

**Knut Andersen**

er klinisk sosionom og arbeider ved Akershus Universitetssykehus, Senter for helsefremmende arbeid, Seksjon for sorgstøtte. Han har fått stipend (og skrivekurs) fra sosionomseksjonen i FO for å skrive artikkelen. [Knut.Andersen@ahus.no](mailto:Knut.Andersen@ahus.no)

Illustrasjon: Hege Wedø



# Fri oss fra fasene

Mennesker er forskjellige og reagerer ulikt, også på tap.  
Nyere modeller av sorgprosessen gir større plass til forskjellighet.

I følge de såkalte fasemodellene går den sørgende gjennom forskjellige faser, som for eksempel; Sjokkfase, benektingsfase, aksepteringsfase, bearbeidingsfase, før man til slutt ender i en nyorienteringsfase hvor man finner en god måte å leve videre.

Med Worthman og Silver sin artikkel «Myths of coping with loss» (1989) ble antakelser om sorg, sorgfaser og sorgarbeid kraftig utfordret. De påpekte blant annet at mennesker ikke nødvendigvis går gjennom faste faser i sin sorg, og at forskning viser at sorgprosesser er like individuelle og unike som mennesket i seg selv.

Psykologen Atle Dyregrov skrev for noen år siden en artikkel om den nyere forståelsen av sorg (2006). Han avsluttet med å uttrykke et håp om at fasemodellen ble lagt til side og at mennesker slapp å høre helsepersonell kommentere at nå var de sørgende i «benektningfasen».

Trenger vi egentlig slike modeller? Jeg tror ikke alle trenger profesjonell hjelp etter et tap, verken av fagfolk eller modeller. Det er imidlertid mange forskjellige typer tap, og mennesker blir rammet i forskjellige faser av livet. Når vi møter mennesker i sorg som trenger og ønsker støtte, er det nødvendig med en faglig plattform slik at vi er i stand til å utøve og gi god hjelp. Personlig erfaring, evner, og kunnskap om hvordan vi kan skape den gode samtalen er absolutt nyttig i møte med sørgende, men det er ofte ikke nok.

## «SORGMUSKLER»?

Interessen og bevisstheten om at sorg kan skape fysiske og mentale utfordringer går langt tilbake i tid. Mange har forsøkt å beskrive sorg og dens konsekvenser, og de første skriftlige referansene er fra midten av 1600-tallet.

En av de som forsøkte å beskrive sorg og sorgprosessen i det 19. århundre var biologen Charles Darwin (1872). Forskeren hadde observert at mange dyrearter skrek i det

de ble separert fra andre dyr de hadde et nært forhold til. Darwin hevdet at sørgende mennesker også hadde et slikt skrik som de ofte forsøkte å undertrykke dersom de opplevde et tap. Han spekulerte også i om ansiktsuttrykket som mennesker i sorg hadde, ble produsert av spesielle «sorgmuskler», og om disse musklene var mindre viljestyrte enn andre muskler i ansiktet.

Det er imidlertid Sigmund Freud som har vært et utgangspunkt for mye av den faglige tilnærmingen til sorg. I 1917 utgav han artikkelen om «Traumer og melancholie». På denne tiden var 1. verdenskrig snart over, og i den vestlige verden var mange mennesker rammet av tap. Krigen hadde vært en uavbrutt massakre, og 10-15 millioner mennesker var døde. Behovet for å hjelpe mennesker i sorg var enormt. Freud var opptatt av at den sørgende måtte bryte de følelsesmessige båndene til den som var død. På denne måten kunne man trekke tilbake den energien som man hadde investert i den avdøde. Kjær-

*«Forskeren hadde observert at mange dyrearter skrek i det de ble separert fra andre dyr de hadde et nært forhold til.»*

lighet og engasjement til andre mennesker var noe man hadde i en begrenset mengde. Ved å bryte bånd og trekke energi tilbake fikk den sørgende krefter og overskudd til å fokusere på nye relasjoner – til levende mennesker. Denne smertefulle prosessen var viktig og måtte gjennomføres selv om mennesket intuitivt ytte motstand. Dette krevde aktiv innsats av den sørgende, og sorg ble beskrevet som arbeid, «Trauerarbeid». Freud hevdet at dersom man ikke klarte å trekke energi og oppmerksomhet bort fra den døde, ville man havne i det som han kalte melankoli/depresjon.

>>



Da 2. verdenskrig gikk mot slutten, kom et nytt viktig bidrag til sorgforståelsen. Erich Lindemann studerte etterlatte etter en ulykke i Boston (1944). Han utvidet og nyanserte Freud sine begreper om sorg. Lindemann introduserte tre faser i sin sorgmodell. 1: Sjokk og benekting, 2: akutt sorg, 3: løsrivelse.

Etter dette ble John Bowlby en av de viktigste bidragsyterne til fagfeltet.

Han mente sorg var en naturlig respons på adskillelse fra noen man hadde sterke følelsesmessige bånd til. Reaksjoner som sinne, gråt, leting og protest var derfor en naturlig adferd hvor målet var å gjenopprette tilknytningen til den som var borte. Bowlby opererte med fire forskjellige faser i sin modell; nummenhet (sjokk og benekting), skrik og leting (ofte preget av sinne og protest) desorganisering og fortvilelse (depresjon og kraftløshet), reorganisering (akseptering).

William J. Worden beskrev sorg litt annerledes (1983). Han var opptatt av at sorg var en prosess og ikke en tilstand. Worden hevdet at den sørgende måtte arbeide seg gjennom den følelsesmessige smerten og samtidig venne seg til sin nye situasjon når det gjaldt endringer i forhold til roller, status og identitet.

*«Den sørgende måtte bryte de følelsesmessige båndene til den som var død. På denne måten kunne man trekke tilbake den energien som man hadde investert i den avdøde.»*

Som Freud var både Lindemann, Bowlby og Worden psykologer. I løpet av de siste 20 årene har stadig nye faggrupper kommet med innspill som har fortsatt å utvide perspektivene på sorg og sorgprosessen. Disse innspillene har gitt en større forståelse av sorgprosesser. Stress- og

kriseteorier, samt bevisstheten om familiesamspillet etter et tap er noen av de elementene som har vært med å nyansere forståelsen av sorg.

#### TOPROSESSMODELLEN

Toprosessmodellen eller «dual process modell» forsøker å gi et mer nyansert bilde av sorguttrykket. De to forskerne Stroebe og Schut (1991) hevder at de har forsøkt å integrere de viktigste trekkene i mange av de allerede eksisterende modellene i stedet for å lage en ny. Toprosessmodellen skiller mellom to forskjellige typer stressorer ved sorg: Den beskriver en tapsstressor hvor fokuset er på tapet og taphendelsen, og en sekundær stressor, hvor utfordringene er resultatene av tapet, for eksempel dårligere økonomi og nye praktiske oppgaver som kommer som et resultat av dødsfallet. De to forskjellige typene av stressorer gir to forskjellige mestringsprosesser, og det skjer en pendelbevegelse mellom disse to parallelle prosessene.

I den tapsorienterte mestringsprosessen har den etterlatte fokus på tapet og på det som var. Den sørgende kan gå inn i seg selv, være sammen med andre hun stoler på eller ha fokus mot en gud eller noe annet som er større enn seg selv. I denne prosessen er det mange som kjemper med spørsmål som «Hvorfor hendte dette?» eller «Hvorfor meg?» Man minnes det som har vært, snakker om avdøde, ser på video og bilder, kjenner på lukter og parfyme, spiller musikk som minner om avdøde og er opptatt av avdødes eiendeler. Enkelte velger å konfronteres med tapet ved å besøke graven, åstedet, eller andre plasser som minner om avdøde. Mange beskriver denne delen av prosessen som en tid hvor man ser tilbake på det som har vært, men også sørger over alt som det aldri ble noe av.

Samtidig benekter man, eller unngår å forholde seg til, de konsekvensene og forandringene tapet har medført, både nå og på lengre sikt. Denne formen for benektning eller unngåelse gjør at de som står rundt den sørgende kan oppleve at sørgende i perioder er så rammet at dagligdagse ting som for eksempel å åpne posten eller å spise/drikke blir helt uvesentlig. Den tapsorienterte mestringsprosessen gjør at den sørgende ikke foretar de forandringene og justeringene i hverdagslivet som utenomverden forventer. Tradisjonelt sorgstøttearbeid kan på mange måter beskrives som denne ene delen av modellen. Tapshistorien og de vanskelige følelsene er i fokus.

Den andre parallelle prosessen er en løsningsorientert

mestringsprosess. Her fokuserer man på konsekvensene og forandringen tapet har medført. Man arbeider for å etablere et stabilt hverdagsliv, og forsøker å fokusere på aktiviteter eller opplevelser som kan avlede tankene fra sorgen. Den sørgende går inn i nye roller og fokuserer på hvordan man kan ivareta forskjellige typer oppgaver, både de som må gjøres på kort sikt, og de oppgavene som den avdøde hadde, der man må finne nye løsninger på lengre sikt. Den tapsrammede blir opptatt av nye ting, finner nye roller og nye mål. Mange opplever at de har fått en dyrekjøpt erfaring som gjør at de ser etter muligheter for egen vekst og positiv forandring. På denne siden i modellen finner man også utsagn eller tanker som er en benektelse av det som har hendt, som «Dette er bare en drøm» eller «Pappa kommer nok snart tilbake». Den løsningsorienterte prosessen fjerner oss fra smerten, i alle fall for korte perioder. Prosessen gjør heller ikke så fysisk vondt i kroppen, og enkelte betaler er relativt høy pris for å være mest mulig i denne i denne prosessen i stedet for den tapsorienterte. Mye og hardt arbeid, dataspill eller andre aktiviteter som krever høy konsentrasjon er eksempler på strategier som kan bli brukt. Vi møter også ungdom og voksne som benytter seg av uheldige løsninger som rus og selvmedisinering for å holde smerten på avstand.

Det sentrale i Stroebe og Schut sin modell er altså at man svinger mellom disse to forskjellige mestringsprosessene. Bevegelsen fram og tilbake er i viktig i seg selv.

I følge modellen er det å oppleve smerte av tapet kun en del av sorgen. Å aktivt finne aktiviteter og opplevelser som gjør at man kan skape avstand fra smerten er like viktig. Å arbeide med å akseptere tapet er sentralt, men man må også fokusere på konsekvensene og at hverdagene er forandret. I noen tidsperioder vil den som har opplevd tap ha fokus på de forskjellige aspektene av tapet og andre ganger vil man unngå dem. Begge deler er naturlig og viktig. Den sørgende kan pendle fram og tilbake samme dag, eller i en samtale.

#### MODELLEN I PRAKSIS

Howdan kan en slik modell omformes til et godt hjelpemiddel for å møte sørgende? Jeg vil forsøke å beskrive litt hvordan vi benytter modellen i sorgstøttearbeidet og hvordan den kan være til praktisk hjelp. Personene i historiene er anonymisert.

#### Anerkjennelse av egen situasjon

På sorgstøttesenteret tegner jeg ofte modellen for de som kommer til oss. Vanligvis i første eller andre møte. Vår erfaring er at både barn og ungdom også kan ha god nytte av dette. Disse trenger naturligvis en modell som er tilpasset i «barnestørrelse». Når jeg møter barn i skolealder, pleier jeg å forklare modellen enkelt. Så tegner jeg ned det barna forteller.

En gutt i 18-års alderen kom til oss fordi han hadde problemer med å konsentrere seg på skolen. Han fortalte at han hadde mistet faren sin for 10 måneder siden. Faren døde etter et kort sykeleie. I tiden som var gått siden dødsfallet hadde han ikke villet snakke om det som hadde hendt. Gutten fortalte at han kanskje drakk seg full litt oftere enn vennene, og at han noen ganger hadde tatt sovetabletter for å «roe litt ned». Snakke om det som hadde hendt ville han ikke. Jeg tegnet opp modellen for han og understreket at han hadde gjort noen aktive valg for å holde smerten på avstand. Det å finne strategier for å unngå smerten var en viktig del av sorgprosessen. Kanskje

*«De to forskjellige typene av stressorer gir to forskjellige mestringsprosesser, og det skjer en pendelbevegelse mellom disse to parallelle prosessene.»*

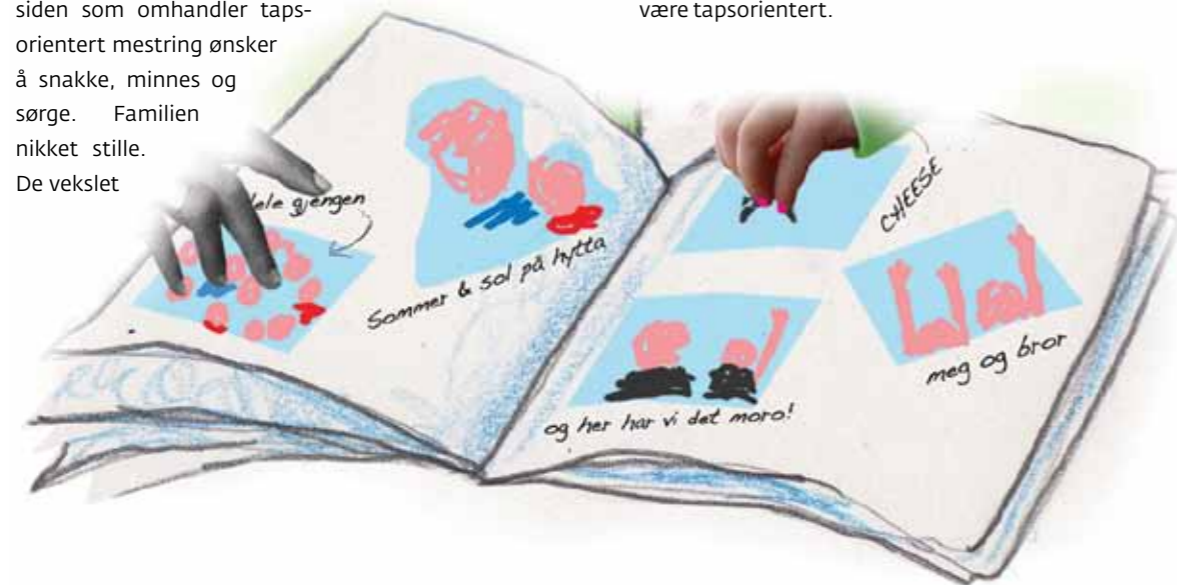


## «Den tapsorienterte mestringsprosessen gjør at den sørgende ikke foretar de forandringene og justeringene i hverdagslivet som utenomverden forventer.»

vi sammen skulle forsøke å lete etter andre strategier enn «full på fest hver fredag» og sovetabletter? Kunne det være at vi forsiktig skulle forsøke å nærme oss den andre siden i modellen også? Gutten var helt enig. Kort tid etter fikk jeg en tekstmelding med spørsmål om jeg kunne komme og fortelle litt om sorg i klassen hans – det var så mange som ikke forstod hvordan han hadde det. Modellen ble presentert for hele klassen og i det jeg skulle gå fikk jeg et ark stukket i hånden. «Tusen takk – dette er til stor hjelp». Vi fortsetter å møtes og historiene som blir fortalt blir ofte plassert et eller annet sted i modellen.

### Som anerkjennelse av andre sin situasjon

For noen dager siden hadde vi besøk av en familie på senteret. Foreldrene hadde opplevd å miste et barn og søsknene hadde mistet en søster. Dette hadde hendt for flere år siden. I det jeg tegnet opp modellen, fortalte jeg at forskjellige familiemedlemmer kan ha tilbøyelighet til å ta utgangspunkt på forskjellige steder i modellen. På den løsningsorienterte siden ønsker man å finne løsninger og få ting gjort, mens man på den siden som omhandler tapsorientert mestring ønsker å snakke, minnes og sørge. Familien nikkede stille. De vekslet



blikk, men ingen sa noe. «Ga dette noen mening for dere?» spurte jeg barna. «Pappa starter oftest der, mens mamma vanligvis starter her på den andre siden» pekte 14 åringen. Vi fortsatte samtalen, og ved oppsummeringen etter en times tid var alle enige om at det egentlig var helt greit at pappa av og til trengte tid til å være alene og gjøre praktiske ting, mens mamma måtte få snakke og gråte.

I parforhold kan man ofte se at kvinner tar utgangspunkt i prosesser med tapsorientert mestring, mens menn tar utgangspunkt i en løsningsorientert mestringsstil. Dette er helt generelt, og vi møter stadig par hvor disse rollene er byttet. Det at familiemedlemmer og ektefeller ofte tar utgangspunkt på forskjellige side av modellen, og bruker samme strategi igjen og igjen, fører lett til konflikter og misforståelser. Vi erfarer stadig at det å anerkjenne en partner eller annet familiemedlem sin sorg og reaksjoner som like sterk, like intens, og like «gyldig» selv om den uttrykkes forskjellig, er med å gi et større handlingsrom i parforhold og familiesituasjoner. Vi har også sett at det er nyttig for en familie å få muligheten til å beskrive at de kan befinne seg på forskjellige steder i denne modellen til samme tid. Det er umulig å sørge i takt.

### Hjelp til erkjennelse av egen frihet i en terapeutisk relasjon

I våre sorggrupper for barn og unge har vi ofte tegneserier og magasiner liggende. Vanligvis har vi også tegnesaker og fargerike ark liggende tilgjengelige ved enesamtaler med barn. Selv om dette er vårt fagfelt, skal den enkelte selv få bestemme hvor lenge og hvor intenst man ønsker å være tapsorientert.

For noen uker siden møtte jeg et søskenpar som hadde mistet faren sin. De virket fornøyde med å komme og var rolige og avbalanserte. Jeg tegnet opp modellen og fortalte at her hos oss var det vanligvis slik at vi var litt på den ene siden, som var trist og som ofte føltes vondt, og at vi også pendlet over på den andre siden. Da snakket vi om det som barna likte å gjøre og gjorde morsomme og spennende ting sammen.

Jeg spurte etter en stund om barna hadde lyst til å fortelle litt om den tiden pappa var syk før han døde. Begge to begynte ivrig å fortelle, etter en tid begynte de plutselig å gråte voldsomt, begge to. Jenta på 12 år pekte på arket med modellen og sa «nå må vi litt hit». Mens jeg fant fram en pose med figurbaljonger, konkluderte vi alle tre, at barna hadde kjent og fortalt litt hvor trist dette var og hvor mye de savnet pappa, og at nå var det på tide å svinge litt over på den andre siden i modellen. Den dagen lærte barna å brette ballonghund.

Barna kommer fortsatt til oss på sorgstøttesenteret, de har fortsatt mye å fortelle og gråter ofte. Jeg tror de kjenner seg såpass trygge at de tør å fortelle. Av og til berømmer jeg barna for de gode strategiene de har, også for å holde smerten litt på avstand selv om de kan kjenne at de er fulle av sorg. De vet at vi ikke presser og at de kan pendle over på den andre siden i modellen dersom følelsene blir for sterke.

### Verktøy for å beskrive egen opplevelse av samtalen

For litt tilbake møtte jeg en jente på kontoret. Det var tydelig at hun ikke hadde gledet seg. Hun hadde med seg både mor og far. Lillesøster var død. Jeg tegnet opp og forklarte modellen for hele familien.

Mor hadde med bilder av lillesøster. Hun fortalte at det bare var hyggelige bilder og at det var ett bilde av kisten til slutt. Hun la en hvit konvolutt på bordet. Jeg fortalte jenta at hun selv kunne velge om vi skulle se på bildene eller ikke. Hvor langt vi skulle pendle ut på den siden som omhandlet tapet kunne hun bestemme selv. «Jeg tror det er greit at vi ser på de bildene», sa hun.

Jeg syntes vi fikk en flott stund sammen, med mange historier og minner. Selv hadde jeg en opplevelse av at jeg var forsiktig i samtalen. Vi snakket lite eller ingenting om følelser, bare om fakta og hendelser, og tonen i samtalen var hele tiden lett.

Avslutningsvis spurte jeg jenta hva hun tenkte om dette møtet med oss. «Nyttig. Jeg tror aldri jeg har vært så

mye på denne siden,» hevdet tenåringen og pekte på tegningen som fortsatt lå på bordet. Hånden hennes hvilte på den tapsorienterte siden av arket. Plutselig fikk jeg en anelse om hvor krevende denne samtalen hadde vært for tenåringen og hva dette hadde betydd for henne.

### Større frihet for fagfolk og nettverket rundt den tapsrammede

Denne modellen kan være med på å gi større frihet for meg som «behandler». Jeg kan se på benekting og unngåelse som noe nødvendig og en viktig del av sorgprosessen. Det blir altså ikke så viktig med «flinke klienter». Barn, unge og voksne får lov til å trekke seg unna og unngå. Det kan være ok å ikke snakke, inntil vi har en god og trygg relasjon. Noen ganger blir jeg så opptatt av å gjøre en god jobb at jeg nesten glemmer at relasjonen og tilliten vi har bygget opp sammen er det bærende i samtalen. Jeg glemmer å gi den enkelte muligheter og rom til å pendle.

De som kommer til oss og er rammet av sorg kan ofte kjenne at de står igjen uten valg. Tap er ikke noe vi kan velge, heller ikke de konkrete konsekvensene i hverdagslivet. Vi erfarer at modellen etter hvert kan være med å gi den enkelte en opplevelse av at man faktisk har noen valg, og at man i en viss grad kan velge om man vil benytte seg av en tapsorientert eller løsningsorientert mestringsstil. I noen av sorggruppene våre erfarer vi at deltakerne opplever at de kan sette av tid til å sørge når de kommer sammen med andre i en gruppesetting. Ellers i hverdagen viser de lite eller ingen sorg.

I arbeidet med barn og unge møter vi også nettverket

## «Den løsningsorienterte prosessen fjerner oss fra smerten, i alle fall for korte perioder.»

til de sørgende. En gang i hvert gruppeløp har vi en kveld hvor vi møter tanter, onkler, besteforeldre og andre som er viktige for deltakerne i våre sorggrupper. Viktige voksenpersoner som ønsker å støtte og hjelpe, men som av og til er usikre på hva de kan gjøre. Vår erfaring er at modellen gir en større frihet til å gi forskjellig form for støtte og hjelp. Sist gang vi hadde et slikt treff, ba en onkel om ordet like før vi skulle avslutte. «Jeg har ikke helt visst hva jeg kan gjøre for å hjelpe disse to guttene som har mistet faren sin» >>

sa han, «Nå vet jeg i alle fall at jeg må finne fram fjelltetet og at vi skal spille fotball når gutta kommer til helgen. Jeg har ikke forstått at dette er skikkelig sorgarbeid før nå».

### LITT OM MODELLEN I ET KRITISK LYS

Det er kommet en del kritikk mot modellen, både at den er for individuelt orientert, og at den i hovedsak er tilpasset sorg i vår vestlige kultur. Vår erfaring er at modellen (og sorglitteratur generelt) i liten grad gir muligheten til å vise en samtidighet av følelser som mange beskriver. Det er ikke nødvendigvis slik at smerten av tapet forsvinner selv om man mestrer eller har gode opplevelser.

En mann som hadde mistet sin kone, forsøkte å beskrive hvordan det kjentes å gå hånd i hånd med en ny partner; Glede og takknemlighet over å ha møtt en ny flott kvinne. Samtidig kjente han på smerten dette innebar. Begge deler samtidig.

Det samme gjelder barn. På senteret får vi stadig høre «Barn går ut og inn av sorg». Vi er ikke helt enige i dette. Vår erfaring er at mange barn også er samtidige. En seks åring

«Det er nyttig for en familie å få muligheten til å beskrive at de kan befinne seg på forskjellige steder i denne modellen til samme tid. Det er umulig å sørge i takt.»

jeg har vært sammen med har alltid en liten mp3-spiller i bukselomma. Han fikk den av sin pappa som var syk, kort tid før faren døde. Når han leker og har det fint i skolegården stikker han stadig hånden i lomma og kjenner den glatte, lille spilleren. Glede og smerte samtidig.

### KEISERENS NYE KLÆR?

Jeg vil påstå at mange som møter sørgende eller forbereder seg til dette gjennom studier, kjenner for lite til de nyere modellene om sorg. I utdanningsinstitusjoner og på kurs blir det fortsatt vist powerpoints og foiler hvor fase-teoriene legges til grunn for sorgforståelse. Den nyere forståelsen av sorg og sorgprosesser har også i liten grad ført til endring i praksis, eller til forandringer som vi aktivt bruker i møte med sørgende.

De som har arbeidet i dette fagfeltet en tid kan kanskje bemerke at det er lite nytt å hente. Modellen til Stroebe og Schut likner for mye på den omtalte fasemodellen. Jeg kan være enig i dette. Men jeg vil hevde at toprosessmodellen gir en større frihet for oss fagfolk, og større muligheter til å anerkjenne forskjellighet.

Mitt ønske er at vi nå legger fasemodellen til side. Den er viktig i et historisk perspektiv, og viser hvordan vår forståelse av sorg har forandret seg og stadig skal være i forandring. La oss ta i bruk de nyere modellene i sorgarbeid, men være oss bevisst at dette bare er teoretiske og generelle modeller. Hvert menneske vi møter er unikt. ■

### LITTERATUR

- Bowlby, J.** (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books; Hogarth Press.
- Bowlby, J.** (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation: Anxiety & anger*. New York: BasicBooks;
- Bowlby, J.** (1973). *Attachment and loss, Vol. 3: Loss: Sadness & depression*. New York: Basic Books;
- Darwin, c.** (1872) *The expression of the emotions in man and animals*. London:Murray.
- Freud, Sigmund.** *Mourning and Melancholia. Standard Edition of Complete Psychological Works of Sigmund Freud, (1973.)* Vol. 14. Reprint, London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis, .
- Bugge, K. E., Eriksen, H. & Sandvik, O.** (1973) *Sorg*. Bergen: Fagbokforlaget .

- Klass D, Silverman S, Nickman S** (1996). *Continuing bonds: new understandings of grief*. Washington: Taylor and Francis;.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. & Schut, H.** (Red.). (2001). *Handbook of bereavement research. Consequences, coping, and care*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe M, Schut H.**(1999) *The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death studies.*23:197-224.
- Worden JW.** *Grief counselling and grief therapy*, (1983) 1st ed. London: Tavistock;
- Wortman, C. B., and R. C. Silver.** (1989): «*The Myths of Coping with Loss.*» *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 349–357.