

Sólrún Ósk Lárusdóttir, sálfræðingur hjá Geðhjálp, ráðleggur fólki í ástargsorg að næra ekki ástarfíknina með því að skoða Facebook-síðu síns fyrrverandi í tíma og ótíma. Ljósmynd/Hari



Ástar-sorg getur verið lífs-hættuleg

Til að hughreysta fólk sem er nýhætt í sambandi er stundum sagt að það hafi nú enginn dáíð úr ástargsorg. Staðreyndin er hins vegar að margir hafa einmitt veslast upp andlega eftir erfðan skilnað og sumir jafnvel framið sjálfsvíg. Sólrún Ósk Lárusdóttir, sálfræðingur hjá Geðhjálp, hefur í starfi sínu kynnst fjölda fólks sem hefur átt erfitt með að vinna úr ástargsorg. Hún kann þónokkur ráð til að sigrast á sorginni enda hefur hún sjálf upplifað ástargsorg eins og flestir sem komnir eru af unglingsaldri.

Ég hef nokkrum sinnum lent í ástargsorg og það hefur alltaf verið ofboðslega erfitt," segir Sólrún Ósk Lárusdóttir, sálfræðingur hjá Geðhjálp. „Ég lenti í minni fyrstu ástargsorg 14 ára. Fyrsti kærastinn minn sagði mér upp og ég réði ekkert við þær tilfinningar sem fylgdu. Ég man að ég grét allan sólarhringinn í viku. Tárin láku niður kinnarnar þegar ég vaknaði og þannig bar ég út Moggann, fór í skólann og borðaði kvöldmat, segir Sólrún. Við þetta tækifæri skrifaði ein besta vinkona hennar miða sem hún heldur enn mikið upp á. Yfirskriftin var „Ráðleggingar við ástargsorg“ og voru ráðin í níu liðum. „Þrátt fyrir að vera ungar að árum vorum við vel lesnar í hinum ýmsu unglingsablöðum og sjálfshjálparbókmenntum og mörg af þessum ráðum voru bara ansi góð,“ segir hún.

Sólrún kemur til dyranna eins og hún er klædd. Hún hefur róandi nærveru og hlýlegt augnarráð, og augljóst er að hún hefur valið sér réttan starfsvettvang.

Alvöru sorg

Hún hélt fyrirlestur um ástargsorg nýverið í fyrirlestraröð sem Samtökin Regnbogabörn stóðu fyrir. „Ég fékk fyrst fræðilegan áhuga á ástargsorg þegar ég sá að til okkar hjá Geðhjálp leitaði fjöldi fólks með alvarlegan vanda sem við nánari athugun átti upptök sín í ástargsorg,“ segir hún. „Það fyrsta sem mér finnst skipta máli þegar fjallað er um ástargsorg er að skilja að ástargsorg er alvöru sorg. Ástargsorg er ekki eitthvað krúttlegt fyrirbæri sem finnst bara hjá unglingum sem engjast yfir því að uppáhalds poppstjarnan þeirra sé ekki lengur á lausu,“



Það er nauðsynlegt að gera sér grein fyrir að tilfinningar eru eðlilegar, allir syrgja á sinn hátt og það er engin ein rétt leið.

segir Sólrún og bendir á það að slíta sambandi sé einn mesti streituvaldur sem við upplifum á lífsleiðinni og að það getur verið mikið áfall.

„Hjá sumum verður depurðin og lífsleiðinn viðvarandi og þróast út í þunglyndi. Hjá öðrum þróast líkamlegu einkennin út í kviða. Viðbrögð við svikum geta þróast út í almenna tortryggni og þráhyggju. Sumir missa algjörlega trúna á sjálfa sig og festast í því að hugsa um hvað þeir hljóti að vera ómögulegir úr því að viðkomandi vildi ekki halda sambandinu áfram,“ segir Sólrún. Afleiðingarnar geta því verið meiri en margur heldur í fyrstu. „Stundum er sagt, sérstaklega við þessa unglunga sem eru í krúttlegu ástargsorginni, að það hafi enginn dáíð úr ástargsorg. En þetta er bara ekki satt! Það hefur fullt af fólki dáíð úr ástargsorg. Sumir hafa tekið eigið líf eða líf annarra vegna þess að þeir sjá ekki þá stundina fram úr svartnættinu.“ Sólrún leggur áherslu á að fólk leiti sér hjálpar ef það hefur verið fast í viðjum ástargsorgar í einn eða tvo mánuði án þess að vinna bug á henni. Það sé engin skömm að leita til sálfræðings, læknis eða annarra sérfræðinga og stundum bara hreinlega nauðsynlegt.

Margar birtingarmyndir

Hún leggur áherslu á að ástargsorg sé einmitt sorg. „Sorg er skilgreind sem viðbrögð við missi og ástargsorg er vissulega missir og henni fylgir sorgarferli og úrvinnsla eins og í annari sorg. Það að missa maka vegna andláts getur líka verið ástargsorg en dauðsfalli fylgja oftast öðruvísi viðbrögð. Það er almennt viður-

kenndara í samfélaginu að syrgja látinn maka heldur en að syrgja og sakna maka sem er sprellifandi. Það er eins og það sé stundum ríkari krafa að sá sem stendur í sambandsslitum eigi bara að hressa sig við og muna að það séu fleiri fiskar í sjónum.“

Ástarsorg á sér margar birtingarmyndir, jafnvel hjá sama einstaklingnum. „Þar geta blandast saman höfnunartilfinning, söknuður, vonbrigði og jafnvel léttir ef sambandið var búið að vera. Það er nauðsynlegt að gera sér grein fyrir að tilfinningarnar eru eðlilegar, allir syrgja á sinn hátt og það er engin ein rétt leið,“ segir Sólrún.

Eins og að standa í hríðarbyl

Líkamleg vanlíðan er einnig algeng, fólk finnur fyrir þyngslum fyrir brjósti, verkjum og svefntruflunum. Þá getur matarlyst ýmist aukist eða minnkað hjá fólki í ástarsorg. „Ef annar aðilinn vill óvænt slíta sambandinu eða upp kemst um svik eru fyrstu dagarnir oft mjög erfiðir. Einn vinur minn lýsti þessu sem svo að þetta væri eins og að standa í hríðarbyl og sjá ekki veginn,“ segir Sólrún.

Hún hefur kynnt sér fræðilegar rannsóknir á ástarsorg en í ljós hefur komið að sömu boðefni koma við sögu þegar fólk er ástfangið og þegar það neytir kókains eða níkótíns. Ástarsorgin getur þannig bókstaflega valdið fráhrarfseinkennum. „Álveg eins og fiklar í leit að dópi reynum við að fódra heilann með stöðugum hugsunum um viðkomandi og sumir geta engan veginn hamið sig í því að hringja, senda sms og að opna Facebook-prófilinn aftur og aftur,“ segir Sólrún. „Nýleg rannsókn þar

sem notast var við heilamyndatöku sýndi að heilinn gerði ekki mun á líkamlegum og sálrænum sársauka. Það er að segja að það kom í ljós virkni á sömu heilasvæðum við líkamlegan sársauka og þegar þeir hugsuðu um nýleg sambandsslit. Höfnun virtist framkalla sömu sársaukatilfinningu og að fá yfir sig brennandi heitt kaffi.“

Muna að borða!

Erfiðustu ástarsorgina upplifði Sólrún á menntaskólaárunum. „Það var kannski fyrsta alvöru ástin. Það voru svo miklar og ofsafengnar tilfinningar í spílinu og mikil rússibanaeið. Ég fæ enn sting í magann þegar ég hugsa um það,“ segir hún. En það getur líka verið erfitt að vera sá sem slítur sambandinu. „Mér hefur líka fundist mjög erfitt að ljúka sambandi þegar það er að mínu frumkvæði. Það er ömurlegt að valda ástarsorg. Ég hef líka verið sorgmædd yfir því að missa frábæra tengdafjölskyldu og skemmtileg vinapör þó ég hafi verið sátt við sjálf sambandsslitin. Svo þarf maður að búa til ný framtíðarplön þegar manneskjan sem maður gerði plönin sín með er ekki lengur inni í myndinni,“ segir Sólrún.

Eins og vinkona Sólrúnar vissi vel þá eru ýmis ráð við ástarsorg. „Fyrst og fremst á fólk að fara vel með sjálft sig. Taka fyrsta daginn í að anda inn og anda út og leyfa sér að finna til, gráta, öskra eða hvað það nú er. Fólk þarf að passa upp á svefninn og að borða reglulega, líka þegar það hefur ekki lyst. Gleðstu yfir litlu skrefunum, að fara fram úr rúminu, að fá sér ferskt loft.“ Hún

bendir á að ástarsorg getur haft slæm áhrif á sjálfsmýndina. „Það er mikilvægt að hlúa að sjálfum sér og hugsa um andlega jafnt og líkamlega heilsu, stunda reglulega hreyfingu, byggja upp sjálfstraustið og efast ekki um getu sína til að mynda ný tengsl.“

Vælt með Wagner

Hún mælir alls ekki með því að fólk banni sér að hugsa um ástina sem það missti – það sé hreinlega ávisun á vanlíðan og leiði til þess að fólk hugsi enn meira um sorgina. Sólrún hvetur fólk einmitt til að gefa sér afmarkaðan tíma til að vera leiður og hlusta á sorglega eða dramatíska tónlist í klukkutíma og snúa sér svo að öðru. „Ég veit um einn sem vældi með Wagner á fóninum,“ segir hún kómísk. Síðan er víst algjör skylda að eyða tapaðri ást út af Facebook. „Það þarf að klippa á ástarfíknarhringinn. Sumir mæla líka með því syngja eða valhoppa. Það er ekki hægt að líða illa á meðan,“ segir hún.

Sólrún segir að þrátt fyrir þær þrautir sem fylgja ástarsorginni þá geti henni líka fylgt jákvæðir hlutir. „Það hafa skapast fegurstu ljóð, tónlist og kvikmyndir vegna ástarsorgar. Margir líta á þetta sem tækifæri, finnst þeir jafnvel hafa glatað sjálfum sér í sambandinu og eru að uppgötva á nýjan leik hvað þeir vilja. Sumir breyta til, eignast ný áhugamál, nýja vini, mála, skapa sér nýjan stíl,“ segir hún og bendir á að margir fari að hugsa betur um sjálfa sig og takast á við nýjar áskoranir. „Sumir líta svo á sem þeir standi uppi sterkari, hafi gengið í gegnum erfiðleika og komist yfir þá. Aðrir einblína á það sem þeir hafa lært í sambandinu og

taka með sér í ný sambönd. Ástarsorg er ákveðin reynsla sem getur þroskað okkur á margan hátt. Þótt það virðist kannski ótrúlegt meðan ástarsorgin stendur yfir verða margir ástfangnir aftur og jafnvel hamingjusamari en nokkru sinni fyrr,“ segir hún.

Ástin er flókin

Sólrún er einhleyp í dag og segir hún að ástin hafi undanfarin ár verið sér hugleikin. „Mér finnst ástin oft ansi flókin. Ég held að það sé ástæða fyrir því að þetta er kallað „falling in love“ upp á ensku. Á maður að leyfa sér að vera í frjálsum falli og verða ástfanginn eða á maður að setja upp varnir og passa hjartað sem kannski er órlítið marið og hnjaskað eftir fyrri reynslu?“ Hún segist hafa lært ýmislegt um sjálfa sig, um lífið og tilveruna í gegn um ástarsambönd og í gegn um ástina. „Og svo hef ég lært ýmislegt um enska boltann,“ segir hún kankvís.

Ástir fræga fólksins eru gjarnan í fjölmöðlum sem og sambandsslitin. Sólrún segist nýlega hafa lesið að söngkonan Katy Perry hafi leitað til svokallaðs „heartbreak coach“, eða ástarsorgarráðgjafa, þegar hún skildi við leikarann Russel Brand. „Mér finnst það góð hugmynd og ég ætti kannski að íhuga það sem starfsvettvang. Vinkonur mínar og fjölskylda hafa bjargað minni geðheilsu þegar ég hef gengið í gegnum erfið sambandsslit. Það hefði örugglega verið ágætt að gefa þeim smá frí þegar ég var á tímabili eins og biluð plata, ýmist að tala um hvað viðkomandi væri æðislegur eða ómögulegur,“ segir Sólrún.

Erla Hlynsdóttir

erla@frettatiminn.is