

## BOMBEN

Det går ikke altid, som præsten prædiker. Ens drømme om fremtiden kan fra det ene øjeblik til det andet blive knust så lidt som ingenting. Det sker tit for mange mennesker, men aldrig for en selv. Jeg havde et godt ægteskab, syntes jeg. Ja, godt nok havde det haltet på det sidste, men nu var det ferietid, og så skulle vi have snakket sammen.

Min mand smed bomben tirsdag d. 13. juli 2010 i indkørslen. To dage før vi havde planlagt at tage på ferie. Beskeden lød: ”Vi skal skilles. Jeg har fundet en anden.” Min verden faldt i grus. Tæppet blev trukket væk. Mit hjerte holdt op med at slå. Min hjerne slog klik. Jeg var i chok. Han prøvede at give mig et knus, men jeg trak mig væk. Han forsvandt i sin bil. Jeg skreg. Min søn på 18 kom farende og spurgte, hvad der var galt. Kunne ikke sige noget. Ringede til min mand. Tiggede og bad, skældte ud og græd. Han kom tilbage, men jeg fik ingen svar på alle mine spørgsmål. Hvorfor, hvordan, hvornår, hvorhenne? Han kørte igen. Jeg var lamslået. Min søn forsøgte at trøste. Min mand havde sagt det til børnene, da vi var på festival i weekenden. Og alle andre. Jeg var den sidste, der fik noget at vide.

De næste dage gik med besøg af venner og familie, der ville trøste og pointere, at de altid ville være der for mig. Jeg var stadig i en form for chok tilstand. Fornægtelsesfasen. Jeg nægtede at tro på, at han havde en anden. Jeg nægtede at tro på, at han ville gå fra mig. Vi havde jo været sammen i 26 år. Vi havde jo to dejlige børn. Vi havde jo en masse fælles minder, oplevelser, planer. Han kom hver dag. Jeg havde ferie. Han var på arbejde. Vi talte, skændtes eller græd i en times tid. Så var han borte, og jeg sad tilbage. Frustreret, ulykkelig, vred og såret.

Pludselig fik jeg chancen for at få vished og svar på nogle spørgsmål. Hans computer stod lige der – og var ikke lukket ned! Det er forkert. Det er hans private breve. Min forstand forsøgte at få mig fra det, men hjertet vandt. Og der stod det sort på hvidt - med billeder. Hendes navn, datoer, søde og kærlige ord frem og tilbage og ikke mindst planlagt ferie sammen med hende og hendes to drenge. Der fik jeg chok nr. 2. Ringede straks til ham og skabte mig. Han nægtede alt. Typisk. Men beviset var på hans computer. Opdagelsen kom alt for tæt på. Nu kunne jeg ikke undskylde ham mere. Kunne hverken spise eller sove. Tankerne kørte rundt. Havde ikke styr på dem. Var bare så træt. Ønskede blot at sove. Glemme dette mareridt. Skrev et farvel til mine børn og min mor. Tog nogle piller. Ved ikke hvor mange. Nåede ikke længere, før min mor ringede, min datter skrev, og min søn kom farende hjem. Puh, hvor har jeg gjort dem ondt.

Efter den episode valgte jeg – nej, tog jeg mig sammen og kontaktede en psykolog. Inderst inde ville jeg nemlig ikke dø og ikke såre mine børn, men blot sove i 100 år og så vågne op til en verden uden smerte og uden kaos. Jeg følte mig tromlet over, mit hjerte var blevet flået ud, min tilværelse vendt på hovedet. Besøgene hos psykologen gjorde godt, men efter 4 gange holdt jeg op. Følte ikke, hun kunne gøre mere for mig, og syntes ikke, jeg havde tid til at rende der. Jeg var startet på arbejde igen efter ferien. Et arbejde, der krævede al min opmærksomhed. Det var et nyt job, så opgaverne sad absolut ikke på ryggraden. Min chef forventede meget og tog ikke hensyn til min situation. Kom hele tiden med nye projekter, der helst skulle have været lavet sidste år. Jeg er af natur meget pligtopfyldende og loyal, så jeg knoklede derudaf for at tilfredsstille ham og opfyldte mine egne krav. Min mand var begyndt at komme tilbage til mig. Jeg håbede i hvert fald, at det var det, han var. Han boede nu i campingvognen. Vi talte sammen dagligt om alt mellem himmel og jord, mødtes sommetider, gik også i seng med hinanden, og en gang imellem sov vi sammen. Han så stadig den anden kvinde. Jeg så igennem fingre med det. Ville ikke presse ham. Var bare trist og

ked, når vi ikke var sammen. Min søn prøvede at opmuntre mig, tage sig af mig, hjælpe mig, så godt han kunne. Han var rasende på sin far. Ville ikke have noget med ham at gøre. Og det var selvfølgelig min skyld. Når jeg talte med vores søn, fik jeg skæld ud over, at jeg blandede mig. Han var jo trods alt over 18 og valgte selv sine venner. Basta. Hvad skulle jeg gøre? Som en lus mellem to negle. Mange sagde med henblik på min mand: ”Drop ham, smid ham på porten, kom videre”. Kunne ikke blive gal på ham. Kunne ikke bare droppe ham. Ville ikke leve uden ham. Jeg elskede ham og ville gøre alt for at få ham tilbage. Mit hjerte var stort nok til at rumme og tilgive hans utroskab og udskejelser og til at glemme hans behandling af mig. Hvis jeg blot kunne få hans kærlighed. Mærke hans ømhed og høre ham hviske søde og kærlige ord i mit øre.

Mit ønske gik i opfyldelse først i september. Han ville aldrig se den anden mere. Ville slette alle billeder og spor efter hende. Selv på facebook. Jeg vidste ikke rigtig, om jeg turde tro det. Men mit hjerte galoperede af glæde. Desværre varede det ikke mere end to til tre dage. Så var han sammen med hende igen. Endnu en nedtur. Denne gang ville han ikke have noget med mig at gøre. Nu skulle vi skilles, og huset sættes til salg. Jeg græd. Jeg følte mig udnyttet og såret. Søvn fik jeg – stadig - intet af, og appetitten var på et minimum. Tabte 6kg. de første 3 uger. Vægten fortsatte nedad, dog ikke så hurtigt mere, men jeg nåede at tabe i alt 8kg. Jeg klarede mig gennem dagen ved at knokle så meget, at jeg ikke behøvede at tænke på fremtiden og fortiden. Jeg passede mit job, gjorde rent i hjemmet, passede haven, sørgede for hunden, handlede ind, lavede mad og hvad, der ellers skulle gøres. Det var kun vores søn, der boede hjemme på dette tidspunkt. Han hjalp, så meget han kunne. Han skulle dog først og fremmest passe sin skole, sine lektier og sit arbejde.

Vores datter flyttede ind til sin kæreste i august. Det var utroligt hårdt. Jeg savnede hende mega meget. Det var jo næsten samtidig med, at min mand flyttede. Når tankerne fik lov at flyde frit, tænkte jeg meget på, om jeg var god nok. Der var jo en årsag til, at min mand havde søgt andre græsgange. Var jeg overhovedet en god mor? En god kollega? En god arbejdskraft? Et godt menneske? Kunne nogen overhovedet elske sådan en som mig? Jeg følte mig utilstrækkelig. Mit selvværd svandt, og det gjorde lysten til motion og andre hyggeting også. Hvad syntes mine børn om hende? Vores venner? Familien? Og om mig? Jeg lukkede mig mere og mere inde i mig selv. Forsøgte at være udadvendt, men magtede det ikke. Blev let irriteret og ked af det. Var trist det meste af tiden. Prøvede at skjule over for vores søn, at jeg var ked af det. Vendte ham ryggen. Det gjorde bare ham ked af det. Sikke noget rod. Han fornemmede min tristhed og kom altid ned til mig i stuen, når jeg var helt ude af den. Sommetider, når jeg var alene eller troede, jeg var alene, kunne jeg finde på at skride højt i vilden sky. I ren afmagt. Jeg følte mig mutters alene i de måneder, der fulgte. Kan ikke rigtig huske, hvad der skete, hvem, der sagde hvad eller hvorfor. Det hele er lidt uklart, men det var en stressende periode, hvor jeg dagligt havde hovedpine og hjertebanken og til tider svært ved at trække vejret. Jeg følte mig slap og uden energi, og alt blev gjort mere eller mindre mekanisk. Set i bakspejlet forsøgte min krop helt sikkert med fysiske tegn at fortælle mig, at jeg havde brug for hjælp. Det, der fyldte i mine tanker, var bl.a. økonomi, hussalg, fødselsdage, jul, skilsmisse, sex, livet som elskerinde, jobbet, en utilregnelig chef, venner eller mangel på samme, livet med/uden ledsager, lejlighed, hund, snebunker, børnene og ikke mindst en mand, der vandrede ind og ud af mit liv, som var det en butik. Hele 3 gange nåede han at flytte tilbage til mig og forlade mig igen. For hver gang sank jeg længere og længere ned i kviksandet.

Hver gang du be'r  
åbner jeg med glæde min dør  
Hver gang du går  
åbner du mit gamle sår

Hvert et ord til mig  
håner min kærlighed til dig.

Den sidste gang med ind og ud af mit liv var i januar. Jeg var sygemeldt. Kunne ikke klare presset mere. Ønskede blot at sove. Græd meget eller faktisk hele tiden. Magtede ikke en årsafslutning med masser af datelines og overarbejde og ønskede ikke en endelig konfrontation med min mand. Han kunne til gengæld ikke holde ud at se mig så ked og langt nede. Han savnede mig. Han slog op med den anden, flyttede sit tøj hjem til mig og .....ja, holdt en uge. I den tid blev han igen fraværende og afvisende. Var ikke længere kærlig. Blev væk længe efter arbejdstidsophør. Jeg vidste inderst inde, at han var hos hende igen. Det gjorde mig meget ked, og mine tanker drejede sig hele tiden om, hvad han nu lavede. Meldte mig derfor rask og tog på arbejde bare for at slippe for at tænke. Min mand ringede, da jeg var på vej hjem. Jeg spurgte, om han ville tage et brød med hjem, så vi kunne hygge i stuen, mens vi snakkede. ”Nej”, lød svaret. Pause. ”Hvorfor ikke?”, spurgte jeg paf. ”Jeg kommer ikke hjem. Det går ikke”. Jeg kaldte ham rent faktisk en lort med øre. Ved ikke, hvor det kom fra. Jeg var rasende og knaldede røret på. Derefter gik jeg i sort. Skreg i bilen. Ringede til gud og hver mand. Kun min mor tog telefonen. Hun kunne dårligt høre, hvad jeg sagde, så meget græd jeg. Hun mente ikke, jeg var i stand til at køre bil. Var jeg nok heller ikke, men hjem skulle jeg. Endelig ringede en gammel kollega tilbage. Hun forstod straks situationen og spurgte, om hun skulle komme hjem til mig. ”Ja, tak”, snøftede jeg. Hun fik mig beroliget og overbevist mig om, at min søn var en voksen mand, der godt kunne trøste mig og tage sig af mig. Selvfølgelig var han det. Det lettede.

Lørdag pakkede jeg min mands tøj i nogle sække, ringede og sagde, at han godt kunne hente dem, at han godt kunne kontakte ejendomsmægleren og, at han godt kunne sende skilsmissepapirerne. Han skulle ikke bryde sig at komme mere. Så kørte jeg til fødselsdag i Jylland hos min søster. Jeg havde trods alt en god weekend, blandt mennesker jeg vidste holdt af mig.

Mandag morgen var ikke god. Jeg kunne ikke komme ud af sengen. Mine ben ville ikke lystre. Følte mig lammet. Jeg var svimmel, havde kvalme og ondt i hovedet. Min søn måtte blive hjemme fra skole for at være hos sin mor. Jeg var bange. Kunne ikke være alene. Havde ikke lyst til at snakke. Havde bare brug for, at der var nogen hos mig. De næste dage skiftedes mine børn til at være hos mig, indtil min mor kom. Hun fik arrangeret en tur til lægen. Min arbejdsplads havde tilbudt mig 5 besøg hos en psykoterapeut. Det havde jeg takket ja til. Havde indset, at jeg ikke kunne klare dette her alene, men kunne ikke tage mig sammen til at gøre noget. Jeg var ved at vende om flere gange, da jeg skulle afsted til første møde. Magtede det ikke. Men jeg ringede på. Der stod Lone og strålede med sin varme og sin imødekommenhed. Der strømmede så meget kærlighed fra hende, at jeg straks følte mig tryk. Da vi var færdige, var jeg lettet og nærmest glad. Det var det bedste, der var sket i meget lang tid. Hun anbefalede også en tur til lægen. Besøget hos lægen blev ganske kort. Hun sendte mig videre til psykiatrisk skadestue. Det er den hurtigste måde at komme til hos en psykiater. Hvis min mor ikke havde været med inde hos lægen, var jeg aldrig kommet på skadestuen. Jeg følte det virkelig som et nederlag. Mig, psykisk syg? Jeg havde bare brug for hjælp til at håndtere det pres, som jeg følte, kom alle steder fra. Derfor lod jeg mig overtale.

Da psykiateren fortalte, at jeg havde en middelsvær til svær depression, var jeg ved at gå i brædderne. ”Nej, nej, nej”, skreg min hjerne. ”Så har jeg også prøvet det”. Hun blev ved at sige, at det var en sygdom. Jeg kunne ikke gøre for det. Den kunne ramme enhver, og der var rigtig mange, der blev ramt. Hun ville anbefale medicin, som fjernede de sorte tanker fra mit sind. Pillerne kunne

ikke bekæmpe sorgen. Den skulle jeg selv bearbejde bl.a. ved at gå hos Lone. Medicinen ville også få mig til at tage på (vejede da 48kg) og hjælpe mig med at sove. At tale med en psykiater var ikke på nogen måde skræmmende. Tværtimod. Det var befriende. Da jeg gik derfra, var det ligesom om, en tung byrde var blevet fjernet fra mine skuldre. Godt nok var jeg blevet ramt af en depression, men nu forstod jeg årsagen til min måde at opføre mig på, og hvorfor jeg ikke selv kunne komme ud af kviksandet. Og det bedste var, at der nu var andre, der havde overtaget styringen. Jeg behøvede ikke tænke. Måtte ikke tænke. Skulle udelukkende koncentrere mig om – mig. Min mor blev hos os de første 14 dage. Hun sørgede for det praktiske. Handle, lave mad, hente piller, kontakte arbejdsgiver osv. Min søn hjalp mig med at tale med min mand og forklare, at han ikke måtte gøre mig ked af det og skulle lade mig være i fred. Jeg sad for det meste bare og stirrede ud i luften. Kunne ikke koncentrere mig om at læse eller se fjernsyn, og så døjede jeg rigtig meget med bivirkninger af medicinen. Forfærdeligt. Langsomt begyndte pillerne at virke, og de sorte tanker blev afløst af positive. Med hjælp fra Lone forsvandt tristheden også, og jeg kunne begynde at se fremad. Se en fremtid alene et andet sted. Min søn og jeg kiggede på forskellige lejligheder og små rækkehuse, men måtte opgive, da jeg ikke kunne skaffe penge til indskud, før huset var solgt.

Min mand var helt fantastisk i denne tid. Ja faktisk har han hele tiden hjulpet mig på den måde, han syntes var bedst. Han har aldrig vendt mig ryggen fuldstændig. Denne gang holdt han sig væk på min anmodning og lod mig være i fred. Det var simpelthen så godt for mig. Jeg havde brug for at hele og finde mig selv. Efter et par måneder nærmede vi os hinanden. Vi mødtes og snakkede og snakkede og snakkede. Ting, som før var usagte, kom frem i lyset. Vi vendte og drejede situationer, væremåder, personligheder og meget andet. Problemet var bare, at jeg var kommet mange meter længere i min heling, end han var. Han stod stadig og trådte vande det samme sted. Jeg ville gerne hjælpe, men blev nødt til at holde mig på afstand, så han ikke fik trukket mig med ned. Jeg havde lært at sige nej og sætte grænser. Langt om længe indså han, at også han havde brug for hjælp. Han kontaktede en psykolog.

Lige nu bor vi hver for sig, men har samme adresse. Han er ikke længere kæreste med andre end mig. Smiler. Det gør det noget nemmere at finde sammen. Håbet er lysegrønt. Vi har lært meget. Det har været en øjenåbner for os begge. Jeg er sikker på, at jeg aldrig nogensinde kommer så langt ud mere. Jeg har lært og øver mig stadig på at sætte grænser, så jeg ikke bliver tromlet ned. Jeg må gerne tænke på mig selv først. Jeg skal huske at mærke efter, hvad jeg har lyst til. Alt det har Lone lært mig, og uden hende var det aldrig gået. Hun er helt fantastisk. Har så meget kærlighed at give. Og så er hun helt eminent til at finde ind til ens problem/er og få én til at arbejde med det/dem. Min mor, søster, datter og søn har også været fantastiske. De har været der hele vejen for mig. Jeg ved, at jeg kan regne med dem. Håber, at jeg en dag kan gøre gengæld. Den, der har haft det hårdest, er nok min søn. Han har jo boet sammen med mig 24-7. Det er ham, der har samlet mig op hver gang jeg er faldet. Ham, det er gået ud over, når jeg har været hysterisk og urimelig. Ham, der har trøstet mig, når jeg har syntes, alt håb var ude. Og han har gjort det SÅ godt, Hvis ikke han havde været her - ved jeg ikke, hvor jeg var havnet.