fordi jeg genkendte mig selv og mine oplevelser i bogens beretninger. Også film med samme tema gjorde mig godt. Jeg græd meget, og det lindrede. Sorgens ensomhed var ikke kun min, jeg mærkede andre lide ligesom mig. Fra et lidt højere perspektiv kunne jeg se ned på os alle vandre alene af sted, dybt forbundne gennem vores ensomheds smerte.

Det første år øvede jeg mig på ikke at stritte imod, men hele tiden forsøge at flyde med smerten. Sige ja og acceptere, ind imellem protestere vildt og ikke fatte at han var død, synke magtesløs sammen og mærke smerten endnu dybere – hvordan kunne jeg være levende, når han var død!

Da jeg nåede frem til at acceptere min ensomhed og slippe frygten for den, begyndte den at ændre sig. Jeg fik lettere ved at bære sorgens ensomhed i mig, jeg holdt op med at synes, den var ubehagelig, og jeg anede min styrke begynde at vokse. Savnet efter den krykke, min eksmand også var, er svundet ind, og sorgens ensomhed giver mig frihed: Nu 3 år efter dødsfaldet kan jeg nogenlunde stå selv, rumme smerten, ensomheden, vores kærlighed. Og at det er forbi, mit liv med ham. Jeg værdsætter sorgens ensomhed, der styrker mig og hjælper mig med at lære mig selv bedre at kende.

Jeg forstår nu, at min eksmands betydningsfuldhed ”skjulte” min ensomhed for mig selv. De gange, jeg havde chancen for at mærke den, når noget var svært og voldsomt, lænede jeg mig op ad ham og vovede ikke at forsøge at stå selv. Det var det bedste, jeg kunne på det tidspunkt, da frygten for ensomheden var for stor endnu. Da min eksmand døde, blev jeg kastet ud i en konfrontation, hvor jeg blev nødt til at se min ensomhed lige ind i øjnene.

Jeg tror, der i forbindelse med alle alvorlige tab ligger en mulighed for at styrkes og vokse. MEN det er vildt skræmmende. Mit liv blev vendt op og ned, gamle smerter aktiveret, og ind imellem følte jeg mig næsten fremmed for mig selv.

Jeg bærer nu sorgen og taknemmeligheden med mig resten af mit liv. Sorgen over at have mistet min elskede ven og mine sønners far. Taknemmeligheden over den gave han gav mig med sin død – ny styrke og vækst og en større tillid til livet end nogensinde før.

Dette er sorgens solside. Nu, hvor frygten for livet er forvandlet til tillid, er skællene faldet fra mine øjne, og jeg ser og mærker samhørigheden mellem mennesker side om side med ensomheden.

Vil du vide mere?

Hvis du kunne tænke dig at læse flere essays, kan du tilmelde dig min mailliste på gennemsorgen.dk. Så modtager du en gang om måneden en mail med gode redskaber, essays eller orientering om nye tilbud i min klinik.

Jeg tilbyder hjælp og støtte til alle i sorg i form af samtale og healing i min klinik eller samtale over Skype og fjernhealing:

- i samtalen fortæller du om det, du har behov for, og jeg støtter dig i at rumme de svære følelser
- under healingen spænder du dybt af, så du får ro og bedre kan slappe af.

Jeg tilbyder også hjælp og støtte via mail. Så følger jeg dig personligt med råd, vejledning og inspiration i et forløb, hvor vi har ugentlig kontakt via mail.

Du kan læse meget mere om mine tilbud på gennemsorgen.dk.