

frode
voll-aanerud

Når den stormende forelskelsen stilner av, og en skal etablere ro og trygghet i et forhold, møter noen av oss større vansker enn vi klarer alene.

Glemte sorg

DE FLESTE vanskelige opplevelser er en ferdig med, men hos noen kan det komme frem en smerte som ikke vil gi slipp. En usikker partner kan oppfatte den andres smerte som en tilbakeholdt konfrontasjon, en hemmelighet eller en mangel hos seg selv. Den som opplever en ordløs psykisk smerte, kan bli redd for å miste sin partner, forsøke å undertrykke smerten og på forskjellig vis forstille seg selv. I en slik dynamikk kan frustrasjon og avstand komme inn i parforholdet og skape utrygghet og forvilelse hos begge.

Hvem skal trøste? Livet gir opplevelser med behov for andres trøst og tilstedeværelse. Hva når det vonde er forankret i oppveksten og tidligere glemt? Hva når fortiden kommer snikende uten ord, og alt en har å fortelle om er en smerte i kroppen? Kan samtalerapi hjelpe da?

EN SORG som ikke får komme til uttrykk, er ofte sammensatt. Min erfaring fra terapirommet er at ordløs sorg gjerne har med seg en tidligere umulighet. Sorg handler blant annet om å gi slipp og å skape nytt rom for ny tilknytning. Når vi er barn, kan det å gi slipp på en smertefull relasjon og finne en trygg tilknytning, virke uoverkommelig.

En umulighet? Her skal du få en skisse av en historie. Marte er et fiktivt navn. Kanskje vil du kjenne på behovet av å snakke med noen etter å ha lest dette. Gjør gjerne det!

I flere måneder hadde Marte gått med en sviende smerte like nedenfor halsen. Hun var fortvilet og manglet krefter til å ta fatt i sin egen situasjon. Hun hadde hatt forskjellige jobber, tatt noen år på skole og var nå samboer på fjerde året. De hadde nettopp flyttet til ny leilighet, men Marte ble mer og mer stille i parforholdet. Hennes kjæreste var fortvilet. Etter mye overtalelse, fikk han Marte til å be fastlegen om henvisning til psykolog.

MARTES TÅRER strømmet den første timen. Hun klarte ikke å fortelle så mye. Hun skis-

Har du kommentarer eller spørsmål, skriv til: oss@aftenbladet.no



(illustrasjon: joakim)

psykolog
anne gro
innstrandfamilieterapeut
irmelin
sangolt tjelflaatfamilieterapeut
marianne
johannesenpsykolog
frode
voll-aanerud

serte sin hverdag, og hun ga noen stikkord fra sin oppvekst. Hun hadde en eldre søster og hadde opplevd en del uro under oppveksten. Hennes pappa hadde i perioder misbrukt alkohol, og Marte opplevde blant annet å se sin egen mamma bli fysisk mishandlet ved flere anledninger. Foreldrenes samliv var svært turbulent i Martes første fem leveår. Pappa måtte flytte ut, men han flyttet inn igjen etter en stund. Til slutt måtte han flytte for godt. Marte husker mamma som svært sliten, og hun opplevde seg tilsidesatt i forhold til sin søster. Hun opplevde at moren hadde en tettere relasjon til storesøster. 15 år gammel opplevde Marte at faren tok sitt eget liv. Hun opplevde farens selvmord som vanskelig, slet med skyldfølelse, siden hun også kunne være glad for at pappa var død.

Nå, 14 år etter, er hun igjen forvirret og på ny preget av sorg. Er det oppveksten som ligger til grunn for hennes smerte i dag?

Martes historie vekker omsorg og empati

hos oss. Kanskje er Martes smerte i halsen hennes stemme som aldri ble hørt? Hvem skulle Marte henvende seg til når mamma og pappa var oppslukt av konflikt og krangel? Marte fikk trøst av katten sin. En livsviktig venn uten ord. I dag er kjæresten Martes viktigste venn.

I MØTE MED mennesker i sorg er det ikke alltid lett å finne passende ord. Barn skal ikke oppleve å se en alkoholpåvirket pappa slå mamma. Marte opplevde dette, men hun husker også godt at til vanlig var det pappa som fortalte hvor glad han var i henne. Mor var sliten og redd og bekreftet henne ikke på samme måte. Marte var som barn flest lojal mot dem begge. Men mistet hun noe?

Marte er nå i en alder hvor det er aktuelt å få barn og etablere familie. Hun har tanker om selv å bli mor. I sin indre verden skal hun knytte seg til en ny identitet. Kanskje ligger hennes sorg i måten hun mistet sin mor da de voksnes konflikt krevde for mye?