Unge, sorgbearbeiding og ritualenes rolle

Ved Ingunn Dalan Vik

En ung jente sto ved gravkanten sammen med meg rett etter at kisten var senket i jorden. Det hun sa var ikke for mine ører, men til avdøde, jeg hørte det likevel: "Jeg misunner deg, hold av en plass for meg, jeg kommer snart jeg også..." En begravelse er en del av livet. Den kan være begynnelsen til alt som skal bearbeides, og skal hjelpe til å gi sorgen et uttrykk. Begravelsen er forebyggende i forhold til de sørgende, og er spesielt viktig ved et selvmord.

"Hvorfor skjøt Ane seg i munnen?"
 "Skal mamma også dø nå?" "Ane kommer til å fryse der i jorda, kommer hun ikke?"
 "Er hun sulten?" "Hva skjer når vi dør?"
 "Kan jeg tegne Kalle klovn nå....?"

Og der sitter vi, oppe ved alteret. Lille Kari fikk tegnet Kalle klovn til storesøster Ane, de litt større barna tegnet blomster, himmel, engler og kister. Et halvt år senere møtte jeg Kari på vei opp til kirkegården med trillebår og spade. Ane skulle graves opp og trilles hjem, for hun hadde sovet lenge nok.

Hendelsen fortalte meg at jeg hadde gitt etter for de voksne sin redsel for å bruke tabuord som død. Jeg hadde latt søsknene til Ane "slippe" å se henne etter at hun var død, og blitt "beskyttet" fra begravelse og bearbeidelse. I tillegg til den gode jobben helsevesen og skole/barnehage gjør, må foreldre og kirka ta barn og ungdom aktivt med før og under begravelsen. Det er ofte der "feilen" skjer ved at kirka ikke er tydelig nok på at barn og ungdom selv må være med, hele veien.

"Er det min skyld?" "Kunne jeg ha gjort noe?" "Hvorfor kom hun ikke til meg?" Ungdom spør ofte vanskeligere enn barna. Spørsmålene er viktige, og ofte kan barn og ungdom få rette dem direkte til avdøde. Jeg gir dem ingen illusjoner om at kirka eller presten kan gjøre noe som retter opp en meningsløs død, men kirka kan gi dem en større mulighet til å hjelpe seg selv.

Begravelsen kan ses på som en sorgprosess i miniatyr, der en tar farvel med den avdøde, og møter et ritual for de levende for å akseptere forandring, "gi slipp på" den døde og gå videre. Det er et overgangsritual, noe de fleste kulturer og religioner har både ved fødsel og død. Forskjellige typer ritualer brukes med egne symboler for forandringene. For å kunne akseptere forandringene må vi bruke symboler i ritualene, siden forandringer betyr så mye forskjellig for oss. Døden kan være stille og rolig, eller motsatt. Ved ulykker og/eller selvmord er døden tydelig, sjelden fredfull. Symbolene i begravelsen har en betydning, en

"mening". I de gode sammenhengene og de vonde. Et bilde/symbol sier ikke bare mer enn tusen ord, men noe annet enn tusen ord. Religiøst språk er symbolsk og skal være åpent nok til at menneskene selv er med på å skape sitt ritual. Begravelsen er ikke en seremoni løsrevet fra resten av verden eller resten av livet. Begravelsen skal tydeliggjøre at den er en del av livet. Møtet med døden, min egen eller andres er en del av livet, og avskjed er naturlig og viktig. Det ordløse finner et uttrykk. Begravelsen kan være begynnelsen til alt som skal bearbeides, og hjelp til å gi sorgen et eget uttrykk. Ritualene og symbolene brukes aktivt til det.

Når jeg står ved graven og velsigner forsamlingen og den døde, er det som om jeg møter det håpløse, min egen død, andres død. Et hull i jorden, en kiste senkes ned i det kalde mørket, der ligger det et menneske. Kan vi skånes for denne opplevelsen? Det er vondt å stå der og kaste jord. Av og til kommer det pårørende bort, tar en neve jord, kaster på kisten, og jeg hører den dumpe lyden. Det er fint at de kommer bort, fint for dem... Jeg tror det hjelper, og at den ene neven med jord som blir kastet på den kalde kroppen hjelper oss til å komme videre, hjelper smerten å lette eller å leve slik den må. En rose faller ned på kisten, eller en neve med skitten jord som skal dekke hele kisten til det til slutt blir et

teppe hvor de pårørende kan komme og plante blomstene sine.

Begravelsen er forebyggende i forhold til de sørgende, og spesielt viktig ved et selvmord. Sørgeuka er en mulighet til å møte flere som p.g.a. selvmordet har fått aktivisert tankene på å ta sitt eget liv. Mitt arbeid handler ofte om å få samlet alle ungdommene når en av deres venner har tatt livet sitt. For meg oppleves begravelsen som forebyggende. Lars Johan Danbolt (1998) har gjort en undersøkelse som viser at de som får størst problemer med sin sorg i etterkant av et dødsfall, f.eks. med depresjon og angst, er de som har vært minst deltakende i sørgeuka. Danbolts undersøkelse forteller ikke hva som er mer eller mindre viktig å være med på, men om en generell deltakelse og forberedelse til en begravelse, altså deltakelse i ritene omkring dødsfallet.

Sørgeuka

Sørgeuka begynner ofte med en sorgsamtale mellom pårørende og prest. Ved siden av å lage minneord og forberede begravelsen, forberedes og planlegges sørgeuka, i forhold til hva de pårørende selv kan gjøre og være med på. De pårørende bør overta så mye som mulig av de oppgavene som nå så ofte er offentlige. Det kan være godt for dem å være med på å stille ham/henne. Ved selvmord kan det være stygge merker på kroppen med synlige tegn på hvordan vedkommende døde. Stygge sår kan dekkes til, bandasjeres, kanskje skal bare hendene synes? Slike ting snakkes om, og avtales.

Etter syningen brukes tid sammen, gjerne med bilder, eller video av avdøde. Har det skjedd et selvmord, pleier vi ofte å samle barn og unge i kirka i forkant av begravelsen for å la dem få lage sine egne uttrykk. Vi møtes ved stedet avdøde tok livet sitt. Blomster, kort og fakler som settes på stedet fjernes begravelsesdagen, helst av pårørende selv. Slik blir graven stedet en går for å minnes, og ikke plassen som avdøde valgte, som igjen kan bli et sted flere velger å ta sitt eget liv.

Å oppfordre til deltakelse i sørgeuka, handler ofte om å lette på tabuer. Pårørende kan ha en mening om at kirka alene skal lage en seremoni med blomster, lys og en vakker avslutning. Begravelsen skal ikke nødvendigvis være vakker, den skal være sann, en verdig avskjed for et menneske, og hjelp for de sørgende.

Den er for avdøde og for de menneskene som skal leve videre. Sørgeuka er møtet med det brutale for mange. Spesielt i forhold til selvmord, eller unge menneskers død, er det viktig at det blir sant og ikke billedskjønt. Erfaringer er gjort om hvilke ringvirkninger et selvmord får i forhold til hvor mye og hvilken type oppmerksomhet dødsfallet har fått. Sørgeuka er viktig både for videre sorgarbeid og resultat og virkning av begravelsen. Begravelsen er for mange et høydepunkt, eller den "utblåsning" som en trenger. Det er mulig å bruke sørgeuka slik at stunden i kirka oppleves som, og er, de sørgendes eget viktige "arbeid". Det blir for dem et ritual hvor de er deltakere, hvor det skapes egne ritualer og symbolikk. I begravelsen og ritualet ligger muligheten til å identifisere og å tolke livet sitt, for hvert enkelt menneske. Det er ikke ordene presten sier, men hele opplevelsen av å være i kirkens rom, som for dagen er sorgens rom. Menneskene får et møte med seg selv i sorgens rom. Motivet er at både det teologiske/kristne innhold

og strukturen rundt det skal kunne romme sorg. Allmenne livsytringer skal finne en tolkning i det språket som kirka legger fram. Det kan også være et slags stedfortredende sorgarbeid.

Tabu

"Det der er ikke noe å se på, særlig ikke for barna. Barna skal ikke se ham!" "Jeg vil huske ham som han var, jeg vil ikke være med". Disse uttalelsene og vegringen rundt syning er mer regelen enn unntaket. Det er ikke bestandig pent, døden er ikke spesielt vakker, ikke varm å ta på heller. Det hender den er fredfull, men ikke bestandig.

Gunda er en dame som mistet sønnen sin for snart 15 år siden. Hun sitter fremdeles og venter på at han skal komme tilbake. Syningen ville ha vært en vond opplevelse for henne, men kunne ha fridd henne for mange års kvaler. Som den lille jenta med trillebåren. Hadde hun fått se døden, hadde det hjulpet henne til å akseptere den.

Vegring er også ofte uttalt i forhold til å senke kisten. Det er vondt å senke kisten. Men det tydeliggjør at det er den døde som forlater oss, og ikke vi som forlater den døde. Psykisk sett kan det være mye vanskeligere å forlate en kiste som står over graven.

Carl tok sitt eget liv

Jeg gikk med dødsbud til moren og til søsknene om at Carl var død. Så møtte jeg vennene hans. Kristin møtte meg i døra, før de andre vennene fikk komme til. For nå skulle jeg få høre. "Carl er ikke hellig, og dette våset er en stor farse. Typisk ham å stikke av!" Kristin og jeg ble likevel sittende sammen, hvor hun plutselig midt i opprøret spør om han kom til himmelen... Hvorpå hun fortsetter med sitt. Hun ville ikke i kirka, hun var ikke hellig nok. Men etter mye overtalelse ble hun med.

Jeg så ikke Kristin på en stund, inntil jeg før en gudstjeneste fant henne gråtende foran alteret. Hun hadde hørt klokken, det betydde for henne Carls begravelse. Om hun bare kunne sitte der ved alteret en stund? Der hvor kista til Carl hadde stått? Vi satt der stille i flere minutter. Spørsmålet om himmelen kom opp

igjen. Både hun og jeg visste at det ikke nødvendigvis var det hun spurte om.

Kristin trengte et språk for sorgen sin, akkurat som hun trengte et språk for håpet. Det fant hun der fremme ved alteret. Hun hadde oppdaget døden, men hadde ingen ord for sin nye og vonde oppdagelse. Jeg tente lysene på alteret, og Kristin kom etter og tente lys. Det kunne hun. Med kroppen kunne hun knele, gå, sitte der fremme. Vi snakket om døpefonten, om alteret, om korset og om lyset. Det var ikke så viktig å forklare symbolene, for Kristin hadde sin egen forklaring, sin opplevelse av sorg, midt i det rommet hvor hun tok farvel. Det viktigste var klokkeringing og stillheten... Det er mange som Kristin, men ikke mange nok med mot til å stille opp i kirka igjen og sette seg ned... Til tross for hennes overbevisning i begynnelsen om at Carl ikke hadde noe i kirka å gjøre, så forsto hun at hun hadde noe i kirka å gjøre. Det språket kunne hun gjøre til sitt. Ritualene og symbolene kunne hun bruke for å leve sorgen sin.

Man er i økende grad blitt oppmerksom på at manglende muligheter til å utføre ritualer kan føre til psykiske problemer. Kanskje beskytter ritualenes sanselige språk oss mot å bli knust under trykket av begivenhetene, samtidig som fellesskapet i ritualene motvirker isolasjon og utestengning. Ritualer kan gi oppdagelsen av at det finnes ett sted å gå med sorgen, og at flere mennesker deler opplevelsen sammen. Om det bare er å komme til kirka når klokken ringer for å sitte foran alteret, der kista har stått, og gråte. Siden er det ofte en grav å gå til. For å føle et fellesskap der skal det ikke mer til enn at det ligger en blomst eller et lys fra den siste som var der.

Symbolene og ritualene

Ved offentlige personers død møter vi ritualene, og ved katastrofer og ulykker hvor mange er involvert. Mennesker søker sammen, tenner fakler, skriver kort og kondolanser. De samme følelsene og behovene for en rituell ramme er til stede ved ethvert dødsfall, til tross for at dødsfallet ikke er av stor offentlig interesse. Ritualenes virkning i sorgprosessen er komplisert. De har ikke bare en individuell, psykologisk betydning, men er

antakelig av verdi for de etterlattes totale tilpasning til livet uten den som er død. Særlig i de stunder hvor døden overhodet ikke oppleves som naturlig (ulykker, selvmord), brukes symbolene. Før og under begravelsen gir jeg noen assosiasjoner, men forsøker å holde symbolene åpne. Korset er et symbol på død, men i kristendommen er

nettopp dette symbolet på håp, liv og oppstandelse. For barna snakker jeg om Jesus når jeg peker på korset, og kaller ham gjerne "Han som alltid venter", hentet fra en barnebok jeg bruker (Skeie 1995). Andre eksempler er døpefonten, vannet, kisten, likskjorten, dåpskjolen som er hvit, uforgjengelig, og andre farger i rommet. De avskårne blomstene er et symbol, og fargene, slik musikken er det, ofte tolkende og samlende. Lystenning er kjent for mennesker i dag. Det er sjelden noen spør hvorfor, det er bare godt å kunne gjøre det. Jeg bruker lystenning aktivt både før og i en begravelse. Det hender jeg ber folk gi det sitt uttrykk: "Dette lyset tenner jeg for det umistelige... det tapte.... det ulevde.... for livet.... for meg selv...." Alt dette er visualisering av sorgen.

Ritualer er sjelesorg. Dobbeltheten i ritualene bekrefter det grusomme ved døden, samtidig som det gir håp, uten falske forhåpninger. I symbolene ligger mangfoldet, motsetningene, og dobbeltheten. Bare ved det å bruke det samme rommet i begravelse som vi gjør ved dåp, gjør at selve stedet ikke rommer forskjellige betydninger, men mange betydninger.

Dødens teologi

Som prest har jeg vært redd for å overmanne de menneskene jeg møter i sorg. Eller redd for å støte dem. Men jeg opplever ofte at i sørgeuka er det presten det blir spurt etter. På en måte får jeg være

med å "normalisere" sorgen. En stund var jeg redd for å drive "åndelig overgrep", hvis det er noe som heter det. Ordet Jesus ble vanskelig. Jeg vet at når jeg besøker en skoleklasse hvor de har mistet sin kamerat, så tror ikke alle ungdommene på Jesus. Slik er det også når jeg møter noen familier, og av og til blir det sagt med rene ord.

Jeg legger vekt på at mennesker skal være med å skape og leve sitt ritual for å få gi uttrykk for sin livstolkning, om det er bevisst eller ubevisst. Da må jeg gi uttrykk for at jeg vet hva jeg tror på, slik er det lettere å vise respekt for mennesker i sorg. Med barn og unge oppleves åpenheten om troen som befriende. Da er det tryggere for dem å komme med sin egen tro og egne tanker om døden. På skolene ber jeg ungdommene finne fram det håpet de kan bære frem, hvis de ikke kan dele mitt. Og vi snakker allerede der om hva vi kan gjøre, helt fysisk, for å bearbeide sorgen. På den måten blir de bedre forberedt på begravelsen og kan delta i den, uten at de føler at de "hykler".

Dødens teologi er ikke så anderledes enn livets teologi. Forkynnelsen skal gi trøst til mennesker i sorg. Det er naturlig å forkynne oppstandelsen i kirka, men kan oppfattes som fattig trøst i savn og smerte mennesker føler her og nå. For mange hjelper ikke håpet om et evig liv når livet selv føles håpløst. Bibelen er full av klage, mennesker som forbanner Gud, som er sinte og frustrerte. Ofte bruker jeg disse tekstene, og legitimerer en del av de følelsene en sitter med etter at noen har tatt livet sitt. Dødens teologi er en ting, mens sorgens teologi er noe annet. Fra Bibelen kan jeg bruke tekster om mennesker som lider, og som ofte var sinte på Gud. Jeg bruker tekster om hva menneskene rundt gjør i møte med den som lider. Ofte handler det om stillhet, nærhet og fellesskap. Sorg kan forene mennesker. I sorgen er fellesskapet enklere å søke. Begravelsen kan formidle sorgens fellesskap. Det er lov til å nærme seg hverandre. Selv om vi ikke vet hva vi skal si, kan vi lære å bare være til stede. I begravelsen møter vi mennesker å dele sorgen med. Ikke for å bli trøstet eller hjulpet, men for å gå sammen, i stillhet og nærhet. Der kan en lete etter håpet,

finne frem til hva det er mennesket kan holde fast i og strekke seg etter når alt er som mest håpløst. Ritualene er ikke terapi, men normal adferd. Gjennom tekster, bilder og bevegelser kan man få uttrykke og bearbeide følelsene sine.

Ingunn Dalan Vik har arbeidet som prest i Sør-Varanger siden 1997. Hun er også involvert i sorggruppearbeid ved Familierådgivningskontoret i Kirkenes og er kursleder for Living Works, et selvmordsforebyggende prosjekt i

kommunen. Hun har arbeidet tre år som frivillig i Kirkens SOS.

Litteratur

Danbolt L.J. **De sørgende og begravelsesriten: en religionspsykologisk studie.** Uppsala: Acta 14, 1998. Dr.avh.

Skeie E. **Sommerlandet: en fortelling om håp.** Oslo: Luther, 1995

Stifoss-Hanssen H. **Ritualer ved dødsfall. I: Palativ behandling og pleie.** Nordisk lærebok. Kaasa S, red. Oslo: Gyldendal, 1998

Disse linjene er Ingunn Dalan Viks bearbeidelse av en begravelse etter at en 17-åring hadde tatt sitt eget liv:

*Døden har ingen alder
men på en måte
er den like gammel
som meg
den er så dyp
som de metrene
den blir senket ned i jorda
den er så lang
som tiden
det hadde tatt meg
å fortelle sannheten
om mitt eget liv
Døden har ingen alder
ingen oppdragelse
den vandrer bare rett inn
i meningsløsheten
og gjør den stum.*