

# Forord

I skrivende stund er der gået omkring et år, siden Andreas døde. Han var min ven og svoger, et menneske, som stod mig nær i femogtyve år af mit liv. Den alvorlige diagnose blev stillet om efteråret, og han døde i forsommeren det følgende år. I den periode var han i mine tanker hver eneste dag. Nogle af årets timer delte vi også med hinanden i den sjældne form for nærhed, som findes i dødens skygge.

Når sygdommen rammer et menneske, er der altid flere, som bliver berørt. Denne berøring viser os, at mennesket aldrig er alene. Vi er til i kraft af og for hinanden. Sådan var det også i vores tilfælde.

Vi, som er en del af familien, har i forholdsvis lang tid levet i den tilstand, som kaldes sorg. Vi har vandret rundt i sorgens landskab. Ingen af os ønskede at være der. Men sygdommen slog ned, og sorgen fulgte med. Vi kunne ikke andet end tage imod den som en ubuden gæst.

Som præst gennem flere år har jeg mødt ganske mange mennesker i sorg. Jeg har set, hvordan sorgen er en prøvetid, som aktiverer vores livsvalg og værdier.

Denne bog har jeg skrevet som én af mange sørgende. Jeg vil fortælle lidt om min egen oplevelse af sorgens tilstand og rapportere lidt fra min vandring i sorgens landskab.

At sorgen er en tilstand siger noget om, at sorgen er en grundfølelse i de sørgendes tilværelse. Når vi er i sorg, er vi hele tiden i denne tilstand, selv om de ydre vilkår forandres, som dagene går. Vi kan være på arbejde eller derhjemme, alene eller sammen med andre, travle eller stille, men hele tiden bærer vi sorgen med os som en tilstand i vores sind. Det er ikke alle, som opdager det. Det kan vi heller ikke forlange eller forvente.

Indimellem kan smerten ved at være i denne tilstand blive så overvældende, at vi ikke synes, vi kan holde den ud. Vi magter ikke at klare de daglige opgaver. Vi magter ikke at være sammen med andre mennesker, men orker heller ikke at være alene. Sorgens tilstand jager os ud i fortvivlelse og rastløshed. Vi ser ingen udvej og øjner intet håb.

Nogle gange føles sorgen så smertelig, at den lammer os, eller også bryder vi sammen i gråd. Men der er ingen let måde at undslippe sorgen

på. Vi blev tvunget ind i den af de svære omstændigheder, som sygdom og død førte med sig. Nu må vi være der, til sorgen er modnet, og vi finder en vej, som fører tilbage til livet.

Samtidig kan der ske små og store undere i sorgens landskab. Vi møder andre mennesker der. De lytter til vores sorg og deler noget med os. Derigennem sker der små hverdagsundere: Vi møder og modtager kærlighed, fællesskab og indsigt. Rigdomme ligger skjult på hemmelige steder i sorgens geografi, selv om vi ofte er så blindet af fortvivlelse og tårer, at vi går forbi dem. Først lang tid bagefter bliver vi klar over, at de var der.

Selv om vi ikke opdager denne rigdom med det samme, bliver vi lidt efter lidt i stand til at se den. Derfor er der knyttet håb til vandringsen i dødens skygge. Måske vil vi en dag skimte ham, som går gennem sorgens landskab med livets ord på læberne og håbets lys i sine hænder.

Mit vidnesbyrd er, at han lader sig se og finde. Jeg syntes til sidst, at jeg så ham. Han talte ikke til mig med store ord. Men han bøjede sig ned til mig og lyttede til min sorg. Så gav han mig en hilsen fra Opstandelsens rige.

Den slags sker i sorgens landskab. Sidenhen kan der ligge et næsten magisk skær over det. Smerten og savnet er der, men samtidig er der en anden glød, et lys, som stråler indefra, fra den tro, det håb og den kærlighed, som vokser bedst i dødens skygge. Mange mennesker kan bevidne det.

I sorgens tilstand bliver tiden mere dyrebar end før. Vi ved alle, at livet er kort, at det kun består af øjeblikke, som væves sammen til minutter og timer, døgn, uger og år.

At døgn er dyrebare, opdager vi først for alvor, når vores tid til liv og fællesskab bliver begrænset. Sygdommen lader os ane, at den slags grænser findes. Døden fastsætter grænserne. Den viser os, hvor dyrebare døgnene er – også dem vi gennemlever i uvished og smerte, de timer, som bliver præget af sorgen.

I denne bog vil jeg gerne vise nogle glimt fra disse dyrebare døgn. Måske kan de være til hjælp og trøst for andre.

*Eyvind Skeie, Oslo foråret 1996*

I andenudgaven er teksten blevet revideret, og der er foretaget en del ændringer.

*Daftö foråret 2007*

Vi har sørget, men ingen af os i familien har grædt hver dag eller været synligt fortvivlet i forhold til vore omgivelser gennem længere tid. Udadtil har vi muligvis set ud som en familie, der overkom meget, da sygdommen og sorgen ramte os.

Hvis vi gjorde det, skyldes det udelukkende, at vi var stand til at være åbne og holde sammen gennem det, som skete. Det gjaldt ikke mindst Andreas – ham som blev ramt af sygdommen.

Jeg bruger bevidst ordet »at være ramt«. I det ord ligger ingen heroisme, intet af det overmod, som trodsigt fornægter realiteterne. Andreas blev ramt af sygdommen og døden. Vi blev ramt af smerten og sorgen. Sådan var det.

Når stormen raser, knækker det stive strå, mens det bløde græs smyger sig langs jorden. Det handler om at lade sig ramme, om at overgive sig til sorgens tilstand, samtidig med at vandringen i sorgens landskab begynder.

Jeg har lært, at vi sørger forskelligt. Som sørgende har vi krav på plads til og respekt for vores måde at sørge på.

Min sorg, da Andreas blev syg og døde, var knyttet til forholdet til ham som svoger og ven. Men jeg sørgede også som jævnaldrende og far. Det føltes, som om han tog nogle af mine egne tilmålte levedage og lidt af min egen rolle som ægtemand og far med sig ind i sygdommen og døden. Jeg måtte reflektere over, hvad det indebar at nærme sig sin 50-års-fødselsdag og være mere end halvvejs i livet. Det handlede om livsmod og livsorientering.

Hertil føjede sig motiver fra andre livserfaringer og fra gammel sorg, jeg bar på, uden at jeg tidligere havde mærket ret meget til den. I perioder fyldte dette ganske meget, og det var ofte vanskeligt at skelne de forskellige facetter i sorgen fra hinanden. Jeg oplevede, at alle faser og erfaringer i mit liv meldte sig med en følelsesmæssig styrke, der krævede plads i sind og sjæl. Det var anstrengende og opslidende.

Den sorg, jeg så hos Andreas' mor, var anderledes. Det lærte mig, at når et menneske dør, mens forældrene stadig er i live, er der altid

nogen, som mister et barn. Det gælder uanset, om barnet er femten eller femogfyrre år.

Ingen vandring i sorgens landskab er tungere og mere bitter end den, en mor og far må gå under tårer og med savnet efter et mistet barn.

Mange år senere oplever jeg, at hun bærer på denne sorg med et dybt vemod. Det samme gælder Andreas' far, selv om sorgen hos ham har et endnu mere afdæmpet udtryk. Jeg tror, at det for begge vedkommende har noget at gøre med livets forløb. Uanset hvordan livet former sig for os, er det imod naturens orden, når et barn dør længe før sine forældre.

Den sorg, vi oplevede i forhold til Andreas, havde sit væsentlige forløb i sygdomsperioden – før døden indtraf. Sorgen var i begyndelsen en form for beredskab. Det mindede om tiden før og omkring et krigsudbrud. Vi så ulykken nærme sig, men vi ønskede ikke, at den skulle komme, og gjorde alt, hvad vi kunne for at undgå den.

At leve tæt på en, som er alvorligt syg, er at føre krig mod fortvivlelsen og mod sygdommens ødelæggende kræfter. Selv om kampen langt på vej foregår på et professionelt plan med medicinsk bistand, bliver vi alle involveret i det helt grundlæggende: at gøre hvad vi kan, for at livskræfterne skal sejre, helbredelse finde sted og håbløsheden ikke få magt over håbet.

At stå i denne kamp har sin pris. De fleste omkostninger må de pårørende betale bagefter – når kampen er kronet med sejr eller endt med nederlag. Mens kampen står på, mærker vi ikke, hvor meget det egentlig koster. Da udløses der kræfter, som vi ikke vidste, vi var i besiddelse af. Vi tænker og siger og gør ting, som vi ikke vidste, vi var i stand til. Det er sorgens tilstand, som gør, at disse kræfter kommer i bevægelse hos os.

Med undren ser vi bagefter, at noget af det bedste i os selv og i det menneskelige fællesskab blev synligt i sorgens landskab. Kampen var intens. Smerten var ikke til at holde ud. Men glæden var også til stede. Håbets, troens og kærlighedens flamme brændte mere intenst, end vi i almindelighed fornemmer det.

Med disse betragtninger samler jeg nogle af mine egne overvejelser i forhold til den sorg, jeg gennemgik, da Andreas blev syg og døde. Efter at sorgen er gennemlevet, føles det godt og rigtigt at gøre netop dette.

Jeg vælger at skrive om det på en personlig måde, men uden at besøge alt for mange private rum. Den personlige side af sorgen er det vigtigt at prøve at dele. De private rum går vi ind i hver for sig.

Når sorgen rammer allerdybest, kan man ikke længere skelne mellem det personlige og det private. Da opstår disse hudløse øjeblikke, hvor vi er alene med vores egen smerte og samtidig helt prisgivet de andre. I en roman skriver forfatteren Alfred Hauge om »perlemorsstunderne« – de gennemlyste øjeblikke, hvor enhver mand er en bror og enhver kvinde en søster. Sådanne perlemorsstunder findes i sorgens landskab.

Man skal altid behandle en sørgende med respekt og ikke træde ind i de private rum uden at være inviteret. Som sørgende ønsker jeg at blive mødt med denne respekt. Men samtidig er det indimellem godt at blive spurgt og få anledning til at fortælle sin historie på opfordring fra andre.

Vi må hver især gøre op med os selv, hvor meget af sorgen der kan eller skal deles. Noget vælger man måske at holde helt for sig selv, fordi det er så dyrebart, eller fordi det gør så ondt. Men meget går det an at dele. Og det, som er delt, bliver lettere at bære.

For mit eget vedkommende er jeg i den situation, at jeg er præst og har virket som sjælesørger og sognepræst i en del år. Jeg har siddet ved mange dødslejer, mødt mange sørgende og forrettet et stort antal begravelser. Denne erfaring er ikke en ubetinget fordel, når man selv må gå ind i sorgens landskab.

Uanset i hvilket omfang man mestrer sit arbejde som præst og sjælesørger, vil man blive ramt af sorgen på en måde, som går bag om den professionelle identitet. Døden nedbryder alle forsvarsværker.

I denne bog har jeg valgt ikke at skrive noget, som jeg ikke har fuldstændig personlig dækning for. Jeg vil forsøge at være ærlig og ikke gemme mig bag fine pastorale ord og vendinger.

Jeg håber, at der bliver plads til andres oplevelse af sorgens tilstand i mine personlige ord. Det er altid velgørende at genkende andre pilgrimme på vejen.

Alligevel er vi grundlæggende set alene i sorgens landskab.

Sorgens indhold er netop denne afsked med en, som var med os på vejen, en, vi kendte og genkendte, men som nu har forladt os.

Den døende går mod døden – alene. Vi, som sørger, står tilbage – alene. Om der efter døden findes et sted, hvor også den døde sørger, kan vi kun gisne om. Men for alle os, som er tilbage, er sorgen det allerførste udtryk for den indre og ydre forladthed, som døden har påført os.

Vort menneskelige fællesskab bliver hårdt og brutalt revet fra hinanden. Vi føler os rådvilde. Vi er i ensomheden.

Samtidig får vi i dette landskab af savn og ensomhed rig mulighed for at dele dyrebare døgn med hinanden – på en ny og anderledes måde.

At disse muligheder findes, er min sikre erfaring. Den vil jeg gerne give videre – til opmuntring og inspiration for andre.

I sorgens landskab får vi også anledning til at møde livets grundlæggende spørgsmål nok en gang. Gud er i sorgens landskab – nogle gange skjult, andre gange forklædt.

Af og til ser vi et glimt af himmelsk lys over en mørk og ensom jord.

For år tilbage blev der udgivet en del sjælesørgeriske og terapeutiske bøger om sorgarbejdet og sorgprocessen. Her anførte man forskellige stadier, som den sørgende må igennem. Og der var megen god indsigt at hente.

Min erfaring er dog, at sorgen ikke forløber i sådanne afgrænsede etaper, som afsluttes en efter en. Det er snarere sådan, at dele af sorgen til stadighed vender tilbage og må afsluttes – ikke bare en, men mange gange.

For eksempel kan jeg stadig som en aggressiv protest tænke: »Det er ikke rimeligt, at Andreas ikke får lov til at opleve dette – at han ikke er her lige præcis nu.«

Denne protest kan være knyttet til en familiebegivenhed, en rejseoplevelse eller noget helt dagligdags. Som sådan minder denne erfaring om den chokerede benægtelse, som præger den første sorgfase, selv om den gradvis bliver mere fyldt af vemod end af protest.

Det er ikke desto mindre rigtigt, at man med tiden får et mere afklaret forhold til den elskedes død. Men det tager meget længere tid, før sårene læges, end man måske troede, før man selv oplevede sorgens lange vandring. Når det gælder sorg, handler det ikke om uger, men om år.

Det er svært at leve med ny og åben sorg.

Men det er også tungt at bære på den gamle sorg. Måske er den gamle sorg endog sværere at komme til rette med. Ikke mindst er det vanskeligt at dele den gamle sorg med andre. For dem er det noget, som er sket for længe siden, og som blot er et fjernt minde. Men for den, som nages af gammel sorg, er det som et åbent sår – langt derinde i sjælens dyb.

Under arbejdet med denne bog har jeg talt med mennesker, som har fortalt mig noget vigtigt om gammel sorg. Mange mennesker bærer på det, vi kan kalde for senfølger efter sorgen. Disse skader tærer på deres livsmod, og de har ingen at dele det med.

Selv erfarede jeg, at den nye sorg fik en forløsende virkning på noget af min gamle sorg – som jeg ikke havde taget hånd om. Det var en af de uventede gaver, jeg modtog på min vandring gennem sorgens landskab.

Tak for at du vil læse om disse dyrebare døgn. Jeg håber, at du får en oplevelse af, at vi går ind i sorgens landskab sammen.

Der vil vi lede efter det, som kan hjælpe os med at udholde spændingen og leve med smerten. Men vi vil også spejde efter små lyspunkter af glæde og af håb.

Kom, lad os vandre gennem natten – indtil sorgens tunge landskab bliver opsøgt af morgens lys.



## Tider

Alting har en tid,  
for alt, hvad der sker under himlen,  
er der et tidspunkt.  
En tid til at fødes, en tid til at dø.  
En tid til at plante, en tid til at rydde.  
En tid til at slå ihjel, en tid til at helbrede.  
En tid til at rive ned, en tid til at bygge op.  
En tid til at græde, en tid til at le.  
En tid til at holde klage, en tid til at danse.  
En tid til at sprede sten, en tid til at samle sten.  
En tid til at omfavne, en tid til ikke at omfavne.  
En tid til at opsøge, en tid til at miste.  
En tid til at gemme hen, en tid til at kaste bort.  
En tid til at rive itu, en tid til at sy sammen.  
En tid til at tie, en tid til at tale.  
En tid til at elske, en tid til at hade.  
En tid til krig, en tid til fred.

*Prædikeren 3,1-8*