



Columbia School of Social Work

Af Henning Due, *journalist*

Når sorg bliver et fængsel

En ny sorgdiagnose er kommet til verden, men endnu har den hverken et officielt dansk navn eller beskrivelse. I USA har en af verdens førende sorgforskere, professor **Katherine Shear**, arbejdet i mere end 30 år med mennesker, hvis sorg er blevet svær.

At miste én, man elsker højt, er noget af det mest smertefulde, man kan opleve her i livet. En altomsluttende sorg, som i starten griber sig fast, og som over tid slipper sit tag igen.

Sådan oplever de fleste det. Men hos nogle mennesker låser sorgen og følelserne sig fast, og for dem kan det være svært at få hverdagslivet til at fungere igen og finde overskud til at gå på arbejde og se venner og familie.

I mere end 30 år har det været professor Katherine Shears job at hjælpe dem med at komme videre. Hun er professor i psykiatri, direktør ved Center for Complicated Grief på Columbia University i New York, er en af verdens førende sorgforskere og har opfundet behandlingsmetoden Complicated Grief Treatment til patienter, der står i en sådan situation.

Sidste år udgav Verdenssundhedsorganisationen WHO sin 11. udgave af diagnosemanualen ICD, der for første gang indeholdt diagnosen *Prolonged grief disorder*.

Diagnosen har endnu ikke fået et dansk navn, men ICD 11 beskriver tilstanden som en ”gennemtrængende sorgrespons, der karakteriseres af en længsel efter den afdøde eller en intens optagethed af den afdøde med tilhørende intensiv følelsesmæssig smerte i mere end seks måneder.

Og den definition stemmer godt overens med det, Katherine Shear og hendes kolleger ser i deres kliniske arbejde, fortæller hun over et videolink fra New York.

– Det er en omstilling, der er svær for alle mennesker. Vi har svært ved at forestille os, at en person, som betyder meget for os, ikke længere er her, siger Katherine Shear.

Hun forklarer, at tilpasning til tab er en naturlig del af vores liv og vores hjernefunktion, og at kompliceret sorg (Complicated Grief) kan ses som et problem, hvor noget forstyrrer sorgprocessen og tilpasningen.

– Altså hvor menneskets accept af tabet forstyrres, og hvor personen ikke evner at finde en måde at genskabe sin interesse for verden på og genskabe en følelse af mening og formål i en verden, hvor den anden person er fraværende.

Livet går ikke videre

Selvom ingen sørger på samme måde, findes der fællestræk for sorgprocessen, og de gælder både for dem, der sørger ”normalt”, og dem, der rammes af kompliceret sorg, forklarer Katherine Shear.

For alle mennesker er sorgprocessen noget af det mest usædvanlige, livet byder på.

– Alle tænker: ’hvad sker der med mig?’, når de mister en, de elsker, og det er helt normalt. Den første tanke, som mange får, er, at livet er forbi, og at det eneste, der kan ændre på det, er at man får den person tilbage, som er død, siger hun.

Efterhånden bliver de fleste dog i stand til at sige til sig selv, at de er nødt til at finde en vej til at komme videre efter tabet.

– Det at sørge finder sin plads i livet for de fleste, siger Katherine Shear.

Ved kompliceret sorg sker der noget andet. Der fanges folk i uhensigtsmæssige tanker og følelser.

Katherine Shear lægger ikke skjul på, at sørgeprocessen er en smertefuld oplevelse for alle mennesker, men hun forklarer, at den i sin tidlige akutte fase faktisk også præges af positive og behagelige følelser.

De følelser er vigtige for sorgprocessen, fordi de hjælper mennesker med at regulere deres smertefulde følelser, og fordi positive følelser har alle mulige positive fysiske og psykologiske effekter på et menneske, som strækker sig udover det øjeblik, man oplever dem.

– Derfor er det uhensigtsmæssigt at forsøge at undgå positive følelser, når man er i en sørgeproces, hvilket vi ofte ser hos mennesker, der har survivors guilt, siger hun.

Ingen simpel forklaring

For dem, der fanges i sorgen, spiller relationen til den afdøde typisk også en afgørende rolle.

– Vi ved, at mennesker, der oplever en vedvarende længsel og sorg efter en afdød, har mistet én, som de har været meget tæt på. Man kunne kalde det en tilknytningsfigur. En person, der har været meget central i den sørgendes liv, og som har påvirket den sørgende på mange måder i hverdagen, fortæller Katherine Shear.

Forskningen viser, at den type relationer hjælper mennesker med at regulere deres følelser, løse problemer, undgå påtrængende tanker og har en fysiologisk effekt.

– Så når vi mister sådan en person, oplever vi en intens, følelsesmæssig reaktion, der kendetegnes af længsel og dyb sorg, men også af angst, vrede, skyld og skam. Sidstnævnte finder vi især i den vestlige del af verden, siger hun.

Reaktionen kommer i bølger, bliver udløst på forskellig vis i forskellige situationer og kan være meget svær at styre i begyndelsen. Især oplevelsen af

manglende kontrol over sine følelser rammer nogle mennesker som et chok.

– Det ser vi især hos mennesker, som er vant til at styre deres liv. Hos dem finder vi typisk også angst og stress som reaktioner på sorgreaktionen, fortæller hun.

Men Katherine Shear leder også efter andre ”beviser”, når hun skal afgøre, hvornår der er tale om kompliceret, forlænget sorglidelse.

– Vi kigger efter tegn, og vi finder typisk følelser som længsel, afsavn og tvivl. Ofte tror folk, at deres liv er overstået, og at de kun kan komme videre i verden, hvis den afdøde person kommer tilbage. Vi forsøger så at hjælpe de mennesker med at tænke anderledes og med at acceptere virkeligheden og se fremad, siger hun.

Kontrafaktuel tænkning er også udbredt blandt mennesker, der ikke oplever en ’naturlig’ sorgproces.

– Det kan være tanker som fx: ”hvis jeg blot havde taget ham til lægen, ville han have fået hjælp i tide”. Den slags er udbredte blandt disse patienter. De fokuserer på alle de måder, deres kæres dødsfald kunne have været undgået på, siger Katherine Shear.

Et andet kendetegn er, når et sørgende menneske forsøger at styre sorgprocessen.

– Typisk spørger de mig, hvor længe de skal fortsætte med at sørge, men det er kontraproduktivt, fordi man kun kan komme videre ved at acceptere, at man sørger, siger hun.

Katastrofetanker er også en hyppig ledsager og kommer til udtryk ved, at den sørgende ikke kan overskue at eksistere, når den afdøde person ikke længere er i personens liv.

– Men undgåelse er den primære adfærd, som vi leder efter. Altså hvis en person konstant forsøger at undgå at udløse de mange følelser, som er en del af den naturlige tilpasningsproces. Fx hvis man undgår alle de ting, der minder om den afdøde person, og som dermed også bryder den naturlige tilpasningsproces, forklarer Katherine Shear.

Det er alle disse faktorer, hun og kollegerne holder op mod hinanden og kigger på, når de skal vurdere, om behandlingen har været en succes.

– Vi bruger en klinisk depressionsskala og kigger efter, om sorg ikke længere forstyrrer i personens liv. Vi kigger efter, at personen ikke længere ruminerer, at personen accepterer sorgen og ikke længere praktiserer undvigelse fra følelserne, og at personen har energi og føler entusiasme for fremtiden. Endemålet for behandlingen er ikke remission for alle patientens psykiske problemer, men nærmere

en glidende bedring af personens tilstand, siger Katherine Shear.

Men i sidste ende handler hendes arbejde om at lære patienterne at forstå, at deres liv er forandret for altid, og at sorgen vil fylde mindre og mindre i løbet af deres liv.

– Som sørgende ønsker man ikke at miste sorgen helt. At sørge er jo en kombination af savn og sorg, og minderne om den afdøde bærer en sorg i sig. Det er derfor, minderne er bittersøde, og vi gerne vil huske dem. ●

Prolonged grief disorder

- Den nye sorgdiagnose, der er kommet med den nye internationale diagnosemanual ICD-11, har været omdiskuteret, også blandt psykologer.
- Diagnosen har endnu ikke fået et officielt dansk navn, ligesom mange af de andre nye diagnosebetegnelser- og beskrivelser i ICD 11.
- I Danmark er det Sundhedsdatastyrelsen, der navngiver nye diagnoser.

– Som sørgende ønsker man ikke at miste sorgen helt. At sørge er jo en kombination af savn og sorg, og minderne om den afdøde bærer en sorg i sig. Det er derfor, minderne er bittersøde, og vi gerne vil huske dem.