

Når sygdom bliver en del af familien

Af **Kurt Rasmussen**

Juni 2013

Vi skal alle sammen dø. Det ved vi godt. Men når livet går godt og det virker som om, vi har kontrol over tingene, så bliver døden en abstrakt størrelse langt ude i fremtiden.

En kræftdiagnose eller andre livstruende sygdomme konfronterer os med, hvor lidt kontrol vi har og hvor skrøbeligt livet er. Døden bliver en realitet, måske ikke så langt ude i fremtiden. For mange betyder det, at frygten for den usikre fremtid kan komme til at forgifte nutiden, selv når de stadig har det fysisk godt.

Baggrund

Denne artikel er essensen af et foredrag, jeg har holdt flere gange for par, hvor den ene har kræft. Foredraget har også, i en lidt anden version, været holdt for pårørende til kræftpatienter. Med i artiklen er også noget af det, jeg har lært af deltagerne ved foredragene og det jeg har lært gennem samtaler med familier og par i Kræftens Bekæmpelse.

Når jeg i sin tid blev inviteret til at holde dette foredrag, var det givetvis, fordi jeg er familieterapeut og i mange år har været optaget af "menneskelige relationer" i forskellige sammenhænge. Men jeg tror også, det var fordi, jeg selv har haft kræft og selv har været pårørende til en kræftpatient - min datter som vi passede under hendes sygdom de sidste måneder af hendes liv. Hun døde i 2010.

Man er ikke professionel i forhold til sin egen angst

En af dem, jeg har talt med, var ansat på et hospital. Han sagde "*Jeg er ret sikker på, at jeg er god til mit fag. Og jeg er også ret sikker på, at jeg har været god til at tale med patienter, der var alvorligt syge. Men jeg har aldrig bare tilnærmelsesvis anet rækkevidden af, hvordan det opleves at have en livstruende sygdom*".

De ord kan jeg også gøre til mine, selvom mit fag er terapi og rådgivning. Nu er det bestemt ikke sådan, at jeg tror, at man kun kan hjælpe andre, hvis man selv har prøvet det, de står midt i. Hvis fagpersonen "ydmyger sig" - som Kierkegaard kalder det - og bruger alle sine sanser i forsøget på at se, høre og forstå den andens forståelse, så er det uden tvivl muligt at hjælpe et andet menneske til bedre at være i det, han er i. Og måske også være sammen med ham på en måde, hvor han oplever en menneskelig udvikling på baggrund af den aktuelle livskrise.

Den erfaring, jeg har fået ved selv at have haft kræft og ved at have været pårørende, er, at det opleves lettere og enklere at rådgive enkeltpersoner, grupper og familier, hvor livstruende sygdom er et aktuelt vilkår. Og så erfarede jeg noget, jeg sådan set vidste i forvejen – nemlig at selv om man er fagmand, så er man ikke fagmand i forhold til sin egen angst. Det var ikke fagmanden, der var syg. Det var ikke fagmanden, der var pårørende. Det var mig. Det faglige havde givetvis den betydning, at jeg og min familie vidste, at vi skulle have hjælp under og efter sygdomsforløbet. Og vi erfarede, at terapeutisk hjælp og anden menneskelig støtte hjælper.

Når modgangen truer eksistensen

Parforhold begynder med forelskelsen, som bliver til parforhold og måske fører det også til forældreskab. Allerede i parforholdet og under alle omstændigheder i forældreskabet begynder man at finde ud af, hvad modgang kan være for en størrelse. Når forelskelsen har lagt sig og man er kommet ned fra den 7. himmel, opdager man, at den anden nogle gange også er morgengrim, har dårlig ånde og har adskillige vildt irriterende vaner. Det lærer de fleste at leve med, og ind imellem er der større eller mindre glimt af lykke, som opvejer al besværet.

Men en kræftdiagnose er modgang af en helt anden art. Modgang så voldsom at tidligere erfaringer sjældent rækker. De fleste forbinder automatisk kræft med død, "Jeg kan dø af det her".

Der er nok lige så mange måder at reagere på, som der er mennesker i den situation. Både for den syge og for den pårørende og for resten af netværket. De fleste bliver chokerede. Man undres over, at verden udenfor bare kører videre, som om intet er hændt.

I første omgang er der alt det praktiske, sygehus, behandling, ændring af ferieplaner, sygemelding og lignende, der fylder. Men sygdomsforløbet strækker sig ofte over lang tid – nogle gange flere år. Det bliver hverdag med sygdommen som en del af familien. Og som nævnt er der mange måder at reagere på. I det følgende vil jeg fortælle om nogle af de problematikker, der kan være i spil.

Pårørende

Da jeg første gang skulle holde foredraget, spurgte jeg min kone, hvordan det var for hende de år, jeg var syg. Det sagde hun mange ting om. Hun sagde bl.a., at "det var hårdt, når du blev fire år". Det, hun hentydede til, var, at når man er meget bange, kan man blive meget selvoptaget. Følelsen af angst gør ondt. Så ondt at jeg forsøger at skubbe den over på mine omgivelser ved at bebrejde dem alt muligt eller ved at stille urimelige krav. Ubevidst bliver logikken, "at når det gør ondt på mig, skal det også gøre ondt på dig."

En af de gange jeg blev opmærksom på mit eget behov for at gøre andre til idioter, når jeg selv havde det svært, var, da jeg to dage i træk handlede i den lokale brugs. Første dag mødte jeg en bekendt og kom hjem og klagede over, at han ikke engang spurgte til, hvordan jeg havde det. Anden dag mødte jeg en anden bekendt og kom hjem og klagede over, at han ikke bare kunne lade mig være i fred. Han skulle absolut vide, hvordan jeg havde det!

Fordi vi bliver syge, bliver vi ikke nødvendigvis kloge og vi skal ikke nødvendigvis have vores vilje og vi tager ikke skade af, at blive modsagt eller at der stilles krav til os. Kærlig forståelse er livsvigtig, men det betyder ikke, at den pårørende skal strække sig til det urimelige.

I en af de samtalegrupper, hvor deltagerne havde kræft, tog vi dette tema op. Flere kunne ikke genkende til det at skubbe følelsen af ubehag over på partneren bl.a. ved bebrejdelser. Set i bakspejlet ville de have foretrukket, at partneren havde reageret og sagt fra, når de oplevede, at krav og bebrejdelser var urimelige. En af deltagerne sagde det på denne måde: *"Når min mand ikke reagerede, blev stemningen dårlig og vi blev begge ensomme."*

Som i alle andre relationer er det også i denne sammenhæng vigtigt, at parterne holder fast i egne grænser uden at krænke den andens grænser.

Kærlighedens skjold

"Jeg siger det ikke til min partner, når jeg er angst/ked/bange/usikker, for så bliver hun også bare ked af det".

Ikke kun ved sygdom, men også ved andre former for besvær, er denne reaktion udbredt i parforhold og i familien som helhed. Det er som regel kærligt ment, men det er ikke særligt klogt. I et parforhold kan man ikke undgå at mærke, at den anden bekymrer sig. Spørger man, om der er noget galt, er svaret: "Nej, der er ikke noget i galt". Det giver grobund for alle mulige fantasier, om hvad der så er galt? Har jeg gjort eller sagt noget forkert?

Men det kan også virke som en afvisning, når min partner ikke vil indvie mig i de svære tanker og følelser. *Og så bliver vi ensomme sammen.* Fra familierapi og familierådgivning er erfaringen, at relationerne i familien bliver stærkere, når det svære også sættes på dagsordenen. Hvis vi kan håndtere angsten og usikkerheden i fællesskab, giver det også glæden og samhørigheden et bedre fundament. Det vidste Grundtvig allerede i 1855, da han skrev *"...da er med glæden man dobbelt glad, og halvt om sorgen så tung at bære"*, fra sangen "Det er så yndigt at følges ad".

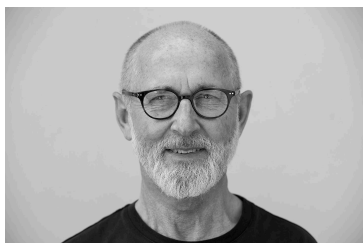
Kvinder og mænd

Når kvinder har det svært, søger de sammen med andre. Når mænd har det svært, går de ud og vasker bilen! Sådan er det ikke altid - men ofte er det sådan, at parterne tackler det svære på forskellige måder. Det er der ikke noget galt med, hvis de forstår og kan respekterer hinandens reaktioner. Men nogen gange medfører det, at parterne kommer til at misforstå hinanden og dermed kommer til at skubbe hinanden væk, når man har mest brug for hinanden. "Tør nu øjnene og lad os komme videre", og "Du tager heller aldrig noget alvorligt" er klassiske replikker, når parterne ikke forstår hinandens reaktioner.

Livsglæde

Det er ikke alle par, der magter den barske modgang, de oplever, når den ene får en livstruende sygdom. Nogle forhold går i stykker.

Andre par rykker tættere sammen, støtter hinanden, tager sig selv og hinanden alvorligt i forhold til deres angst og frygt. De opsøger måske hjælp via forskellige former for rådgivning, og derved er der god mulighed for, at livet får ny kvaliteter - ny mening. Mange udtrykker det på den måde, at netop fordi de har set døden i øjnene, sætter de større pris på livet – og på hinanden.



Kurt Rasmussen er oprindeligt uddannet socialpædagog og senere uddannet familie- og psykoterapeut MPF. Kurt arbejder bl.a. med familie- par- og individuel terapi, undervisning af fagfolk, supervision og konsulentopgaver. Kurt underviser endvidere på familierapeutuddannelsen ved Dansk Familierapeutisk Institut, DFTI.