

Skilsmissen – en lang proces

AF CHARLOTTE HØJGAARD JESSEN FOR TEAMWORK FAMILY APS

Når et ægteskab slutter, vil det så godt som altid være en sorgfyldt tid. En tid præget af skuffelse, tab af drømme og forventninger. Af sorg over at miste sit ståsted i livet og skulle tage afsked med dét, der var. En tid præget af usikkerhed, vrede og en følelse af svigt eller skyld. En følelse af ensomhed og identitetstab.

”Jeg følte mig isoleret og oplevede en enorm ensomhed. Det tager tid at vikle sig ud af hinanden og reetablere sin identitet, når man pludselig ikke skal forstå sig selv i kraft af hinanden”.

Sådan siger sognepræst Kristine Stricker Hestbech til Kristeligt Dagblad – hvor hun også sammenligner følgerne af en skilsmisse med et dødsfald.*

Og det illustrerer på fin vis, at der ikke er nogen genvej, når man skal videre, og når man skal sørge over alt det der var, og alt det, der ikke blev.

I en skilsmisse er vi nødt til at erkende og acceptere sorgen. Vi skal reetablere vores identitet som individ i stedet for som par, vi skal fortsat fungere i hverdagen – og har vi børn, skal vi gøre livet så gnidningsløst som muligt for dem, i deres nye, omvæltende livsafsnit. Og så er der alle de praktiske ting, vi skal have til at fungere omkring bopæl, bodeling, samværsordning og måske ny økonomisk status.

Ved siden af det kommer venner og familie, der alle bliver påvirket og i nogle tilfælde forsvinder ud af vores liv – og dermed forstærker tabet og sorgen. Vi skal etablere nye rutiner og vaner – og det kan tage år at genvinde den emotionelle ligevægt efter en skilsmisse.

Der er ingen tvivl om, at det er vanskeligt at navigere i en skilsmisse, hvor der er sårede følelser, følelser af skyld, svigt og sorg. Og er man den, der er fravalgt, kan det være ekstra hårdt, fordi det gør ondt at se den anden. Fordi gensyn nærer håbet om, at det der var, kan blive igen. Og fordi der kommer gentagne små chok, når man opdager, at den anden lever videre, og når man måske oven i købet oplever, at man kan erstattes.

Men hvordan kommer vi så gennem sorgen?

I det næste beskrives sorgprocessen, som den ser ud i to-sporsmodellen. Her ses sorgen som en pendulering (skift) mellem to spor: det tabsrelaterede (også kaldet *sorgens rum*) og det reetablerende (også kaldet *livets rum*).

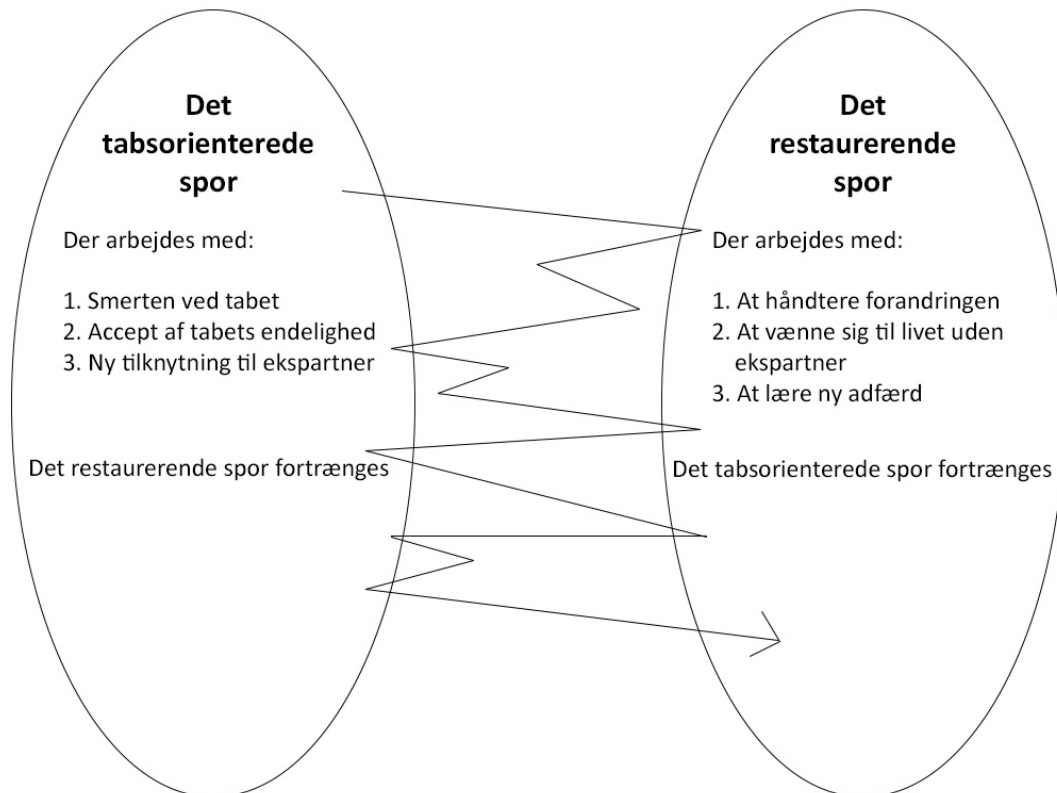
Udgangspunktet er, at sorg er forskellig fra menneske til menneske. At sorg bliver en del af vores livshistorie – med forskellig intensitet. Altså at vi integrerer sorg og savn i vores videre liv. Vi skal altså ikke nødvendigvis "se at komme videre". Modellen bygger på og er tænkt som en udvidelse af tidligere sorgmodeller.

Der er en indbygget og dobbelt bevægelighed i sorgprocessen, som den ser ud i to-sporsmodellen. Når vi har mistet, pendulerer vi mellem to spor. Vi skifter mellem at erkende tabet og forholde os til et nyt liv. Samtidig pendulerer vi mellem at blive konfronteret med tabet og smerten (den tabsorienteret proces) og dét at undgå smerten – så vi kan koncentrere os om at reetablere vores verden (den restaurerende proces).

Når tanker og følelser bliver for voldsomme er det nødvendigt at glide af på sorgen – og på en positiv måde aflede os selv. Vi kan have brug for at dosere sorgen, så vi også kan give den restaurerende / reetablerende proces plads.

Penduleringen mellem de to spor er altså en vekselvirkning mellem at blive konfronteret med tabet og at undgå at blive konfronteret med tabet. Penduleringen betyder, at vi både oplever sorgens smerte og holder pause fra smerten.

Vi har brug for pauser fra sorgen. I det reetablerende spor har vi brug for at kunne forholde os til det liv, der stadig er. Pauserne er vigtige og nødvendige, for at vi kan koncentrere os om praktiske opgaver som at betale regninger, købe ind, tage kontakt etc.



Egen tilvirkning af model

Det tabsorienterede spor

Det tabsorienterede spor indeholder de følelsesmæssige aspekter af tabet. Alle de følelser og reaktioner, der ofte opstår som skyld, vrede, tristhed, meningsløshed og fortvivlelse. Accept af tabet er også en væsentlig forudsætning for, at sorgen kan finde sit leje. Gennem accepten vil vi ikke alene forstå, at tabet er uigenkaldeligt, men også erkende det følelsesmæssigt. Vi skal reorganisere vores tilknytning den og dét vi har mistet.

I det tabsorienterede spor er det vigtigt, at vi i perioder kan lukke øjnene for de praktiske opgaver og krav om at tage fat på de livsændringer, skilsmissemæssigt medfører. Vi kan på den måde give os selv plads og styrke til at tage os af sorgens følelser. At nægte at forholde sig til den ændrede virkelighed er også et naturligt element i sorgen. Det kan give os ro til at gennemleve sorgen i et tempo, der passer til vores individuelle behov.

Det restaurerende spor

Når vi skal skilles, bliver vores kendte rutiner brudt, og vi skal vænne os til at udfylde andre funktioner i vores hverdag. Måske har vi ikke tidligere været vant til at tage os af det praktiske. En ny hverdag fordrer en ny selvforståelse. Når vi er alene, kan det fx pludselig være akavet at være med til parmiddage og familiesammenkomster. Det er ikke nødvendigvis let at genfinde og udvikle en ny forståelse af, hvem vi er.

Pause fra sorgen, undgåelse af sorgens smerte er et væsentligt element i det restaurerende spor. Vi har behov for at lukke ned for smerten, så vi kan tage os af praktiske ting. Det kan være vores barn har behov for omsorg, der kan være arbejde, der skal laves. Vi kan nogle gange bevidst vælge tidspunkter, hvor det ikke er smart, at vi giver os hen til sorgen, måske fordi vi står i en forretning, eller har deadline på en opgave. Selvfølgelig kan det også ske, vi ubevidst lukker af, fordi vi er uvante med eller utrygge ved at vise vores sårbarhed.

Pendulering mellem det tabsorienterede og det restaurerende

Ved at pendulere mellem det tabsorienterede og det restaurerende spor bevæger vi os i sorgens verden mellem nutid og fortid, og nutid og fremtid. I bevægelsen i nutid-fortid (det tabsorienterede spor) vender vi os tit indad og isolerer os, mens vi i bevægelsen nutid-fremtid forholder os til hverdagen med dens krav til handling og relationer til andre mennesker.

Hvis vi sidder fast i det ene spor, kan det være tegn på det, der kaldes en *kompliceret sorg*. Det vil sige, at vi enten ikke vil forholde os til vores tab, eller ikke kan forholde os til nye udfordringer i livet, fordi sorgen fylder alt. Det kan betyde, at vi skal hjælp fra en psykolog eller en anden fagperson, så vi får hjælp til at erkende og acceptere. Gennem sorgen tilpasser vi os et forandret liv.

Hos Teamwork Family har vi identificeret og defineret fem aktiviteter, vi er nødt til at have fokus på undervejs i sorgprocessen, når vi vil ud på den anden side. Vi er nødt til at:

1. Erkende, at det er nødvendigt at give slip.
2. Forstå hvad det vil sige, at give slip (her ligger sorgprocessen).
3. Tage vores følelsesliv alvorligt og evt. få hjælp til at give slip.
4. Skabe et liv for os selv som et individ.
5. Hjælpe vores barn gennem sorgen.

Hos Teamwork Family siger vi ikke, at smerten ved en skilsmisse nødvendigvis skal tage årevis. Vi er alle forskellige, bearbejder ting forskelligt og i forskellige tempi. Ligesom der kan være forskel på, hvordan henholdsvis mænd og kvinder bearbejder deres tab.

Det vi siger er, at vi gør os selv en bjørnetjeneste, hvis vi helt fornægter tab og følelser for at undgå smerte – og ikke erkender, at skilsmisse er en livskrise, et sorgfyldt tab af drømme, håb, fremtidsvisioner og konkret samvær. Skilsmissen er et farvel til en livsafsnit, en historie med vores partner.

Og vi understreger, at det er ok at bruge et sørgeår (eller længere), netop fordi en skilsmisse er et tab af meget andet end en ægtefælle. Samtidig lægger vi vægt på, at vi kan komme ud på den anden side af skilsmissen, som

mere afklarede mennesker, når vi giver os tid til at sørge og reflektere. Det handler om tilknytning og adskillelse – og om at magte overgangen. Det handler om at finde hjem til sig selv, i stedet for at være ud af sig selv.**

På de efterfølgende sider giver vi et kort overblik over de gængse sorgteorier – fra Freud, der i 1917 skrev "Trauer und Melancholie" og op til i dag, hvor flere og flere favner to-sporsmodellen – som et tillæg og en udbygning af fase- og opgavemodellen.

FRA FASEMODELLER OVER OPGAVERMODELLER TIL TO-SPORSMODELLEN

Sorg som lineært forløb, som proces og som dynamisk

Nogle teorier beskriver sorg som et lineært forløb i faser, andre teorier beskriver sorg som en proces, med opgaver man skal arbejde sig igennem, og så er der teorier, der beskriver sorg i et dynamisk perspektiv.

Tidligere mente man, at sorgens formål var at genoprette det selvstændige individ, så individet kunne lægge tabet bag sig og opbygge nye tilknytninger til andre mennesker. I dag er udgangspunktet oftere, at sorgen ikke har et formål, men er en dynamisk proces, hvor den sørgende bevæger sig ind og ud af sorgen.

Vi beskriver i det nedenstående udviklingen og de forskellige hovedmodeller – fra Freud til Margaret Stroebe & Henk Schut.

Sorg som lineært forløb (faser)

Den østrigske psykiater **Sigmund Freud** beskriver sorgen som et nødvendigt arbejde med det formål, at man skal løsrive sig fra den tilknytning, man har til den, man har mistet. Målet er at genoptage sin tidligere væremåde og udfylde sine tidligere funktioner efter at være gået igennem tre faser:

- Benægtelse af tabets realitet
- Gradvis og smertefuld tilbagetrækning af tilknytningen
- Gradvis reinvestering af tilknytning til andre mennesker

Den britiske læge og psykoanalytiker **John Bowlby** tog udgangspunkt i, at når vi oplever et tab, bliver vores vante måde at tænke på rystet. Det er en desorganisation af vores vante forestillinger. Målet er at lære at leve med tabet gennem reorganiseringen. For at nå dertil, skal man gennem fire faser:

- Chok og følelsesløshed
- Længsel og søgen
- Desorganisation
- Reorganisering

En kendt og anerkendt sorgmodel er udviklet af **Elisabeth Kübler-Ross**, der gennem det meste af sit liv plejede døende.

“The five stages – denial, anger, bargaining, depression, and acceptance – are a part of the framework that makes up our learning to live with the one we lost. They are tools to help us frame and identify what we may be feeling. But they are not stops on some linear timeline in grief.”

Dr. Elisabeth Kübler-Ross***

1. Benægtelse

Mange af os vil benægte problemet, eller afvise hvor alvorlig situationen er. Vi vil overbevise os selv om, at det nok falder på plads. At det bare er midlertidigt. At vi nok skal blive gode venner også denne gang. I denne fase vil vi typisk isolere sig fra andre. Men det er også den fase, der typisk er hurtigst overstået.

2. Vrede

Den anden fase i sorgprocessen er vrede. Vi vil huske alle de gange, vi har følt os forurettet. Vi vil rase og regere. Og vi vil typisk skyde skylden på alle andre – især vores ekspartner for, at det er gået galt. I denne fase vil vi som regel ikke hverken trøstes, eller lytte til fornuft.

3. Forhandling / længsel

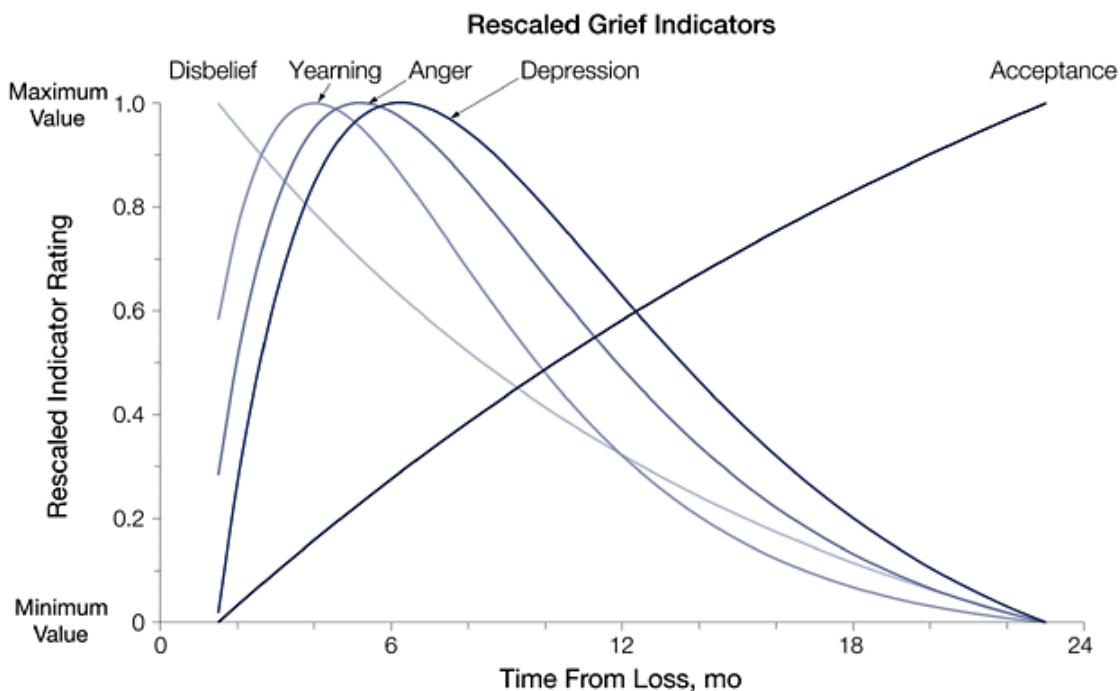
Når vi endelig forstår situationens alvor, vil vi begynde at forhandle (med de højere magter) for at undgå situationen. Vi vil muligvis love at gøre det bedre, være sødere, være gladere, blive en bedre partner, eller bare et bedre menneske – hvis bare vi ikke skal skilles og være alene.

4. Depression

Her opdager vi, at det er uafvendeligt. Vores familie er ikke længere. Skilsmissen er en realitet. Og her følger tårerne, fortvivlelsen, tomheden og meningsløsheden. I denne fase bliver vi ofte indadvendte og har tendens til at isolere os.

5. Accept

Vi når til en erkendelse af, at tingene er, som de er. At tabet er en uafvendelig realitet, og at det er sådan, det må være. Vi begynder igen at tro på, at der er en mening med alting. Vi begynder at tro på, at vores liv over tid vil transformere sig til noget nyt og bedre. Men de mennesker, der ikke når dette stadium, risikerer, at sorg og vrede sætter sig og kommer til at præge deres liv fremover.



<http://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/205661>

Illustrationen er fra et stort internationalt studie i 2007, hvor forskere havde sat sig for at undersøge om de fem faser i sorgprocessen, Kübler-Ross havde observeret, også havde videnskabeligt belæg. Hvilket studiet bekræftede. Studiet undersøgte de fem faser over tid og så på deres typiske forløb.

Den svenske psykiater **Johan Cullberg** tager udgangspunkt i, at sorgprocessen har fire faser og altid begynder i chokfasen.

- Chokfasen, præget af uvirkelighedsfølelse og isolation.
- Reaktionsfasen, her kan man ikke styre sine følelser, brister spontant i gråd eller blive trist.
- Bearbejdningsfasen, hvor man forholder sig til sit tab, overvejer betydningen af tabet og konsekvenserne for fremtiden og forsøger at finde mening i tabet. Her er man ofte skiftevis fattet og overvældet.
- Nyorienteringsfasen, retter sig mod en fremtid alene og begynder at skabe nye relationer til andre.

Sorg som proces (opgaver)

Den amerikanske psykiater **J. William Worden** har beskrevet sorgopgavemodellen med dens fire opgaver. Opgaver, den sørgende aktivt skal arbejde sig igennem:

- At acceptere tabets virkelighed, altså erkende og acceptere, at vores partner ikke kommer tilbage. Et af redskaberne er at skrive et afskedsbrev for at erkende, at tabet er virkeligt.
- At gennemarbejde sorgens smerte. Når tabet er erkendt og accepteret skal man gå ind i sorgens smerte. Man skal se sine følelser i øjnene og ikke fortrænge dem.
- At tilpasse sig livet uden sin partner, dvs. at opøve nye færdigheder, så man kan klare livet både praktisk og følelsesmæssigt.
- At reinvestere/omorganisere den følelsesmæssige energi og fortsætte livet. Denne opgave rummer et endeligt farvel til den, man har mistet.

Den følelsesforløsende sorgteori

På baggrund af Cullbergs model har **Marianne Davidsen-Nielsen & Nini Leick** arbejdet videre og opstiller deres egen model med vægt på, at den sørgende skal arbejde sig fremad i sorgen. Skal gennem forskellige opgaver, der hjælper den sørgende med at acceptere tabet, bearbejde sine følelser og gradvis give slip på det tabte. Deres arbejde ligger til grund for mange sorggrupper og sorgterapeutuddannelser i dag. De fire faser er:

- Erkendelse af tabene
- Forløsning af sorgen
- Tilegnelsen af nye færdigheder i det forandrede liv, at tilpasse sig det liv, hvor ens ekspartner mangler.
- Reinvestering af den følelsesmæssige energi - udvikle nye roller, identitet og relationer

Udbygget kan det beskrives som følgende opgaver:

- Chok og /eller forvirring. Eventuel benægtelse og en følelse af uforståelighed.
- Erkendelse af tabet / situationen. Erkendelsen sker på et intellektuelt plan, man prøver at forsvare og forstå, at afværge situationen, at gøre det ugjort.
- Accept: Ja det sker virkelig. Ved accepten er erkendelse gået fra en intellektuel forståelse til en emotionel forståelse. Det ER rigtigt, jeg kan ikke afværge / løse det.
- Sorgens følelser blusser op og veksler: ked-af-det-hed, vrede, følelsen af uretfærdighed, misundelse, smerte, at gå i rette med gud.

- Nyorientering: en ny accept af det uafvendelige og et nyt fokus på nuet og fremtiden. Det, der var, bliver lidt efter lidt til kapitler i ens historiebog og kan stilles i reolen med andre minder.

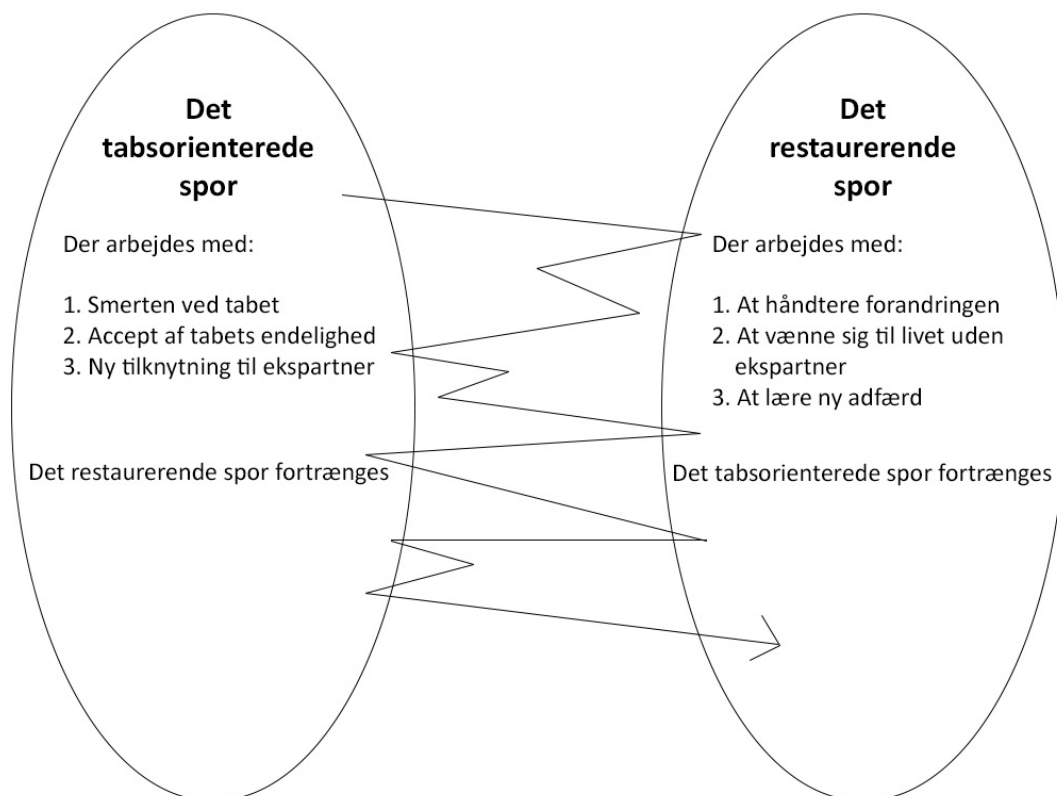
Der kan gå lang tid mellem erkendelse og accept – måneder eller år. Og følelserne kan først komme rigtigt til udtryk og blive behandlet, når man er nået til accepten. Hvis man ikke når til denne proces, bliver sorgen enten forsinket eller kronisk. Man forbliver i smerte, bitterhed eller vrede – eller det hele.

Sorg som dynamisk

To-sporsmodellen, brugt her i artiklen, skal ses som et tillæg og en udbygning af tidligere sorgmodeller og -teorier. Modellen har fokus på, at der er en højere grad af forskellighed i reaktion på sorg, end de tidligere modeller og teorier lægger op til. Og modellen tager forskelle i køn, alder og kultur med ind i sin struktur.

Modellen er udviklet af de to hollandske forskere****

Modellen kendetegner et normalt sorgforløb ved at være en pendulering mellem to spor: det tabsorienterede og det restaurerende / reetablerende.



Egen tilvirkning af model

REFERENCER & LITTERATUR

* <http://www.kristeligt-dagblad.dk/kirke-tro/praest-laver-sorggruppe-skilsmisseramte>

**Marianne Davidsen-Nielsen (2010): "Det er vigtigt at kunne sørge" artikel i Kristeligt Dagblad

***Citat fundet på <http://www.ekrfoundation.org/quotes/>

**** Margaret Stroebe & Henk Schut, Utrecht Universitet

Margaret Stroebe & Henk Schut (1999): "The dual proces of coping with bereavement", artikel i tidsskriftet *Death Studies*

Mai-Britt Guldin (2014): "Tab og sorg - en grundbog for professionelle"

Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick (1987): "Den nødvendige smerte"

Sigmund Freud (1917): "Sorg og Melankoli"

John Bowlby (1996): "At knytte og bryde nære bånd - tilknytning og tab, selvtillid og sorg"

John Cullberg (2007): "Krise og udvikling"

Maja O'Connor (2011): "Naturlig og kompliceret sorg hos voksne"

Elisabeth Kübler-Ross "On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss"

Paul K. Maciejewski, PhD; Baohui Zhang, MS; Susan D. Block, MD; et al (2007) "An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief"

Jill P. Weber , Ph.D. "Breaking Up & Divorce 5 Steps – How To Heal and Be Comfortable Alone"