

Sorgens mange ansigter

Af Anja Mailund

Anja Mailund er psykolog og tidligere bestyrelsesmedlem i Landsforeningen for efterladte efter selvmord.

Det at sørge er en individuel sag, der forløber forskelligt afhængigt af den person, man er. Men der er alligevel noget, der er fælles. Det er det fælles, jeg i det følgende vil beskrive, som jeg har erfaret det i mødet med mennesker, der har mistet en betydningsfuld person.

Mange, der mister en nærtstående, har det periodisk sådan, at de ikke kan vende tilbage til at være helt den samme person, som de var før tabet. Der kan opstå stærke følelser i form af forvirring, vrede og dyb tristhed, måske også skyld og skam. Eller det kan være sådan, at man ikke føler noget som helst.

Mange beskriver, at de har svært ved at melde sig helt ind i det liv, de havde før, fordi de ikke er, som de var tidligere. Mange føler sig alene med den kærlighed, de havde til den person, som er mistet, som de ikke ved, hvor de nu skal rette hen. Nogle har haft et kompliceret forhold til den de har mistet, som indebærer, at de ikke kun føler kærlighed, men også ambivalens og modsatrettede følelser. Det kan eksempelvis være i tilfælde, hvor et barn mister en forælder med et misbrug.

Omgivelserne

Nogle gange bliver venner, bekendte og kolleger bange for at høre, at man har mistet en nærtstående, og de trækker sig måske helt eller delvis fra den, der har mistet. Den sørgende har nu både mistet levende og døde.

Rigtig mange bliver mødt med fordomme om, hvordan man skal sørge, hvordan man bør have det nu og efter så lang tid. Det kan være særlig smertefuldt både at føle meget stor sorg, og at synes, at man gør det hele helt forkert. Der kan også være nogle, der forventer, at den der føler sorg kommer hurtigt i bedring, og de kan blive skuffede eller fortvivlede over, at det ofte ikke er sådan, det er. Det hele betyder, at den, der er i sorg, kan komme til at stå meget alene.

Det kan også være sådan, at der kommer helt nye problemer til samtidig med tabet. F.eks. i form af fuldstændigt fravær af lyst til helt almindelige gøremål, eller til at være sammen med andre, og det hele kan blive stærkt forstyrrende i vores liv og aktuelle relationer.

Hvis der er flere i familien, der er påvirket af tabet på samme tid, vil det ofte være sådan, at tabet håndteres forskelligt. Nogle bliver mere indadvendte, andre det modsatte. Nogle føler meget, og andre føler langt mindre. Det kan være svært at føle sig forstået og normal i det unormale, når man bliver mødt på en måde, der gør situationen meget mere vanskelig.

Forskel på sorg og depression

Mange af de følelser, der er forbundet med sorg, er også knyttet til depression. Derfor kan det være svært at skelne mellem de to tilstande. Har man på samme tid som tabet udviklet en depression, vil tilstande af håbløshed, tristhed eller vrede rettet mod sig selv eller andre, være langt mere konstante, end ved sorg alene.

Forskellen kan også ses ved intensiteten af svære og måske ubærlige følelser, der er til stede. Ved samtidig depression er intensiteten af følelserne sværere, og de er vanskeligere at komme ud af, også selvom man prøver at beskæftige sig med noget, der plejer at kunne vække

positive følelser. Som regel vil der ved samtidig depression ses mere intensiv tilbagetrækning fra omgivelserne, end ved sorgreaktion alene.

At række ud

Det er vigtigt at række ud efter levende personer, så mennesker ikke alene beskæftiger sig med den, der er mistet. Også i de tilfælde, hvor mennesker helt har tabt lysten til det. Og det er vigtigt at blive ved med at forsøge at sætte både ord og følelser på tabet, fordi det er en måde at skabe orden i både kaos og meningsløshed.

Også selvom det kan være svært at blive ved med at insistere på, ikke at være alene, når det måske føles, som om man er det. Også selvom det gør ondt både at tale om og at tænke på den og det, der er mistet.

Kontaktinfo:

Anja Mailund er født i 1975

Psykolog med speciale i samtaleterapeutisk behandling af sorg, angst og depression.

Har praksis i Aarhus og Horsens

www.anjamailund.dk

Telefon: 30240058.

