



“VI SKAL KUNNE SLIPPE KONTROLLEN”

Efter sin mands ondartede sygdom, ALS, og tidlige død stod Eva Jørgensen alene med et spædbarn og følte knugende afmagt og meningsløshed. Takket være egen styrke og ved hjælp af samtaler med en præst og en psykolog kæmpede hun sig gennem mørket og skrev de to gribende bøger “Vi ses i morgen” og “Sorrige og glæde”. I dag, fire år efter, er hun i gang med et nyt liv og har mødt kærligheden igen.

Af Vibeke Steinthall
Foto: Lisbeth Holten

Eva Jørgensen til sin lille søn, Elias:

”Da far døde, mistede jeg mine vinger. I hvert fald mine vingens kraft. Jeg faldt til jorden og tumlede forpjudet rundt nede i buskadset. Men ved du hvad, lille skat? Vingerne kommer til at kunne bære igen. De var slet ikke faldet af, de havde bare foldet sig sammen. Så nu gælder det om at lave en masse flyveøvelser, og så skal du se: Vupti, flyver mor igen! Og du flyver med.”

Fra bogen ”Sorrig og glæde”.

Udtrykket ’Jeg kondolerer’ føles af de efterladte som knugende kold og formel. Det er heller ikke godt at vælte frem med medlidenhed, hvorimod ’Jeg føler med dig’ og ’Du ved, hvor jeg er’ bliver modtaget med taknemmelighed.

Det hævder i hvert fald Eva Jørgensen, som virkelig ved, hvad hun taler om.

”Medlidenhed er noget, der trykker ned og føles ydmygende, hvor velment det end er. Hvorimod medfølelse bliver givet mellem jævnbyrdige og kan løfte én,” siger hun og fortsætter: ”En anden negativ reaktion i tiden efter Steffens død var at mærke berøringsangst. For eksempel ved et middagselskab, hvor der blev helt stille, når jeg ankom. De andre kunne åbenbart ikke håndtere situationen og tænkte ’åh, hun er jo blevet enke og bryder måske pludselig ud i gråd. Så kan vi andre vel ikke tillade os at være muntre?’ Det gav en akavet atmosfære, og jeg måtte igen og igen konstatere, at sorg for mange er et tabu.”

I en lang periode talte Eva sideløbende med en præst og en psykolog, og begge var til virkelig stor hjælp.

”Min overvejende følelse var meningsløshed. Hvorfor skulle det lige være min mand, der blev ramt af en sjælden, uhelbredelig sygdom? Hos

præsten lærte jeg gradvist at acceptere min skæbne.

Den manøvre, han hjalp mig med, var bl.a. at øve mig i at slippe kontrollen. Jeg er jo et kontrolmenneske, ligesom de fleste er det i dag. Men sorgen var noget, jeg overhovedet ikke havde kontrol over, angsten for, hvor lang tid den skulle vare og så videre.

Ikke desto mindre var det angstfyldt for mig at slippe kontrollen, det var så uvant og ukendt. Dog havde jeg tillid til præsten og hans mange års erfaring, og som han klogt sagde ’Man dør ikke af at miste kontrollen for en stund. Prøv at tænke på, at der er en mening med det her, men den mening foregår i en dimension, der ikke er tilgængelig for dig.’

Den kunne jeg acceptere, hvorimod jeg ikke kan acceptere ren og skær meningsløshed. Så jeg siger til mig selv, at der har været en mening med det på en eller anden måde, men den er ikke tilgængelig for mig.”

Styrket tro

Eva har altid haft en tro, for hun er ud af en grundtvigiansk familie, så en glad og en rummelig kirke har været en del af hendes barndom.

”Troen var der bare, uden at jeg tæn-

te specielt over den. I min sorg blev den tro meget styrket, og det var en stærk oplevelse, fordi jeg følte, at jeg stod med ryggen mod muren eller foran en tunnel. Jeg havde brug for en kraft – noget autoritet – noget, jeg kunne læne mig op af. Så rent følelsesmæssigt lænede jeg mig op af min tro, søgte tilflugt.

Det oplevede jeg som en stærk befrielse. At sige ’OK, jeg forstår ikke meningen med det her, men det er, som det skal være’. Af præsten lærte jeg også at tillade mig give plads for sorgen frem for at prøve at bekæmpe den.

Primært gjorde han det, som kloge mennesker gør – han lyttede. Og de ting, han sagde, var rigtig gode. Han hjalp mig også af med den skyldfølelse, der en overgang var en del af min sorg. Havde jeg været der nok for min mand? Gjorde jeg det godt nok? Var jeg for egoistisk? Da havde jeg med præsten stjernestunder, der virkelig hjalp mig op til overfladen og fik mig til at arbejde med at tilgive mig selv. Det kan bagefter være nemt at kigge tilbage på en situation og tænke ’Dér kunne jeg godt have opført mig bedre’. I stedet genkaldte jeg mig, hvordan det var at stå dér med en meget syg mand, der også led af snigende

”Medlidenhed er noget, der trykker ned og føles ydmygende, hvor velment det end er. Hvorimod medfølelse bliver givet mellem jævnbyrdige og kan løfte én”





”Sorg ånder gennem sanserne. En duft, en smag, en lyd, et syn, en berøring. Sorg flyder som blod gennem årerne. Dunker kraftigt eller risler stille af sted. Sorg bevæger sig gennem tid og rum. Som et fysisk nærvær af fravær.”
Fra bogen ”Sorrige og glæde”.

demens, samtidig med at jeg skulle tage hånd om min spæde søn. Disse genkaldelses-øvelser var mesterlige. Præsten var i bedste forstand en sjælesørger, og efter et stykke tid oplevede jeg på vejen hjem små grønne planter spire frem i mit sind.”

”Jeg gav plads til sorgen”

I bogen ”Sorrige og glæde” fortæller Eva bl.a. om sine mange måneders helt stille aftener, hvor hun om og om igen lyttede til musikken fra filmen ”Barbara”, der er variationer over Kingo-salmen ”Sorrige og glæde”, og hvordan hun imens tillod alle sine følelser at få frit løb. En af de positive ting, den proces førte til, var, hvad hun kalder ”glemslens nådegave” i den forstand, at efter nogen tid huskede hun næsten kun sin mand som rask, sygdommens lidelser gled i baggrunden.

”Nu var Steffen jo gudskelev heller ikke syg i årevis. Når jeg i dag ind imellem bliver ked af det, har jeg lært mig selv ikke at blive skræmt over, at jeg er ked af det – ud fra en vished om, at det ikke igen er tab af kontrol og alt det, der gjorde mig skrækslagen. Og ud fra en fast tro på, at det går over lige om lidt eller om et par dage.

Yderligere har jeg erfaret, at selv om der er en situation, der gør mig ked af det, skal jeg ikke nødvendigvis fare ud og fikse problemet. Et syndrom, vi i det moderne samfund lider en del af.”

En af de mest opslidende ting i den svære periode var de to stemmer, der kværnede mod hinanden i Evas indre - spliden mellem lettelse og skyldfølelse: ”Ja, for midt i sorgen følte jeg også en kolossal lettelse. Som om en ond ånd havde forladt huset. Lettelse over, at Steffen ikke skulle blive ved med at få

Det slår mig, når jeg mærker et enormt behov for at snakke. Trist at tænke på, for en gedigen samtale betyder helt sikkert enormt meget for mennesker i krise. Men igen – sorg er for mange et tabu.”

det mere og mere elendigt, og at jeg måtte stå og kigge på uden at kunne gøre ret meget andet end at hælde morfin i ham. Den lettelse havde jeg det OK med, men min lettelse over at være sluppet af med alt det mørke og dermed have fået mit liv tilbage, dén følte jeg skyldfølelse over. Den ene stemme i mig sagde for eksempel: ’Godt at pinen ikke blev trukket i langdrag!’ Og så var den anden stemme der straks: ’Det kan du ikke tillade dig at sige.’ Og så videre og så videre.”

Foredrag med nærkontakt

Når Eva er ude at holde foredrag, glæder hun sig over den nærkontakt, der opstår med tilhørerne i den efterfølgende debat.

”Af dem, der kommer hen til mig i pausen eller bagefter, siger 99%:

’Tusind tak for dine bøger. Jeg kunne have skrevet dem, for det er præcist sådan, jeg har haft det.’ Den reaktion bliver jeg meget glad for og samtidig ydmyg over. Og jeg tænker ofte over den omstændighed, at mange sørgende ikke rigtigt har nogen, de kan snakke helt åbent og fortroligt

med. Det slår mig, når jeg mærker et enormt behov for at snakke. Trist at tænke på, for en gedigen samtale betyder helt sikkert enormt meget for mennesker i krise. Men igen – sorg er for mange et tabu.”

På spørgsmålet, om Eva af den grund har overvejet at tilbyde samtalerapi, svarer hun:

”Nej, det er jeg ikke kvalificeret til, men jeg har da på et tidspunkt flirtet med tanken om at uddanne mig til psykoterapeut. Det er dog blevet ved tanken. Jeg er og bli'r journalist.”

Op til eftersommerens store fyringsrunde på DR besluttede Eva selv at sige op.

”Arbejdet blev for meget overfladeræs med for få muligheder for at lave dybtgående journalistik. Jeg ville også gerne have kortere arbejdstid for at kunne være mere sammen med min søn og med min kæreste og hans to drenge. Så jeg er i en helt ny situation og vil meget gerne have det hele til at fungere. Derfor satses jeg på at skrive bøger, måske også artikler og holde gang i min foredragsvirksomhed. Det kunne også være morsomt igen at blive brevkasseredaktør, som

jeg var i nogle år på Familie-Journal, en post, jeg måtte afgive, da jeg på DR gik op på fuld tid efter en periode på deltid. Denne brede kontakt med andre mennesker fandt jeg virkelig berigende.”

Med hensyn til nye bøger har Eva flere idéer, dog ikke mere om samme emne, for som hun siger, vil hun ikke gå hen og blive ”professionel pårørende”. Hun vil videre.

”Måske bliver det historiske emner og debattemner som f.eks. vores mangelfulde ældrepleje. Romaner ved jeg ikke, om jeg har fantasi nok til. Jeg er mælløs af beundring for forfattere, der får den ene geniale idé efter den anden. Hvor får de det dog fra?!”

Kvinder og karriere

På Evas foredragsprogram står foruden hendes to første bøger også emnerne ”Kvinder og karriere”, ”Lev vel, trivsel og travlhed” og ”Midt i en medietid”. Om ”Kvinder og karriere” siger Eva, at hun fokuserer på alle de ambitioner og rollemønstre, vi slæber rundt på.

”Vi vil gerne være superperfekte på alle områder. Efter Steffens sygdom





Særlige aktiviteter for at holde mig i form har jeg desværre aldrig været god til hverken dengang eller nu, men jeg er verdensmester i pauser – kald det 'power-naps'.

og død er jeg blevet meget mere opmærksom på vigtigheden af ind imellem at slippe kontrollen. Så får vi det sjovere, f.eks. i samvær med vores børn. Og vi bliver mere afslappede, mindre stressede. Vi stiller alt for store krav til os selv."

Et af Evas andre råd er at få styr på logistikken og derved spare sig selv for en masse spekulationer. "For mit eget vedkommende gør jeg det, at lige så snart jeg har aftalt et foredrag, booker jeg fly, hvis det er i Jylland, plus en barnepige. Så er det på plads og behøver ikke rotere rundt i hovedet.

Også i den lange sorgperiode gennemførte jeg faste rutiner. Stå op, spis morgenmad, aflevere Elias i vuggestuen, tage på arbejde, hente Elias, hjem igen, tilrettelægge de følgende dage osv. osv.

Særlige aktiviteter for at holde mig i form har jeg desværre aldrig været god til hverken dengang eller nu, men jeg er verdensmester i pauser – kald det 'power-naps'. Hvis jeg på travle dage skal blive ved med at bevare koncentrationen og være veloplagt, så er det vigtigt for mig at finde en halv time helt uden forstyrrelser. Jeg behøver ikke ligge ned og lukke øjnene, bare jeg ved, at nu er jeg helt mig selv og kan slukke for kontakten til hjernen. Ofte bruger jeg den halve time på havearbejde."

Evas foredrag 'Midt i en medietid' vækker også stor interesse, fordi der sker så meget på mediefronten. Hun oplever folks nysgerrighed over, hvem der bestemmer hvad, hvorfor der er så mange genudsendelser, hvordan nyheder bliver til, og hvad statistik-

kerne melder om, hvilke mennesker, der ser hvilke programmer.

"Jeg får altid en masse med hjem, uanset hvad jeg taler om, for hver gang, vi møder andre mennesker, opstår der noget værdifuldt - det er vidunderligt. Jeg indskrænker mig dog til max. to foredrag om ugen, selv om efterspørgslen er ret overvældende.

Tilhørerne til mine foredrag er næsten udelukkende kvinder. Især på Sjælland. På Fyn og i Midtjylland dukker der pudsigt nok lidt flere mænd op. Men jeg er dog endnu aldrig blevet opfordret til at stille op i en mandeklub!"

Kærligheden

Om sit nye glade privatliv fortæller Eva:

"Jeg er selvfølgelig meget lykkelig over at have fundet kærligheden igen og har ingen skyldfølelse over ikke bare at leve i mindet om Steffen. Måske bl.a. fordi mit nye forhold udviklede sig stille og roligt hen over et længere stykke tid.

Jeg mødte min kæreste ved et interview. Han er musikredaktør og var indkaldt i studiet for at fortælle om fremtiden for klassisk musik i radioen. Jeg syntes rigtig godt om ham, men i årene efter Steffens død havde jeg overhovedet ikke øje for mænd – på den måde. Først ved et nyt møde året efter opstod mine første følelser. Sorgen var lettet, og lyset begyndte at dæmre igen."