

14.03.2015 - Når to minus en giver en halv

Kære Henny

Jeg har før skrevet til dig i en anden sammenhæng og fået rigtig god hjælp.

Nu står jeg i en noget anden situation, fordi jeg har mistet den, jeg holdt allermost af.

Jeg ved godt, du ikke kan fjerne min sorg, men jeg har sådan brug for at sige det til en.

Til at fortælle om, hvordan jeg virkelig har det efter at være blevet alene. Og så kom jeg i tanker om, at jeg kunne skrive til dig. Jeg tror, der er nogen, der ikke helt forstår det, så derfor må du gerne bringe mit brev i Brevkassen. Der er måske andre, der kan genkende det, jeg fortæller om.

Sagen er, at det i dag er præcist et år siden, jeg mistede min kone. Min elskede, min bedste ven og ledsager gennem 36 år døde efter nogle måneders sygdomsforløb. Det kom så pludseligt, og jeg følte det som om, jorden forsvandt under mig. Den første tid efter hendes død var der jo meget, der skulle ordnes med begravelse og mange ting, jeg skulle tage stilling til. Mine tre voksne børn hjalp mig alt det, de kunne, og de har været en stor støtte for mig gennem hele forløbet. Men de er jo også kede af det, fordi de har mistet deres mor, så jeg synes ikke, jeg kan blive ved med at belaste dem med, hvor ked af det, jeg er. Synes jo nok selv, at jeg burde se at tage mig lidt sammen nu og være noget for dem, nu hvor de ikke har deres mor.

Jeg ville jo gerne, at de stadig skulle være glade for at komme hjem til mig i det hus, der også er deres barndomshjem, så de føler, de har et hjem, selv om deres mor ikke er her. Men det er så svært for mig at tage mig sammen. For jeg savner hende hver eneste dag, så det gør ondt i både sjæl og krop. Det føles nogle gange, som om jeg er blevet revet midt over. Som om meningen med det hele er forsvundet sammen med hende.

Ved Gud, jeg længes efter hende. Efter at høre hendes stemme, holde om hende, gå med hende i hånden. 36 års levet liv og fælles historie, som jeg ikke ved, hvad jeg skal gøre af.

Det var hende, jeg talte med og delte bekymringer, glæder og hverdag med. Hver dag.

Vi har også haft tider, der var svære for os, men vi kom igennem det, så jeg tøver jeg ikke med at sige, at hun var mit livs kærlighed.

Flere har sagt til mig, at det er godt, jeg har mine børn, og misforstå mig endelig ikke. Jeg elsker mine børn, og uden dem ved jeg slet ikke, hvad jeg skulle have gjort. Ligesom jeg godt ved, at jeg skal være taknemlig for de 36 år, jeg fik lov til at få med hende. Jeg siger det til mig selv hver eneste dag.

Det hjælper bare ikke, selv om det er sandt.

Det er næsten som om, der ikke er ret meget tilbage af mig. Som om, hun tog det hele med.

Som om der nu kun er mig til historien, vi havde fælles. Jeg savner at tale med hende om børnene, og hvis hun var her, ville jeg fortælle hende, hvor kede af det både de og jeg selv er. Og så ved jeg, hun ville trøste mig og tale med mig om det hele.

Men hvor går jeg hen med det hele, når hun ikke er her?

Huset er tomt. Selv det hun sagde og gjorde, som irriterede mig, kan jeg savne.

Men forstår du, vi havde vænnet os til hinanden, og så havde vi hver især noget, vi plejede at gøre. Sådan som: jeg laver kaffe og du koger æg. Jeg køber ind, du laver mad. Når du kommer hjem, venter jeg med at gå i seng, til du kommer.

Åh, jeg ville give næsten hvad som helst for at holde hende i mine arme endnu en gang. Så ville jeg fortælle hende, hvor meget, hun betød for mig og hvor meget, jeg savner hende.

Jeg er heldig, at jeg har mine børn, nogle kolleger og venner, der stadig hører til mig og inviterer mig. På den måde er jeg ikke uden fællesskab. Men det er ikke det samme. Jeg tænker tit, at jeg jo har mistet den, der betød mest for mig og den, jeg måske betød mest for. Måske er det visheden om det, der føles så ubærligt.

Jeg har læst dine tidligere klummer, der handler om at miste en, man holder af, og det hjælper mig at vide, at der ikke er en opskrift på sorg, og at jeg ikke bare skal komme over det, fordi sorgen skal have både tid og plads. Men jeg tænker da også på det, du skriver om både at være i sorgens rum og i livets rum.

Det falder mig bare uendeligt svært at være i det sidste, fordi jeg føler, at hver eneste dag er noget, jeg selv skal opfinde.

En af mine venner foreslog mig at begynde i en sorggruppe, for at jeg kunne møde nogen, der stod i samme situation som mig, og som kunne sætte sig ind i, hvad det vil sige at miste sin livsledsager. Jeg tog mig også sammen til at gå derhen, men jeg fortrød og gik igen, fordi jeg var bange for, at jeg ikke rigtigt passede ind. Der var udelukkende kvinder i gruppen.

Henny, som sagt ved jeg godt, at du ikke kan tage min sorg fra mig, men det hjalp mig at få skrevet mine tanker ned og sende dem til dig.

Kære John

Mange tak for dit rørende brev, hvori du så nænsomt og kærligt fortæller om en kærlighed, der er blevet hjemløs. Nemlig det smertelige livsvilkår det er at miste sin livsledsager gennem mange år. En ledsager, der kendte dig bedre end nogen anden, som du elskede og havde fælles historie med.

En smerte, som jeg her i brevkassen har givet overskriften: Når to minus en giver en halv. For det er sådan, du så præcist fortæller det, du står i, og som kan kaldes for kærlighedens pris. En kærlighed, du ikke for noget ville have undværet, og som du så fint sætter ord på.

Som du så rigtigt skriver, findes der ikke en opskrift på, hvordan vi skal eller må sørge. På samme måde som sorgen ikke er en stil, der skal rettes i, men noget, der skal have både rum og tid. Jeg tænker, det er godt, at du tager dig det rum og den tid, og at der er gode børn og andre mennesker omkring dig.

For samtidigt læser jeg i dit brev et ønske om også at være i det, der hedder livet. Der findes nemlig både det, vi kan kalde for sorgens rum og for livets rum.

Og det er disse rum, vi bevæger os frem og tilbage i, når vi mister nogen eller noget, vi har kært. Somme tider er vi mere i det ene end det andet.

På et tidspunkt, hvor jeg selv havde mistet en, jeg havde kær, hjalp det mig ind i mellem at forestille mig et komfur med to gryder.

I den ene gryde var der alle de ingredienser, der handlede om sorgen over det, jeg havde mistet. I den anden gryde var der de ingredienser, der hørte livet til.

Disse to gryder så jeg til og rørte i. I lang tid mest i gryden med sorg, men med tiden rørte jeg også i den anden, og fandt frem til, hvad der kunne tilsættes den gryde, for at retten kom til at smage bedre. Ingen af gryderne skulle gå helt ud af kog, men somme tider var gryden med sorg ved at koge over, så det kunne være nødvendigt at skrue lidt ned og se til den anden gryde, som måske kun simrede på meget lavt blus.

Kære John. Måske kan du bruge mit billede. Måske ikke.

Du har overvejet en sorggruppe, men gik igen, fordi der kun var kvinder med.

Dette har jeg gennem min tid som sorggruppelider hørt andre mænd sige, og jeg tror, det skyldes, at mænd og kvinder somme tider har forskellige tilgange til den sorg, de er fyldt af. En del kvinder sætter tanker, ord og følelser på sorgen, mens en del mænd har en mere praktisk tilgang, forstået på den måde, at de ofte har det bedre med at være sammen om noget fysisk.

Jeg ved, at der findes sådanne grupper for mænd, og herom har jeg skrevet til dig personligt.

Endnu en gang tak for at du skrev. Måske er der nogen af læserne, der kunne tænke sig at kommentere dit indlæg eller komme med beretninger fra deres liv.

Alt det bedste til dig og kærlig hilsen fra

Henny