

SPØRGSMÅL

Min mand er lige gået fra mig, og jeg er vred og føler mig meget alene. Tankerne kører rundt i hovedet på mig, men jeg har ikke nogen at betro mig til. Hvad gør jeg?



SVAR



Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål





CHARLOTTE BANG

Kommunikations- og udviklingscoach og mindfulnessinstruktør, charlottebang.dk



Søg ligesindede

Det er helt naturligt at føle sig alene og vred, når man mister den, man har delt livet med, og de behov og den tid, din mand har udfyldt, er nu ledig. Min anbefaling er derfor, at du søger ind i netværk med andre i mere eller mindre samme båd, som f.eks. aktivitetsforeninger for singler. Her vil der være mulighed for at få et nyt netværk, nogle at tale med og skabe nye oplevelser med. En anden mulighed er at ringe til en tjeneste, hvor du anonymt kan få lettet hjertet, som f.eks. Sct. Nicolai Tjenesten.

Derudover kan du også selv arbejde med din vrede. At blive gået fra er et tab, og det er derfor naturligt at gå igennem sorgprocessens fem faser, som er:

- **Chok/benægtelse**
- **Erkendelse af tabet**
- **Ked af det-hed**
- **Vrede**
- **Nyorientering**

Vrede er altså en naturlig del af at slippe fortiden, komme sig over tabet og begynde at orientere dig mod et nyt og indholdsrigt liv. Det er sundt at blive vred og udtrykke den, men det er usundt at holde fast på den. Ofte er der desværre ikke et sted at aflevere vreden på en konstruktiv måde. Derfor får du her en øvelse til at få afløb for den vrede, som er helt naturlig i din situation. Tag en blok. Skriv din eksmands navn, og "jeg er vred, fordi ...", og skriv så alt det, du er vred over. Sideløbende siger du det højt med så meget vrede i stemmen, som du kan finde frem. Husk imens at sætte den forstående empatiske del af dig på pause, mens den vrede del af dig får frit løb til at rase. Skriv, til du er udtømt for vrede eller ikke orker mere. Læs det op, brænd det, og spred asken i naturen. Øvelsen virker, fordi hjernen tager symbolske handlinger meget bogstaveligt.