

Psykolog: »Det er vigtigt at acceptere sorgen«

Om du er 15, 35 eller 85, kan kærligheden slå dig ud af kurs. På godt og ondt. Psykolog og parterapeut Jacob Moesgaard fortæller, hvad du gør med dit knuste hjerte eller med en tidligere partner, der ikke vil give slip.

FREDRIKKE AMALIE ALBRECHTSEN

Hvordan kommer man sig bedst over et brud?

»Sorgen forsvinder over tid. Forsøg ikke at fjerne den eller skubbe den væk, men svælg heller ikke i den. Et endt kæresteforhold er både et brud med forhåbninger, en bestemt person, fremtidsplaner, ens egen identitet. Det tager tid at vænne sig til et andet liv og genfinde livsmeningen, hvis man har tabt den.

Nogle oplever, hvordan sorgen varer ved længere, end de havde regnet med. Hvad kan man gøre, hvis man føler, at ens sorg er ude af proportioner?

»Det er virkelig vigtigt at acceptere sorgen, som den er. Så hvis min sorg er ude af proportioner, er det måske, fordi jeg ikke forstår godt nok, hvad den egentlig handler om. For følelsen og min reaktion er jo reel. Hvis man begynder at tro, at der er noget galt, og at man ikke burde have det sådan, så lægger man endnu en dimension til smerten, og lidelsen kan så ovenikøbet føles forkert eller meningsløs, hvilket gør oplevelsen og processen til et problem. Kærestesorg er ligesom anden sorg ikke et problem, det er en følelsesmæssig respons på et svært vilkår i livet: Det, at vi mister mennesker, vi har knyttet os til. Jo klogere man bliver på, hvorfor man reagerer så kraftigt, jo bedre kan man også acceptere det og komme videre.

Hvad kan man gøre, hvis man føler sig meget forhindret af frykten for at møde sin kæreste ude i byen?

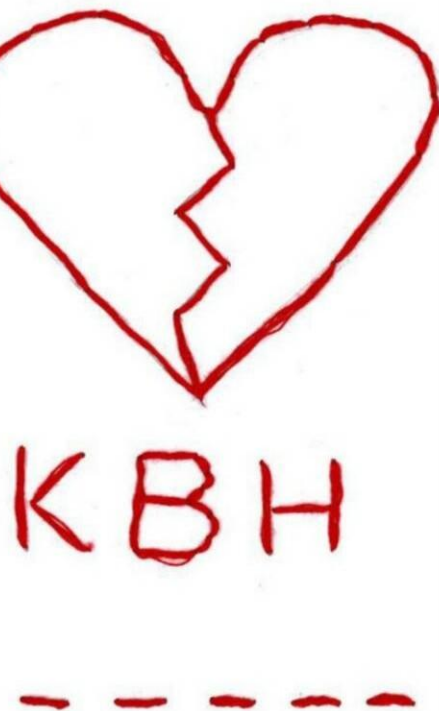
»Spørg dine venner, om de vil være med til at gå nye steder hen, hvor risikoen er mindre. Eller forsøg en mere voksen tilgang, og tal med din eks om din bekymring, så I kan koordinere og lave nogle aftaler. Hvis du så møder din eks-kæreste, så sig til vedkommende, at hvis du går, er det bare, fordi du synes, det er svært at være i samme rum.

Man gør vanvittige ting

Hvad kan man gøre, hvis man er træt af at stalke sin eks-kæreste på sociale medier og kontakte vedkommende, men oplever, at man ikke kan give slip?

»Vær bevidst om, at det ikke er gavnligt for dig. Det trækker smerten ud og gør det mere pinefuldt for alle parter. Samtidig må man bære over med sig selv og hinanden, for man kommer højst sandsynligt til at gøre nogle vanvittige ting.

»Nogle mennesker har brug for tydelige grænser mellem sig selv og det menneske, hvor der engang næsten ikke var nogen grænser. Så at unfriende hinanden på de sociale medier, fjerne nummeret



fra telefonen og lave aftaler om kommunikation er ofte en stor hjælp. Ligesom det kan være en hjælp at være opmærksom på at indrette dit liv og din hverdag på en måde, der støtter op om dine bestræbelser på at give slip på din eks-kæreste. For eksempel ved at fokusere på andre mennesker og ting, som plejede at interessere dig. Og vid, at smerten aftager over tid.

Alkohol forstærker følelser

Hjælper det at drikke hjernen ud?

»At drikke sig fra sans og samling kan sagtens virke på den korte bane. Men når man vågner, har man jo det samme savn og de samme følelser, der er knyttet til tabet. Men det kan være en løsning på at komme lidt væk fra følelser, der næsten ikke er til at holde ud, men det er med risiko for, at alkoholen bare forstærker de i forvejen svære følelser.

»At kaste sig ud i kortvarige forhold eller *one night stands* lige efter et brud kan også pege begge veje. Det kan være desperation og derfor få den modsatte virkning, så man paradoksalt nok føler sig endnu mere tom og alene. Men ny intimitet kan godt være en måde at skubbe

sig selv væk fra selvmedlidenhed og ensomhed for en stund.

Stalker-kæresten

Hvad gør man, hvis ens eks-kæreste har svært ved at give slip?

»Undgå at blive alt for vred. Lad være med at gå ind i for mange diskussioner, for følelsen kan man ikke diskutere med. Så accepter reaktionerne, eller sig fra. Man må gerne sige: 'Jeg er nødt til ikke at svare på alle dine sms'er, for det gøder noget, der ikke skal gødes'. Selv om det kan føles ondt, er det mest gavnligt for begge parter ikke at tage det personligt og sige fra over for kommunikationen, men samtidig anerkende følelserne. Så man må gerne sige: 'Du skal bare vide, at jeg ikke læser de her beskeder. Jeg forstår godt dit behov for at sende dem, men det går ikke'.

»Hvis man selv er i tvivl om, hvad man vil, kan dette selvfølgelig være meget svært at gøre, og det er nok derfor, at mange parforhold ikke bare stopper fra den ene dag til den anden, men ofte har en periode præget af tvivl, og at man ser hinanden *on and off*.

frederikke.albrechtsen@pol.dk