

Sorg og tab

Sorg er en naturlig reaktion på et tab. Det kan dreje sig om tabet af en nær relation ved dødsfald eller i forbindelse med skilsmisse, et arbejde, en opgave, en bolig eller tabet af fysisk eller psykisk sundhed. Det, at blive konfronteret med en dødelig diagnose og en kort resterende levetid, er et tab af muligheden for fortsat livsudfoldelse. Vi mister – eller er på vej til at miste - nogen eller noget, som vi har investeret vores psykiske energi og følelser i, og her opstår sorgen. Og når vi mister, lammes vi i chok og fyldes samtidig med svære følelser, som vi meget ofte kan have svært ved at håndtere. Og vi tænker næppe over, i hvilket omfang kulturen – og måske familien - er bestemmende for, hvad vi må og skal vise af følelser, når vi rammes af sorg.

Udover at der tidligere har været krav til at fx enker skulle bære sort tøj i lange perioder efter ægtefællens død, så har der i vores kultur indtil for nylig været en udbredt opfattelse af, at sorg er noget, man skal komme sig over hurtigst muligt: "Se nu at komme videre i dit liv!". Og den døende, der ikke skulle videre med sit liv, er ofte blevet mødt med larmende tavshed. Så længe døden er privat og sorgen noget man skal komme sig over i en fart, forstår vi ikke de følelser, der følger med sorgen, og vi kommer til at mangle ord og evne til at rumme de følelsesmæssige reaktioner, der følger med. Vi ved ikke, hvad vi skal sige og gøre. Det bedste vi lærte frem til årtusindeskiftet var at give hånd med ordene: 'Kondolerer!'

Men denne indstilling til sorg og den sørgende har heldigvis været under forandring gennem det sidste halve århundrede. Og i dag anerkendes personlige tab som noget et menneske skal *komme overens* med, hvilket ikke er helt det samme, som at *komme sig over*. For 50 år siden skulle familierne glemme de børn, der døde fra dem. I dag ved vi, at mennesker, der mister et barn, aldrig glemmer de børn, der døde fra dem, at de aldrig kommer sig over tabet, men at de måske med tiden lærer at leve med tabet.

Vi er samtidig begyndt at forstå og give plads til, at vi alle har forskellige baggrunde for at rumme tab og sorg og at vi følelsesmæssigt håndterer tab og sorg meget forskelligt.

Mennesker, som er en del af en familie kan føle sig meget ensomme, hvis følelser – og måske opfattelse af et tab - ikke kan deles med deres nærmeste. I den situation er terapi en særligt relevant mulighed.

I terapien har man en at dele smerten med, og i den jungianske terapi er fokus på at *komme overens med* de tab, vi oplever. Uanset hvor smerteligt tabet opleves, så er målet med terapien at komme overens med det og give sorgprocessen både tid og betydning. Vi vil naturligt samtidig arbejde med en jeg-støttende terapi, så vores klienter både kan arbejde med sorgen men også med at komme videre med sit liv.

'At komme overens med' involverer ofte i jungiansk terapi at forstå, hvem man selv er, og et arbejde med at frigøre sig fra den tilpasning til omgivelsernes krav om at opfatte og føle et tab på en bestemt måde. Hermed kan et tab blive en mulighed for at få en kontakt indadtil – til selvet. En kontakt, man tidlige måske ikke har givet nogen særlig betydning.

Udover at vi i den jungianske terapi tager udgangspunkt i Jungs teorier, står vi i vores arbejde med sorg i gæld til mange andre blandt andet:

Elisabeth Kübler-Ross, der i bogen i bogen 'On Death and the Dying'/'Døden og den døende'

Sorg og tab

(1969/1973) beskæftiger sig med de faser, som den døende normalt gennemlever. Det drejer sig om: fornægtelse, vrede, købslåen, depression og accept. I senere bøger udvider hun ideen om, at denne faseopdelte sorgproces gælder i forbindelse med tab generelt.

I bogen *'Krise og Udvikling'* (1975/1976) beskriver den svenske psykiater Johan Cullberg krisen som en tilstand, hvor tidligere erfaringer ikke er tilstrækkelige til at hjælpe en igennem den aktuelle situation. Han opdeler krisen i følgende faser: chokfasen, den reaktive fase, reparationsfasen, nyorienteringsfasen.

Efter Cullberg adskilles sorg og krise. Dette er vigtigt, fordi det giver mulighed for se, at man kan være i sorg uden at være i krise, og at sorg er noget, man kan arbejde med.

Den schweitziske junganalytiker Verena Kast har i bogen *'Trauern' / 'Den største sorg i verden her'* (1982/1991) reflekteret over vredens funktion i sorgprocessen i forbindelse med tabet af en partner. Kast ser vreden som et middel til at afgrænse sig i forhold til den man har mistet, og med en efterfølgende mulighed for at udvikle – nogle af de kvaliteter man tidligere kun så hos partneren – som indre kvaliteter hos sig selv.

Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick beskriver i deres bog *'Den nødvendige smerte'* (1987) hvordan de gør sorgen til et arbejde, som skal hjælpe den sørgende med at forløse af sorgen ved at erkende tabet, tilegne sig nye færdigheder i det nye liv, hvor det tabte ikke længere er til stede, reinvestere følelsesmæssig energi og udvikle nye roller, ny identitet og nye relationer.

Med Margaret Stroebe og Henk Schut får vi i 1999 *'To-sporsmodellen'* ('The Dual Process Model of Bereavement'). Denne model gør op med fasetænkningen og taler i stedet om to spor i forbindelse med sorg og tab: det tabsrelaterede spor og det reetablerende spor. Stroebe og Schut siger, at den sørgende til stadighed bevæger sig mellem disse to spor. Med to-sporsmodellen lægges der vægt på, at sorg - der er forskellig fra menneske til menneske - fortsætter med forskellig styrke livet igennem. Man erkender tabet, lever videre med tabet i bevidstheden og integrerer hen ad vejen sorg og savn i bevidstheden.

Et sidste betydningsfuldt værk i denne sammenhæng er Rosemary Gordons *'Dying and Creating. A Search for Meaning'*. Rosemary Gordon var frem til sin død i 2012 jung-analytiker i London. Bogen vil senere få en omtale i vores kommenterede jungianske litteraturliste.