KOLOFON

HVAD FORFATTEREN VED OM KÆRESTESORG

Siden jeg voksede fra den alder, hvor jeg slog op med en fyr, fordi han så kikset ud med nyklippet hår, har jeg været forelsket mindst tyve gange. Men kun to gange for alvor. Første gang i min gymnasiekæreste, som jeg seriøst troede, at jeg skulle giftes med, til han forlod mig til fordel for en vistnok halv-adelig, udenlandsk pige, som han stiftede familie med i stedet for mig. Det er snart fyrre år siden, men jeg glemmer aldrig, hvor knust og ulykkelig jeg var. Det tog mange år at lukke det sår, for jeg anede ikke, hvad jeg skulle stille op. Jeg græd, rasede, bad, sammenlignede alle andre med ham og drømte om ham hver nat i årevis. Det var forfærdeligt, men jeg lærte noget meget vigtigt af det: Jeg døde ikke. Jeg overlevede, og i dag triller han som en lille ært i mit hjerte – et minde, der ikke på nogen måde kan sætte mine følelser i kog længere. Af ham lærte jeg, at det er muligt at komme igennem en smertefuld kærestesorg og videre som et helt menneske.

Min anden store kærlighed mødte jeg, da jeg var næsten tredive. Da vi havde været sammen i syv år, forelskede han sig i en anden, og det gjorde jeg også. Der var åbenlyst noget galt med vores forhold, så vi flyttede fra hinanden, solgte huset og delte habenguttet.

Det varede et års tid, så fandt vi sammen igen. Og giftede os. I en kirke. Også det brud lærte jeg noget vigtigt af: Det er muligt at genskabe tilliden, og det er muligt at rumme en smertefuld kærestesorg og sammen gå videre trods alt.

INDHOLDSFORTEGNELSE

0. OM DENNE BOG **11**
0.1 Hvad skal jeg gøre? **13**
0.2 Redskaber, værktøjer, øvelser **14**

KAPITEL 1
1. CHOKFASEN: FØRSTEHJÆLP **17**
1.1 Krisens faser **19**
1.1.1 Hvad er en krise? **20**
1.2 Det bedste du kan gøre **26**
1.2.1 Lyt til dig selv **26**
1.2.2 Hvad gjorde jeg forkert? **27**
1.3 Det værste du kan gøre **29**
1.3.1 Kontakt **29**
1.3.2 Panikdating **29**
1.3.3 Misbrug **30**
1.3.4 Bagtalelse **31**
1.3.5 Blind hævn **31**
1.3.6 Udspionering **32**
1.4 Fysiske symptomer **34**
1.4.1 Hvor længe varer smerten? **36**
1.4.2 Hvordan kommer jeg gennem smerten? **38**
1.4.3 Vælg positive mennesker **39**
1.4.4 Hvordan får jeg ham ud af mit hoved, så jeg kan sove? **40**

KAPITEL 2
2. REAKTIONSFASEN: DE SVÆRE FØLELSER **45**
2.1 Sorg **45**
2.1.1 Forsinket sorg **47**
2.1.2 Undgået sorg **48**
2.1.3 Kronisk sorg **48**
2.1.4 Tiden sårer alle læger **48**
2.2 Sorgarbejdets fire opgaver **50**
2.2.1 Første opgave: Erkend tabet **52**
2.2.2 Anden opgave: Græd igennem **53**
2.2.3 Tredje opgave: Lær nyt **54**
2.2.4 Fjerde opgave: Giv slip **55**
2.2.5 Sorgprocessens varighed **56**
2.3 Depression? **57**
2.3.1 Depressionssymptomer **57**
2.3.2 Selvmordstanker **58**
2.4 Skam **58**
2.4.1 Skammens masker **60**
2.4.2 Skammens smerte **61**
2.4.3 Det er pinligt, når de spørger hvordan det går **63**
2.5 Vrede **64**
2.5.1 Jeg hader dig – kom tilbage! **66**
2.5.2 Hvordan kunne jeg være sådan en idiot? **66**
2.5.3 Jeg er så gal over, at jeg blev så længe! **67**
2.5.4 Hævnfølelse **68**
2.6 Angst **68**
2.6.1 Jeg tror jeg bliver sindssyg **69**
2.6.2 Åh, hvis bare... **70**
2.6.3 Panikangst **71**
2.7 Jalousi **71**
2.7.1 Alle de skidelykkelige par **74**

KAPITEL 3
3. REPARATION: AT GIVE SLIP **77**
3.1 Hvad kan jeg lære? **79**
3.2 Håb **82**
3.2.1 Ude af øje, ude af sind? **83**
3.2.2 Men vi ses hver dag... **84**
3.2.3 Han kontakter mig stadig
3.2.4 Lad os være venner...
3.2.5 Elastikforholdet: Gå – Kom – Gå – Kom
3.3 Nag **92**
3.3.1 Bitterhed **94**
3.3.2 Kan kærligheden dræbes? **95**
3.4 Skyld **96**
3.5 Negative tankemønstre **100**
3.5.1 Lær at tænke konstruktivt **101**
3.5.2 Kaos-teori – eller bare kaos? **102**
3.6 Ensomhed **103**
3.6.1 Jeg føler mig fortabt **105**
3.6.2 Jeg føler mig halv **106**
3.6.3 Find din egen vej **107**
3.6.4 Farvel-monologen **108**

OM DENNE BOG

Denne bog er til dig, som har kærestesorg. Hvad enten du er forladt, fortvivlet, ulykkeligt forelsket eller 'bare' frustreret over kærlighedens vildveje, har du måske brug for at få indsigt i din situation og i dig selv. Brug for at få et venligt skub for at ændre på det, der kan forbedre den. Derfor er bogen en brugsbog.

Du skal ikke forvente store, dybdepsykologiske redegørelser for kærlighedens væsen. Den slags bøger er allerede skrevet, og de er vældig gode at få forstand af – men måske er det ikke det, du har mest brug for, mens du sidder med dit knuste hjerte i hånden og spekulerer på, hvorfor det nu gik galt *igen.* Din krop, dit sind og dine følelser besidder en vældig visdom om, hvad der skal til for at hele dig. Bogen henvender sig til de tre planer uden at postulere at vide, hvad du har brug for. Det ved du selv. Men det kan være, at du ikke ved, at du ved det.

Derfor er bogen opbygget, så den ligner en helingsproces efter et brud. Kapitlerne kan læses ud i et stræk, hvis du altså orker at læse 235 sider i din nuværende situation. Ellers kan du lade dig inspirere og bruge bogen som opslagsbog. Sniffe

rundt, betragte de forskellige overskrifter som små artikler og nøjes med at læse dem, du har brug for lige nu. Døjer du med for eksempel hævn- og jalousifølelser, kan du slå op i indholdsfortegnelsen eller registeret under de to overskrifter. Sidst i bogen er der en række konkrete redskaber, som du kan tage hul på, når og hvis du får lyst og energi.

OM AT MISTE

Når vi mister noget vi holder af, eller nogen vi elsker, er det et tab. Et tab er et tab, uanset hvordan det opstår og hvad det gælder. Forskellene ligger i a) intensiteten af dine følelser for den, du har mistet og b) den tid det tager dig at hele dig selv efter tabet. Jo mere intense dine følelser for det tabte er, jo mere intense vil dine følelser i helingsprocessen være – og jo længere vil processen vare.

Mister du for eksempel et smykke du er glad for, kan processen vare alt mellem minutter og dage. Mister du et kæledyr, kan den udmærket vare betydeligt længere – og mister du en elsket person, kan processen tage årevis. Der er ingen absolutte svar, for alt afhænger af intensiteten af dine følelser for den eller det, du har mistet. Din kærestesorg er *din*, og selv om den sikkert ligner andres på mange måder, er den unik, fordi den er din helt alene. Det er en af grundene til, at ingen kan sige de forløsende ord, som fjerner smerten fra dig.

VEJEN ER AT GÅ VEJEN

Professionelt møder jeg tit den tunge kærestesorg. I min konsultation for psykoterapi kommer både par og enlige, der har problemer med kærligheden, og de spørger mig typisk: "Hvad skal jeg/vi gøre?" og jeg svarer typisk: "Det ved jeg ikke. Men lad os prøve at finde ud af det."

Min urokkelige overbevisning er, at vejen er at gå vejen. At

sorgen og de voldsomme følelser skal gennemleves, ikke fortrænges eller springes over. Det er en proces, der tager sin tid.

Og selvom jeg ikke tror på *quick fix*, så har erfaringen vist, at der er mange ting, som kan lindre. Sammen har mine klienter og jeg fundet på mange opgaver som har vist sig brugbare og som har hjulpet igennem de sværeste perioder. Med mine klienters tilladelse gengiver jeg relevante brudstykker af deres historier, ligesom jeg indimellem fortæller fra mit eget liv, hvor jeg synes, det er relevant.

- **Den dårlige nyhed** er, at der ingen generelle svar er. Det, der er rigtigt for nogle, kan være helt forkert for dig. Det eneste gennemgående er, at kærestesorg er hårdt arbejde.
- **Den gode nyhed** er, at du rummer både dine egne svar og nogle ressourcer, du ikke anede at du havde. Og det er det, denne bog kan støtte dig i at arbejde med. Som kærestesorgsramt kan det være svært at finde hoved og hale i noget som helst, og så vil du måske finde bogen nyttig. For du kan nok genkende noget, lære noget, eller få inspiration til at forandre noget, der kan hjælpe dig.

ANDRES ERFARINGER

Bogen igennem vil du se dette symbol ❟ ved nogle korte fortællinger. Det er historier fra virkeligheden, som jeg har fået lov at bruge af klienter, venner og familie. Jeg har taget dem med, fordi de er både individuelle og universelle, og fordi de illustrerer en pointe på en gribende og præcis måde. Fortællingerne er, på nær en, fortalt af kvinder. Jeg har også haft mange mandlige klienter med hjertesorg, men kun en ville lade mig gengive sin historie.

0.1 HVAD SKAL JEG GØRE?

Når man er i dyb smerte, får man en naturlig trang til at *gøre* noget. At handle sig ud af det, at finde et mirakelmiddel, ud-

føre noget virkelig svært eller farligt. Hvad som helst, bare smerten vil holde op. Men det er menneskets vilkår at kunne føle smerte og kærlighed. Og det værste vi ved er tomrummet: Der hvor vi sidder passivt og alene med smerten i bevidstheden om, at intet og ingen kan fjerne den. Det er et svært sted at være.

Som de effektive nutidsmennesker vi er, har vi distanceret os fra de dybe, svære følelser. Vi er vant til, at der findes et middel mod enhver skavank; en handling eller noget andet, der kan trøste og lindre. De af os, der er vokset op i institutioner, havde ikke tid til at kede os, dagen var programsat, og der var altid en professionel voksen, der kunne trøste eller finde på noget. Mange forældre ser det som deres fornemste pligt at fjerne enhver sten på barnets vej og holde smerte, vrede, frygt og sorg fra døren. I velfærdssamfundet har vi alle tag over hovedet, tøj på kroppen og adgang til mad og stimulanser døgnet rundt. Fjernsynet kører 24-7 med hundredvis af kanaler, og der er gratistilbud at fylde tiden ud med: Museer, biblioteker, by-arrangementer med karneval og musik. Vi lever i en verden med fart på og total kommunikation: Internet, mail, mobil. Det rum, hvor vi er alene med de svære følelser, er skrumpet ind til et minimum.

Når man aldrig har lært at forholde sig til de svære følelser, kan det være et chok at opleve en kærestesorg. Dens voldsomhed kan slå os helt omkuld, og vi aner ikke, hvad vi skal stille op, når sorgen rammer. Vi søger efter noget, vi kan *gøre* – noget, der kan få smerten til at gå væk. Hurtigt og effektivt. Men når det gælder følelser, findes der hverken udveje, genveje, smutveje eller det førnævnte *quick fix*.

0.2 REDSKABER, VÆRKTØJER, ØVELSER

Jeg ville ønske, at jeg kunne sige at du ville få det bedre af at købe dig en trapez, binde den op i lysekronen og hænge med hovedet nedaf mens du sang *Åh Abe* tre gange om dagen. Men

det ville være lige så absurd som at sige, at der er ganske bestemte redskaber der hjælper på netop din kærestesorg. Dele af denne bog vil appellere til dig, andre overhovedet ikke. Betragt ordene og opgaverne som muligheder og gør dig selv den tjeneste også at prøve nogle af dem, der ikke tiltrækker dig i første omgang. Du kan først vide om de virker, når du har prøvet dem, ikke?

Læs afsnittet om redskaber, når du orker tanken om at *gøre* noget. Hvis du er i panikfasen, er det måske ikke det, du har brug for – men igen, vi er alle forskellige. Løb afsnittet igennem, hvis du er nysgerrig. Eller vent, til du måske bliver det.

Udover dig selv er det vigtigste redskab et, som jeg vil råde dig til at tage i brug nu og her, ligegyldigt hvor i din kærestesorg du befinder dig. Det er en arbejdsbog.

Køb en rigtig lækker en, gerne stor, tyk og med godt, ulinieret papir så du også kan tegne, male og klistre ting ind i den. Har du det ikke i forvejen, så køb også et rigtig luksuriøst skriveredskab, som du kan lide at bruge. Og gerne nogle farver. Nu.

KAPITEL 1

CHOKFASEN: FØRSTEHJÆLP

Hvis du er i færd med at læse denne bog, er det sandsynligvis fordi du lider kærestesorgens kvaler. Og selvom du selvfølgelig ved, at du ikke er det første menneske på jorden med kærestesorg, så føler du dig måske alene med smerten, og det hjælper dig overhovedet ikke at vide, at du har mange lidelsesfæller. Tanker og følelser tærsker løs på dig, dag og nat. Hvordan kunne det ske for mig, og hvorfor skulle det ske? Holder smerten nogensinde op? Bliver jeg nogensinde glad igen? Hvad er der galt med mig? Hvad skal der blive af mig?

Hvis pointen med dine spørgsmål er, at du er åben for gode råd, så vil jeg kun give dig et eneste her: Gør dig klar til at gå ind i din kærestesorg og mærk alle følelserne af raseri, jalousi, hævn, sorg, angst og hvad der ellers er. Vejen ud af smerten går igennem smerten – ikke udenom. Det lyder måske ulogisk, og velmenende venner og familie vil uden tvivl opfordre dig til at lade være med at 'dyrke' smerten og 'svælge' i den. Andre vil sikkert råde dig til omgående at begynde at date igen, give karrieren en skalle, begynde at gå til porcelænsmaling, bytte lejlighed, tage på højskole eller lignende.

Glem det.

Ligegyldigt hvor fristende det måtte være at flygte fra smerten, panikken, sorgen, minderne, skammen, det pinlige i at være 'kæresteløs' eller hvad det nu måtte være, der er svært for dig – så gør det ikke. Gør det modsatte. Brug den energi, flugten ville kræve, til at gå den anden vej: Ind i din kærestesorgsproces. Betragt den som et stykke vej, du skal gå – i modvind, med vanskelige forhindringer, uden at vide, hvor du egentlig kommer hen. Men *gå den*. Der, hvor du kommer hen, er der fred og nyt liv til dig.

Går du udenom, går du bare en omvej. Du kommer ingen nye steder hen, og kærestesorgen indkapsles og bliver liggende i dig. Selvom tiden går, vil den blive ved at påvirke dig og dine opfattelser. Den kan med andre ord ikke efterlades i fortiden – den vil blive ved at følge dig, påvirke dig og forgifte dig med negative tankemønstre.

I stedet kan du vælge at gå ind i krisens følelser og omskabe den til en erfaring, som du muligvis nok helst havde været foruden, men som du kan integrere i dit liv og bruge konstruktivt. For eksempel ved at lære at gennemskue hvad dit eget bidrag var til det, der gik galt. Gentager du dine mønstre? Kunne du lære at lade være? Det kan du læse mere om i afsnittet om at komme videre (se kapitel 4).

Lige nu gælder det den første krisetid – panikken, de voldsomme følelser og oplevelsen af afmagt, fortabthed og desperation.

Når du oplever kærlighedstab, aktiveres de dybe, smertelige følelser fra dit livs første kærlighedsforhold: Det, du havde til dine forældre. Hvis følelsen af total forladthed oversvømmer dig og du oplever dig selv som ikke værd at elske – eller synes, at du bliver straffet– så er det tit følelser, der er grundlagt i barndommen. Med voksen hjertesorg dukker tidligere tiders sorgfølelser frem for fuld styrke og blander sig i de nuværende. Det er ikke mærkeligt, at hjerte og smerte rimer. Når du er ramt, så se dig i spejlet og sig højt til dig selv:

- Jeg dør ikke. Jeg overlever det her.
- Det her er noget, jeg skal igennem. Processen har en begyndelse, en midterfase og en afslutning.
- Jeg bliver glad igen en dag.
  For det gør du. Det gør du. Det *gør* du.

1.1 KRISENS FASER

Ordet krise stammer fra græsk og betyder *pludselig forandring*, *afgørende vending*. Den betydning er jo ikke nødvendigvis negativ, men ordet har antaget betydning af noget meget negativt ladet.

Fig 1: Det kinesiske tegn for krise

Det kinesiske skrifttegn for krise består af to dele. Den første betyder *katastrofe* og den anden betyder *mulighed* de fleste kriser rummer mulighed for at opleve begge dele. Når en dør lukkes, åbner en ny, sagde de gamle indianere, og det kan tolkes på den måde, at dit tab nu har sat dig i en helt ny situation med helt nye muligheder. Det er nok ikke det, du forestiller dig lige nu, men jeg siger det alligevel. For du dør ikke, du bliver næppe sindssyg, og du bliver også glad igen en dag. Hvis du altså gør dit sorgarbejde og manøvrerer igennem krisen, så du kommer hel ud på den anden side.

I psykologien taler man om livskriser, udviklingskriser og forskellige typer af traumer, og når du mister noget eller nogen, der er betydningsfuld for dig, oplever du en traumatisk krise eller et tabstraume. Kommer bruddet pludseligt, kan du være i chok og miste din grundlæggende tro på verden, og derefter bryder sorgen over det mistede løs. Udover over-

vældende sorgfølelse kan du opleve angst, vrede, jalousi og mange andre voldsomme følelser. Vi reagerer forskelligt fordi vi er unikke individer i individuelle livssituationer, men generelt kan man sige, at de fleste situationer kan du selv navigere igennem. Dog er der nogle, som kræver professionel hjælp. Se afsnit 6.12 for at tjekke advarselssignalerne.

1.1.1 TO TYPER KRISE

- En **livskrise** er en periode, hvor det kan være svært at finde sine fødder i en ny situation, for eksempel at flytte hjemmefra, dumpe til en eksamen, blive mor, gå på efterløn, blive fyret, eller miste sin mor. Livskriser opstår sjældent pludseligt og er tit foranlediget af enten tiden eller et indre ønske.
- En **traumatisk krise** er et kortere forløb, udløst af noget uventet, pludseligt opstået og præget af voldsomme følelser, tit parret med en følelse af uvirkelighed, der kan opstå når du rammes af en pludselig eller voldsom ydre begivenhed – for eksempel når din partner viser sig at være utro, forlader dig eller meddeler, at forholdet er slut. Krisen bringer dig i en situation, hvor du ikke kan se en løsning på de problemer, situationen medfører eller ikke kan overskue situationen og håndtere følelserne.

Blandt fagmænd er der flere forskellige definitioner på, hvad en krise er. Denne her samler de fleste opfattelser:

"En krise er en tilstand, udløst af en ydre begivenhed, der af den pågældende fortolkes som tab eller trussel om tab af noget for personen fundamentalt. Tilstanden er karakteriseret af tilstedeværelsen af voldsomme, ofte modstridende følelser (følelsesoversvømmethed) og en manglende evne til at bruge sin sædvanlige problemløsningsevne (forvirring). Alle tre aspekter skal kunne registreres samtidig."

– Hillgaard m.fl.

Krisen er en akut tilstand, hvis varighed kan svinge fra nogle timer til et par måneder. At krisen er overstået, fritager dig ikke fra eventuelle sorgfølelser og betyder heller ikke automatisk, at du er glad igen og oppe på fuld speed. Den svenske psykiater Johan Cullberg deler krisen ind i forskellige faser, og hans teori giver et klart billede af forløbets følelser og symptomer. Det er vigtigt at komme igennem og ud af alle faserne, fordi man ellers kan 'sidde fast' og risikere posttraumatiske stressforstyrrelser eller andre alvorlige problemer. Det kan blandt andet blive svært at tackle andre kriser i fremtiden, og selv forholdsvis små livskriser kan synes uoverkommelige. De fire faser er følgende:

FASE 1: CHOK

VARIGHED FRA MINUTTER TIL NOGLE DØGN

Lige efter bruddet kan man føle sig chokeret, vantro og næsten følelsesløs som efter et kraftigt slag, hvor smerten endnu ikke har meldt sig. Virkeligheden er endnu ikke sivet ind, og selvom man med sin forstand ved at forholdet er slut, er det meget almindeligt at tage den anden med i sine forestillinger om og planer for hverdagen. Man håber stadig på en genforening.

Denne periode er kroppens værn mod smerte. Man kan kalde dette stadie for *Hvis bare...* perioden: Hvis jeg bare havde gjort eller sagt dit og dat, så var det ikke sket. Eller hvis jeg bare ikke havde sagt dit og dat.

Der kan være besvær med at huske, fokusere og se meningen med det hele, og man 'zombier' nærmest gennem døgnet. Det er en naturlig sorgreaktion i første stadium, som kan strække sig fra et kort øjeblik til flere døgn. Det er ikke ualmindeligt med voldsomme reaktioner: At skrige, grine, hulke eller at blive hyperaktiv med praktiske ting. Måske får man trang til at fortælle det samme om og om igen, eller man

bliver apatisk og ligger eller sidder bare og stirrer tomt ud i luften. Det er en slags virkelighedsflugt, der kan betyde, at man kan være svær at få kontakt med og bagefter kan have svært ved at huske, hvad der skete.

Der er ikke brug for dialog og samtale i denne fase. Du har mere brug for, at der er nogen, der bare kan være der, holde i hånden og hjælpe med det praktiske.

FASE 2: REAKTION

VARIGHED 4-6 UGER

Efter nogle timer eller døgn aftager chokket, og virkeligheden begynder at vende tilbage. Man begynder at fatte, hvad der er sket, og længsel, protest, smerte og depression slår til med fuld styrke. Frygt, vrede og nedtrykthed melder sig sammen med følelser af usikkerhed, bekymring og sorg. Det kan blive svært at sove og uinteressant at spise. En masse spørgsmål dukker op: Hvorfor? Hvad nu? Og nogle af tankerne kan være urimelige: Det er min egen skyld. Det er fordi jeg ikke er værd at elske. Det er fordi jeg er for tyk/for tynd/for ung/for gammel/for kedelig/for dominerende. Man bruger meget tid på at tænke på det, prøve at finde mening i det, og i et forsøg på at døve smerten kan man forvilde sig ud i et misbrug.

Jo mere man tillader sig selv at mærke de smertefulde følelser, jo større bliver chancerne for at komme igennem dem. Desværre tror mange, at hvis man giver los, vil man drukne, og sorgen vil aldrig holde op. Men det er ikke rigtigt. Tværtimod. Læs mere om det i afsnit 1.4.2.

FASE 3: REPARATION

VARIGHED 3-9 MÅNEDER

Når den akutte del af kriseforløbet efter 4 til 6 uger er overstået, kan du så småt begynde at se fremad i stedet for at fokusere på det, der er sket. Du går ind i reparationsfasen, som er lidt længerevarende. De forskellige krisesymptomer bliver færre og forsvinder langsomt, og du kan begynde at bearbejde din sorg, altså at reparere dig selv, så du kan fungere i hverdagen og begynde også at tænke på noget andet. Smerten er ikke længere ubærlig, selv om den stadig sommetider kan overfalde dig. Følelsen af erkendelse og accept af situation vokser, og på de gode dage kan du se lidt fremad igen.

Langsomt begynder accepten af at forholdet virkelig er slut at indfinde sig. Der kan gå timer og efterhånden dage, hvor du ikke tænker på ham, og lysten til at se andre mennesker og opleve noget melder sig så småt igen. Det kan stadig gå op og ned og føles som to skridt frem og et tilbage, og det er helt normalt. Udvikling sker ikke i en ret linie, og følelser af sorg, savn og vrede kan veksle med glæde og opslugthed af noget andet. Tab ikke modet, når bølgedalen melder sig. Den er mindre dyb og kortere end i midterstadiet, men kan stadig gøre meget ondt.

I denne fase kan du bruge viljen og tankerne til at undgå at hænge fast i den gamle sorg. Du skal heppe på dig selv. Det er stadig vigtigt ikke at fornægte følelserne, men samtidig er det afgørende for dig at mærke, at der faktisk sker fremskridt, og at håbløsheden ikke er permanent. Så bliver det nemmere at få grædt og sørget, når behovet melder sig – og at leve livet indimellem. At tage følelserne alvorligt og tillade sig at mærke dem er den bedste heling.

Og en dag vil du opdage, at der er gået 24 timer uden at du har sørget. Så synger krisestadiet på sidste vers. Smerten vil måske aldrig helt forsvinde (nok især, hvis sorgen gælder en afdød), men den vil være til at leve med.

FASE 4: NYORIENTERING

INGEN AFSLUTNING

Desværre er der ikke tradition for sørgetid i vores kultur, og den uskrevne regel er, at hjertesorg 'må' vare en måned eller to. Sorgen kommer måske stadig i små stik efter det meste af et år, men stikkene er mindre voldsomme, og der er længere og længere mellem dem – indtil de helt holder op. Når du omsider er igennem din sorg over at have mistet ham og alt det I havde sammen, vil du nok altid huske ham. Men mindet om ham bliver efterhånden et, du kan stille over i hjørnet og tage frem, når du føler for det – og det bliver sjældnere og sjældnere. Det første år er det sværeste, for du skal igennem fødselsdage, mærkedage, årstider og så videre, hvor du hver gang bliver mindet om det, der var. Hver gang skal du lære dig en ny måde at opleve den dag eller højtid på. Næste år vil det være lettere.

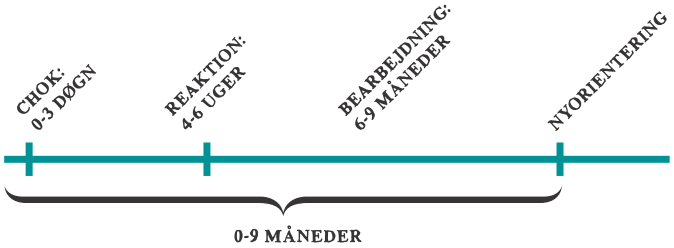

Fig 2: Krisens faser (iflg. Cullberg)

DER ER INTET FACIT

Ingen gennemlever en krise helt efter teorien om de fire faser. Mange kan ikke gøre en fase færdig, før de begynder på den næste, lige som mange springer frem og tilbage mellem faserne. Måske passer varigheden ikke, og måske kommer ikke alle faser tydeligt til udtryk. Der er ingen *rigtig* måde at sørge på, men der er sunde og usunde måder at gøre det på. I

min konsultation har jeg mange gange hørt klienter, der har arbejdet sig igennem et kriseforløb, sige, at det virkelig hjalp dem at få sat nogle teoretiske fakta på art og varighed. Det hjalp dem at vide, at der var håb, og at den kaotiske, forfærdelige situation var genkendelig og kunne sættes på skema. Det gjorde det hele mere overskueligt og mindre ensomt.

Her er en skematisk oversigt over krisens forløb. Glem ikke, at skillelinierne mellem faserne er flydende, og at ingen følelser og reaktioner knyttes udelukkende til en bestemt del af krisen.

CHOK	REAKTION	BEARBEJDNING	NYORIENTERING
• Ligegyldighed	• Begyndende erkendelse	• Erkendelse	• Fuld erkendelse og accept
• Ro, fattethed	• Voldsomme følelsesudbrud	• Begyndende accept	• Sorgen og savnet letter
• Fornægtelse	• Skyldfølelse	• Gradvis tilvænning til den nye livssituation	• Ønsker for fremtiden
• Vrede	• Angst	• Sorg er tydelig	• Realistisk holdning til det skete
• Forvirring	• Barnlig adfærd	• Voksende interesse i, hvad der egentlig skete	• Nye sociale relationer
• Identitetsopløsning	• Psykosomatiske reaktioner	• Voksende motivation til at komme videre	• Erkendelse af, hvad der kan læres af det skete
• Gråd	• Øget forbrug af medicin, alkohol mv.		
• Latter	• Desperation		
• Meget talende	• Isolation		
• Hyperaktivitet			
• Panik			
• Apati			

Fig. 3: Symptomer i den traumatiske krises forløb