

Vi lever på en løgn om, at det aldrig kan gå værre, end at det snart bliver godt igen

AF LARS HENRIKSEN

17. marts 2017 00:00



Tegning: Morten Voigt

”Kondolerer” skriver vi i mangel af bedre ord, når nogen har mistet en nærtstående. Og møder vi de efterladte, forsøger vi at hjælpe dem med misforstået optimisme. For død og lidelse er ikke længere en naturlig del af livet, og det gør os mere ensomme i sorgen, advarer fagfolk

En sætning har mejslet sig ind i Mariann Bechgaards indre. Hun kan stadig høre den lige så tydeligt, selvom det snart er 30 år siden, at en læge, hun aldrig før havde mødt, pludselig stod foran hende og gav hende en besked,

som om det var en hvilken som helst besked: ”Det gik desværre ikke, vil du se ham?”.

Hendes søn var født med en stofskiftesygdom, men som niårig fik han endelig muligheden for at få en ny nyre. Han vågnede aldrig op fra operationen.

”Det var ikke bare den læge, der ikke vidste, hvad han skulle sige, det var også sygeplejerskerne og dem, der kom og besøgte os. Og det er desværre min oplevelse, at det ikke har ændret sig. Vi har stadig ikke et ordentlig sprog omkring døden og den sorg, der følger med,” siger hun.

Det har hun oplevet mange gange som koordinator i ”Forældreforeningen – Vi har mistet et barn”. Igen og igen hører hun forældre være frustrerede over, hvad folk finder på at sige til dem. Hvis de overhovedet siger noget, for det værste er de mange, der stirrer stift ned i Brugsens køledisk eller går over på den anden side af vejen. Så er det trods alt marginalt bedre, hvis de forsøger sig med: Hvor er det godt, at du stadig har ét barn tilbage! Eller: Han er sikkert et bedre sted nu!

Få gode råd til hvad du bør og ikke bør sige her.

De sociale medier udstiller, hvor svært det er for de fleste at finde ord, der passer til de sørgende – selv på sikker afstand. ”Kondolerer” skriver de fleste i eksistentiel forlegenhed. Ofte uden ’r’ til sidst og uden at vide, hvad ordet betyder. Måske lader de endda ordet efterfølge af en trist smiley. Andre skriver blot ”RIP”, som er den engelske forkortelse for ”Hvil i fred”. Flere muligheder synes der ikke rigtigt at være, og det viser en generelt umoden tilgang til sorgen, mener Mariann Bechgaard. Sorgen er noget ubehageligt, vi gerne vil fjerne, og derfor forsøger de fleste – i bedste mening – at opmuntre de sørgende, så de bedre kan komme videre.

”Men der findes ikke ord, der kan lindre sorgen. Uanset hvad folk siger, er det bare ord, og man tænker: Ti dog stille. Lyt og lad mig sørge. Som en psykolog engang så præcist sagde, så kan udenforstående kun gøre tre ting: Holde om, holde af og holde mund,” siger hun.

Lise Trap er præst i Kirke Eskilstrup og Soderup Sogne ved Holbæk. Hun leder for tiden tre sorggrupper og mistede i 2007 selv sin 20-årige søn. Hun har derfor rigeligt med erfaring med, at vi generelt har svært ved at respektere den langvarige sorg. Vi kan ikke udholde tanken om, at en sorg kan ændre et menneskeliv for altid, og at intet kan ændre på det. For vi har vænnet os til, at alt kan fikses, siger hun. At livet ikke behøver at være ubehageligt i ret lang tid ad gangen.

”Troen på skæbnen er gledet ud af vores kultur. Intet er i Guds hænder, alt er op til os selv, lyder tidens mantra, og så passer det dårligt ind i billedet at skulle se mennesker, der er ødelagt af sorg, gå i opløsning. Det er meningen, at vi skal være pæne og effektive og have mange bolde i luften, men når man er i dyb sorg, er man langsom og grim, og det gør det tydeligt for omverdenen, at vi lever på en løgn om, at det aldrig kan gå værre, end at det snart bliver godt igen.”

Det er dog ikke et mangelfuldt sprog omkring døden, der er problemet, mener Lise Trap. For det er slet ikke så kompliceret at finde ud af, hvad man skal sige. Man kan bare konstatere: Hvor er det forfærdeligt. Og så stoppe der. Eller man kan være hensynsfuldt nysgerrig og spørge: Tror du, I kan finde livsmodet igen? Lægger du overhovedet mærke til, at det er forår igen? Det vigtigste er, at man respektfuldt accepterer den katastrofe, den sørgende står i, men det er ofte her, problemet opstår, for vi har skabt nogle klare normer for, hvordan man skal sørge på den rigtige måde.

Græder man stadig hele tiden efter et par måneder, bør man søge hjælp. Efter et års tid skal man helst være kommet videre. Men sådan fungerer sorg ikke, påpeger sognepræsten. Den forsvinder ikke, det er ikke engang sikkert, at den bliver mindre, og det skal den heller ikke nødvendigvis, for sorgen er ofte det stærkeste bindeled til den døde. Det er den eneste måde, man stadig i en vis forstand kan være i forbindelse med den, man elskede, og derfor er det stærkt problematisk, når vi forsøger at tage sorgen fra de sørgende.

”Vi har meget entydigt gjort sorg til en fjende, en fejl, der skal væk. Døden kan være en fjende, men sorgen er det ikke, den er en helt naturlig reaktion på dødens magt. Og det er sådan, vi skal møde de sørgende, i stedet for at give dem indtryk af, at de er forkerte eller ligefrem syge,” siger Lise Trap.

Når vi har så svært ved at håndtere andres sorg på en ordentlig måde, hænger det også sammen med et endnu større skifte i vores kultur, mener Peter Johannes Schjødt. Han er filosof og underviser sundhedspersonale i at tale om død og sorg med døende og deres pårørende. For ham at se *er* det faktisk i høj grad sproget, den er gal med, og det skyldes ikke mindst, at vi har mistet det religiøse sprog, der tidligere fungerede som fælles referenceramme. Her var døden og sorgen den naturlige skyggeside af kærligheden og livet, og denne fælles forståelse af verden, der rakte langt ud over vores daglige liv, indeholdt et sprog, man kunne tale ind i og få forløst mange af sine følelser igennem.

Med sekulariseringen af samfundet er det religiøse sprog blevet stadig mere meningsforladt, siger han. For det læses hele tiden op mod videnskaben, som konkluderer, at der ikke findes en sjæl, en evighed eller mening med både livet og døden. Det, der først og fremmest var meningsfulde symbolikker, tolkes i dag ind i en virkelighed i en grad, så selv præster ofte har svært ved at finde et sprog, de kan formidle kristendommen i på en måde, så folk forstår den. Tilbage står vi, mennesket, i en søgen efter en ny ramme at tale det dybeste og mest alvorlige i livet ind i. Og det, vi de senere år i stigende grad har valgt, er patologiens sprog, altså den naturvidenskabelige lære om sygdomme, deres årsager, mekanismer og udtryk, hvor sorg, eksistentiel lidelse og knust hjerte næsten betragtes som noget sygeligt, mener Peter Johannes Schjødt:

”Det er kendetegnende, at mine elever altid spørger efter en model for, hvad de skal sige til de sørgende hvornår. De vil have noget at rette sig efter, noget at handle efter, for det findes ikke naturligt i det moderne, foretagsomme samfund, hvor vi hverken har tid eller lyst til at dvæle ved det ubehagelige. Døden, sorgen og lidelsen er noget, vi skal gøre noget ved.

Vi skal op på hesten igen og tilbage til normalen og det sunde, og det får os til at være opmuntrende og løsningsorienterede over for de sørgende, selvom det ikke er det, de har brug for.”

Konsekvensen er næsten endnu mere alvorlig. For denne insisteren på at holde livet fri fra sorg og lidelse gør os ensomme, mener Peter Johannes Schjødt.

Vi bliver i dag kulturelt opdraget til at være mere positive, end vi egentlig er, og vi har ikke et meningsfuldt sprog for det mørke, livet også kan indeholde.

Derfor tror vi, at alle har det bedre, end vi selv har det. Og det gør os mere ensomme i sorgen, end vi kunne være.

”Jeg hører mange sige, at de føler sig forkerte i deres sorg, fordi den ikke mildnes lige så hurtigt, som omverdenen måske forventer. Eller fordi de føler sig alene med den. Vi trænger til at blive langt mere åbne omkring, at vores liv ikke er mere kontrolleret, end at det kan blive ødelagt for altid. En dimension af det i hvert fald, men det er ikke enden på alting. Som forfatteren Poul Borum sagde om de sorger, han selv kæmpede med: Nu er livet så tungt, at det er til at bære.”

kommentarer

Du skal have en Facebook-profil for at kunne kommentere denne artikel. Husk at brud på debatreglerne kan medføre, at dine kommentarer bliver fjernet, og din profil udelukkes fra debatten. [Læs mere om retningslinjerne for vores debat her.](#)

0 kommentarer

Sortér efter **Ældste**



Tilføj en kommentar ...

Facebook Comments Plugin

Telefon: 33 48 05 00 | Abonnement: 33 48 05 05 |
Annoncer: 33 48 05 00 | Læs mere om ophavsret og
persondatapolitik | © 2016 Kristeligt Dagblad,
Vimmelskftet 47, 1161 København K