

Sorg ved sykdom

Aller mest savner jeg å kunne løpe. Det gjør for vondt. Fortsatt får jeg klump i halsen når mannen min legger ut på løpeturene sine, de turene vi alltid tok sammen før. Løpingen var ikke bare en kjær aktivitet, men også en stor del av min identitet. Samtidig blir jeg irritert på meg selv, ærlig talt, det finnes tross alt verre ting å miste.

(Sofie, 27 år)

Sykdom fører med seg negative følelser. Frykt for hva sykdommen vil innebære, sinne over «hvorfors akkurat meg» eller følelser av skyld og skam, men også sorg.

Tap innebærer sorg

Vi forbinder ofte sorg med det å miste noen vi er glad i. Men sorg kan også komme når vi mister noe som er dyrebart for oss, slik Sofie gjorde. Ved kronisk sykdom er det mye som kan gå tapt – tap av helse, av rolle og funksjon, av hverdagen slik den var og livet slik vi ønsket det skulle bli. Noen opplever også tap av identitet. Fremtiden er mer usikker, og våre bilder av hvem vi kan være i fremtiden, våre «mulige selv», kan også blekne. I psykologisk forskning er «mulige selv» forestillinger, håp og frykt om hvem vi kan bli i fremtiden. Disse fremtidsbildene er en viktig del av vår identitet og bidrar til opplevelse av kontinuitet i livet. Sykdom kan svekke troen på at vi kan fortsette å være den forelderen, vennen eller arbeidstakeren vi ønsker å være, for eksempel det «ja-mennesket» man så for seg at man ville fortsette å være.

Sorg og omsorg hører sammen

Sofie ble irritert på seg selv når hun kjente sorg over at hun ikke lenger kunne løpe. Og hun har jo rett – det finnes verre ting å miste enn løping! Å sammenligne egen situasjon med andre som har det verre, kan gjøre egen sorg lettere å bære. Samtidig kan det å holde sorgen på en armlengdes avstand, gjøre at vi mister kontakten med følelsene våre. Det er uheldig for følelser kan ha viktige budskap til oss, de kan si noe om hva vi trenger.

Hvis vi ikke har kontakt med følelsene våre, navigerer vi gjennom livet uten et indre kompass. Det er ikke lett. Tillat deg derfor å sørge over det sykdommen din har tatt fra deg, dersom det gjelder deg. Anerkjenn i så fall følelsene dine, de er nå en gang her. Hvis du stenger døren for dem, vil de kanskje bare komme tilbake, som et overivrig og insisterende postbud som ringer på igjen og igjen for å levere sitt budskap.

Sorgen smerter, men kan også styrke kontakten med den omsorgsfulle delen av oss selv. For sorg og omsorg hører sammen. Sorg skal møtes med omsorg, forståelse og trøst. Den gode trøsten, vel og merke, ikke den som prøver å jage sorgen på dør, men den som anerkjenner og sier at det er ok at den er der.

Sorg i passe dose

Sorg er som bølger mot svaberg. Noen ganger er bølgene kraftige, andre ganger bare stille bølgeskulp. De kan skylle innover oss med vemod og smerte, men de kan også trekke seg tilbake når vi blir opptatt av andre ting. Det er for slitsomt å være i sorgen tjuefire timer i døgnet. Dessuten går vi glipp av livet vi lever her og nå. Derfor kan sorgen trenge noen rammer. Kanskje kan du bruke denne metaforen:

Forestill deg en bokhylle med mange bøker. De står slik at du tydelig ser tittelen. En av dem heter Sorg. Kanskje har den flere kapitler, og ett av dem handler om å få en kronisk sykdom. Denne boken kan du ta frem og lese i når du bestemmer deg for det. Når du har lest en stund, kan du sette boken tilbake på hyllen og gjøre helt andre ting. Om boken en dag skulle ramle uforvarende ned i fanget ditt, tar du den opp, ser på den og så kan du velge – enten å lese i den eller sette den tilbake på hyllen igjen. Du bestemmer selv når det passer for deg å lese i den.

Kilder:

Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.

Lev godt med sykdom. Torkil Berge og Elin Fjerstad. Oslo: Gyldendal Akademiske Forlag.

Energityvene. For deg som lever med utmattelse og sykdom (2024) av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Aschehoug Forlag.

Versjon 10.1.24