

”Jeg har mistet min mand...”

Af Poul Henning Krog 6. sep. 2019/36



Billederne af min afkræftede kræftramte mand kører rundt i mit sind dag og nat.

Kære Lægepræsten

Jeg mistede min ægtefælle for 4 år siden. Vi var meget nært forbundet i de 40 år, vi fik sammen. Han fik konstateret kræft og døde få måneder efter. Jeg passede ham dag og nat. Billederne af min afkræftede, kræftramte mand kører rundt i mit sind dag og nat.

Han sagde før sin død, at jeg skulle finde en ny livsledsager. Jeg kan ikke komme over min sorg. Jeg kan ikke komme videre. Tak, om du har et godt råd.

Kærlig hilsen Elisabeth

Kære Elisabeth

Sorg er den største ære, kærligheden kan få. Som moderne mennesker er vi så vant til, at sorg er noget ubehageligt og derfor noget, vi skal have væk fra vores liv. Vi skal for alt i verden videre, men skal vi det for enhver pris? Og hvem kan sætte et estimat på, hvor lang tid sorgen tager?

KORA, som er kommunernes og regionernes analyseinstitut, har undersøgt belastningen ved at blive alene op til 5 år efter tabet af ægtefællen. De konkluderer, at enkers psykiske mistrivsel bliver mindre efter 3-4 år, men husk, at dette er et gennemsnit med store variationer.

Sorg kan føre til depression, men jeg tænker nu ikke, at det er der, du er.

I 2009 mistede Marianne Kjær Nielsen sin mand, Laurits. De var forstanderpar på Rønshoved Højskole en årrække og havde kendt hinanden siden ungdommen. Jeg fremhæver Mariannes tab i håb om at du kan hente inspiration i hendes måde at anskue sorgen på.

Erindring kan gi' livsmød

Hun fortæller bl.a. i et interview fra 2014, at kærligheden gør sorgen lettere, og efterfølgende, at det giver livsmød at erindre. Mariannes måde at ræsonnere på forekommer måske i første omgang overfladisk, men lad os alligevel prøve at følge hendes tankegang.

Du skal bemærke, at i begge Mariannes læresætninger er formålet ikke at bekæmpe sorgen eller glemme det, som var – tværtimod. Hun fortæller videre: Laurits er så meget en del af mig og mit liv, og det vi stod for, det står jeg fortsat for. Præmissen for dig og Marianne er den samme. I har begge mistet en elsket ægtefælle, og intet kan ændre det faktum. Som du nok også ved, er det alt det, vi giver opmærksomhed, der vokser, så hverken sorgen eller smerten aftager i kraft af viljen.

Begge følelser er livsvilkår, men husk samtidig på, at det er kærligheden også. Marianne afslutter interviewet med ordene: Det er Laurits, der er min mand, og det bliver det ved med at være. Dette er også et faktum. Et faktum, der også gælder i forhold til din højt elskede mand.

Kom ud af rillen

Når det er sagt, er sorg også en mur mellem to haver. Din hjerne kører i samme selvforstærkende rille, og det er ikke sundt i det lange løb. Din ægtefælle ønskede

for dig, at du skulle finde en ny livsledsager. Din nye have kan rumme endda en ny livsledsager – jeg vil opmuntre dig til at søge Gud i dette store spørgsmål.

Jeg ønsker for dig, at du opsøger et kristent fællesskab, hvor der er plads til tanker og følelser af alle slags. I flere kirker har du mulighed for forbøn, som er en stærk og næstekærlig håndsrækning, når livet gør ondt.

Ingen af os er egnede til at bære sorg og smerte helt alene, og vi har alle brug for både social og følelsesmæssig støtte, når vi eksempelvis mister. Alle har brug for at blive lyttet til og forstået, for det er, når vi sætter ord på følelserne, at ensomheden langsomt kan opløses.

Glem ikke det evige håb

I den smerte du gennemlever, glem da aldrig evighedshåbet: Han vil tørre hver tåre af deres øjne, og døden skal ikke være mere, ej heller sorg, ej heller skrig, ej heller pine skal være mere.

Thi det, der var før, er forsvundet. Og Han, der sidder på tronen, sagde: Se, jeg gør alting nyt. Åb 21, 4-5.

Må Gud velsigne dig.

Kærlig hilsen Poul Henning