

Jeg vil male sorgen gul

***Om sorg som en normal følgesvenn
gjennom livet***

∇* Sorg og omsorg 21/3 2018 * ∇

Tema-områder

- Sorgens mange farger
- Et bredere perspektiv på sorg
- Sorg som verdiformidler og livsfornyende kraft.
- Sorg ved død
- Sorg ved tap og mangler
- Kjærlighetssorg
- Kropp og sorg – vi er ulikt ”skrudd sammen”
- Melankoli, tristhet og vemod
- Aldring og livslede
- Sorg og omsorg
- Mestring - Hvordan håndterer vi sorgene våre?
- Sorg lærer oss å leve og å dø.
- Har livet noen mening?
- Hva skjer med oss til slutt?

Sorgens mange farger



Jeg maler sorgen gul

- Jeg var 12 år
- Falt ned fra et lekestativ
- Jeg ble redd. Trodde jeg skulle dø
- Syklet hjem til mor. FØLTE SORG.
- Den **gule** september-sola sto lavt på himmelen

DYP GUL FARGE

E T T E R D E N N E
H E N D E L S E N H A R D Y P
G U L F A R G E (kveiddssola)
VÆRT MIN FARGE PÅ
SORG.

Solnedgang over Pettersand



Å fargelegge sorgen

Munk malte sine sorger i mange farger:

*"Jeg gik bortover veien med to venner. **Solen gik ned** - Himmelen blev pludselig blodig rød - Jeg følte som et pust av vemod - Jeg stanset, lænede mig til gjærdet, træt til døden, så utover over de flammende skyer som blod og sværd over den blåsvarte fjord og by. Mine venner gik videre. Jeg stod der skælvende af angst, og jeg følte som et stort uendeligt skrig gjennom naturen."*

Skrik



Høstens farger

- Høsten har vakre farger
- Mange liker høsten
- Ikke jeg!
- Bladenes gule og brune farger minner meg om forgjengelighet

Døden som bakgrunn

*Bak 12-åringens
melankoli lå nok
tanken på forgjenge-
lighet.*

Dødsfall i nær familie

Tragiske hendelser i min familie hadde også satt sitt preg i 12-åringens sinn.

Foredragets hovedfokus:

Død rammer oss aller
hardest, men
sorg rammer oss ikke kun
ved død.

Sorg er noe:

Allment/rammer alle.

Individuelt/oppleves ulikt

Sorg er en normal del av
livet

Sorg rammer oss på mange måter,

Men la oss likevel

s t a r t e m e d

døden

Sorg ved død



Sorg ved død

”Uten død, ingen forståelse av livet”

Martin Heidegger

”Det eneste vi vet, er at vi skal dø. Det gjør livet hellig, vidunderlig og magisk”

NRK-journalist Are Sende Osen

Sorg nødvendig?

Sorgen over
forgjengelighet er
kanskje en nødvendig
del av livet?? ... *for*

Sorgen lærer oss å leve

Døden er den
store lære-
mesteren

Døden som lærer

1. Foreldres redsel for skade og død på deres avkom er den beste beskyttelse et menneske kan oppnå i livet. "Hønemor" og "Tigerfar" sikrer barnas overlevelse.

Døden som lærermester

2. Døden lærer oss altså hvordan vi bør leve for å unngå mest mulig lidelser og sorger. Sorg øker vår livs-kompetanse ("*livskunst*").

Sorg skaper omsorg

Død og sorg, som en
mulighet som kan ramme
oss, gjør oss til bedre
omsorgs-personer

Døden som lærermester

3. Død/Sorg er også forbundet med dype etiske verdier:

- Ha omsorg for liv/hverandre
- Beskytte liv

”Døden er den store lærermesteren”

Audun Myskja, lege.

Kilde: <https://www.aftenposten.no/helse-og-levestil/2015/11/21/194882254/doden-kan-laere-oss-hva-som-er-verdt-prioritere>

Knud Løgstrup:

”Et overfladisk liv er ganske enkelt ikke akseptabelt i en verden hvor mennesker dør.” (Jensen 2007:177)

”Lidelse og død tvinger oss til å bli metafysisk tenkende” (Jensen 2007:177)

”Døden gjør oss til filosofer” (Jose Bermejo)

Sorg er en nødvendig del av livet

Evnen til å sørge
lærer oss å leve
og å overleve

Slik begynte det

Det hele startet med
døden, iflg. den
jødisk-kristne
opphavs-myten

Edens hage



I begynnelsen

Vår kulturs begynnelsesmyte:

Skapelsesfortellingen

1. Mosebok 2,8-9, og 3,1-5;

Ur-myten om mennesket

Myten tolker menneskets dødelighet:

Gud plantet en have i Eden, med alle slags trær.

Og midt i hagen livets tre, og treet til kunnskap om godt og ondt.

Syndefallsmyten

*Ikke spis av frukten
på treet som står
midt i hagen for da
vil dere dø.»*

Kunnskap om godt og ondt

Slangen sa til kvinnen:

*«Dere skal slett ikke dø, men
... deres øyne blir åpnet, og
dere vil bli som Gud og
kjenne godt og ondt.»*

”Deres øyne skal bli åpnet”

Redsel for døden skal
gi menneskeheten
klokskap og kunnskap
til å overleve.

Ikke overleve for evig

Budskapet er:

”Evig liv” forutsetter
tilgang til livets tre..., for
mennesket er skapt
dødelig.

Sorg som noe normalt

Død/Sorg blir her en
nødvendig og normal del
av livet, et middel
(klokskap) til å overleve:

”kjenne godt og ondt”

Myten handler om

1. Overgangen fra barndom til pubertet.
2. Seksuell oppvåkning.
3. Kjønnsmodning og barnefødsler
4. Mennesket utstyres med:
Samvittighet, ansvar, skam, skyld,
redsel for å dø.

Død/Sorg er en del av livet

- Vi er skapt med evnen til å forstå at vi er dødelige.
- Vi er utstyrt med evnen til å sørge.
- Det gir oss klokskap og evne til omsorg.

Død påfører oss tyngst sorg

Sorg ved død oppleves ulikt:

- Brå og tragisk død er aller verst.
- "Naturlig død" - etter et langt liv - er trist (bestemor-/far dør), men forventes.

Døden som en lettelse:

- Etter langvarig, tærende sykdom
- Etter et vanskelig samliv ("glade enker")
- Når en tyrann eller en bølle dør

Død/Sorg en del av tilværelsen

Men ...

**Sorg handler om
mer enn død**

Et bredere perspektiv på sorg

Siren Winjor, mor/blogger - 48 år:

“Noen har arrestert meg fordi jeg bruker ordet sorg for det de mener er savn”, ...men

“Det levde livet” (blogg):

Siren Winjor fortsetter:

”.. sorgen har mange uttrykk og den er ikke bare vond”, ... ”Den inneholder tristhet, savn, smerte, kjærlighet, minner, glede og vemod – den kan fremkalle både smil og tårer.”

Siren Winjor

Ikke all sorg handler om å miste noen til døden. Den kan også handle om et liv som ikke ble slik vi hadde tenkt, et tap av en nær relasjon, opplevd svik, skilsmisse, tap av roller eller vitale funksjoner. Man kan miste på mange ulike måter... jeg lever med sorgen hver dag, slik er livet,...

Siren Winjor sier:

Sorg er en normal del
av livet ... fordi sorg
er mer enn sorg ved
død

Sorg er en normal del av livet

**Ulike typer
av sorg:**

Sorg ved tap og mangler

*”Sorg rammer oss
ved mange typer tap
og mangler”*

Professor Hans H. Grelland, i Eide et.al 2013.

Tapsliste/Tapsopplevelser

- *Barndommen forsvant*
- *Ungdommens kraft ble borte*
- *Livets arbeidsdag er over*

Karsten Isachsen (Bud og Hilsen nr. 4 2014:45)

VG's tapsliste

- *Mors (53) tap av sønn (25) v/ 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 ("global mening")*

VG, førsteside 9/9 2014:16-19.

Sorg ved mangler

Sorg ved mangel
på/tap av arbeid
og økonomisk evne

(San Camilo i 2013, seminar)

Sårbarhet

Mangel på arbeid øker
sårbarhet:

- *“Arbeidsløshet øker risikoen for å utvikle depresjon etter tapet av et nærstående familiemedlem”*
- Atle Dyregrov 2008:93

Sorg ved mangler

Å bli ”satt ut”

Følelsesreaksjoner som vanligvis ikke tolkes som sorg:

Sjefen gjorde meg usynlig da jeg foreslo et tiltak i organisasjonen

(jfr. Berit Ås' 5 hersketeknikker, Eide et. al. 2013:117).

”Bli satt ut”

En prosjektgruppe overså ”glatt” mitt forslag til tiltak:

”Plutselig kjenner NN seg tung i kroppen. Resten av dagen kjenner han en følelse av utilfredshet og uro. Når han kommer hjem, er han trette enn vanlig. Det NN 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.* Følelsen som følger denne mangelen, er sorg

Professor Hans H. Grelland

Sorg v/mangel på kjærlighet

*Jeg fikk ikke den jeg
elsket, men har forsøkt å
elske den jeg fikk ☹️ 😊*

Gabriellas sång

*Det är nu som livet är mitt, Jag har fått en
stund här på jorden, och min längtan har
fört mig hit, Det jag saknat och det jag
fått*

*Det är ändå vägen jag valt, Min förtröstan
långt bortom orden, Som har visat en liten
bit av den himmel jag aldrig nått*

Helen Sjöholm

Sorg pga. forbudt kjærlighet

”Med jevne mellomrom skjer det at folk forelsker seg i strid med de normer som gjelder for høvelige pardannelser i samfunnet.”

Arnulf Kolstad, professor

Teater og litteratur

”Den forbudte kjærligheten er en kraft som opererer uavhengig av lover og normer i samfunnet.” Arnulf Kolstad, professor

Kjent fra teater og litteratur

- Romeo og Julie
- Sofokles - «Kong Ødipus» (429 f.Kr): gift med sin mor.
- Evripides’ tragedie «Hippolytos» (429 f.Kr.) – elsker stesønnen.
- Jean Racines «Fedra» (1677): kjærlighet til stesønn.
- «Prinsessen av Clèves» (Roman), Madame de La Fayette (1678).
- John Milton (d. 1674): Kjh. mellom eldre mann og ung, gift kvinne.
- Opera: Olav Engelbrektsson forbudt kjærlighet/”blodskam”

Sorg pga. tabubelagt kjærlighet

Den vi ikke kan få pga.:

- Alder (Kjærlighet mellom yngre og eldre er ennå noe tabubelagt)
- Statusforskjell (klasse/pengemangel)
- En annen seksuell legning

Å gå forelsket i årevis, mens man lever et normalt liv, er sorg uten blomster.

Kjærlighets sorg

*Kjærlighet og død
gir begge sorg*

Kjærlighet og død



Kjærlighet og død

En tusenårig menneskelig
erfaring:

*Det fins en form for
relasjon mellom
kjærlighet og død*

Slektskap: Kjærlighet og død

*”Kjærligheten er
sterk som døden”*

Bibelen Høysangen 8,6

Kjærlighet og død er tett sammenvevd

*Det er "Kjærligheten"
som lider når noen
dør fra oss / forlater
oss.*

Begynnelse og slutt

Kjærlighet og død har fellestrekk:

- *Kjærligheten handler om livets begynnelse og opprettholdelse.*
- *Døden handler om og livets slutt*

Skapelse og tilintetgjørelse (Løgstrup)

Hinduisme: Brahma/Vishnu/Shiva <http://www.bbc.co.uk/religion/religions/hinduism/deities/shiva.shtml>

Kjærlighet og død er som ild

- *Begge kan brenne oss opp.*

- *Begge kan brenne ut/
mildnes*

Hjerte og smerte

Døden kan

- *”Sette oss ut”*
- *Skake oss opp*
- *Få oss ut av balanse*
- *Endre livet totalt*
- *Gi oss sorg*

Kjærligheten kan

- *”Sette oss ut”*
- *Gjøre oss blinde*
- *Gjøre oss irrasjonelle*
- *Endre livet totalt*
- *Gi oss sorg*

Man kan rett og slett bli:

Dødsforelska

fordi

Kjærlighet og død henger sammen

Erotikk og død

Erotikk og død er også sammenvevd:

*”Lidenskapen er ubøyelig
som dødsriket. Den brenner
som flammende ild”*

Høysangen 8,6

Erotikk og død

*Erotikk og død er
sammenvevd i
jernalderens fore-
stillingsverden*

Fallosstein på gravhaug



Urnelokk – Maltegården



Perleporten åpnes

”Kanskje ble seksualitet sett på som en mulig portal inn til andre siden”

Norgeshistorie.no /UiO

Hel, dødens gudinne

”Døden blir ofte beskrevet som en erotisk reise. ”Hel” – dødens gudinne – er en kvinne som venter på å få omfavne de døde”

Gro Steinsland, professor

Parfyme, erotikk og død

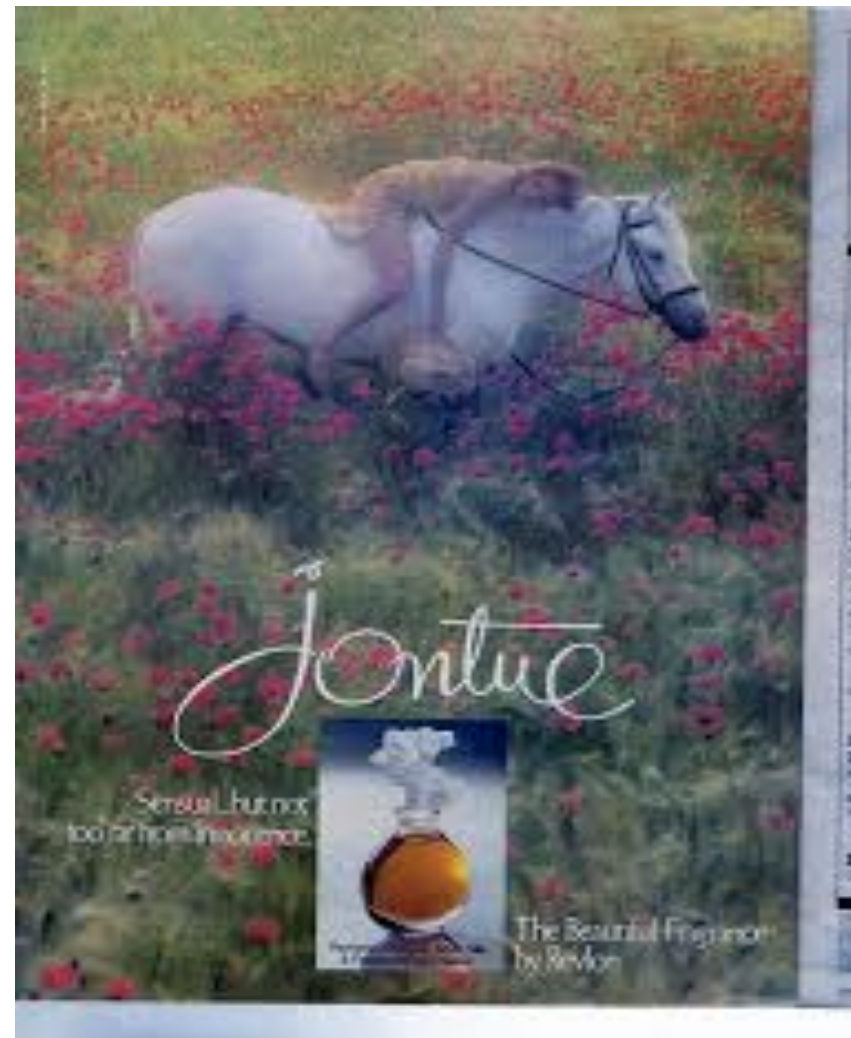
Jontue (Revlon)

Død (?) kvinne på hvit hest

<https://www.fragrantica.com/perfume/Revlon/Jontue-4599.html#>

Syn og segn 1983

Jontue - Revlon



Kjærlighets sorg

Død og kjærlighet/erotikk
er sammenvevd.

Vi sørger ved:

- Tap av partner
- Mangel på partner

Lidenskap og død

Begge brenn-
merker oss

Sorgarbeid

Hvordan bearbeide/
mestre Kjærlighets-
sorg?

Se under ...

Sorgens mange farger

Det fins mange typer sorg:

Her er noen flere
betegnelser på typer av
sorg:

Foregripende sorg (FS)

- *FS* forbereder på kommende tap
 - *“Duelo anticipado”* (Bermejo 2012:24ff).
- *FS* kan vare over måneder og år
(ved langvarig sykdom)
- Stor belastning for pårørende

Bermejo og Santamaria (2011:17ff)

· x

Foregripende sorg (FS)

FS omtales som en

”dramatisk og traumatiserende hendelse som ... normalt går utover det enkeltmennesket vanligvis takler alene eller ved hjelp av sosiale nettverk”

Dyregrov 2008

Foregripende sorg (FS)

FS setter sorgprosessen
i gang på et tidligere
tidspunkt enn ved brå
død

(Bermejo og Santamaria 2011:20).

Metope

*”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!”*

Olaf Bull

Et folkelig uttrykk

Ta sorger på forskudd

Bekymring:

Pre-ocupacion (sp.)

Ambivalent sorg

(duelo ambiguo)

Når:

- En person forsvinner på havet
- (Håpet lever fortsatt. Kan man begynne å sørge?)
- Ved harde skader
(man ikke vet om man ønsker liv eller død)
- Når ektefelle får Alzheimer
(er man fortsatt gift eller enkemann?)

Ambivalent/Flertydig sorg (FLS)

Sorg uten avslutning:

Noen kan utvikle
sorgreaksjoner ”*som er
sosialt mindre akseptert*”

(Dyregrov 2008:78).

Depresjon

Sorg og tristhet
har fellestrekk
med depresjon

Kropp og sorg

Tristhet er ulikt fordelt:

Gener og arv:

Lyst/mørkt sinn

SSRI-midler

Omstridt teori:

- *Depresjonen sitter i hodet.*

”Lykkepiller”

- *Tilføre mer serotonin og neoadrenalin rundt nerveendene*

SSRI-midler: Selective serotonin reuptake inhibitors <https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/legemidler/ssri-snri/>

Depresjon ikke noe kjemisk, men..

Skyldes mangel på:

- Tilknytning/Tilhørighet
- Å bli verdsatt
- Naturlige, psyk. behov utilfredsstilt
- Kjærlighet

Johann Hari, tidl. Journalist i The Independent <http://www.independent.co.uk/>

Morgenbladet nr. 8, 23. febr. – 1. mars -2018.

Depresjon v/tap av mening

Flere forskere:

- Meningsløst arbeid (uten mål og mening)
- Lav rang på arbeidsplassen
- Usynliggjort (Ikke tatt på alvor/Prof. Grelland)
- Ensomhet
- Tap av "*global mening*"/livssyn

Morgenbladet nr. 8, 23. febr. – 1. mars -2018

Emile Durkheim 1858-1917

Mangel på tilknytning:

- Protestanter mer selvmord
- Katolikker mindre selvmord

Årsak: Sosiale bånd løses opp

Vemod, tristhet, melankoli

- Må ikke sykelliggjøres
- Noe allment
- Skyldes livssituasjonen?

(Johann Hari)

Vemodet

Vemod/tårer vekkes av det vakre:

1. Barnas sang på skoleavslutningen.
2. Vakker musikk.
3. Naturens skjønnhet

Teori

*Det skjønneste
minner oss om
noe vi skal miste*

Døden som bakteppe?

- Savn (samvær tar slutt)
- Melankoli og tristhet (livet er begrenset)
- Rørt og beveget (alle tings kortvarighet)

Middelalderens tolkning

Compunctio (lat.):
åndelig smerte / hellig
smerte:

Vemod var minner om et
tapt paradis

Owe Wicstrøm, religionspsykolog

Opplysningstiden

Oppfatning av melankoli endres:

- Ikke noe naturgitt
- Et resultat av kulturpåvirkning.
- Et symptom på kulturell fremmedgjøring el. utmattelse

Marie Amalie Rørby, psykolog, Roskilde Universitet.

Freud (1856-1939)

- Sammenlignet melankoli med sorg.
- Melankolien: et ytre tap som vender seg innover og fører til tristhet, initiativløshet og interesseløshet.
- Melankolikeren finner en viss nytelse i melankolien.
- Se: <https://excerpter.wordpress.com/2016/08/27/sigmund-freud-sorg-och-melankoli-1915/>

Melankoli som ”nytelsesmiddel”

- Et ”krydder” i tilværelsen?
- Gjør oss selvsentrerte.
- Melankolsk stemning forsterkes av musikk:
- *”Shape of my hart”* (Sting)
- *”Did You Really Say No”* (Vanessa Paradis).

<https://www.youtube.com/watch?v=SaK4t6hKKO4>

”Livets kveld”

**ALDERDOM
OG
TRISTHET**

Alderdom er ulik

Alderdom sosialt

Alderdommen henger sammen med levd liv:

1. Lykkelig og produktiv tid for mange.
2. Trist og ensom for andre.

Einar Kringlen "Nevroser"

Aldring - Medisinsk

- Noen er frisk og sunde
- Noen er kronisk syke
- Noen rammes av demens

<https://sml.snl.no/aldring - medisin>

Alderdom - Sosialt

Kretsen snevres inn

- Barna flytter fra byen
(*primærkontakt*)
- Venner dør (*sekundærkontakt*)
- Institusjoner overtar
(*tertiærkontakt*)

Gemeinschaft

Tette, integrerte samfunn og oppvekstmiljø (lokalsamfunn)

”På godt og vondt”:

Bygdeharmoni vs. lukka/innkrøkte miljøer

Ferdinand Tönnies (1855-1936)

Gesellschaft

- Bysamfunn
- Rollespesialisering
- Spredthet i sosiale relasjoner
- Mye utskifting

Ferdinand Tönnies

Sorg, savn og ensomhet

- *Savn og ensomhet henger sammen.*
- *Mangel på tilknytning gjør oss ensomme.*
- *Tomhet følger følelsen av ikke å "bli sett"*

Ann Cathrin: "En blogg om psykologi"

Kilde: Sorgens effekt – ta det på alvor

<https://anncathrina.com/2013/12/03/sorgens-effekt-ta-det-pa-alvor/>

Hva skjer med oss til slutt?

Svaret er enkelt:

- Vi dør
- Vi blir til jord igjen
- Vi blir borte for alltid

Dette vet vi:

Livet er et kretsløp

- Liv går til grunne
- Nytt liv kommer til
- Liv er begrenset

Døden lærer oss å leve

Å se på livet med et realistisk blikk,
gjør det kanskje lettere både å leve
og å dø?

Livet vil ta slutt:

- Dette vet vi
- Ha et realistisk forhold til det

Det vi ikke vet, er:

- Det vi tror (livssyn)
- Det vi håper
- Det vi lengter etter
- Sannhetsteorier: Korrespondanseteorien/Aristoteles: Et utsagn er sant når det er i samsvar med de virkelige forhold. Se: <https://snl.no/sannhet>

Har livet noen mening?

Mening må skapes av oss gjennom:

- Gode relasjoner
- Velferd
- Helse
- Håp

Menings-tap

- Livet er uten formål
- Livet føles utbrukt/oppbrukt
- Utbrenthet
- Sykdom, død
- Vennskap dør ut
- Opplevelse av ulike typer tap
- Mangel på ”global mening” (livssyn)

Mening/Formål/Hensikt

Har døden noen
mening?

Døden har en mening

- Verden fornyes
- Den lærer oss å leve
- Den lærer oss å elske
- Makt fordeles
- Ny kreativitet kommer til

Livslengde

80-90 år er vel ”greit”?

Orker vi 100 år til?

Døden har en mening

Har tragisk død noen mening?

Nei! fordi ...

- Tragisk død griper ødeleggende inn i livets normalitet.
- Tragisk død setter oss ut av likevekt.
- Tragisk død lærer oss ikke noe om "det gode" fordi tragisk død bare er "vondt", og kanskje også noe "ondt".

Tragisk død

Tragisk død kan gi lærdom:

”Dette må ikke gjenta seg”:

*Vi setter inn tiltak i: Trafikk,
kriminalforebygging m.m.*

Alvorlig sykdom

Har ingen mening

(når du står midt oppe i det)

men ...

alvorlig sykdom er en del av de
normale sorgene livet fører med seg

”Stemthet” (mening)

Dagliglivet har en grunnstemning, en tilfredshet som oppleves som en selvfølge. Dagene går uten at vi tenker spesielt på det ...

Løgstrups sanse-filosofi

"Stemthet" (mening)

"at være tilstede med hele sig selv, og ud fra det inderste i sig selv i en omfattende, rig og fyldig udveksling med tingene, naturen og mennesket".

Tap av mening ved sykdom

Når vi rammes av sykdom eller død, faller vi ut av denne selvfølgelige (gode) grunnstemningen.

De "selvfølgelige" gledene faller bort:

- Maten smaker ikke som før
- Nattens hvile er ikke noe man ser frem til
- Barnebarnas tilstedeværelse gir ikke samme glede
- Ferie, venner og natur fortrenses av mørke skygger

Mestring av sorg

Hvordan håndterer
vi våre sorger?

Håndtering

- Normal sorg håndterer vi mest selv, ved hjelp av tiden.
- Gjennom tårene
- Ved hjelp av nære relasjoner.
- Hjelp fra sorggrupper

Patologisk sorg

Fagfolk: *"Sorgens parasitter":*

Sorg som setter seg fast

Trenger:

Terapeuter/behandling

Bermejo 2012:86

Faglige råd v/sorg:

- *Gjør noe positivt.*
- Ha sosialt liv. Ikke mur deg inne
- Søk lykken på nytt
- *Jo mer man tenker triste tanker,
jo mer bedrøvet blir man.*

Psykolog Torill Christine Lindstrøm

http://www.sinnetshelse.no/artikler/bearbeide_sorg.htm

Mestring av kjærlighets sorg

*“Aint no cure
for love?”*

Leonard Cohen

Tiden kurerer

Kjærlighetssorg

brenner oss ...

men... (for de fleste):

Sorg brenner også ut

Psykologens råd

Husk: Forelskelse er kjemiske reaksjoner i hjernen,

[Se: https://anncathrina.com/2013/09/18/lytt-til-hjernen-din/](https://anncathrina.com/2013/09/18/lytt-til-hjernen-din/)

Men... hjernen er også utstyrt med fornuft: Så lytt til hjernen.
Bruk fornuften!

Prestens råd mot kjærlighetssorg

Ta det (innover deg) som en sorg:

- *En sorgprosess skaper avstand (Lindemann)*
- *Smerte brenner/Smerte brenner ut*
- *Erkjennelse: Det er slutt. Det blir ikke oss*
- *Bedre å ta sorgen nå enn senere*
- *Jeg går videre*
- *Vær rasjonell: Vi passet ikke sammen.*
- *Han har "sider" jeg ikke kunne leve med m.m.*

Kjærlighetssorgens 3 faser

- **1: Sjokkfasen:** Fysiske og følelsemessige symptomer: vondt i kroppen, søvnproblemer, gråt, sinne.
- **2: Rehabiliteringsfasen:** Smerten slipper taket (noe). Mestring: Gjennom aktiviteter får man større kontroll over tanker og følelser: Man sover/spiser mer.
- **3: Nyorienteringsfase:** Livet planlegges på nytt. Leiligheten selges? Økende uteliv.
- <https://anncathrina.com/2013/09/18/lytt-til-hjernen-din/>

ELENA FERRANTE

"SVIKNE DAGAR" 2017

*God skildring av
kjærlighetssorg ved
samlivsbrudd*

Sml. Simone de Beauvoir, "La femme rompue" (1968).

Sorg og Omsorg

Sorg: Sørge over

Omsorg: sørge for

https://www.riksmalsforbundet.no/qa_faqs/a-sorge-for-noe/

Sorg og omsorg

Her ligger ”meningen” med livet:

- Omsorg, barmhjertighet (nåde).
- Lindre smerte
- Tynne ut smerte
- Dele sorger/Være sammen med

Melankoli kan ha dyp gul farge



Men det kan også soloppgangen ha



"Gold Coast" Australia 5/3 2018 kl 05.50



Hjemmeside

Min hjemmeside:

<http://frank.oterholt.be/>

- > Foredrag og tekster
- > Foredrag

Relevant 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, Tres Cantos (Madrid): Centro de Humanizacion de la Salud (Religiosos Camilos).
- Oterholt, Frank, Spanske dager fylt med sorg, Tidsskrift for sjelesorg nr. 1 2016, Modum Bad.
- Se <http://frank.oterholt.be> under Foredrag og tekster/Foredrag/121030 Sorg- og krisereaksjoner.
- 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), Katastrofe psykologi, 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.
- Eide, S. B., d, H. H., Kristiansen A., Sævareid, H. I., Aasland, D. G., (2013), Fordi vi er mennesker, 2. utg., 2. oppl. Bergen: Fagbokforlaget.
- Jensen, Ole (2007), Historien om Løgstrup, Anis København.

Senter for humanisering av helsen

