

## 12. Bli fri fra smertefulle minner

Etter at du har gjennomført sorgbearbeiding på vanlig måte kan det fremdeles være slik at du sitter fast ved et smertefullt minne. En av de mest smertefulle opplevelsene vi kan være med på er om noen vi elsker dør en voldsom død. Kanskje du så ulykken eller resultatet av den. Kanskje du har sett bilder av ulykkesplassen, eller at fantasien din har skapt sine egne bilder. Uansett hvor bildene kommer fra, er det sånn at de blir værende hos mange mennesker, som om de aldri vil forsvinne

Noen av dere har vonde minner om hvordan den dere elsket kjempet mot sin dødelige sykdom under sine siste timer, dager, eller uker i livet. Enkelte sykdommer er så ødeleggende at de ofte forandrer utseendet til den som er rammet til den grad at de nesten ikke er til å kjenne igjen. Det kan også handle om at du personlig har vært med på en smertefull eller traumatisk hendelse som har satt seg fast på netthinnen. Det kan handle om mishandling, overgrep, mobbing eller andre krenkende handlinger

De fleste mennesker som forsøker å hjelpe noen med og komme gjennom lignende situasjoner gir råd om å forsøke og ikke tenke på det. Det er dessverre nesten helt umulig. Vi mener at det er bedre å bekrefte at minnene virkelig er forferdelige og smertefulle. Vi anser også at det er viktig at sørgende på en kjærlighetsfull måte blir påmint om at de også har mange andre minner.

Vi får ikke alle sovne inn mykt og stille for så å aldri våkne igjen. En kvinne fortalte svært detaljert om sin manns siste natt i live på et sykehus. Vår reaksjon var "for et forferdelig siste minne det må være for deg". Etter en stund spurte vi: "husker du første gagen du møtte din mann?". Hun svarte ja og vi sa: "fortell oss hvordan han så ut den dagen." og det gjorde hun.

Vi har all titusenvis minner av de vi elsker og av livet som helhet. En del av bildene er fantastiske og glade. En del er mørke og triste. Iblant er de siste minnene veldig smertefulle, som når ulykker eller sykdommer har forandret noens utseende. Det er urealistisk å be noen om å glemme hva de har sett eller forestilt seg.

Gjennom å bekrefte ubehaget med de siste minnene, eller de traumatiske hendelsene, gir vi rom for å huske alle de andre bildene. Hver gang det smertefulle minnet dukker opp behøver det bekrefte. Det å bekrefte de smertefulle minnene, samtidig som man husker de andre, leder ikke til fornektelse eller til bagatellisering av smerten. Når sørgende tillates og oppmuntres til å uttrykke hva de føler, vil de smertefulle minnene synke unna fortere. Dette gir rom for å se hele relasjonen, ikke bare de smertefulle minnene.

*Her følger stegene vi anbefaler at du tar når ett smertefullt minne dukker opp. Husk på at metoden fungerer best etter at du har fullbyrdet relasjonen/hendelsen gjennom vanlig sorgbearbeiding.*

### Metode for å komme tilbake til nuet ved smertefulle minner

- 1) **Verbaliser ditt smertefulle minne:** Si høyt hva som opptar dine tanker, d.v.s. bekreft verbalt det smertefulle minnet for deg selv – bildet som gjorde at du forlatte nuet.
- 2) **Verbaliser ett par positive minner:** Bekreft høyt for deg selv at du også har mange positive minner. Gi deg selv ett par eksempel på positive minner.
- 3) **Slipp taket på alle minnene:** Bli villig til å slippe taket på både det smertefulle minnet og de positive minnene. Si høyt til deg selv: "Jeg har det her smertefulle minnet... og en mengde andre positive minner, som for eksempel det her... og det her..., men jeg tenker verken bruke det smertefulle eller de positive minnene som en unnskyldning for å ikke være her og nå – jeg er derfor villig til å slippe alle disse minnene."
- 4) **Aktiv handling i nåtid:** Kom tilbake till nuet ved å gjøre en handling basert på situasjonen her og nå; som å lytte aktivt (følg ordene i hodet...), kjør bilen, skrell poteten, etc.

Benytter du deg av denne metoden hver gang et smertefullt minne dukker opp, kommer minnet vanligvis til å slutte å være påtrengende og smertefullt etter noen dager.