

Å miste et barn

- Sorgen førte oss fra hverandre

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Erna Johannesens yngste sønn døde brått og uventet. Sorgen ga langvarige samlivsproblemer med mannen. – Jeg fant ikke boka jeg trengte da jeg søkte gjenkjenning av mine egne opplevelser, så jeg skrev den selv, sier hun.



TRENGER FORSTÅELSE: – Vi kan så lite om sorg. Men det aller viktigste er å få anerkjennelse og respekt for det en føler og for måten en sørger på, sier Erna Johannesen.

Foto: Ivar Eide.

Det er snart seks år siden sønnen Anders døde av blodpropp i lungen, 26 år gammel. Erna Johannesen gikk inn i en vanskelig sorgprosess, og boka *Gleden bakom sorgen – Å miste et barn* skildrer de nesten tre tunge årene som gikk, før hun og mannen litt etter litt fant tilbake til gleden, og til hverandre. «Etter to år kløv vi forsiktig på verden igjen. Noen av de gamle, velkjente stedene var fortsatt der. Andre steder var totalt forandret. Med ny, tung bagasje tar det lang tid å finne fram. Vi kommer til å bruke resten av livet,» skriver hun.

Huset ved fjorden

Vi sitter på Ernas terrasse en solfylt julidag, omgitt av et frodig blomsterflor. Det hvitmalte huset like utenfor sommeridyllen Drøbak var en kilde til konflikt mellom Erna og ektemannen Ole, sønnens stefar gjennom 20 år. Paret flyttet inn her like etter sønnens dødsfall, en stor påkjønning for begge. Huset trengte omfattende oppussing, og Ole gjøv løs på arbeidet: «Jeg må ha noe praktisk å drive med, ellers blir jeg sprø,» sa han. Erna greide ikke å engasjere seg, hun var i sjokk. «Å lese en matoppskrift ble for vanskelig. Uspiselige retter gikk rett i søpla. Å vaske gulvet tok hele dagen. Kraftløst slepte jeg meg rundt.» Ektemannens energi og engasjement i tapeter, gulv og innredning var uforståelig for Erna, og det provoserte henne. Etter 20 års lykkelig samliv drev sorgen dem nå fra hverandre: «Med verbale scudraketter bombarderte jeg mitt livs kjærlighet sønder og sammen,» skriver hun. – Jeg så ikke den gangen hvor dypt mannen min sørget, sier hun nå.

Sorgen var skremmende

– Jeg er jo veldig intens som type, smiler Erna. Og åpen, må vi føye til. – Jeg ville skrive om de innerste tankene og følelsene jeg hadde. Men bortsett fra noen spredte dagboknotater som er tatt med i boka, greide jeg ikke å skrive noe på to år. For å kunne skrive var det nødvendig å distansere seg ved å tenke «stakkars henne». Jeg måtte ta et skritt bort fra følelser og tanker.

– Sorgen gjorde meg til en person jeg ikke ante jeg var. Jeg likte ikke henne som var meg, og var redd jeg aldri skulle finne tilbake til den «gamle» Erna, sier hun. I *Gleden bakom sorgen* går hun dypt inn i kompliserte følelser og sin angst for aldri å komme ut av fortvilelsen. Hun gråt, hulket og hylte, og ropte på sønnen sin. Hun var redd for å bli sinnssyk, men lengtet samtidig etter at noen skulle ta henne med til et sted der smertene kunne bli lindret. Det hadde lagt seg et panser av sorg rundt henne, som gjorde at hun ikke greide å ta imot omsorgen ektemannen ønsket å gi. – Jeg husker en dag jeg satt i arbeidsrommet og gråt så det verket i kroppen. Fra stuen hørte jeg raslingen fra avisen, hver gang Ole snudde sidene. Han hadde gitt opp å trøste meg. Jeg visste at han ville være der hvis jeg trengte ham, men jeg gjorde ikke det akkurat da. Sorgen gjorde meg ensom og forvirret. Gamle sorger og nederlag kom frem igjen, det kjentes overveldende.

Sammenklemt kjærlighet

Kompromissløs åpenhet preger Erna Johannesens bok. Modig forteller hun hvordan samlivet og seksuallivet ble preget av sorgen: «Vi hadde sluttet å holde om hverandre. Det fulgte psykisk smerte med hvert favntak,» skriver hun. «Sorgen hadde fått breie seg uforskammet i hjertet mitt, mens kjærligheten lå sammenklemt i en liten krok.» Dette er et tema som er lite berørt i faglitteraturen, og som heller ikke tas opp på en god nok måte i oppfølging av foreldre, skriver psykologen Atle Dyregrov i bokas etterord.

– Ole og jeg hadde forskjellig måte å sørge på, og det skapte avstand og konflikter, sier Erna. – Vi kvinner har jo en enorm prate- og gråtekapasitet! Menn har ikke alltid så mange ord i seg. Derfor har jeg tenkt at det burde opprettes egne sorggrupper for menn. Hva med å ta dem med på fisketur, eller tur i fjellet? Mange menn føler seg ikke hjemme i den formen sorggruppene har nå, tror jeg.

Flerstemt formidling

Respekten for at sorg kan få ulike uttrykk, er en rød tråd i samtalen med Erna Johannesen. Derfor gleder hun seg over at Atle Dyregrov bidrar med et omfattende etterord, som ivaretar nettopp de store variasjonene mennesker imellom. Også ektemannen formidler med sin stemme, i et eget kapittel. Her forteller han om følelsen av å bli avvist og å være unyttig, men også om hvordan han fant sine egne måter å mestre sorgen på. – Vi har møtt mange positive reaksjoner på Oles bidrag, forteller Erna. – Endelig uttrykte noen det jeg følte, sa en mann vi møtte. – Jeg tok ikke lett på det, jeg sørget også, sa han.

– Det finnes så mye skjult og ubearbeidet sorg, og mange sliter. Det vet jeg etter å ha fått utallige brev, e-poster og telefoner, både i sammenheng med intervjuer jeg har gitt, og etter utgivelsen av boka, sier Erna. – Folk stopper oss på gata, og sier at det er så godt at vi har satt ord på sorgen. Vi kan jo så lite om sorg. En som sørger blir ofte møtt med forventninger om spesielle reaksjoner. Det jeg vil formidle i boka koker egentlig ned til to ting: Omgivelsene må anerkjenne at den sørgende har det så vondt som han eller hun har det. Og en må få respekt for at en sørger på sin måte.

Aksept og normalisering

– *Hva slags hjelp fikk du i sorgprosessen?*

– Jeg hadde en god terapeut, en psykiatrisk sykepleier. Hun forklarte meg at jeg ikke var unormal eller gal, og at det ikke var uvanlig å føle slik jeg gjorde. Hun ga meg aksept, og forsikret meg om at jeg ville komme igjennom dette. Jeg hadde mange samtaler med henne, av og til sammen med mannen min. Etter hvert deltok jeg også i en sorggruppe. Kanskje skulle jeg oppsøkt psykolog, for andre vanskelige ting i livet mitt kom opp i denne perioden.

Familie og gode venner betydde mye, selv om hun ikke alltid orket å ta imot omsorgen de tilbød. – Søsteren min var en viktig støtte. Hun tålte gråten min. Bare hent tørkeullen du, jeg venter i telefonen så lenge, kunne hun si. Orket jeg ikke å snakke en dag, ringte hun bare senere.

– Men ikke minst var møtet med andre i samme situasjon helt avgjørende for meg. Ingen som ikke har opplevd dette, kan forstå hva en gjennomgår. I samvær med andre som har mistet barnet sitt, føler jeg en nærhet og forståelse som ofte kan mangle i kommunikasjon med andre.

Gleden bakom sorgen

– *Du var redd for å miste den «gamle» Erna. Hvordan fant du henne igjen?*

– Noe av det jeg savnet mest hos meg selv var kreativiteten, spontaniteten og evnen til å glede andre. Jeg hadde elsket å skrive sanger, morsomme og poengterte tekster om venner og kjente, til spesielle anledninger. Eller å stå i spissen for fester med morsomme påfunn og overraskelser. Det var denne Erna jeg måtte finne igjen. For meg ble revy og skriving det som kunne bringe meg videre. Her i Drøbak er det lange revytradisjoner, og etter tre år oppsøkte jeg revymiljøet. Her bidrar jeg med tekster og står også på scenen. Jeg har min egen stil, og mine tekster er nok litt frekke, ler hun.



KJÆRESTER IGJEN: – Den så mye omtalte «gode samtalen» bragte oss gradvis sammen igjen. Etterhvert lærte jeg å lukeparkere sorgen når det var tid for ømhet, skriver Erna Johannesen.

Foto: Lisbeth Andresen, Romerikes Blad

– Jeg tror at profesjonelle hjelpere, som psykologer, kunne gi verdifull hjelp ved å bringe oppmerksomheten inn på hva som gir energi og ro til å finne tilbake til gleden bakom sorgen. For meg lå det i å gjenopplive mine kreative evner. Alle har sine kilder, og enhver må finne sin egen vei.

– En annen ting som føles meningsfullt for meg, er arbeidet med å lage album som samler minner jeg har om sønnen min, forteller Erna. Hun henter fire tykke permer som inneholder bilder, utklipp fra gamle skolebøker, karakterkort, vernepliktbook og pass. – Dette er livet hans nå, sier hun. – Å hente frem og samle minnene på denne måten hjelper meg. Anders kommer så nær meg når jeg sitter med dette. Jeg vet hva han ville ha sagt, jeg forestiller meg kommentarene hans. Det gir meg energi og dyp glede.

Forandret for bestandig

– *Du skriver at du er forandret for bestandig. Kan du si noe om det?*

– Det er denne avstanden til andre mennesker, at jeg har en erfaring de ikke har. Det påvirker kommunikasjonen med andre. Jeg føler dette også i forhold til mannen min. Og selv om jeg kan le, fleipe og smile, tenker jeg ofte i lystige lag at jeg aldri vil komme så høyt opp mer. Men det er helt greit. Det er også positive sider ved forandringen. Jeg er mer opptatt av å ha det godt i hverdagen og ta vare på dem rundt meg, og tror nok jeg har blitt et mer empatisk menneske.

– I dag er ikke hverdagen preget av sorgen, fortsetter Erna. – Men jeg føler intens glede når noen nevner sønnen min på en naturlig måte, og snakker om ting han gjorde eller sa. Det gjør noe med meg. Og samtalen med deg nå bringer følelsene frem igjen. I stua har jeg et bilde av Anders, med et stearinlys under. Jeg tenner ikke lyset hver dag lenger, men når du har gått, vil jeg nok gå inn og tenne det.