

Hvilken lidelse?

Den synlige lidelse er tit den, vi lettest får øje på og forsøger at acceptere. Hos andre og hos os selv.

Her er ruinerne så synlige. En eventuel genopbygning ligestå.

Det kan være en fyring fra arbejdet, et handicap i krop eller sind, et dødsfald, et farvel til et venskab eller til et ægteskab eller til en kirke, en økonomisk fallit, en dumpet eksamen, et alkoholmisbrug. At miste sit land som flygtning, at miste sin kultur, sit sprog er flere dybe tab oven i hinanden.

At miste æren, et godt rygte kan også gnave længe i sjælen. Gnave gennem år eller resten af livet.

Den mindre synlige eller *usynlige* lidelse sårer derimod ofte os selv og andre dybere, fordi vi knap ser den. Og lægger vi ikke mærke til det, vi har tabt, får vi ikke sørget over det. Derfor læges sårene dårligt.

En ikke så synlig lidelse kan være angst for én selv eller for andre eller for Gud. Angst for, om Gud er vred. Er borte. Eller er ligeglad. Nogle lider usynligt i kamp mod skjult had og lidenskab, som de tror, ingen andre i verden slås med.

Usynligt kan det også være for andre, at 2. verdenskrig er i gang inden i et angst og deprimeret menneske. Vedkommende har jo både arbejde og synlige gode kår.

Og smerten ved skilsmisse mellem ægtefæller eller skilsmisse mellem venner kan være lige så svær for nogle at komme igennem som dødsfald. Tit endnu tungere, for man blev jo vraget og kasseret.

Og ved usynlige – for andre – handicap hos børn og voksne er accepten ofte mindre end ved de synlige.

Eller det kan være skam og angst omkring seksuelle oplevelser i opvækst eller voksenliv, som vi har skjult i en halvbevidst kælder i sindet.

Den dybeste lidelse, tror jeg, er at føle sig ikke-elsket. Eller elsket på betingelser. At vide sig værdifuld, *hvis ...*

Smertefuldt er det også *ikke at ville* lide. At ville nøjes med at tale om lidelsen og tænke på den, men ikke at ville slås for at finde ud af: Hvad skal jeg bære (selv om det ser ubærligt ud), og hvad kan jeg ændre (selv om jeg endnu ikke aner særlig meget om hvordan)?

Ikke særlig synligt, men særlig smertefuldt er det at være *ved siden af sig selv*. Hvem bliver ikke ude af sig selv, når verden vælter? Har man, før den væltede, været vant til at skulle/ville leve op til andres forventninger, gør det yderligere ondt.

At bruge megen energi på at forsøge at leve op til andres forventninger er et utroligt mas og arbejde. Det gør ondt at være ved siden af sig selv, mere at leve den/de andres liv end ens eget. At ville være en engel. At leve ud fra: »Hvad tænker hun, hvis jeg ...?« »Hvad siger han, hvis jeg ...?«

Det er så vigtigt at få sagt farvel. Vigtigt at blive rimeligt klar over, hvad det er, jeg siger farvel til. For at blive klar til et goddag. For eksempel er der farvel'er og goddag'er i det at føde et barn og i det at blive pensionist. Måske man troede, at nu skulle det blive så godt. Men det blev så smertefuldt. Også.

Uanset hvor lidt eller meget synligt vort tab er, er det vigtigt at få sagt farvel. At finde navn på det, jeg tabte og mistede. For siger jeg ikke farvel, hænger jeg fast i det gamle. Og har svært ved at sige nye goddag'er.

Ved sorgen har man mistet noget eller nogen, og det sørger man over. Derimod kan depression hos nogle synes at komme ud af ingenting. Men depression er sygdom. Sorger skal vi alle igennem, mens kun nogle må gennemlide depressioner. Den sørgende hjælpes ikke af antidepressiv medicin, men det gør en del deprimerede.

Dog er der mange fælles smertefulde følelser i sorgen og depressionen. Og ved begge spiller god støtte fra omgivelserne og selvomsorg en stor rolle. Så overgangene er glidende, og vi kan behøve tid og hjælp udefra til at skelne. Desuden kan sorgen glide over i depression. Både hos børn, unge og voksne.

Tæt op ad sorgen og depressionen ligger stress og udbrændthed, og igen er her glidende overgange og overlapninger. Langvarig overbelastning fra arbejde, fra krav og bekymringer og for lidt hvile, for få sjove frikvarterer, for lidt søvn og mangel på bevægelse fører til ubalance i ånd, sind og krop. Så bliver man måske irriteret, glemsom, trist, får ondt i kroppen, i venskaber, i tilliden til Gud og i selvfølelsen. Og måske munder stress ud i depression, medmindre der aflastes i tide, sættes venligere grænser og rimelige forventninger og strukturer op som beskyttelse. Bogen »Lykketyvene« af T. Berge og A. Repål gennemgår

nuanceret, letforståeligt og godt de forskellige plager og mange lægende muligheder.

Vil du skrive med på bogen?

Jeg har et spørgsmål, inden du går i gang med næste afsnit: Hvad er din tungeste usynlige, og hvad er din tungeste synlige lidelse lige nu? Vil du skrive lidt om det?

Når jeg frimodigt foreslår andre at købe en linjered bog eller sætte sig ved skærmen og begynde at skrive det tunge ned, får jeg ofte svaret tilbage: »Det kan jeg da ikke!« Indrømmet, vi er så herligt forskellige. Om det er mest forløsende at skrive eller at tegne eller at fortælle til lyttende ører – eller noget af hvert – det må vi erfare os frem til.

Blot vil jeg her imødegå nogle af skriveindvendingerne:

»Jeg kan ikke formulere mig.« Til det vil jeg sige, at det har du jo lige gjort. Ved at protestere.

Tit er egne krav til formuleringer alt for høje. Skriv blot, som du snakker.

Det er godt nok. Skriv de tanker og samtaler, der kører i hovedet.

»Jamen, jeg har jo prøvet at glemme de onde oplevelser og ord. Så er det vel ikke en god ide at pensle dem ud?« Til det vil jeg sige, at det onde åbenbart ikke har været muligt at glemme, for det kører jo stadig i hovedet.

Og vedvarende psykisk betingede smerter i krop eller i selvtilid eller i arbejdsglæde eller i nattesøvn eller i alle steder på én gang taler sit eget skrappe sprog. Min erfaring er, at lytter vi til det sprog ved for eksempel at tale og skrive om den pågældende

smerte, ja, så gør det mere ondt en tid. Men på lang sigt skabes der mere afstand, lægedom og forsoning med fortiden.

Ruiner kan genopbygges.