



Ilse Sand

Sig

ordentligt

farvel

Sig ordentligt farvel!

Denne vejledning må gerne kopieres og foræres til familie og venner.

Forord

Mange problemer skyldes brudte relationer, som man ikke har fået sagt ordentligt farvel til. Det kan være en tidligere partner, et familiemedlem, en ven eller kollega som er afgang ved døden, eller som man har brudt med på grund af en uoverensstemmelse. Man er ikke altid selv klar over, hvor meget de relationer, som nu er fortid, fylder i ens sind.

Det er svært at sige farvel til et menneske, man har elsket og følt sig elsket af. Men det kan faktisk være endnu sværere at blive færdig med en relation, hvor der var mange ambivalente følelser. På samme måde som det kan være svært at forlade et måltid, før man er helt mæt, kan det være særlig vanskeligt at sige farvel til en relation, hvor man aldrig blev helt tilfreds.

Mange mennesker lider i årevis af lavt selvværd efter en skilsmisse eller et andet brud, som de ikke er kommet helt igennem.

Hvis man har været meget tæt, risikerer man at blive ved med at være forbundet med den, man har mistet på en symbiotisk måde, som resulterer i, at man hverken kan se sig selv eller hinanden klart. Tværtimod ser man hinanden gennem briller, der er farvede af, hvad der burde have været i stedet for, hvad der er eller var.

Et afskedsritual kan, sammen med personligt arbejde, være en hjælp til at blive adskilt og få sagt ordentligt farvel, så man igen kan se sig selv og den mistede relation i et realistisk lys og uden symbiotisk forvrængning.

Når I har fået sagt ordentligt farvel til hinanden som ægtefæller, kærester, kolleger, eller hvad I nu har været, får I måske lyst til at byde hinanden velkomne som venner på en ny måde eller som forældreskabspartnere, hvis I har fælles børn. Ritualer kan i så fald også bruges til at danne visioner for det nye fælles liv, så det i højere grad bliver et overgangsritual frem for en afslutning.

Jeg håber, at denne lille vejledning kan inspirere til at gøre det nødvendige stykke arbejde, så du som læser kan forsone dig med dine relationer og dig selv og få sørget dig fri til at gå mere hel ind i nye relationer.

Århus, juni 2013. Ilse Sand.

Er du kommet følelsesmæssigt godt igennem tabet af en relation?

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt det er nødvendigt at arbejde med en relation fra din fortid, kan du undersøge det ved at udføre følgende øvelse:

Find et billede frem af vedkommende
Sæt evt. et stykke musik på, som du forbinder med ham eller hende
Se på billedet og sig: "Farvel – og tak for alt"

Hvis tårerne flyder, er det fint. Også hvis de ikke gør. Men hvis du har stor modstand mod at lave øvelsen, eller hvis du græder krampagtigt, bliver angst eller vrede og har svært ved at rumme dine følelser, kan det være et tegn på, at det vil være godt for dig at arbejde mere med relationen. Måske har du brug for at opsøge en terapeut eller en sorggruppe. Måske har du venner, der kan hjælpe. Du kan begynde med at gøre et stykke arbejde selv.

Skriv et afskedsbrev

Skriv først et brev, som udelukkende skrives for din egen skyld. Benyt lejligheden til at få udtrykt alle dine følelser. Fortæl, hvad du gerne vil sige tak for, hvad du kommer til at savne, hvad du glæder dig over at være fri for, og hvordan du ville ønske, det hele var gået. Det er vigtigt, at du først læser brevet højt for dig selv og derefter for en anden, som ikke skal være den, brevet er skrevet til. Det kan være en ven eller en terapeut, som har tavshedspligt. At have et vidne til sin

oplæsning af brevet forstærker oplevelsen og de følelser, du mærker. Du kan se eksempler på afskedsbreve i min bog: "Find nye veje i følelsernes labyrint".

Det er sjældent en god idé at give dette brev til din eks-relation. De fleste gange er det en god idé at skrive et andet brev til det brug. Der er nemlig stor forskel på et brev, du har skrevet lige ud af hjertet for at blive klogere på dig selv og få udtrykt dine følelser – og på et brev, der enten skal åbne op til en dialog med et andet menneske eller hjælpe vedkommende til at gå med fred. Forsøg at sætte dig ind i, hvordan det vil være at være den, der læser det. Måske er det noget helt andet, han eller hun har brug for at høre. Det nye og velovervejede afskedsbrev kan indgå som en del af afskedsritualet.

Forsoning

Inden man kan udføre et afskedsritual, skal man nå frem til en forsoning med den anden og sig selv. Hvis den anden ikke vil være med, kan du godt selv arbejde på at forsones dig både med ham eller hende, med dig selv og med hele situationen, og du kan have glæde af at udføre et afskedsritual alene.

Hvis din eks-relation ikke vil mødes med dig eller er tavs og utilnærmelig, kan du måske gøre ham eller hende tilstrækkeligt tryk til at komme ud af busken ved at gøre det let for vedkommende at få udtrykt sin sorg eller vrede. Du kan hjælpe ved f.eks. at sige: "Jeg var nok heller ikke så let at

være sammen med. Jeg kan godt forstå, hvis du har følt dig vred eller såret ind imellem.”

Det er endnu bedre, hvis hans eller hendes ønsker kan komme frem i lyset, for hvis de gør det, kan vreden lettere blive til sorg. Spørg f.eks.: ”Hvad ville du rigtig gerne have haft af mig?”

Hvis det på den måde lykkes dig at få din eks-relation i tale, er det vigtigt, at du ikke begynder at forsvare dig. Sig bare f.eks.: ”Jeg håber, det føles godt for dig at få det sagt” eller: ”Det ville jeg ønske, jeg kunne have givet dig.”

Der kan være tilfælde, hvor tilgivelse ikke er mulig. Vi ved, at tilgivelse er en proces, som tager tid. I nogle tilfælde vil det være mere realistisk at have som mål at kunne sige f.eks.: ”Jeg kan ikke tilgive dig det, du gjorde dengang, men fra nu af vil jeg forsøge at holde op med at genere dig yderligere med det.”

Og så kan det være det, du siger, når I til sidst mødes til en rituel handling.

Hvis du selv har svært ved at slippe

Hvis du fortsat er vred på din eks-relation, er der sikkert noget, som du stadig inderligt ønsker dig af ham eller hende, og som du nødig vil give slip på. Det kan være en hjælp at finde ud af, hvad det er. Du kan undersøge det ved at skrive et brev til dig selv fra vedkommende. Brevet skal indeholde alt det, du længes efter at høre ham eller hende sige. Lotte kunne f.eks. skrive:

Kære Lotte

Jeg er meget ked af, at de beslutninger, jeg tog, kom til at gå ud over dig. Jeg ville ønske, jeg kunne gøre det godt igen. Det var ikke din skyld, at der blev kold luft imellem os. Jeg synes, du er et dejligt menneske, og jeg er glad for den tid, vi har haft sammen og for det, du har lært mig. Tak fordi du hjalp mig så godt, dengang jeg blev fyret og var helt ude af den. Din betydning for mig har været stor, og det vil den fortsætte med at være.

Kærlig hilsen Jens

Brevet behøver på ingen måde at være realistisk. Lad bare fantasien få frit løb og lad din eks-relation sige det, du allermost ønsker at høre, uanset om vedkommende nogensinde ville kunne tage de ord i sin mund i virkeligheden. Når du har skrevet brevet, kan du læse det højt for dig selv eller endnu bedre: Få en anden til at gøre det. Et sådant brev kan nogle gange godt forløse, selv om du selv har skrevet det. Og det kan hjælpe dig til at forstå, hvad det helt præcist er, du længes efter. Måske kan du finde det andre steder.

Hvis du har svært ved at mærke noget som helst, kan det være fordi den person, du har sagt farvel til, ikke har nogen særlig betydning for dig længere. Det kan også være, fordi du benytter selvbeskyttelsesstrategier uden selv at være klar over det. Du kan læse mere om, hvordan uhensigtsmæssige beskyttelsesstrategier kan

afvikles i min bog: "Kom nærmere – om kærlighed og selvbeskyttelse".

Du har ikke givet ordentligt slip på din partner, før du af hjertet kan ønske noget godt for vedkommende. Find en gave og tænk over, hvad du gerne vil sige tak for. Tag gode ønsker med til den rituelle handling. Gaven kan f.eks. være en sten, du har fundet på stranden og gået med i hånden, mens du har tænkt på ham eller hende. Det er den symbolske værdi, der er vigtig.

Den rituelle handling

Ritualet kan foregå hvor som helst, f.eks. under et bøgetræ eller i en kirke, hvor der er højt til loftet og plads til at tænke stort. Mange kirker er åbne i dagtimerne, og man kan gå ind og eksempelvis tænde et lys. Hvis man er medlem af Folkekirken, har man også mulighed for at spørge præst og menighedsråd om lov til at låne kirken. Man kan desuden spørge sin præst, om han eller hun vil bede en bøn eller lyse velsignelsen.

Den rituelle handling kan f.eks. indeholde et eller flere punkter fra nedenstående liste:

Lyt til et stykke musik

Oplæs eller overræk breve

Syng en sang

Aflæg et løfte. F.eks.: "Fra nu af vil jeg gøre mit bedste for at undgå at genere dig." I kan efterfølgende give hinanden hånd på det

Giv hinanden en gave

Tænd et lys for dem, som I begge holder af, og som er berørte af jeres brud

Bed en fælles bøn

Oplæs et digt

Drik et glas vin

Gå til alters

Man kan udføre den rituelle handling alene eller sammen med sin eks-relation. Det kan også for nogle virke fint at invitere familie eller venner med til begivenheden.

Hvis du har valgt at udføre et afskedsritual uden din eks-relation, kan du f.eks. oplæse dit brev og bede en bøn for den anden og dig selv og tænde et lys.

Anbefalet litteratur

- Daidsen-Nielsen, Marianne og Nini Leick: *Den nødvendige smerte*. 2. udgave. Gyldendal Akademisk 2004.
- Falk, Bent: *At være der, hvor du er*. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck 1996
- Falk, Bent: *Kærlighedens pris I & II*. Anis 2005
- O'toole, Donna: *Marvi Myrebjørn fatter håb*. Ørnens forlag 1993
- Rosenberg, Marshall B.: *Ikkevoldelig kommunikation*, Girafsprøget. Borgen 2005
- Sand, Ilse: *Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle*. Ammentorp 2010
- Sand, Ilse: *Find nye veje i følelsernes labyrint*. Ammentorp 2011
- Sand, Ilse: *Kom nærmere - om kærlighed og selvbeskyttelse*. Ammentorp 2013
- Toustrup, Jørn: *Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet*. Dansk Psykologisk Forlag 2006
- Yalom, Irvin D.: *Eksistentiel psykoterapi*. Reitzel 2000

Læs af samme forfatter:

[Find nye veje i følelsernes labyrint](#)

Om hvad følelser kan betyde, og hvordan de kan imødegås

Udkom november 2011

[Kom nærmere](#)

– om kærlighed og selvbeskyttelse

Om hvordan ubevidste selvbeskyttelsesstrategier kan stå i vejen for levende kærlighedsforbindelser til andre mennesker, og hvordan strategierne kan afvikles via bevidstgørelse

Udkom januar 2013

[Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle](#)

Om skam, skyld, kommunikation og sensitivitet
Udkom august 2010

Om Ilse Sand

Ilse Sand er uddannet cand. theol. fra Århus Universitet, hvor hun har skrevet speciale om bl.a. Søren Kierkegaard og C.G. Jung. Og derudover uddannet psykoterapeut MPF.

Hun er optaget i Dansk Psykoterapeut Forening og i Dansk Forfatterforening.

Før hun blev selvstændig psykoterapeut, foredragsholder og forfatter, var hun sognepræst i Folkekirken i 11 år.

[Læs mere på www.ilsesand.dk](http://www.ilsesand.dk)

Kolofon

Forlaget Ammentorp

1. Udgave 2013

ISBN: 978-87-92683-05-2

Omslag: Kirstine Sand

Sproglig assistance:

Nina Fruelund, tlf: 25 13 48 63

Denne vejledning må gerne kopieres og foræres
til familie og venner