

## Sorgens fire faser

Den første fase for den sørgende er at forholde sig til, at tabet er en realitet. Intellektuelt forstår man det, og er udmærket i stand til at fortælle andre om det mistede.

Men derfra er der langt til en dybere erkendelse, at erkende at tabet er uigenkaldeligt.

Den sørgende vil ofte have behov for at fortælle detaljeret om omstændighederne omkring det mistede.

Dette er en nødvendig proces for den sørgende for at kunne støtte sig selv i den følelsesmæssige erkendelsesproces.

Det er ikke ualmindeligt, at den sørgende i denne fase veksler mellem perioder, hvor virkeligheden benægtes, og andre perioder, hvor den er særdeles klar.

Mange mennesker i sorg har beskrevet, hvordan de i den første fase i perioder har haft det som i en ond drøm.

Det eneste, de ønsker, er at vågne op og konstatere, at alt er som før.

Det er heller ikke ualmindeligt at høre dem fortælle, at de har en fornemmelse af at have hørt den dødes stemme - eller set hende på gaden.

Den anden fase er forbundet med et væld af følelser: vrede, bitterhed, skyld, skam, angst, forladthed, ensomhed, savn.

At give sig hen i sorgens følelser er en vanskelig proces og kræver stor forståelse fra omgivelserne.

Det er ikke ualmindeligt, at nogle mennesker behøver hjælp fra omgivelserne for at turde give sig hen i sorgen.

Opgaven omkring disse følelser er vigtig for det videre forløb, men det er langt fra let. Hvordan kan man f.eks. tillade sig at være vred på en, der er død?

Det er en hård og meget udmattende proces, der veksler mellem store følelsesudbrud og perioder med relativ ro.

Den tredje fase er at tilegne sig nye færdigheder. Har man mistet sin kone og står alene tilbage med tre børn, er der ikke noget der er, eller bliver, som tidligere.

Det kræver nye færdigheder både i forhold til sig selv, sine børn og i forhold til omgivelserne.

I denne fase oplever mange, at betydningen af det mistede også kan have et socialt element; at omgivelserne reagerer med tavshed - den sociale død - hvilket kan virke meget forstærkende på sorgen.

Det er ikke blot ét tab at forholde sig til, der er mange, og det er en helt ny verden med nye skræmmende udfordringer, der venter forude.

I den fjerde fase vender man sig så at sige mod fremtiden. Der er sagt et endeligt farvel til det, man mistede, og man er parat til at reinvestere sin følelsesmæssige energi i nye forhold og på nye måder.

Det er samtidig et farvel til mange håb og drømme om et sorgløst liv, hvor vores kære var udset til at spille en vigtig rolle, også fremover. Tankerne og følelserne skal langsomt slippe det, man har mistet, så man kan blive et helt menneske igen, med det mistede som et kært minde. Det er ikke målet at glemme det, man mistede, men at lære at leve med det som et minde, en nødvendig og bittersød smerte.

Det skal understreges, at de fire faser hverken for børn eller for voksne kan eller skal følges i en fortsat række. Det er helt almindeligt, at man går ud og ind af de enkelte faser og ind imellem må begynde helt forfra.

Det er lige så normalt, at intensiteten opleves meget forskellig fra person til person. Det, der rummer en sandhed for den ene, gælder ikke altid for den anden.