



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Sorg

"Lad mig give et eksempel. Der var engang en pige, en kvinde, som havde mistet sit barn for ikke ret længe siden, og hun kunne ikke rigtig komme i kontakt med sin omverden. Og vi arbejdede en smule med det, og vi fandt ud af, at hun klyngede sig til en kiste. Hun gjorde sig klart, at hun ikke ønskede at slippe denne kiste. Nu forstår I nok, at så længe hun ikke er villig til at se dette hul i øjnene, denne tomhed, denne intethed, så kunne hun ikke komme tilbage til livet, til de andre. Så meget kærlighed er lagt i bånd her, i denne kiste, at hun hellere investerer sit liv i denne fantasi om at have noget af et barn, selv om det er et dødt barn. Hvis hun kan se sin intethed i øjnene og opleve sin sorg, kan hun komme tilbage til livet og komme i kontakt med sin omverden"

Frederick S. Perls, "Gestaltterapi" (s. 64), Socialpædagogisk Bibliotek, Munksgaard 1975

"Sorg er kærlighedens pris, sorg er tilknytningens pris, sorg er den sunde og naturlige måde at reagere på når vi mister noget der er vigtigt."

Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick, "Den nødvendige smerte" (s. 74), 2. udgave, Socialpædagogisk Bibliotek, Gyldendal 2001.

Hvis man har læst de øvrige artikler i denne serie om gestaltterapiens fire grundfølelser, vil man vide, at grundfølelser altid er reaktion på noget der sker - indeni eller udenfor én selv - med glæden siger man "ja", med vreden siger man "nej", med seksualiteten kan man (blandt andet) udveksle livsbekræftende intimitet.

Grundfølelser er reaktion og engagement i livet, som det nu engang udfolder sig. Ens indre liv har kontakt med det ydre liv, man er i en eller anden udveksling med sine omgivelserne. Man knytter uvægerligt bånd, får præferencer, sætter særlig pris på bestemte ting og bestemte mennesker.

I denne sammenhæng vil der nødvendigvis være en pris - kærlighedens og tilknytningens pris, som Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick skriver det - for intet i denne verden varer evigt. Man knytter positive og livsbekræftende bånd - og man vil uundgåeligt en dag stå ansigt til ansigt med tabet af netop det, man holdt allermest af.

Forløst og uforløste sorg

Sorg kan (i lighed med de andre grundfølelser) være forløst eller uforløst. Fritz Perls kommer med et eksempel på uforløst sorg i citatet herover. Man kan nemt leve sig ind i, at sorgen over at miste et barn må være sønderknusende og måske en af de sværeste stunder et menneske kan opleve. Hvordan man håndterer en sådan tragedie, vil altid være en personlig sag, der findes ikke rigtige eller forkerte måder, om end uforløst sorg kan have negative konsekvenser for ens videre livsudfoldelse.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Perls påpeger, at den uforløste sorg har at gøre med de tilknyttede bånd. Sorg er at mærke afslutningens realitet. De bånd man delte, er ikke længere en levende udveksling - hvor der før var liv og leben er der nu død og intethed. Den uforløste sorg er at undgå denne erkendelse. Det er at bremse sorgen og insistere på at holde tilknytningen levende. Man vil ikke vende sig væk, man nærer ene mand/kvinde de bånd, man før var to om at dele.

Det er som sagt en personlig sag, et eksistentielt valg, om man tackler sin sorg på denne måde. Kvinden i Perls' eksempel erkendte, at sådan var det for hende, hvilket må siges at være en såre menneskelig reaktion.

Men sådan som sorgen er kærlighedens og tilknytningens pris, har den uforløste sorg også en pris - man hæmmes i at knytte nye bånd, at rette sin kærlighed levende steder hen. Man lever i et vist omfang med det der *var*, i stedet for med det der *er*, og risikerer derved at komme i en situation, hvor man "ikke rigtig (kan) komme i kontakt med sin omverden".

Den forløste sorg har den modsatte karakter. Den forløste sorg at følge den tragiske erkendelse helt til dørs, helt at mærke at liv er afløst af død, at noget er uigenkaldeligt slut. Man ser "sin intethed i øjnene og opleve sin sorg". Det er lettere sagt end gjort, men når man magter det, er det samtidig den forløsende vej videre. Man accepterer sit tab, smerten får sit eget rum, hvor den ikke længere kaster skygge over alt andet. Man kan rette sit hjerte og følelser mod det, der *er*, og indgå nye livsbekræftende relationer. Sorgen bliver et minde, en erfaring i stedet for en tilstand.

Eksemplet herover tager udgangspunkt i et dødsfald, hvor sorg er en indlysende reaktion, men den kan naturligvis opstå i alle mulige andre sammenhænge - tabet af nære relationer, som f.eks. i forbindelse med skilsmisse, at gode venner flytter langt væk, at miste sin bolig, at ting stjæles eller ødelægges, at erkende forspildte muligheder, at epoker i ens liv slutter, før man selv er parat til det - og så videre. Sorg optræder i alle sammenhænge, hvor tilknytning finder sted, hvor livet kan udfolde sig, om end det er ret individuelt, hvor påvirket man bliver af afslutning og tab.

Sorgens udtryk

Man kan ikke sige, at sorg har et bestemt udtryk, selvom gråd og tårer er karakteristiske følgesvende. Det eneste egentlige kriterium, man kan stille for at sorg finder sted, er at et menneske mærker det sådan indeni. I hvilke sammenhænge den opstår og hvordan den leves og eventuelt vises er en helt anden og helt personlig sag.

Sorg kan svinge fra at være en stille reaktion indeni til at have et dramatisk og synligt ydre udtryk, men dermed ikke sagt, at en stille reaktion ikke kan rumme en stor sorg. Sorgens udtryk er ikke proportional med sorgens dybde. Nogle har let til tårer, andre græder meget sjældent, men derfor kan man ikke konkludere, at den ene føler mere sorg end den anden. Man kan godt begræde et menneskes bortgang uden at tårerne triller ned af kinderne - ligesom våde øjne ikke nødvendigvis afspejler stor smerte.

Sorg kan svinge fra det lille stik i hjertet til at være et sønderknusende jordskred. Den kan være mild, en forløsende accept af omstændighederne, befriende at hengive sig til. Eller, i den modsatte pol, være



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

et meteornedslag, der for altid ændrer ens liv og personlighed. Sorgen kan være en uvirkelig lammelse - eller blid sindsbevægelse, påskønnelse og afsked i én og samme mundfuld.

Det centrale er ikke sorgens dybde eller ydre udtryk. Det centrale er at mærke den sorg, man nu engang har, at vide med sig selv at man sørger, for derved at kunne forløse sine følelser, som man nu selv synes det er passende, hvad enten det er gennem tårer, gennem gode samtaler, ved at udføre ritualer eller ved mere privat, indre gennemlevelse. Det er dog en god tommelfingerregel i et eller andet omfang at dele sin sorg - at bære den i ensomhed kan i sig selv blive en ekstra, unødigt byrde.

Sorg som erkendelse

At give plads til sorg kan i videre forstand føre til mere eksistentielle erkendelser. Gennem sorgen ser man realiteterne i øjnene, man accepterer smerten og det, der er sket. Opbrud og tab er forventelige og noget håndterbart. En sådan parathed aflejrer sig i psyken - man ved dybt i sit inderste, at alt har sin tid, at ting forgår, hvormed sorg ændrer sig fra at være pludselig ulykke til at være en accepteret del af tilværelsens vilkår.

Denne erkendelse kan føre til melankoli og sentimentalitet, men også til øget nærvær og sans for livets fine øjeblikke. Virkelig at vide at alting slutter, kan paradoksalt nok netop stærkt forøge ens tilknytning og engagement. I videste omfang er accept af sorgens væsen indsigt i livets forgængelighed - erkendelsen af at man selv og alle andre en dag er døde og borte. At se denne realitet i øjnene kan både være ultimativt skræmmende, men også give den ultimative livskraft - det er bare med at leve livet fuldt og helt, mens man har det!

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL