

MÅ JEG SPEJLE MIN SORG I DIN?

Tekst og foto: Louise Winther

Da min far døde pludseligt og uventet for fire år siden, blev jeg naturligvis chokeret; benene blev helt slået væk under mig, og jeg fik et stort behov for at vide, hvordan andre oplever og gennemlever sorg. Jeg opsøgte bøger om emnet, og jeg begyndte at samle på citater om sorg. Citaterne fandt jeg især i blade og aviser, og det blev efterhånden til en hel del. Jeg skrev dem ind i et dokument på min computer, og jeg læste dem igen og igen. Det var lindrende for mig, for når jeg læste, hvordan andre beskrev deres sorg, blev følelsen af at være alene i verden knap så overvældende.

På et tidspunkt gav jeg en kopi af samlingen til en veninde, der også havde mistet sin far, og kort efter gav jeg den til én, hvis mand netop var død af kræft. Flere andre fik også kopier, og alle udtrykte stor taknemmelighed over at få mulighed for at spejle deres sorg i andres.¹

For selvom sorg er en erfaring, vi hver især må gennemleve alene, er sorg også et livsvilkår, som langt de fleste af os møder før eller siden. Vi må alle gå ind i mørket alene, men derinde kan vi finde andre. Ved hjælp af sproget kan vi nærme os hinanden, og når vi hører om andres sorg, kan vi måske lære vores egen sorg bedre at kende.

Som sagt var det lindrende for mig at læse om andres sorg, at låne andres ord, fordi det betød, at min store ensomhedsfølelse blev mildnet en smule – så var jeg altså ikke helt alene om at have oplevet, at jorden skred under mig! Det vidste jeg jo godt med min hjerne, men det var, som om jeg forstod det på et andet og dybere plan, når jeg læste om andres sorg.

Denne oplevelse af genkendelse – eller spejling – er det ikke altid muligt at få hos sine daglige omgivelser. De har ofte svært ved helt at forstå, hvad der foregår. Måske er omgivelserne berøringsangste over for sorgen. Måske ved de ikke, hvad de skal stille op. Måske mødes man som sorgramt med tavshed. Og når man både er fortvivlet over sit tab og den ensomhed, der ofte følger med tabet, og når omgivelserne oven i købet ikke længere kommenterer den afdøde eller den sorg, man bærer på, så kan man sige, at man bliver dobbelt ensom. Man får det ikke bedre af, at andre lader, som om de har glemt det. Man bliver bare helt alene med, at man ikke selv har glemt det. Og det kan være på grænsen til det ubærlige.

Som en kvinde, der mistede sin mor tidligt, har udtrykt det: ”Det eneste, der hjælper, er at snakke om min mor. At minde hende. Det eneste, der hjælper, er et knus og et ”hvordan går det”. Det, der gør allermost ondt, er at lade, som om det ikke er sket. At hun ikke er sket.” (Winther 2014).

ISOLATIONEN

Men hvad er det lige med den store ensomhedsfølelse og tomhed, der ofte rammer os, når vi mister en nærtstående? For det er ikke en ’almindelig ensomhed’, måske mere præcist kaldet ’social ensomhed’, vi overmandes af. Når vi mister, bliver mange ramt af den særlige ensomhed, der kaldes eksistentiel isolation. Når det sker, føler man sig netop fuldkommen isoleret fra verden og fra andre mennesker, selv når man er sammen med dem, man holder mest af og føler sig tæt på. Den amerikanske professor i psykiatri Irvin Yalom udtrykker det sådan (1998): ”Eksistentiel isolation er en ensomhe-

¹ Citatsamlingen er siden udkommet under titlen *Sagt om sorg*.

dens skyggedal, som mange veje fører til. Et menneske, der bliver konfronteret med døden, kommer altid til den." Fleischer og Jessen (2013) bruger udtrykket "tankekæmæssig ensomhed".

Menneskelivet leves sammen med andre. Men eksistentielt er vi alene, overladt til os selv: Vi fødes alene, og vi dør alene. Vi er bundet af at være i hver sin krop og i hvert sit hoved; vi er isolerede i vores eksistens. Men det er heldigvis en sandhed, vi kun oplever drypvis og lejlighedsvis. Det er alt for ubehageligt at befinde sig i "ensomhedens skyggedal", så vi gør meget for at dulme smerten ved det. Men dødsfald kan bringe os i situationer, hvor vi føler os fuldkommen overladte til os selv med vores tilværelse, og hvor vi bliver overvældede af forladthed og tomhed.

Jens Andersen fortæller i sin Astrid Lindgren-biografi (2014), at Astrid Lindgren var overbevist om, at mennesket i sin natur er et ensomt væsen, og at man kan finde styrke og kraft i erkendelsen af sin ensomhed. Hun mente også, at vi som børn, som unge, som ældre og som gamle alle må lære at være alene. I biografien omtales en scene fra tv-serien *Vi på Krageøen* (instrueret af Olle Helbom, 1965) hvor lillebror Pelle opdager, at hans kanin er blevet bidt ihjel af en ræv. Pelle bliver naturligvis ulykkelig, og hans storesøster, den voksne Malin, siger til ham: "Det er sådan her i livet, forstår du, at nogle gange er det svært. Selv små børn, selv en lille dreng som dig, må gå noget igennem, som gør ondt, og man må igennem det helt alene."

Eksistentiel isolation er en uovervindelig kløft, en adskilthed mellem én selv og ethvert andet væsen i verden. Den kan være svær at sætte ord på. Måske fordi følelsen i bund og grund er ordløs. Men jeg synes, fø-

lelsen illustreres fint i en scene i filmen *Notting Hill* (instrueret af Roger Michell, 1999). I hovedrollen ser vi Hugh Grant som den ikke særligt succesfulde boghandler William Thacker. Han forelsker sig dybt i den amerikanske filmskuespillerinde Anna Scott, som spilles af Julia Roberts. På et tidspunkt ser det ud som om, at William og Anna aldrig skal få hinanden, og man ser, hvordan William går og går igennem Londons gader, mens årtiderne skifter, og mens livet leves rundt om ham. Men William Thacker selv er alene, han er adskilt fra verden – som var han i sin egen osteklokke eller på sin helt egen øde ø.

Man kan føle sig fremmedgjort, når man slynges ud på sine egne 'øde steder', og verden pludselig mister sin fortrolighed. Filosoferne Heidegger og Kierkegaard har begge leget med ordene og har lidt drilsk udtrykt det på denne måde: "Hvad frygter mennesket? Intet!" (Yalom 1998).

Hos Yalom (ibid.) finder man også dette rammende digt af Robert Frost (egen oversættelse):

*Jeg skræmmes ikke af 'tomme huller' i himlen
der hvor ingen mennesker er, i stjernevirvlen.
Men jeg bliver ofte bange for mig selv;
for den store tomhed i min egen sjæl.*

Vi kan ikke fjerne følelsen af eksistentiel isolation. Men vi kan dele isolationen på en sådan måde, at kærligheden i et vist omfang opvejer smerten: "Hvis vi kan vedkende os vores isolerede situationer i tilværelsen og gå dristigt og resolut ind i dem, formår vi også at vende os kærligt til andre." (ibid.). Eller sagt med andre ord: Hvis vi kan være sammen om det, at vi er alene. For følelsen af forladthed og alenehed forløses bedst sammen med

andre, som kan rumme denne følelse og ikke bliver forskrækkede over den fortvivlelse, der følger med. Det har ofte stor betydning, at den, man taler med, selv har prøvet denne form for fortvivlelse på egen krop.

Ingen kan fjerne den eksistentielle isolation, og ingen kan fjerne sorgen. Men vi kan tilbyde hinanden et åbent

og kærligt nærvær. Og det kan lindre. Sorggrupper i regi af Folkekirken er i de seneste år dukket op overalt i landet under overskriften *Vi bærer sorgen sammen*. I sorggruppen er man virkelig sammen om at være alene. En deltager sagde på et tidspunkt til gruppen: "Hvis ikke jeg var startet i sorggruppen, tror jeg, at jeg havde taget mit eget liv".



Sorgramte giver ofte udtryk for, at de er nødt til at finde ud af, hvem de nu er, nu hvor de har mistet en nærtstående. Også denne opgave er man alene om; den selvskabende proces er uundgåeligt forbundet med dyb isolation (ibid.).

Til gengæld kan den smertefulde eksistentielle isolation være vejen til at komme i dyb kontakt med sig selv, med hinanden, med livet. Døden tvinger os til at finde ressourcer i os selv, som vi måske slet ikke anede var til stede. Og for mange giver dødsfald en mulighed for at komme tættere også på Gud. Skuespilleren Pernille Højmarks far begik selvmord, da hun var 13 år, og moderen døde af kræft, da hun var 20 år: "Jeg endte med at gå ture nede ved vandet, hvor jeg råbte og diskuterede uretfærdigheden og urimeligheden med Gud. Han blev en slags samtalepartner. Jeg brugte vandringer i naturen til at komme af med nogle ting. Der er en kraft derude, du kan kalde den Gud, som kan hive dig op igen." (Winther 2014).

Som sagt er eksistentiel isolation ikke er det samme som social ensomhed. Men eksisten-

tiel isolation kan meget vel føre social ensomhed med sig. For hvis man som sorgramt ikke oplever sig mødt med forståelse uden krav, er det naturligt at trække sig fra den pågældende sociale relation. Forfatteren Julian Barnes, hvis hustru døde, skriver: "Jeg indså hurtigt, hvordan sorgen sorterer og omgrupperer alle i den sørgendes omgivelser; hvordan venner sættes på prøve; hvordan nogle består, mens andre dumper. Gamle venskaber kan blive dybere i fælles sorg eller pludselig tage sig overfladiske ud." (Barnes 2015).

Følelsesmæssig/emotionel ensomhed er også væsentligt at forholde sig til, når det gælder sorg (se fx Guldin 2014 og Fleischer/Jessen 2013). Emnet falder dog uden for rammerne for denne artikel.

DE ØVRIGE EKSISTENTIELLE VILKÅR

Ifølge Yalom findes der tre eksistentielle vilkår mere; *døden*, *friheden* og *meningsløsheden*. For fuldstændighedens skyld vil jeg kort omtale disse tre, som også ofte påkalder sig opmærksomhed, når vi mister.

Lad mig dvæle et øjeblik ved udtrykket eksistentielle vilkår – hvad betyder det egentlig? Det betyder, at der er tale om *grundlæggende vilkår for vores eksistens*, altså vilkår, som vi ikke kan vælge til eller fra. De er simpelthen, og de udgør en understrøm i ethvert menneskeliv.

Til daglig er de fleste af os rigtigt gode til at skubbe de eksistentielle vilkår i baggrunden. For hvem har lyst til at forholde sig for meget til døden eller til det, at vi faktisk er helt alene i en meget stor verden? For da slet ikke at tale om, at mit liv i bund og grund er mit eget ansvar! For med 'friheden' menes der, at vi dybest set alle har friheden til at gøre lige nøjagtigt, hvad vi vil. Sagt på en anden måde, så er jeg *alene* ansvarlig for, hvordan mit liv er – jeg kan jo altid vælge at gøre noget andet! Og skal vi også selv finde vores helt egen mening med livet? Yalom citerer Martin Buber: "Æteren er hele tiden fuld af radiosignaler (om isolationen, min tilføjelse), men det meste af tiden har vi slukket for modtageren." (Yalom 1998).

Men når vi mister en nærtstående, kommer der hul igennem. Så mister vilkårene med ét deres anonymitet

og bliver meget tydelige og pågående spørgsmål, som vi bliver tvunget til at forholde os til. Ofte bliver vi ramt på hele eksistensen, når en nærtstående dør fra os.

DØDEN

Vi ved jo godt, at vi skal dø. Men ofte er det først, når andre dør fra os, at vi for alvor konfronteres med vores egen dødelighed og for alvor erkender, at vi selv og vores nærmeste skal dø.

Ifølge Yalom (1998) er tanker om døden vigtigere i livet, end mange mennesker går og tror. For ellers giver nuet og livet ingen mening. Når vi indser, at vi er forgængelige, kommer vi til at tænke over, om vi bruger vores liv her på jorden på den måde, som er rigtig for os hver især. Og så kan vi handle eller ændre retning, hvis der er brug for det. Det drejer sig altså om ikke at blive så ræd for døden, at vi glemmer at leve.

FRIHEDEN

Umiddelbart kunne man tro, at frihed var et entydigt positivt begreb. Der er bare det, at den anden side af medaljen hedder *ansvar*. En enke kan opleve at blive overvældet af ansvar: Pludselig står hun alene med børnene, hun er alene med sit store hus, hun er alene i forhold til at sikre økonomien og så videre.

Friheden og den eksistentielle isolation hænger i høj grad sammen: For er man ansvarlig for sit liv, så er man alene. Det er ensomt at være sin egen mor og far. Det at blive voksen, det at "skabe sig selv", er uundgåeligt forbundet med dyb ensomhed (Yalom 1998).

Og problemet med valg er, at vi først ved, om vi har truffet det rigtige valg, når vi faktisk har truffet det. Så det kræver i dén grad mod – og modenhed. Man skal altså indse, at friheden har en pris i forhold til at tage ansvar.

Til gengæld oplever mange stor tilfredsstillelse ved at vælge i overensstemmelse med egne ønsker og værdier frem for at blive på et spor, hvor man ikke trives.

MENINGSLØSHEDEN

Den kvinde, som er vant til at finde sin værdi – og mening – i at være sin mands kone, føler sig berøvet for alt af betydning den dag, hendes mand dør. Hun rammes ikke kun på sit liv, sin rolle, sin økonomi og sit sociale liv, men også på sin grundlæggende tillid til tilværelsen, ja, på selve meningen med livet: Hvem er jeg uden min mand? Hvad skal jeg dog stille op med mit liv? Og tør jeg overhovedet stole på nogen eller noget igen?

Meningsløsheden bliver ikke mindre af, at man finder en årsag eller grund til, at den elskede døde. For meningsløsheden er en følge af, at det menneske, man har mistet, var enestående og uerstatteligt og aldrig kan trøstes væk.

Hos mange sorgramte bliver alle fire eksistentielle temaer aktiveret på én gang – den basale tillid til livet forsvinder, livgrundlaget trues, alle forsvar svækkes. Vi får læderet vores forsvarssystem, som så med tiden skal genopbygges på nye måder. Det er vigtigt at få øje på, at forandringen ikke 'bare' handler om, at man har mistet en nærtstående, men at man også er ramt på sin egen eksistens. Om denne lædering har Julie Brandt, da hun mistede sin mor, sagt: "Det er lidt som at få flået huden af. Alle nerverne ligger bare dér på overfladen og er helt modtagelige." (Winther 2014).

For at genvinde og genfinde balancen i livet må vi altså:

- magte, at vi hver især er alene – uden at overvældes af en følelse af forladthed,
- kunne beskytte os mod dødsangsten – uden at fortrænge, at vi selv skal dø,
- håndtere erkendelsen af livets frie valg og dermed påtage os ansvar for de valg, vi træffer,
- indse, at livet kun har den mening, vi selv giver det. Og skabe en ny mening.

Eller sagt på en anden måde: At se eksistensens grundvilkår i øjnene er pinefuldt, men i sidste ende helbredende (Yalom 1998).

LINDRING AF SORGEN

Som sorggruppeleder er det min erfaring, at sorggruppedeltagerne finder lindring i at tale med hinanden om de eksistentielle vilkår. Igen handler det ikke om at 'fixe' noget eller om at finde konkrete svar på spørgsmålene; det handler mere om at spejle sig i andre, der står i en lignende situation. Så man ikke føler sig helt alene i verden.

Eller som Yalom så poetisk udtrykker det: "Vi er alle ensomme skibe på et mørkt hav. Vi ser lysene fra andre skibe – vi kan ikke nå dem; men det, at de er der, og at de deler skæbne med os, er en stor trøst."

LITTERATUR

- Andersen, Jens: *Denne dag, et liv*. Gyldendal 2014.
 Barnes, Julian: *Vejen op, vejen ned*. Tiderne Skifter 2015.
 Fleischer, Elene og Gert Jessen: *Når himlen er nær. Som ældre oplever forskellige former for ensomhed*. Frydenlund 2013.
 Guldin, Mai-Britt: *Tab og sorg. En grundbog for professionelle*. Hans Reitzels Forlag 2014.
 Winther, Louise (red.): *Sagt om sorg*. Alfa 2014.
 Yalom, Irvin D: *Eksistentiel psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag 1998.



Louise Winther, f. 1963, er deltidspsykoterapeut, forfatter og erhvervspsykologisk konsulent. Hun beskæftiger sig indgående med sorg, både teoretisk og praktisk. Hun er frivillig sorggruppeleder og har tidligere været frivillig på Dia-konissestiftelsens Hospice.

DIGT: LOUISE WINTHER | FOTO: S. VAN DEURS

[Fra digtamlngen Lysets hvirken. 2012]

KVÆSTELSER

Underlægningsmusikken
er en skæbnesymfoni
der på overfladen ligner
den sorgløse samba
som forfører til at tro
at tiden læger alle sår
og forener os for evigt

Jeg falder tilbage
ind i mig selv
uden at ane
hvem dét er
men undgår
at pådrage mig
synlige kvæstelser