TFS. nr. 1. 2017

**Spanske dager fylt med sorg**

 *Fagartikkel om sorg*

i ”Tidsskrift for Sjelesorg” (TFS/Modum Bad) nr. 1. 2017.

 av

 **Frank Oterholt**

 Prest i Den norske kirke

 *Høgskolelektor ved Høgskolen i Østfold/Lærerutdanningen*

 *Cand. theol. / Cand. mag. / Master i Organisasjon og Ledelse*

 Spania i sorg[[1]](#endnote-1)



**Sammendrag**

Senhøsten 2013 tok jeg del i seminaret ”Dager med sorg” (*Jornadas sobre duelo*) på helse- og utdanningssenteret San Camilo nord for Madrid. Møtet med San Camilo ga meg flere grunner til å skrive denne artikkelen:

**1)** Senteret besitter bred kompetanse innen sorgbearbeiding og sorgforskning og bør derfor gjøres kjent for et norsk fagmiljø.

**2)** Det faglige utbyttet ved å gjennomføre et videreutdanningsopplegg innen temaet sorg, er noe jeg som prest lenge har ønsket meg. Prester har mye praktisk erfaring fra sorgarbeid, og en slik videreutdanning gir derfor god hjelp til å systematisere den kunnskapen man allerede har.

**3)** I tillegg til å gjøre Centro San Camilo kjent, ønsker jeg også å bidra til refleksjon over døden som grunnvilkår i tilværelsen. Det skrives om død og sorg som aldri før. Pressen er full av reportasjer og fortellinger knyttet til sorg og tap. Det skyldes ikke minst det brede fokuset kriseberedskap har fått i den offentlige debatten, men også en økende erkjennelse av at døden kan berike livet. Fokus på livets sårbarhet er nært knyttet til verdier og etisk refleksjon.

**4)** Hvordan forstår vi så livet, døden og sorgen, hvordan tolker vi vårt eget liv inn i den store sammenhengen, og hvordan finner vi mening i en tilværelse som til slutt gjør ende på oss?

Døden er et ”stort” tema som det er fristende å unngå. Trolig er det bedre å møte livet med et ”memento mori”. Kanskje det til og med gir oss bedre redskaper til å mestre livet?.

**Palliasjon**

*Lindrende behandling ved livets slutt*

Palliativ avdeling ved Centro San Camilo utenfor Madrid – *Senter for humanisering av helsen*, er et sted hvor døden og dødsprosessen humaniseres. Se her:

<http://www.humanizar.es/servicios-asistenciales/unidad-de-cuidados-paliativos.html>

**1. Centro San Camilo**

*”Senter for humanisering av helsen”* - San Camilo[[2]](#endnote-2) - ligger i kommunen Tres Cantos utenfor Madrid. Foruten å være hjem for eldre, tilbyr senteret ulike typer helsetjenester til mennesker i sårbare situasjoner. Det tilbys familieterapi *”ved brann i familier”* samt krisepsykologi ved katastrofer og ulykker. Senteret har et eget ambulerende kriseteam som rykker ut ved ulykker i mindre sentrale strøk av landet. Forskning og utdanning innen sorg er også en sentral del av senterets virksomhet.

San Camilo tilhører den katolske ordenen *“Los Religiosos Camilos“*[[3]](#endnote-3), etter grunnleggeren San Camilo de Lellis (1550-1614)[[4]](#endnote-4). Ordenen har siden grunnleggelsen hatt fokus på behandling av uhelbredelig syke (*los incurables*) og San Camilo har derfor en stor palliativ avdeling med 33 leiligheter[[5]](#endnote-5).

**Ledelse og ideologi**

Senterets dynamiske leder er direktør José Carlos Bermejo Higuera[[6]](#endnote-6). Han er dr. theol. i klinisk pastoralteologi og har forsket på flere helsefaglige områder. Bermejo er forfatter av mer enn 40 bøker og tilknyttet flere universitet i og utenfor Spania. Han skriver dette[[7]](#endnote-7) om San Camilo:

*”Senterets ideologiske basis hviler på kristen antropologi og personalisme. Personalismen tror på verdien av møtet mellom mennesker (relasjoner) og på respekten for den enkeltes autonomi og frihet. I bunnen ligger en humanistisk filosofi som prøver å mobilisere menneskets egne ressurser, også i møtet med døden. Vi ønsker ikke å fornekte døden som realitet, men heller gå hele veien sammen med den døende og den sørgende. I bakgrunnen ligger en dydsetikk som utfordrer oss til å ta vare på den syke slik en mor tar vare på sitt eget barn, og på denne måten ”legge vårt hjerte i våre egne hender”.*

**Helsefaglig utdanning**

Senteret har et bredt opplæringstilbud innen flere helsefaglige områder, helt opp til master- og doktorgradsnivå. Vinteren 2013-14 tok jeg del i distansekurset *”Rådgiving og involvering i sorgprosesser”*[[8]](#endnote-8). I november 2013 var jeg også til stede ved ett av senterets mange seminarer: *”Jornadas sobre duelo”* (Dager med sorg[[9]](#endnote-9)) Det fins også et stort spekter av litteratur og fagartikler[[10]](#endnote-10) produsert ved senteret. Som kursdeltaker få man del i dette.

**Videreutdanning i sorg**

«*Prester har mye realkompetanse på sorg, men mindre formell kompetanse på området*», sier prost Sven Holmsen[[11]](#endnote-11). Jeg tror han har rett. For meg har studiet ved San Camilo derfor bidratt til å systematisere den kunnskapen jeg allerede hadde på området. For diakoner, kateketer, trosopplærere, kirketjenere, kantorer, prester, ja for alle som jobber i kirken, er det også viktig å hente nye erfaringer om sorg- og krisereaksjoner, for kunnskap er ferskvare. Det er trolig denne kjernekompetansen som gir folkekirken størst legitimitet. Dette sier AP-ordfører i Rygge, Inger-Lise Skartlien, om kirkens innsats 22. juli 2011:

*«Prestene/Kirkens folk er de mest profesjonelle. De hanskes stadig med kriser. Prestene ser menneskene, de er tolerante og trygge, de kjenner barn og unges sorgmønster, de kjenner til sjokkreaksjoner osv. Presten er et medmenneske som «ser deg», mer enn andre fagpersoner. De har kompetanse på mennesker i alle aldre, og kontakt med mange befolkningsgrupper. Prestene kjenner friske og syke. Presten har stor utholdenhet. Kirken har strukturer, lokaler, samlingssteder, pluss mye kaffe og te. Mye løses med kaffe og kjeks!»* [[12]](#endnote-12)

**2. Jeg er i sorg**

Sorg arter seg ulikt og kommer til ulike tider. Også før et tap har funnet sted, kan sorg ramme oss. Sorg er derfor ikke bare sinnets reaksjon på tap som har funnet sted. Den forbereder oss også på kommende tap. Det kalles *”foregripende sorg”*[[13]](#endnote-13).

**Foregripende sorg**

Foregripende sorg kan vare over måneder og år, særlig ved langvarig sykdom hos en nær person. Vi sørger på forhånd fordi vi vet at døden vil komme. Sinnet får en forberedelsesperiode og sorgen strekkes ut over lengre tid, både før og etter tapet. En slik forlengelse gjør dermed ikke sorgen mindre byrdefull, kanskje tvert om. Bermejo og Santamaria (2011:17ff) peker på de belastningene som langvarig sykdom utgjør for nære pårørende, og Dyregrov (2008) omtaler dette som *”dramatiske og traumatiserende hendelser som … normalt går utover det enkeltmennesket vanligvis takler alene eller ved hjelp av sosiale nettverk”*[[14]](#endnote-14).

Foregripende sorg setter sorgprosessen i gang på et tidligere tidspunkt enn ved brå og uventet død. Sorgarbeidet kan derfor ha kommet langt når døden inntreffer. Dersom denne sorgprosessen har vært god, med åpen kommunikasjon mellom den dødende og de pårørende i terminalfasen, *”gir dette en større mulighet for en god utgang på sorgprosessen”* (Bermejo og Santamaria 2011:20)[[15]](#endnote-15).

**Metope**

Foregripende sorg skildres i Olaf Bulls dikt Metope. Her sørger jeg-personen over de nære ting som han snart vil tape. Tilstedeværelsen i verden vil for fremtiden være *”uten meg”*:

*Hverdagen, venn, som mildt blir ved bak graven, tenker jeg på, og alle de dype, blå, kommende kvelder her i sommerhaven, uten mitt sinn mot ditt, tenker jeg på!”*

**Bekymringen**

Foregripende sorg ligger nær en velkjent menneskelig egenskap: Bekymringen. Det er menneskelig å *”ta sorger på forskudd”*. På spansk heter bekymring *”pre-ocupacion”*. Foregripende sorg handler egentlig om dette: Sinnet okkuperes av frykt og bekymring - på forhånd.

**Flertydig sorg**

Flertydig sorg *(duelo ambiguo*) er i slekt med foregripende sorg (Bermejo 2012:30f): Når en person forsvinner på havet og man ikke får avsluttet ved en grav, når en nær person skades hardt - og man ikke vet om man ønsker liv eller død, eller når en ektefelle får Alzheimer, og man ikke vet om man skal betrakte seg selv som gift eller enkemann, da blir sorgen ambivalent eller flertydig. I slike tilfeller kan man utvikle sorgreaksjoner *”som er sosialt mindre akseptert”* (Dyregrov 2008:78).

**Sorg ved brå og uventet død**

Plutselig død er en stor påkjenning. Noen ganger skjer det ved ulykker og vold. Som prest har jeg ofte banket på ukjentes dør for å meddele en tragisk hendelse. Det er en stor utfordring å takle de mange følelsesreaksjonene som venter deg når du står inne i stua: Sjokket, de voldsomme reaksjonene i form av gråt og skrik, og så den lammende forvirringen som Bermejo og Santamaria (2011:31) omtaler som *”desorientacion”*. Ofte har jeg tenkt at det er godt at en fagperson ”utenfra” er til stede i den desorienteringen som oppstår, ikke minst for å sortere tanker og for å veilede gjennom de første vanskelige spørsmålene som ofte melder seg: Hva gjør vi nå? Er det flere i familien som må varsles? Bør man unngå telefonvarsling? Hva med familie som er i utlandet? Kan vi se den døde? Er han veldig skadet? Kan vi også le, eller må vi bare gråte? Er det noen som trenger lege? Mange spørsmål dukker opp. Det kan også være dypere spørsmål knyttet til mening og håp. I tillegg til alle spørsmålene som melder seg, må det også sies at sjelesørgerens blotte – og ordløse - tilstedeværelse i den akutte krisesituasjonen, kan ha god effekt for de som er hardt rammet. Dette er ikke bare noe en ordfører mener (se over), men noe vi ofte hører fra folk i ettertid.

Forskning peker på viktigheten av at informasjon når pårørende raskest mulig. Ventetiden mellom hendelse og beskjed bør ikke være for lang, sier Dyregrov (2008:78). I vår tid har sosiale medier ofte kommet før det ”offisielle” sørgebudskapet som presten overbringer på vegne av politiet. Slik fri informasjonsstrøm er ofte unyansert og ryktebasert. Derfor er det viktig at rask og sannferdig informasjon blir overbrakt pårørende. Bermejo og Santamaria (2011:26) sier at informasjon som blir gitt, for eksempel om dødsårsak, også må være korrekt for å unngå at pårørende får negative tilleggsreaksjoner på forhold som ikke angår selve dødsfallet.

Sjelesørgeren må også tenke på seg selv oppe i alt som skjer. Arbeidsgiver bør gi tilbud om debriefing. Ofte har jeg stått igjen med en form for skyldfølelse etter at jeg her vært inne i et hus og ”knust en familie” med en brutal meddelelse. Det er tøffe ting vi steller med som profesjonelle og reaksjoner fra pårørende kan også være anklagende og harde. Flere av oss har blitt anklaget for at vi sa feil ting eller at sørgebudskapet ikke ble korrekt overbragt, under fire øyne. Men noen ganger er folk i utlandet. Hva gjør man så?

**Sorgens reaksjoner**

Sorg er kjærlighetens pris og mye forandres når en kjær dør. En «vegg» faller bort. Alle stedene i huset, som var knyttet til den døde, forsterker tomrommet. Rollene og oppgavene som den døde utfylte, faller bort. Reaksjonene på dette kan være mange, avhengig av hvor nært man var knyttet til den avdøde.

**Tomhet og tristhet**

Vakum, tomhet og tap av mening kan følge et dødsfall. Den latinamerikanske sorgforskeren Montoya Carrasquilla snakker om tre typer *tomhet*:

**1)** Realitetsopplevelsen kan for eksempel endres. Hvis det som før fylte tiden, var gode og meningsfulle oppgaver, vil en tragisk opplevelse - som for eksempel å miste et barn, kunne forandre opplevelsen av tid, skriver han. Ved vonde erfaringer kan tid oppleves lengre, mens gode erfaringer får tiden til å løpe. Når det gode som før fylte tiden byttes ut med en bitter erfaring, oppstår det et tomrom i de tidsperiodene som før var fylt med gode opplevelser og aktiviteter. Da kan opplevelsen av virkeligheten (tiden) endre seg. *Tom tid* blir lang og meningsløs (Bermejo og Santamaria 2011:32).

Blant de ”tre typene tomhet” nevner Carrasquilla også **2)** tap av mening og **3)** tap av ”en del av vår personlighet”, og i en kvalitativ undersøkelse sier Manuel – som har mistet et lite barn, dette om de første månedene etter dødsfallet: ”Noe som forandret livet radikalt, var at dagene virket mye lengre… Hva skal vi nå fylle tiden med? … Vi opplever en ”forvirring i tid og rom”. Om hans egen og konas personlighetsforandring sier han at de har blitt mer nærtagende og sårbare i forhold til ting som blir sagt til dem av andre.

Bermejo og Santamaria (2011:32f.) sier at når tomhet og meningstap føles verre to år etter dødsfallet, blir det også meningsløst å bruke uttrykk som ”tiden leger alle sår”, ”du må komme over det”, ”du må være tapper” eller lignende. Manuel (over) har opplevd slike kommentarer fra venner og kjente.

**Tristhet**

Når det gjelder tristhet etter dyp sorg, snakker vi om mer en *«normal høstlig tristhet»* (ibid:115). Susana, som har mistet sin sønn i leukemi, sier dette:

*”Jeg vil bare gråte. Jeg vil ikke prate, jeg vil ingen ting. Bare gråte og gråte.”* Når mannen kommer hjem med roser, kaster hun dem i søppelkassa. *”Livet sluttet etter at Ricardo døde”*. Hun befinner seg i sin egen *”hengemyr av tårer”* (ibid:112). Susana opplever både tap av mening og et kollaps i verdier som er knyttet til dagligdagse symbolhandlinger. Akkurat som Manuel (se over) reagerer på hva folk sier til ham, reagerer hun på hva noen gjør for henne. Ord og handlinger kan få en radikal omvurdering i et sinn som er hardt rammet. Virkelighetsopplevelsen endres.

Normal tristhet er en sensibilitet vi alle har, fordi vi konfronteres med egne og andres problemer, sier Bermejo/Santamaria. Det er noe annet å leve i en innelukket, intens og vedvarende tristhet, slik Susana gjør. Dersom man har kapasitet til å snakke med andre om sine følelser, vil tristheten etter hvert lette og man kan komme seg ut av denne ”følelsesmessige ørkenen” (ibid:136f.). Hos de som er ensomme og isolert, vil tristheten ofte intensiveres (ibid:113).

**Skyld**

*«Skyld er en vanlig gjest”* etter dødsfall *”en «indre forfølger»* (*perseguidor interior*). Skyld er ofte løsrevet fra det som virkelig har hendt. Noen kan føle skyld fordi de ikke sørger nok, eller fordi de smiler og ler for mye. Noen føler en viss forpliktelse til heller å *”tyne seg selv”* og avskjærer seg kanskje også fra sosial kontakt. Skyld kan være knyttet til hendelser som skjedde like før dødsfallet, for eksempel at man kranglet (ibid:27).

Å føle skyld henger sammen med *”den etiske fordringen”* som Løgstrup skildrer i sin fenomenologi, *”nemlig at den enes liv er forviklet med den andens”* (Løgstrup 1956:27*)*. Skylden minner oss på det ansvaret vi hadde for den som er død. Skyldfølelse etter dødsfall kan dermed ha noe å gjøre med hvordan vi levde sammen, samt alle *”de mørke områdene som vi skjulte”* for hverandre. En slik byrde blir tung når døden har satt stopper for å be om tilgivelse (Bermejo 2012:18f.).

**Sorgens parasitter**

Bermejo og Santamaria (2011:200/199/207ff./228) omtaler negative følger av sorg ved hjelp av en metafor fra dyreriket: Parasitter, små snyltere som biter seg fast i dyrets pels og suger næring fra offeret. Med *”sorgens parasitter”* (*las pulgas del duelo*) tenkes det billedlig talt på en type sorg som setter seg fast, og på forhold som hindrer en person i å utvikle en normal og helsebringende sorgprosess. Sorgens parasitter “suger kraften ut av folk som allerede er i en sårbar livssituasjon”, lammer evnen til å ta beslutninger og gir den sørgende ideer som ikke har rot i virkeligheten (“indre parasitter”).

Parasitter er ikke synlige, men likevell setter de den sørgende i en sårbar situasjon. Disse negative sekundærefektene *“har ingen ting å gjøre med selve sorgen, men er snarere tilleggsproblemer … som produserer mye smerte”*. Dette kan resultere i patologisk sorg (ibid:198-200). Sekundærefektene kan være angst, irritasjon, skuffelse, skjørhet, hjelpeløshet, tristhet og motvilje” (ibid:201f.). Sorg som «setter seg fast», kan også føre til langvarig melankoli, «ønske om ikke å ville leve videre» og tap av evnen til å ta beslutninger (ibid:207ff./219ff.). Dyregrov omtaler dette som psykososiale vansker. Han sier at hardt rammede personer over tid kan oppleve økt grad av fysisk sykdom på grunn av nedsatt immunforsvar og generell motstandskraft.[[16]](#endnote-16)

**Sorg er tilpasning og bearbeidelse**

Bermejo (2012:75ff.) sier at tap av en nær person *“innebærer mange endringer i dagliglivet til den som blir igjen”*, noe som kan kreve en *“restrukturering”* av tilværelsen hos den etterlatte. Tap etterlater oss ofte i et tomrom fordi sorg er tap av kontinuitet[[17]](#endnote-17), av det som fylte hverdagen. Tap av en kjær person er ikke bare fysisk død, men også tap av en hel historie, et levd liv med alle de rollene som var knyttet til den døde, roller som fylte flere praktiske funksjoner i vårt felles liv: Han ordnet med banken og alle papirene, hun vasket klærene og stelte i hagen. Nå er disse rollene borte. Det skaper tomrom. For dem som blir tilbake, er sorgprosessen derfor en tilpasning (*adaptacion*) til noe nytt, og en bearbeidelse av det som har skjedd.

**To-prosessmodellen**

“To-prosessmodellen» (”*Dual process model”),* en modell utviklet av Margaret Stroebe og Henk Schut i 2001 (Tidsskrift for Sjelesorg nr. 3 2012:223), belyser denne prosessen hvor sinn og tanker bearbeider og tilpasser seg den nye situasjonen som har inntrådt etter at tapet er et faktum. Man lever på en måte i to ”rom”:

1. *Tapet (”sorgens rom”)*
2. *Livet videre (”livets rom”)*

Den sørgende pendler mellom disse to ytterpunktene: tapet og livet videre[[18]](#endnote-18). Denne pendlingen skaper tilpasningsprosessen til livet igjen, gjennom:

1. *Mestring av selve tapsopplevelsen.*
2. *Å bygge opp livet igjen.[[19]](#endnote-19)*

To-prosessmodellen er en reaksjon på den klassiske fasetenkningen, den freudianske teorien om *sorgarbeidet*. Kritikken mot fasetenkningen går ut på at sorg ikke alltid oppleves etter et *skjema* (Dyregrov 2007:27). Forskere i vår tid hevder at alle sørgende ikke nødvendigvis må gå gjennom en fase med depresjon.[[20]](#endnote-20)

**Sorgen lærer oss å leve**

### *”For mange betyr dødsfall i nær familie en tung jobb, en prosess med tilpasning og bearbeidelse, men også en foranledning til å bli klar over at død er død og at den som har gått bort, faktisk er borte for alltid”* (Bermejo 2012:76). Bermejo sier at sorgen lærer oss å leve og at den også gjøre oss mer menneskelige (ibid:114). Det spanske begrepet ”humanizar” er en ledetråd for arbeidet på ”Senter for humanisering av helsen”. I dette begrepet ligger det en tilpasning til livet slik det er (”livet videre”), samt også en poengtering av hvor viktig det er å akseptere døden som en del av dette livet. Sorgens tilpasning handler derfor også om å *”lukke sirkler”* (*cerrando circulos*), avslutte og legge ting bak seg, som Paulo Coelho skriver om.[[21]](#footnote-1) Bermejo og Santamaria (2011:83/113) omtaler dette som det i ”livet som må endres” etter et tap (*la vida va cambiando*).

**Sorg ved andre typer tap og mangler**

Det er død som påfører oss de største tapsopplevelsene, men sorg rammer oss i flere situasjoner enn ved død. Dette er nyttig å vite slik at vi også kan identifisere andre typer sorgreaksjoner. Sorg henger sammen med å miste og å mangle. Tap er en kontinuerlig del av livet. Karsten Isachsen sier det slik til Bud og Hilsen (nr. 4 2014:45):

*«Jeg får med årene en tapsliste: Barndommen gled bort i milde tåker. Ungdommens kraft er brukt opp. Livet som en lang arbeidsdag er straks over» .*

Listen over tap gjennom et helt liv, kan bli lang. En gjennomgang av et førstesideoppslag i Verdens gang[[22]](#endnote-21) viser at ulike typer tap gir sorg:

* *Mors (53) tap av voksen sønn (25) ved selvmord.*
* *Tap av synet etter kreftoperasjon i hjernen.*
* *Tap av hus og hjem ved brann.*
* *Tap av dyr.*
* *Tap av småsøsken.*
* *Tap av religiøs tro.*

**Kjærlighetssorg**

Vi må heller ikke glemme kjærligheten. Den gir oss også mange sorger. For et menneske er dette en sentral del av livsverdenen, av virkeligheten. Det fins to eksistensielle krefter i tilværelsen: døden og kjærligheten. Begge kan svimerke oss for livet, men begge kan også brenne opp og mildnes med tiden. Kjærlighetssorg kan ramme oss flere ganger og gi oss smerte *”for kjærligheten er sterk som døden … den brenner som flammende ild.”* (Høysangen 8,6)*.*

Kjærlighetssorg er ofte knyttet til personlige oppbrudd, til tap av tilknytning. Det fins også flere typer oppbrudd som gir smerte, slik som flukt fra et hjemland, eller når man skifter livssyn. Tap av mening kan komme når personlig tro (*”global mening”*) faller sammen eller utfordres (Danbolt, Engedal, Hestad, Lien, Stifoss-Hanssen 2014:26)[[23]](#endnote-22), når «alt» i livet er oppnådd, eller når man er utbrukt på det man holder på med. Sorg er derfor nært beslektet med tomhet (*vacio*), skriver Bermejo (2012:19f.), eller med ”tom tid”, som vi beskrev ovenfor. Tomhet er igjen i slekt med ensomhet, tristhet og følelsen av å være «mistet»: *«Tristhet er direkte assosiert med en erfaring av tomhet og ensomhet» (ibid)*.

**Å bli ”satt ut”**

Livet har mange sorger. Mange av oss har også registrert reaksjoner i kropp og sinn uten at vi kanskje har forbundet det med sorg. Her er et par situasjoner som noen har opplevd på jobben:

* *Sjefen gjorde meg usynlig[[24]](#endnote-23) da jeg foreslo et tiltak i organisasjonen.*
* *En prosjektgruppe overså ”glatt” mitt forslag til tiltak.*

Professor Hans H. Grelland (i Eide, Grelland, Kristiansen, Sævareid, Aasland, 2013:117) nevner et eksempel på sorg som kroppslig reaksjon etter at ens forslag til tiltak i en prosjektgruppe (på jobben) blir oversett:

*Plutselig kjenner A seg tung i kroppen. Resten av dagen kjenner han en følelse av utilfredshet og uro. Når han kommer hjem, er han trettere enn vanlig. Det A kjenner, er sorg.*

Denne *«lille følelsen»* illustrerer at sorg er reaksjon på en mangel: *Noe skulle ha vært der, noe som vi ønsker var der, men som mangler. Tap kan bety at noe mangler som aldri har vært der.* Følelsen som følger denne mangelen, er sorg.

**Sorg ved tap av arbeid**

Arbeidet vårt er basis for hele livsgrunnlaget, for etablering av familieliv og for velferden i stort. Under *Dager med sorg* på San Camilo i 2013 deltok jeg på et seminar som handlet om *Sorg ved tap av arbeid og økonomisk evne*. Temaet viser et bredt perspektiv på sorg. På seminaret møtte jeg mange unge mennesker med høy akademisk utdannelse. Møtet med den unge arbeidskraften gjorde Spanias økonomiske krise veldig synlig. Arbeidsledighet gjør oss sårbare. Atle Dyregrov skriver at *“arbeidsløshet øker risikoen for å utvikle depresjon etter tapet av et nærstående familiemedlem”* (Dyregrov 2008:93)*.*

**3. Hvordan forstår vi livet, døden og sorgen?**

Mennesket er et tenkende vesen som kan reflektere over egen tilstedeværelse i verden og over meningen med livet. Møtet med døden gjør oss til filosofer, skriver Bermejo[[25]](#endnote-24). Hvordan skal vi så forstå døden og sorgen som tilintetgjørelsen påfører oss?

Livets mål og mening er på mange måter et mysterium og vi må derfor ty til tolkninger når vi skal prøve å komme til rette med livets mening og med døden og sorgen som grunnvilkår i tilværelsen.

*Det er fremfor alt ”eksistensiell filosofi og psykologi som har prøvd å analysere og beskrive menneskelivets grunnvilkår, reise de stor spørsmålene og gi oss en meningsfull tolkning av vår eksistens i denne verden”*, skriver Arne Austad (i Danbolt et al. 2014:143)

Eksistensialismen peker på menneskets eget ansvar for å skape mening. De som greier det, og ikke forventer at *mening* skal falle ned i hodet på oss fra kilder utenfra, er trolig de lykkeligste menneskene, skriver psykolog Sondre Risholm Livrød (på webpsykologen.no). Den eksistensialistiske tilværelsestolkningen tar heller ikke høyde for en religiøs forståelse av livet. Religion er tvert om *“skapt av mennesker for å unngå ubehaget ved de eksistensielle grunnvilkårene ved livet: Død og meningsløshet”* (ibid).

**Irvin Yalom**

En av tidens fremste leverandører av en ikke-religiøs (epikureisk) livsholdning, er psykiateren Irvin Yalom (f. 1931) (Danbolt et al.:150). Han hevder iflg. Risholm at ”grunnen til at religion finnes over alt, er fordi eksistensiell angst finnes over alt”[[26]](#endnote-25). Han mener også at konfrontasjonen med døden *“kan føre til eksistensiell oppvåkning og derved berike livet”* (ibid). Samme tanke finner vi ved Centro Camilo: Møtet med døden kan lære oss å leve som sanne og hele mennesker, og humanisere oss.

**Døden i fokus**

Helt siden Kirkegaards tid har også kristen livstolkning vært under innflytelse av eksistensialismen, med sitt fokus på valg, sannferdighet, helhet og autentisitet. Muligens er det denne søkningen etter hva livet egentlig handler om som i vår tid gjør seg utslag i et forsterket fokus på død og sorg. Det skrives om sorg som aldri før, det arrangeres temakvelder i stor skala. NRK sender program om drømmeturer i naturen med bearbeiding av 30 år gammel sorg[[27]](#endnote-26) mens Norges prinsesse innbyr til seminar med Lisa Williams, som hevder at hun har kontakt med døde[[28]](#endnote-27). *«Oppmerksomheten om døden i kulturen kan synes stigende»*, skriver Sjur Isaksen (Luthersk Kirketidenden nr. 17/2014). Vi kan derfor spørre om vi i dag ser en dreining mot større bevissthet omkring livets begrensning?

Forgjengeligheten er iallfall noe vi må leve med, noe vi må tilpasse og akseptere som en del av livet. Trolig gjør det livet helere og rikere når vi på denne måten får et nærere forhold til livets begrensninger. Sorgen gir oss hjelp til å tilpasse oss tilværelsen (*adaptacion*) og å akseptere livsvilkårene vi lever under: Vi er dødelige og livet er begrenset til det vi har her og nå.

**Kristen livstolkning endrer seg**

Også kristen livstolkning endrer seg.Min generasjon teologer har opplevd en sterkere vektlegging av ”skapelsesteologi” (1. trosartikkel). Dermed har ”dette livets” mening fått større oppmerksomhet. Det er nå vi lever og det er vårt ansvar å skape mening, ta vare på naturen og vår neste. Nyere generasjoner har også fått avlært mye av antikkens og middelalderens sterke forestillinger om livet etter døden. *Evighet* kan heller ikke måles i tid, men må forstås kvalitativt. Kierkegaard tolket *evighet* som *”det alltid nærværende, altså en kvalifikasjon av det gitte øyeblikk”* (Sløk 2013:160). Kanskje det også er slik vi tenker i vår tid? Som menneske må man i all fall *”velge og ville”* å være *”helt og evig til stede i øyeblikket”*. Det er et eksistensielt valg, en religiøs livsholdning, iflg. Kierkegaard (ibid). Håp er heller ikke bare noe som strekker seg mot fremtiden, men også noe som lar oss være fullt og helt tilstede i øyeblikket, skriver Bermejo (2012:94). Endring i kristen livstolkning kan også spores for eksempel i følgende sitat: *«Helvete er ikke et sted med ild og smådjevler»*, men *«en erfaring som i våre dager er nærmere eksistensiell angst»* (Gunnar Innerdal)[[29]](#endnote-28).

**Mennesket er skapt dødelig**

På Menighetsfakultetet i 1970-årene lærte vi at mennesket er skapt dødelig, ikke evig: *«Mennesket er skapt dødelig» og … «livstreet blir … et uttrykk for at det dødelige menneskes liv i haven holdes oppe av Gud»* (Bjørndalen 1976:185f.). Forgjengelighet kom ikke med den forbudte frukten på Kunnskapens tre. Det var den etiske bevisstheten, frykt for utslettelse, vissheten om egen seksualitet[[30]](#endnote-29) - puberteten - som våknet i tenåringene Adam og Eva da de spiste *frukten*. De ble fruktbare og fikk ansvar. Deretter – utstyrt med etisk bevissthet – begynte de å få barn.

Som sagt: Kristen skapelsesteologi har i vår tid fått like selvfølgelig plass som forsoningsteologien. Guds skapte jord – alle levende veseners habitat - har fått bredere plass i forkynnelsen. Det er her vi skal være, i verden. Det er her og nå i *øyeblikkets evighet* vi må skape mening. På denne måten forholder vi oss i dag – også som kristne – i sterkere grad til denne virkeligheten, for religionens funksjon er nettopp denne *”å tilby en bestemt måte å være i verden på og erfare den på”*, skriver Jan-Olav Henriksen (i Danbolt et. al 2014:59f.).

**Sorg er en del av livet**

Resultatet av dette er at vi også bedre forstår sorgen som en del av livet. Vi blir autentiske, vi blir hele mennesker bare når vi tar inn over oss og aksepterer at livets og kjærlighetens pris også er sorg og savn. Når livets gave gir oss det privilegium å være til stede midt i verden et visst antall år, må vi også akseptere den sorgen vi påføres når alt dette skal tapes og vi selv tilintetgjøres. Vi rammes av *foregripende sorg* i det øyeblikk vi midt i livets selvfølgelige tilstedeværelse får en ny bevissthet: jeg skal dø. Dette opplevde jeg selv da jeg i 2011 fikk en alvorlig kreftdiagnose: Den trygge tilstedeværelsen i verden (som jeg må ha tatt som en selvfølge?), den fredelige bevisstheten jeg hadde da jeg la meg til ro på kvelden: det kommer nye muligheter i morgen, dette selvfølgelige grepet om livet - som noe som bare varer, det forsvant. Plutselig sto jeg ved kanten av en avgrunn[[31]](#endnote-30). Jeg så at jeg er *støv og livspust*[[32]](#endnote-31). En dag skal jeg dø.

**Det kristne håpet**

En eksistensiell livsholdning, som fokusere på livet her og nå, avviser ikke det kristne håpet om en annen tilværelse. Slett ikke. Det er bare viktig å understreke at det er *håp* vi snakker om når vi snakker om *det evige liv*. Håp er knyttet til tro – tillit til Gud, og ikke til faktisk kunnskap om hva som kommer til å skje etter døden (selv om teologer kaller bibelens budskap for *åpenbaringskunnskap*[[33]](#endnote-32)). Mange tenker også at det ligger trøst i å ha forestillinger om engler som skal hente oss, om sjelens oppstigning, om gater av gull eller om gjensyn på den andre siden. Disse folkelige forestillingene vil trolig alltid eksistere, men dette er kun bilder og forestillinger som automatisk har blitt overført vår tid - via tradisjon og kulturarv - fra helt andre tidsepoker enn vår egen. Kanskje det er bedre å møte livet med realisme og forholde oss til at dette livet har en avslutning? Jeg skal bli borte. Helt borte! Så overlater vi det som måtte komme, til Skaperen. Det er å tro og å håpe, og samtidig er det også en kjærlighet til den gaven Skaperen har gitt oss her og nå.

**Tilbake til jorden**

Ingen - hverken troende eller ateister - vet noe annet enn det vi har å forholde oss til her i verden. Det eneste vi vet sikkert, er at vi går tilbake til jorden når denne eksistensen opphører: *”Alle går til samme sted. Alle er kommet av støv og skal bli til støv igjen”*[[34]](#endnote-33). Om det kommer *«en ny himmel og en ny jord»[[35]](#endnote-34)* etter denne tilværelsen (noe iallfall jeg håper på!), er opp til Skaperen. Og da snakker vi om en helt ny skaperordning, og ikke om en forlengelse av denne eksistensen med dens sorger, gleder, himmelopplevelser og helveteserfaringer.[[36]](#endnote-35) (Dypest sett er det vel livets gleder vi ønsker å forlenge når vi projiserer dette livet over i evigheten, ikke de vonde erfaringene. *”All nytelse strever mot evighet”*, sa Nietzsche (Bermejo 2012:91).

**4. Hvordan håndterer vi sorgen?**

Vi mennesker håndterer sorgene våre på svært ulik måte, *”selv innenfor samme familie.”*[[37]](#endnote-36) Det aller meste av normal sorg håndterer vi selv ved hjelp av tiden, gjennom tårene våre[[38]](#endnote-37) og ved hjelp av nære relasjoner. Noen behøver også hjelp fra sorggrupper og terapeuter.

**Selvhjelp og nære relasjoner**

Sorg er en psykisk smerte som følger tap. Som enkeltmennesker må vi selv gjennomleve disse smertene. Ingen kommer unna. Allerede fra barnsben av lærer vi å takle motgang og tap (Bermejo og Santamaria 2011:221). Det meste håndterer vi selv og sorgspesialister anbefaler ulike strategier: *”Det hjelper å tenke positivt og leve aktivt, tiden arbeider for deg og mildner sorgen. Følelser kan være selvforsterkende; jo mer du tenker på triste ting, desto mer bedrøvet blir du, og jo mer du gjør noe kjekt og positivt, desto bedre takler du smerten”*, sier psykolog Torill Christine Lindstrøm.[[39]](#endnote-38)

I den gamle fasetenkningen (se over) var målet å bryte båndene til avdøde og knytte nye bånd. Nå tenker man annerledes. *«Selv om vedkommende ikke lenger er fysisk til stede, kan hun/han likevel være en viktig person som fortsetter å være en del av livet til dem som lever igjen.»* På samme måte som man har forhold til mennesker som ikke er fysisk til stede (kanskje de bor i utlandet?), kan man også fortsatt ha en slags relasjon til den som har gått bort.[[40]](#endnote-39)

Støtte fra sosiale nettverk – og særlig nærheten til familien – betyr mye når man er i sorg. Ved større katastrofer og ulykker etableres det ofte nettverk i form av støttegrupper. Det så vi etter 22/7 2011. Det offentlige kan også opprette kriseteam med profesjonell hjelp til rammede. Det er imidlertid viktig å huske at ingen må påtvinges «støtte» utenfra, men tilbudet må være der (Dyregrov 2007:162ff.).

**Center Camilo**

Jeg vil slutte der jeg begynte: På San Camilo kan man få hjelp av fagfolk. Det som imidlertid er det mest fremtredende ved senterets diakonale lavterskeltilbud, er de mange *lyttesentrene* hvor det gis tilbud om samtale, trøst, og veiledning. Disse frivillighetssentralene er bemannet av både fagfolk og frivillige. *Dager med sorg* i november 2013 var et seminar også beregnet på opplæring av frivillige ved San Camilos mange *lyttesenter*. Man er *frivillig* enten man er doktor i psykologi, hjelpepleier eller helt uten utdannelse. Dette er et viktig poeng. Den personalistiske filosofien bak lyttesentrene er å gi relasjonell hjelp til livsmestring gjennom helt vanlig menneskelig kontakt og empati, men også gjennom faglig veiledning der det er behov for bearbeidelse av psykiske traumer og av «sorgens parasitter».

**Forløse sorgen**

Det fins flere som går med uforløst sorg og savn, som hindrer dem i å gå videre i livet. Noen utvikler også patologisk sorg og *”betydelige helseproblemer”* (ibid). Hos mange sitter det også langt inne å be om hjelp. Kvinner er flinkere til å søke hjelp, skriver Bermejo[[41]](#endnote-40). Norske eksperter sier det samme: Det sitter lenger inne for en mann å prate om sin sorg (Stray/Ekvik)[[42]](#endnote-41).

**Metodikk og veiledning overfor sørgende**

Bermejo (1998) tar for seg de viktigste sidene ved å være *frivillig* i en hjelperelasjon (*relacion de ayuda*). Tankene er inspirert av den humanistiske og klientsentrerte psykoterapien til Carl Rogers (1902-1987). Bermejo understreker at «livs-hjelperen» ikke skal gå inn i behandlerens rolle (*”for vi er ikke psykiatere”*), men være empatisk nærværende og lytte til alt den sørgende har på hjertet. Den sørgende skal *”veiledes til å bruke egne ressurser til å løse egne problemer”* uten noe form for overstyring fra veilederen (ibid:10).

**Lyttingen som helbreder**

Det at noen hører på deg, er kanskje den viktigste utluftingskanalen vi har. Bermejo skriver om *lyttingen som helbreder*: *”Inviter den sørgende til å fortelle hva som har skjedd de siste dagene. Spør hvordan hun har hatt det. Det pleier å være en god strategi for aller først å drenere ut de såreste følelsene, som gjerne ligger rett under huden.»*[[43]](#endnote-42)

Han gir også veiledning i samtaleteknikk: *Reformulering* er en teknikk som går direkte inn i temaet *”Rådgiving og involvering i sorgprosesser”*, temaet som jeg fordypet meg i ved San Camilo: Man lytter, forstår og *”uttrykker den andres tanker med ennå større klarhet, som om den sørgende så seg selv i et speil. Dette er involvering, dette er å ta del i samtalepartnerens egne erfaringer, dette er å tenke som han, og ikke bare tenke på ham”* (ibid:49).

Mye mer kan sies om sorgen, et grunntema i vår tilværelse. La det være med dette i denne omgang. Spanske dager med sorg ga inspirasjon til livet. Takk til Jose Bermejo og hans medarbeidere på San Camilo for alt de delte med seg.

**Frank Oterholt,** *Fredrikstad 2017.*

**Anvendt litteratur og kilder**

* Bermejo J.C. (2012), *Estoy en duelo* (Jeg er i sorg), Novena edicion, Tres Cantos (Madrid): Centro de Humanizacion de la Salud (Religiosos Camilos).

Bermejo J.C. (1998), *Apuntes de relacion de ayuda* (Veiledning overfor sørgende), Centro de Humanizacion de la Salud (Religiosos Camilos), 12. edicion 1998, Santander: Editorial Sal Terrae Santander.

* Bermejo J.C. y Santamaria C. (2011), *El duelo, Luces en la oscuridad* (Sorgen, Lys i mørket), *Pautas para sobrellevar el dolor tras la muerte de un ser querido* (Føringer for hvordan man skal holde ut i sorgen), primera edicion, Tes Cantos (Madrid): Centro de Humanizacion de la Salud (Religiosos Camilos).,

Alvarez F. y Bermejo J.C. (2013), Diez miradas sobre Camilo de Lelis (10 blikk på Camilo de Lelis), Santander: Sal Terrae.

* Tidsskrift for sjelesorg nr. 3 2011 og nr. 3 2012. Institutt for sjelesorg, Einar Lundbys Stiftelse, Modum Bad.
* Oterholt, F. (2012), Sorg- og krisereaksjoner, *Sjelesørgerisk og rituell bearbeidelse.* Foredragsmanuskript til *Fagmøte på Psykiatrisk Dagsenter i Fredrikstad kommune.* Se <http://frank.oterholt.be> under Foredrag og tekster/Foredrag/121030 Sorg- og krisereaksjoner.
* Dyregrov A. (2008), Katastrofepsykologi, 2. utg. 2. oppl., Fagbokforlaget.
* Dyregrov, K. og A. (2007), Sosial nettverksstøtte ved brå død, Fagbokforlaget.
* Danbolt L. J., Engedal L. G., Hestad K., Lien L., Stifoss-Hanssen H. (2014) Religionspsykologi, 1. utg. 1. oppl., Oslo: Gyldendal Akademisk.
* Sløk J. (2013), Kirkegaards univers, 3. udg. 1. opl., Lindhardt og Ringhof forlag.
* Bjørndalen A. J. (1973), eksegese av hebraiske tekster fra GT 1, 2. utg. 1976, Oslo: Universitetsforlaget.
* Eide, S. B., Grelland, H. H., Kristiansen A., Sævareid, H. I., Aasland, D. G., (2013), Fordi vi er mennesker, 2. utg., 2. oppl. Bergen: Fagbokforlaget..
* Løgstrup K. E. (1956), Den etiske fordring, København.

Oversettelser fra spansk faglitteratur står for artikkelforfatterens regning.

**­­­REFERANSER**

1. Fra VG 12.03.2004, etter bombemasakren på jernbanestasjonen i Madrid. 198 døde. [↑](#endnote-ref-1)
2. Centro de humanizacion de la salud [www.humanizar.es](http://www.humanizar.es) [↑](#endnote-ref-2)
3. [www.camilos.es](http://www.camilos.es) [↑](#endnote-ref-3)
4. <http://www.camilos.es/conocenos/historia.html> [↑](#endnote-ref-4)
5. Se: <http://www.humanizar.es/servicios-asistenciales/unidad-de-cuidados-paliativos.html> [↑](#endnote-ref-5)
6. Hjemmeside: <http://josecarlosbermejo.es/> [↑](#endnote-ref-6)
7. I brev til meg 3. april 2015. Forfatterens oversettelse. [↑](#endnote-ref-7)
8. Asesoramiento e intervención en procesos de duelo. [↑](#endnote-ref-8)
9. Til dette fikk jeg økonomisk støtte fra Presteforeningen. Man melder seg på *«distansekurs»* (*cursos a distancia*) ved å gå inn på [www.humanizar.es/formacion](http://www.humanizar.es/formacion) eller ved å sende påmelding til secretaria@humanizar.es. [↑](#endnote-ref-9)
10. Se: Se: [http://humanizar.es/publicaciones/libros.html](http://humanizar.es/publicaciones/libros.html%22%20%5Ct%20%22_blank) og

[http://humanizar.es/formacion/documentos-de-formacion-humanizadora.html](http://humanizar.es/formacion/documentos-de-formacion-humanizadora.html%22%20%5Ct%20%22_blank) / [http://humanizar.es/investigacion.html](http://humanizar.es/investigacion.html%22%20%5Ct%20%22_blank) [↑](#endnote-ref-10)
11. Sagt på Borg biskops beredskapssamling for prester 13/5 2014. [↑](#endnote-ref-11)
12. Ibid. [↑](#endnote-ref-12)
13. Duelo anticipado (Bermejo 2012:24ff). [↑](#endnote-ref-13)
14. Se også: <http://www.kriser.no/begrep/> [↑](#endnote-ref-14)
15. Sml. Dyregrov 2008:78. [↑](#endnote-ref-15)
16. <http://www.kriser.no/begrep/> [↑](#endnote-ref-16)
17. Rosa Montero: «Frykten for døden har mye å gjøre med frykten for endring». Bermejo 2012:42. [↑](#endnote-ref-17)
18. Se også «Fri oss fra fasene” v/Knut Andersen, klinisk sosionom: <http://multimedia.api.no/www.fontene.no/archive/03637/Fri_oss_fra_fasene_3637005a.pdf> [↑](#endnote-ref-18)
19. Se også Dyregrov/Dyregrov/Kristensen:

<http://psykologisk.no/2014/09/hva-vet-vi-om-sorg-og-komplisert-sorg/> [↑](#endnote-ref-19)
20. Psykolog Torill Christine Lindstrøm. Se <http://www.sinnetshelse.no/artikler/bearbeide_sorg.htm> Sml. Dyregrov/Dyregrov Kristensen: <http://psykologisk.no/2014/09/hva-vet-vi-om-sorg-og-komplisert-sorg/> [↑](#endnote-ref-20)
21. Se: <http://lavidaenpositivo.blogspot.com.es/2010/02/cerrando-circulos-de-paulo-coelho.html>.. [↑](#footnote-ref-1)
22. VG 9/9 2014:16-19. [↑](#endnote-ref-21)
23. Overordnede trossystem kalles «global mening». [↑](#endnote-ref-22)
24. En av Berit Ås’ 5 hersketeknikker. [↑](#endnote-ref-23)
25. Jose Carlos Bermejo, Acompagnar y vivir sanamente el duelo, artikkel/udatert. [↑](#endnote-ref-24)
26. Yalom sitert i Risholm (fra boka Religion og psykiatri, Arneberg Forlag 2007:39). [↑](#endnote-ref-25)
27. NRK 1 30/9 2014. [↑](#endnote-ref-26)
28. Dagbladet 14/9 2014. [↑](#endnote-ref-27)
29. Lærer ved NLA. Se Vårt Land 28/3 2015:33. [↑](#endnote-ref-28)
30. ”*De gikk fra å være uskyldige og skamløse til å se seg selv som objekt og kjønn… ”* Dr. theol. Kristin Moen Saxegaard i Luthersk Kirketidende nr. 5/2011:127. Sml. Bjørndalen 1976:167. [↑](#endnote-ref-29)
31. Sml Dyregrov 2007:46: «Den grunnleggende tryggheten skakes» i møte med død og kriser. [↑](#endnote-ref-30)
32. #  Tittelen på bok av T. Stordalen, Univ.-forlaget 1994.

 [↑](#endnote-ref-31)
33. Luthersk kirketidende nr. 16/2012:383. [↑](#endnote-ref-32)
34. Forkynneren 3,20. [↑](#endnote-ref-33)
35. Johannes Åpenbaring 21,1. [↑](#endnote-ref-34)
36. Antikkens og middelalderens diktere hadde forestillinger om forlengelse av eksistensen, i glede eller i sorg, i Elysium eller i Tartaros. Homer/Odyssevs reiser 11. sang, Vergil/Aeneiden bok 6 og Dante/Den guddommelige komedie, har gitt forestillinger om dødsriket. Sml. Bermejo 2012:91. [↑](#endnote-ref-35)
37. Dyregrov/Dyregrov/Kristensen: <http://psykologisk.no/2014/09/hva-vet-vi-om-sorg-og-komplisert-sorg/> [↑](#endnote-ref-36)
38. Bermejo 2012:86: *Gråt i frihet!* [↑](#endnote-ref-37)
39. <http://www.sinnetshelse.no/artikler/bearbeide_sorg.htm> [↑](#endnote-ref-38)
40. Ibid. [↑](#endnote-ref-39)
41. Bermejo 2012:50. [↑](#endnote-ref-40)
42. i Tidsskrift for Sjelesorg nr. 3 2011:186. [↑](#endnote-ref-41)
43. Bermejo/artikkel/udatert.

*Sist gjennomlest 14/10 2017*

 \*\*\*\* [↑](#endnote-ref-42)