

LIVETS MANGE TAB

ALTING MISTEDE SIN MENING

Filippa opsøgte mig som psykolog, da hun efter sin mand Roberts død havde svært ved at få hverdagen til at fungere. Han var pludselig faldet død om efter en blodprop i hjertet. De havde på det tidspunkt været gift i 22 år, set deres to børn vokse op og boede i et dejligt hus med udsigt over Brabrand Sø i Aarhus.

Det var især deres hverdag, som Filippa savnede. Den samhørighed, som hun følte med Robert, havde givet tilværelsen værdi og farve, og uden ham havde alting nu mistet sin mening.

Jeg spurgte hende, om hun kunne mærke et lignende fællesskab med andre mennesker. Det kunne hun godt med deres to voksne børn, ligesom den øvrige familie og hendes arbejde som fysioterapeut betød meget. Hun vendte alligevel fortvivlet tilbage til, at hun ikke kunne acceptere, at Robert var død; livet havde mistet sin mening, og hun længtes hele tiden efter at være sammen med ham. Han var min soulmate, sagde hun.

Det er en gradvis proces at acceptere et tab, forklarede jeg, og en smertefuld og tidskrævende udfordring. Savnet ville formentlig kræve en stor del af hendes tid og

energi i måneder, måske endda år. Derfor var det vigtigt, at hun kunne finde glæde andre steder i livet, mens hun vænnede sig til, at Robert nu kun levede i hendes minder, ikke i hendes hverdag.

Inden Filippa forlod mit kontor, spurgte jeg, om hun ville være med til at lave en lille øvelse. Jeg bad Filippa lukke sine øjne og forestille sig, at hun kiggede på en solnedgang. Det var en meget smuk sol, den havde skinnet længe på hende og givet varme, glæde og liv. Men nu blev den mere og mere rød, og til sidst gled den ned bag horisonten.

Filippas sol skinnede ikke længere på hende. Det virkede mørkere og koldere at være til. Som om der var mindre liv. Men solen var der stadig, gjorde jeg Filippa opmærksom på. Hun kunne måske ikke se den, og dens stråler skinnede ikke på hende lige nu, men solen var lige bag horisonten.

Jeg bad Filippa visualisere, at hun fortsat lod sig varme af solens lys, længe efter den var gået ned. Hun skulle lægge mærke til, at dens stråler var inden i hende. På et tidspunkt ville solen stå op igen og bringe lys, varme og liv, men det ville muligvis blive en lidt anderledes sol. Jeg ønskede for Filippa, at hun kunne glæde sig til den dag, hvor solen atter ville skinne på hende.

FOR EVIGT LÆNKET TIL GLÆDE

Ligesom Filippa må vi alle indstille os på, at vi kommer til at miste betydningsfulde mennesker i vores liv. Det gør sorg til et grundvilkår for os alle. Når vi mister et

elsket menneske, savner vi ham eller hende så meget, at det som for Filippa kan volde stort besvær at acceptere, at vi aldrig skal se, høre eller røre ved dette menneske igen.

Filippa måtte arbejde hårdt for at finde lysten til at leve videre og i den proces afklare, hvad hun ville gøre med sit liv fremover, men det arbejde kunne først rigtig starte, når hun accepterede, at hendes mand ikke kom tilbage. Når hun følte sig klar, kunne en ny kærlighed måske endda give mening? Ikke nødvendigvis en romantisk kærlighed til en anden mand, men så muligvis til andre aspekter af livet, som kunne give hende mening eller glæde: såsom hendes virksomhed, børnebørn eller frivilligt arbejde.

Filippas historie viser os, at sorg er en basal følelse ligesom glæde eller vrede. Men også hvor komplekst og mangefacetteret fænomenet er: Sorg føler vi, når vi oplever et tab eller et fravær af mening i tilværelsen, og som ord og begreb dækker 'sorg' over mange forskellige og modsatrettede følelser som fortvivlelse, håbløshed, afmagt, savn, men også kærlighed og måske endda lettelse. Sorg omfatter med andre ord både den basale følelse af tab og hele den proces og alle de følelser, vi skal igennem, når vi mister og forsøger at forstå tabets virkelighed.

Hver gang vi føler glæde eller kærlighed, risikerer vi et potentielt tab. Sorg og glæde er på den måde tæt forbundne. De er hinandens forudsætninger og fuldender hinanden. Som den danske salmedigter Thomas Kingo skrev i "Aldrig er jeg uden våde" fra 1681:

”Så er sorg til glæde lænket, så er drikken mig iskænket, besk og sød i livets skål, sådant er mit levnedsmål”.

EN FUNDAMENTAL REAKTION

Søren var 27 år, da en kirurg fjernede hans ene ben. Operationen var nødvendig for at stoppe knoglekræften i at sprede sig til resten af kroppen. Kirurgen reddede altså Sørens liv, men operationen tog livet af den mand, som Søren indtil da havde været.

Uden sit ene ben kunne Søren ikke længere deltage i de samme aktiviteter som før operationen, hvor han havde været idrætslærer på en efterskole og løbet orienteringsløb på eliteniveau. Han mistede sin plads på eliteholdet, og han savnede at løbe og bevæge sig ubesværet. Sørens tab udhulede hans identitet og hverdag.

En anden af mine patienter, Luna, henvendte sig til mig, fordi hun ikke kunne få børn. Da hun og ægtefællen havde gennemgået et krævende forløb med fertilitetsbehandling, som stadig efterlod dem barnløse, lod han sig skille og fik hurtigt derefter barn med en anden kvinde. Luna sørgede i flere år over, at hun ikke kunne få børn, og over sit forliste ægteskab. Hendes drømme om fremtiden var bristet, og hun følte sig svigtet, forladt og ulykkelig. Luna endte nogle år senere med at adoptere to børn fra Bolivia, fordi tabet ligesom for Søren gav anledning til at tage livet op til revurdering.

Både Søren og Luna er i sorg, selv om deres tab er anderledes end Filippas. Deres historier afslører, at sorg