

## Om at "finde mening" i sorgen

Psykologer har i de senere år udført en række undersøgelser over sorg hos mennesker, der har mistet et nærtstående familiemedlem. Det er fx fundet, at sorgen typisk gennemløber en række faser, men det er også fundet, at der er meget stor forskel på, hvor længe og hvor lidelsesfuldt sorgen forløber hos det enkelte menneske. Det antages almindeligvis, at sorgen bør have lov til at følge sit eget forløb, og at man ikke skal prøve at undertrykke eller beherske en stærk sorg, fordi det kan medføre at den naturlige sorgproces blokeres og derved blot bliver endnu værre senere hen.

Men det menes også, at selv den stærkeste sorg af sig selv vil gå over eller klinge ud – hvis den ikke blokeres – i løbet af 2-12 år. Hvis en sørgende stadig døjer med sorg og



nedtrykthed efter 12 år, kan det være tegn på, at vedkommende har haft særlig svært ved at affinde sig med tabet eller ved at slippe den følelsesmæssige forbindelse med den mistede person. En så langvarig sorg kan gøre det vanskeligt for den sørgende at genvinde sin livskvalitet og livsglæde på rimelig tid, og derfor er det af stor betydning at studere, hvad det er for faktorer, der spiller en rolle for, om sørgende mennesker kommer sig – eller ikke kommer sig – over en svær sorg på en rimelig tid.

For at studere dette spørgsmål nærmere har et forskerhold ledet af Susan Nolan-Hoeksema fra Universitetet i Michigan i USA, taget kontakt med 300 personer til døende, der var indlagt på et hospice i San Francisco-området.

De pågældende blev interviewet, gennemsnitligt tre måneder før deres familiemedlem døde og igen en måned efter dødsfaldet samt seks og tolv måneder senere. Trejeredede af de pårørende, der indgik i undersøgelsen, var kvinder, og deres gennemsnitsalder var 51 år.

Blandt de afdøde familiemedlemmer var 75 procent døde af kræft, 14 procent af AIDS og de sidste 11 procent af andre sygdomme som fx hjertesygdomme.

De fleste – 42 procent af de pårørende – havde mistet en af deres forældre, mens 35 procent havde mistet en ægtefælle eller en samboende; 9 procent havde mistet et barn og resten en søskende eller anden nær slægtning.

Ved interviewet tre måneder inden dødsfaldet havde man især søgt at vurdere den overlevendes grad af følelsesmæssig stress i forbindelse med det forestående dødsfald. Ved interviewet en måned efter dødsfaldet forsøgte forskerne især at vurdere, i hvor høj grad de sørgende var i stand til at finde "mening" i sorgen.

En tidligere undersøgelse havde overbevist forskerne om, at det dagligdags udtryk "at finde mening i sorgen"

handler om to forskellige ting:

For det første, at man synes, man kan forstå det, der er sket, altså i dette tilfælde det ulykkelige dødsfald. Sørgende, der har en sådan forståelse, fremhæver typisk, at tabet var til at forudse ("Han røg alt for meget"), at det var en nødvendig del af tilværelsen ("Det måtte ske før eller senere"), at det var Guds mening, eller at den døde selv havde accepteret døden.

For det andet, at man trods det pinefulde tab trods alt alligevel kan se, at der også kan være noget godt eller positivt i forbindelse med tabet. De, der finder mening i et tab ved også at kunne se de mulige positive momenter i deres livssituation, lægger typisk vægt på at tabet kan føre til ny udvikling for dem selv ("Jeg må nu gøre mange flere ting selv, og det kan være godt for min egen udvikling", og til en ny og bedre forståelse af tilværelsen samt til bedre kontakt med de overlevende familiemedlemmer og andre pårørende.

Hvert interview med de sørgende søgte således at vurdere, i hvor høj grad de pågældende kunne finde mening på en af de to måder i sorgen, altså i hvor høj grad de kunne udtrykke forståelse for dødsfaldet, og i hvor høj grad de kunne se positive aspekter i deres nye livssituation.

Alle interviewene blev optaget på bånd og derefter nedskrevet, og så blev trænedede psykologer sat til at give et tal-mæssigt udtryk for graden af den sørgendes evne til dels at vise forståelse for tabet og dels til at finde positive momenter i tabet.

Ved de efterfølgende interviewundersøgelser seks og 12 måneder senere koncentrerede man sig især om at vurdere, hvor godt det hen ad vejen var lykkedes for de sørgende at "gennemleve" sorgen og komme videre med deres liv.

Der blev fundet tre klare sammenhænge mellem de to første interviewundersøgelser og det senere forløb af sorgen hos de ca. 200 sørgende personer.

For det første var der en meget høj sammenhæng mellem graden af følelsesmæssig stress før dødsfaldet og varigheden af sorgen efter dødsfaldet: De, der var mest ulykkelige og stressede inden dødsfaldet, var udpræget også dem, der havde sværest ved at komme sig oven på tabet både seks og 12 måneder senere.

Dette svarer dog til, hvad man har fundet i tidligere undersøgelser, og det svarer sikkert også til, hvad man ville vente på forhånd.

Men det nye ved denne undersøgelse var, at forskerne også kunne påvise, at de, der selv i sorgens stund kunne udvise en vis forståelse for dødsfaldet, eller kunne finde positive ting i tilværelsen, også var de, der *bedst* kom sig oven på sorgen.

Ved seks måneders efterundersøgelsen var det især dem, der havde givet udtryk for, at de var i stand til at finde forståelse for dødsfaldet, der var kommet sig bedst, og altså led mindst af vedvarende sorg. Ved tolv måneders

efterundersøgelsen var det omvendt de, der havde været bedst til at se positive sider af tilværelsen selv i sorgens stund, der udviste den bedste psykiske tilstand.

Og det var vel at mærke ikke, fordi de pågældende havde sørget mindre lige efter dødsfaldet.

Denne undersøgelse viser altså, at det måske kan være et faresignal for sørgerne, hvis de hverken er i stand til at udvise nogen forståelse for det ulykkelige dødsfald og heller ikke er i stand til at se noget som helst lyspunkt eller positivt ved deres nye tilværelse efter dødsfaldet. Disse sørgende personer vil ifølge denne undersøgelse have større risiko for at blive hængende urimeligt langvarigt i en sorgproces, som de måske ikke selv kan overkomme. Derfor er der måske særlig grund til eventuelt at tilbyde psykologisk sorgterapi for denne gruppe af mennesker.

tn

Kilde: Davis, C.G, Nolen-Hoeksema, S. & Larson, J. (1998). Making Sense of Loss and Benefiting from the Experience: Two Constructions of Meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), 561-574.