

TIL DØDEN OS SKILLER

Hvordan afslutninger i vores kærlighedsforhold kan opleves som nærvær og fravær af død.

Af

Claus Verner Nielsen



Et kapitel fra bogen

SLUTSTEN

Om møder med døden. Tolv psykoterapeuter fortæller

Til døden os skiller

Af Claus Verner Nielsen

Kærlighed dør aldrig en naturlig død.

Den dør, fordi vi ikke ved, hvordan vi skal
genopfylde dens kilde.

Den dør af blindhed og fejl og svigt.

Den dør af sygdomme og sår; den dør af
træthed, den hensygnen og falmer.

Enhver elsker kunne stilles for retten som sin
egen kærligheds morder.

Anaïs Nin: The four-chambered heart

(min oversættelse)

Til døden jer skiller

Anaïs Nins ovenstående barske og provokerende tekst lader jeg være indledning til dette kapitel der kan læses som kommentarer til dødens fravær og nærvær i vores kærlighedsrelationer. "Enhver elsker kunne stilles for retten som sin egen kærligheds morder" skriver hun. Jeg opfatter det mindre dramatisk, men måske med samme vægt på vores personlige ansvar for i hvilken grad kærligheden lever eller dør.

En af mine lærere har sagt: "Den der ikke frygter døden har endnu ikke mødt den." Det giver mening for mig at døden er det afsluttende møde og den endelige afsked med mit liv. Afsked med min personlighed og den historie jeg har skabt. Døden som afslutningen på min verden. Afslutningen på mig. Et farvel til alt det jeg kender og holder af. Og et farvel til dem jeg elsker. Jeg er skræmt ved tanken om at miste livet. Skræmt over at skulle miste dem jeg elsker. Nogle gange mere end andre. Jeg vil gerne leve længe endnu. Jeg drømmer om at få lov til at dø en fredfuld død. Mæt af livet. Og med så vågen en bevidsthed at jeg kan være nysgerrig på hvad døden bringer.

Jeg mener at vi fortsat lever i en kultur hvor døden gemmes af vejen. At døden stadig er tabu i vores kultur, og det håber jeg med dette kapitel at være med til at ændre på. Sogyal Rinpoche, en tibetansk lærer, ønsker for vores fremtid at vi i

langt højere grad introducerer børn og unge til døden og dødens betydning for livet. At døden og vores forhold til døden ikke indføres naturligt i vores opvækst af omsorgsfulde voksne, bliver en del af mit arbejde som psykoterapeut, hvor jeg møder døden i forskellige livstemaer. Vi mister vores kære, vi bliver alvorligt syge og frygter at dø, vi bliver fyret og trues på vores overlevelse eller vi bliver skilt og oplever at livet falder fra hinanden. Det er en del af mit job, sammen med mine klienter, at gøre døden synlig. At sætte ord på frygten, modstanden, sorgen og smerten.

I dette kapitel ser jeg nærmere på hvordan døden influerer på vores kærlighedsliv. Hvordan døden påvirker forholdet til vores ægtefælle eller kæreste. Det kan være fordi ægtefællen dør. Forholdet dør ved en skilsmisse eller utroskab. Eller det kan være at kærlighedsforholdet er 'dødt'.

Min far

"Det kan han ikke være bekendt". Min mor var vred og rystet. Hun følte sig forladt og svigtet. Vred over at være alene tilbage. Og rystet over at miste sin mand gennem 38 år.

Min far blev 63 år gammel. Han gik tidligere hjem fra festen i sejlklubben og lagde sig til at sove. For ikke at vågne op igen. Da min mor kaldte på ham om morgenen var der ikke noget svar. Hun gik op i soveværelset og fandt ham død. Han lå som om han stadig sov. Blot trak han ikke længere vejret. Den ideelle død? Sådan talte vi i hvert fald om det bagefter. Han gik i seng og sov. Og vågnede ikke op igen. Det lyder smertefrit.

"Der er telefon til dig. Det er din mor!" Jeg husker ikke samtalen. Jeg husker hvordan jeg sad med min kæreste i bilen, med tårerne løbende ned af kinderne, mens jeg på den lange køretur forsøgte at forlige mig med at have mistet min far. Og på at jeg skulle møde ham i en krop uden liv, uden øjne der ser, uden ord der hilser. Uden hans velkomsthilsen, uden hans håndtryk. Når jeg i dag tænker på min far, mærker jeg også hans store næve i et maskulint håndtryk.

Han lå i sengen på første sal. Fredfyldt lå han på siden med den ene hånd under kinden. Mor var i chok. Hun forstod det ikke. Det gjorde jeg heller ikke. "Det kan han sgu ikke være bekendt!" Det forstod jeg! Det kunne han ikke være bekendt. Han havde hende. Han havde fire dejlige børn. Han havde børnebørn. Han havde sit hus, sin båd og tiden foran sig. Han skulle nyde sit otium. Sammen med min mor! Det var alt for tidligt.

”Jeg vil ikke have at min bedstefar er død!” I en stuvende fuld landsbykirke skar min datters stemme sig ind i hjerterne på os alle sammen. En lille pige, 5 år gammel opløst af gråd og magtesløshed. Hun ville ikke have at han var død. Min datter på otte græd stille. Hendes bedstefar var også død. Hun vidste at det måtte hun forsøge at forlige sig med. Med hullet i brystet. Og savnet.

Jeg savner stadig min far, og fyldes af længsel, glæde og sorg. Hans stærke næve og min datters stemme i kirken. Det er rart at mindes. Rart at mærke tårerne i øjnene, smerten i hjertet, kærligheden og døden.

I min opvækst rørte vi ikke ved hinanden, vi talte ikke om følelser. Vi talte ikke om døden. Vi udtrykte ikke kærlighed i ord. Vi lærte at livet ikke er noget at 'pive' over. Min mor fik dødfødte tvillinger og blev trøstet med beskeden om at det var godt hun allerede havde tre dejlige børn. Da min mor var teenager begik min mormor selvmord, og min mor blev sendt i skole samme dag uden den særlige opmærksomhed vi i dag ville give vores børn. Min fars forældre var blevet skilt, da han var to år gammel, og han kom aldrig til at holde af sin stedmoder. Han voksede op på landet og var ude at arbejde fra han var syv år gammel. Min far udtrykte kun sjældent sine sårbare sider. Han mente at børn ikke har godt af at blive rost, for så bliver de dovne eller opblæste. Det var aldrig svært for mig at forstå min mors kærlighed til min far, selv om den blev udtrykt som vrede over at han tog af sted så tidligt og lod hende alene tilbage. ”Det kan han sgu ikke være bekendt!”

”Værre end døden” – en klienthistorie

I medgang og modgang. I kærlighed. Til døden jer skiller. Med børn og børnebørn. Fra ung til moden, til ældre og gammel.

Sådan blev det ikke for Peter på 46 år, hvis kone forlader ham. Han hulker og kroppen ryster. Han er bange, ked af det og vred. Han kan ikke sove. Han melder sig syg fra sit arbejde. Han tager hjem til sine forældre, søger trøst, bliver skuffet, og føler sig endnu mere alene. Han har lyst til at tage af sted, men bliver hjemme. Han undgår venner og kolleger. Han har kun lyst til hende. Hendes opmærksomhed, hendes kærlighed og deres fællesskab. Far, mor og børn. Han oplever en ændret og stærkere følelsesmæssig kontakt med sine børn. Betydningen af deres bånd forstærkes, og børnene træder tydeligere frem for ham. Deres styrke og liv. Han oplever sig tættere på deres nysgerrighed, engagement og opmærksomhed.

I dag er der tal der viser at næsten hvert andet ægteskab afsluttes ved skilsmisse. Mange af os tænker derfor måske at det er blevet mere normalt, og at det må være en mindre traumatisk oplevelse end det har været tidligere. Men meget tyder på, at det er en af de største udfordringer, vi møder i vores liv, og der er mange henvendelser i min praksis der omhandler skilsmisser. Når en ægtefælle dør, er der ikke noget valg. Livet (døden) har taget beslutningen og skilt os fra den vi elsker. Vi kan ikke stille noget op. Vi er afmægtige. Når vi bliver skilt, tager den ene part et bevidst valg, og vælger sig selv for frem for den anden. Denne part føler sig som oftest valgt fra. Afvist og med en følelse af mindreværd. Den ene part kan føle skyld over sit valg og kan have det svært med at såre den anden så dybt. Det kan være svært for begge parter. Og det er ofte en voldsom og smertefuld proces for de allerfleste.

”Det er værre end døden” udtrykker Peter. ”Jeg ved godt at det er langt ude. Men hvis hun var død, så ville jeg ikke kunne gøre noget. Det ville tage lang tid, og jeg ville savne hende. Men nu skal jeg leve videre med at vi ikke klarede det. Jeg skal leve med en skilsmisse. At mine børn skal være skilsmissebørn. At de skal igennem den samme historie som deres mor har været igennem. Jeg skal leve med at hun finder en anden, at hun måske stifter en ny familie, og vi skal samarbejde om vores børns fremtid. Det er ikke til at holde ud”

Peter undres over at processen skaber så stærke følelser i ham. Han overvejer meningen med livet og undres over at han tænker på selvmord. Han kan ikke holde sig selv og sine tanker ud og han kan ikke se sig selv alene. Han er skræmt over at hans kone er så betydningsfuld, at deres skilsmisse kan få ham på den slags tanker. Han fortæller at han elsker sit liv og har så meget at leve for. Han ser far, mor og børn på gaden og rammes af sorg og smerte i brystet. Han græder og ved ikke, hvor han skal gøre af sig selv. Han stiller spørgsmål ved hvad kærlighed mellem to mennesker er. Peter og jeg taler om det risikable i at vi gør vores elskede så betydningsfulde. Hvad enten det handler om vores børn, vores forældre eller vores partnere. Så bliver mennesker vi elsker betydningsfulde for vores liv, og vi har svært ved at forestille os et liv uden dem. Det gør os skrøbelige og sårbare. Det er et paradoks, at jo mere skrøbelige og sårbare vi tør være, des stærkere kan kærligheden flyde i vores liv. Og des tættere kommer vi på hinanden.

”Vi er to om det, det ved jeg godt”. Peter går på opdagelse i skyld og dårlig samvittighed over ikke at have slået til og over alt det han ikke fik gjort i tide. Alt det han holdt op med. Som de begge holdt op med at gøre for hinanden. Han tænker at hun vil skilles, fordi han svigtede hende som mand og som ven.

At han var sig selv nok og tog hende for givet. Hans venner, hans familie og kolleger reagerer alle sammen forskelligt. Mest positivt. Med forståelse for hvor svært det er. Med sympati og medfølelse. Men der er også nogle der tager parti. Det sårer og vækker modstand. Det er svært, når de nærmeste ikke kan rumme Peters følelser uden at dømme. Det har han slet ikke brug for. Han siger selv at han synes, han er for intelligent til at dømme sin kone. Men trods det, så føler Peter skammen og uværdigheden skylle ind over sig hver gang han møder omgivelsernes reaktioner. Det er et nederlag. Han klarede det ikke.

Vores terapeutiske møder bliver et fast holdepunkt i hans liv, og mens det hele gør rigtig ondt, kommer han to gange om ugen. Han har brug for støtten. Smerten og sorgen har brug for tid, ord og genkendelse. Jeg føler med ham, jeg har selv været igennem skilsmisser i mit liv.

Peter møder dødens skygge igennem sin skilsmisse. Jeg tænker at det er dødens skygge, for han dør jo ikke for alvor. Men han konfronteres med at miste en stor del af sig selv. Hans identitet igennem rollen som mand, elsker, ægtemand, familiefar. Hans identitet blandt venner og kolleger, der også forholder sig til ham som en del af et familiefællesskab. Den plads i livet som har fyldt hans drømme som barn, ung og voksen. Den plads han har set frem til at skabe og fylde ud. Den plads vores kultur kalder os til. Han møder skammen over ikke at være god nok. Han har ikke det der skal til. Han møder et af de dybeste smertelag han kan komme i kontakt med. Hadet til sig selv over ikke at have det der skal til. Sorgen over at have mistet sig selv. Kulden. Frygten for ensomheden og isolationen. "Jeg kan ikke bruges til noget". "Der er ingen der vil have mig".

Peter er psykisk stærk og indsigtfuld. Vores arbejde giver ham større opmærksomhed på hans følelser og tanker. Og indimellem kommer Peter, til sin store forundring, i kontakt med kraftfulde oplevelser af styrke, glæde og kærlighed. Oplevelser, der bestyrker ham i at han stadig har kontakt til det gode i sig selv. Til det gode liv. Peter får mod og lyst til at tage ansvar og forfølge sine mål og værdier. Og så kommer smerten og sorgen tilbage igen. Og gråden. Det går som i bølger, op og ned. Mest ned og ind i mellem op. I terapien forsøger vi at følge bølgen så godt vi kan. Det skaber lettelse og fred. Det styrker selvfølelse og selvværd.

Det døde forhold

"Hen ad vejen er vores samliv blevet en kedelig historie. Vi arbejder sammen om de daglige gøremål, men kys og kærtegn, for slet ikke at tale om sex, er helt slut. Min kæreste havde for nogle år siden et stort arbejdspress og gik ned med stress.

Og derefter har han slet ikke haft lyst. Vi har prøvet nogle gange uden held, og jeg kan ikke lide at presse på, for ikke at såre ham”.

Gitte er bange og ked af det. Hendes parforhold opleves som et praktisk fællesskab uden intimitet og glæde. De lever hver for sig og mangler mod og vilje til at finde hinanden igen. Det bliver en lang terapeutisk proces med mange sessioner. Med mange overvejelser, meget tvivl, meget frem og tilbage. Hendes kæreste har ikke lyst til at deltage. Han mener at det er hende der har problemet og lader hende tage afgørelsen. Hun erkender at det er hendes problem – og hendes valg. Hun ender med at forlade sin kæreste.

Nogle gange kommer der liv i det døde forhold når den ene stiller et ultimatum. ”Enten gør vi noget ved vores forhold, eller også forlader jeg dig”. Det er ekstremt svært at sige det højt. Det er ikke så enkelt at gøre krav på et levende og dynamisk parforhold. Det føles egoistisk og kan opleves som at stikke en kniv i hjertet på sin partner. Jeg synes at det er godt at flere og flere tager det skridt. At flere kæmper for et levende parforhold. Med intimitet, forpligtelse, eventyr og frihed. Og flere vælger at forlade deres partner, hvis viljen og modet til forandring ikke er et fælles projekt.

Skal vi skilles?

Jens og Grethe har været gift i 14 år og har to børn. Jens har haft et forhold til en anden kvinde i en periode, og nu overvejer de at gå fra hinanden. Men først søger de min hjælp til den bedst mulige afklaring. Grethe føler sig afvist, krænket og vred. Jens føler sig skyldig og bange. De er enige om at deres forhold var gået i stå og at hans utroskab var et udtryk for at ingen af dem havde taget fat i deres forhold i tide. Det kommer alligevel som et chok for Grethe. Hun fortæller, at hun efter at have hentet deres ene barn fra gymnastik, ’overlevede syv vejtræer’. At hun på vej til gymnastikhallen havde haft en næsten uimodståelig trang til at køre bilen ind i et af de træer, der stod i vejkanten, og at hun på vejen hjem havde talt, hvor mange der var.

Jens og Grethe tager det lange seje træk. De får talt ud, de finder fælles forståelse af det der er sket og de finder viljen til at blive sammen. De tager hver især ansvar for at de svigtede deres forhold. De kigger begge ærligt på deres ansvar. Hvordan de holdt op med at gøre sig umage. De holdt op med opmærksomme påskønnelser og de begyndte at lade vanerne styre deres kys, deres kram og deres sexliv. De holdt op med at tale og lytte til hinanden. De kan begge græde over ’tabet’.

Tabet af det parforhold, hvor kærligheden var så stærk, at utroskab ville være helt umuligt. Og sammen finder de viljen til at leve i et ægteskab, hvor utroskab bliver en del af deres historie. De har meget til fælles, og nede under smerten og vreden vil de hinanden det bedste. Der bliver grædt meget på vejen. Meget ømtålelige temaer bliver diskuteret. Flere gange bliver modet, sårbarheden og kærligheden så kraftfuld og lysende, at det giver utroskab mening som et redskab til at vågne op i et dødt ægteskab. Jens står ved at han i lang tid har ladet sit arbejde være vigtigere end sin kone. At han var faldet i søvn og svigtede hende. At han lod hende være mor, ven og rejseledsager. Men han glemte at påskønne hende som kvinde. Grethe fortalte med sorg om, hvordan hun var blevet en funktion i hjemmet. Hende der først og fremmest tog sig af børn og hjem. At hun meget længe ikke havde gjort noget som helst af alt det, hun en gang holdt af, for sig selv. At hun havde mistet glæden ved sit eget selskab. Og hun følte skyld over at hun ikke havde stået ved sig selv. At hun vil have en mand, der viser hende kærlighed og opmærksomhed.

Vi kan sige at noget gammelt måtte dø for at noget nyt kunne leve. Jens og Grethes gamle stivnede former, hvor deres liv sammen var blevet til vaner og rutiner, måtte dø. Døden er voldsom og her var det utroskab der var bøddlen. I andre forhold er det alvorlig sygdom, ulykker, arbejdsløshed, konkurs eller stress. Det er ikke 'bøddler' som vi skal hilse velkomne, men det giver ofte mening at se tilbage og se hvilken livsforandring der fulgte med. Som oftest en livsforandring vi ikke ville have kunnet foretage ved egen kraft.

Nærværet der består

Min far døde og efterlod min mor. For min mor blev det meget konkret at hun mistede sin mand. Han døde. Han var ikke mere. Han kom ikke tilbage. Hun var vred over det. Hun sørgede længe. Og hun fortsatte. Hun bearbejdede sine ønsker og drømme for sit liv. Solgte hus, bil og båd og flyttede til et lille rækkehus. For pengene købte hun sig den lille hund hun altid havde ønsket sig og den pels min far havde syntes var alt for dyr. Hun tog ud at rejse. Min far, min mors døde mand, levede videre i hendes liv. I hendes historier om ham, i hendes minder om deres fælles liv. I dag, mange år efter, er han stadig i hendes liv. Hun fortæller, hvordan hun har fået tilbud fra andre mænd, men har afvist dem. Ikke af kærlighed til min far, men af kærlighed til sig selv. Hun har sin frihed og kan forvalte sin tid frit. Og det holder hun meget af. Hun kan godt udtrykke savn over ikke at have en at dele hverdagen med. Men det savn lever hun gerne med.

Min mor kan tale om min far på en måde, der udtrykker hvor stor en del han er af hende. Hun refererer til hvordan de havde det med hinanden. Hvordan de forholdt sig til familiemedlemmer. Hvilke uoverensstemmelser de havde. Hvordan de var forskellige og på hvilke måder de lignede hinanden. Hvad de gjorde og ikke gjorde sammen. Hvor meget deres liv sammen har påvirket hende. Hvor meget identitet hun har investeret i deres liv sammen. Hun taler om ham med vrede og frustration, med stolthed og glæde. Og med kærlighed.

Hun taler også om den tid sammen med min far, hvor hun alvorligt overvejede at forlade ham. Hvor det hele bare var for svært og for hårdt. Hvor kærlighed og omsorg var blevet til ensomhed og vrede. Men hun kunne ikke forlige sig med at blive enlig mor med fire børn. Der var et stort nederlag forbundet med at blive skilt. Der var alt for meget stolthed på spil. Deres liv sammen havde sin pris. Noget af det, min mor drømte om at opleve, fik aldrig liv. Da min far døde var det ultimativt. Han var væk for altid. Min mor måtte indstille sig på et liv uden ham. Forholde sig til om der skulle være en ny mand eller om hun ville fortsætte alene. Hun valgte det sidste. Man kan sige, at min far og mor sprang skilsmissen over, at de overlevede deres kriser sammen. At de formåede at vælge hinanden igen og igen. De havde giftet sig og de stod sammen til døden dem skilte. Jeg tror, at min mor og far betalte en pris for at blive sammen. Min mor udtalte den, min far gjorde ikke. Min mor ville gerne have været mere ude. Hun ville gerne have oplevet mere sammen med min far. Hun ville gerne have været mere på besøg hos venner, været mere i teatret, i biografen, på udstillinger og til dans. Min far virkede tilfreds, men jeg tænker om ham, at min mors utilfredshed var en pris han betalte. Jeg husker hans irritation, når min mor præsenterede nye ideer og forslag, eller bad ham om noget.

Min mor og far betalte en pris. De blev sammen. Prisen de betalte var ikke at undersøge hvilket liv de kunne have levet hver for sig. Peter og hans kone betalte en anden pris. De gik fra hinanden. Deres pris var ikke at finde ud af hvordan livet sammen ville have udviklet sig. Jeg er ret sikker på at vi alle betaler en pris. At det er et livsvilkår. Vi kan kalde det kompromiser vi vælger af egen fri vilje. Vi kan også sige at vi lader noget dø for at noget andet kan leve.

Kærligheden lever

For Michael, der kommer jævnlige gennem et års tid, går der noget tid inden han forliger sig med sin skilsmisse. Inden han får etableret sig i sin nye lejlighed. Får indrettet et værelse til sine drenge på 4 og 6 år.

Inden han forliger sig med underboen, der synes at drengene larmer. Og vigtigst af alt inden han forliger sig med at være alene. Ensomheden er en følgesvend, de færreste slipper for. Og den fulgte Michael trofast i lang tid. Han havde ingen livsappetit. Han orkede ikke at opsøge venner og aktiviteter. Han søgte nye kærester, men det var for tidligt. Han kunne ikke falde i søvn. Han arbejdede ekstra meget i ugen uden børn, og i ugen med børn græd han over savnet af sin familie, når han havde lagt dem til at sove. Det tog tid at finde fred med at være alene. I vores sessioner taler han meget om sin ekskone. Om alt det de drømte om, om alt det de havde oplevet. Om det der gik skævt. Om den forskel der havde været imellem dem hele tiden. Om det han ikke fik gjort sammen med hende og det der nu var mulighed for at gøre. Han begyndte at forstå hvad der førte til skilsmissen. At det ikke alene var ham, der ikke var god nok. At det ikke alene var ham, der svigtede. Han fandt mere og mere fred med at de ikke ville hinanden. At de måtte videre hver for sig. At deres veje delte sig. Han tror fortsat på kærligheden og længes stadig efter kvinden han kan dele sit liv med. Men han er også begyndt at forstå sin ekskone. Og med den forståelse er en anden kærlighed på vej til at udtrykke sig imellem dem. Den kærlighed der ærer det liv de skabte sammen. De børn de har sammen. Den udvikling de var igennem sammen. Og den 'død' de hver for sig måtte igennem. Adskillelsen fra hinanden. Fra drømmen om far, mor og børn.

Romantisk kærlighed

Bente og Mads har levet sammen i 14 år. De er oppe i årene, har begge været gift før, og hun har to voksne børn fra et tidligere ægteskab. Parret kommer til mig, fordi hun ikke føler sig elsket og værdsat. Han er ikke meget for at komme i parterapi, men accepterer, at de må have noget hjælp. Hun er ked af det. Han er frustreret. Hun er talende og han er tavs. De bor i et dejligt hus. Har båd, campingvogn, hund og en god økonomi. Som altid spørger jeg dem hver især, til sidst i den første session, om de elsker hinanden. Og det bekræfter de begge med overbevisning.

I forløbet kommer det frem at Mads ikke viser Bente opmærksomhed. Han bruger meget af sin tid i havnen. Går tur med hunden, og når han er hjemme, sætter han sig foran fjernsynet. Han er med i de daglige gøremål, men ikke synderligt interesseret, og slet ikke i haven, hvilket Bente er meget ked af. "Det ligner en losseplads".

Bente ser også meget fjernsyn. Nogle andre programmer end Mads og inde i den anden stue. Hun går også ture med hunden, og har gode veninder, hun ofte er sammen med. Men hun bærer på en længsel efter noget mere. Mere nærvær, mere omsorg og mere opmærksomhed. Og hun tænker ofte på at forlade sin mand. Selv om hun elsker ham.

I forløbet finder vi frem til det, de sammen holder af. Turene med campingvognen. Gåturene med hunden. Deres hus. Og deres familiesammenkomster. Og det bliver faktisk det der gør Bente glad igen. At Mads mere opmærksomt spørger om de skal lufte hunden sammen. At han deltager mere aktivt i haven og forpligter sig til at sætte drivhuset op. Han slår græsset og tager sig af de mere styrkekrævende gøremål i haven. Og det vigtigste for Bente var, at hun blev opmærksom på, hvor dejligt de har det på deres campingture. Både når de planlægger, når de pakker og når de er af sted. Det var omkring campingturene at hun oplevede spænding, eventyr og glæde.

Så affandt Bente sig med båden, havnen, to forskellige fjernsynsprogrammer og deres forskellighed. Hun fandt sig til rette i sit forhold på godt og ondt. Hellere sammen med én hun elsker end alene uden. Mads tog en beslutning og forpligtede sig i sit forhold til Bente. Deres individuelle accept af deres forhold skabte en ro imellem dem, som de begge var meget overraskede over. Det var som om krigen sluttede. De var ikke længere modstandere. De havde gjort sig bevidst hvad forholdet kunne give dem og de valgte at leve med det.

Bevidst kærlighed

Jeg tror at det voksne, modne kærlighedsforhold først bliver levende og dynamisk når vi bliver os vores ideer og overbevisninger om kærligheden bevidst. Og jeg tror at mange af vores ideer og drømme om hvad et kærlighedsforhold er skal dø, for at vores kærlighed kan leve. Det lyder dramatisk, men der er så mange forventninger til hvordan vi skal opføre os i et forhold. Vi har så mange eventyr om prinsen, prinsessen og det halve kongerige. Eventyr der stimulerer vores romantiske drøm om, at når først jeg finder den eneste ene, så lever jeg lykkeligt til mine dages ende. Vi har lært så meget om hvad der er rigtigt og forkert. Vi har fået så mange anvisninger, at det er svært, næsten umuligt at mødes sårbart, åbent og sandt. Vi går på kompromis med os selv for drømmen. Vi accepterer præmisserne for ægteskab og parforhold. Præmisser, der bygger på konstruktioner, vi ikke selv har skabt. Vi tillader en stille død. Vi giver op og tilpasser os.

En god ven af mig blev skilt, og det tog hårdt på ham. Der gik lang tid før han igen var i kontakt med sin livsglæde. Han havde et godt forhold til sin eks' børn, og dem forhindrede hun ham i fortsat at have kontakt med. På trods af anvisninger fra amt og myndigheder. Efter en tid var det som om han fik sig selv tilbage igen. Han genoptog aktiviteter og venskaber, han ikke havde plejet. Han fik gløden og gnisten tilbage. Han blev levende og nysgerrig. Og det i en grad så flere bemærkede at det var længe siden de havde set ham så levende. Og at gnisten vist havde været væk længe. Han og jeg taler ofte om, hvor svært og vigtigt det er at holde sin gnist levende i et forhold. At det er en individuel forpligtelse som vi ikke må gøre vores partner ansvarlig for.

Livsgnisten og kærlighedssåret

Noget af det sværeste at håndtere i vores liv er den dybe indre fornemmelse af ikke at være elsket. Hvor vi ikke selv tror på at vi kan være elsket, alene fordi vi er. Og det er nok kun muligt at forstå, hvis vi kan se selve livet som en kærlighedsgave. Vi føler os forsvarsløse og har ingen kontakt til selvværd og selvfølelse. Kærlighedssåret er et dybt sår i vores kærlighedsfølelse, hvor vi oplever os adskilt fra vores sande natur og fra at vi er unikke og perfekte som dem vi er. Det er derfor vi gør hvad vi kan for at finde bekræftelse på at vi er elskelige. Og det er derfor vi gør os mindre end vi er. Vi gør hvad der står i vores magt for ikke at komme i kontakt med det mindreværd, den magtesløshed og meningsløshed som kærlighedssåret viser os.

Et af livets paradokser er at smerte, sorg, adskillelse og død gør os stærkere som mennesker. Giver livet mening og fylde. Vi drages mod tragedier i medierne. Vi føler med dem, der kæmper for overlevelse og mod undertrykkelse. Det er døden, der sætter livet i perspektiv. På samme måde som sorgen er glædens modpol. Vi oplever verden i modsætningspar, og det er en vej til frihed at se verden som indeholdende både liv og død, sorg og glæde, ensomhed og samvær.

De mest grusomme historier om død i vores kærlighedsforhold får vi, når vi hører om en far eller en mor, der tager livet af sine børn og sig selv, fordi ægtefællen vil skilles. Eller når nogen begår selvmord på grund af utroskab. Så er det sandsynligvis fordi 'kærlighedssåret' er brudt op igen. Magtesløshed, meningsløshed og mindreværd. Måske er det endda blevet til selvhad og had til livet. Døden er den ultimative måde at give op på.

I min praksis, i mødet med mænd og kvinder, der er i chok og afmagt over den udvikling deres parforhold har taget, støder jeg på døden som en løsning, som en vej ud. "Jeg kunne lige så godt være død". "Det ville være bedre at være død". "Jeg tænker på at tage mit eget liv." Det er vigtigt og betydningsfuldt at mennesker i den proces har nogen, der kan rumme det stormvejr af smertefulde følelser vi rammes af, og at der er nogen der kan støtte os på den svære del af vejen. Støtte os der, hvor kærlighedssåret gør allermest ondt. Der, hvor gnisten er næsten helt slukket. Hvor det er en pine at stå op om morgenen. Der, hvor jobbet er næsten umuligt og bare skal overstås. Der, hvor andre mennesker gør ondt og minder os om vores mindreværd.

Der sker ind i mellem det fantastiske, at klienter møder kærligheden bag ved eller nede under kærlighedssåret. Ved at være til stede i smerten længe nok, ved at blive i følelsen og oplevelsen kan det ske at såret åbner sig, at smerten transformeres til livsglæde og livskraft. At kreativitet og muligheder sættes fri indeni. Noget bliver levende og lysende. Kærlighed, selvværd, livsglæde strømmer ud i kroppen. Det forløser og heler. Det kræver at vi tør være nærværende, accepterende og tålmodige. Jeg tror, mange af os kender oplevelsen. Måske kan det sammenlignes med et iskoldt bad, hvor hele systemet trækker sig sammen, for så at udvide sig med velvære og livskraft.

Jeg har haft klienter, der i mødet med såret er kommet i kontakt med meget stærke symboler, følelser og visioner. Og ikke mindst med en livskraft og en livsgnist, der sætter dem i stand til at se den smertefulde proces, de er i, fra et helt andet sted. Som noget de er i, men også som noget de er på vej igennem.

Min mor udtrykte livsgnist og livskraft da hun efter den første tids sorg, solgte hus, bil og båd. Flyttede, fik en hund, købte en pels og tog ud at rejse. Peter var en af de klienter der fik et kraftfuldt symbol på hans indre styrke, da smerten var størst. Jens og Grethe var ved at blive skilt, fordi Jens havde været utro. Og da de valgte at blive sammen og bearbejde svigtet, satte de skub i deres seksualitet og blev opmærksomme på at et levende og dynamisk forhold kræver en indsats. Mads og Bentes forhold var i krise og tæt på at slutte. De fandt glæde ved at acceptere hinanden som de var og ved at fokusere sammen på det de begge havde glæde ved.

Den lille død

I et kærlighedsmøde, når to bliver til ét, når vi trækker vejret samtidigt, når vores kroppe er tætte og vi sanser øjeblikkets fylde som jomfrueligt, nøgent og helligt, kan vi have oplevelsen af at smelte sammen med et andet menneske. Et sådant øjeblik lader sig gøre, når vi overgiver os helt. Det kræver at vi slipper kontrol, at vi opgiver alle ideer om, hvordan mødet skal være eller burde være. Det kræver, at vi åbner os for at lytte og opleve med hele kroppen. Jeg kalder det sansekroppen. Men vi kan også kende det som at se, lytte og opleve fra hjertet. Det kan være i et seksuelt møde eller en lang omfavelse, men det kan også være i et møde med et stærkt nærvær, i en samtale eller en øje til øje kontakt.

Tiden står stille og øjeblikket udvider sig. Identitetstabet bliver muligt i kærlighedsmødets kraftfulde nærvær. Oplevelsen af 'jeg' forsvinder, eller dør. Grænser viskes ud eller flyder sammen. Det indeni er det samme som det udenfor. Og tilbage er oplevelsen af at høre sammen, og igennem mødet at blive en del af helheden. Den der oplever forsvinder og tilbage er rent nærvær. Et blødt, dybt fredfyldt, kærligt og altfavnende nærvær.

Måske vil døden vise sig som det nærvær, vi alle længes efter. Det er en rar tanke. For mig dog fortsat en tanke. Og en tanke der brutalt rammer virkeligheden, når jeg oplever at den jeg elsker, den jeg troede jeg skulle blive gammel med, den jeg smeltede sammen med i orgasmen, den jeg erfarede "den lille død" sammen med beslutter sig for at ville skilles.

Men: i den sidste ende er alle forhold midlertidige, om ikke andet, indtil døden os skiller. Eller, når jeg tænker mig om, kunne jeg måske sige: "Til døden os samler"?