

Bitterhet over livets urettferdighet

De færreste vil innrømme bitterhet for seg selv og andre. Å gå videre, være tapper og tilgivende er verdier vi setter høyt. Bitterhet blir derimot sett på som pinlig eller skammelig. Den som rammes av sykdom har en rettferdiggjørende grunn til å bli bitter, vil mange mene. I hvert fall dersom du selv er syk. Men hva med pårørende?



Sinne er en naturlig reaksjon på at noe truer noe som er viktig for deg. Dette «noe» kan for eksempel være sykdom som truer din næres helse. Sykdom truer ikke bare helse og liv, men også båndet mellom dere. For eksempel kan rollene som mann og kone bli truet med endring til pleier og pleietrengende. Trangen til å verne om paret på tross av sykdom kan gi dere styrke til å gjøre nettopp det. «Sykdommen skal ikke knekke oss!» og «denne kampen står vi sammen». Sykdom som deres felles fiende kan kjennes godt.



Guri stiller opp for mannen sin og gjør alt som forventes og kreves. Venninnene kaller henne tapper og sterk. Men de skjønner ingenting. Sykdommen har sabotert seniortilværelsen som hun og mannen hadde sett for seg. Inni henne er det som det brenner konstant. Brannen gjør at hun buser ut med stygge bemerkninger til mannen. Hun får dårlig samvittighet og holder seg for seg selv.

Bitterhet kan ses på som den mer stillfarne og lumske fetteren til sinne. Til forskjell fra sinne som gir oss kraft til å handle og skape endring, gjør bitterheten at vi går i ring med noe innestengt som ikke får utløp. Bitterheten ledsages av maktesløshet, noe som gjør den beslektet med tristhet. Når du som pårørende er trist og lei deg, vil mange møte deg med forståelse og omsorg. Bitterhet vekker derimot sjeldent empati hos andre, men gjør at andre etterhvert blir lei, tappet for krefter og trekker seg unna.

Bitterhet har det verste fra sinne ved at vi koker innvendig med en kraft som ikke får utløp. Enten fordi vi ikke makter, eller det er praktisk umulig, å endre på urettferdigheten. Den har samtidig det verste fra tristhet, nemlig maktesløsheten. Vi er lidende og i behov av medfølelse, men bitterheten støter andre fra oss.

Bitterhet er en følelse som ledsages av grubling og kvernetanker over negative fortidige hendelser. Påtrengende og vedvarende tanker om urettferdighet. Tanker om hva som kunne vært annerledes. «Livet mitt i dag ville sett helt annerledes ut hvis ikke barndommen var blitt tatt fra meg fordi jeg måtte hjelpe mamma som var syk» eller «Pensjonisttilværelsen skulle vært fylt av reising og spennende opplevelser, men så knuste sykdommen planene våre».

I eksemplene over er pårørende bitre over hendelser man i liten eller ingen grad får endret. Derfor kjenner vi oss maktesløse. Grublingen gjør at vi sover dårligere om natten. Den bitre grublingen er preget av skråsikkerhet. Den «alternative virkeligheten» vår dersom sykdommen *ikke* hadde rammet gjøres problemfri og rosenrød i tankene våre. I virkeligheten kan vi ikke vite at alt ville vært annerledes om ikke sykdommen hadde inntruffet. Du kan

aldri vite med sikkerhet hvordan livet hadde blitt uten sykdommen.

“ Moren til Helge ble feiloperert for tre år siden. Hele familien ble sterkt preget av sjokk, sinne og sorg. Etter rehabiliteringen er moren bedre, men helsa blir trolig aldri like god som den var. Helge bruker mye tid på å gruble over hva som burde vært gjort annerledes, og fordeling av skyld. Familien kommenterer at det er på tide å komme seg videre, og blir stille når Helge tar opp temaet nok en gang i familiesammenkomster. Helge ser selv at feiloperasjonen opptar for mye tid og krefter nå flere år etter. Han ønsker å komme videre, men hvordan?

Å bli klar over all tiden du bruker på bitterhet og grubling, og at dette skaper problemer for deg selv og andre, er en forutsetning for å gjøre noe med det. Lag en oversikt over hvilke hendelser du vender tilbake til, igjen og igjen. Kanskje er det en enkelt, eller flere hendelser. Det kan for eksempel være at sykdommen ikke ble oppdaget tidligere, eller at du stod alene med altfor mye ansvar som pårørende før dere fikk hjelp.

I bitterhetens gjenfortelling legger vi fokus på urett som er gjort mot oss, verdens urettferdighet, ulykkelige omstendigheter og andres feilgrep eller dårlige egenskaper. Snarere enn å lede til handling og problemløsning vil tankesettet lede til passivitet, isolasjon og forsterke negative følelser.

Gjør et tankeeksperiment hvor du forestiller deg å ha godtatt slik det ble. Hva ville vært annerledes? Ville det gitt rom for andre temaer, for eksempel hvordan dere som familie kan leve best mulig med sykdommen? Kanskje gir det rom for å sette pris på det du har, og det du er takknemlig for? Forsøk å gi andre tanker mer plass og betydning.

For noen vil en del av prosessen være å plassere skyld gjennom handling, som for eksempel å skrive et klagebrev til sykehuset eller konfrontere den man opplever har sviktet. Hva skal til for å kunne legge det bak deg?

Hvordan ser et godt nok liv fremover ut? Å vie bitterheten litt mindre tid og energi frigjør rom til alt du har innvirkning på.

Opprinnelig publisert: 27. august 2024