

"Jeg har set dine tårer" (2. Kongebog 20,5)

Om sorg- og krisearbejde i kirkeligt regi

Susanne Sønderbo

Susanne Sønderbo är psykolog och sorgeterapeut och som sådan verksam i Köpenhamn vid De Samvirkende Menighedsplejer, både med enskilda terapier och sorggrupper samt med undervisning av lekmanamedarbetare inom den danska folkkyrkan och med arbetshandledning. Hon har utöver sin psykologiska skolning också läst teologi i Tyskland ett par år. Hennes artikel anknyter nära till frågor som Astrid Andersson Wretmark bearbetat om den plats som vrede och protest borde få ha, exempelvis i riter för dödfödda och tidigt födda barn. Hon har bl a publicerat en bok med titeln "Omfavn livet - midt i livet."

Artikel är från Kritisk forum for praktisk teologi nr 47, 1992.

Sorg er ikke sygdom - ej heller en stationær tilstand. Sorg er en sund reaktion på noget uventet og uforståeligt: at jeg har mistet nogen eller noget, jeg er tæt knyttet til. De, der ikke tør eller magter at gå ind i sorgens kaos, har brug for hjælp.

Det at tage sig af enkerne og de efterladte (jfr Jak. 1,27) er en urgammel menighedsoppgave. Men bliver den forvaltet godt nok i dagens menighed?

Det er derfor meget bevidst, at De Samvirkende Menighedsplejer som diakonal institution har ønsket at give sognenes beboere en mulighed for at deltage i sorggrupper, der ledes af personer med både en terapeutisk og en kirkelig baggrund.

Troen med ind i sorgarbejdet

Da den første gruppe begyndte i september 1990, vidste vi ikke, hvordan tilbuddet ville blive modtaget. Men det viste sig hurtigt, at behovet var der. Og især var det en tryghed for deltagerne, at de kunne tage deres tro med ind i deres bearbejdelse af sorgen. Efterspørgslen voksede, og siden nytår 1991 har min kollega Ellen Dalgaard Jensen og jeg haft 2 sorggrupper med 6 personer i hver, en

gang om ugen. For dem, der ikke rigtig magtede at gå i dybden med deres sorg pga f eks alder, blev der oprettet en (om)sorgsnetværksgruppe ledet af to kolleger.

Om sår i sjælen

Sorgarbejde er den sunde proces, der langsomt læger det sjælelige sår. I et fysisk sår kan der gå betændelse, hvis de regenerende kræfter ikke fungerer, som de skal.

På samme måde kan sorgens lægende kræfter være ude af funktion. Det er nærliggende at sammenligne sjælelige sår med sår på kroppen. Omgivelserne behandler også ofte sørgende, som om de var fysisk syge. Men som nævnt i indledningen er sorg ikke en sygdom, men den kan udvikle sig til at blive det. Man kan dø af hjertesorg.

Sorgeprocessen kan blive patologisk med risiko for psykisk og/eller fysisk sygdom. Jeg har oplevet mennesker med uforløst sorg, som har fået mavesår eller blodprop. Mennesker i sorg er i farezone!

Uforløst sorg

Et menneske i uforløst sorg kan forsvare sig ved:

- at lukke af for sine følelser og ikke se virkeligheden i øjnene,
- at beskytte sig mod kaos ved at lukke sig inde i en skal,
- at glemme (fortrænge) begivenheder og forløb,
- at opbygge en anden virkelighedsforståelse,
- at sjælen slår fra, så den slipper for at føle kaos og ubehag,
- at lukke sig inde i sig selv og håbe på, at noget

Sorg er ikke en sygdom, men den kan udvikle sig til at blive det

udefrakommende vil gøre alt godt igen.

For at komme ud af den krisetilstand, som sorgen er, er personen nødt til at bearbejde de negative og smertefulde oplevelser og se på sit liv, sådan som det forholder sig i virkeligheden.

For *intet* er som før efter et personlig tab.

Sorgen er et vendepunkt i et menneskes liv, så stærkt, at man enten får et friere eller et mere indestængt liv. Her findes der ingen gylden middelvej - ingen status quo.

Sorg-forløb

Det normale sorgforløb består (for det meste) på et overordnet plan, af 3 faser:

1. *En frigørelse fra fortiden* ved at erkende tabets betydning i alle dets facetter.

2. *En genetablering i nutiden* med en ny hverdag, som både indeholder det, der er tilbage, og nogle nødvendige ændringer.

3. At opdage og have en oplevelse af at have en *fremtid* med nye muligheder og veje.

Disse faser vil jeg gerne illustrere med 3 digte.

Forløs din sorg

I sorgens kølvand
følger angsten som en skygge -
den hænger ved dagens timer -
fremtiden var i går -

forløs din sorg
i en strøm af tårer -
betro dig til vinden -
lad havets brølen
sluge dine råb -

tap sorgen for kraft
i en hvirvlende dans
til du segner -
og sorgen blegner -
i udmattelsens stund
berører atter livet din mund -

Tabet

Når du ser hvad du har mistet -
når dit hjerte helt er bristet -
når en bundløs sorg dig binder -
gennem alle dine minder -
du ditt liv tilbage vinder.

Sorgens lys

Jeg bærer dig i hjertet
du mindernes gave -
et lysglimt -
et løfte fra Edens have -
ene - er du ej alene
om at flytte livets stene -

livet rinder i dine minder -
bær dem varsomt
i dine hænder -
livet skønhed
selv du gemmer -
frigjort gennem dine minder -

rinder tårer -
lad tårer rinde -
glædens lys vil i tårer finde -
nye veje du ikke kender -
gå mod det nye
dig livet sender -

(Digtene er fra bogen: "Når håbets grene bliver livets træ" af N og S Sønderbo, Unitas 1990)

Hvordan fungerer en sorggruppe?

Kan en sorggruppe give tryghed nok til, at mennesker får mod til at åbne sig for sorgens smerte og vrede?

Hvordan kan den sørgende, som må bruge næsten al sin energi på at magte sin egen sorg, overkomme at rumme andres?

Kan en sådan gruppe give den sørgende et netværk?
Ja, det er muligt!!

"Delt glæde er en dobbelt glæde, en sorg der bliver delt, er den halve sorg."

Dette gamle mundheld udtrykker essensen af sorgearbejdet i en gruppe.

At kunne dele sine følelser med andre er afgørende for al personlig vækst.

Gruppen udvikler sig for de fleste til at være et fristed, hvor der er plads til *alle* følelser, og hvor der er hjælp at hente til forståelse af den ofte forvirrede proces, som

At kunne dele sine følelser med andre er afgørende for al personlig vækst

sorgearbejdet kan være. Gruppen mødes en til to gange om ugen, og der bliver arbejdet individuelt i gruppen. Hver enkelt får 15-20 min, hvor han/hun fortæller, hvordan det er gået dem siden sidst, specielt i forbindelse med løsning af de opgaver vedkommende skulle løse (f.eks. skrive et bestemt brev, op søge nye eller gamle bekendte etc.).

Terapeuten og den ene person taler sammen, og de andre i gruppen lytter blot. Alle sidder og lærer noget af de andres oplevelser og kan bruge dem på deres egen situation.

Gruppemødet varer ca. to timer, derefter sidder deltagerne en time sammen og drikker te/kaffe - og får efterhånden opbygget et netværk og styrket hinanden.

Hypigheden af møderne gør det muligt at vedligeholde den intensive atmosfære og gøre tiden mellem møderne udholdelig for gruppemedlemmer, som er i en fase, hvor "smerten" er stor - men nødvendig.

Hvor lang tid man tilbringer i gruppen er meget individuelt, men mindst 3-4 måneder. Gruppens størrelse er højst 12 personer og den ledes af to sorgterapeuter, hvis vigtigste rolle er efterhånden at overflødig gøre sig selv.

Som illustration af metoden og princippet i sorgterapi vil jeg nævne et eksempel på et sorg-forløb:

- at få den sørgende til at fortælle sin historie i detaljer
- at nå ind til smerten og savnet
- at forløse gråden
- at få kontakt med vreden og forarbejde den konstruktivt

(Det kan være vreden mod den afdøde eller Gud, eller begge, eller en uafsluttet vrede)

- at få løst op for bitterhed
- at bearbejde sin skyld og skam
- at skrive breve med de ovennævnte følelser til afdøde
- at skrive et afskedsbrev til slut.

Sorggruppen er en åben gruppe. Det betyder, at nye personer jævnligt kommer til, mens andre holder op. Den åbne gruppe betyder også, at personer befinder sig på forskellige stadier i deres sorgproces, og det er netop afgørende for, at denne metode kan fungere.

Hvor mange har deltaget i de første 15 måneder?

28 personer har gennemført et sorggruppeforløb.

Former for tab:

partners død 17,

mistet børn 8 (deraf 1 selvmord, 1 mord, 1 trafikdræbt)

Sorghjælpen i gruppeform er en følelsesforløsende korttidsterapi, hvor klienterne får hjælp til selvhjælp og frem for alt oplever at de ikke er de eneste i denne verden, der er udsat for så stor en sorg

skilsmisse 1,

syge børn 2,

12 personer har afsluttet processen i grupperne. De har gennemsnitlig deltaget 13 gange (fra 4-21 gange). Resten fortsætter i grupperne.

Hvem henviste

Præster, sogneordførere, menighedsmedlemmer, værestedsmedarbejdere, familiemedlemmer, personer jeg har mødt de steder hvor jeg har holdt foredrag om sorg og krise, eller mennesker som har læst min bog om sorgebearbejdelse.

Antal sorggruppemøder

Det har været 66 sorggruppemøder á 3 timer fra september 90 - december 91, i alt 1908 timers gruppe-terapi.

Sorghjælpen i gruppeform er en følelsesforløsende korttidsterapi, hvor klienterne får hjælp til selvhjælp og frem for alt oplever, at de ikke er de eneste i denne verden, der er udsat for så stor en sorg, at det næsten ikke er til at bære.

Klagesalmerne og sorgebearbejdelse

"Selv har du talt mine suk, i din lædersæk har du gemt mine tårer, de står jo i din bog." (Sl 56,9)

Mange har fået trøst og styrke til bearbejdelse af deres sorg i Davids 50 klagesalmer.

Denne sangskat kan vi også øse af i dag og på en nyudformet måde give udtryk for den indre kamp og lade den komme til orde for Gud.

Klagesalmernes opbygning

Klagesalmerne er lige så lidenskabelige som de mange lovprisningssalmer. Smerten over, at den barmhjertige Guds nærvær ikke er det samme som tidligere, gør den troendes skrig så inderligt og heftigt. Klagesalmerne har en speciel opbygning og struktur.

Indledningen og tiltalen begynder altid med direkte råb til Gud, en anklage mod Gud, f.eks.: Hvorfor? Hvor længe endnu skal jeg plages? Der bliver tiltalt med:

Du. Det er en personlig henvendelse til en, man har et nært forhold til.

Dernæst bliver klagen udtalt direkte, f. eks.: Hvorfor går det mig så dårligt? - Jeg lider nød, jeg bliver forfulgt... Hjerterets nød bliver udgydt.

Den tredje bestanddel er anklagen mod "fjenden", dvs. over at personen er blevet angrebet uforskyldt eller lider nød. Men det ligger heri indirekte en tillidsakt, idet klagen udøses i forventning til, at Gud vil gribe ind. Den klagende har et barns tillid

I slutningen av salmen husker den bedende Gud på alt det gode, han har gjort tidligere, for at få ham til at vågne op og bryde ind i nøden.

Det er som sagt noget meget tillidsfuldt og fortroligt over disse klagesalmer. Den enkeltes klagesang ender *ikke* som folkets klagesang i et råb af fortvivlelse eller anklage. Derimod sker der en *ændring*, og klagen vender sig til tillid - og til en vished om, at bønnen vil blive hørt - og ofte udmunder salmen i lovprisning.

At give sin egen klage ord og lyd

Det er muligt, og det er meget givende, at skrive sin egen klagesalme, inspireret af Davids ord eller ved at omskrive dem til sin egne.

Jeg har oplevet adskillige gange, hvor jeg har givet retræter og kurser i kristen meditation, at nogle af deltagerne var så blokerede, ulykkelige og sårede, at før de kunne åbne sig i tillid for Gud, blev de simpelt hen nødt til at komme af med al deres klage, smerte og vrede.

Det var forløsende for dem at udtrykke deres situation på denne måde, og det gjorde dem i stand til at være åbne og tillidsfulde over for det, som Gud ville begave dem med netop i den situation, de var i. Ofte var det en umiddelbart håbløs udseende situation.

Moderne klagesalme

Lad mig give et eksempel på en klagesalme og vise, hvordan et lidende menneske kan gøre salmistens udtryk til sine egne, blot med andre ord.

"Gud, hvor er du? Hvorfor leger du skjul med mig?"

Altting var lettere med dig og andre, inden jeg blev ramt af sygdom og stemplet som udstødt.

Hvorfor tillader du, at de, som kalder sig troende, er mere ondsindede, giftige og fordømmende, end en, som ikke tror på dig Herre?

Hvorfor er der så få kristne som viser tolerance, forståelse for os, som er blevet ramt af en dødsmerkende sygdom?

At skrive sin egen personlige klagesalme kan være en væsentlig hjælp i bearbejdelsen af et personligt tab, det være sig sygdom eller dødsfald

Har du ikke sagt, at de syge har brug for læge og ikke de raske?

Hvorfor sårer, ydmyger og forfølger de os? De er næppe plads til os i din menighed, vi må holde os skjulte og usynlige.

Og alligevel ved jeg, Herre, at du står på de svages, syges og undertyktes side. Til dig har jeg sat min lid - og ikke til mennesker.

Jeg ved dybest inde, at du står på min side, Herre.

Hvorfor skulle jeg så lade mig slå ud af middelmådige og kærlighedsløse mennesker?

Min sygdom blev mit vendepunkt, skabte en radikal ændring af mit liv.

Jeg vil lade mit hjerte fyldes mere af taknemmelighed end af bitterhed.

Mit liv er kostbart, derfor vil jeg dele ud af det, have tid til andre, undres over dit skaberværk.

Herre giv mig mod til at leve, virkelig leve, til jeg skal tage afsked.

Jeg tager ansvaret for mit liv.

Du har sagt til Moses, "Så vælg da livet".

Jeg takker dig, fordi du har givet mig livet, også selv om jeg for andre står mærket af døden, - og se, jeg lever!

Amen."

At skrive sin egen personlige klagesalme kan være en væsentlig hjælp i bearbejdelsen af et personligt tab, det være sig sygdom eller dødsfald.

Ord som forløser.

Hvorfor tilbyde sorgbearbejdelse i kirkeligt regi?

Fordi det i det kristne fællesskabs "grundlov" lyder: "Bær hverandres byrder således opfylder I Kristi lov." (Gal 6,2). Jeg ser menigheden som Kristi krop her i verden, og vi er alle Kristi lemmer. Pointen i at tale om menigheden som Kristi krop er, at de kristne ikke lever for deres egen skyld. Målet er en indskærpelse af, at vi skal være til tjeneste for hinanden - og én af tjenesterne er netop: at tage sig af de faderløse og enkerne.

At have sorggrupper i menighederne en fornøjelse af deres oprindelige eksistensberettigelse. Mange

mennesker kommer netop i kontakt med kirken i forbindelse med et dødsfald. I den situation dukker der ofte religiøse spørgsmål op, og mange rækker ud mod noget, som er større end dem selv, eller som kan give en forklaring og trøst.

"Jeg har set dine tårer." siger Jahve i 2. Kongebog 20,5. Hvilken befrielse det er at kunne sige en sådan sætning til et menneske i sorg! Det er tilladt, at du viser dine følelser, både din smerte og din vrede.

I De Samvirkende Menighedsplejer har jeg som nævnt 2 sorggrupper, men det er jo nærmest som en dråbe i havet. For at denne dråbe kan sprede ringe i vandet, har der været 2 praktikanter i hver gruppe i ca et halvt år, indtil nu 8 personer. Disse praktikanter har mest været præster, og de øvrige har haft en faglig social baggrund og aktiv tilknytning til en menighed.

Disse 8 personer har 2 og 2 startet sorg-netværksgrupper i 4 menigheder.

Jeg ser også, at oprettelsen af sådanne grupper ude i sognene kan bevirke en aflastning af præsterne, der ofte er ret frustrerede over, at de ikke kan imødekomme at holde den kontakt-vedlige, som de får med de efterladte i forbindelse med dødsfaldet og begravelsen.

"Forebyggende arbejde"

I de forgangne 20 måneder har jeg holdt mere end 50 foredrag i menigheder om sorgens ansigt og sorgens bearbejdelse, og der har været stor lydhørhed.

Jeg kalder disse foredrag for "forebyggende", fordi jeg finder, at jo mere og bedre vi lærer at tackle sorg og krise i vores liv, jo mere vi opdager at tab hører med til livet, og jo mere vi bliver bevidst om, at det er vigtigt at bringe de stærke følelser til udtryk, desto mere kan vi støtte hinanden i kaotiske situationer.

Undervisning af præster

Jeg har i flere omgange undervist grupper af præster i sorgbearbejdelse og givet supervision til en gruppe af præster, som sammen har drøftet konkrete situationer omkring efterladte, samt drøftet deres begravelsesprædikener.

Det har været spændende at arbejde med præster - og

Jo mere og bedre vi lærer at tackle sorg og krise i vores liv, ... desto mere kan vi støtte hinanden i kaotiske situationer

de udtrykte et stærkt ønske om at få en bedre psykologisk insigt i deres sjælesorgsarbejde.

Hjælperens spiritualitet

For mig personligt er det en forudsætning for, at mit arbejde lykkes, at jeg afsætter tid til personlig bøn og meditation for at tanke op og for at få den nødvendige ro og indre styrke. Og jeg skal yderlige nævne, at jeg foruden min psykologiske og terapeutiske uddannelse også har en to-årig tysk kirkelig uddannelse som retrætleder og personlig vejleder.

I de sidste år har jeg søgt at finde frem til en integrering af min tro og mit terapeutiske arbejde. Stykvis har jeg fundet frem til berøringspunkter.

Min holdning fik jeg bekræftet, da jeg for nylig læste om den kristne læge Sheila Cassidy, som leder et hospice for døende i Plymth, England.

Hun taler om at den ånd, som bør præge den kristne hjælper, er *ledsagerens spiritualitet*.

En ledsager er en som fører, leder, viser vej. I ordets etymologi ligger også ordet: lods og fra oldnordisk: vejviser, dvs en som går ved siden af den sørgende, som holder ud med vedkommende på den smertefulde vej, også selv om hun/han føler sig tomhændet og hjælpeløs - og måske har mest lyst til at løbe væk.

Denne ånd/spiritualitet kræver, at man er *tilstede i nuet, opmærksom til rådighed, helt præsent*.

Som salmisten klager i Salme 69,3-4:

"Jeg er sunket i bundløst dynd, hvor der intet fodfæste er, kommet i vandenens dyg,

og strømmen går over mig;

træt har jeg skreget mig, struben brænder,

mit øje er mat af at bie på min Gud."

Den, som vil ledsage et lidende/sørgende menneske, må turde gå med ind i det mørke, forvirring, afmagt og vrede.

Hvordan ledsage?

Hvilke forudsætninger bør den person have, som ønsker at være en sådan ledsager gennem mørket og afmagten?

På det psykologiske plan er der 3 grundlæggende forudsætninger.

1. Vedkommende skal have en jordnære praktisk holding og have et godt kendskab til krise og sorg-reaktioner, så han/hun ikke viger skræmt tilbage i kaotiske møde med stærke følelsesudladninger.

Det er vigtigt at have sine egne tab i livet rimelig bearbejdet.

2. En vis sans for humor, da liv og død ofte er en

Det er en væsentlig forudsætning for at blive hjælper, at man har et rimeligt afklaret forhold til egen tab og smertefulde erfaringer

tragisk-komisk forestilling. Gråd og latter er tæt forbundet med hinanden.

3. Den tredje kvalitet er en fin form for sensitivitet og indlevelsessevne. En sårbarhed og åbenhed over for den andens smerte.

Denne helbredende sårbarhed er ofte, men ikke altid, resultatet af personlige smertefulde erfaringer, som er blevet bearbejdet. Det er en væsentlig forudsætning for at blive hjælper, at man har et rimeligt afklaret forhold til egen tab og smertefulde erfaringer. Ellers kan der ske ulyksalige ting i mødet med en sørgende, enten at man overfører sin egen smerte på den anden - og altså slet ikke hører på den anden, eller man lukker af, fordi man ikke kan rumme den andens følelser og afmagt og således hindrer den anden i at åbne sig for sorgen.

"Ord lægger Herren de kvinder i munden, som bringer glædesbud, en talrig hær." (Sl 68,12)

Opstandelsen

På den religiøse plan er den mest væsentlige gave en opstandelsestro, vel vidende at Langfredags lidelser måtte gennemleves/gennemlides inden Påskemorgens lettelse, glæde og taknemmelighed.

"skal jeg end vandre i dødsskyggeens dal, jeg frygter ej ondt.." Sl 23,4.

Men denne tro skal ikke formidles så meget i ord som gennem min måde at turde gå ind i mørket med den lidende på, *ligesom en jordemor* hjælper kvinden gennem veerne.

Det er at hjælpe den sørgende igennem den nødvendige smerte er at være "håbets gesandt" og gennem min fysiske og mærkbare tilstedeværelse at legem-

liggøre håbet - håbet om at der er lys på den anden side af lidelsens mørke slugt, - og at lade være med at unddrage mig eller flygte fra mørket.

Ligesom Jakobs kamp med engelen i mørket (1. Mosebog 32,24-31), hvor Jakob kæmper så længe og intensivt, at han til sidst bliver velsignet.

Jakob siger til engelen: "Jeg slipper dig ikke, før du velsigner mig".

Der er også det, der sker i sorgebearbejdelsen, hvor man (ofte) må kæmpe sig igennem sorgen, men en dag også slippe den - for at leve videre til trods for tabet. Men hvis man ikke slipper/giver los, får man ikke "velsignelsen" (som er : mod til at leve videre) - og så kan sorgen blive patologisk og kronisk, og livskilden tørre ud.

Den oplevelse det er at ledsage en sørgende gennem sin "ny fødsel" og opleve den åndelige personlige vækst vedkommende gennemløber, er for mig at opleve Guds nåde. Den giver mig egen og igen den følelse, som Moses må have haft, da Gud gik forbi ham ved hulen, og han måtte skjule sit ansigt, for intet menneske kan se Gud (2. Mosebog 33,18-23).

Det er dette gys ved at være så nær på Guds indgriben i et menneskes liv - og en følelse af ydmyghed.

Denne ydmyghed, som så smukt kommer till udtryk i Mikas bog 6,8:

"Det er sagt dig, o menneske,
hvad Herren kræver af dig:
hvad andet end at øve ret,
gerne vise kærlighed
og vandre ydmygt med din Gud."

Det at "øve ret" ser jeg som forpligtelse til at være en kompetent hjælper, fagligt og åndelig funderet; "gerne vise kærlighed" ser jeg som et kald til at lide med den lidende og give fysisk omsorg: "vandre ydmygt" at bøje mig foran Gud og lidelsens mysterium.

En ydmyghed, som samtidig er en dyb tillid til, at det i sidste instans ikke er mig, der alene har ansvaret for, at det lykkes. Jeg er blot redskabet.