

Hvorfor er det så svært at give slip?

En guide til dig,
der sidder fast i én,
som aldrig rigtig
gav dig den
kærlighed, du
længtes efter.



Det kommer du til at læse om...

I den her guide får du en forståelse for, hvorfor det kan føles så svært at give slip på én, der aldrig rigtig gav dig den kærlighed, du længtes efter.

- Hvorfor det kan føles umuligt at komme videre
- Hvordan håbet kan holde dig fast
- Hvorfor uforudsigelig kærlighed er så svær at slippe
- Hvad intermittent reinforcement betyder – og hvorfor det påvirker hjernen
- Hvorfor nogle relationer aktiverer os så dybt
- Om du savner personen – eller den måde, personen fik dig til at føle
- Hvad det egentlig er, du sørger over
- Hvorfor personen bliver ved med at fylde i dine tanker
- Tegn på, at du måske stadig sidder fast
- De første skridt mod at give slip
- En refleksionsøvelse
- Små sætninger, du kan vende tilbage til, når savnet fylder

Før vi begynder...

Kære dig.....

Hvis du sidder med den her guide i hænderne, er det sandsynligvis fordi, der er én person, du har svært ved at give slip på.

Måske ved du godt, at relationen ikke var det, du havde brug for.

Måske har du prøvet at komme videre igen og igen.

Og alligevel vender tankerne tilbage.

Hvis du nogensinde har tænkt:

"Hvorfor kan jeg ikke bare give slip?"

...så vil jeg gerne have, at du ved én ting:

Der er ikke noget galt med dig.

Der er en grund til, at det føles så svært.

I den her guide vil jeg hjælpe dig med at forstå, hvad der sker – ikke fordi forståelse fjerner smerten fra den ene dag til den anden, men fordi den ofte er det første skridt mod at kunne give slip.

Jeg håber, at du vil mærke, at du ikke er alene.

JEG ER GLAD FOR, AT DU ER HER.

Hvorfor kan jeg ikke bare komme videre?

Mange tror, at det burde være nemt at give slip.

"Jeg ved jo godt, at relationen ikke var god for mig."

"Så hvorfor tænker jeg stadig på personen?"

Hvis du har stillet dig selv de spørgsmål, er du langt fra den eneste.

Sandheden er, at vores følelser ikke altid følger vores logik. Du kan godt vide med dit hoved, at relationen ikke var rigtig for dig – og samtidig savne personen helt ind i kroppen.

Det betyder ikke, at du er svag.

Det betyder ikke, at du burde være kommet videre.

Det betyder, at der sandsynligvis er nogle psykologiske mekanismer på spil, som gør det langt sværere at give slip, end de fleste tror.

Dem skal vi se nærmere på i de næste kapitler.

Husk: Du er ikke bagud. Du er menneske.



Genkender du noget af dette?

En af de største grunde til, at det kan føles umuligt at give slip, er håb. Ikke fordi håb er forkert.

Men fordi håb får os til at blive ved med at lede efter tegn på, at det måske bliver anderledes.

Du kommer måske til at tænke:

"Måske skriver personen snart."

"Måske har personen bare brug for lidt tid."

"Måske var timingen bare dårlig."

"Måske bliver det anderledes, hvis jeg bare holder lidt længere ud."

Lidt efter lidt begynder du at leve mere i det, du håber på, end i det, du faktisk oplever.

Du kommer til at holde fast i de få gode øjeblikke og bruger dem som bevis på, at relationen måske kan lykkes.

Samtidig bliver de svære øjeblikke lettere at bortforklare.

"Personen har bare meget om ørerne."

"Personen er nok bange."

"Personen har bare svært ved at vise følelser."

Pludselig er det ikke længere relationen, du holder fast i.

Det er historien om, hvad relationen kunne blive.

Og det er derfor, det gør så ondt at give slip.

For når du giver slip, skal du ikke kun sige farvel til personen.

Du skal også sige farvel til den fremtid, du havde håbet på.

Når kærlighed bliver uforudsigelig

Måske var det aldrig de store kærlighedserklæringer, der holdt dig fast.

Måske var det de små glimt.

Den søde besked efter flere dages stilhed.

Et kys, lige når du havde besluttet dig for at gå.

En weekend, hvor alt føltes rigtigt.

Et "jeg savner dig", lige når du var ved at give slip.

De øjeblikke gav dig håb.

Ikke fordi relationen pludselig var blevet tryk.

Men fordi de fik dig til at tro, at den måske kunne blive det.

Og hver gang håbet blev tændt igen, blev det sværere at gå.

Ikke fordi du var svag.

Men fordi mennesker er skabt til at holde fast i det, der nogle gange føles godt.

Det er en helt naturlig reaktion.

Og det er præcis derfor, uforudsigelige relationer ofte er de sværeste at give slip på.



Hvorfor bliver det så svært at give slip?

I psykologien kaldes det intermittent reinforcement – på dansk uforudsigelig belønning.

Kort fortalt betyder det, at vi har sværere ved at give slip, når kærlighed, opmærksomhed eller bekræftelse kun kommer en gang imellem – end når vi ved, hvad vi kan forvente.

For mange år siden lavede psykologer et eksperiment, hvor rotter kunne trykke på en lille knap for at få mad. Den ene gruppe fik mad hver eneste gang, de trykkede. Den anden gruppe fik kun mad en gang imellem. De vidste aldrig, om det næste tryk ville udløse en belønning eller ikke. Det interessante var, at de rotter, der fik mad uforudsigeligt, blev ved med at trykke på knappen meget længere – også når der slet ikke kom mere mad. De havde lært, at belønningen måske kom næste gang. Selvom mennesker selvfølgelig ikke er rotter, reagerer vores hjerner på mange måder på samme måde, når noget værdifuldt bliver uforudsigeligt

Det samme kan ske i et kærlighedsforhold eller med én, du dater. Måske skriver personen intenst til dig i flere dage, for derefter pludselig at forsvinde. Måske bliver du mødt med varme, nærhed og store ord den ene uge, og kulde eller tavshed den næste. Lige når du er ved at give op, kommer der en sød besked, et "jeg savner dig" eller en god date, og håbet tændes igen. Det er netop den uforudsigelighed, der kan gøre det så svært at give slip. Ikke nødvendigvis fordi relationen var god, men fordi din hjerne hele tiden begynder at lede efter det næste gode øjeblik og håber, at denne gang bliver alting anderledes.

Er du forelsket i personen... eller i håbet?

Måske var det ikke personen, du forelskede dig i.

Måske var det følelsen af, hvem personen kunne blive.

Når et menneskes ord og handlinger ikke passer sammen, forsøger hjernen helt naturligt at skabe mening. Hvis personen fortæller dig, at du er noget særligt, at I har noget unikt, eller at de gerne vil dig – men samtidig trækker sig, forsvinder eller sender blandede signaler – opstår der en indre konflikt.

Du begynder at lede efter forklaringer.

"Måske er personen bare bange."

"Måske har personen meget om ørerne."

"Måske bliver det anderledes, når..."

Og hver gang personen viser lidt varme, sender en sød besked eller giver dig et lille glimt af nærhed, mærker du lettelsen. Sommerfuglene vender tilbage. Kroppen falder til ro et øjeblik, og hjernen belønner dig med blandt andet dopamin – et signalstof, der er forbundet med forventning, motivation og følelsen af belønning.

Problemet er, at det ikke er den stabile kærlighed, der aktiverer dig. Det er usikkerheden.

Dit nervesystem bliver konstant holdt i gang, fordi du aldrig ved, hvornår den næste gode besked, det næste kys eller det næste tegn på interesse kommer.

Lidt efter lidt begynder du derfor at holde mere fast i håbet end i virkeligheden. Du længes ikke kun efter personen – du længes efter den følelse, du får, når du et kort øjeblik tror, at nu bliver alting godt.

Det er derfor, det kan føles så svært at give slip.

Ikke fordi personen nødvendigvis var den rigtige.

Men fordi din hjerne og dit nervesystem hele tiden blev holdt i gang af håbet om, at denne gang ville ordene og handlingerne endelig passe sammen.

Hvad er det egentlig, du sørger over?

Hvis jeg spurgte dig, hvad du savner, ville du måske svare:

"Jeg savner ham."

Men prøv lige at stoppe op et øjeblik.

Er det virkelig personen, du savner?

Eller er det den måde, personen fik dig til at føle?

Måske savner du følelsen af håb. Følelsen af, at der endelig var én, som kunne vælge dig. Følelsen af, at det her måske var starten på det forhold, du havde længtes efter.

Når vi møder et menneske, der giver os glimt af nærhed, kærlighed eller tryghed, begynder vi helt naturligt at forestille os, hvad relationen kan udvikle sig til. Vi drømmer ikke nødvendigvis om bryllup og børn fra den ene dag til den anden. Men vi begynder stille og roligt at tro på muligheden for, at det her kan blive noget særligt.

Derfor kan det gøre utroligt ondt, når relationen slutter.

For det er ikke kun personen, du mister.

Du mister også den fremtid, du begyndte at tro på. Den tryghed, du håbede ville komme. Følelsen af endelig at være valgt af én, du selv havde valgt.

Måske er det derfor, det føles så svært at give slip.

Ikke fordi personen var det eneste menneske for dig.

Men fordi du også skal give slip på den historie, du var begyndt at skrive om jer.

Hvorfor bliver du ved med at tænke på personen?

Noget af det, der kan være allermest frustrerende, er, når personen bliver ved med at fylde i dine tanker.

Måske vågner du med personen i hovedet.

Måske kommer tankerne helt uden varsel, når du kører bil, laver mad eller prøver at falde i søvn.

Det kan få mange til at tænke:

"Hvis jeg stadig tænker så meget på personen, må det betyde, at personen var den rigtige."

Men sådan fungerer hjernen ikke nødvendigvis.

Når vi har været i en relation, der har skabt stærke følelser, håb og usikkerhed, forsøger hjernen ofte at forstå, hvad der skete. Den leder efter svar. Efter mening. Efter en afslutning.

Derfor bliver tankerne ved med at vende tilbage.

Ikke nødvendigvis fordi personen er den rigtige for dig.

Men fordi din hjerne stadig forsøger at løse et puslespil, den aldrig har fået alle brikkerne til.

Det betyder ikke, at du skal tilbage.

Det betyder heller ikke, at du aldrig kommer videre.

Det betyder bare, at din hjerne stadig prøver at forstå noget, der gjorde ondt.

Og det er en proces, der bliver lettere, når du holder op med at lede efter svar hos personen og i stedet begynder at finde dem hos dig selv.

10 tegn på, at du måske stadig sidder fast

Det kan være svært at vide, om det, du mærker, er en naturlig sorg – eller om du stadig er følelsesmæssigt bundet til relationen.

Prøv at læse punkterne igennem og mærk efter, om du kan genkende dig selv:

- ☐ Du håber stadig, at personen en dag vender tilbage.
- ☐ Du læser gamle beskeder eller kigger på billeder igen og igen.
- ☐ Du tænker ofte over, hvad du kunne have gjort anderledes.
- ☐ Du leder stadig efter svar på, hvorfor det endte, som det gjorde.
- ☐ Du sammenligner nye mennesker med personen.
- ☐ Du får lyst til at skrive, når du savner personen eller føler dig ensom.
- ☐ Du husker mest de gode øjeblikke og glemmer, hvor meget relationen også gjorde dig usikker.
- ☐ Du tænker stadig, at hvis personen ændrede sig, kunne det blive jer.
- ☐ Du har svært ved at forestille dig at få de samme følelser for en anden.
- ☐ Du bruger mere energi på at forstå personen end på at passe på dig selv.

Hvis du kunne sætte flueben ved flere af punkterne, er du langt fra alene.

Måske er det første skridt ikke at prøve hårdere at give slip. Måske er det først at forstå, hvorfor det føles så svært.

Sådan begynder du at give slip

Måske sidder du lige nu med en følelse af, at du endelig forstår, hvorfor det har været så svært.

Men måske tænker du også:

"Hvordan giver jeg så slip?"

Sandheden er, at de færreste giver slip fra den ene dag til den anden.

Det sker stille og roligt.

Ikke den dag, du holder op med at savne.

Men den dag, du begynder at vælge dig selv lidt oftere.

Hver gang du vælger virkeligheden frem for håbet.

Hver gang du lader være med at lede efter tegn.

Hver gang du minder dig selv om, at ord og handlinger skal hænge sammen.

Hver gang du vender opmærksomheden hjem til dig selv.

At give slip handler ikke om at holde op med at savne.

Det handler om langsomt at holde op med at bygge dit liv omkring savnet.

Og det begynder med ét lille valg ad gangen.

Øvelse: Virkelighed eller håb?

Tag et stykke papir.

Tegn en streg ned gennem midten.

Skriv overskrifterne:

Den person, personen faktisk var

og

Den person, jeg håbede, personen ville blive.

På venstre side skriver du kun det, du faktisk oplevede.

- Hvad gjorde personen?
- Hvordan blev du behandlet?
- Hvordan havde du det det meste af tiden?
- Hvordan så relationen ud i virkeligheden?

På højre side skriver du det, du længtes efter.

- Hvad håbede du ville ske?
- Hvem troede du, personen kunne blive?
- Hvad ventede du på?
- Hvad manglede du hele tiden?

Når du er færdig, så læs begge lister langsomt igennem.

Spørg derefter dig selv:

Holder jeg fast i den person, jeg faktisk havde... eller den person, jeg håbede, jeg ville få?

Husk dette....

Når savnet fylder, kan det være svært at tænke klart.

Følelserne kommer ofte først, og det kan føles, som om de fortæller dig sandheden. Derfor kan det hjælpe at vende tilbage til nogle få sætninger, som minder dig om det, du allerede ved – også når følelserne prøver at overbevise dig om noget andet.

At savne er ikke det samme som, at du skal tilbage.

Du kan godt savne et menneske og samtidig vide, at relationen ikke var god for dig. Savn er en følelse – ikke en retning.

Tanker er ikke fakta.

Bare fordi du tænker på personen, betyder det ikke, at personen er den rigtige. Det betyder ofte bare, at din hjerne stadig forsøger at forstå det, der skete.

Håb kan holde dig fast.

Håb er en smuk følelse. Men hvis håbet får dig til at vente på én, der igen og igen viser, at de ikke kan give dig det, du har brug for, kan håbet komme til at stå i vejen for det liv, du længes efter.

Du må godt vælge dig selv.

At vælge dig selv betyder ikke, at du holder op med at elske eller savne. Det betyder, at du begynder at tage lige så godt vare på dig selv, som du længe har forsøgt at tage vare på relationen.

Vend gerne tilbage til de her sætninger, når savnet bliver stort. Ikke fordi de fjerner smerten, men fordi de kan hjælpe dig med at finde fodfæstet igen, når følelserne tager over.

Et sidste ord til dig

Hvis der er én ting, jeg håber, du tager med dig fra den her guide, så er det, at der ikke er noget galt med dig.

Du har ikke været for meget.

Du har ikke været for følsom.

Du har ikke været dum, fordi du blev ved med at håbe.

Der er gode psykologiske forklaringer på, hvorfor nogle relationer sætter sig dybere end andre. Når du begynder at forstå dem, bliver det også lettere at møde dig selv med mere omsorg og mindre selvkritik.

Måske er du ikke klar til at give helt slip i dag.

Og det er okay.

Healing handler sjældent om ét stort skridt. Det handler om mange små.

Hver gang du vælger at passe på dig selv.

Hver gang du lader være med at kontakte personen.

Hver gang du minder dig selv om, at du fortjener en kærlighed, hvor ord og handlinger hænger sammen.

Det er også skridt fremad.

Jeg håber, at den her guide har givet dig lidt mere ro, lidt mere forståelse og lidt mere håb.

Ikke håbet om, at den person kommer tilbage.

Men håbet om, at du en dag ikke længere har brug for, at personen gør det.

Før du går videre...

Jeg ville ønske, at jeg kunne fortælle dig, at den her guide får smerten til at forsvinde.

Det kan jeg ikke.

For der findes desværre ikke én vej gennem hjertesorg. Vi bærer alle forskellige historier, erfaringer og relationer med os. Derfor findes der heller ikke én løsning, der passer til alle.

Mit håb med den her guide har ikke været at få dig til at give slip i dag.

Mit håb har været at hjælpe dig med at forstå, hvorfor det føles så svært.

Måske har du opdaget, at håbet har holdt dig fast.

Måske har du fået øje på, hvordan uforudsigelighed og blandede signaler kan skabe en relation, der er svær at slippe.

Måske har du opdaget, at dine tanker ikke nødvendigvis betyder, at personen var den rigtige – men at din hjerne stadig forsøger at skabe mening i noget, der gjorde ondt.

Hvis du tager én ting med dig fra den her guide, så håber jeg, det er dette:

At forstå dig selv er ikke det samme som at være videre.

Men det kan være begyndelsen.

Hvis du mærker, at du har brug for hjælp til det næste skridt, eller bare har brug for én at dele dine tanker med, er du altid velkommen til at skrive til mig.

Min indbakke er altid åben.

Kærlig hilsen

Sheila Schougaard

Parterapeut • Socialrådgiver • Vejleder i psykisk vold

@sh_parterapi