

# 6

## Eksistensielle dimensjoner i sorg

ANNE AUSTAD

**SAMMENDRAG** Kapitlet beskriver forskning om forholdet mellom sorg etter død, eksistensiell orientering og ulike former for meningsdannelse. Meningsdannelse etter dødsfall utforskes som en pendling mellom den etterlattes «globale» og «situasjonelle» mening der det vises at disse to nivåene kan integreres, men også skape dissonans, noe som igjen får betydning for tilpasning til tapet. Et hovedanliggende er å diskutere hvordan ulike meningsaspekter kan uttrykkes gjennom narrativer om døden og den døde, men også gjennom ritualisering, der mening gjøres med kroppen.

**NØKKEWORD** sorg | død | meningsskaping | narrativer | ritualisering

**ABSTRACT** This chapter discusses research on the relationship between grief, existential orientation and various forms of meaning-making. Meaning-making following the experience of death is described as oscillating between one's global and situational levels of meaning. It is shown that these two levels of meaning can be integrated, but also create strong dissonance, which in turn may contribute to how one adapts to the loss. Aspects of meaning can arguably be developed through narratives, but also through ritualization, whereby meaning is not only thought and said but also bodily enacted.

**KEYWORDS** grief | death | meaning-making | narratives | ritualization

### INNLEDNING

Det forandret seg da han døde. Altså, jeg skjønnte ikke logikken. Hadde han blitt påkjørt eller skutt eller noe, hadde jeg kunnet skyldt på en menneskelig faktor, da hadde det vært mye lettere. Man får jo veldig behov for å skylde på noen. Men at han skulle være sjuk i ti år, det er ikke noen å skylde på da, unntatt en høyere makt. Og han var så kristen og røyka ikke, drakk ikke, han tok jo

knappt smertestillende fordi han mente det var galt, han var jo helt ... Han gjorde vel alt han skulle gjøre da for å slippe noe sånt og så skjer det likevel og da ble jeg litt sånn ... illusjonen slo bare sprekker på en måte («Marianne» i Austad, 2015 s. 248).

Å miste en man er glad i, oppleves iblant som et dobbelt tap: Man mister sin kjære, og man mister samtidig mening i livet. Som sitatet over uttrykker, kan trosforestillinger rokkes og illusjoner slå sprekker i møte med døden. Men sørgende kan også finne styrke i sitt eksistensielle meningsreservoar. Ressurser fra trosforestillinger, erfaringer og praksiser kan komme i spill for å mestre tapet, og en ervervet mening i sorgen kan sågar gi nye dimensjoner i livet. Møtet med døden bringer ofte med seg en forandret livsfølelse hvor livets endelighet trer tydeligere frem. I forlengelsen av dette kan det oppstå et behov for å revurdere om man lever slik man virkelig ønsker (Mogensen & Engelbrekt, 2013 s. 13). Sorg og død er nært sammenvevd med eksistensielle spørsmål om meningen med livet, hvorfor døden rammer, og hva som skjer etter døden. Sammen med eksistensielle sorgreaksjoner som meningsløshet og identitetstap utfordrer slike spørsmål tidligere overbevisninger, og ofte settes det i gang en meningsskapingssprosess.

I dette kapitlet vil jeg beskrive og diskutere fenomenet sorg med særlig vekt på eksistensielle dimensjoner som kan tre frem når en nær slektning eller venn dør. Hvordan kan vi forstå forholdet mellom sorg etter død, eksistensiell orientering og ulike former for meningsskaping, og hva betyr ulike meningsskapingssdynamikker for et godt og adaptivt sorgforløp?

For å besvare disse spørsmålene vil jeg presentere og diskutere sorgforskning og sorgmodeller hvor eksistensielle dimensjoner, og særlig spørsmålet om mening, er tematisert.

Hovedvekten ligger på to teoretikere som er spesielt toneangivende i forskning på mening og sorg: Robert A. Neimeyer<sup>1</sup> og Crystal L. Park<sup>2</sup>. Begge er fra USA og begge er psykologer, men mens Parks forskning har tatt for seg ulike aspekter ved mestring av belastende hendelser inkludert religiøs og spirituell meningsdanning, har Neimeyer i sine arbeider vært mer konsentrert om sorg og mening, og om meningsskaping som en narrativ prosess. Da begge disse jobber i team med andre forskere, vil imidlertid flere navn komme frem i teksten. Jeg vil i tillegg bringe inn forskning fra Norge om ritualisering som meningsskaping i sorg, og dessuten vise til generelle modeller for henholdsvis sorg og mening for å kaste lys over kapitlets poeng.

---

1. <https://www.robertneimeyerphd.com/>

2. <https://psych.uconn.edu/faculty/crystal-park/#>

Sorglitteraturen vil illustreres med empirisk materiale fra et tidligere forskningsprosjekt (Austad, 2015) hvor jeg intervjuet mennesker med opplevelser av fortsatte bånd til avdøde, mer spesifikt beskrevet som nærværsopplevelser av døde venner og slektninger. Hovedvekten i disse intervjuene lå på beskrivelser og fortolkninger av nærværsopplevelsene relatert til sorg og livssyn. Materialet inneholder imidlertid også fortellinger om selve dødsfallet og meningsskaping i møte med sorg og død. I dette kapitlet vil jeg se materialet i et nytt lys, gjennom Parks og Neimeyers teorier om sorg og mening, og jeg vil bruke utvalgte sitater for å illustrere deres teoretiske poeng.

## EN HELHETLIG FORSTÅELSE AV SORG

Den vanligste og enkleste forståelsen av sorg er at det er en reaksjon på tap. Tap kan oppleves på flere områder i livet. Man kan miste en jobb, sin gode helse, sin ektefelle ved skilsmisse, og man kan miste ved et dødsfall slik dette kapitlet vil belyse. Sorg etter dødsfall er beskrevet som en «grunnleggende emosjonell (affektiv) reaksjon på tap av en elsket person ved død. Sorg omfatter ulike psykologiske (kognitive, sosial-adferdsmessige) og fysiske (fysiologisk-somatiske) manifestasjoner», (min oversettelse) (Stroebe, Stroebe, Hansson & Shut, 2001, s. 6). Sorg er altså først og fremst en emosjonell reaksjon, men det emosjonelle-affektive henger tett sammen med kognitive, sosiale, adferdsmessige og fysiske aspekter. Det Stroebe et al. imidlertid ikke nevner i denne definisjonen, er eksistensielle reaksjoner som kan oppstå i sorgen.

Eksistensielle reaksjoner som for eksempel opplevelse av meningsløshet, identitetstap og utfordrede trosforestillinger kan forstås som en tilleggsdimensjon til Stroebe og kollegers nevnte aspekter (Mogensen & Engelbrekt, 2013, s. 18). Samtidig kan eksistensielle reaksjoner, spørsmål og prosesser ses som sammenvevd med allmenne sorgreaksjoner som for eksempel gråt, savn, tap av fremtidsperspektiv og søvnmangel. Dette kapitlet legger til grunn denne doble forståelsen: at eksistensielle dimensjoner ved sorg ikke kan reduseres til emosjonelle, sosiale og kognitive reaksjoner – på samme tid som eksistensielle reaksjoner og prosesser både føles, tenkes og gjøres.

Som del av en helhetlig forståelse av sorg vil jeg også understreke at sorg oppleves gjennom sosio-kulturelle portaler. Sorg er situert i en gitt sosial, historisk og kulturell kontekst (Neimeyer, Klass & Dennis, 2014). Sorg er altså ikke bare, slik det ofte er fremstilt i vestlig forståelse, en privat og intra-psykisk følelse, men er nært sammenvevd med sosiale og kulturelle faktorer. Som emosjon påvirkes sorg av den sosiokulturelle rammen vi befinner oss i, noe som gir plass til visse emo-

sjonelle uttrykk, som for eksempel gråt, mens andre holdes tilbake (Walter, 2017). På engelsk brukes gjerne begrepet «mourning» for å beskrive den sosiale sørgeadferd, eller som Stroebe et al. (2001, s. 6) uttrykker det: «sosiale uttrykk eller handlingsuttrykk for sorg formet av praksiser i et gitt samfunn eller en kulturell gruppe» (min oversettelse). Med denne sosiokulturelle forståelsen av sorg vil en kunne forstå eksistensielle sorgreaksjoner gjennom bestemte livssynspraksiser og trosforestillinger som gir rammer for sorgens uttrykk.

Sorg er altså en emosjonell, kognitiv, adferdsmessig, kulturell – og eksistensiell – *reaksjon* på tap. Samtidig er sorg en *prosess*. Ulike sorgteorier beskriver hvordan denne prosessen kan forløpe, og hvordan den ofte forløper. De fleste sorgteorier eller modeller beskriver også hvordan sorg *bør* forløpe. Slike teorier om mestring av sorg er normative målrettede modeller (Austad, 2017) som peker på en vei til et godt sorgforløp med en gradvis tilpasning til tapet. I beskrivelsen av forholdet mellom sorg og mening vil dette aspektet, nemlig hvordan meningsskapning i sorg kan skape en *best mulig* tilpasning til tapet – enten det er målt i færre sorgsymptomer, eller i opplevelsen av et meningsfullt og beriket liv – være sentralt.

## MENING OG MENINGSSKAPING I SORG

Sorg kan relatere til ulike eksistensielle temaer, men det er betydningen av mening og meningsskapning i sorgprosessen som har fått mest oppmerksomhet i senere års sorgforskning.

Mening er et stort ord. Flere forskere har derfor forsøkt å beskrive det ved hjelp av ulike aspekter<sup>3</sup>. En generell definisjon av mening i livet er følgende formulering (min oversettelse): «Et meningsfullt liv er en opplevelse av at *livet er sammenhengende, betydningsfullt, at det har en retning, og at man hører til et sted.*» (Schnell, 2009, s. 487). Det er å ha en grunnleggende tillit som ubevisst former persepsjon, handling og de mål man streber etter.

En stor del av innholdet i denne definisjonen, men formulert med litt andre ord, finnes igjen hos Crystal L. Park. George og Park (2016, s. 1) foreslår at mening i livet deles inn i tre aspekter: forståelse (comprehension), hensikt (purpose) og betydning (mattering). Å høre til et sted (belonging) er ikke med i Parks forslag til innsirkling av meningsbegrepet, men som jeg vil komme tilbake til, ser det ut til å være en viktig dimensjon i meningsskapning ved sorg.

Det er disse meningsaspektene som kan rokkes når man mister en man er glad i, og som i ytterste fall kan føre til en meningskrise. Forståelsen av sammenheng

---

3. Se kapittel 5.

i livet slår sprekker, livet oppleves mindre hensiktsfullt og betydningsfullt, og en viktig tilhørighet er borte. Som nevnt kan tapet av en kjær person sette i gang en meningsskapingssprosess hvor man forsøker å reetablere en mening i livet, slik det her er beskrevet som forståelse, betydning, hensikt og tilhørighet. I det følgende vil jeg se på noen ulike teorier om meningsskapingssprosesser i sorg og hvilken betydning de har for sorgforløpet.

## MENING SOM FORSTÅELSE OG BETYDNING

Sorgforskere har over tid vært opptatt av de to dimensjonene av mening som dreier seg om å *søke forståelse* (sense making) og å *finne betydning* (benefit finding / significance) (Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998; Gillies & Neimeyer, 2006; Lichtenhal, Currier, Neimeyer & Keesee, 2010; Neimeyer, 2016). Å søke forståelse i denne sammenheng handler om å lete etter grunner til og perspektiver på at døden inntraff, mens betydning peker på hvilken innflytelse og hvilke konsekvenser hendelsen har i den etterlattes liv (Neimeyer, 2016 s. 66–67).

Neimeyer mener at den formen for meningsskaping som handler om å søke forståelse (sense making), er særlig viktig for å tilpasse seg tapet. I en studie av foreldre som har mistet barn, har Neimeyer og kolleger funnet at å skape mening i betydningen å søke forståelse har fem til femten ganger større innvirkning på sorgsymptomer enn varighet siden dødsfallet og type død (Keesee, Currier & Neimeyer, 2008). Også i et bredere utvalg, med etterlatte som har mistet enten barn, foreldre, slektninger eller venner i brå eller naturlig død, er funnene klare: Det å kunne forså tapet i lys av et meningssystem<sup>4</sup> som gir den unike historien en mer universell betydning, har en positiv effekt på sorgprosessen (Currier, Holland & Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2016).

I longitudinelle studier, der man har fulgt sørgende over tid, har man sett at de som gradvis klarte å integrere en mening med det som hendte, slik at det skapte en forståelse for hendelsen, rapporterte færre symptomer på komplisert sorg (Neimeyer et al., 2014). Når forestillinger som for eksempel at den døde ikke lenger lider, eller at dødsprosessen tross alt kunne vært verre, brukes for å fortolke og forstå dødsfallet, er det assosiert med reduserte stress- og sorgsymptomer. Et

4. Begrepet meningssystem, på engelsk «meaning-making system», brukes i en del fremstillinger der mening er definert i kognitive termer. Det uttrykker et integrert system av trosforestillinger og verdier som filtrerer våre persepsjoner og organiserer våre kognitive prosesser og former våre mål (Jones, 2019). Jeg bruker meningssystem når jeg omtaler Neimeyers og Parks forskning, da dette er et begrep de anvender i sine publikasjoner. Mot slutten av kapitlet vil jeg imidlertid bringe inn et annet og mer kroppslig perspektiv på meningsdannelse og vil da bruke andre begreper for menneskers grunnleggende mening.

eksempel på nettopp dette kan vi se i følgende sitat. Den etterlatte forsøker her å finne en sammenheng i det som har hendt, og gjennom dette bevare en overordnet tro på at verden er et godt sted:

Vi vil klare dette her og det var en mening med det. Vi tenker faktisk sånn. En uke etter det skjedde, når vi var midt oppi det, kunne vi si at ok, godt at han ikke krasja på E6 og overlevde og drepte noen barn i en bil for eksempel eller at han ble lam i nakken og måtte sitte ... og at han ikke døde når han var 15, men 35, og vi har hele tiden tenkt sånn ting («Elisabeth» i Austad, 2015, s. 236).

Å klare å leve med tapet og å tro at «det var en mening med det», er knyttet tett sammen for denne kvinnen. Forestillinger om at det kunne skjedd enda verre ting, ser også ut til å gi trøst i en vanskelig tid. For andre kan imidlertid ideen om en mening med dødsfallet være vanskelig og bidra negativt i meningsdannelsen ved at det inneholder en forståelse av en høyere makt som vil noe vondt. Mange vil derfor heller snakke om mening *i* eller mening *gjennom* det vanskelige enn å snakke om en mening *med* eller mening *bak* det (Sørensen et al., 2012).

Meningsskaping i form av å finne og skape betydning kan også være til hjelp i sorgen, selv om det ikke er vist å ha like stor innflytelse på tilpasningen til tapet som å finne forståelse. Å finne betydning kan for eksempel handle om at sorgen fører til en utvidet åndelighet eller endrede prioriteringer i livet (Lichtenthal et al., 2010). Betydning kan eksempelvis også finnes i at den dodes organer kunne hjelpe andre, eller at man opplever nære fellesskap som følge av sorgen (Neimeyer et al., 2014).

Neimeyer og kolleger har sortert ulike temaer for opplevd mening i sorgfortellinger (Gillies, Neimeyer & Milman, 2014)<sup>5</sup> og arbeider med å se på hvilken funksjon de har. Det er imidlertid ingen rett linje mellom type meningstema og sorgreaksjon. Mange faktorer, som kontekst, nettverk, sorgkultur, tilknytningserfaringer og personlighet, spiller inn. Med bakgrunn i Neimeyers forskning vil jeg likevel si at meningsskaping – i form av både å søke forståelse og finne betydning – er adaptivt for sorgforløpet, selv om den mening man finner, kan oppleves i form av bruddstykker. Meningstemaene som Neimeyer og hans kolleger har kommet frem

---

5. Gillies, Neimeyer & Milman (2014) har ved hjelp av innholdsanalyse av 162 intervjuer med sørgende kommet frem til 30 meningskoder, de fleste positive (som f.eks. at den døde var klar til å forlate livet, at den etterlatte har fått større perspektiver på livet), men også noen negative (som f.eks. mistet forståelse, savn av den døde, anger) og noen uspesifikke (f.eks. det var en mening, men jeg har ikke funnet den ennå).

til, er ikke nødvendigvis helhetlige koherente fremstillinger, men de er nettopp temaer eller små fortellinger som oppleves å skape en sammenheng og betydning i en vanskelig situasjon.

## MELLOM GLOBAL OG SITUASJONELL MENING

Når sørgende forsøker å skape forståelse og betydning i det som har hendt, gjør de, som vi har sett, bruk av sitt overordnede eksistensielle orienteringssystem. Denne prosessen har Park beskrevet som en pendling mellom to ulike nivåer som hun kaller *global mening* og *situasjonell mening* (Benore & Park, 2004, s. 3)<sup>6</sup>. Global mening refererer til individers generelle eksistensielle orienteringssystemer (Pargament, 1997) og består av trosforestillinger, mål og subjektive følelser (Park, 2010 s. 258). Trosforestillingene relaterer videre til den enkeltes syn på spørsmål som rettferdighet, kontroll og forutsigbarhet, til ens syn på seg selv og eventuelt en høyere makt. Gjennom disse «brillene» tolker mennesker sine erfaringer i verden. Globale mål er, ifølge Park, representasjoner av ønskede prosesser, hendelser og mål som for eksempel å ha god helse eller å ha nære relasjoner til sine kjære. Subjektiv fornemmelse av mening refererer til en følelse av meningsfullhet eller en opplevelse av at livet har en retning og hensikt. Om dette siste aspektet er en del av eller en konsekvens av global mening, kan diskuteres (Park, 2010). Jeg velger å inkludere følelser og fornemmelser som en del av den globale mening da det peker på mening som noe som går utover kognitive og verbale prosesser, et aspekt jeg vil komme tilbake til. *Situasjonell mening*, på den annen side, refererer til mening i en bestemt sorg- og krisesituasjon, og beskriver meningsskapingsprosesser og eventuell ervervet mening knyttet til situasjonen.

Hovedpoenget til Park (2010) er at når døden inntreffer og mennesker kommer i sorg, vil man forhandle mening mellom sin situasjonelle mening og sin globale mening. Disse to nivåene kan integreres uten en stor grad av motstand, men de kan også skape dissonans, slik vi så i sitatet innledningsvis hvor den globale mening «slo sprekker» i møte med den situasjonelle mening. Noen ganger ender det med at den etterlatte gjør forandringer i sitt globale meningssystem for å få det til å passe med den situasjonelle mening. Andre ganger blir den situasjonelle mening tilpasset ens globale mening. Imidlertid opplever også flere å stå i en vanskelig spenning over tid, noe jeg vil komme tilbake til.

---

6. Se kapittel 5.

## HENDELSESHISTORIEN OM DØDEN OG BAKGRUNNSHISTORIEN OM DEN DØDE

Mening – som forståelse, betydning, hensikt og tilhørighet – gjenskapes altså, ifølge Park, i en prosess der en forhandler mellom global og situasjonell mening. Denne forhandlingsprosessen skjer imidlertid sjelden som en bevisst systematisk opplisting av meningsaspekter satt opp mot hverandre. Meningsprosesser er gjerne mer komplekse. Ifølge Neimeyer skjer meningssskaping i sorg først og fremst gjennom våre fortellinger<sup>7</sup>. Med utgangspunkt i en narrativ tilgang finner Neimeyer meningssskaping etter tap ved hjelp av to slags fortellinger: *hendelseshistorien*, om hva som skjedde i dødsfallet («the event story»), og *bakgrunns historien* («the back story»), om ens relasjon til avdøde. Hendelseshistorien fortelles fordi man ofte strever med spørsmål om hvorfor døden inntraff, og hva det betyr for ens liv. Bakgrunns historien fortelles for å gjenopprette en form for tilknytningstrygghet og reetablere en kontinuitet mellom det livet en hadde, og livet slik det ble etter dødsfallet (Neimeyer et al., 2014).

Å finne mening gjennom *hendelseshistorien* blir ikke minst viktig når man opplever brå dødsfall. Et eksempel fra en kvinne som mistet sønnen sin i selvmord, kan illustrere en slik måte å skape mening i den vanskelige hendelsen:

Jeg tror han har en oppgave å gjøre der oppe. Jeg tror det er derfor han også fikk lov til å komme tilbake. Det var ikke noe galt. Han har fått en tillatelse til å få lov til å forlate. For han led under å være her. Og vi har F [sønnen] med oss («Liv» i Austad, 2015, s. 222).

Denne kvinnen forteller at selvmordet skjedde fordi sønnen led, og at han hadde fått en «tillatelse» til å forlate dette livet. Det kommer også frem at kvinnen har en tro på at sønnen lever videre «der oppe», og at han har vært der oppe også før han ble født av henne. Denne trosforestillingen om reinkarnasjon bruker hun for å skape mening i hendelsen.

Meningsselementer i hendelseshistorien behøver imidlertid ikke hentes fra et *religiøst* livssyn for å kunne være til hjelp. I det tidligere nevnte eksempelet med «Elisabeth» som mistet sin bror i en ulykke, sentrerer hendelsesfortellingen rundt at ulykken tross alt ikke var det verste som kunne hendt, idet hun sier at «det var godt at han ikke krasja på E6 og overlevde og drepte noen barn i en bil for eksem-

---

7. Fortellingene er strukturert med et plot som har en begynnelse, midtdel og en slutt. Denne måten å strukturere mening på kan man også finne nevrologisk i den delen av hjernen som prosesserer episodiske minner, konsoliderer dem i større autobiografiske minner og rekonstruerer dem over tid. (Rubin & Greenberg, 2003, referert i Neimeyer et al., 2014 s. 487).



pel ...». Både religiøse, åndelige og sekulære elementer fra ens globale mening kan altså komme i spill når mennesker forteller hendelseshistorien om døden.

Også *bakgrunnshistorien* vil ifølge Neimeyer måtte forholde seg til den globale mening (Neimeyer et al., 2014). For «Liv» i eksempelet over legger hennes tro på at sjelen lever videre etter dødsfallet, til rette for at hun finner mening i en fortsatt kontakt med sin avdøde sønn idet hun sier at «vi har F med oss». På denne måten bevarer og rekonstruerer hun en opplevelse av trygghet ved å fortsette båndene til avdøde (Klass & Steffen, 2018). Livssyn med en materiell forståelse av døden uten tro på noe etterliv kan også ramme inn en bakgrunnshistorie om fortsatte bånd til avdøde på en meningsfull måte. I slike tilfeller kan andre former for kontinuitet, som for eksempel å ta vare på minner og eiendeler og tenke på hva avdøde har betydd for ens liv, bidra med opplevelsen av sammenheng mellom livet slik det var før dødsfallet, og livet slik det er nå (Field & Filanosky, 2010).

Både hendelseshistorien og bakgrunnshistorien forholder seg altså til vår allerede eksisterende globale mening. Møtet mellom den situasjonelle mening og globale mening kan integreres sømløst i fortellingene om døden (hendelseshistorien) og den døde (bakgrunnshistorien), slik det gjøres av både «Liv» og «Elisabeth» i de ovennevnte eksemplene. Men det kan også skape friksjon slik vi så i eksempelet om «Marianne» i begynnelsen av kapitlet.

## EKSISTENSIELL KAMP

En sterk dissonans mellom global mening og situasjonell mening skaper ofte meningskrise. Har man et religiøst livssyn, kan for eksempel troen på en guddom som allmektig og kjærlig sammen med en brutal hendelsesfortelling om dødsfallet gjøre at man opplever at den globale og situasjonelle mening ikke kan integreres, noe som igjen kan føre til en eksistensiell kamp («spiritual struggle») der man kjenner seg straffet av eller forlatt av sin gud (Exline & Rose, 2005).

Neimeyer og kolleger har for eksempel funnet at en substansiell minoritet rapporterer om eksistensiell kamp i etterkant av mord på sine kjære. Denne gruppen kjemper med sinne mot sin gud og mot sitt trosfellesskap (Neimeyer, 2016). En slik form for eksistensiell krise er videre assosiert med mer komplisert, intens og forlenget sorg. Det gjelder ikke bare etterlatte etter mord, men også ved annen brå død (Burke, Neimeyer, Holland, Dennard, Oliver & Shear, 2014).

Neimeyer og kolleger har derfor laget et mål som de har kalt «complicated spiritual grief» (Neimeyer, 2016, s. 69), noe vi i denne sammenhengen kan oversette med komplisert eksistensiell sorg<sup>8</sup>, og som handler om faktorer som usikkerhet og negative følelser overfor guddommen og brudd i religiøs praksis. Dette er faktorer

som, ifølge Neimeyer, predikerer komplisert sorg i form av langvarig høy intensitet i sorgsymptomer. Det er imidlertid viktig å merke seg at denne studien som sikter mot å måle «eksistensiell komplisert sorg», er gjort i en kristen kontekst i USA, noe som gjør at resultatene ikke nødvendigvis kan overføres til mennesker med andre livssyn og i andre kontekster (Neimeyer, 2016).

Mange vanskelige erfaringer i livet kan gjøre at ens globale mening blir skjør, slik denne kvinnen som mistet sin eneste sønn, uttrykker:

Av og til tror jeg på Gud og av og til tror jeg ikke på Gud. Men da tenker jeg jo litt mer på det hvor urettferdig livet er. Da begynner jeg å lure på om det er en Gud. Hvorfor skal noen få alt og noen ingenting? («Jeanette» i Austad, 2015, s. 255)

Mennesker som gjennom sine livserfaringer har kommet til å tvile på at universet er meningsfullt, om de selv har verdi, og om de har kontroll over hva som skjer, vil ha større sannsynlighet for å streve etter et dødsfall, uansett hva slags død det er snakk om (Currier et al., 2009). Tapet blir da enda et bevis på hvor urettferdig livet er, og hendeshistorien og mangel på en robust global mening forsterker hverandre gjensidig og negativt. På samme måte vil de som har utrygge historier om tilknytning, erfare mer usikkerhet på om andre kan være deres trygge havn i en vanskelig tid, og vil derfor være mer utsatt for sorgkomplikasjoner (Meier, Carr, Currier & Neimeyer, 2013). De som har mer robuste selv-narrativer, vil på den andre siden ha ressurser som bevarer tilgang til trøstefulle minner av deres kjære (Bonanno, Wortman & Nesse, 2004), og på denne måten kan de skape en bakgrunnshistorie som man kan hente styrke fra.

I mestring av sorg kan altså ens globale mening i form av livssyn være til hjelp, men det kan også relateres til eksistensiell kamp som igjen ofte bidrar til at sorgen blir mer intens og langvarig. I enkelte tilfeller vil eksistensiell kamp imidlertid ende med en opplevd personlig vekst (Neimeyer, 2016). Gjennom å streve med sine trosfortellinger i møte med sorgen og (mangel på) mening med dødsfallet kan en paradoksalt nok oppleve en fornyet tillit til sin tro, en «ny dimensjon i livet» eller en ro og trygghet i livet, slik den sørgende her uttrykker:

Ja, jeg skal være så ærlig å si at jeg tenkte når far døde at det kan ikke være noen rettferdig Gud og noe som helst rettferdighet i dette her ... Jeg skulle ikke

---

8. Det er ulike måter å oversette det engelske «spiritual» til norsk på, men særlig innen helsefag anvender man begrepsparet «åndelig-eksistensiell» (Hirsh & Røen, 2016). I tråd med denne bokens siktemål velger jeg å holde meg til begrepet eksistensiell.

ha noe med det å gjøre for det her var så urettferdig. Men så kjente jeg nok etter hvert som tida gikk – og jeg var jo veldig mye på kirkegården og besøkte grava til far når han ble borte – og kjente den roa det gav meg. Og jeg kjente at dette her har ingen ting med urettferdighet å gjøre. Så jeg har nok blitt sikrere på meg selv, tror jeg. Jeg har kjent at den roa det faktisk gav. At det er en trygghet i det. («Jorunn» i Austad, 2015, s. 249)

En meningskrise kan altså ha ulike utfall: Gjennom eksistensiell kamp kan en utvikle komplisert eksistensiell sorg, men en kan også oppleve vekst.

## FORTSATTE BÅND

I de senere år har betydningen av religiøse og åndelige livssyn<sup>9</sup> for mestring av sorg blitt satt på dagsordenen, og tolkningene er blitt mer åpne. Mens man tidligere ofte betegnet prosesser hvor sørgende benyttet seg av religiøse forestillinger for å mestre tap, som patologiske (Benore & Park, 2004), har man nå i større grad begynt å se på et religiøst livssyn som potensielt helsefremmende for mennesker i sorg fordi det gir mulighet for å innskrive tapet i et eksistensielt meningssystem eller en global mening der ens unike tap får en universell betydning (Park, 2013). Park har undersøkt hvordan to spesifikke trosforestillinger relatert til døden spiller inn i en sorgprosess: Troen på et etterliv og troen på fortsatt tilknytning til den døde.

Å tro på et liv etter døden kan uttrykkes på flere måter, som for eksempel: «Jeg er sikker på at vi skal et sted» eller «det handler om å gå over i en annen type tilstand fordi alt er energi, og energi forsvinner ikke» eller troen på at «sjelen lever videre» eller at en er «tatt vare på av Gud». Benore & Park (2004) hevder at troen på en eksistens etter døden kan hjelpe mennesker til å møte døden med mer håp og dermed minske stress assosiert med dødsfallet. Ikke minst er det viktig for mange etterlatte å tro at den døde er på et sted uten lidelse. Det samme kan man si om forestillingen om at en vil møtes igjen etter døden (Austad, 2015). Å tro at den døde lever, kan altså skape mindre dissonans mellom global mening og situasjonell mening fordi den etterlatte kan bevare et overordnet livsmål hvor den døde inngår, ikke minst ved forestillingen om at en vil kunne møtes igjen.

Den andre trosforestillingen, at *fortsatt tilknytning* til den døde er mulig, henger for mange sammen med troen på et etterliv. Dette er et sentralt troselement i visse religiøse og åndelige livssyn. Denne trosforestillingen er imidlertid også frem-

9. Jeg bruker her begrepet åndelige livssyn der en person søker det hellige, og religiøse livssyn der en person søker det hellige innenfor en institusjonalisert religiøs ramme (Zinnbauer & Pargament, 2005, s. 35)

kommet ved at mange har *erfart* et nærvær av en død venn eller slektning som en fornemmelse eller visjon. Slike nærværserfaringer er mer vanlige enn mange tror, og basert på studier fra ulike land estimerer man at cirka 40–80 prosent av sørgerende har hatt en nærværserfaring en eller annen gang i livet (Kamp, O'Connor, Spindler & Moskowitz, 2019). Det er ofte en sammenheng mellom trosforestillingen om et liv etter døden, forestillingen om fortsatte bånd til avdøde og erfaring av nærvær. Fortsatt tilknytning til avdøde kan imidlertid også uttrykkes på måter som ikke er spesifikt religiøse, for eksempel ved å ta vare på eiendeler, holde minneseremonier og lage minnesider på sosiale medier, og vil følgelig på samme måte kunne binde sammen global og situasjonell mening (Austad, 2015).

Når det gjelder betydningen av fortsatte bånd for sorgprosessen, er funnene ikke entydige (Steffen & Coyle, 2012). Man kan likevel samlet si at erfaringer og forestillinger om fortsatte bånd kan, men må ikke, føre til en opplevd lindring i sorgen ved at man opprettholder en trygg havn i en vanskelig tid.

## MENINGSSKAPING I SORG SOM KROPPSLIG-RELASJONELL PRAKSIS

Meningsskaping slik det her er fremstilt hos Park og Neimeyer, peker i hovedsak mot verbale fortellinger og kognitive/affektive prosesser. Meningsskaping har imidlertid også en handlingsside. Når mennesker i sorg tar del i ulike ritualer som for eksempel gravferd og lystening, gjør de mening med kroppen. Hans Stifoss-Hanssen (2014, s. 204) skriver at ritualisering er «symbolsk atferd individer og grupper gjør ut fra en hensikt: å skape mening, bekrefte tilhørighet, få livet til å henge sammen». Nettopp i sorg, hvor man ofte opplever at livet har gått i stykker, kan ritualer bidra til å etablere en sammenheng.

Som vi har sett, er sammenheng og tilhørighet sentrale aspekter ved mening. I ritualiseringen skjer imidlertid denne etableringen av sammenheng og tilhørighet ikke først og fremst som en verbal fortelling, men den skjer i handlingen. Ritualer kan slik sett fastholde en mening som ikke uten videre er tilgjengelig hverken rasjonelt eller emosjonelt, noe en særlig kan erfare i en krisesituasjon (Stifoss-Hanssen, 2014, s. 204). Mening behøver altså ikke være verbalt uttalt, eller verbalt tenkt, heller ikke alltid følt. Meningsskaping kan skje i og med kroppen. I ritualisering skapes mening gjennom symboler, som kan forstås som bærere av mening (gresk *symbolleîn*, som betyr å bringe sammen) og som evner å uttrykke mer enn ord. Mer enn en forståelse av mening gir symboler altså en *fornemmelse* av mening, en opplevelse av nærhet og en erfaring av å høre til i en sammenheng: til tradisjoner, steder, verdier og mennesker.

I studiet av ritualisering etter ulykker finner Danbolt og Stifoss-Hanssen at de sørgende opplever lystenning som et sterkt emosjonelt innslag. Dersom lystenning skjer i et felles rom der andre sørgende er til stede, kan dette også bli en opplevelse av fellesskap og at en ikke er alene (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2011). Ritualisering er et eksempel på at når etterlatte søker forståelse og betydning i sorgen, skjer dette ikke bare i personlige områder, men også i sosiale nettverk og i kulturelle narrativer. Neimeyer et al. (2014, s. 486) sier at «sorgens mening søkes, gis stemme, blir sosialt støttet, utfordret, og i noen tilfeller endog pålagt innenfor en spesifikk kulturell ramme, og i denne rammen tilpasser den etterlatte sitt sorgarbeid» (min oversettelse). Meningsskaping foregår altså like mye mellom mennesker som inni dem idet man søker bekreftelse på og får perspektiver til sine fortellinger fra venner, familie, kolleger, fra fortellinger i litteratur og film, hellige tekster, fra ritualer – og noen ganger hos profesjonelle.

## AVSLUTNING

Som vist i dette kapitlet mener Neimeyer og Park at mening og meningsskaping er en svært viktig komponent i sorgbearbeiding. For det første ser man at etterlatte faktisk søker mening. For det andre har man funnet at det å oppleve mening i sorgen er assosiert med redusert intensitet i sorgsymptomer. Meningsskaping skjer imidlertid ikke bare som kognitive og affektive prosesser. Meningsskaping er også en kroppslig-relasjonell praksis. Meningen man søker og eventuelt finner, er ikke nødvendigvis koherent, og prosessen er mer kompleks enn å harmonisere en dissonans mellom en global og situasjonell mening idet den skjer i et konglomerat av ulike relasjoner og praksiser. Fellesskapet rundt sorg og sorgarbeid ser ut til å være en sentral del av å skape mening, enten det skjer i samtaler, sorggrupper, ritualer eller ved å bare være sammen og oppleve styrken i å være flere. Slik sett er mening som tilhørighet (belonging) en dimensjon som med fordel kunne tillegges Parks kategorisering av mening i forståelse (comprehension), hensikt (purpose) og betydning (mattering).

## IMPLIKASJONER FOR FORSKNING OG PRAKSIS

Sorgforskningen har lagt vekt på meningsskaping som forståelse og betydning. Variabler som sosiale nettverk er tatt i betraktning når man måler tilpasning til tapet, men tilhørighet er sjelden anvendt som en eksplisitt meningskategori. I dette kapitlet har jeg brakt forskning på sorg og mening fra et narrativt og et kognitivt mestringsteoretisk perspektiv i dialog med forskning på ritualisering ved sorg, og et

empirisk materiale om menneskers erfaringer av sorg og mening. På denne måten har jeg fått frem ulike meningssskappingsprosesser og aspekter der også kroppslig-relasjonell praksis inngår. Videre forskning på sorg og mening kan ta utgangspunkt i mening som en kroppslig (embodied), relasjonell og affektiv-kognitiv prosess.

I forlengelsen av de presenterte modellene om sorg og mening vil det være en opplagt klinisk anbefaling at profesjonelle som møter mennesker i sorg, legger til rette for meningssskaping. Det kan for eksempel skje ved at man åpner for at de sørgende kan få fortelle hendelseshistorien om døden og bakgrunnshistorien om den døde og på den måten skape mening i form av betydning og forståelse. En slik fortelling kan foregå som en verbal samtale eller i form av ritualisering, skrivegrupper eller visualiseringer (Neimeyer, 2016). I samtaler med mennesker i sorg vil det videre være et gode at man våger å tematisere hvilken rolle den etterlattes globale mening spiller i meningssskappingsprosessen. Den profesjonelle bør tilstrebe en åpen og fordomsfri holdning til hvordan både religiøse, åndelige og sekulære meningsaspekter spiller inn i den etterlattes hendelseshistorie og bakgrunnshistorie, og dessuten en sensitivitet for at disse meningsaspektene ikke alltid er artikulert.

Å gå inn i en prosess sammen med etterlatte hvor både eksistensielle reaksjoner og eksistensielle prosesser artikuleres og bearbeides, vil kunne bidra positivt i sorgarbeidet ved at det tilfører forståelse i meningssskappingsprosessen. Ritualiseringer vil også artikulere med kroppen og peke på et fellesskap.

## REFERANSER

- Austad, A. (2015). «*Passing Away – Passing By*». *A qualitative study of experiences and meaning making of post death presence* (Doktoravhandling). MF Norwegian School of Theology, Oslo.
- Austad, A. (2017). Nyere sorgforståelse og ulike sorgmodeller. *Omsorg. Tidsskrift for Palliativ Medisin*, 1, 5–10.
- Benore, E.R. & Park, C.L. (2004). Death-Specific Religious Beliefs and bereavement: Belief in an Afterlife and Continued Attachment. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14(1), 205–220. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Bonanno, G.A., Wortman, C.B. & Nesse, R.M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 19, 260–271. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.260>
- Burke, L.A., Neimeyer, R.A., Holland, J.M., Dennard, S., Oliver, L. & Shear, M.K. (2014). Inventory of Complicated Spiritual Grief: Development and validation of a new measure. *Death Studies*, 38, 239–250. doi: [10.1080/07481187.2013.810098](https://doi.org/10.1080/07481187.2013.810098)

- Burke, L.A., Neimeyer, R.A., Mc-Devitt-Murphy, M.E., Ippolito, M.R. & Roberts, J.M. (2011). In the wake of homicide: Spiritual crisis and bereavement distress in an African American Sample. *International Journal for the Psychology of Religion*, 21, 289–307. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.607416>
- Currier, J.M., Holland, J.M. & Neimeyer, R.A. (2006). Sense making, grief and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30, 403–428. <https://doi.org/10.1080/07481180600614351>
- Currier, J.M., Holland, J.M. & Neimeyer, R.A. (2009). Assumptive worldviews and problematic reactions of bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 181–195. DOI: [10.1080/15325020802537153](https://doi.org/10.1080/15325020802537153)
- Danbolt, L.J. & Stifoss-Hanssen, H. (2011). Public disaster ritual in the local community – a study of Norwegian cases. *Journal of Ritual Studies*, 25(2), 25–35.
- Davis, C.G., Nolen-Hoeksema, S. & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561–574.
- Exline, J. & Rose, E. (2005). Religious and spiritual struggles. I R.F. Paloutzian & C.L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 315–330). New York, NY: Guildford Press.
- Field, N.P. & Filanosky, C. (2010). Continuing bonds, risk factors for complicated grief and adjustment to bereavement. *Death Studies*, 34(1), 1–29. <https://doi.org/10.1080/07481180903372269>
- George, L.S. & Park, C.L. (2016). Meaning in Life as Comprehension, Purpose and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*, 1–16. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Gillies, J. & Neimeyer, R.A. (2006). Loss, grief and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31–65.
- Gillies, J., Neimeyer, R.A. & Milman, E. (2014). The meaning of loss codebook: Construction of a system for analyzing meanings made in bereavement. *Death Studies* 38, 207–216. doi: [10.1080/07481187.2013.829367](https://doi.org/10.1080/07481187.2013.829367)
- Hirsch, A. og Røen I. (2016) Ivaretakelse av åndelige og eksistensielle behov. I S. Kaasa & L.H. Loge (red.), *Palliasjon. Nordisk lærebok* (3. utg.) (s. 315–325). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Jones, J.W. (2019). *Living Religion. Embodiment, theology, and the possibility of a spiritual sense*. New York: Oxford Univeristy Press
- Kamp, K.S., O'Connor M., Spindler H. & Moskowitz A. (2019). Bereavement hallucinations after the loss of a spouse: Associations with psychopathological measures, personality and coping style. *Death Studies*, 43(4), 260, <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1458759>
- Keese, N.J., Currier, J.M. & Neimeyer, R.A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: the contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 1145–1163.
- Klass, D. (1999). *The spiritual lives of bereaved parents*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Klass, D. & Steffen, E. (2018). *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions for Research and Practice*. London: Routledge.
- Lichtenthal, W.G., Currier, J.M., Neimeyer, R.A. & Keese, N.J. (2010). Sense and significance: A mixed methods examination of meaning making after the loss of one's child. *Journal of Clinical Psychology*, 66, 791–812.

- Meier, A.M., Carr, D.R., Currier, J.M. & Neimeyer, J.A. (2013). Attachment anxiety and avoidance in coping with bereavement: Two studies. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 315–334.
- Mogensen, J.R. & Engelbrekt, P. (2013). *At forstå sorg. Teoretiske og praktiske perspektiver*. Fredriksberg: Samfundslitteratur.
- Neimeyer, R.A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24, 541–558. doi:[10.1080/07481180050121480](https://doi.org/10.1080/07481180050121480)
- Neimeyer, R.A. (2016). Meaning Reconstruction in the Wake of Loss: Evolution of a Research Program. *Behaviour Change*, 33(2), 65–79.
- Neimeyer, R.A., Baldwin, S.A. & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715–738. <https://doi.org/10.1080/07481180600848090>
- Neimeyer R.A., Klass D, Dennis, M.R. (2014). A social constructionist account of grief: loss and the narration of meaning. *Death Studies*, 38, 485–498. Doi: [10.1080/07481187.2014.913454](https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454)
- Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: The Guilford Publications.
- Park, C.L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. DOI: [10.1037/a0018301](https://doi.org/10.1037/a0018301)
- Park, C.L. (2013). Religion and meaning. I R.F. Paluzian & C.L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2. utg.) (s. 347–378). New York, NY: Springer.
- Park, C.L. (2017). Unresolved Tensions in the Study of Meaning in Life. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 69–73. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119083>
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 483–499. DOI: [10.1080/17439760903271074](https://doi.org/10.1080/17439760903271074)
- Steffen, E. & Coyle, A. (2012). «Sense of presence» experiences in bereavement and their relationship to mental health: a critical examination of a continuing controversy. I C. Murray (red.), *Mental health and anomalous experience* (s.33–56). New York: Nova Science Publishers.
- Stifoss-Hanssen, H. (2014). Ritualisering: Å skape mening gjennom symbolske handlinger. I L.J. Danbolt, L.G. Engedal, K. Hestad, L. Lien & H.S. Hanssen (red.), *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Stroebe, M.S., Stroebe, W., Hansson, H O. & Shut, H. (2001). Introduction: concepts and issues in contemporary research on bereavement. I M.S. Stroebe, W. Stroebe, R.O. Hansson & H. Shut (red.), *Handbook of bereavement research: consequences, coping and care* (s. 431–448). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sørensen, T., Lien, L., Holmen, J., Danbolt, L.J. (2012). Distribution and understanding of items of religiousness in the Nord-Trøndelag Health Study, Norway. *Mental Health, Religion and Culture*, 15 (6), 571–585.
- Walter, T. (2017). *What Death Means Now. Thinking Critically about Dying and Grieving*. University of Chicago Press.



- Wortman, J.H. & Park, C.L. (2009). Religion/Spirituality and Change in Meaning after Bereavement: qualitative Evidence for the Meaning Making Model. *Journal of Loss and Trauma*, *14*, 17–34. <https://doi.org/10.1080/15325020802173876>
- Zinnbauer, B.J. & Pargament, K.I. (2005). Religiousness and Spirituality. I R.F. Paloutzian & C.L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.