

Når det vi frykter skjer – Det kristne håp som meningsramme i møte med traumatiske dødsfall

Av: Lene Lovise Holgersen

Veileder: Professor i religionspsykologi Leif Gunnar Engedal



Kvitsøy kirke. Foto: Lene Lovise Holgersen

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanningen.*

Det teologiske Menighetsfakultet 2013, vår.

AVH501: Masteravhandling 30 ECTS.

Masteravhandling i Diakoni.

Når det skjer
Når det vi frykter skjer
går det an å mestre sorg,
men vi trenger omsorg
som et varmt teppe
rundt skuldrene våre
mens vi fryser.
Tove Houck

Forord

Å skrive masteroppgave i diakoni har vært en strevsom, spennende og lærerik prosess. Jeg vil takke min veileder Leif Gunnar Engedal for gode innspill og råd underveis, og jeg vil også takke Evy-Karin Førde for korrekturlesning.

Det er mitt ønske at de som leser disse sidene kan bli litt klokere når det gjelder emnet sorg, og at det blir tydelig at det kristne håp har noe å tilby mennesker som har opplevd traumatiske tap, både når det gjelder å sette tapet inn i en meningsramme og å bringe trøst og håp for fremtiden.

Kvitsøy, våren 2013.

INNHALDSFORTEGNELSE

1	INNLEDING	6
1.1	<i>Valg av tema med begrunnelse</i>	6
1.2	<i>Oppgavens formål og problemformulering</i>	7
1.3	<i>Diakoni – å se og bli sett</i>	8
1.4	<i>Avgrensning og definering av sentrale begreper</i>	8
1.5	<i>Metode</i>	12
1.5.1	Valg av metode og fremgangsmåte	12
1.5.2	Noen kritiske refleksjoner knyttet til empiri	13
1.6	<i>Oppgavens oppbygning</i>	14
2	TEORETISK RAMME – SORGENS SPOR	16
2.1	<i>Sorg – tapet av noe betydningsfullt</i>	16
2.1.1	Introduksjon	16
2.1.2	Den ”dårlige” død – traumatiske dødsfall	16
2.1.3	Sorgens ansikt – reaksjoner i møte med tap	18
2.1.4	Når bånd brytes – sorgens smerte	19
2.1.5	Tilpasning til tap - sorgoppgaver	22
2.1.6	Oppsummering	24
2.2	<i>Mestring av sorg</i>	25
2.2.1	Introduksjon	25
2.2.2	Det sårbare og resiliente mennesket	25
2.2.3	Emosjonell og instrumentell mestringsstil	28
2.2.4	Toprosessmodellen – mestring som veksling mellom sorg og glede	29
2.2.5	Oppsummering	30
2.3	<i>Jakten på sammenheng og mening</i>	30
2.3.1	Introduksjon	30
2.3.2	Behovet for mening og at verden henger sammen	31
2.3.3	Å skape seg en virkelighet	34
2.3.4	Hva gir mening?	36
2.3.5	Oppsummering	38
2.4	<i>Det kristne håp del 1</i>	38
2.4.1	Introduksjon	38
2.4.2	Hva er troens rolle?	39
2.4.3	Reframing – å sette tap i en ny kontekst	44
2.4.4	Tap som fortelling - Narrativer i sjelesorg	45
2.4.5	Ritualer - førstehjelp i kriser	48
2.4.6	Oppsummering	49
3	DRØFTING - KAN DET KRISTNE HÅP GI MENING TIL DET MENINGSLØSE?	50
3.1	<i>Det kristne håp del 2</i>	50
3.1.1	Introduksjon	50
3.1.2	Å gjenoppbygge det som er ødelagt	50
3.1.3	Det kristne håp - en meningsramme?	53
3.1.4	Tro eller overtro?	55

3.1.5	Det kristne håp – tilliten til ”Den Andre”	59
3.1.6	Positive følelser – er det negativt?	61
3.1.7	Møte mellom fortellinger	64
3.1.8	Er det kristne håp eneste svar?	66
3.1.9	Oppsummering	69
4	KONKLUSJON – NOEN AVSLUTTENDE TANKER	70
4.1.1	Sammenfatning og konklusjon	70
4.1.2	Oppgavens begrensninger og nye problemstillinger	72
5	LITTERATUR	74
	<i>Internett</i>	79
	<i>Annet</i>	79

1 INNLEDING

1.1 Valg av tema med begrunnelse

”Life changes fast. Life changes in an instant. You sit down to dinner and life as you know it ends”¹

Slik åpner Joan Didion sin bok ”The year of magical thinking” der hun forteller om da hennes kjære mann gjennom 40 år fikk hjerteinfarkt og døde. Livet endrer seg fort, og når døden inntreffer, står de pårørende igjen med tapet og med sorgen. Livet blir aldri det samme igjen, men livet går videre.

I 2008 døde en av mine beste venninner plutselig. Hun var nettopp blitt mor til sitt første barn og var ute på trilletter. Midt i en bakke segnet hun om, og verken folk som kom til, ambulanspersonell eller legen på sykehuset klarte å få liv i henne igjen. 27 år med liv var til ende, og mannen hennes satt igjen med aleneansvaret for en tre måneder gammel baby.

Å leve betyr uvilkårlig at man også en dag vil stå ansikt til ansikt med døden. Sin egen eller andres. Døden kan komme snikende i form av sykdom etter et langt liv eller ramme plutselig hardt og brutalt noen i sin beste alder. Uansett, de som står igjen, står igjen med et tomrom etter den som engang var.

Men livet skal på en eller annen måte leves videre.

Når det vi frykter skjer, går det an å mestre sorg, skriver Tove Houck i sitt dikt ”Når det skjer”. I 2011 fant jeg diktet for første gang. Etter Utøya la mange ned blomster utenfor flere av landets kirker. Utenfor Stavanger domkirke hadde noen lagt ned en lapp med dette diktet. Det satte spor i hjertet mitt umiddelbart. Diktet fanger på en enkel måte både smerten i et tap, og behovet pårørende har for omsorg. Det går an å mestre sorg. Og man *må* mestre sorg i den forstand at man på en eller annen måte må leve videre med tapet. ...men vi trenger omsorg som et varmt teppe rundt skuldrene våre mens vi fryser, skriver Houck.

¹ Didion 2005:3

Når vi gjennomlever et tap mister vi illusjonen om å være usårbare. Mennesket blir konfrontert med sin egen dødelighet og den tilsynelatende meningsløsheten i tilværelsen. I et samfunn som frykter døden, kan det være vanskelig å snakke om tap og sorg. Men død og liv, glede og smerte er uløselig vevd sammen.² Psykolog Oddbjørn Sandvik påpeker at det er vanlig at mennesker som har mistet noen nærstående, kan oppleve en følelse av tomhet og meningsløshet.³ Jeg ønsker å gripe tak i dette, og se på det kristne håp som en mulighet å ramme denne tomheten og meningsløsheten inn i.

1.2 Oppgavens formål og problemformulering

I denne masteroppgaven vil jeg skrive om mestring og meningsdannelse i møte med traumatiske dødsfall. Som diakon vil jeg møte mennesker i sorg. Derfor mener jeg det er viktig å ha kunnskap om dette feltet. Jeg har som utgangspunkt at mennesker alltid vil forsøke å finne en sammenheng og mening i det som skjer. Men finnes det i det hele tatt muligheter til meningsdannelse, mestring og vekst i møte med det meningsløse?

Ut fra et diakonalt perspektiv er jeg interessert i hvordan etterlatte kan mestre sorg og hva det er som gir mennesker mening. Da spesielt sett ut fra hvordan det kristne håpet kan bidra til både å skape mening og til å mestre sorg etter å ha mistet noen man er glad i.

Min problemformulering og tema for oppgaven knytter seg til følgende spørsmål:

Hvordan kan det kristne håp danne en meningsramme rundt sorg og bidra til mestring for mennesker som har opplevd traumatiske dødsfall?

Denne problemformuleringen mener jeg er viktig å besvare da den fokuserer på det kristne håp som ressurs i møte med traumatiske dødsfall. Sigmund Freud fremsatte en påstand om at religion er en barnslig og dysfunksjonell løsning i møte med livets realiteter.⁴ En økende profesjonalisering innen omsorgsyrkene fra særlig 1960-tallet, bidro også til at verdinøytralitet lenge ble ansett som et prinsipp innen omsorg.⁵ Tro har slik jeg ser det, i mange år blitt ekskludert fra både samfunn og terapirom. Men det ser ut til at omsorgsyrkene i

² Hooyman og Kramer 2006:4

³ Sandvik 2011:36

⁴ Pargament 1997:49

⁵ Leenderts 1997:72ff

den senere tid igjen har fått et mer dialektisk menneskesyn, der mennesket blir ansett som et eksistensielt vesen. Her inngår tro, håp og mening som viktige sider av den menneskelige væren⁶.

Formålet mitt er her å belyse at mennesker har behov for mening. Og jeg ønsker å øke forståelsen for at det kristne håpet kan være en slik meningskilde for mennesker i sorg. Spesielt siden jeg som diakon som skal jobbe ut fra en kristen grunnlagsforståelse, mener jeg det er viktig å ha kjennskap til hvordan det kristne håpet kan bidra til meningsdannelse og mestring for mennesker som har opplevd å miste noen de er glad i.

1.3 Diakoni – å se og bli sett

Diakoni vil være en overordnet forståelsesramme for hele oppgaven, siden jeg skriver en masteroppgave innen dette fagfeltet. Min grunnlagsforståelse for hva diakoni er, henter jeg fra Plan for diakoni (2007), hvor diakoni defineres på følgende måte: *”Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet.”*⁷ Diakoni er omsorg for mennesker og skaperverket, og planen vektlegger at diakoni handler om å se og bli sett.⁸

Min problemstilling retter seg mot å peke på det kristne håp som meningsramme og grunnlag for mestring for mennesker som har opplevd et traumatisk tap. Å bringe håp til mennesker i sorg mener jeg er en viktig del av det å utøve diakonal omsorg. Dersom jeg med denne oppgaven klarer å øke forståelsen for at det kristne håpet har noe å tilføre i sorgens rom har jeg oppnådd min hensikt med oppgaven.

1.4 Avgrensning og definering av sentrale begreper

I en postmoderne verden er det flere stemmer og perspektiver på sorg, både filosofiske, religiøse, psykologiske, sosiologiske og fysiologiske.⁹ Det er relevant å vite noe om hvordan hvert av disse perspektivene influerer sorg, men jeg har valgt å legge hovedvekten på sorg forstått ut fra det psykologiske og religiøse (herunder også det sjelesørgeriske) ståsted. Dette

⁶ Leenderts 1997:45.

⁷ Plan for Diakoni 2007:7

⁸ Plan for Diakoni 2007:10

⁹ Humphrey og Zimpfer 1996:17

fordi jeg mener at disse perspektivene i særlig grad egner seg til å belyse problemstillingen min.

Når det gjelder det psykologiske perspektivet, finnes det her flere retninger og tradisjoner. Jeg har valgt å ta med perspektiver fra både humanistisk tradisjon, eksistensiell psykoterapi, sosialkonstruktivismen, stress-mestring perspektivet, tilknytningsperspektiv og narrativ terapi. Jeg vektlegger disse perspektivene siden de anser mennesket som et aktivt, handlende og meningssøkende individ, og de har viktige momenter å tilføre belysningen av problemstillingen min.

Begrepet religion inkluderer også flere ulike trosretninger, men de fleste studier jeg viser til er foretatt i USA innenfor en kristen kontekst. Jeg velger videre ofte å bruke ordet *tro* når jeg refererer til religion. Siden dette er en masteravhandling i diakoni, er det følgelig troen ut fra en kristen forståelsesramme jeg avgrenser meg til. Jeg har videre valgt å ikke primært gå inn i en systematisk teologisk beskrivelse av selve innholdet av det kristne håp, siden det er *betydningen og funksjonen* av det kristne håpet som interesserer meg, mer enn en teologiske redegjørelse av begrepet.

I del 2.4 beskriver jeg reframing, narrativer i sjelesorg og ritualer, siden jeg mener at dette er tre metoder som i særlig grad klarer å binde sammen det kristne håp og mening. Men utover dette, dreier ikke oppgaven min seg om å gi en ferdig liste med råd og tips for godt diakonalt sorgarbeid. Det jeg ønsker, er å gi leseren en teoretisk forståelsesramme for hvordan troen og det kristne håp kan være en menings- og mestringsfaktor i sorg.

I problemstillingen har jeg avgrenset oppgaven til å omhandle traumatisk tap. Her legger jeg videre vekt på dødsfall av "noen som står en nær" eller oppleves som en betydningsfull relasjon, enten det handler om en partner, barn, nær venn osv. En viss nærhet forutsettes for at dødsfallet skal oppleves som et betydningsfullt tap.¹⁰ Jeg har videre valgt å skrive ut fra et perspektiv om sorg hos voksne. De teoriene og modellene jeg bruker er først og fremst utviklet for å møte generell sorg, men jeg mener de også kan omfatte sorg og mestring ved traumatiske dødsfall, fordi sorg er et omfattende begrep som også kan romme dette.

¹⁰ Hooyman og Kramer 2006:2

Innledningsvis vil jeg kort definere noen av de mest sentrale begrepene i oppgaveteksten. Disse er som følger: tap, sorg, traumatiske dødsfall, mening, mestring, resiliens og det kristne håp.

Tap

Tap, eller det å miste noe, betegnes av at man er i en situasjon der det som skjer anses for å være negativt av de personene som er involvert, og som resulterer i en langvarig endring i livssituasjonen, relasjoner, tankemønster eller følelsesliv.¹¹ Tap er et resultat av en eller annen form for deprivasjon. Det handler kort og godt om at man ikke lenger har noe eller noen som man har pleid å ha.¹²

Sorg

En vid definisjon av sorg er at sorg er ”reaksjoner på betydningsfulle tapsopplevelser”.¹³ Sandvik viser til at hva som er betydningsfullt, kommer an på om tapet har en vesentlig innvirkning på personens grunnleggende livssituasjon og opplevelse av hva livet dreier seg om.¹⁴ På engelsk er ordet for sorg – grief, som kommer av det latinske ordet ”gravis” som betyr ”tungt”. Det kan vise til den språkbruken vi har når vi snakker om å bære en tung byrde. Sorgen blir altså sett på som noe som er tungt å bære.¹⁵ Å sørge betegner en langvarig tilpasningsprosess hvor man finner ut hva man har mistet, hva som er tilbake og hva som er mulig videre.¹⁶

Traumatisk dødsfall

Traumer kjennetegnes ved at de gir en subjektiv opplevelse av å være overveldet.¹⁷

Traumatisk dødsfall (tap) velger jeg å bruke i form av uventet, for tidlig dødsfall som skjer på en dramatisk måte (dvs. som resultat av vold, terror, naturkatastrofe, akutt sykdom osv.)

Dødsfallet innebærer videre en form for krise og stress som utfordrer de etterlattes verdenssyn, tro og mestringskapasitet.

Mening

Pauline Boss definerer mening som evnen til å finne meningen i en situasjon, og at man klarer å finne en logisk, sammenhengene og rasjonell tankegang omkring det som har skjedd.

¹¹ Hooyman og Kramer 2006:2

¹² Hooyman og Kramer 2006:2

¹³ Sandvik 2003:16

¹⁴ Sandvik 2003:16

¹⁵ Hooyman og Kramer 2006:16

¹⁶ Davidsen-Nielsen og Leick 2002:74

¹⁷ van Deusen Hunsinger 2011:159

Menneskelig erfaring er meningsfull dersom man klarer å forstå det som skjer.¹⁸ Irvin D. Yalom viser til at ordet mening referer til ”betydning” eller ”sammenheng”. En søken etter mening kan da forstås som en søken etter sammenheng.¹⁹

Mestring

I dagligtalen assosieres ofte ordet mestring med det å lykkes, være flink, eller å få til noe. På engelsk er det to ord som brukes om det ”å mestre”, men disse har ulike betydninger. Det er forskjell på å ”master a skill” (klare en oppgave) og ”cope with a crisis” (håndtere en krise). Slik jeg velger å bruke mestring så omhandler det en prosess der man prøver å håndtere en krevende livssituasjon og hvordan mennesker takler det som er ekstra utfordrende i livet.²⁰ Richard Lazarus og Susan Folkman definerer mestring som: ”*Kontinuerlig skiftende kognitive og atferdsmessige anstrengelser for å takle spesifikke ytre eller indre krav som oppleves som belastende, eller som overstiger ens ressurser og truer ens velvære.*”²¹

Resiliens

Resiliens har lenge blitt brukt innen ingeniørfaget, og betegner evnen et objekt har til motstandskraft og fleksibilitet. Norman Garmezy forsket på 1970-tallet på barn av schizofrene mødre og avdekket at de klarte seg overraskende bra til tross for dårlige oppvekstvilkår. Denne type studier satte fart i psykologiforskning knyttet til hva som fremmer kompetanse, senere kalt resiliens.²²

Det kristne håp

Jeg velger å legge til grunn forståelsen av hva det kristne håp er ut fra evangeliet om Jesus som frelser. I Romerne 8,21 skriver Apostelen Paulus om at vi har håp om engang å bli frigjort og nå frem til Guds herlighet. Jeg henter videre min forståelse fra Åpenbaringsboken. Her knyttes det kristne håp til at Jesus skal komme igjen (Åpb.22,12), at Gud skal skape en ny himmel og jord (Åpb.21,1) hvor menneskene for evig skal være hos Gud (Åpb.21,3) og der det ikke skal være sorg eller smerte mer (Åpb.21,4).

¹⁸ Boss 2006:73f

¹⁹ Yalom 2011:493

²⁰ Dalaker 2012:31

²¹ Lazarus og Folkman referert i: Hanssen og Natvig 2007:47

²² Boss 2006:47ff

1.5 Metode

1.5.1 Valg av metode og fremgangsmåte

Metode kan beskrives som en fremgangsmåte eller middel for å løse problemer og komme frem til ny kunnskap.²³ Min masteroppgave baserer seg på et litteraturstudium hvor jeg belyser problemstillingen min ut fra allerede eksisterende aktuell litteratur om emnet. Herunder ulike teorier, modeller og empirisk forskning gjennomført og beskrevet av andre.

I litteraturstudiet inngår en hermeneutisk tilnærming til fagstoffet som hjelper meg til å kunne forstå og tolke tekstene. Hermeneutikk står sentralt innen ulike fagområder, særlig samfunnsvitenskap og humaniora. Selve ordet betyr utleggingskunst eller forklaringskunst, og samspillet mellom helhet og del i teksten spiller en sentral rolle. Sylvi S. Hovdenak forklarer i boken ”Å begripe teksten – om grep og begrep i tekstanalyse”, Mary Brekke (red.), at fortolkning sett i lys av den hermeneutiske sirkel består i ”*stadige bevegelser mellom helhet og del, mellom det vi skal fortolke, og den kontekst det fortolkes i, eller mellom det vi skal fortolke og vår egen forståelse.*”²⁴

Når jeg møter en ny tekst og skal fortolke denne, kommer jeg med det Hans-Georg Gadamer kaller for *for-dommer* eller *forforståelse*. Denne forforståelsen er betingelse for og samvirker til at forskere kan forstå og fortolke en tekst. Dette inkluderer både teoretisk tilknytning og de begreper forskere bruker som analyseredskaper. Jeg er preget av min historie, og i en hermeneutisk tilnærming spiller derfor sammenhengen en avgjørende rolle for hvordan mening dannes. Hovdenak påpeker at det er nødvendig å kontekstualisere både fenomener og handlinger for at det skal fremkomme mening. Uten sammenheng er det ingen mening. Hovdenak viser videre til at forskere sjelden kan påberope seg å ha foretatt den rette fortolkningen, men en kan argumentere for den fortolkningen man har gjort.²⁵

For å skrive denne oppgaven har jeg satt meg inn i litteratur hentet fra to ulike tradisjoner, nemlig den religiøse og den psykologiske. Jeg mener at disse to ulike tradisjonene har noe å tilføre hverandre. Psykologi kan eksempelvis belyse og utdype forståelsen av religiøse prosesser, samt troens betydning for mennesker. Samtidig kan religion tilføre noe til

²³ Everett og Furseth 2012:128

²⁴ Hovdenak 2006:82

²⁵ Hovdenak 2006:81f

psykologifaget ved sin sterke betoning av eksistensielle spørsmål og åpenhet for flere dimensjoner i den menneskelige tilværelse. Å bringe sammen stoff fra disse to tradisjonene, har hjulpet meg til å danne en helhetlig forståelse, og har utvidet grunnlaget mitt for å kunne svare på oppgavens problemstilling. De ulike delene i oppgaven binder sammen og danner en ny helhet som ikke ville vært mulig dersom jeg kun støttet meg til en enkelt tradisjon. I denne oppgaven vil jeg spesielt trekke frem at psykologiens vektlegging av menneskers behov for mening hjelper til med å forstå hvorfor og hvordan det kristne håp kan ha betydning i møte med traumatiske tap.

Når det gjelder fremgangsmåten for å skrive oppgaven startet jeg med å samle inn aktuell litteratur. Jeg fikk i første omgang tips til bøker av min veileder, og jeg brukte BIBSYS søkemotor for å finne frem til flere bøker. Søkeordene jeg brukte var ”mestring/coping”, ”sorg/grief/bereavement”, ”mening” og ”narrativer”. På Google søkte jeg på ”det kristne håp”. Da jeg hadde funnet en del relevante bøker, gikk jeg gjennom litteraturlistene i disse og fant frem til flere bøker som utvidet horisonten omkring mitt tema ytterligere.

1.5.2 Noen kritiske refleksjoner knyttet til empiri

Det er styrker og svakheter ved all forskning. Siden jeg viser til ulike empiriske studier i denne oppgaven, vil jeg derfor helt kort redegjøre for noen av de begrensningene som knytter seg til den empirien jeg har beskrevet.

For det første er det viktig at de data som brukes i forskning innehar reliabilitet, det vil si at de kildene jeg bruker er pålitelige. Et annet sentralt spørsmål knytter seg til validitet. Er den empirien jeg viser til relevant og ikke minst gyldig?²⁶

Margareth S. Stroebe og Henk Schut kritiserer at det ikke finnes noen klar vitenskapelig definisjon av ordet *mening*, og at det også er behov for å empirisk operasjonalisere begrepet.²⁷ Det er videre uenighet om hvordan sorg skal måles og hvilke indikatorer som skal brukes til dette. En grunn til dette er at hva som anses som sorgreaksjoner endrer seg over tid.²⁸

²⁶ Everett og Furseth 2012:135

²⁷ Stroebe og Schut 2001:56

²⁸ Payne mfl. 1999:81

Et annet problem er å finne ut hvordan man skal operasjonalisere og måle religiøsitet. Måten religiøsitet måles varierer, samtidig som ulike studier måler ulike former for tap. Dessuten varierer innholdet i religion mellom ulike retninger, eller mellom individer innen samme tro. De fleste studier innen dette feltet er av kvalitativ art. Ofte er utvalget av deltagere begrenset, og det mangler kontrollgrupper. Det er da vanskelig å utelukke om det er andre sammenfallende faktorer som kan ha innvirkning på resultatet. Ifølge Judith C. Hays og Christina C. Hendrix er forskning innen religiøs mestring i sin spede begynnelse og de konkluderer derfor med at funnresultatene er spekulative.²⁹

Sheila Payne mfl. påpeker for øvrig at de fleste studier innen sorgforskningen er foretatt i en relativt ung, hvit og vestlig befolkning, og ofte blant enker. Det blir da ikke tatt høyde for eventuelle kulturforskjeller. Det kan også være variasjon og kjønnsforskjeller i forhold til hvilke mestringsstrategier man velger.³⁰

Siden jeg bygger mine argumenter på eksisterende empiri, er det viktig å ta disse forbeholdene i betraktning. Men fordi forskere selv har tatt høyde for en del av begrensningene, og forskning for øvrig har strenge krav både til reliabilitet og validitet, mener jeg likevel at de enkelte studier kan være med å belyse problemstillingen min.

1.6 Oppgavens oppbygning

Innledningsvis har jeg skissert tema og problemstilling for denne masteroppgaven. Herunder har jeg definert sentrale begreper og beskrevet oppgavens metode. Videre har jeg organisert oppgaven i en teori- og drøftingsdel. Her vil jeg gi en kort oversikt over innholdet, og presentere de viktigste bidragsyterne.

I del 2.1 begynner jeg med å beskrive ulike sider ved sorg og trekker her inn teorier fra den anerkjente sorgforskeren John Bowlby og videre Ph.D J. William Worden og hans bok ”*Grief Counselling and Grief Therapy – a handbook for the mental health practitioner*”. Hensikten med denne delen er å gi en bakgrunnsforståelse for hvordan traumatiske tap og sorg kan oppleves for pårørende.

²⁹ Hays og Hendrix 2008:329f

³⁰ Payne 1999:81f

I del 2.2 redegjør jeg for hvordan stress og resiliens har sammenheng med mestring. Mine hovedkilder her er Ph.D Pauline Boss og boken ”*Loss, Trauma and Resilience – Therapeutic Work with Ambiguous Loss*”, Ph.D Linda Machin sin bok ”*Working with Loss and Grief – a new model for practitioners*” og religionspsykolog Kenneth I. Pargament sin bok ”*The psychology of religion and coping*”. Til slutt beskriver jeg Toprosessmodellen (The Dual Process Model) som er utviklet av professor Margareth S. Stroebe og Ph.D Henk Schut. Denne modellen vektlegger at mestring av sorg er et sammensatt område. Del 2.2 bidrar med å gi viktig innsikt i hvordan pårørende kan mestre sorg på en god måte.

Under del 2.3 går jeg over til å beskrive ulike modeller og teorier knyttet til jakten på sammenheng og mening. Her tar jeg med Ph.D Roy F. Baumeister sin bok ”*Meanings of Life*” og psykiater Irvin D. Yalom sin bok ”*Eksistensiell psykoterapi*”. Jeg har også vektlagt arbeidene til Ph.D Robert A. Neimeyer. Denne delen bygger opp under forståelsen av hvorfor mening er viktig for mennesker og viser videre at meningsdannelse er en viktig del av mestring.

Del 2.4 omhandler det kristne håpet og troens rolle. Her redegjør jeg også for reframing, narrativer i sjelesorg og ritualer, som er konkrete metoder som kan brukes til å organisere mening. I denne delen bygger jeg hovedsakelig videre på arbeidet til de forestående forfatterne, men jeg inkluderer også tanker fra Ph.D Carrie Doehring sin bok ”*The practice of pastoral care, a postmodern approach*” samt stoff fra Dr.theol. Lars Johan Danbolt og Dr. philos. Hans Stifoss-Hanssen. Denne delen gir et viktig grunnlag til å forstå sammenhengen mellom mening, tro og det kristne håp.

Del 3 er oppgavens drøftingsdel. I denne delen drøfter og belyser jeg det kristne håp, tro, mestring og traumer ut fra et mer religiøst og sjelesørgerisk perspektiv. Dette mener jeg er med på å gi et utvidet bilde av troens rolle, samt det kristne håpets muligheter i møte med traumatiske tap. For å utdype dette har jeg inkludert tanker fra artikkelen ”*Å bære det uutholdelige – Traumer, evangelium og sjelesorg*” av professor i pastoralteologi Deborah van Deusen Hunsinger og artikkelen ”*Troens møte med lidelsen*” av instituttprest ved Modum Bad, Rune Stray. Begge artiklene er hentet fra Tidsskrift for sjelesorg, 3/2011.

Del 4 er oppgavens siste. Her kommer jeg med noen avsluttende tanker knyttet til konklusjonen. Helt til slutt peker jeg også på noen av oppgavens begrensninger og videre muligheter.

2 TEORETISK RAMME – SORGENS SPOR

2.1 Sorg – tapet av noe betydningsfullt

”Loss is an integral part of life. It is not something that happens to us as we live; rather, it is life itself.”³¹

2.1.1 Introduksjon

Del to er den teoretiske rammen for denne oppgaven. Her vil jeg først begynne med å beskrive ulike sider ved sorg og komplisert sorg. Deretter vil jeg vise til Bowlbys tilknytningsteori for å forklare sorgens smerte, og så beskrive Wordens fire sorgoppgaver.

Disse bidragene er tatt med for å belyse den situasjonen mennesker som har opplevd traumatiske tap er i, og hvordan sorgprosessen kan arte seg. Både Bowlby og Worden vektlegger at sørgende må reorganisere og danne nye antagelser om verden. En revisjon av ens trosgrunnlag kan inngå i dette. Å stille seg eksistensielle spørsmål som følge av et traumatisk tap, er i henhold til disse teoriene en del av selve sorgprosessen.

2.1.2 Den ”dårlige” død – traumatiske dødsfall

Døden er en del av livet, men det er forskjellige måter å dø på. Kineserne skiller mellom det de kaller en ”god død” og en ”dårlig død”. Noen dør gamle og ”mett av dager”, mens andre dør brått og uventet som følge av sykdom, vold, ulykke, selvmord eller naturkatastrofer. Spesielt mord og selvmord er forbundet med mye skam og tabu, og dette er for kineserne eksempler på såkalt ”dårlig død”.³² Van Deusen Hunsinger viser til at traumatiske tap er over

³¹ Humphrey og Zimpfer 1996:1

³² Hooyman og Kramer 2006:57

alt. De rammer internasjonalt, kommunalt eller enkeltfamilier, og å rammes personlig vil ugjenkallelig forandre livet.³³

Hva gjør det med pårørende å sitte igjen etter et uventet dødsfall som gjerne inneholder dramatiske elementer? I en verden med medisinske fremskritt som gir mulighet for god helse og langt liv, kan voldelige eller utidige dødsfall oppleves svært vondt.³⁴ I den vestlige, moderne tankegang forbindes gjerne en god død med et kort og smertefritt sykdomsforløp.³⁵

Felles for det jeg har valgt å kalle traumatiske dødsfall, er at de skjer plutselig, uventet og noen ganger under ganske dramatiske eller voldelige omstendigheter. Den som dør får ingen mulighet til å forberede seg eller si farvel til dem man er glad i. Eller eventuelt å gjøre opp for gamle ”synder”. For pårørende kan sorgreaksjoner forsterkes fordi den brå døden også fratrar dem en mulighet for en verdig avslutning. Og ofte leder dette til en følelse av sårbarhet, idet en slik hendelse glatt kan knuse det bildet man har av verden som et trygt og forutsigbart sted.³⁶

Traumatiske dødsfall er ofte et sjokk. Det blir et overveldende møte med døden, meningsløsheten, ensomheten og ansvarligheten for eget liv. Verden kan plutselig fremstå som et fiendtlig og uforutsigbart sted, noe som kan resultere i hjelpeløshet og angst. Man innser hvor begrenset kontroll og innflytelse en har over eget liv.³⁷ Når et dødsfall skjer som følge av dramatiske hendelser eller vold, har de pårørende både en tapsopplevelse og et traume å forholde seg til, der selve traumet kan gi langvarige virkninger i ettertid. Dette kan i seg selv gi sterke sorgreaksjoner, eksempelvis påtrengende minnebilder, fantasier, unngåelsesstrategier og kroppslig uro. Hvis symptomene vedvarer, er det mulig at etterlatte kan utvikle post-traumatisk stressforstyrrelse (PTSD).³⁸ Krisepsykolog Atle Dyregrov påpeker at det etter et dramatisk dødsfall, ofte kan være nødvendig å bearbeide selve traumet

³³ van Deusen Hunsinger 2011:157

³⁴ Machin 2009:27

³⁵ Baumeister 2001:288f

³⁶ Hooyman og Kramer 2006:57

³⁷ Davidsen-Nielsen og Leick 2002:147f

³⁸ Sandvik 2011:18

før tapet kan bearbejdes.³⁹ Men forskning har konkludert med at sorg og PTSD er to ulike fenomener med ulike årsaker, selv om symptomer kan opptre samtidig.⁴⁰

2.1.3 Sorgens ansikt – reaksjoner i møte med tap

Uansett om tapet er forventet eller traumatisk, oppleves ofte sorg som en stor smerte for de pårørende. Sorg er ingen sykdom, men en respons på et betydelig tap. Payne beskriver sorg på følgende måte: *"Grief hurts. People describe felling torn apart or as if they have lost part of themselves. It is often described as physically and emotionally painful."*⁴¹

Tap gjør vondt, og mennesker som opplever å miste noen nærstående, kan erfare at sorgen går ut over både deres fysiske og psykologiske velvære. Fysiske reaksjoner kan manifestere seg som fatigue, endret søvnmønster, muskelsmerter, endring i matlyst, kvalme, diare, og sårbarhet overfor infeksjoner. Mange kan i tillegg erfare ulike emosjonelle reaksjoner, som depresjon, nedstemthet og tristhet og ulike følelser som angst, sinne, skyld, og ensomhet. Kognitive reaksjoner kan være konsentrasjonsproblemer, overopptatthet med å tenke på den døde, opplevelse av hjelpeløshet eller en følelse av uvirkelighet. Atferdsmessige reaksjoner kan være irritabilitet, uro, leting etter den døde, gråting eller sosial tilbaketrekning.⁴²

Avvik fra såkalte "vanlige" sorgreaksjoner blir gjerne sett på som negativt, og forskere snakker da om komplisert sorg.* Nancy R. Hooyman og Betty J. Kramer definerer komplisert sorg som *"the long-term persistence of symptoms of separation distress and feeling of being devastated and traumatized by the death."*⁴³ Dette viser til sorg som får et forlenget løp eller har et sterkere uttrykk. Den pårørende kjenner seg så rammet av tapet at det kan betegnes som et traume. Rundt 7-10 % av dem som mister en nær person, utvikler dette, men at tallene er mye høyere dersom det dreier seg om tap av barn eller voldsom og brå død.⁴⁴ Tidligere ble

³⁹ Sandvik 2011:18

⁴⁰ Sandvik 2011:18f

⁴¹ Payne mfl 1999:22

⁴² Payne mfl. 1999:22f

*Det er flere begreper i litteraturen som brukes om hverandre her. "Patologisk" sorg, "traumatisk" sorg eller "forlenget sorgforstyrrelse" dekker alle en beskrivelse av sorg som får et mer komplisert uttrykk.

⁴³ Hooyman og Kramer 2006:53

⁴⁴ Kristensen 2013:856

termen ”traumatisk sorg” brukt, men i senere tid er man gått bort fra uttrykket traumatisk sorg som betegnelse, da dette lett kan forveksles med PTSD.⁴⁵

Verken ICD-10 eller DSM-IV har noen egen diagnose for komplisert sorg.* Samtidig er sorg av en slik art forbundet med langvarige fysiske og/eller psykiske problemer som hjerteproblemer, depresjon, redusert livskvalitet og økt forbruk av for eksempel alkohol. Sorg kan betraktes som et kontinuum fra normal til unormal/patologisk sorg.⁴⁶ De fleste av dagens sorgforskere anser at vesensforskjellen ligger i intensiteten på symptomene og reaksjonene, varigheten, om sorgen er forsinket og i hvor stor grad sorgen fører til dysfunksjon (hjemme eller på jobb).⁴⁷

2.1.4 Når bånd brytes – sorgens smerte

Hva kan forklare den smerten det er å miste noen man er glad i? Og hvorfor kan det å oppleve plutselig død i nær familie oppleves som et traume for de pårørende? Det er store individuelle forskjeller når det gjelder hvordan ulike mennesker reagerer på tap og sorg. Noen har veldig intense reaksjoner, mens andre forholder seg rolig og samlet.

En forklaring kan ligge i Bowlby sin tilknytningsteori. Han innførte med denne et nytt paradigme i forståelsen av hvordan bånd oppstår spesielt mellom barn og voksne, men også hvor betydningsfulle disse båndene er i alle signifikante relasjoner.⁴⁸

Bowlby mente at tilknytning er noe som utvikles tidlig i livet og som fungerer som en base for sikkerhet og overlevelse for individet.⁴⁹ Han bygde sin teori på studier av barns tilknytning og løsrivelse fra moren og overfører dette til tapssituasjoner generelt. Når bånd trues eller brytes, vil dette utløse spesiell tilknytningsadferd som klenging, gråt, sinne og protest. Disse responsene har til hensikt å opprettholde eller gjenopprette tilknytningen, men

⁴⁵ Hooyman og Kramer 2006:53

*Pål Kristensen henviser i sin artikkel ”Sorg som Diagnose” (2013) til at det er en pågående debatt om sorg skal inkluderes som diagnose i revisjonen av diagnosemanualene. Fordelen med en slik diagnose er, hovedsakelig at det da blir lettere å fange opp de som sliter slik at de kan få adekvat hjelp. Men ulempen kan være, at mennesker i sorg blir stemplet som syke og at man ”medikaliserer” normal sorg.

⁴⁶ Kristensen 2013:856

⁴⁷ Alexander og Klein 2012:93

⁴⁸ Machin 2009:36

⁴⁹ Humphery og Zimpfer 1996:5

ved permanent tap, vil disse responsene være dysfunksjonelle. Stilt overfor død vil derfor individet bli dratt mellom to ulike impulser, nemlig tilknytningsatferd på den ene siden, og behovet for å leve videre på den andre.

Bowlby anså sorg som en biologisk prosess, der tilknytning danner grunnelementet. Når en tilknytning brytes, vil dette starte en sorgprosess som avsluttes med nyorientering og utvikling av nye relasjoner.⁵⁰ Han delte sorg inn i fire faser:*

- 1) nummenhet – sjokk og benekting
- 2) skrik og leting – ofte preget av sinne og protest
- 3) disorganisering og fortvilelse – preget av depresjon og kraftløshet
- 4) reorganisering - akseptering⁵¹

Ifølge Bowlby er reorganisering målet med sorgprosessen. Dette innebærer både å akseptere tapet og danne nye relasjoner, men også å bevare et slags symbolsk bånd til den døde og integrere den tapte relasjonen inn i den nye virkeligheten.⁵²

Å miste en tilknytningsfigur resulterer ifølge Bowlby i intenst stress, protest, og fortvilelse fordi personen ikke kan se for seg å få dekket sitt behov for trygghet, støtte, beskyttelse og kjærlighet uten den tapte personen.⁵³ Han mener videre at jo sterkere tilknytningen har vært, jo mer intens vil sorgen være. Å miste en ektefelle, et barn eller et annet nært familiemedlem vil da utløse sterkere sorg enn dødsfallet til en fjern slektning.⁵⁴ Ulik tilknytningsstil i barndommen gir også en forklaring på hvorfor ulike personer reagerer forskjellig på tap.⁵⁵ Det har vist seg at mennesker som har en trygg tilknytningsstil mestrer sorg bedre enn dem som har vokst opp med en utrygg tilknytting.⁵⁶

⁵⁰ Sandvik 2012:31ff

* *Sammenfaller i stor grad med Worden sin liste under punkt 2.1.5*

⁵¹ Sandvik 2012:32

⁵² Mikulincer og Shaver 2008:96

⁵³ Mikulincer og Shaver 2008:92

⁵⁴ Payne mfl.1999:64

⁵⁵ Sandvik 2012:32

⁵⁶ Hooyman og Kramer 2006:27

Worden er inspirert av Bowlbys arbeid, men han argumenterer for at måten et tap oppleves og den mening det tillegges, blir påvirket av flere ulike faktorer. Han attribuerer ulike reaksjoner til de ulike variablene rundt dødsfallet og deler disse inn i 7 kategorier:

- 1) Hvem den avdøde var som person. Sto man vedkommende nær, eller var det en fjern slektning?
- 2) Hvordan var tilknytningen til personen? Eksempelvis trygg og god, ambivalent eller konfliktfull.
- 3) Hvordan skjedde dødsfallet? Var det forventet, en ulykke, selvmord, sykdom osv?
- 4) Har den pårørende opplevd tap tidligere, og hvordan var helsetilstanden til den pårørende før dødsfallet?
- 5) Personlige variabler som kjønn, alder, personlige mestringsstrategier, kognitiv evne eller tros- og verdisystemer.
- 6) Sosiale variabler. Har den pårørende sosial støtte i et godt nettverk, eller er det et lite nettverk? Også kultur og religiøs sammenheng kan ha betydning.
- 7) Sammenfallende stressorer, eksempelvis dårlig økonomi, før tapet eller som følge av tapet.

Worden fremhever at det er umulig å determinere eller predikere sørgeatferd, da sorgen påvirkes av mangfoldige variabler.⁵⁷

Robert S. Weiss påpeker at tap også er smertefullt fordi det utfordrer synet på verden som meningsfull. Når livssituasjonen endres og forstyrres, leder det til stress og at man blir ukomfortabel. Spesielt plutselige hendelser har stor innvirkning på individet, siden man verken er forberedt på det som skjer, eller kan være trygg på at en lignende katastrofe ikke plutselig skjer igjen. Det å miste en nær person (eksempelvis en livsledsager) fører også til endringer i den generelle livsrytmen for hva man gjorde felles, og til endringer i relasjoner. Det sosiale nettverket blir gjerne mindre, og roller endres (for enker/enkemenn er det eksempelvis nytt og annerledes å skulle møte verden som enslig).⁵⁸

En viktig faktor jeg vil trekke frem er at den kulturen man vokser opp i, er med på å forme meningsrammen sorg tolkes innenfor. Ulike tradisjoner og perspektiver på liv og død er sosialt konstruert i den konteksten man tilhører. Machin påpeker at: ”*Culture is the context*

⁵⁷ Worden 2003:37ff

⁵⁸ Weiss 2008:29ff

which loss is experienced (...). Culture, therefore, is a powerful component in determining the experience of grief".⁵⁹ Pargament påpeker også at de spørsmål man stiller, det språket man bruker, og den måten man tenker på, i stor grad er grunnlagt i kulturen.⁶⁰ Andre faktorer som virker inn på hvordan pårørende oppfatter, tolker og danner mening i møte med det som skjer, handler om individets sårbarhet, resiliens og mestringsstil. Mer omfattende beskrivelse om dette kommer jeg tilbake til i del 2.2 og 2.3.

2.1.5 Tilpasning til tap - sorgoppgaver

Det finnes flere teorier og modeller innen sorglitteraturen som legger vekt på hvilke typer faser eller oppgaver, sørgende gjennomgår. Her har jeg valgt å ta med Worden sin modell da den dekker sentrale tema innen sorgbearbeiding. Han har også som jeg kommer inn på i slutten av denne delen, revidert modellen sin ut fra nyere forskning.

Worden beskriver sorgarbeid som en kognitiv prosess som involverer både konfrontasjon og rekonstruksjon av tankene omkring den avdøde, selve tapserfaringen og den endrede virkeligheten. Den sørgende står overfor følgende fire oppgaver man må forholde seg til og finne en løsning på, gjennom sorgarbeidet:⁶¹

1. Å akseptere tapet som en realitet.
2. Å ta smerten i sorgen inn over seg.
3. Å tilpasse seg et miljø der den døde er borte.
4. Å trekke tilbake energi fra den døde og reinvestere denne i et nytt forhold.⁶²

Den første oppgaven handler om å til fulle forstå at dødsfallet er reelt, at vedkommende er borte og ikke kommer tilbake. Dette dreier seg om å akseptere at man ikke kan møte den døde igjen*.⁶³

⁵⁹ Machin 2009:41

⁶⁰ Pargament 1997:72

⁶¹ Sandvik 2011:22

⁶² Sandvik 2011:22

*I dette livet (u.t anmerkning).

⁶³ Worden 2003:27

Akseptering inneholder ifølge Worden både en intellektuell og emosjonell aksept av tapet, men dette tar ofte tid. Mange fokuserer på at de intellektuelt har forstått tapet, men det betyr ikke nødvendigvis at de har akseptert det følelsesmessig. Han påpeker at å delta i begravelsen ofte hjelper mange til å akseptere at døden har inntruffet.⁶⁴

Den andre oppgaven han omtaler er å ta sorgens smerte inn over seg. Smerte inkluderer både fysisk smerte og emosjonell smerte (eksempelvis angst, sinne, skyldfølelse, og ensomhet) som mange opplever i sammenheng med et tap. Å konfrontere smerten i tapet mener Worden er viktig for å unngå at sorgen gir fysiske plager senere. En undertrykking av sorgens følelser ses på som uheldig. Dette er i tråd med tankegangen til Bowlby som påpeker at mennesker som unngår å sørge før eller senere vil bryte sammen, gjerne i en form for depresjon.⁶⁵

Den tredje oppgaven er å tilpasse seg til omgivelsene etter dødsfallet. Det innebærer å forholde seg til en ytre tilpasning (hvordan døden påvirker hverdagslivet), en indre tilpasning (hvordan dødsfallet påvirker selvbildet) og en spirituell tilpasning (hvordan dødsfallet virker inn på ens tro, verdier og antagelser om verden). Den som sitter igjen etter et dødsfall må tilpasse seg en ny hverdag uten støtte fra den døde. Dette kan innebære nye roller og at man må lære seg nye ferdigheter. Et dødsfall av noen som sto en nær, kan føre til at den pårørende mister følelsen av hvem man selv er, eller opplevelsen av å ha kontroll over det som skjer. Dette kan føre til en følelse av hjelpeløshet og utilstrekkelighet. Med tiden endrer dette seg ofte, og pårørende opplever at de er i stand til å fortsette med å leve livet sitt, løse hverdagslige oppgaver og lære nye ferdigheter. Et sentralt spørsmål i den tredje sorgoppgaven er å spørre seg – hvem er jeg nå? (uten den avdøde).⁶⁶

Et dødsfall kan også ryste ens antagelser om verden. Tros- og verdisystemet kan bli utfordret, og det er ifølge Worden ikke uvanlig at mennesker i sorg opplever at de har mistet retningen (meningen) med livet. Sorgoppgavene under tredje punkt dreier seg derfor også om å danne nye antagelser eller reorganisere gamle, samt reflektere over hvor skjørt livet er, og at det eksisterer begrensninger i hvor mye kontroll det er mulig å ha. Å ”henge fast” i den tredje sorgoppgaven vil innebære at man forblir i en tilstand av hjelpeløshet, og ikke utvikler

⁶⁴ Worden 2003:30

⁶⁵ Worden 2003:30f

⁶⁶ Worden 2003:32ff

nødvendige mestringsferdigheter for å håndtere hverdagen. Men ifølge Worden lærer de aller fleste seg de nødvendige ferdighetene som skal til for at livet skal gå videre.⁶⁷

Den siste og fjerde oppgaven omhandler å trekke tilbake energi fra den døde og reinvestere denne i et nytt forhold. Men her har Worden revidert modellen sin på bakgrunn av senere forskning. I utgangspunktet bygde han den fjerde oppgaven på Freud (og Bowlby) sin ide om at sorgens oppgave består i å bryte sine bånd til den avdøde. Men på bakgrunn av nyere forskning som har vist hvor viktig det er å bevare bånd til den avdøde, *har han valgt å endre den fjerde oppgaven til å omhandle at den pårørende må finne en måte å bevare relasjonen og minnes den avdøde. Men da uten at dette hindrer vedkommende i samtidig å leve livet videre.^{68*}

Worden understreker videre at oppgavene ikke må forstås dithen å skulle følge hverandre i en bestemt rekkefølge. De kan gjerne arbeides med over tid, der flere oppgaver løses samtidig. Sorg ses som en flytende prosess der noen vil lykkes, mens for andre vil ikke en fullkommen tilpasning være like vellykket.⁶⁹

2.1.6 Oppsummering

Et traumatisk tap av en nærstående person kan lede til sterke fysiske og psykologiske reaksjoner, men Worden fremhever at det er umulig å predikere hvilke sorgreaksjoner pårørende får. Dette kommer an på flere ulike faktorer som spiller inn. Avvik fra såkalte ”vanlige” sorgreaksjoner blir ofte betegnet som komplisert sorg, og her er traumatisk tap en risikofaktor.

⁶⁷ Worden 2003:34f

*Se punkt 2.2.2

*Kritikk mot klassisk sorgteori handler i hovedsak om at det ikke finnes empirisk belegg for at mennesker i sorg gjennomgår bestemte faser. Det har også vist seg å være store individuelle forskjeller i sorgreaksjoner (Wallin Weihe og Smith-Solbakken 2012:51). Sandvik viser til at fasemodellene er overforenklet, de fanger ikke opp nyanser. Sorg er ikke en lineær prosess, men har flytende og overlappende trekk fra de ulike fasene/oppgavene (Sandvik 2003:28).

⁶⁸ Worden 2003:35f

⁶⁹ Worden 2003:27ff

For å forstå hvorfor det er så viktig å danne mening og bevare håp etter traumatiske tap, er det viktig å forstå hvordan sorg påvirker mennesker. Her har Bowlby, Weiss og Worden bidratt med viktig innsikt. Alle tre vektlegger reorganisering av tidligere antagelser som en del av sorgprosessen. Disse arbeidene har lagt grunnlag for mye av den moderne sorgforståelsen, selv om det må sies at spesielt fasemodellene, har vært utsatt for mye kritikk i senere år. Jeg har likevel tatt disse arbeidene med da de på en tydelig måte viser at reorganisering og meningsdannelse inngår som en sentral del av sorgprosessen. Mer om dette kommer jeg tilbake til i del 2.3.

2.2 Mestring av sorg

*"Det gjelder å tenke på noe annet, men ikke glemme"*⁷⁰

2.2.1 Introduksjon

Mestring er et sentralt begrep i denne oppgaven. Her vil jeg se på betydningen resiliens har for hvordan sorg mestres, og herunder presentere arbeidet til George A. Bonanno. Jeg vil videre beskrive forskjellen på emosjonell og instrumentell mestringsstil og til slutt ta for meg Toprosessmodellen utviklet av Stroebe og Schut.

Særlig har forskningen til Bonanno vist at en positiv holdning gjennom sorg kan være en viktig beskyttelsesmekanisme etter traumatiske tap. Toprosessmodellen på sin side vektlegger en vekslning mellom det å konfrontere og unngå sorgens følelser. I et postmoderne perspektiv har denne tilnærmingen til tap fått et betydelig feste. De fleste sorgteoretikere anser det å finne kilder til glede samtidig som pårørende også får sørge, som en viktig del av sorgprosessen.⁷¹

2.2.2 Det sårbare og resiliente mennesket

Pargament forstår mestring som jakten etter noe betydningsfullt enten det dreier seg om materielle ting, helse, relasjoner og nærhet til åndelige opplevelser. Det som er betydningsfullt, inneholder gjerne en persons livsdrømmer og det som gir livet mening.⁷²

⁷⁰ Ukjent forfatter referert av Almvik 2001:29

⁷¹ Hooyman og Kramer 2006:32

⁷² Dalaker 2012:36

Pargament peker på at mennesker gjør alt de kan for å unngå å tape det som er betydningsfullt. Jo mer betydningsfullt det man er glad i er for en, og jo færre ressurser man har til å møte denne trusselen med, jo mer sårbar blir man.⁷³

Sårbarhet handler i stor grad om hvordan man tolker det som skjer, og oppstår dersom man undervurderer sin egen kapasitet til å håndtere situasjoner som krever noe av ens personlige styrke.⁷⁴ Resiliens derimot er slik Boss beskriver det, evnen til å strekke seg og være fleksibel i møte med pressede situasjoner i livet. Dette inkluderer både stress i hverdagslivet, overganger gjennom livsløpet og mer krisefylte og traumatiske situasjoner som uventede katastrofer. Når kriser rammer, betegner resiliens evnen en person har til å returnere til samme funksjonsnivå som før krisen, eller til og med til en bedre fungering som resultat av vekst gjennom krisen. Å være resilient menes å kunne møte kriser på en fleksibel måte uten å bryte sammen.⁷⁵

Noen mennesker ser ut til å ha medfødte disposisjoner for å takle stress, tap og traumer, men hva er det som gjør noen resiliente fremfor andre? Machin løfter frem at resiliens er sammensatt av flere faktorer som har betydning for hvor bra man klarer seg gjennom en krise. Hun skisserer tre komponenter:

- 1) Personlige ressurser som involverer fleksibilitet, mot og utholdenhet.
- 2) Et positivt verdensbilde som bygger på optimisme, håp og kapasitet til å danne mening av erfaringer, og motivasjon til å sette personlige mål.
- 3) Sosial støtte og evnen til å dra nytte av denne i ulike situasjoner.⁷⁶

Dette viser at mening, holdning, håp og sosial støtte er viktige byggesteiner for å mestre på en god måte. Mestring betegner opplevelsen man har av å ha kontroll over sitt eget liv.⁷⁷ Det handler om en form for tilpasning som involverer å identifisere stressorer for å forstå hva som trenger å endres.⁷⁸

⁷³ Pargament 1997:95ff

⁷⁴ Machin 2009:40

⁷⁵ Boss 2006:48ff

⁷⁶ Machin 2009:41

⁷⁷ Boss 2006:99

⁷⁸ Humphery og Zimpfer 1996:111

* *Se videre utdypning under punkt 2.4.4*

God mestring handler om å akseptere det uforanderlige. Det betyr ikke at man gir opp, men heller at man skifter perspektiv på det som har skjedd. Innen narrativ tradisjon* vil dette si å fortelle andre fortellinger som ikke handler om hjelpeløshet i sorgen, men om styrke og aksept.⁷⁹ Anna Dalaker understreker at i møte med vanskeligheter er nettopp tolkningen av situasjonen starten på hvordan man mestrer den. Hvordan man forstår situasjonen og hvilke ressurser man har, blir viktig for veien videre og valg av mestringsstrategi.⁸⁰

Nyere forskning har i økende grad vist interesse for å kartlegge positive reaksjoner i møte med tap og traumer. Bonanno har undersøkt et stort klinisk materiale på flere tusen personer som hadde opplevd traumer og tap, inkludert tap av ektefelle, barn, overgrep eller attentater som angrepet på World Trade Center i New York i 2001. Her fremkom det at flere ikke viste nevneverdige sorgreaksjoner, og de viste heller ingen tegn til negative reaksjoner i etterkant. Basert på dette konkluderer Bonanno med at selv om sorg er en del av ettervirkningene til traumatiske tap, så kan det å opprettholde en følelse av glede vitne om motstandskraft og være nyttig. Fravær av sorg og traumesymptomer kan faktisk være helsemessig bra og ikke nødvendigvis skadelig slik det tidligere er antatt. Å ikke gråte kan fungere som en viktig beskyttelsesmekanisme, og latter og smil kan også være produktivt. Bonanno påpeker at det tydeligvis finnes svært mange og ulike måter å håndtere sorg på. Noen av disse kan fremstå som uhensiktsmessige, men fungerer for dem som reagerer slik.⁸¹

Ivaretagelse av minner har også vist seg å ha en viktig funksjon etter tap. Samuel Marwit og Dennis Klass viser til at det i nyere forskning legges vekt på at pårørende ikke glemmer den døde, men heller bærer med seg indre bilder, eller en form for indre representasjon som blant annet innebærer at man identifiserer visse sider av seg selv med den døde. Å ivareta minner bidrar til at man beholder en form for følelsesmessig sammenheng til de karakteristikkene og minnene den døde representerer.⁸² Dette er i tråd med Tony Walter sin vektlegging av at familiemedlemmer som er døde, kan inngå i den pårørende sin livshistorie, både som rollemodell, rådgiver i vanskelige situasjoner, verdioppretholder og som del av den etterlattes biografi.⁸³

⁷⁹ Boss 2006:108

⁸⁰ Dalaker 2012:37

⁸¹ Wallin Weihe og Smith-Solbakken 2012:51

⁸² Marwit mfl. 1996:298ff

⁸³ Aarflot 2001:170

At tap endrer karakteren i relasjonen man har til den avdøde beskriver Thomas Attig på følgende måte: ”*We make a multifaceted transition from loving in presence to loving in absence,*”⁸⁴ og “*we can continue to ”have” what we have ”lost”, that is, a continuing, albeit transformed, love for the deceased.*”⁸⁵ Det Attig mener er at selv om den døde er borte så kan man fortsatt gi dem oppmerksomhet, beundring, respekt, lojalitet og takknemlighet. Å bevare minner er en måte å fortsette relasjonen, bringe den avdøde nær og kjenne på den fortsatte kjærligheten man har til dem.⁸⁶

2.2.3 Emosjonell og instrumentell mestringsstil

En persons mestringsstil betegner den måten den sørgende bearbeider indre opplevelser og hvordan man gir uttrykk for tapet. Kari E. Bugge refererer til to ulike bearbeidingsstrategier, den instrumentelle og den emosjonelle. Disse strategiene virker inn på hvordan personen tilpasser seg og mestrer sorgen.⁸⁷

Den emosjonelle sørgende knytter sorgen sin først og fremst til følelser mer enn til tanker. Sorgen oppleves som en intens smerte, gjerne i form av sjokk og vantro der den sørgende kjenner seg hjelpeløs, håpløs og ensom. Tapsopplevelsen kjennes sterk og følelser får gjerne spontane uttrykk i form av gråt og behov for å dele opplevelsen med andre, skriftlig eller muntlig. Mennesker som sørger i tråd med denne stilen har gjerne behov for å fortelle om tapet om og om igjen, og mestring vil for dem handle om å gi rom for følelsene samt finne strategier som gjør at de kan øke sin energi og tolerere smerten og engstelsen forbundet med tapet.⁸⁸

Den instrumentelle sørgende foretrekker å kanalisere sorgen ut i aktivitet fremfor samtale. I den grad den sørgende snakker er det gjerne for å få råd eller informasjon mer enn å fortelle om sin egen opplevelse for å få følelsesmessig støtte. Både indre følelser og følelsesuttrykk oppleves mindre intenst, selv om de nok er der. Å opprettholde målrettet aktivitet vil for

⁸⁴ Attig 2001:34

⁸⁵ Attig 1996:189

⁸⁶ Attig 2001:46ff

⁸⁷ Bugge 2003:46

⁸⁸ Bugge 2003:46f

*Aktiviteten kan få et praktisk uttrykk som å hogge ved, klippe plenen osv. eller at man engasjerer seg i en veldedig organisasjon eller minnefond.

mange oppleves som en god måte å bearbeide og mestre sorgen.* Bugge viser til at aktivitet kan bidra som et middel til å gjenopprette en tilstand av normalitet og trygghet midt i tapet. Personer med denne mestringsstilen har ofte en fordel ved at de generelt har et verdensbilde som sier at kriser kan mestres, og de ser gjerne tapet mer som en utfordring enn en trussel.⁸⁹ Enkelte viser gjerne en tredje mestringsstil, som blander elementer fra de to overforstående mønstrene.⁹⁰

2.2.4 Toprossmodellen – mestring som veksling mellom sorg og glede

Stroebe og Schut fra Nederland har utviklet Toprossmodellen (The Dual Process Model) som fungerer som en analytisk ramme for å beskrive den tilpasningsprosessen som skjer i møte med tap og sorg. Modellen skiller mellom to typer for stressorer ved sorg.

Tapsstressorer viser til selve tapet og dødsfallet, mens sekundære stressorer betegner de utfordringer man møter som et resultat av tapet. Dette kan være dårligere økonomi eller andre praktiske oppgaver som må håndteres som resultat av tapet. Stroebe og Schut vektlegger at den totale tilpasningsoppgaven i sorg er å forholde seg til begge disse utfordringene.⁹¹

Toprossmodellen skiller videre mellom tapsorientert og løsningsorientert mestring.

Tapsorientert mestring er i tråd med de tradisjonelle sorgarbeidsmodeller og handler om at man fokuserer på tapet, forholdet og den tilknytningen som var og forhold rundt hendelsene som førte til dødsfallet. Dette inkluderer både tankemessige og følelsesmessige reaksjoner man har relatert til tapet. En løsningsorientert mestring fokuserer mer på livssituasjonen som oppstår som konsekvens av tapet og de tilpasningsoppgaver man må igjennom for å returnere til et stabilt hverdagsliv uten den døde. Hovedpoenget til Stroebe og Schut er at god mestring forutsetter en veksling der den sørgende må pendle mellom taps- og løsningsstressorene, og da veksle mellom konfrontering og unngåelse i møte med disse to utfordringene. Modellen vektlegger sorg som en dynamisk prosess der tilpasning og bedre fungering oppnås ved å bevege seg mellom disse to motsetningene. Sorg består i både å sørge, men også å fokusere på andre sider av den nye livssituasjonen. Det er ikke spørsmål om hva som er best, å sørge eller å la være å sørge, men at det er en tilstrekkelig bevegelse mellom den tapsorienterte og løsningsorienterte mestringsstilen.⁹²

⁸⁹ Bugge 2003:47

⁹⁰ Bugge 2003:48

⁹¹ Stroebe og Schut referert i Sandvik 2011:37

⁹² Stroebe og Schut referert i Sandvik 2011:38f

2.2.5 Oppsummering

Hvorvidt et menneske utviser resiliens i møte med traumatiske tap påvirker mestringsprosessen. Resiliens har sammenheng med hvordan personen tolker og tilskriver mening til det som skjer. Den emosjonelle og instrumentelle mestringsstilen beskriver to ulike måter å mestre sorg, henholdsvis ut fra fokus på følelser eller kognisjon. Sett ut fra de forskjellige mestringsstilene er det tydelig at mennesker foretrekker å mestre sorg ulikt. Det finnes slik sett ikke kun en måte å mestre sorg på. Og Bonanno har dokumentert at evnen til å opprettholde glede i sorg har positiv effekt.

Ny forskning har dessuten vist at det er viktig å ikke glemme, men opprettholde minner av den avdøde for å oppnå god mestring. Toprosessmodellen på sin side integrerer tradisjonell og moderne sorgforståelse og vektlegger at veksling mellom sorg og glede er viktig for god tilpasning.

Som følge av det stoffet jeg har presentert her, trer det frem et bilde av at mestring handler om evnen til resiliens, bevaring av en positiv holdning og håp. Dette trenger ikke å være en negativ måte å håndtere sorg. Tvert om kan det å opprettholde håp og positive aktiviteter ha betydning for, og muliggjøre mestring. Satt i sammenheng med min problemstilling belyser dette at det å fokusere på håp etter et traumatisk dødsfall kan ha innvirkning på, og stor betydning for god mestring.

2.3 Jakten på sammenheng og mening

”For grieving people, making sense of experience is coping with emotional, physical, social, spiritual and intellectual consequences of loss by transforming the chaos into a newly meaningful order.”⁹³

2.3.1 Introduksjon

I denne delen ser jeg på hvordan traumatiske tap utfordrer menneskers verdenssyn og stiller pårørende ansikt til ansikt med meningsløsheten. Jeg tar for meg ulike teorier som viser

⁹³ Machin 2009:50

menneskers grunnleggende behov for mening og sammenheng, slik dette er beskrevet av henholdsvis Aron Antonovsky og Baumeister.

Ifølge Ronnie Janoff-Bulman har mennesker noen grunnleggende antagelser om verden og seg selv som blir utfordret dersom en katastrofe inntreffer. I henhold til et konstruktivistisk syn skaper mennesker sin virkelighet og Neimeyer vektlegger at det å danne ny mening etter et tap som en viktig del av sorgprosessen. Dette kaller Thomas Attig for å ”lære verden på ny”. Til slutt vil jeg her ta frem arbeidene til Yalom og Viktor Frankl, og kort beskrive hva de vektlegger som grunnlag for mening.

2.3.2 Behovet for mening og at verden henger sammen

Å stå overfor et traumatisk tap er utfordrende, i tillegg til sjokk, vantro, sorg, sinne eller andre følelser, overveldes ofte mange av en gnagende følelse av meningsløshet. Et sentralt spørsmål mange stiller seg, handler om hva som er meningen i det som fremstår som totalt meningsløst. Neimeyer mener derfor at en sentral prosess i sorgarbeidet handler om rekonstruksjon av mening.⁹⁴

Aron Antonovsky forsket på slutten av 1970-tallet på hva som leder til at mennesker holder seg friske. Han fant at den faktoren som i størst grad påvirket utfallet av hvor godt pasienter klarte å mestre stress og bevare helse hadde sammenheng med om de anså verden som forståelig og håndterbar. Ut fra dette laget han en teori om betydningen av å ha en opplevelse av sammenheng i tilværelsen (”sense of coherence”).⁹⁵ Dette består av tre ulike elementer:

- 1) Forståelighet – mening blir dannet gjennom erfaring med at ting har ordening, konsistens, struktur og klarhet.
- 2) Mestring – opplevelsen av at man har tilstrekkelig med både personlige og sosiale ressurser for å møte en situasjon.
- 3) Mening – kognitive og følelsesmessige prosesser brukes for å oppdage mening i møte med erfaringer.⁹⁶

⁹⁴ Neimeyer 2001:4

⁹⁵ Boss 2006:52

⁹⁶ Machin 2009:51

Teorien viser at forståelighet, mening og mestring henger sammen. En annen teori som omhandler noe av det samme er utviklet av Janoff-Bulman. Ifølge henne har alle noen grunnleggende antagelser om verden og seg selv. Disse antagelsene er organisert i begrepssystemer som hjelper en til å fungere i hverdagslivet, uten at man nødvendigvis er så bevisst dem. De tre mest vanlige antagelsene er at:

- 1) Verden er god (mennesker og hendelser i omgivelsene er positive og gode).
- 2) Verden er meningsfull (det er en "naturlig" sammenheng mellom den man er og hva som skjer en).
- 3) Selvet er verdig (man oppfatter seg selv som en god, kompetent og moralsk person).

De grunnleggende antagelsene skaper en viss sammenheng, forutsigbarhet, trygghet og kontroll, men når en katastrofe (eller dødsfall, u.t anmerkning) inntreffer, utfordres disse. Verden fremstår da som utrygg, urettferdig og meningsløs der man selv er kastet ut i en følelse av sårbarhet og maktesløshet.⁹⁷

Baumeister understreker at livet handler om å tilpasse seg til omgivelsene, og for å overleve og vokse må man finne en måte å leve i harmoni med omgivelsene. Ved å kategorisere og lagre informasjon kan man danne mening for å tilpasse seg miljøet. Uten mening er atferd ifølge ham kun en følge av impulser og instinkt.⁹⁸ Han påpeker at mennesker ser ut til å være avhengig av mening. Mening setter mennesker i stand til å forutsi og kontrollere omgivelsene. Det omfatter de sosiale omgivelsene og relasjoner til andre, samt det å forutsi og kontrollere seg selv. Mening er verktøy for å kontrollere verden, for selvregulering og for tilhørighet. Dersom en erfaring fremstår som uten mening blir mennesker ukomfortable og oppbrakt og prøver som regel å tillegge en mening i det som skjer.⁹⁹

Lidelse involverer tap av mening, og krever at man finner denne på ny. Baumeister skriver: *"Suffering thus involves a loss of meaning, (...) Recovery involves rebuilding new ones"*.¹⁰⁰ Han viser videre til at mening dekker fire behov:

⁹⁷ Sandvik 2011: 201

⁹⁸ Baumeister 1991:15ff

⁹⁹ Baumeister 1991:357

¹⁰⁰ Baumeister 2001:250

- 1) Behovet for at livet oppleves meningsfullt og at ens aktiviteter og handlinger har et mål.
- 2) Behovet for verdi. Mennesker motiveres av opplevelsen av at deres handlinger har verdi og kan rettferdiggjøres som gode.
- 3) Behov for opplevelse av egenkontroll. Dette innebærer troen på at man kan påvirke og ha kontroll over sine omgivelser samt utgjøre en forskjell i verden. Å ha et meningsfullt liv handler om mer enn bare å ha mål og verdier, man må også ha en opplevelse av at man har kapasitet til å oppnå disse målene og til å realisere verdiene sine.
- 4) Behov for opplevelse av egenverdi. Mennesker har behov for å danne en mening av livet sitt som gjør at de opplever at de har en egenverdi og selvrespekt, samt at man får respekt fra andre.¹⁰¹

Yalom viser også til at mennesker som ikke klarer å finne sammenheng og mønster i det som skjer opplever misnøye og en følelse av avmektighet. Men derimot gir det å ha en følelse av mening en opplevelse av mestring. Yalom hevder at: ”*Mening dannes for å befri oss fra den angsten som oppstår når vi står ansikt til ansikt med et liv og en verden uten en forutbestemt, betryggende struktur.*”¹⁰²

Uten mening står mennesket nakent alene uten en forutsigbarhet i verden. Dette skaper angst, og ifølge Viktor Frankl er mening en livsnødvendighet for mennesker. Han overlevde Auschwitz og hevder at det som var avgjørende for å overleve handlet om å bevare en følelse av mening. Ut fra dette konkluderer han med at det er nødvendig for alle mennesker, til alle tider å finne mening. Frankl løfter frem at for å overleve ekstrem lidelse må man finne en mening i sine lidelser og ha noe å leve for enten det er knyttet til familie eller et livsprosjekt. Han understreker videre at hvert menneske har sin egen mening med sitt liv som ingen andre kan fullbyrde. Samtidig mener han at mening ikke har noen lindrende funksjon dersom man vet at den er konstruert og skapt av mennesket selv, det er kun fred å få dersom man tror på en mening ”utenfor” seg selv og at man finner denne. Frankl understreker at mening er noe mennesker skal finne, ikke noe man får, den må oppdages.¹⁰³

¹⁰¹ Baumeister 1991:32ff

¹⁰² Yalom 2011:538

¹⁰³ Frankl referert i Yalom 2011:538ff

2.3.3 Å skape seg en virkelighet

Ut fra et konstruktivistisk perspektiv konstruerer mennesker virkeligheten og mennesker blir ansett for å være aktive, komplekse og i stand til å lære så lenge livet varer. Motivasjon, følelser, tanker og kropp henger ifølge konstruktivismen uløselig sammen med individets identitet og relasjon til andre. Menneskelig endring blir sett som en prosess der stabilitet og endring er to sider av samme sak. Ruth Malkinson mener at mennesket ønsker å opprettholde status quo, men fra fødsel av er man likevel hele tiden nødt til å endre seg. Konstruktivismen fremholder at mennesker videre konstruerer det verdensbildet man har av seg selv, andre og verden. Ting skjer ikke bare tilfeldig, men blir oppfattet og tolket, noe som danner grunnlag for hvordan man reagerer. I møte med utfordringer må gamle tanke-systemer dekonstrueres og rekonstrueres på jakt etter ny mening, slik at det kan bli en integrert del av ens erfaringer.¹⁰⁴ Dette gjelder også dødsfall og Malkinson skriver at: ”*Constructivism holds that a story that was shattered at the moment of death, and can no longer be told in its former form, will eventually be replaced by another one that has yet to be sought and constructed.*”¹⁰⁵

Å miste en relasjon er ifølge konstruktivismen smertefullt, men samtidig som tap er slutten på noe er det også begynnelsen på en tilpasningsprosess som i ulik grad og intensitet kan vare livet ut. Fra et konstruktivistisk synspunkt er sorgprosessen med å rekonstruere ny mening til livet uten den døde. Neimeyer påpeker at det er en dobbel prosess, både med å lete etter mening uten den døde, og å lete etter en mening med selve dødsfallet. Det er en kontinuerlig jakt hvor man noen ganger finner mening og andre ganger ikke, og hvor man konstruerer, dekonstruerer og integrerer mening inn i den nåværende meningsrammen. Han påpeker at: ”*Making sense following a traumatic loss is in many ways the individual’s effort to rebuild a narrative that has lost coherence and continuity, to retell a story that in part is no longer applicable and needs to be replaced.*”¹⁰⁶

Neimeyer mener videre at et dødsfall enten kan gyldiggjøre eller ugyldiggjøre de konstruksjoner man har av verden (eller stå som eksempel på en erfaring hvor man ikke har noen ny konstruksjon). Sorg er prosessen med å konstruere mening i en verden hvor mening

¹⁰⁴ Malkinson 2007:76

¹⁰⁵ Malkinson 2007:77

¹⁰⁶ Malkinson 2007:78

har blitt utfordret ved tap. Det er en personlig prosess, og noe man aktivt gjør fremfor noe som blir ”gjort med en.”¹⁰⁷

Tapsopplevelser utfordrer de antagelsene mennesker har om verden. Hovedoppgaven for den sørgende blir da å klare å integrere disse endringene tapet medfører inn i en ny verdensanskuelse.¹⁰⁸ Spesielt lidelse, trusler og død stimulerer og øker ofte behovet for å finne mening.¹⁰⁹

Sandvik beskriver det å finne mening som to ulike prosesser. På den ene siden handler det om å finne forklaring på det som skjedde for å gjøre det mer forståelig og slik gjenoppbygge et *truet verdensbilde*. På den annen side handler det om å finne fordeler ved tapet for å gjenoppbygge et *truet selvbylde*, eksempelvis gjennom vekst i egen styrke og nærhet til andre.¹¹⁰

Attig på sin side beskriver sorg som en prosess der den sørgende må lære verden å kjenne på nytt (relearning the world). Dette henspiller spesielt på den opplevelsen mange i sorg har om at de sentrale ”tatt-for-gitt antagelser” man hadde i livet nå er blitt truet eller ødelagt. Dette må bygges opp igjen og innebærer at man endrer sin måte å forstå og fortolke verden.¹¹¹ Det som er gått i stykker må bringes til en ny helhet. Dette er en multidimensjonal prosess som skjer på flere nivå. Å lære verden å kjenne på nytt handler ifølge Attig om å lære på ny hvordan man skal oppføre seg i verden, uten den man er glad i ved sin side. Det innebærer å forholde seg til sine nye fysiske omgivelser med alle de tingene den døde har etterlatt seg. Hvilken betydning og mening har disse tingene uten den døde til stede og hvilken mening får hendelser og erfaringer nå som den andre er borte? Også sosiale relasjoner og roller må læres på nytt, eksempelvis hvordan man forholder seg til andre. Både håp, planer, lengsler, selvforståelse, identitet, vaner, motivasjon og måter å gjøre ting på endres, og mange stiller seg spørsmål med hvem man nå er uten den døde ved sin side.¹¹²

¹⁰⁷ Malkinson 2007:78

¹⁰⁸ Payne 1999:67f

¹⁰⁹ Baumeister 199:359

¹¹⁰ Sandvik 2003:202

¹¹¹ Sandvik 2003:36

¹¹² Attig 2001:39

Slik Attig ser det prøver mennesker aktivt å finne svar og undersøke alternative måter å forstå ting på, slik at ny mening kan dannes. Selv om man realiserer at livet ikke kan vende tilbake til det det en gang var, kan man likevel strekke seg ut etter det nye livet, og finne nye måter å organisere hverdagen, selv om man fortsatt lider. Dette gjelder både på et atferdsmessig, sosialt, intellektuelt og åndelig plan.¹¹³

2.3.4 Hva gir mening?

Boss vektlegger at mening dannes i sosiale relasjoner, mening blir sosialt konstruert og uttrykkes gjennom språk, symboler, ritualer og håp. Mening er også noe subjektivt unikt for hver enkelt og for å forstå mening må man derfor forstå både den eksterne og den indre konteksten rundt en person. Et traumatisk dødsfall kan bety ulike ting og tolkes ulikt av forskjellige mennesker. De følelser, tanker, verdier overbevisninger og reaksjoner hver enkelt har påvirker hvilke spørsmål som stilles, tolkning av symptomer og reaksjoner i møte med tap. Boss påpeker at det derfor er viktig med en kritisk egenrefleksjon i møte med traumer og tap. Egenrefleksjon bidrar til å hjelpe en person til å forstå dypere hvem de er, hva som bidrar til resiliens og hva som er nødvendig å endre.¹¹⁴

Yalom påpeker at når mennesket spør etter meningen med livet så er det et spørsmål om enten kosmisk mening eller jordisk mening. Kosmisk mening viser til livet generelt og om mennesket inngår i et overordnet og sammenhengende mønster. Kosmisk mening forutsetter ifølge Yalom at: ”*Det finnes en hensikt eller plan som ligger utenfor eller er overordnet den enkelte, og som uten unntak viser til en magisk eller åndelig verdensordning.*”¹¹⁵ Jordisk mening derimot handler om hva som er meningen med *mitt* liv, som kan beskrives som en egen opplevelse av at livet har mening og et mål, en funksjon å fylle eller noe å streke seg etter. Ifølge Yalom er det mulig å finne denne type mening utenfor en religiøs ramme, og man kan ha følelsen av en personlig mening uten at det nødvendigvis har sammenheng med et kosmisk meningssystem. Han fremhever at tidligere gav den jødisk-kristne tradisjonen grunnlag for et omfattende meningsskjema basert på ideen om at verden og menneskelivet er en del av en guddommelig overordnet plan. Men etter at den naturvitenskaplige innstillingen

¹¹³ Attig 2001:41f

¹¹⁴ Boss 2006:75ff

¹¹⁵ Yalom 2011:494

erstattet de religiøse forestillingene må mennesket selv stake ut en kurs utenfor denne rammen.¹¹⁶

Yalom er videre opptatt av hva som da tjener som mening og grunnlag for livet. Her har han ulike svar. Det kan handle om nestekjærlighet (å gjøre verden til et bedre sted å leve, hjelpe andre osv.) eller det kan være å ofre seg for en sak, familien, nasjonen eller en sak av mer politisk eller religiøs karakter. En annen kilde til mening er kreativitet, evnen og muligheten til å skape noe nytt, noe som Yalom mener er en effektiv motgift mot meningsløshet.¹¹⁷

Andre opplever mening gjennom en hedonistisk tilnærming til livet, hvor man lever livet til fulle og utnytter alle muligheter. Livet blir ansett for å være en gave man skal pakke opp og nyte. I samme spor følger selvrealisering. Ifølge Abraham Maslow er det i hver enkelt nedlagt en higen etter vekst. Hans svar på spørsmålet om hva vi lever for ligger i at vi lever for å realisere vårt potensial. Maslow hevder at hva som er gode verdier dypest sett ligger i mennesket selv, og det er noe man intuitivt når frem til dersom man følger sin indre visdom. En siste kilde til mening Yalom trekker frem er ”selvtranscendens” som betegner evnen til å gå utover det egennyttige og strebe mot noe ”over” eller ”utenfor” seg selv.¹¹⁸

Yalom foreslår at man i møte med spørsmål om mening, er lydhør og forstår hva det egentlig dreier seg om. Samt at man er villig til å drøfte meningsløsheten som tema. Man må finne frem til hvilke trossystem, håp og mål man har, og utforske kreative interesser og ambisjoner.¹¹⁹ En annen måte å forholde seg til spørsmålet om mening er det Frankl kalte derefleksjon. Dette betegner at man vender blikket bort fra seg selv og det som ikke fungerer, og heller fokuserer utover til de intakte delene av personligheten og de meningskilder som er tilgjengelige i ens liv.¹²⁰ Yalom understreker at man må engasjere seg i livet og hans råd er å gripe engasjementets løsning istedenfor å forsøke å arbeide seg gjennom meningsløshetens problem.¹²¹

¹¹⁶ Yalom 2011:494

¹¹⁷ Yalom 2011:503ff

¹¹⁸ Yalom 2011:510f

¹¹⁹ Yalom 2011:547f

¹²⁰ Frankl referert i Yalom 2011:549f

¹²¹ Yalom 2011:559

Boss påpeker at å finne mening i dødsfall som har skjedd på en dramatisk eller voldelig måte er spesielt utfordrende. Også hun viser til at mening kan finnes gjennom at man engasjerer seg i andre ting som er viktig for en. Smerten ved et tap kan ikke tas bort, men der pårørende er overveldet kan de prøve å balansere dette ved å ta små steg i retning av resiliens. De kan også prøve å bringe frem det gode de fortsatt har. Hun understreker videre at åpenhet fremfor hemmelighold omkring dødsfallet er viktig.¹²²

2.3.5 Oppsummering

I denne delen har jeg lagt vekt på at mennesker har behov for sammenheng og mening og vist at meningsdannelse er en sentral del av sorgarbeid. Uten en opplevelse av mening blir mennesket utilfreds og vil søke å tillegge en mening til det som har skjedd. I møte med tap må pårørende tolke og gi mening til situasjonen og ny mening må skapes. Dette innebærer å "lære verden på ny". Yalom viser til at det finnes flere ulike kilder til mening og Frankl understøtter at hver enkelt må finne sin egen kilde. Denne delen støtter opp under antagelsen om at det i møte med traumatiske tap er viktig å finne en meningsramme, og ikke minst at mennesker søker en slik ramme.

2.4 Det kristne håp del 1

*"Without meaning, there is no hope. Without hope, there is no meaning."*¹²³

2.4.1 Introduksjon

Jeg vil nå ta for meg siste tema i teoridelen som omhandler det kristne håp. Her vil jeg tydeliggjøre hvordan tro og det kristne håp kan fungere som en meningsramme å sette traumatiske tap inn i. Å løfte frem det kristne håpet er slik jeg ser det en grunnleggende del av diakoniens oppdrag og omsorg for andre. Å møte mennesker i sorg kan være en viktig del av det sjelesørgeriske arbeidet for en prest eller diakon. Og her er bruken av tro som forståelsesramme, det som skiller sjelesorg for andre former for omsorg.¹²⁴

¹²² Boss 2006:84

¹²³ Boss 2006:177

¹²⁴ Wallin Weihe og Smith-Solbakken 2012:76

Til å begynne med vil jeg i denne delen først redegjøre for noen ulike sider av troens rolle og deretter gir jeg innspill på tre konkrete metoder som jeg i særlig grad mener egner seg som hjelp for å organisere mening tilknyttet det kristne håpet. Disse tre metodene er reframing, narrativer i sjelesorg og ritualer. En mer utførlig drøfting av innholdet i denne delen kommer jeg tilbake til under del 3.

2.4.2 Hva er troens rolle?

Mening

Alle religioner har en eller annen ramme for mening i møte med døden. Religiøse overbevisninger representerer en måte mennesker kan strukturere sine erfaringer om liv og død. Religion tilbyr forklaringer mennesker kan bruke for å gi døden en mening, eksempelvis tanken om evig liv.¹²⁵

Pargament viser til en definisjon av religion som: *”A system of beliefs in a divine or superhuman power, and practices of worship or other rituals directed towards such a power.”*¹²⁶ Han vektlegger videre at religion ikke bare er et sett med begreper og aktiviteter, men at det har noe med selve livsspørsmålene å gjøre. Religion foreskriver en meningsramme i møte med disse livsspørsmålene. Religion orienterer seg ifølge Pargament mot hva som er betydningsfullt for mennesket og jakten etter dette. Religion omhandler således både en relasjon til ”det Hellige” og en jakt etter mening. Mening kan ha mange kilder, men blir først religiøs når ”det Hellige” involveres.¹²⁷

I møte med tap er det mange som finner mening i troen på Gud.¹²⁸ Bugge viser til at undersøkelser har vist at de fleste tror på en form for liv etter døden, der den døde passer på den gjenlevende, er i himmelen, er en engel eller blir gjenfødt. Mange har en sterk tro på skjebnen, mens andre legger et dødsfall i Guds hender.¹²⁹ Baumeister peker på at: *“Belief in life after death (...) is a very appealing notion that helps people deal with one of the most*

¹²⁵ Payne m.fl 1999:27

¹²⁶ Pargament 1997:25

¹²⁷ Pargament 1997:27ff

¹²⁸ Boss 2006:92

¹²⁹ Bugge 2003:50

*disturbing sources of emotional distress, namely the threat of death. It refuses to believe that death is really what it seems to be.*¹³⁰

Å tro på evig liv hjelper mennesker til å håndtere døden. Baumeister viser til at mennesker ønsker å forstå døden, og man er motvillig til å akseptere døden som meningsløs. Døden kan derimot få mening hvis man tillegger den en positiv verdi. Innen kristen tankegang innebærer døden frelse, fred og gjenforening med familie.¹³¹

Ifølge Bugge kan tro fungere som en viktig meningsskaper i sorg¹³² og Pargament viser til at tro gir mange en opplevelse av mål og mening i livet. Religion står som garantist for at livets store spørsmål omkring lidelse, urettferdighet osv. ikke er fullstendig uforståelige.¹³³

E. Jackson vektlegger at tro kan fungere som en meningsramme å sette det sårbare livet inn i. Han sier det slik: *“Religion seeks to give to man’s life a cosmic status, so that in the presence of things that might make him feel helpless and hopeless at one level, he can rise above those events so incident to his biological death and the existential threat to his being.”*¹³⁴

Hays mfl. påpeker at religiøse overbevisninger og tro inneholder en forklaringsmodell for menneskers eksistens og hva som skjer når man dør, og at troen fungerer som et eksistensielt rammeverk for hvordan den sørgende forstår sin personlige livshistorie og bruker dette til å løse sorg.¹³⁵ Pargament er inne på noe av det samme når han viser til at religion er en måte å forstå verden. Han skriver: *“Religion is (...) a way of seeing. It can’t change the facts about the world we live in, but it can change the way we see those facts, and that in itself can often make a difference”.*¹³⁶ Selve tapet kan ikke endres, men måten man gir tapet innhold bestemmes ut fra ens trosoverbevisninger.

Bugge peker på at mange mener at dramatiske hendelser må ha en mening. Og selv om man ikke kan skjønne det med en gang, så er det likevel en trøst å vite at det er en mening og at

¹³⁰ Baumeister 1991:280

¹³¹ Baumeister 1991:286f

¹³² Bugge 2003:52

¹³³ Pargament 1997:48f

¹³⁴ Jackson referert i Humprey og Zimpfer 1996:13

¹³⁵ Hays og Hendrix 2008:336ff

¹³⁶ Pargament 1997:193

man vil få se dette tydelig en gang i fremtiden. Hun viser videre til at det er to ulike dimensjoner i troendes opplevelser av mening i sorg. Det ene er å tro at døden og sorg er sendt fra Gud, og har en bestemt hensikt. Det andre synet er at døden ikke kommer fra Gud, men at Gud likevel kan gjøre det meningsløse meningsfylt. Bugge henviser videre til en undersøkelse fra 1991 - 92 som viste at personer med en sterk tro på livet etter døden, kommer seg bedre etter tap. I en annen studie fremkom det at foreldre som hadde mistet et barn og som deltok i religiøse aktiviteter, lettere fant mening og fikk sosial støtte. Som en følge av dette opplevdes sorgen lettere å bære.¹³⁷

Tro hjelper mennesker til å forholde seg til verden og danne mening ut av det hele, noe som igjen påvirker hvordan en situasjon blir håndtert.¹³⁸ Det har vist seg at mennesker som ikke klarer å forstå det som skjer gjerne opplever et dødsfall som urettferdig, urimelig og tilfeldig. Tro på et liv etter døden har derimot vist seg å bidra til en opplevelse av mening.¹³⁹

Trøst, mestring og håp

Troens rolle har blitt fremhevet til å ha en spesiell evne til å bidra til mestring, på grunn av at religion så sterkt vektlegger å tilskrive mening til livshendelser både gjennom trossystemer og etiske tolkninger ved spesielle livshendelser.¹⁴⁰ Henrik Syse understreker at det kristne håpet kan gi både mening, sammenheng og trøst. Innen kristen tro er livet etter døden knyttet opp mot forestillingen om frelse, og et evig liv hos Gud i fred og harmoni. Den kjente psykoanalytikeren Carl B. Jung mente (til forskjell fra Freud) at det gir god mening å tro på det evige liv, siden vitenskapen verken kan avkrefte eller bekrefte dette.¹⁴¹

Boss hevder at uten at man finner et nytt håp midt i sorgen, så er det ingen mening i livet, men uten mening er det heller ikke mulig å oppdage noe håp. Ifølge henne leder håp til mening, og mening leder til håp.¹⁴² Håp betegnes som en positiv fremtidstro og forventning om at det gode kommer til å gå i oppfyllelse. Håp involverer troen på at alt kommer til å ende godt til slutt. Håp er ikke det samme som tro, men disse to henger ifølge Boss sammen. Tro handler først og fremst om å sette tillit til en høyere makt og være villig til å ta samme hva som

¹³⁷ Bugge 2003:52

¹³⁸ Pargament 1997:193

¹³⁹ Sandvik 2003:202f

¹⁴⁰ Hays og Hendrix 2008:328f

¹⁴¹ Syse 2001:173f

¹⁴² Boss 2006:182ff

kommer, mens håp forventer et positivt utfall. Men de fleste som tror på Gud tror også at Gud er god og at ting kommer til å ordne seg.¹⁴³

Samtidig kan sørgende oppleve seg forlatt, og eksistensielle spørsmål reiser seg ofte i møte med tap. Det å jobbe med slike spørsmål kan derfor være en viktig del av sorgprosessen.¹⁴⁴ Å kjenne på håpløshet og at fremtiden faller bort når noen dør, er uavhengig av om man har noe livssyn. Men forskjellen ligger i om man har noe håp om en tilværelse etter døden, som ifølge Bugge ”sprenger grensene for den subjektive opplevde håpløsheten i dette livet og åpner for en transcendent håpsdimensjon.”¹⁴⁵ Også Yalom viser til denne funksjonen og skriver at ”mennesket finner utrolig stor trøst i troen på at det er en overordnet, sammenhengende plan med livet som den enkelte spiller en ganske bestemt rolle i.”¹⁴⁶

Studier av voksne som har mistet noen de er glad i viser betydningen av tro. Calhoun og Tedeschi fant i en studie i 1990 at 67 % sa at dødsfallet hadde stryket deres religiøse tro. I en annen studie av Frantz mfl. i 1996 viste det seg at over 80 % oppgav at religiøs og åndelig tro hadde hjulpet dem gjennom sorgen. Spesielt troen på et liv etter døden var til hjelp. I denne studien ble 397 personer intervjuet, ett år etter at de hadde mistet en person de var glad i. Konklusjonene fra studien viste også at tap kan bringe med seg en form for vekst. 33 % sa de hadde fått et bedre og nærmere forhold til sin familie og sine venner. 35 % sa at de hadde lært å leve mer i nuet, mens 32 % sa de følte seg mer modne, selvsikre, uavhengige og sterkere. Det siste spørsmålet handlet om hva som hadde vært til hjelp gjennom sorgen. Her svarte 25 % at det å gå til jobb, skole, være opptatt med hverdagslige rutiner og ta vare på familie var til hjelp. 8 % oppgav at troen, det å gå i kirke og bønn var til hjelp. 3 % oppgav at det å skrive dagbok hjalp, mens 4 % oppgav sorggruppe som viktig.¹⁴⁷

En annen studie som dreier seg om noe av det samme ble foretatt i 1988 av Kjell Kallenberg. Han dybdeintervjuet 17 personer i sorg for å finne ut hvordan livssyn har innvirkning på eller sammenheng med tap etter dødsfall. To av deltakerne hadde utviklet et kristent livssyn etter tapet. Den ene vektla at troen på Gud nå utgjorde et stort håp, der døden ikke lenger ble sett på som endelig, eller noe å være redd for. Dette gav vedkommende en stor trygghet. En annen

¹⁴³ Boss 2006:177

¹⁴⁴ Davidsen-Nielsen og Leick 2002:117f

¹⁴⁵ Bugge 2003:52

¹⁴⁶ Yalom 2011:497

¹⁴⁷ Frantz mfl. 2001:196

fortalte at hun aldri hadde levd så nær Gud som det hun gjorde nå. Kallenberg påpeker at for disse representerte troen først og fremst en følelse av trygghet og ikke et teoretisk verdensbilde. De fleste andre i studien var mer tilbakeholdne til den kristne troen, men noen gav likevel uttrykk for at tro innebar en slags støtte og hjelp for dem.¹⁴⁸

Felleskap

Å tro kan også innebære en søken etter felleskap og tilhørighet.¹⁴⁹ Baumeister hevder at religionens funksjon er at den kan gi mennesker en opplevelse av at livet har en større sammenheng. Han mener at religion ikke kun handler om å tro, det handler også om å tilhøre et felleskap og inngå i en større sammenheng. Han påpeker at: *”A religion provides individuals with something to believe in (...) that enable people to understand their broader, ultimate context. Religion also provide people with a community, which enables them to feel that their lives are part of a broader movement or group of like-minded people.”*¹⁵⁰

Å inngå i et felleskap er viktig for mennesker og Anders Bergem vektlegger at det kristne fellesskapet kjennetegnes ved at det er et diakonalt felleskap der man har *”gjensidig omsorg for at mennesker skal leve ut eller virkeliggjøre det livet de er skapt til og som de gjennom Jesus Kristus er forløst til å kunne leve.”*¹⁵¹ Plan for diakoni (2007) beskriver at i et inkluderende felleskap så *”skal den enkelte både se og bli sett. Der gis gjensidig trøst og hjelp, der frigjøres nye krefter og nytt håp.”*¹⁵²

Hays mfl. har forsket på religionens rolle i sorg, da med utgangspunkt i spørsmålet: hjelper en religiøs-spirituell tro eller atferd mennesker i sorg med å forklare, akseptere og innfinne seg med tap? Forskere gjennomgikk flere artikler i perioden fra 1989 til 2005 og satt igjen med 25 studier som var innen målgruppen for forskningsspørsmålet. Når det gjaldt om det er noen sammenheng mellom religiøs tro og fysisk og psykisk helse var funnene ulike, men studiet viste at spesielt den sosiale støtten pårørende får fra menigheten har sammenheng med mindre stress- og depresjonssymptomer hos mennesker som har opplevd tap.¹⁵³

¹⁴⁸ Kallenberg 1992:41ff

¹⁴⁹ Pargament 1997:55

¹⁵⁰ Baumeister 1991:183f

¹⁵¹ Bergem 2008:74

¹⁵² Plan for Diakoni 2007:10

¹⁵³ Hays og Hendrix 2008:332ff

Trossamfunn kan fungere som sosialt nettverk for den pårørende som stiller opp med felleskap, praktisk hjelp og styrking av selvtilliten via delte verdier og trosoverbevisninger. Mens for andre kan troen bli en målskive for sinne. Enkelte kan føle sinne mot Gud på grunn av tapet, eller skuffelse i møte med en kirke som ikke gir forventet hjelp eller støtte.¹⁵⁴

2.4.3 Reframing – å sette tap i en ny kontekst

I møte med kriser kan mennesker begynne å reflektere over troen sin på en dypere måte. ”Tatt-for-gitt” - overbevisninger om Gud blir ofte tatt opp til revisjon og man evaluerer sitt trossystem og rekonstruerer troen sin på en ny måte. I denne prosessen kan man falle tilbake på den Gud man alltid har trodd på eller få et nytt syn på Gud.¹⁵⁵

I situasjoner hvor tap ikke kan endres, kan tankene rundt det likevel endres. Pargament argumenterer for at: ”*Transformational forms of coping attempt to change the character of significance itself – to relinquish old values, to discover new ones, and to build a life around this new center.*”¹⁵⁶ Sørgende kan søke å finne nye verdier, objekter og relasjoner som er betydningsfulle for dem, og som kan erstatte det som er tapt.

Pargament viser også til at reframing kan fungere som en religiøs mestringsmetode. Reframing er å sette det som er problematisk inn i et annet perspektiv som gjør det mer håndterbart. Dette kan gjelde selve tolkningen av situasjonen. Eksempelvis kan man tenke at en traumatisk erfaring ikke er totalt poengløs, men har til hensikt å gi grunnlag for ny lærdom, både om Gud, seg selv og hvordan man kan være til nytte for andre. Å tro at Gud har en plan med ens liv, kan forvandle det som i utgangspunktet ser tilfeldig og meningsløst ut til noe annet, eksempelvis en mulighet til å verdsette livet mer. Selv om situasjonen er smertefull så får den slik en ny dimensjon.¹⁵⁷ Pargament hevder at det å tro på en Gud som har kontroll og bryr seg kan være en god mestringsstrategi og han skriver følgende: *We can find a God working his will; we can find a spiritual companion who makes the trauma more manageable; and we can find opportunities and challenges for spiritual growth. This is a powerful coping strategy.*¹⁵⁸

¹⁵⁴ Payne m.fl 1999:27

¹⁵⁵ Doebling 2006:113f

¹⁵⁶ Pargament 1997:110

¹⁵⁷ Pargament 1997:221ff

¹⁵⁸ Pargament 1997:223

Reframing er en kraftfull mestringsstrategi da man ved å redefinere den negative situasjonen til noe positivt, kan bevare forholdet mellom Gud, seg selv og verden i balanse. Dette gjør at ens basale følelse av egenverd og sikkerhet kan opprettholdes.¹⁵⁹ I møte med tap og nederlag foretar mange et skifte av verdier. Man lager seg andre håp, drømmer og arbeidsoppgaver. Livet får for mange en ny retning, et nytt innhold og et nytt mål. Andre aksepterer at ikke alt gir mening og at noen ting er utenfor menneskelig forstand, og dette overlates til Gud. Andre igjen tolker det som skjer som straff fra Gud eller som Djevelens verk.¹⁶⁰

2.4.4 Tap som fortelling - Narrativer i sjelesorg

Narrativer kan fungere som en måte å organisere mening. Geir Lundby betegner narrativer som ”en metafor som sier at vi mennesker opplever og erfarer våre liv gjennom de historiene vi forteller om dem.”¹⁶¹ Jan-Olav Henriksen og Arne Johan Vetlesen påpeker at det å være menneske er å være et fortellende vesen. De skriver: ”Vi forteller våre liv – det vil si, vi forteller vår historie. Min historie om meg.” På norsk kan ordet narrativ oversettes til historiefortelling. Denne tradisjonen vektlegger at mennesker strukturerer sine erfaringer gjennom historier. Historier fungerer som menings- og tolkningsrammer og gjennom en ”historiegjøring” organiserer og bestemmer mennesket hvilken mening som skal tillegges en erfaring.¹⁶²

Ifølge Neimeyer handler mestring av tap om prosessen med å utvikle en ny og sammenhengende fortelling (narrativ) som integrerer tapet. Tilpassing handler om den kognitive prosessen hvor man lager mening av tapet, finner fordeler og integrerer endringene som skjer i ens identitet.¹⁶³ Boss påpeker at det som hjelper i jakten på mening er å sette ord på problemet, og Frankl beskrev det slik: ”Suffering ceases to be suffering as soon as we form a clear and precise picture of it”¹⁶⁴ Når man vet hva problemet består i, er det lettere å forholde seg til det.

¹⁵⁹ Pargament 1997:223

¹⁶⁰ Pargament 1997:226

¹⁶¹ Lundby 2008:30

¹⁶² Lundby 2008:29f

¹⁶³ Davis 2008:310

¹⁶⁴ Boss 2006:90

Å være i stand til å sette ord på sine tapsopplevelser gjennom å danne en sammenhengende historie ser ut til å være viktig for å mestre sorg. Machin påpeker at: ”*Story represents the basic means by which people organise and communicate the meaning of events and experiences.*”¹⁶⁵ Å fortelle hjelper til med å organisere og lage mening ut av sine erfaringer.

Den narrative prosess består av tre elementer, den eksterne, interne og refleksive. Det eksterne narrative omhandler ofte begynnelsen på en historie og konsentrerer seg om hva som skjedde, når og hvor. Worden påpeker at å orientere seg om faktaene rundt et dødsfall er den første oppgaven i sørging. Gjennom å fortelle om det som har skjedd aktualiserer man det, noe som ofte også reduserer følelsen av at det som har skjedd er uvirkelig. Det interne narrativet omhandler hvordan det som har skjedd innvirker på personen og hvilke emosjonelle og kognitive reaksjoner som knyttes til tapet, mens det refleksive narrativet er opptatt med hvilke nye perspektiv man kan utvikle og hvordan man kan danne mening. Det handler om å komme frem til en ny måte å forstå det som har skjedd på. I samarbeid med en terapeut kan en person som trenger hjelp etter et tap, få støtte i prosessen med konstruksjonen av denne fortellingen. Og hjelp til å dekonstruere den, før man rekonstruerer og kommer frem til en ny og annerledes historie, som setter personen i stand til å leve med det som har skjedd.¹⁶⁶

Innen en kristen ramme kan det å snakke med en sjelesørger bidra til hjelp for mennesker i sorg. Sjelesorg kan betegnes som en ”*religiøst fundamentert rådgivning og omsorg for mennesker som ofte har vært i en eller form for eksistensiell krise.*”¹⁶⁷ Sjelesorg handler om omsorg og ivaretagelse, noe som er en grunnleggende side av det diakonale oppdrag.

Den narrative tilnærmingen har en lang tradisjon innen sjelesorg. På 1930-tallet underviste Anton Boisen prester i hvordan de kunne møte mennesker som ”levende dokumenter”. Boisen var opptatt av at studentene ikke bare skulle lære fra bøker, men også fra ekte møter med mennesker. Doehring følger opp denne tradisjonen og mener at sjelesørgere som møter menneskers livshistorie er mer til hjelp ved å lytte til narrativer enn om man er opptatt av diagnosesystemer for å forstå konfidentens problemer.¹⁶⁸

¹⁶⁵ Machin 2009:57

¹⁶⁶ Machin 2009:57ff

¹⁶⁷ Wallin Weihe og Smith-Solbakken 2012:76

¹⁶⁸ Doehring 2006:66

Doehring understreker at å lytte til narrativer vil hjelpe sjelesørgere til å få en større innsikt i hvordan menneskene de snakker med danner mening av det som skjer og at man da også kan hjelpe dem til å omskrive livet sitt på nye fruktbare måter. Hun påpeker videre at konfidenters historier er individuelle og unike og at man må lytte til særtrekkene i hver enkelt historie. Også Doehring viser til at mennesker bruker historiefortelling til å danne mening ut av livshendelser, og at kaos mesters når man organiserer intense erfaringer inn i narrative sekvenser. Mennesker som har opplevd traumer forteller ofte historien sin på en fragmentert måte, men jo mer sjelesørgere klarer å hjelpe konfidenten til å fortelle historien sin på en sammenhengende og detaljert måte jo mer endring og lærdom kan de få ut av sin livserfaring.¹⁶⁹

Doering påpeker at i møte med døden er det en pågående rekonstruksjon av de fortellinger som involverer hvem den døde var i tilknytning til den sørgende, hvem den sørgende er, og hvilket forhold den sørgende har til Gud. Man må finne en ny plass til den døde både i sine religiøse og familiemessige fortellinger. I lys av kristen tro kan pårørende oppmuntres til å finne mening med døden innen en religiøs ramme og troen på et liv etter døden kan være med på å stryke en form for fortsatt tilknytning til den døde.¹⁷⁰

I den første akutte fasen av et traumatisk tap kan sjelesørgere hjelpe pårørende med å finne religiøse og spirituelle ritualer som kan gi dem en følelse av kontakt med Gud og ”Det Hellige”. Her er det nyttig å ta utgangspunkt i det som har vist seg å være til hjelp tidligere. Sjelesørgere kan spørre om den sørgende ber, om han/hun forteller Gud om sine følelser, spør Gud om hjelp, eller leser i Bibelen og hvilke vers som i så fall oppleves som trøstefulle. Ut fra svarene kan sjelesørgere få en pekepinn på om den pårørende er i stand til å være i kontakt med Gud, eller om tapet har ført til at en religiøs måte å mestre livet på er blitt borte.¹⁷¹

Doering understreker videre at ved tap så trenger pårørende å få rom og tid til å sørge. Å gi hjelp involverer å konstruere mening og aktiviteter som kan lede til en følelse av fordypet kontakt med Gud, seg selv og andre. Både psykologiske og teologiske perspektiver kan brukes til å utforske lidelsen og finne kilder for endring. Samtaler kan inneholde mange aspekter og fokusere på hvordan troen kan hjelpe pårørende til å oppleve og utforske

¹⁶⁹ Doehring 2006:66ff

¹⁷⁰ Doehring 2006:73f

¹⁷¹ Doehring 2006:72

meningen med sin lidelse og spørsmål knyttet til Gud.¹⁷² Doehring anser sjelesørgeren som en guide gjennom prosessen med å finne frem til åndelig mening. Der denne ikke bare lytter til sorgen, men også hjelper pårørende med å komme gjennom endringer. Samtidig kan sjelesørgeren stimulere til refleksjon og opprettholdelse av relasjoner til familie, nettverk, samfunn og kultur.¹⁷³ Det er også viktig at pårørende etter hvert får kontakt igjen med det som er godt i livet. Her kan sjelesørgere hjelpe pårørende til å gjenkjenne gode øyeblikk, sette pris på disse og finne strategier for å øke dem.¹⁷⁴

2.4.5 Ritualer - førstehjelp i kriser

Ritualer blir mye brukt innen en kristen sammenheng og ritualisering forstås som en ”symbolsk atferd utført i den hensikt å skape mening”.¹⁷⁵ Ritualer er en måte å organisere kaos, og er blitt beskrevet som førstehjelp i kriser. Danbolt setter etterlattes meningssøking inn i en livssyklusammenheng som kommer til uttrykk gjennom ritualer og ritualer er ifølge Stifoss-Hansen nært knyttet til tidens gang. Livet inneholder overganger som bærer karakter av krise (eks. pubertet eller død) og overgangsritualer hjelper mennesker med å mestre disse krisene. Stifoss-Hansen understreker at ritualer er bevisst symbolsk adferd der målet er å skape mening. Ritualene gir på samme tid rom for livsfortellingen.¹⁷⁶ Han påpeker at ”fortelling er en grunnleggende uttrykks form for mennesker (...) mennesker skaper mening gjennom å fortelle om livet sitt, og mestrer det vanskelige gjennom å fortelle om det. Ritualenes styrke er møtet mellom min personlige fortelling og den store fortellingen i ritualer”.¹⁷⁷ I kristen sammenheng handler den store fortellingen om Jesu død og oppstandelse og i møte med den enkeltes fortelling kan fortellingen om Jesu overvinnelse av døden gi håp om liv på tross av død.¹⁷⁸

En begravelse kan på en spesiell måte sette rammer for de ritualer som er knyttet til å ta avskjed med den døde på denne siden av livet. Danbolt løfter frem ritualenes funksjon ved å peke på at ”gjennom tekster og preken, salmer og sakramentenes erfaringsnære symboler blir

¹⁷² Doehring 2006:39

¹⁷³ Doehring 2006:39

¹⁷⁴ Doehring 2006:140f

¹⁷⁵ Danbolt 2002:41

¹⁷⁶ Stifoss-Hansen 2001:119ff

¹⁷⁷ Stifoss-Hansen 2001:122

¹⁷⁸ Stifoss-Hansen 2001:122

*livet tolket og primære relasjoner fornyet*¹⁷⁹. Gjennom ritualer kan en form for sammenheng og orden gjenskapes, både personlig, sosialt og religiøst. Særlig i møte med vond og brå død evner ritualene å binde sammen og gjenskape kosmos i møte med kaos og den kristne liturgien kan virke håpsformidlende.¹⁸⁰

Et annet moment Danbolt og Stifoss-Hanssen løfter frem er ritualenes sosiale funksjon. Når mennesker deler en smertefull erfaring oppstår et fellesskap. Og ritualer har en viktig funksjon ved at de skaper, bekrefter og opprettholder sosiale fellesskap ved at bånd knyttes mellom mennesker.¹⁸¹

2.4.6 Oppsummering

I dette punktet har jeg presentert noen ulike sider av troens rolle. Jeg har vist til at tro kan bidra til både trøst, mestring og håp og at det kristne håpet spesielt er knyttet til tanker om frelse og evig liv hos Gud. Forskning viser at tro, kirkegang og bønn kan være til hjelp for mennesker i sorg. En annen viktig rolle troen har er det fellesskap og den sosiale støtten et trosfellesskap kan gi. Også dette er positive faktorer som kan gjøre mestringsprosessen lettere.

Reframing og historiefortelling kan videre fungere som metoder mennesker kan bruke for å danne mening i sorgen. Ritualer kan også fungere som førstehjelp i kriser, og kristen tro vektlegger her spesielt at fortellingen om Jesu død og oppstandelse i møte med den enkeltes livsfortelling kan gi håp om liv, på tross av død.

Som vist i denne delen kan religion fungere som en forklaringsmodell og dermed også som en meningsramme i møte med traumatiske tap. Dette mener jeg er med og bygger opp under min problemstilling der jeg vektlegger at det kristne håp kan fungerer som en mestringsramme og bidra til god mestring.

I denne teoridelen har jeg lagt et viktig grunnlag for den påfølgende drøftingen som jeg nå vil ta for meg i neste del.

¹⁷⁹ Danbolt 2002:116

¹⁸⁰ Danbolt og Stifoss-Hansen 2007:66

¹⁸¹ Danbolt og Stifoss-Hansen 2007:66

3 DRØFTING - KAN DET KRISTNE HÅP GI MENING TIL DET MENINGSLØSE?

3.1 Det kristne håp del 2

*"Trøstens Gud (...) Følg oss i hverdagen, hjelp oss å møte nye dager i tro på deg."*¹⁸²

3.1.1 Introduksjon

Min problemstilling konsentrerer seg rundt spørsmålet: *Hvordan kan det kristne håp danne en meningsramme rundt sorg og bidra til mestring for mennesker som har opplevd traumatiske dødsfall?*

I teoridelen har jeg redegjort for sorgens ansikt og reaksjoner og sett på sorgens smerte i lys av et tilknytningsperspektiv. Jeg har videre redegjort for mestring, mening og det kristne håp. Dette danner grunnlagsforståelsen for oppgaven, og jeg går nå over til å drøfte hvordan det kristne håp og troen har betydning for, og kan medvirke til en meningsramme i sorg. Jeg vil her også plukke opp igjen tråden om hvordan narrativer, reframing og ritualer kan være måter å sammenbinde det kristne håp med mening og mestring. Til slutt stiller jeg spørsmål med om det er slik at det kristne håp er den eneste kilden til mening for mennesker.

3.1.2 Å gjenoppbygge det som er ødelagt

Når lidelse rammer presser ofte eksistensielle spørsmål seg frem. Det kan innebære spørsmål omkring hva som er meningen, hvor Gud er blitt av og hvorfor han tillater det onde? Eller hvorfor lidelsen skulle ramme akkurat meg?¹⁸³ I møte med traumatiske tap blir ikke disse spørsmålene mindre aktuelle. Dersom man opplever plutselig og uventet å miste noen som står en nær (gjerne under dramatiske omstendigheter), så er dette en risikofaktor for å utvikle et komplisert sorgforløp. Sorgen kan kjennes ekstra tyngende og intens, og gjerne føre til dysfunksjon over tid.* Men det er selvsagt også her individuelle variasjoner.¹⁸⁴

¹⁸² Britt Hallquist, oversatt av Svein Ellingsen og referert i Danbolt 2001:150

¹⁸³ Stray 2011:191

* Se punkt 2.1.3

¹⁸⁴ Wallin Weihe og Smith Solbakken 2012:84

Baumeiser argumenterer for at mennesker har behov for mening, en opplevelse av kontroll og egenverdi. I møte med både tap og traumatisk tap blir de grunnantagelsene mennesket har til verden utfordret, noe som kan forklare hvorfor mennesker opplever en påtrengende meningsløshet i sorgen. En del av det å mestre sorg handler derfor om å bygge opp igjen både ens verdensbilde og selvbilde der en forsøker å gjenvinne en balanse og om mulig finne ny mening slik at verden igjen fremstår som god, sammenhengende og meningsfull. Denne forståelsen gjenspeiles i arbeidene til både Bowlby, Worden, Neimeyer og Weiss.

Å sørge utelukker ikke å se fremover. Både Toprosessmodellen, Worden sin sorgmodell og den narrative prosessen dreier seg slik Machin påpeker om de samme målene. Nemlig å fokusere på og akseptere tapet, samtidig som man tilpasser seg til den nye situasjonen.¹⁸⁵

Men hvilken kultur og religion man tilhører og vokser opp i er som påpekt med på å forme hvordan pårørende tolker og forstår et dødsfall. Med bakgrunn i dette tenker jeg at den meningsrammen et menneske har blir betydningsfull for mestringsutfallet, og spørsmålet er da hvordan det kristne håpet kan bidra til mening og mestring.

Ut fra et konstruktivistisk perspektiv, er mennesker kontinuerlig i en prosess av endring, læring og meningsdannelse. Spesielt i møte med utfordringer og tap, går etterlatte inn i en prosess med å reorganisere, det Attig kaller å "lære verden på ny". Det verdensbildet som er ødelagt må gjenoppbygges gjennom bearbeiding av hendelsen. Dette gjøres ifølge Sandvik gjennom å forstå hva som har skjedd og konfrontere eksistensielle spørsmål, noe som igjen kan lede til en sterkere opplevelse av mening i tilværelsen.¹⁸⁶ Positiv tilpasning til tap har vist seg å være mulig hvis man er åpen for de eksistensielle spørsmålene, og når man klarer å re-evaluere og sette pris på sine relasjoner, sin egen styrke, resiliens og sin livsfilosofi.¹⁸⁷

Søren Kierkegaard snakket om at døden kan fungere som læremester i den forstand at døden gir en uro som kan føre til en dypere forståelse av seg selv, og til å gjøre den tid man har igjen betydningsfull.¹⁸⁸ Kierkegaard mener at "*Dødens Alvor gir livskraft som intet Annet og gjør*

¹⁸⁵ Machin 2009:60ff

¹⁸⁶ Sandvik 2011: 201

¹⁸⁷ Davis 2008:311ff

¹⁸⁸ Sæteren 2006:50ff

Årvåken som intet Annet”.¹⁸⁹ Møte med døden blir et møte med livets alvor og en tid for å stille seg de store spørsmålene. Dette igjen kan lede til en fornyet livskraft.

Ut fra dette mener jeg det i møte med traumatiske tap er viktig å få lov å stille spørsmål og lete etter mening, og her mener jeg videre at det kristen håp kan tilby en meningsfull forståelsesramme å sette spørsmål knyttet til liv og død inn i. Pargament skriver:” *I believe religion offers a response to the problem of human insufficiency (...) we remain human, finite and limited. At any time we may be pushed beyond our immediate resources, exposing our basic vulnerability (...). To this most basic of all existential crises, religion holds out solutions.*¹⁹⁰ Jeg synes Pargament her fremholder en viktig rolle tro kan ha for mennesker, nemlig å gi svar på livets mest fundamentale spørsmål.

Men hvor vellykket man kan si at mestringsprosessen har vært må ta utgangspunkt i den enkeltes egne mål og det er heller ikke slik at mennesker alltid klarer å danne en mening. En studie fra 1987 viser dette. Da svarte 52 % av foreldre som hadde mistet et barn i en bilulykke 4-7 år tidligere, at de fremdeles prøvde å finne en mening med det som skjedde. Og hele 59 % sa at de ikke hadde klart det.¹⁹¹ Studien peker på hvor vanskelig det er å forstå det meningsløse, men sier ingenting om hvor eller på hvilken måte foreldrene prøvde å finne mening, eller hvilke tankeprosesser de brukte. Slik jeg ser det må mening heller ikke forveksles med aksept. Man kan finne en meningsramme å sette det som har skjedd inn i, men det betyr ikke at man aksepterer tapet. Dette er etter min mening en viktig forskjell.

Pargament påpeker også at det er flere resultat som kan komme ut av forsøket på mestring. Man kan lykkes og oppleve en følelse av vekst eller man kan mislykkes og ikke komme videre, eller eventuelt ikke oppleve noen endring i det hele tatt. Ofte er det også slik at resultatet av mestringen inneholder både gode og mindre gode elementer og at man slik sett opplever erfaringen som blandet i forhold til positive og negative elementer. Hva som er nyttig endres over tid og fra situasjon til situasjon. Pargament poengterer at det ikke er slik at noen mestringsmåter alltid er bedre enn andre og gyldig for alle i alle situasjoner,¹⁹² og han understreker videre at ”*death and a certain degree of pain, suffering and loss in life are*

¹⁸⁹ Sæteren 2006:83

¹⁹⁰ Pargament 1997:280ff

¹⁹¹ Pargament 1997:123

¹⁹² Pargament 1997:122f

unavoidable, regardless of how well we cope.”¹⁹³ Ut fra dette er det tydelig at mestring ikke nødvendigvis fører til en smertefri tilværelse. Men i denne masteroppgaven er det mitt mål å vise at det kristne håp kan bidra til å danne mening og slik hjelpe til i forsøket på mestring av traumatiske tap.

3.1.3 Det kristne håp - en meningsramme?

Stroebe og Schut understreker at det er nødvendig å forstå hvilke typer tankeprosesser sørgende mennesker går igjennom.¹⁹⁴ Dette har betydning siden hvordan etterlatte tolker og tenker, påvirker hvordan de mestrer tapssituasjonen. Å være i stand til å finne forklaringer for det som skjer er som jeg har vist viktig for mennesker.

En av rollene religion har, er at et trossystem kan tilby forklaringer. Bugge viser til at religion kan være en viktig meningsskaper i sorg. Lidelse stimulerer behovet for å finne mening. Behovet for å tro at enkeltstående hendelser henger sammen med en større helhet, tilfredsstilles gjennom et trossystem. Baumeister sier det slik: *“People like to think that things make sense, and religion helps them understand that that is the case.”*¹⁹⁵

Stray er inne på det samme når han konstaterer: *”det meningsløse gir oss opplevelsen av å være utlevert til tilfeldighetene, og det tilfeldige skaper angst og utrygghet fordi vi mangler forståelse for hva som skjer. Her kan troen være et ankerfeste.”*¹⁹⁶ Disse perspektivene er med på å underbygge påstanden om at tro har en viktig funksjon for mennesker når det gjelder å sette lidelse og tap inn i en større forståelsesramme.

Teologiske doktriner danner en ramme rundt og kontekstualiserer forståelsen av meningen med døden, ritualer og evig liv.¹⁹⁷ Den norske kirkes rolle og ritualer rundt konfirmasjon, bryllup, dåp og begravelser gir kirken en plass ved viktige begivenheter i livet.¹⁹⁸ I sin preken etter Utøya i Norderhov kirke den 24.juli 2011 løftet Tunsberg biskop Laila Riksaasen Dahl frem det kristne håp for tilhørerne ved å understreke at: *”Livskraftene er sterkere enn*

¹⁹³ Pargament 1997:314

¹⁹⁴ Stroebe mfl. 2001:56

¹⁹⁵ Baumeister 1991:184

¹⁹⁶ Stray 2011:195

¹⁹⁷ Hays og Hendrix 2008:327f

¹⁹⁸ Wallin Weihe og Smith-Solbakken 2012:76

dødskreftene. Kirken er grunnlagt på det, på trassig tro på at Jesus Kristus var og er sterkere enn døden.”¹⁹⁹

Innenfor en humanistisk tankegang så skaper mennesket seg selv, sin verden og sin situasjon. Det finnes ingen mening og det er ingen overordnet plan i universet eller retningslinjer å leve etter ut over dem individet selv skaper. Sartre illustrerer dette når han skriver ”*jeg skaper meningen med mitt liv selv, og Gud har ikke noe med det å gjøre*”.²⁰⁰ Humanismen flytter Gud ut av tilværelsen og humanistisk psykologi fokuserer følgelig på menneskelige evner og muligheter. Mennesket ses på som et bevisst, handlende (ikke passiv tilskuer til sitt liv) og intensjonelt (dvs. har mål, verdier og mening) individ.²⁰¹

Det humanistiske synet står i kontrast til det religiøse perspektivet som vektlegger troen på Gud, men jeg vil understreke at humanismen tilfører mye relevant kunnskap når det gjelder å se på mennesket som et bevisst handlende menneske. Dette sammenfaller også med den kristne forståelsen av menneskets frie vilje. Jeg mener det kan være nyttig å trekke inn synspunkter fra den humanistiske og eksistensielle tradisjon inn i sjelesorgens rom. Men man må være klar over at perspektivene skilles ad ved troens vektlegging av ”noe utenfor en selv”. I lys av dette blir det tydelig at det eksisterer et ulikt utgangspunkt for hvor menig både dannes og finner sitt svar.

Følgelig har jeg som utgangspunkt at mening ikke trenger å begrenses til det humanistiske synet, men vil løfte frem at mening også kan finnes på andre måter, og der spiller tro en viktig rolle. Men er det slik å forstå at mennesker tror fordi det gir fordeler i form av nettopp en meningsramme, trøst, fellesskap osv. Min overbevisning er at troen rommer mer enn dette. Troen på Gud strekker seg ut over kun det å tilby en meningsramme, det handler også om en personlig opplevd relasjon hvor mennesker kan hente styrke og støtte fra En som hjelper med å mestre kriser, tap og sorg. Og det finnes dem som fastholder troen tross møte med meningsløshet, kriser eller til og med forfølgelse. Tro må da følgelig ha noe med seg som er sterkere enn å få fordeler. Men samtidig evner troen og det kristne håpet å gi mennesker et meningsinnhold og en forklaringsramme på hvem man er som menneske i en større sammenheng med verden, og ikke minst med Gud.

¹⁹⁹ Dahl 2011:180

²⁰⁰ Henriksen og Vetlesen 2000:123

²⁰¹ Yalom 2011:36f

3.1.4 Tro eller overtro?

Noen ser på religion som en viktig kilde til å finne noe betydningsfullt utenfor seg selv hvor man kan finne mål og mening med livet. Andre ser på religion som overtro og magisk tenkning og at å sette dette over rasjonalitet og fornuft bidrar til patologi fremfor helse.²⁰²

Fra Freud sin tid og opp til i dag* er det mange som anser religionens funksjon kun som en emosjonell mestringsstrategi, som har som formål å gi trøst i møte med vanskeligheter. Religion blir ansett både som en form for fornektelse og en passiv måte å mestre på,²⁰³ ved at man flytter problemer over på Gud og forventer at han ordner opp. Freud har gitt grobunn for tanken om at mennesker vender seg til religion ut fra en følelse av hjelpeløshet, der troen på en Gud i møte med livets mange farer gir en følelse av trøst og trygghet.²⁰⁴

Videre bærer vesten arven etter Karl Marx som kom med det kjente utsagnet om at religion er ”opium for folket”, en slags fjern virkelighetsflukt der fokus er på det hinsidige og der man glemmer verdens krav og problemer her og nå.²⁰⁵ Baumeister påpeker at dette er riktig dersom man forstår opium som smertestillende. Men han dreier utsagnet i en annen retning ved å påpeke at livet inneholder smerte, og smertestillende (religion) da er en god løsning. Han viser til at å tro at det er en høyere mening bak smerte kan gjøre smerten mer akseptabel og utholdelig. Ubehagelige hendelser kan også aksepteres i større grad dersom man ser frem mot et ønsket mål i fremtiden (eksempelvis evig liv) og Baumeister understreker også at teologiske doktriner gir mennesker en fortolkningsramme i møte med hvordan de kan tolke negative hendelser i livet sitt.²⁰⁶

Worden viser til at hvordan tap oppfattes og mestres, påvirkes av flere faktorer. Det er interessant å se at tro og sosialt nettverk inkluderes her.* Det vil da være mulig å tenke ut fra hans teori at dette er viktige beskyttelsesfaktorer som bidrar til mestring.

**Spenningsfeltet mellom klassisk psykotераpeutisk tenkning og en kristen forståelse, ser ut til å fremdeles være en aktuell debatt. Senest i Vårt Land 8.mai 2013 viser seniorprest Anne Brit Aasland i et innlegg til dette. Men hun understreker videre at positiv psykologi i de senere årene har oppdaget at ”religion inngir håp for fremtiden og skaper mening med tilværelsen” (Aasland 2013:26).*

²⁰² Pargament 1997:275

²⁰³ Pargament 1997:167

²⁰⁴ Pargament 1997:49

²⁰⁵ Syse 2001:174

* Se punkt 2.1.4

²⁰⁶ Baumeister 1991:194f

Men Pargament på sin side er tydelig på at han ikke ønsker å gi en snever definisjon av tro, der tro kun dreier seg om smertelindring og trøst. Han peker på at tro betyr ulike ting for ulike mennesker. Troens rolle innebærer både en søken etter trøst, en søken etter selvutvikling og identitet (man identifiserer seg med den gruppen man tilhører) samt en søken etter fysisk helse (studier har vist at bønn om helbredelse er veldig vanlig).²⁰⁷

Pargament advarer også mot å se på religion kun som et mestringsmiddel på et marked fullt av andre metoder for å løse problemer. Religion er mer enn dette, stadfester han og viser til at spesielt innen psykologi og sosialvitenskapen så reduseres ofte tro til kun å gjelde en liten del av menneskers virkelighetsbilde. Tro anses som et redskap blant mange andre til å mestre og til å løse problemer med. Dette synet mener han ignorerer troens andre funksjoner. Tro kan være en måte å mestre, men det gir også en helhetlig forståelsesramme for livet.²⁰⁸ Pargament påpeker at for enkelte har tro aldri vært en del av livet og en opplevd krise endrer ikke på dette. Men de som involverer tro i møte med kriser, har ofte troen som en integrert del i hverdagslivet for øvrig. Tro er for dem noe mer enn en mestringsmetode. Det er en del av hele livet, og ikke bare de negative sidene.²⁰⁹

Pargament viser altså til at selv om tro kan fungere som trøst så er ikke dette det samme som at det er den eneste rollen religion har. Å påstå at tro er en form for fornektelse av realiteter tilbakeviser han også og påpeker at religion tvert om plasserer vanskeligheter i en positiv meningsramme uten at man dermed benekter at store endringer har inntruffet (eksempelvis at noen er død). Tro kan i stor grad heller bringe dybde og en dypere mening til hendelser. Til støtte for denne antagelsen trekker Pargament frem en studie av ungdommer i en terrorutsatt by i Israel. Konklusjonen her viste at ortodokse ungdommer ikke unngikk å forholde seg til smerte. Men det så ut til at de hadde en annen kilde for støtte og omsorg i den vanskelige situasjonen de befant seg i, enn det sekulære ungdommer hadde.²¹⁰

Det er altså ikke slik at en sterk tro sparer etterlatte for selve smerten i et tap eller traume, for konfrontasjonen med meningsløsheten eller spørsmål i møte med dette. Men troen kan være en ramme rundt tapssituasjonen som man etter hvert bruker som forklarings- og

²⁰⁷ Pargament 1997:49f

²⁰⁸ Pargament 1997:132

²⁰⁹ Pargament 1997:134f

²¹⁰ Pargament 1997:168ff

tolkningsramme som man setter tapet inn i. Studiene til blant annet Frantz mfl. i 1996* har vist at tro kan være til god hjelp i sorg. Troen tar ikke bort sorgens smerte, men mestringen knyttes til noe som er utenfor mennesket. Å lene seg til sin tro for støtte trenger altså ikke bety at man forholder seg passiv til et problem, eller at Gud blir en sovepute. Men mange anser Gud som en partner de samarbeider med og kan søke trøst, støtte og råd fra gjennom bønn.²¹¹

Pargament har videre et viktig poeng når han viser til at å støtte seg på troen som mestringsstrategi ikke utelukker andre former for mestringsstrategier.²¹² Vanskeligheter mobiliserer både religiøse og ikke religiøse mestringsstrategier.²¹³ Han understreker at det her må være en balanse. Det fører til problemer dersom man blir ensidig og ekskluderer andre nyttige former for mestringsstrategier. Å be og lese i Bibelen kan virke beroligende, men utelukker ikke å gå til legen dersom man er syk. Det må videre være rom for individualitet, da det ikke finnes en mestringsstrategi som passer for alle.²¹⁴ Pargament konkluderer med at: ”A key to coping lies not in particular beliefs or practices, but in the integration among the psychological, social, and situational dimensions that make up the coping process”.²¹⁵

Et annet viktig poeng jeg finner det viktig å understreke er at det finnes ulike tolkninger innen kristen tro. Ikke alle har samme bilde av Gud. Pargament viser her til at nyanseringer er viktig fordi noen Gudsbilder er mer til hjelp enn andre. Hvordan mennesker ser på Gud, kan gi ulik kvalitet i troen som mestringsstrategi. Ikke alle former for religiøse mestringsstrategier er like effektive. Å tolke en negativ hendelse som uttrykk for Guds vilje eller hans kjærlighet er noe annet enn å tolke hendelsen som Guds straff. Å anse et tap som Guds straff leder i mange tilfeller til et dårlig utfall i mestringsprosessen.²¹⁶

Hvor mye støtte man føler man får fra menigheten sin har også betydning for mestringsutfallet. De som føler seg sviktet av menigheten mestrer på en dårligere måte.

*Se punkt 2.4.2

²¹¹ Pargament 1997:180

²¹² Pargament 1997:168ff

²¹³ Pargament 1997:137

²¹⁴ Pargament 1997:318ff

²¹⁵ Pargament 1997:358

²¹⁶ Pargament 1997:288

Samtidig er det slik at troende bruker like mange ikke religiøse mestringsstrategier som ikke troende.²¹⁷

Men bruken av religiøs mestring har vist seg å ha sammenheng med hvor aktiv man er i utfoldelsen av troen. Pargament har i sine studier funnet at troende i møte med stressfulle livshendelser (eksempelvis tap) favoriserer mestringsstrategier som inkluderer kognitive konstruksjoner av religiøs art.²¹⁸ Spesielt de som har en sterk tro før tapet bruker troen aktivt som en mestringsstrategi. Pargament skriver at: ” *Religious coping methods are (...) more compelling to the religious,* ”²¹⁹ og forklarer dette med at mennesker mestrer ut fra de redskaper som er lettest tilgjengelig for dem. De som har tro som del av sin helhetlige verdensanskuelse har lettere for å bruke troen som støtte også i vanskelige tider. Å bruke tro som mestringsmetode kommer dermed an på om troen er lett tilgjengelig.²²⁰ Attig viser til noe av det samme når han peker på at mennesker i møte med kriser ofte vender seg til det de har opplevd har gitt dem mening tidligere.²²¹

På den annen side påpeker Stray at i møte med det som oppleves meningsløst så er det slett ikke selvsagt at de som tror på Gud klarer seg bedre enn de som ikke tror. Han viser til at kristen tro er et tveegget sverd der noen kan finne mening og trøst i sorgen, mens andre igjen opplever at troen gir opphav til ytterligere fortvilelse fordi Gud ikke gir den trøst man forventer.²²² Når Gud kjennes langt borte blir det mørkt også for mennesker som i utgangspunktet tror. Hans Jørgen Wallin Weihe og Marie Smith- Solbakken påpeker at ”*for mange vil døden og sorgen kunne innebære en situasjon der de tyr til religion for å finne mening og trøst. For andre vil døden og sorgen representere en situasjon der de må forholde seg til meningen med det hele på en måte som setter spørsmål ved troen.* ”²²³

Meningsdannelse i møte med lidelse handler heller ikke nødvendigvis om at det er *en mening* med lidelsen, eller at det er en prøvelse sendt fra Gud, men troen på at Gud kan skape mening *også* ut av lidelsen. Gud lar sorg og smerte ramme, men for den troende kan man lene seg mot

²¹⁷ Pargament 1997:289ff

²¹⁸ Hays og Hendrix 2008:328f

²¹⁹ Pargament 1997:155

²²⁰ Pargament 1997:145ff

²²¹ Attig 2001:42

²²² Stray 2011:194

²²³ Wallin Weihe og Smith-Solbakken 2012:77

Gud i forvissning om at han er tilstede, også om han synes borte.²²⁴ Stray understreker at: ”Guds nærvær ikke er en forklaring, men en formidling av noe som er sterkere enn døds krefter og angst (...) Gud står ved vår side, bærer med oss og lider med oss.”²²⁵ Troen og det kristne håp som meningsramme handler ut fra en slik forståelse ikke om fravær av smerte, men nærvær i sorgen.²²⁶

Jeg mener at det å bringe håp er en grunnleggende del av diakoniens oppdrag og omsorg for mennesker. Å møte mennesker i sorg inngår ofte også som en viktig del av det sjelesørgeriske arbeidet for både prest eller diakon, og bruken av kristen tro (som forståelsesramme) er det som skiller sjesorg fra andre former for omsorg.²²⁷

3.1.5 Det kristne håp – tilliten til ”Den Andre”

Ifølge Bowlby og klassisk sorgteori er brudd på tilknytning det samme som godt sorgarbeid. Men nyere forskning har vist at opprettholdelse av tilknytning er viktig* og Tony Walter viser til at det har foregått en endring i synet på hva som er god sorgmestring. Tidligere snakket man om å gi slipp på relasjoner (”letting go”), men nå er man mer opptatt av å hjelpe pårørende til å holde fast på (”keep hold”) den man har mistet. Det som er viktig for pårørende er å integrere den man har mistet inn i sin biografi.²²⁸ En del av det å mestre sorg handler da om å minne og ikke glemme. Det er en prosess som handler om internalisering av den døde fremfor å ekskludere. Fortsatt tilknytning kan slik sett fungere som en kilde for styrke og mestring.²²⁹

Ut fra en slik forståelse mener jeg det kristne håp har et viktig perspektiv å tilføre siden det innebærer en form for fortsatt tilknytning gjennom troen på, og håpet om gjenforening. Som Frantz mfl. (1996) sin studie viste, var spesielt troen på et liv etter døden til hjelp for pårørende. Også Bugge understreker at et håp om en tilværelse etter døden kan redusere følelsen av håpløshet.²³⁰ Jeg vil tro at det for mange kan være godt å tenke på at deres kjære

²²⁴ Stray 2011:195ff

²²⁵ Stray 2011:197

*jmf studier av Klass og Marwit vist til under punkt 2.2.2

²²⁶ Stray 2011:197

²²⁷ Doebling 2006:111

²²⁸ Aarflot 2001:170

²²⁹ Marwit og Klass 1996:298ff

²³⁰ Bugge 2003:52

ikke er ”borte”, men lever i himmelen, og der er fri fra all nød og smerte. Slik jeg ser det så støtter nyere forskning opp om de positive sidene ved å beholde troen på en gjenforening. Å holde fast på minner og himmelhåpet er derfor ikke en form for vrangforestilling.

Ritualer fungerer videre som en meningsskapende ramme der det kristne håp løftes frem. Gjennom begravelseritualer følger pårørende den døde til graven, og realiteten om dødsfallets ugjenkallelighet blir virkelig. Samtidig viser Danbolt til at begravelseritualer peker fremover mot en gjenforening i himmelen. I et tilknytningsperspektiv blir det også tydelig at Gud trer inn i rollen som omsorgsperson som tar hånd om og fører en frem til hjemmet i himmelen.²³¹

I etterkant av store katastrofer har minnegudstjenester fått en utbredt praksis i Norge. Disse blir ikke regnet for å være terapi i seg selv, men minnegudstjenester ligger i skjæringspunktet mellom en religiøs/eksistensiell/tradisjonsmessig handling og et forebyggende tiltak. Dette viser at ritualer kan forsås som uttrykk både for en religiøs handling og som del av et sorgarbeid, der deltagelse i begravelsen like mye er til nytte for den sørgende som det er respekt for den avdøde.²³²

I lys av de studiene som viser troens betydning er det viktig for meg å understreke at *troen* som sådan ikke er hovedsaken, dersom troen ses på som et system som fungerer som et slags placebo. Det er ikke troen det kommer an på, men Den man tror *på*. Her kan selvfølgelig ikke psykologien gi noe svar på sannhetsinnholdet i de ulike religiøse overbevisninger²³³, men ut fra et teologisk ståsted handler den kristne tro om en relasjon til en levende Gud, og til den oppstandne Kristus som har overvunnet døden.

Ut fra en kristen forankring vil troen da innebære at Gud kan gripe konkret inn i en situasjon preget av håpløshet og snu det meningsløse til noe meningsfullt uavhengig av menneskelige bestrebelser. Det kristne håpet som meningsramme og mestringsstrategi handler ut i fra en slik forståelse om at det er Gud som handler med verden og ikke omvendt. En slik forståelse ligger også til grunn for klagesalmene. Salmisten ber den Allmektige om inngripen i en

²³¹ Danbolt 2002: 121f

²³² Danbolt og Stifoss-Hansen 2007:60

²³³ Pargament 1997:316

situasjon som menneskelig sett ser håpløs ut. Salme 38,16 rommer noe av dette: *For til deg, Herre, står mitt håp. Du vil svare, Herre, min Gud.*

I dette ligger det at det kristne håpet knytter seg til en tillit til Gud som en omsorgsfull fader, slik dette beskrives i Salme 103,13: *Som en far forbarmer seg over sine barn, forbarmer Herren seg over dem som frykter ham.*

Donald Capps understreker at tillit fokuserer på ”den andres” evne til ivaretagelse og forventningen om at man ikke vil bli skuffet. Å overgi sine døde i Guds hånd handler i dette perspektivet om å sette det vonde tapet inn i en ramme hvor Gud er den som gir og tar, og at alt vil ende godt til slutt.²³⁴

Troen relaterer mennesket til Gud, og i lys av dette vil jeg stille spørsmål med om det da egentlig finnes noen sterkere mestringsstrategi enn dette, nemlig å kunne få holde fast i at mennesket ikke er alene i verden og overlatt til seg selv.

3.1.6 Positive følelser – er det negativt?

Ifølge Sandvik er det motstridende forskningsresultat når det gjelder hvordan traumatiske dødsfall påvirker sorgforløpet.²³⁵ Men Stroebe og Schut viser til at dødsfall av en nærstående som skjer på en traumatisk måte spesielt kan ødelegge ens grunnantagelser om verden.²³⁶ Traumatisk tap trenger ikke nødvendigvis innebære annerledes sorgreaksjoner, men de kan oppleves sterkere, dypere og vare lenger, og er forbundet med å gi økt risiko for å utvikle komplisert sorg. Mennesker kan oppleve å bli utrygge og ens sårbarhet som menneske kommer i særlig sterk grad frem. Det er i slike situasjoner mennesker stiller eksistensielle spørsmål. Når man opplever at ens egne mestringsressurser ikke strekker til, tror jeg mennesker får behov for å se ut over seg selv.

Mennesker har som påpekt, en innebygd resiliens, men når det vi frykter skjer kan det være vanskelig å gå tilbake til et normalt hverdagsliv. Det kan være nødvendig å bearbeide både

²³⁴ Capps 1995:141

²³⁵ Sandvik 2011:19

²³⁶ Stroebe og Schut 2001:383

traumet og sorgen. Undersøkelser har vist at plutselige og traumatiske dødsfall i større grad fører til helsemessige konsekvenser for pårørende enn dersom dødsfallet er forventet.²³⁷

Plutselig dødsfall er altså forbundet med økt risiko for komplisert sorg, men dette er et uklart område. En svakhet er at empirisk forskning legger medisinske forhold til grunn. Hvor mange som egentlig rammes av komplisert sorg varierer da alt etter hvilke indikatorer man bruker. Et annet moment er at sorg har vist seg å være individuelt, og det gjør det vanskelig å skille mellom normal og unormal sorg. Eksempelvis blir reaksjoner som tidligere ble ansett for å være avvikende nå regnet for å være normale.²³⁸

Som Boss påpeker er resiliens mer vanlig enn tidligere antatt. I senere tid har sorgforskere blitt mer opptatt av å ikke bare beskrive negative sorgreaksjoner. Men også å se på hva som betegner resiliens og identifisere faktorer som fremmer mestring.²³⁹

Men Boss viser til at resiliens går lenger enn at man bare mestrer utfordringer. Det betyr også at man utvikler seg og vokser selv under svært vanskelige situasjoner og at man beholder sin fysiske og psykiske helse, livsgnist og glede i livet.²⁴⁰ Sandvik viser til at ”*mennesker som opplever vekst etter tap, anerkjenner både positive og negative sider ved sine erfaringer.*”²⁴¹ Mestring i møte med traumatiske tap handler ikke om at det er et totalt fravær av smerte og sorg, men i mange tilfeller kan det i tillegg komme noe godt ut av sorgen. På engelsk brukes termen ”posttraumatic growth” om det å oppleve en eller annen form for positiv endring i møte med et betydningsfullt tap.²⁴² Dette kan innebære å oppleve en fornyet og styrket relasjon til Gud eller andre.*

Studier har vist at det er stor variasjon i hvordan pårørende reagerer og at det finnes mange måter å tilpasse seg et tap. Det er heller ikke slik at mangel på negative følelser i møte med sorg er indikator på fornektelse eller komplisert sorg.²⁴³ Forskningen til Bonanno underbygger at for enkelte så kan fortrenkning fungere som en god mestringsstrategi. En optimistisk

²³⁷ Sandvik 2011:30f

²³⁸ Payne mfl. 1999:76f

²³⁹ Boss 2006:47

²⁴⁰ Boss 2006:48ff

²⁴¹ Sandvik 2003:204

²⁴² Sandvik 2003:198ff

*Jmf. Frantz mfl.(1996) sin studie beskrevet i punkt 2.4.2.

²⁴³ Malkinson 2007:48

holdning kan hjelpe pårørende til å tilpasse seg tap på en god måte.²⁴⁴ Dette er noe Machin støtter opp om. Hun viser til at det å bevare en positiv holdning og håp er en viktig faktor for resiliens.*

Bonanno konkluderer med at det ikke er noe som tyder på at de som unngår sorgarbeid får problemer fordi forskning viser at de som utvikler problemer knyttet til tap har en sammensatt bakgrunn av belastningsfaktorer. Bonanno har utvidet synet på sorg ved å inkludere flere forhold som kognitivt stress, tilknytning, traume, følelser og sosial fungering i rammeverket for å forstå sorgen. Han viser til at sorgreaksjoner kommer an på både kontekst, subjektiv mening attribuert til tapet, endring av relasjonen til den døde, samt mestringsstrategier og emosjonelle strategier som brukes for å håndtere følelsene.²⁴⁵

Ut fra dette blir det viktig å ha tiltro til menneskers ressurser og legge til rette for en naturlig mestringsprosess. Til støtte for dette peker også PTSD Alliansen på at omtrent 70 % av amerikanere vil oppleve noe traumatisk i løpet av livet, men bare 20 % utvikler PTSD, mens resten er resiliente.²⁴⁶

Toprossessmodellen skiller seg også fra tradisjonelle tanker om sorg, der konfrontering med tapet betraktes som godt sorgarbeid, mens unngåelse ses på som uheldig. Den løsningsorienterte mestringsstilen handler om å gjøre aktiviteter som igjen kan lede til unngåelse av sorgfølelser.²⁴⁷ Modellen vektlegger at etterlatte må sørge, men også delta i aktiviteter som gir glede og at dette er viktig for å mestre sorg.

Hva har så disse innspillene å si for min problemstilling? Jeg mener at det viser at å bevare en følelse av håp og å sette sin lit til Gud, ikke er en form for virkelighetsflukt, der man forneker sorgens smerte. Å hente styrke fra den løsningsorienterte stilen betyr således ikke at man ikke forholder seg til smerten slik den er beskrevet i den tapsorienterte stilen. Men Toprossessmodellen viser tvert om at sorg er sammensatt, der man på den ene siden gjennomgår sorgens smerte, men på den andre siden også kan lene seg til å hente støtte fra noe som oppleves som positivt (i denne sammenheng troen på Gud, det kristne håp og

²⁴⁴ Boss 2006:57

*Se punkt 2.2.2

²⁴⁵ Malkinson 2007:15f

²⁴⁶ Boss 2006:55

²⁴⁷ Stray 2011:182

menighetsfellesskapet med andre). Det ene utelukker ikke det andre. Jeg mener at dersom det kristne håp bidrar til at man kan møte sorg med en form for resiliens, så er dette mer positivt enn negativt.

Samtidig må man være varsom med tanke på resiliens, siden det ikke er et mål i seg selv. Det er viktig å la mennesker som trenger det, få reagere. Og noen ganger krever en situasjon psykologisk eller medisinsk behandling.²⁴⁸

Til slutt er det også viktig å ta med noe av den kritikk som er knyttet til Toprosessmodllen. Modellen er nemlig enn så lenge en teori, og det er gjort lite forskning som kan bekrefte den. Ifølge Sandvik gjør dette det vanskelig å vurdere nytten av den.²⁴⁹ Mer forskning er påkrevd her. Stroebe og Schut påpeker selv at det gjenstår å forske på når og hvordan pendlingen mellom de to stilene finner sted, samt hvordan dette egentlig har effekt for positiv mestring.²⁵⁰

På den annen side har modellen sin styrke i at den klarer å integrere eksisterende forskning, og ser på sorg fra flere vinkler. Modellen har ikke et ensporet utgangspunkt, men tar med både et emosjonelt og et kognitivt perspektiv. Forskningen til Bonanno støtter også opp om antagelsen at det er viktig med en løsningsfokusert stil. Ut fra dette mener jeg derfor at modellen har noen viktige moment å tilføre forståelsen av sorg.

3.1.7 Møte mellom fortellinger

En kristen meningsramme innebærer et møte mellom den store og den lille fortellingen der fortellingen om Jesu seier over døden, kan gi håp ut over dette livet. Van Deusen Hunsinger poengterer at evangeliets kjerne er fortellingen om at Jesus i kjærlighet stiger ned og tar på seg verdens synd og bærer den bort. Hun skriver at *”syndens og dødens makt som har slik feste i oss – og som er roten til alle traumer – har for all tid mistet sin makt.”*²⁵¹ Van Deusen Hunsinger understreker at frelse betyr tilgivelse for synder og løfte om evig liv, og at håpet om frelse for verden også er et håp som kan holdes frem for offer for traumer.

²⁴⁸ Boss 2006:58

²⁴⁹ Sandvik 2001:39

²⁵⁰ Stroebe og Schut: 2001: 396

²⁵¹ van Deusen Hunsinger 2011:166

Ifølge henne er denne kjærlighetens makt en tolkningsnøkkel som verken psykiatere eller terapeuter kan tilby. Men sjelesorg kan vise at Jesus har befridd verden fra både synd, angst traumer og død, og troen holder menneskene fast i dette håpet.²⁵²

Van Deusen Hunsinger viser videre til at å bearbeide traumer, vil si å gi dem oppmerksomhet og gi dem en stemme. Det må gis rom til å fortelle sin historie på sin egen måte og i sitt eget tempo, og hun påpeker at *”helbredelse starter når den traumatiserte begynner å sette sammen en sammenhengende fortelling, å skape en vev av mening rundt de ujevne hendelsene og samtidig er emosjonelt til stede både for seg selv og sammen med den som lytter.”*²⁵³ Dette kan være en sårbar og forvirrende prosess der sterke følelser settes i sving. Derfor må den som forteller kjenne seg trygg i møte med den som lytter, og gå sakte fremover mot målet om at smerten en gang vil avta eller ta en annen form.²⁵⁴

Narrativer kan fungere som en måte å skape meningsramme rundt hendelser. Å fortelle sin livshistorie, om sitt tap og sin sorg, fungerer som bearbeiding av hendelsen. Dette kan bidra til å organisere og komme frem til ny mening, evt. bevare de meningsrammer man hadde før tapet. Men Doehring påpeker at jo mer traumatisk en opplevelse eller tap er, jo vanskeligere blir det å gå tilbake til livet slik det engang var. Livshistorien vil for alltid være endret. Hun understreker at lidelse og tap ikke nødvendigvis er noe man kommer over, men det handler om å finne nye måter å forbli tilknyttet, både til den som er død og til Gud.²⁵⁵

Fortellinger kan fortelles på mange måter, i sjelesorg, til venner, i sorggruppe eller gjennom å skrive dagbok eller utgi bok. Spesielt mennesker med en emosjonell mestringsstil, tror jeg kan ha nytte av å fortelle om sitt tap, men det er viktig å ha respekt for at ikke alle har behov for å fortelle og dele sin historie. Mennesker med en instrumentell mestringsstil har andre måter å kanalisere sorgen sin på. Bugge understreker at den optimale måten å mestre sorg varierer ut fra den enkeltes personlighet, tidligere erfaringer og tilgjengelige tilpasningsstrategier.²⁵⁶

Dalaker mener at det ikke er enkelt å kommet til rette med nye livsbetingelser. Det krever at den som er rammet, får ta avskjed og sørge over det som er mistet før man kan starte på

²⁵² van Deusen Hunsinger 2011:167

²⁵³ van Deusen Hunsinger 2011:164

²⁵⁴ van Deusen Hunsinger 2011:164ff

²⁵⁵ Doehring 2006:66ff

²⁵⁶ Bugge 2003:47

nyorienteringsprosessen. Men Dalaker påpeker at ”å forsone seg med livet slik det ble, handler om å gi slipp på drømmene som har gått ut på dato og lete etter nye drømmer og muligheter for livet”.²⁵⁷ Å mestre sorg innebærer å gi sin egen fortelling et annet innhold. Her er reframing en del av hvilke fortellinger en forteller seg selv.

Reframing er en måte å organisere og gi ny mening og innhold til forståelsen av tapet. Der man ikke kan gjøre noe med tapet og endre situasjonen, kan man i det minste velge hvordan man vil tolke denne. Hvordan man tolker har videre betydning for hvordan situasjonen mestres. En positiv holdning og opprettholdelsen av håp, er viktig slik som både Bonanno og Machin ser det. Pargament mener det samme og viser til at når man ikke kan endre fakta, utgjør måten man ser på situasjonen i seg selv en forskjell. Boss beskriver at det å beholde en positiv holdning og finne mening kan ”turn lemons into lemonade.”²⁵⁸ Her mener jeg det kristne håpet kan bidra på en særskilt måte. Tapet kan settes inn i en ny kontekst ved at man tenker annerledes og tillegger det en annen og dypere mening, knyttet til himmelhåpet.

3.1.8 Er det kristne håp eneste svar?

Til slutt vil jeg drøfte noen momenter i forhold til om det er slik at alle søker Gud, eller finner mening i den kristne tro, eller det kristne håp? Her må jeg nok svare nei.

I gjennomgangen av 46 studier fant forskere at 34 % anså tro som en hjelp, 4 % synes ikke det var til hjelp, mens for 62 % hadde tro ingen betydning for utfallet. På bakgrunn av dette konkluderer Pargament med at det er variasjon i troens rolle for mennesker. Dette viser at tro kan være til hjelp for noen, men ikke for andre, og for de fleste fremstår tro som irrelevant.²⁵⁹

Selv om mange ikke finner noen hjelp i troen (mange er ikke troende), er det likevel andre som vil hevde at det er kun i møte med ”det Hellige” at det meningsløse kan finne sin mening. Rabbi Harold Kushner hevder at: ”*Only with the help of the sacred can the incomprehensible be understood, the unmanageable managed, and the unbearable endured.*”²⁶⁰ Men dette utsagnet er jeg uenig i. Å begrense den menneskelige kapasitet til meningsdannelse til kun å gjelde tro eller det kristne håp mener jeg blir for snevert.

²⁵⁷ Dalaker 2012:39

²⁵⁸ Boss 2006:52

²⁵⁹ Pargament 1997:282

²⁶⁰ Kushner referert i Pargament 1997:276

Jeg har lik Baumeister som utgangspunkt at mennesker er motivert til å finne svar og forklaringer på det som skjer. Selv om tro fremstår som en kilde til mening for mange, er det ikke slik at alle har behov for en *religiøs* fortolkningsramme siden behovet for mening er universalt. Baumeister viser til at: ”*Religion does effectively provide meaning in life, but apparently people can get those same types of meaning elsewhere*”.²⁶¹ Baumeister peker på at selv om religion tilfredsstiller behovet for mening for mange, kan man ikke si at behovet for noe å tro på er et basisbehov for alle.²⁶² Mennesker finner mening ut fra ulike ståsteder, og ikke kun knyttet til religion.

Som allerede beskrevet mener Frankl at mennesker trenger en opplevelse av mål og mening for å overleve. Men selv om han søkte å utvikle en teori om universell mening, hevder Yalom at utgangspunktet til Frankl var religiøst, der forutsetningen er at det finnes en Gud som har tildelt hver enkelt mening som man skal erkjenne og fullbyrde. Selv imøtegår Yalom denne tankegangen idet han påpeker at det er mennesket, og ikke Gud som desperat søker etter mening. Han mener at spørsmålet om det er noen mening med livet i dypest grad handler om forgjengelighetens problem, og menneskets redsel for å bli glemt. Man ønsker å etterlate seg noe når man dør, noe som utgjør en forskjell eller har en betydning. Yalom tolker dette som et forsøk mennesket foretar for å overskride døden.²⁶³

Boss viser også til at det ikke er slik at alle spør etter mening i møte med tap. Og hun fremholder i tråd med Yalom, at det varierer hvor mennesker finner mening. Noen finner det i religion, andre i kulturelle overleveringer, eller en åndelig aksept av naturens gang og livets sirkel. Mens andre finner meningen gjennom eksistensfilosofi som hjelper dem å leve mer ”her og nå”.²⁶⁴

Å si at mening kun kan oppstå i relasjon til ”det Hellige” vil nok mange protestere mot. På den annen side hevdet Augustin at våre hjerter er urolige inntil vi finner hvile i Gud.²⁶⁵ Og ut fra det kristne menneskesynet, er mennesker skapt *av* Gud *til* fellesskap med ham. Slik sett kan troende (i lys av kristen tro) påstå at den høyeste og dypeste mening kun er å finne i

²⁶¹Baumeister 1991:31

²⁶² Baumeister 1991:31

²⁶³ Yalom 2011:540ff

²⁶⁴ Boss 2006:73f

²⁶⁵ Augustin av Hippo i Store Norske Leksikon

relasjon til Skaperen. Likevel er det tydelig at for mange er det ikke slik. Mange klarer seg uten Gud og finner styrke og mestring andre steder enn i troen.

Like fullt mener jeg at det kristne håp frimodig kan holdes frem som et alternativ, for dem som ønsker en ”himmel over jorden”. Som vist i denne oppgaven har mennesker en grunnleggende søken etter mening. På samme måte som man kan si at mange ikke spør etter, eller trenger Gud, kan man også si at det er mange som gjør det.

Troens verdi ligger ifølge Baumeister i at det setter mennesker i stand til å flytte seg fra her og nå begivenheter til en trøstende, akseptabel forståelse av seg selv og verden. Baumeister hevder at det har lite å bety hva man fester sin mening eller tro til, enten det er Gud, skjebnen eller tilfeldigheter. Det ene er ikke bedre enn det andre. Men det som er nøkkelen til god mestring er at man i det hele tatt har en forklaring. De som ikke finner noen mening i det hele tatt tilpasser seg dårlig i møte med tap.²⁶⁶ Også Boss understreker at det er viktig å finne en form for mening, siden det sier noe om den sørgende klarer å finne håp.

Jeg mener det er viktig å være ydmyk i møte med eksistensielle spørsmål og svarene på disse. Hver enkelt må finne sine egne svar. Dette er også noe Frankl ville støttet opp om. Hver enkelt må selv komme frem til hva som gir mening i deres liv og selv velge den ramme de vil tolke liv og død innenfor.

Samtidig har Bugge et viktig poeng når hun påpeker at selv om det å finne mening er av betydning, så er ikke dette noe som skal holdes frem som et krav til den sørgende tidlig i sorgprosessen. Da er det heller viktig å støtte opp under den sørgende i bestrebelsene på å finne mening. Det er ifølge Bugge også viktig at håp opprettholdes både i forhold til at man kommer til å klare seg gjennom sorgen, at ting vil bli bedre, og at smerten ved tapet med tiden vil avta slik at man igjen kan ha et godt liv.²⁶⁷

Det blir dermed ikke viktig å gå inn i en diskusjon med mennesker som kjenner seg sviktet av Gud. Man kan heller drøfte mer generelle ideer rundt håp, og forsøke å øke toleransen for at det å leve, betyr å måtte forholde seg til en rekke ubesvarte spørsmål. Som Boss holder frem

²⁶⁶ Baumeister 1991:249ff

²⁶⁷ Bugge 2003:52

er det når mennesket aksepterer at det er flere usikkerhetsmomenter enn sikre svar i livet, at det er lettere å gi opp forsøket på å ha kontroll over alt.²⁶⁸

Et relevant spørsmål i denne sammenhengen blir da om det i møte med tap i det hele tatt er viktig hvilken tilnærming man inntar? Eller er det viktigste at mennesker opplever seg sett, mottatt og forstått i sin sorg? Og at de får et rom å fortelle sin fortelling i, slik at de kan forsøke å skape mening av det som skjer, og leve livet videre, men dog uten å glemme. Samtidig påpeker Boss at i hennes praksis har hun erfart at mennesker med en sterk tro, har en høyere toleranse for å la noen spørsmål stå ubesvart. Dette fører til en økning i deres resiliens,²⁶⁹ og igjen ser det altså ut til at tro kan ha en positiv betydning for mestring.

3.1.9 Oppsummering

Ny forskning har vist at sorg er et komplekst område. Det har vist seg å være store variasjoner i sorgreaksjoner og ytre faktorer spiller også inn.²⁷⁰ Det er tilbakevist at det å ikke vise sorgreaksjoner fører til komplisert sorg. Det har også vist seg å være viktig å ta vare på relasjonen til den avdøde, og minner man har om ham/henne.²⁷¹ Sorg er ikke noe den sørgende blir ferdig med, den kan vare livet ut, og det samme kan båndene til den avdøde.²⁷² Det kristne håp inkluderer håpet om å få se de kjære igjen. Men Pargament understrekes at tro ikke bør defineres snevert. Tro har flere funksjoner enn kun å være en mestringsstrategi.

Mennesker søker å tillegge en mening til hendelser og forstå det som skjer. Å fastholde en overordnet mening og bevare en opplevelse av håp, kan være ekstra viktig i møte med sterke belastninger. Narrativer og ritualer kan fungere som en måte å strukturere og danne meningsramme, mens reframing handler om å sette det som skjer inn i en ny kontekst. Her kan det kristne håp fungere som reframing, der det meningsløse får sin mening gjennom troen på at Gud har kontroll og er med i sorgen. Dette belyser problemstillingen min da det viser at det kristne håpet kan gi en meningsramme i livet, som i møte med traumatiske tap kan gi en ekstra styrke.

²⁶⁸ Boss 2006:187

²⁶⁹ Boss 2006:93

²⁷⁰ Malkinson 2007:8

²⁷¹ Hooyman og Kramer 2006:24

²⁷² Wallin Weihe og Smith-Solbakken 2012:51

At tro kan virke beroligende, gi trøst og håp ser ut til å gjelde for mange. Men for andre gir troen ekstra utfordringer. Mange spør heller ikke etter Gud, men finner mening fra andre kilder. Her er det viktig med respekt for den enkeltes valg. Det har også vist seg at resiliens er viktig, og at det ikke er slik at alle trenger hjelp i sorgen.

4 KONKLUSJON – NOEN AVSLUTTENDE TANKER

4.1.1 Sammenfatning og konklusjon

Mitt utgangspunkt for denne masteroppgaven har vært å vise at mennesker søker å finne mening i tilværelsen og at det kristne håp kan fungere som en slik meningsramme. Men for å kunne svare på problemstillingen min, er det for det første nødvendig å forstå hva tap og sorg betyr for pårørende. Dernest å finne ut om mennesker i sorg i det hele tatt har behov for en meningsramme? Og om det å ha en meningsramme bidrar til god mestring?

Gjennom oppgavens drøftingsdel har jeg argumentert for at mennesker har behov for mening. Uten en viss mening og orden i verden, blir alt preget av det totale kaos. Sorg kan oppleves som en slik kaostilstand. Jeg har vist at jakten på sammenheng og mening blir spesielt aktuelt og presserende i en traumatisk tapssituasjon fordi meningen ”med det hele” gjerne da utfordres, og ens verdensbilde raser sammen. En viktig faktor for å mestre sorg handler da om å danne en ny mening og opplevelse av sammenheng i livet. Mestring av sorg og å vende tilbake til hverdagen, inneholder derfor slik jeg ser det, en jakt etter sammenheng og mening. Som jeg har pekt på, vil mennesker i møte med tap prøve å forstå hva som skjer. Og sorgteoretikere vektlegger at positiv mestring i sorg har sammenheng med å lete etter og finne mening når livet endrer seg.²⁷³

Min konklusjon knytter seg opp mot at troen på Gud kan danne grunnlag for en meningsramme rundt spørsmål om liv og død. Hvordan mennesker kan sammenholde troen på en kjærlig Gud med at det skjer vonde ting i verden er et viktig sjelesørgerisk spørsmål. Det er nødvendig å utvikle en tro som er robust nok til å tåle livets realiteter. Å bevare håpet er viktig, uten håp er det ingen mening. Men å finne en mening leder også til håp.

²⁷³ Frantz mfl. 2001:194

I denne masteroppgaven har jeg fremhevet meningsdannelsen og spesielt narrative som en mulig vei gjennom sorgens landskap. I en kristen sammenheng står Ordet sentralt. Gjennom Ordet skapes fortellingen. Fortellingen om Guds tilstedeværelse i verden. En fortelling om noe større som kan skape mening i det meningsløse kaos verden ser ut til å være i. Det er en fortelling om død som gir liv, en fortelling om håp. Håp om at døden ikke er det siste, men en overgang til det evige livet. Ordet har overvunnet dødens makt. Van Deusen Hunsinger mener at å rope til Gud, er troens alternativ til håpløshet. Gud kan omdanne klage til håp, og til slutt blir dette håpet til glede.²⁷⁴

Sjelesørgere kan løfte frem kjærligheten og håpet Ordet gir. Det innebærer å la mennesket få sette ord på sin fortelling og sette denne i sammenheng med den store fortellingen. Å sette ord på, dele med et annet menneske, og komme inn i et fellesskap gjennom å dele, er diakonalt nettopp fordi diakoni handler om inkluderende fellesskap. Ordet, fortellingen, meningen og håpet kan til sammen danne grunnlag for hvordan et menneske mestrer sin sorg.

Men jeg vil understreke at det å finne mening ikke er ment å minimere det savn som oppstår etter at noen er borte. Steinar Ekvik har et viktig poeng når han understreker at sorg må få den plass den fortjener. Det er viktig å la det som er vondt, få være vondt. Det er heller ikke slik at sørgende skal tvinges til å se en mening med alt. Det er lov å ikke forstå, inkludert å ikke forstå Gud.²⁷⁵ Men å finne mening i troen, kan gjøre det lettere å bære savn og smerte fordi man har håp om noe mer. Likevel er det som Stray påpeker ingen garanti at troende mennesker klarer seg bedre enn de som er uten en tro. Sorg og lidelse kan også føre til tap av tro, og det å finne trøst og mening i den kristne tro, må være noe hver enkelt finner frem til. Det er som Stray vektlegger en erkjennelse som må komme innefra, hos dem som selv er rammet.²⁷⁶

Men med denne masteroppgaven ønsker jeg å øke bevisstheten om at det kristne håp har noe positivt å tilby til mennesker i dag, og at spørsmål som stilles, kan få sitt svar hos Gud. I møte med det meningsløse, er det min påstand at det kristne håp kan holdes fram som en meningsramme å sette traumatiske tap inn i. Jeg mener at dette håpet kan føre til at mennesker mestrer sin sorg på en god måte. Om håpet ikke fjerner smerten, kan håp, ifølge van Deusen

²⁷⁴ van Deusen Hunsinger 2011:169ff

²⁷⁵ Ekvik 2010:69ff

²⁷⁶ Stray 2011:194ff

Hunsinger, i seg selv virke legende. Hun viser til psykoterapeut Jon G. Allen som hevder at det å bevare håp er grunnlag for all helbredelse. Van Deusen Hunsinger understreker at her har evangeliet noe å tilby. Ikke som en erstatning for andre former for profesjonell hjelp, men som en del av prosessen.²⁷⁷

Å komme gjennom et traumatisk tap, krever mye av et menneskes styrke. Hvor resilient man er og hvilken meningsramme man legger til grunn, har mye å si for mestringsprosessen. Men det er også viktig å huske på at man må være allsidig i hvilke kilder man henter styrke og hjelp fra, og inkludere flere mestringsstrategier. Men her kan det kristne håpet inngå som del av et større mestringsbilde. Og Torborg Aa. Leenderts har et viktig poeng når hun argumenterer for at verdinøytralitet ikke trenger å være et mål i seg selv. Nettopp fordi profesjonell omsorg retter seg mot å gi mennesker hjelp som ivaretar deres integritet og egenart.²⁷⁸ Og slik jeg ser det ikke minst også fordi mennesket er et eksistensielt vesen som søker mening.

Ut fra et eksistensielt humanistisk syn vektlegger Yalom å finne mening i mennesket, uten Gud. Men det kristne håpet strekker seg ut over mennesket og til Gud. Jeg vil avslutte med å låne ordene til Jung om at: *”Håpet om evig liv gir en horisont på menneskelivet som beriker det, og gir det mening”*.²⁷⁹

4.1.2 Oppgavens begrensninger og nye problemstillinger

Selv om mening som vist, er viktig for mange, er det ikke slik at alle nødvendigvis får sine grunnantagelser ødelagt av tap. Mange stiller heller ikke spørsmål med hvor Gud er, eller hva som er meningen med livet. Men Bugge viser til noen studier som peker i retning av at mennesker med en sterk tro kommer seg bedre etter tap. Det hadde det vært interessant å videre undersøke om det er slik at en sterk tro hindrer at meningsuniverset vakler. Eller kreves det flere mestringsfaktorer for å opprettholde et positivt verdensbilde i møte med traumatiske tap?

Et viktig moment jeg vil fremheve er at de fleste studier Pargament viser til, for det meste er foretatt i USA på 1970 og -80-tallet. Spørsmålet blir da om det kan være overførbart til Norge

²⁷⁷ van Deusen Hunsinger 2011:168f

²⁷⁸ Leenderts 1997:138

²⁷⁹ Syse 2001:174

i dag? Her vil jeg først påpeke at jeg anser boken ”The psychology of Religion and Coping” av Pargament både som en klassiker på sitt felt, og ikke minst som et grundig arbeid.

Når det gjelder norske forhold, er det fremdeles slik at flesteparten av befolkningen tilhører Den norske kirke. Ved ulykker eller terror som ved Utøya, fremkom det tydelig at mange søkte til kirken som et sted å få trøst i sorgen. Ut fra dette mener jeg derfor at kristne trossamfunn frimodig kan fremholde det kristne håp som meningsramme og kilde til mestring. Samtidig må man være klar over og ha respekt for, at sorg er individuelt og at hver enkelt må finne sin egen vei og mening gjennom sorgen.

Et annet spørsmål jeg vil løfte frem mot slutten, er om det spiller noen rolle for den forståelsen jeg har for fagfeltet at jeg er fra en vestlig kultur? Har dette hatt noen betydning for de valg jeg har tatt med hensyn til hvilke teorier jeg har tatt med, og ikke minst utelatt? Ville et litteraturstudie basert på andre perspektiver og annen litteratur gitt andre svar? Mest sannsynlig ja, men innen forskning, må man alltid gjøre et utvalg uansett. Det er ikke desto mindre viktig å være å være klar over at man bringer med seg en forforståelse til feltet.*²⁸⁰

Jeg har basert oppgaven på et litteraturstudie. Dersom jeg hadde valgt en annen metode, eksempelvis dybdeintervju av mennesker som har opplevd traumatisk tap, ville det gitt en helt annen mulighet for innfallsvinkel og analyse. Da hadde jeg fått empiri å forholde meg til og analysere problemstillingen ut fra. Det ser jeg på som en klar fordel. Jeg valgte likevel litteraturstudie, da jeg ville se på hvordan ulike perspektiver og teorier støtter opp om min problemstilling. Men for å kunne påvise og generalisere min konklusjon kreves det støtte fra omfattende empiri, og mer forskning angående dette tema fremover hadde derfor vært ønskelig.

Hays mfl. konkluderer med at siden religion ser ut til å ha en positiv effekt for mennesker i utfordrende livssituasjoner så bør den i større grad involveres innen helse og omsorg. Personer fra trossamfunn kan sørge for at mennesker får delta i de ritualene knyttet til død og liv som er viktig for dem. Dette er noe jeg mener det bør legges stor vekt på. Hays mfl. etterlyser også flere studier knyttet til religionens rolle i møte med sorg. Jeg mener dette er et felt som også kunne inkludere flere studier som knytter seg spesielt til håpsdimensjonen troen

²⁸⁰ *jmf. Gadamer's teori om for-dommer under punkt 1.6.1

kan gi.²⁸¹ Som vist i denne masteroppgaven tilføyer tro en unik dimensjon til mestringsprosessen. Jeg mener derfor i likhet med Pargament at religion fortjener en større plass i mestringslitteraturen enn hva den har i dag.²⁸²

5 LITTERATUR

Almvik, Turid N. (2001). Når det utenkelige skjer – en mor forteller. I: *Verdier ved livets slutt – en antologi*, Kari Ronge mfl. (red.) Verdikommisjonen.

Attig, Thomas (2001). Relearning the world: Making and Finding Meanings. I: Neimeyer, Robert A., *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*, Washington, DC: American Psychological Association.

Alexander, David og Susan Klein (2012). Mental health, trauma and bereavement. I: Wimpenny, Peter og John Costello, *Grief, loss and bereavement – evidence and practice for health and social care practitioners*, New York og London: Routledge.

Baumeister, Roy, F. (1991). *Meanings of Life*, New York: The Guilford Press.

Bergem, Anders (2008). ”Som epler av gull” – en bok om kristen sjelesorg, Oslo: Kolofon.

Boss, Pauline (2006). *Loss, Trauma and Resilience – Therapeutic Work with Ambiguous Loss*, New York: Norton and Company.

Bugge, Kari E. (2011). Hvordan kan vi hjelpe mennesker i sorg? I: Bugge, Kari E., Hilde Eriksen og Oddbjørn Sandvik (red.), *Sorg*, Bergen: Fagbokforlaget.

Bugge, Kari E. (2011). Hvilke faktorer påvirker sorgreaksjoner og sorgprosess? I: Bugge, Kari E., Hilde Eriksen og Oddbjørn Sandvik (red.) *Sorg*, Bergen: Fagbokforlaget.

Capps, Donald (1995). *Agents of Hope*, Minneapolis: Fortress Press.

²⁸¹ Hays og Hendrix 2008:343f

²⁸² Pargament 1997:310ff

Dahl Riksaasen, Laila ”Herre måtte dette skje” – Tunsberg biskops preken i Norderhov kirke 24.juli. I: *Tidsskrift for sjelesorg*, 3/2011, Modum Bad, Vikersund.

Dalaker, Anna (2012). *Tro en kilde til livsmot*, Follese: Efreml Forlag.

Danbolt, Lars Johan (2001). Mellom erfaring og evangelium. I: *Verdier ved livets slutt – en antologi* Kari Ronge mfl. (red.) Verdikommisjonen.

Danbolt, Lars Johan (2002). *Den underlige uka – de sørgende og begravelsesriten*, Oslo: Verbum.

Danbolt, Lars Johan og Hans Stifoss-Hanssen (2007). *Gråte min sang*, Steinkjer: Høyskoleforlaget.

Davidsen-Nielsen Marianne og Nini Leick (2001). *Den nødvendige smerte – om tab, sorg og adskillelsesangst*, København: Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S.

Davis, C.G. (2008). Redefining goals and redefining self: a closer look at posttraumatic growth following loss. I: Stroebe, M.S, mfl. *Handbook of bereavement research and practice – Advances in Theory and Intervention*, Washington, DC: American Psychological Association.

van Deusen Hunsinger, Deborah (2011). Å bære det uutholdelige – Traumer, evangelium og sjelesorg. I: *Tidsskrift for sjelesorg*, 3/2011, Modum Bad, Vikersund.

Didion, Joan (2005). *The year of magical thinking*, New York: Knox.

Doehring, Carrie (2006). *The practice of pastoral care, a postmodern approach*, Kentucky: Westminster Johan Knox Press.

Ekvik, Steinar (2010). *Tårer uten stemme – når barn er blant dem som sørger*, Oslo: Verbum Forlag.

- Everett, Euris L. og Furseth, Inger (2012). *Masteroppgaven – Hvordan begynne og fullføre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Frantz, Thomas T., mfl. (2001). Positive outcomes of losing a love one. I: Neimeyer, Robert A., *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Hanssen, Tove A. og Gerd K. Natvig (2007). Stress og mestring I: *Å leve med kronisk sykdom - en varig kursendring*, Gjengedal E. og Berit R. Hanestad (red.), Oslo: Cappelen Forlag.
- Hays, Judith C. og Cristina C. Hendrix (2008). The role of religion in bereavement. I: Stroebe, M.S, mfl. *Handbook of bereavement research and practice – Advances in Theory and Intervention*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Henriksen, Jan-Olav og Arne Johan Vetlesen(2000). *Nærhet og Distanse*, Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hovdenak, Sylvi S. (2006). Tekstanalyse i diskursanalytisk og hermeneutisk perspektiv. I: *Å begripe teksten – om grep og begrep i tekstanalyse*, Mary Brekke (red.), Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Hooyman, Nancy R. Og Betty Kramer (2006). *Living through loss*, United States of America: Columbia University Press.
- Humphrey, Geraldine M. og David G. Zimpfer (1996). *Counselling for Grief and Bereavement*, London: Sage Publications.
- Kallenberg, Kjell (1992). *Den mognade sorgen*, Lund: Nye Doxa.
- Kristensen, Pål (2013). Sorg som diagnose. I: *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 08/2013 Årgang 133.
- Leenderts, Torborg Aalen (1997). *Person og profesjon – om menneskesyn og livsverdier i offentlig omsorg*, Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lundby, Geir (1998). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*, Otta: Tano-Aschehoug.

Machin, Linda (2009). *Working with Loss and Grief – a new model for practitioners*, London: Sage.

Malkinson, Ruth (2007). *Cognitive Grief Therapy – constructing a rational meaning to life following loss*, New York og London: Norton & Company.

Marwit, Samuel J. og Dennis Klass (1996). Grief and the Role of the Inner Representation of the Deceased. I: Klass, Dennis, Phyllis R. Silverman og Steven L. Nickman, *Continuing Bonds – New understandings of grief*, United States of America: Taylor and Francis.

Mikulincer, Mario og Phillip R. Shaver (2008). An attachment perspective on bereavement. I: Stroebe, M.S, mfl. *Handbook of bereavement research and practice – Advances in Theory and Intervention*, Washington, DC: American Psychological Association.

Neimeyer, Robert A. (red.) (2012). *Techniques of Grief Therapy – Creative Practices for Counseling the Bereaved*, New York and London: Routledge.

Neimeyer, Robert A. (2001). Introduction – Meaning Reconstruction and Loss. I: Neimeyer, Robert A., *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*, Washington, DC: American Psychological Association.

Pargament, Kenneth I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping – Theory, research, practice*, New York: The Guilford Publications.

Payne, Sheila, Sandra Horn og Marilyn Relf (1999). *Loss and Bereavement*, Buckingham – Philadelphia: Open University Press.

Sandvik, Oddbjørn, (a) (2011). Hva er sorg, og hvordan kan den forstås? I: Bugge, Kari E., Hilde Eriksen og Oddbjørn Sandvik (red.) *Sorg*, Bergen: Fagbokforlaget.

Sandvik, Oddbjørn, (b) (2011). Bearbeidet sorg som viktig livserfaring. I: Bugge, Kari E., Hilde Eriksen og Oddbjørn Sandvik (red.) *Sorg*, Bergen: Fagbokforlaget.

Stifoss-Hanssen, Hans (2001). Ritualer – hjertets språk. I: *Verdier ved livets slutt – en antologi*, Kari Ronge mfl. (red.) Verdikommisjonen.

Stray, Rune, (a) (2011). Troens møte med lidelsen. I: *Tidsskrift for sjelesorg*, 3/2011, Modum Bad, Vikersund.

Stray, Rune, (b) (2011). Menn og Sorg. I: *Tidsskrift for sjelesorg*, 3/2011, Modum Bad, Vikersund.

Stroebe, M.S og Henk, Schut (2001). Meaning Making in the Dual Process Model of Coping with Bereavement I: Neimeyer, Robert A., *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*, Washington, DC: American Psychological Association.

Stroebe M. S og Henk Schut (2010). Models of coping with bereavement: a review. I: *Handbook of bereavement research – consequences, coping and care*, M.S. Storebe mfl (red.), Washington DC: The American Psychological Association.

Syse, Henrik (2001). Død hvor er din brodd – tanker om kristendommen, døden og frelsen. I: *Verdier ved livets slutt – en antologi*, Kari Ronge mfl. (red.) Verdikommisjonen.

Sæteren, Berit (2006). *Kampen for livet i vemodets slør*, Åbo Akademis förlag, Åbo, Finland.

Yalom, Irvin D. (2011) *Eksistensiell psykoterapi*, til norsk av Mildrid Solli, Arneberg.

Wallin Weihe, Hans-Jørgen og Marie Smith-Solbakken (2012). *Sorg - Kjærlighetens pris er sorgen*, Stavanger: Hertervig Akademisk.

Weiss, Robert S. (2008). The nature and causes of grief. I: Stroebe, M.S, mfl. *Handbook of bereavement research and practice – Advances in Theory and Intervention*, Washington, DC, American Psychological Association.

Worden, J. William (2003). *Grief Counselling and Grief Therapy – a handbook for the mental health practitioner*, East Sussex: Bunner-Routledge.

Aarflot, Hilde Marie (2001). Bort fra de store teoriene – en presentasjon av trekk i nyere sorgforskning. I: *Tidsskrift for sjelesorg* nr. 3/2001.

Aasland, Anne Brit (2013) Minnetalens mål og mening I: *Vårt Land*, 08.05. 2013.

Internett

Houck, Tove, *Når det skjer*, I: Til deg som har mistet en av dine nærmeste - Helse Bergen.
www.helse-bergen.no/omoss/.../bokmåltiletterlatteKommune.pdf lest: 22.02.13.

http://snl.no/Augustin_av_Hippo lest: 15.04.13.

Plan for Diakoni hentet fra <http://www.kirken.no/?event=doLink&famID=18778>
lest:15.04.13.

Annet

Bibelversene er hentet fra: Bibelen – Den Hellige Skrift, Norsk Bibel A/S, Gjøvik, 1988.