

Med afsæt i meget sørgelige erfaringer har radiovært, journalist og debattør Esben Kjær skrevet sin anden bog efter sønnen Sebastians alt for tidlige død. Første bog hed *Min usynlige søn – kunsten at leve med sine døde resten af livet*. Denne gang er det forfatterens ambition at skrive bogen om sorg, for det er hans egen erfaring, at sorgramte mennesker ikke orker at researche vidt og bredt for at finde svar på de mange vanskelige spørgsmål. Det kan være spørgsmål om, hvordan en efterladt kan forholde sig før den elskede persons død, tiden imellem dødsfaldet og begravelsen, sorgen, livet med sine døde, omverdenen, m.m. Esben Kjær mener, det vil være nyttigt at have samlet alt i én håndbog.

Lad det være sagt med det samme om denne intention: Ligesom i sin tid Svend Brinkmann havnede i gyldne leveregler, da han skrev bogen *Stå fast* bl.a. for at gøre op med diverse selvhjælpsbøger, leverer Esben Kjær et markant indspark i debatten om tab og sorg, men er alligevel lidt på slingrekurs i forhold til at levere en regulær guide. Bogens fylde stammer snarere fra de mange ekspertudtalelser og forfatterholdninger end fra håndgribelige fakta og vejledende bemærkninger. Som læser falder jeg over, at forfatteren har udstyret bogen med hele to undertitler, nemlig *En overlevelsesguide* og *En eksistentiel håndbog for efterladte*. Har der alligevel været lidt vægelsind i beslutningen om bogens grundlæggende retning?

Nuvel, der er mange nyttige input at hente hos Kjær. Forfatteren læner sig op ad præsterne Preben Kok og Lotte Blicher Mørk ved at udpege fænomenet *overgivelse* som en måde at cope med tab og sorg på. Søger man meningen *med* det meningsløse, ender man i en blindgyde, mens at opdyrke en mening i tabet kan frisætte energi og blive en skabende kraft. Kjær beskriver desuden, at sorgprocessen handler om at omforme båndet til afdøde for at vedligeholde relationen. Til sammenligning kan det synes omsonst at forsøge at bearbejde sorgen og følge flosklen om 'at komme videre'. *Sorgen arbejder med dig* (p. 110) er Kjærs tankevækkende formulering i vores del af verden, hvor mennesket har en fastømreret tro på at være i kontrol, ja, næsten være Gud i eget liv, påpeger han.

Kritik af psykologer

Kjær skåner ikke psykologer for kritiske bemærkninger. Han skriver, at det fx kun er ganske få psykologer, der ved noget om sorg, og at hele miseren for psykologers vedkommende startede med Freud, som ikke levned mennesket plads til at dvæle ved den tunge sorg. Sorg skal bearbejdes, så mennesket kan komme videre i teksten, er det budskab, sågar moderne psykologisk behandling påstås at sigte efter.

Som fagperson, mener jeg, kan man vælge indædt at forsvare sit arbejde, når man udsættes for kritik. Det er imidlertid også muligt at lytte og lære. Jeg er overbevist om, at Kjær har fat i en vigtig pointe om os psykologer. Jeg forestiller mig, at klienters manglende følelse af genuin kontakt, fx som i Kjærs eget sorgforløb, kan hænge sammen med psykologers tiltagende metodefokus frem for fokus på selve det eksistentielle sorgindhold og modet til at være i dette sammen med klienten – helt uden at skulle benytte hverken skemaer, hjemmeopgaver eller scoringer på diverse skalaer. Pointen, tror jeg, er, at klienter kan mærke det mekanistiske i en del psykologiske terapimetoder og kommer derfor til at føle distance til deres psykolog. Ydermere kan det også være, at nogle psykologer – som følge af metoderæset – glemmer at øve sig i at begribe sorgens fænomenologi og udvikle et nuanceret sprog herom. Det er synd, for der er så meget brug for viden og indsigt. Her bidrager Esben Kjær.

Forventningen til andre

Til gengæld læser jeg de afsluttende 50 sider, især forfatterens udlægning af omverdenens psykologi, som det mindst bearbejdede afsnit. Omverdenen, dvs. andre mennesker tæt på den sørgende, får nogle på hattepulden af Esben Kjær og tillægges motiver såsom at holde sig på afstand pga. angst for egen dødelighed; fordi man ikke 'gider' den sørgende; eller fordi mennesker 'i gamle dage' forstod at komme hinanden ved, mens dette er en glemt praksis i det moderne. Etc.

Jeg føler helt og holdent med Kjærs indignation over skødesløshed mennesker imellem, men jeg er samtidig optaget af, at der sagtens kan være andre motiver på spil end de oplagte negative bag menneskers gøren og laden. Så lad mig slå følgende fast: På den ene side kan mennesker undgå medmennesker i sorg, fordi førstnævnte ikke orker sidstnævnte, er forlegne eller netop ikke kan hitte rede i deres egen dødsangst. På den anden side er der andre mulige fortolkninger, såsom at vi alle kan være ramt af sorg og alvorlige problemer mere eller mindre samtidig. Også andre mennesker kan have hænderne fulde med at klare sig igennem i deres egen ramte tilværelse. Det kan også tænkes, at måden at sørge på bliver så privat, at omverdenen opgiver at forholde sig til denne konkrete måde og i stedet blot rummer sorgudtrykket stiltiende, uden hverken accept eller misbilligelse.

Kjær nævner selv sin ældste søns konfirmation nogle år efter den yngre søns dødsfald, hvor familien havde valgt at dække op til afdøde søn, hvilket ikke blev kommenteret af nogen af gæsterne. Kjær fandt dette sårende. Hans sårede følelse er forståelig, synes jeg, samtidig med at jeg som grundig læser af Esben Kjærs bog overvejer, hvad pokker jeg selv ville have sagt som inviteret gæst?

Det er måske lettere at reflektere over dette vanskelige tema ved at se på et eksempel fra verdenslitteraturen. Selma Lagerlöf tegner et billede af den sørgende far i romanen *Kejseren af Portugalien* og lader læseren forstå, at faderen, i sin komplicerede sorg over datterens forsvinden og sin benægtelse af hendes levevej som glædespige, lever på et skrøbeligt grundlag af vrangforestillinger. Den sørgende far har tilmed udstyret sig selv med en hjemmelavet kongekrone for at understrege vigtigheden af dette set-up, sig selv som kejser i et liv uden datteren.

Mit spørgsmål lyder nu, som følger: Skulle omverdenen have konfronteret den stakkels, gamle mand og sagt, *Din datter lever som prostitueret i Stockholm?* Eller skulle omverdenen støtte op om den gamle mands vrangforestillinger og mærkværdige udklædning og på den måde alligevel ende med at være uærlig over for den ulykkelige og sindslidende far? Helt nemt, mener jeg, er det ikke at sige, hvordan 'omverdenen' bedst muligt reagerer på mere specielle udtryk for sorg. Kjær lister udtalelser fra andre mennesker op og siger til sin læser, at sådanne håbløse udsagn bør undgås (p. 215).

Men der er så meget andet, der kan gå galt, mener jeg. Måske har vi mennesker for store forventninger til andre menneskers kapacitet til at lindre os i vores sorg, hvilket er et vilkår nu såvel som i 'gamle dage'. I vores desperation vil vi have mere omsorg og støtte, end det reelt lader sig gøre at få – især når sorgen er intens og strækker sig over tid. Den sørgende vedligeholder relationen, mens de andre, 'omverdenen', ikke arbejder på samme grad af vedligeholdelse. Den sørgende befinder sig med andre ord på en ensom vej, alene blandt andre.

—

Og så alligevel – når ordene slipper op, som til familien Kjærs konfirmationsfest, kan der tys til helt udratiske handlinger som et ekstra kram til de efterladte på en dejlig dag for hele familien.

Af psykolog Irene Christiansen

Supplerende læsning og materiale

Fagligt er der allerede inden for det seneste år udkommet mindst to læseværdige bøger om sorg:

- Den tværfaglige antologi *Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring* af Michael Hviid Jacobsen, Mai-Britt Guldin og Christian Juul Busch (red.), Forlaget Munksgaard (2019).
- *Det sørgende dyr – om sorgen, selvet og samfundet* af Svend Brinkmann, Forlaget Klim (2018).

I 2016 udkom hospitalspræst Lotte Blicher Mørks bog *På en måde skal vi dø. Fortællinger om livet*, som udfolder et kristent ståsted i debatten om, hvad vi – når vi rammes – gør, tænker og føler, og hvad vi ikke mindst kan tro om det hele.

Skønlitterære forfattere leverer mange fortællinger om sygdom, ulykker, sorg og tab. Tag blot forfatter Lotte Kirkebys overbevisende roman *De nærmeste* om en søskendefloks tab af begge forældre. Eller romanen *Åndedrag* af norske Cecilie Enger, der rammer lige lukt ned i spørgsmål om skyld og skam hos en yderst kontrolleret og kompetent samfundsborger, der overlevede et færdselsuheld i modsætning til medpassageren, der døde på stedet.

Til børnene er der fint afstemt materiale i Disney-filmen *Coco*, hvor en sydlandsk befolkning udlever Kjærs budskab om at vedligeholde relationen til de afdøde – i overensstemmelse med ældgamle traditioner.