

Sorg er en reaktion på et tab og dette tab kan være et nærtstående menneske, et job, en opgave, eller måske en bolig – noget man har investeret noget af sig selv i og som man nu har mistet. Det kan også være det forestående tab af eget liv.

Vores kultur bygger på en forståelse af, at sorg, er noget man skal komme sig over: ”Se nu at komme videre i dit liv!”. Denne forståelse er heldigvis ved at blive fortrængt af en helt anden tilgang til tab og sorg.

Elisabeth Kühler-Ross beskæftigede sig i bogen *'On Death and the Dying'/'Døden og den døende'* (1969/1973) med faser, som den døende gennemlever, og det er: fornægtelse, vrede, købslåen, depression og accept. Hermed udvikles en forståelse for, at der er faser, der skal gennemleves ved et tab eller et forestående tab.

I bogen *'Krise og Udvikling'* beskriver Johan Cullberg krisen som en tilstand, hvor ens tidligere erfaringer og reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til at beherske den aktuelle situation. Han opdeler krisen i 5 faser: chokfasen, den reaktive fase, reparationsfasen, nyorienteringsfasen.

Efter Cullberg differentieres sorg og krise. Der er altid sorg i en krise mens man omvendt godt være i sorg uden at være i krise.

Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick præsenterer i deres bog *'Den nødvendige smerte'* 4 faser i forbindelse med sorgarbejde, som skal hjælpe den sørgende med at acceptere tabet, bearbejde sorgfølelserne, og stille og roligt give slip på det, som er tabt. De 4 faser er: Forløsning af sorgen, erkendelse af tabet, tilegnelse af nye færdigheder i det nye liv, hvor det tabte mangler, reinvestering af følelsesmæssig energi og udvikling af nye roller, ny identitet og nye relationer.

Med Margaret Stroebe og Henk Shuts 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; det tabsrelaterede spor og det reetablerende og siger, at den sørgende pendulerer mellem disse to spor. Med to-sporsmodellen lægges der vægt på at sorg, der er forskellig fra menneske til menneske, fortsætter med forskellig intensitet livet igennem. Man erkender tabet, lever videre med tabet i bevidstheden og integrerer sorg og savn i bevidstheden.

Det er næsten altid et meget stort personligt og ensomt arbejde at komme igennem en sorg. I terapien har man en at dele smerten med og terapeut, der kan støtte en i at arbejde med det reetablerende spor.

©2016. Hanne Urhøj. Jungiansk analytiker. IAAP/DSAP/MPF. www.psykoanalyse.nu og www.typologi.net