

# Sorg.

## Sorg er noe vi føler ved ulike former for tap.

- Tap når vi mister mennesker ved dødsfall, skilsmisse eller flytting. Det er vondt å miste venner. Kjærlighetssorg er også fryktelig vondt.
- Tap når vi vet at vi selv snart skal dø, eller når vi har mistet en lemedel på grunn av en ulykke eller etter en operasjon.
- Tap av livsutfoldelse, f.eks. ved sykdom eller invaliditet.
- Tap av framtidsutsikter, f.eks. ved arbeidsledighet, å stryke til eksamen, e.l.
- Tap navn og rykte - eller posisjon i fellesskapet.
- Tap av materielle ting / eiendom.

Vi kan også sørge over det vi aldri har hatt! For eksempel at vi ikke hadde de foreldrene vi hadde trengt, at vi gikk glipp av en god barndom, at vi ikke har "levd" helt og fullt, m.m.

## Sorg er kjærlighetens bakside.

- Vi sørger når vi har mistet noen eller noe vi har vært glad i og fått knytte oss til. Det mennesket som aldri sørger, er et fattig menneske!
- Jo lengre vi lever, jo flere tap vil vi oppleve. Livet leves i spenningen mellom kjærlighet og sorg. Alle bånd vi knytter, skal en gang løses igjen.
- Dersom vi aldri våger å knytte oss til noen eller noe av frykt for å miste, er det noe som forkrøples inne i oss.
- Sorgen gjør fryktelig vondt, men den leger som regel seg selv. Den som våger å sørge når bånd brytes, bli fri til å knytte nye bånd. Den som flykter fra sorgen vil derimot ofte få en tendens til enten å klamre eller holde avstand. Det er viktig å tillate seg å sørge!

**Sorg er en krisereaksjon.** Sorgen er strevsom. Vi snakker ofte om "et sorgarbeid".

## Sjelesorgen

- skal ikke forsøke å erstatte tapet, gjenopprette det som var, eller fjerne smerten.
- skal oppmuntre til å snakke om den som har gått bort og hvordan det skjedde.
- gi hjelp til å reagere følelsesmessig - med fortvilelse, gråt, depresjon og aggresjon - uten å skamme seg over det.
- Sorgen er nødvendig, men sjelesorgen kan gi hjelp til å sørge med håp (1 Tess 4,13ff; 1 Kor 15,35).
- Gud må aldri fratras ansvaret for det som har skjedd. Likevel: Vi skal verken si "Det er vel en mening med det", eller "Dette er helt meningsløst".



## Sorgarbeidets fire oppgaver:

- **Erkjennelse** av tapet. Første fase er passert når den sørgende uten å nøle kan bekrefte at tapet har funnet sted. Andre fase er passert når den sørgende innser at tapet er ugjenkallelig. Sorgen kan utvikle seg patologisk på en slik måte at tapet benektes eller bagatelliseres.
- Sorgens **følelser**. Her opplever en fortvilelse og fysiske smerter, skyldfølelse og aggresjon, gråt og hulken. Innimellom er det perioder med noenlunde ro. Sorgen utvikler seg patologisk når denne nødvendige smerten blir holdt borte.
- Tilegnelse av **nye ferdigheter** både i kontakt med andre mennesker og i løsning av praktiske oppgaver.
- **Reinvestering** av den følelsesmessige energi så en kan bli glad i andre mennesker og engasjere seg i nye forhold. Sorgen utvikler seg patologisk når en dweler ved og nekter å slippe taket i den som er gått bort.

Fra boken "Den nødvendige smerte" av Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick. Munksgård. København 1987.

## Sorgen gjør vondt.

- Når vi sørger, veksler følelsene mellom fortvilelse, depresjon, aggresjon og skyld.
- En kristen kan også kjenne tvil og aggresjon mot Gud.

## To typer gråt.

- Den kaldende gråt forsøker å fastholde det en har mistet. Den er mer overfladisk, en puster hurtig og den gir ikke varig lettelse. Den kan sammenlignes med gråten et barn gråter når det kaller på moren sin.
- Den slippende gråt oppstår når man begynner å slippe den eller det som er tapt. Den er den dype hulking som gir slipp på spenninger i kroppen.

Fra boken "Den nødvendige smerte" av Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick. Munksgård. København 1987.

## Når en flykter fra sorgen.

Vi kan flykte fra sorgen ved f. eks. å holde et høyt aktivitetsnivå, ty til rus, søke ytre forandringer, eller forelske seg. Da kan resultatet bli:

- Angst eller depresjon som kan dukke opp først flere år etter tapet.
- Frykt for å knytte nye bånd og binde seg til andre. En er så redd for enda en gang å miste, at en helgarderer ved ikke å binde seg igjen.
- Generell hardhet eller tilsynelatende ufølsomhet.

## Sorg er å gi opp håpet.

- Vi får ikke tilbake den eller det vi har tapt. (Ved skilsmisse eller flytting er ikke dette like klart. Da veksler en hele tiden mellom håp og håpløshet og blir ikke ferdig med sorgen.)
- Livet blir aldri som før etter at vi har mistet noen, flyttet e.l. Det er både anstrengende og nytteløst å late som om alt er ved det gamle.
- Det er en nær sammenheng mellom det å være villig til å forlate og det å kunne gå videre.