

Kærestesorg

Når hjertet brister, men livet går videre

Kærestesorg er en af de mest universelle menneskelige oplevelser, men også en af de mest smertefulde. Det er følelsen af tab, tomhed og det knuste håb, når et forhold slutter. Det er følelsen af at alt stopper, alt. Livet du ved.

Uanset om det er et kort forhold eller en mangeårig kærlighed, kan smerten være altoverskyggende og få det til at føles, som om verden går i stå.

Artiklen her er skrevet kun for at vise at din kærestesorg er reel. At det er noget møg og at det gør ondt. Artiklen er skrevet for at fortælle at der er en vej igennem kærestesorg, selv om det i en aktuel situation måske ikke ser sådan ud. For at fortælle dig at det er smertefuldt, men at smerten nok skal gå væk.

Hvem kan føle kærestesorg?

Alle tror jeg!

Den yngste jeg har haft med reel kærestesorg var Tobias. Han var på tidspunktet 12 år. Hans musiklærerinde skulle stoppe som underviser og det kom som et chok for ham da han fik det at vide. Hans nattesøvn røg, han græd og han kunne ikke spise i ganske lang tid.

Den ældste jeg har haft med reel kærestesorg er Birgith. Hun var på tidspunktet 63 år da hendes kæreste stoppede deres forhold. Det kom som et chok som hun sagde. Hun græd, kunne ikke sove og var hvileløs i hendes eget liv.

For begge gjaldt, at de fortalte om de præcis samme symptomer som jeg beskriver herunder.

For alle med kærestesorg i alle aldre gælder nogle af de følelser. Og jeg har mennesker hver måned kommende med kærestesorg. Det gør så fuckin' ondt gør det. Men vi kommer igennem det sammen.

For alle der er omkring dem med kærestesorg gælder, at man skal tage kærestesorg meget alvorligt og hjælpe og støtte den enkelte.

Hvor ondt det gør

Det siges ofte, at kærestesorg gør fysisk ondt, og det er ikke bare en metafor. Smerten ved et knust hjerte kan føles som en reel fysisk smerte i brystet, en tunghed, der gør det svært at trække vejret, spise eller sove.

Studier viser, at den del af hjernen, der aktiveres ved fysisk smerte, også bliver aktiv ved følelsesmæssig smerte.

Derfor kan det føles, som om hjertet bogstaveligt talt brister.

"Selvom det kan være umuligt at tro på i øjeblikket, bliver det bedre. Hjertesmerten mister langsomt sin kraft, og en dag opdager du, at du har grinet uden at føle sorg, eller at du har haft en hel dag uden at tænke på din eks. Kærestesorg er en proces, der går op og ned, men hver dag bringer dig tættere på en ny begyndelse"

Smerten i hjertet

Når vi oplever kærestesorg, reagerer kroppen med en overflod af stresshormoner som kortisol og adrenalin. Det er derfor, hjertebanken, kvalme og en knugende fornemmelse i brystet ofte følger med.

Smerten er et vidnesbyrd om, hvor meget vi har elsket, og hvor dybt vi har været knyttet og hvor voldsomt vi har mistet. Det er overvældende, og nogle gange kan man næsten ønske, at smerten ville være fysisk i stedet for følelsesmæssig – for så kunne man lettere behandle den. Med et plaster for eksempel.

Vej igennem kærestesorg

I den akutte fase af kærestesorg, føles det som kun døden er at ligestille med denne sorg. Livet er stoppet og fremtiden forsvundet og kun hjertesmerter er tilbage.

Selvom det kan føles som om, at smerten aldrig vil forsvinde, er der en vej igennem kærestesorgen.

Det kræver tid, tålmodighed og en vilje til at tage små skridt fremad.

Der er en akut fase man skal igennem, og så en lidt mere opslidende fase hvor man skal prøve at frigøre sig fra den man elskede. Det er svært at sætte tid på, hvornår man går fra den ene fase til den anden, men bevidstheden om at de er der, kan være en hjælp for dig til at komme videre.

Den akutte fase

Her er nogle redskaber, der kan hjælpe:

1. Accepter smerten

Det første skridt er at anerkende, at du har ondt. Lad dig selv sørge, græd, skriv dine følelser ned, eller tal med en ven. At undertrykke smerten vil kun forlænge processen. Der er ok at være ked af det. Og det bliver godt igen – det lover jeg.

2. Brug tiden konstruktivt

Find aktiviteter, der kan distrahere dig og give en følelse af kontrol. Det kan være motion, kreative projekter eller nye hobbyer. At holde sig beskæftiget kan give små pauser fra tankemylderet.

3. Undgå kontakt i starten

Det kan være fristende at kontakte din eks eller følge med på sociale medier, men ofte gør det kun smerten værre. En periode uden kontakt giver dig mulighed for at hele og få perspektiv.

4. Tal med nogen

Del dine følelser med venner, familie eller en professionel samtalepartner. At sætte ord på smerten kan gøre den lettere at bære.

5. Pas på dig selv

Sørg for at spise, sove og bevæge dig, selvom det føles uoverkommeligt. Selv små skridt som en gåtur eller et varmt bad kan gøre en forskel.

Den lidt mere opslidende "håbets" fase

Hvis man håber noget, frygter man noget andet

I denne fase begynder man at kunne bevæge sig igen, men det kan blive lidt fjollet. Man går forbi ekskærestens hjem bare for at få et blik af ham eller hende, man følger inkognito på SoMe eks'en, man kan "finde på" at tilfældigvis dukke op på samme bar/club som eks'en for lige at kunne sige hej, få en dans måske et kram, osv osv.

Man håber på at ting bliver godt igen, og hvis man ikke lige skal være kæresten, kan man måske bare være bedste venner. For man har jo delt næsten alt mens man var kæresten.

Det er en slags elastikfase at være i. Man tror man er tæt på, men også langt fra. Hvis man kommer i dialog med eks'en får man håbet og næsten troen på at det bliver jer igen. Sådan hele tiden frem og tilbage i følelsesmæssige elastikbevægelser. Det er ualmindelig hårdt for hjertet, i mere end en forstand.

Det kan du gøre for at komme "hurtigt" igennem "håbets fase"

Det følgende kan virke hårdt og ikke mindst kynisk når du læser det. Hvis det er for hårdt, så læs det igen om en uge, så kan det være du er mere klar.

Det kan du gøre:

- Skru markant op for din fysiske træning. Lav flere træningspas hvor du ligger på 90-95% af max.
Formålet er at gøre din krop træt så du i det mindste kan falde i søvn. Hvis kroppen er træt nok kræver den søvn og så skal man ikke ligge og tænke hele tiden inden man falder i søvn
- Få lavet aftaler med vennerne, hvis det er svært få en ven til at hjælpe
- Slet din eks på alle SoMe kanaler – det gør ondt, men vil slippe dit hjerte fri
- Slet din eks på din telefon – det gør ondt
- Fjern alle billeder af dig og din eks, og af din eks på dine SoMe medier
- Fjern alle fysiske ting fra din eks i dit hjem. Saml det og smid det i en pose, smid det ud eller få en til at levere det tilbage
- Hvis I skulle have udvekslet nøgler, kræve dine nøgler tilbage NU
- At være bedste venner efter at have været kæresten er ikke en optimal ide
- Sæt nye mål for dit liv – hvad skal du nå?

Du skal nok komme videre og komme igennem denne svære fase. Det lover jeg.

Det bliver godt igen

Selvom det kan være umuligt at tro på i øjeblikket, bliver det bedre. Hjertesmerter mister langsomt sin kraft, og en dag opdager du, at du har grinet uden at føle sorg, eller at du har haft en hel dag uden at tænke på din eks. Kærestesorg er en proces, der går op og ned, men hver dag bringer dig tættere på en ny begyndelse

Den eneste gode ting ved kærestesorg

Når jeg møder mennesker med kærestesorg siger jeg ofte denne sætning:

"Der er kun en god ting ved kærestesorg.... og det er at man ikke dør af det, selvom det føles som man dør.

*"Du skal nok komme videre og komme igennem denne svære fase.
Det lover jeg!"*

Og det er sandt. For selvom det gør ufatteligt ondt, minder smerten os om, at vi er i live, at vi har elsket og været elsket. Og når sorgen aftager, og hjertet begynder at hele, bliver det klart, at vi, at du kan elske igen – stærkere og mere modent end før.

Så husk:

♥ Dit hjerte heler.

♥ Din sjæl heler.

♥ Hullet i dit hjerte forsvinder

♥ Det tager tid – men det heler. Det lover jeg.

♥ En dag vil du se tilbage og indse, at kærligheden, selv når den gør ondt, altid er værd at kæmpe for.

Skrevet af John-Erik Bang