

WINNIE HAARLØV

Førstehjælp til knuste hjertter

En brugsbog om hjertesorg



FØRSTEHJÆLP TIL KNUSTE HJERTER

En brugsbog om hjertesorg

Af Winnie Haarløv

Copyright © Winnie Haarløv og Pretty Ink Publishing, 2007

1. udgave, 1. oplag
ISBN 978-87-91603-16-7

Forlagsredaktion: Mai Rasmussen
Grafisk tilrettelæggelse: Flemming Dupont, www.gulstue.com

Trykt i Letland

Har du kommentarer til denne bog eller forfatteren,
er du hjertelig velkommen til at kontakte os via www.prettyink.dk

Kopiering af denne bog må kun finde sted på institutioner
og virksomheder, der har indgået aftale med Copy-Dan,
og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.



HVAD FORFATTEREN VED OM KÆRESTESORG

Siden jeg voksede fra den alder, hvor jeg slog op med en fyr, fordi han så kikset ud med nyklippet hår, har jeg været forelsket mindst tyve gange. Men kun to gange for alvor. Første gang i min gymnasiekæreste, som jeg seriøst troede, at jeg skulle giftes med, til han forlod mig til fordel for en vistnok halv-adelig, udenlandsk pige, som han stiftede familie med i stedet for mig. Det er snart fyrre år siden, men jeg glemmer aldrig, hvor knust og ulykkelig jeg var. Det tog mange år at lukke det sår, for jeg anede ikke, hvad jeg skulle stille op. Jeg græd, rasede, bad, sammenlignede alle andre med ham og drømte om ham hver nat i årevis. Det var forfærdeligt, men jeg lærte noget meget vigtigt af det: Jeg døde ikke. Jeg overlevede, og i dag triller han som en lille ært i mit hjerte – et minde, der ikke på nogen måde kan sætte mine følelser i kog længere. Af ham lærte jeg, at det er muligt at komme igennem en smertefuld kærestesorg og videre som et helt menneske.

Min anden store kærlighed mødte jeg, da jeg var næsten tredive. Da vi havde været sammen i syv år, forelskede han sig i en anden, og det gjorde jeg også. Der var åbenlyst noget galt med vores forhold, så vi flyttede fra hinanden, solgte huset og delte habenguttet.

Det varede et års tid, så fandt vi sammen igen. Og giftede os. I en kirke. Også det brud lærte jeg noget vigtigt af: Det er muligt at genskabe tilliden, og det er muligt at rumme en smertefuld kærestesorg og sammen gå videre trods alt.

INDHOLDSFORTEGNELSE

0. OM DENNE BOG	11
0.1 Hvad skal jeg gøre?	13
0.2 Redskaber, værktøjer, øvelser	14

KAPITEL 1

1. CHOKFASEN: FØRSTEHJÆLP	17
1.1 Krisens faser	19
1.1.1 Hvad er en krise?	20
1.2 Det bedste du kan gøre	26
1.2.1 Lyt til dig selv	26
1.2.2 Hvad gjorde jeg forkert?	27
1.3 Det værste du kan gøre	29
1.3.1 Kontakt	29
1.3.2 Panikdating	29
1.3.3 Misbrug	30
1.3.4 Bagtalelse	31
1.3.5 Blind hævn	31
1.3.6 Udspionering	32
1.4 Fysiske symptomer	34
1.4.1 Hvor længe varer smerten?	36
1.4.2 Hvordan kommer jeg gennem smerten?	38
1.4.3 Vælg positive mennesker	39
1.4.4 Hvordan får jeg ham ud af mit hoved, så jeg kan sove?	40

KAPITEL 2

2. REAKTIONSFASEN: DE SVÆRE FØLELSER	45
2.1 Sorg	45
2.1.1 Forsinket sorg	47
2.1.2 Undgået sorg	48
2.1.3 Kronisk sorg	48
2.1.4 Tiden sårer alle læger	48
2.2 Sorgarbejdets fire opgaver	50
2.2.1 Første opgave: Erkend tabet	52
2.2.2 Anden opgave: Græd igennem	53
2.2.3 Tredje opgave: Lær nyt	54
2.2.4 Fjerde opgave: Giv slip	55
2.2.5 Sorgprocessens varighed	56
2.3 Depression?	57

2.3.1 Depressionssymptomer	57
2.3.2 Selvmordstanker	58
2.4 Skam	58
2.4.1 Skammens masker	60
2.4.2 Skammens smerte	61
2.4.3 Det er pinligt, når de spørger hvordan det går	63
2.5 Vrede	64
2.5.1 Jeg hader dig – kom tilbage!	66
2.5.2 Hvordan kunne jeg være sådan en idiot?	66
2.5.3 Jeg er så gal over, at jeg blev så længe!	67
2.5.4 Hævnfølelse	68
2.6 Angst	68
2.6.1 Jeg tror jeg bliver sindssyg	69
2.6.2 Åh, hvis bare...	70
2.6.3 Panikangst	71
2.7 Jalousi	71
2.7.1 Alle de skidelykkelige par	74

KAPITEL 3

3. REPARATION: AT GIVE SLIP	77
3.1 Hvad kan jeg lære?	79
3.2 Håb	82
3.2.1 Ude af øje, ude af sind?	83
3.2.2 Men vi ses hver dag...	84
3.2.3 Han kontakter mig stadig	85
3.2.4 Lad os være venner...	87
3.2.5 Elastikforholdet: Gå – Kom – Gå – Kom	89
3.3 Nag	92
3.3.1 Bitterhed	94
3.3.2 Kan kærligheden dræbes?	95
3.4 Skyld	96
3.5 Negative tankemønstre	100
3.5.1 Lær at tænke konstruktivt	101
3.5.2 Kaos-teori – eller bare kaos?	102
3.6 Ensomhed	103
3.6.1 Jeg føler mig fortabt	105
3.6.2 Jeg føler mig halv	106
3.6.3 Find din egen vej	107
3.6.4 Farvel-monologen	108

3.7	Minder	110
3.8	Tilgive og glemme?	112
3.8.1	Hvorfor kan jeg ikke tilgive min eks?	115
3.9	Børn	117
3.9.1	Frygten for fremtiden	117

KAPITEL 4

4. NYORIENTERING: VIDERE, FREMAD		121
4.1	Selvaccept	121
4.1.1	Hvem er jeg nu?	122
4.1.2	Den vigtigste person i dit liv	123
4.1.3	Hvornår er jeg klar til et nyt forhold?	125
4.1.4	Hold fortid, nutid og fremtid adskilt	129
4.1.5	Hvordan ved jeg, at jeg virkelig ER kommet videre?	131
4.1.6	Hvad skal jeg 'lære' af det forliste forhold?	133

KAPITEL 5

5. DEN STORE KÆRLIGHED		139
5.1	En psykose, der ikke kan behandles	140
5.2	Kærlighedens komponenter	144
5.2.1	De syv kærlighedsforhold	146
5.3	Kunsten at elske	148
5.3.1	Mit hjerte er gået i tusind stykker: Evas historie	149
5.4	Gentagelsesmønstre	153
5.4.1	Jamen, jeg havde en dejlig barndom!	155
5.4.2	Tilknytning	158
5.4.3	Nissen flytter med	159
5.5	Hvorfor vil kærligheden ikke lykkes for mig?	160
5.6	Dit kærlighedsdrama	162

KAPITEL 6

6. REDSKABER		167
6.1	Skriv til ham	167
6.2	Søvn og afslapning	167
6.2.1	Simpel åndedrætsøvelse	167
6.2.2	Siddende meditation	168
6.3	Vrede	168
6.3.1	Slip monstret løs	168
6.3.2	Skrig i bilen	169

6.3.3	Brænd ham af	169
6.4	Sorg	170
6.4.1	Test: Er du deprimeret?	170
6.5	Selvværd	174
6.5.1	Test: Er du en dørmatte?	174
6.5.2	Opbyg selvværd I: Gid jeg var...	175
6.5.3	Opbyg selvværd II: Tre enkle beslutninger	177
6.5.4	Opbyg selvværd III: Hvordan stempler du dig selv?	179
6.5.5	Opbyg selvværd IV: Hvad fortæller du dig selv?	183
6.6	Konstruktiv tænkning	186
6.6.1	Bekræftelser	187
6.6.2	Visualisering	188
6.7	Fortid og fremtid	189
6.7.1	Mine gentagelser	189
6.7.2	Hvor godt var det egentlig?	190
6.7.3	Hvad savner jeg, og hvad savner jeg ikke?	191
6.8	Fysisk smerte	192
6.9	Dig selv	193
6.9.1	Male og tegne	193
6.9.2	Test: Et øjebliksbillede af dig	194
6.9.3	Johari-vinduet	195
6.9.4	Test: Er du dronning, prinsesse eller kronprinsesse?	197
6.9.5	Hvordan bliver jeg lykkelig?	203
6.9.6	At give slip	205
6.10	Dit parforhold	205
6.10.1	Er du giver eller modtager i parforhold?	205
6.10.2	Test: Har du kærlighedsevne?	208
6.10.3	Test: Dit parforholdsdrama	210
6.11	PROFESSIONEL HJÆLP	232
6.11.1	Terapi	233
6.11.2	Gå til din læge eller søg hjælp hvis du:	234
6.12	SCORES	235
6.12.1	Score til testen i 6.9.2	235

REFERENCER

7. REFERENCER	239
----------------------	------------



Forfatter Winnie Haarløvs teoretiske og praktiske erfaringer med kærestesorg stammer både fra hendes psykoterapeutiske praksis og fra hendes eget liv, hvor hun efter en skilsmisse for 30 år siden fandt sin nuværende mand.

Efter forskellige uddannelser og 25 år i IT- og reklamebranchen skiftede hun spor, begyndte at skrive bøger og artikler, læste til diplomeret psykoterapeut (MPF), coach og proceskonsulent. I dag

har hun sin egen praksis for individualklienter og par. Winnie Haarløv bidrager jævnligt til danske magasiner og skriver både skøn- og faglitteratur.