

Anmeldelse af bogen ”Tab og sorg. En grundbog for professionelle”

Mai-Britt Guldin: Tab og sorg. En grundbog for professionelle. Hans Reitzels Forlag 2014. 320 sider, kr. 300.

Lad det være sagt med det samme: Dette er en bog, som alle, der interesserer sig for sorg, vil have glæde af. Her gennemgås moderne teori og al nyere forskning, og her gives der svar på hvilke interventioner, der er relevante for mennesker i sorg. Den bog har jeg manglet – og nu er den her.

Forfatteren er psykolog, ph.d. og specialist i psykoterapi. Hun har arbejdet klinisk med mennesker med tab og sorg i mange år og forsker i komplicet sorg. Det er tydeligt, at hun ved, hvad hun taler om, og bogen lever til fulde op til, hvad der loves på bagsiden:

”Det er en myte, at sorg, der bearbejdes, går over. Det er også en myte, at sorg går hurtigere væk, hvis man taler om den. Sorg tager den tid, sorg tager. Denne bog handler i høj grad om accept af livets sorgfuldhed, som ingen kan behandle væk. (...)

”Tab og sorg” er skrevet med henblik på at formidle moderne teori og forskning om sorg, og hvordan professionelle kan benytte denne viden til at hjælpe sørgende. Sorgundersøgelser fra de seneste 20 år præsenteres for at give et bredt og nuanceret billede af sorg. Fremstillingen er ikke udtryk for nogen bestemt teoretisk tilgang, men fordyber sig i det grundlæggende spørgsmål: Hvilken intervention er relevant til det menneske i sorg, som har opsøgt hjælp?”

Af forordet fremgår, at målgruppen først og fremmest er sorgprofessionelle, men at den også ”henvender sig til sørgende, der finder det hjælpsomt at læse om sorg og spejle sig i ordene, mens de forsøger at finde fodfæste” (side 11). Det er skæbnens ironi, at jeg - dagen før, denne bog dumpede ned i min brevkasse - fik meddelelse om et pludseligt dødsfald i min vennekreds. Helt uafhængigt heraf måtte jeg dagen efter indlægge min mor med dyb depression. Jeg valgte derfor at læse bogen to gange, én gang som sorgramt og én gang som professionel. Jeg fik meget ud af begge gennemlæsninger.

Jeg vil fremhæve den konkrete og direkte brugbare symptomliste på side 29, hvor symptomer på sorg er inddelt i fire grupper; følelsesmæssige, adfærdsmæssige, kognitive og somatiske symptomer.

Jeg kan også godt lide, at bogen hele vejen igennem indeholder cases om konkrete personer i sorg samt mange små, givende citater, som fx dette, sagt af en 54-årig kvinde i et sorgforløb: ”Det var, som om jeg hele tiden spurgte mig selv, hvorfor jeg skulle igennem alle de prøvelser omkring tabet. Da jeg begyndte at spørge mig selv, *hvordan* jeg skulle komme igennem det frem for *hvorfor*, kunne jeg lettere søge efter mening og lære af tabet” (side 78).

På sin fint nuancerede og veldokumenterede facon gør Guldin undervejs op med flere myter, så som at ’rigtig sorg’ altid følger fastlagte faser, at den altid indbefatter gråd, at man skal tale om sin sorg, og at man partout skal løsrive sig fra afdøde: ”Den centrale idé i opgavemodellerne (f.eks. Kübler-Ross’, min tilføjelse) er, at sorg er en proces, hvor følelserne skal konfronteres aktivt, så den sørgende kan løsrive sig fra den afdøde. Opgaverne har med tiden fået nærmest mytelignende status

inden for sorghåndtering. Der er imidlertid ikke evidens for, at konfrontation med tabet fremmer tilpasningen hos alle sørgende.” (side 103).

Eller: ”Forskningen peger på, at opretholdelsen af de følelsesmæssige bånd til afdøde er en central faktor i sorgprocessen, men det er komplekst at skelne mellem det hensigtsmæssige og det uhensigtsmæssige i at fastholde bånd til den afdøde” (side 106). Og: ”Forskningen peger på, at man kan tale sig både ind i og ud af følelsesmæssig berørthed”, som der står på side 227.

Bogen indeholder flere inspirerende og direkte brugbare spørgerammer til interventioner, f.eks. ”Dialog om selvmordstanker” på side 175, ”Forslag til afdækning af religiøs coping” på side 178 og ideer til visualiseringer, f.eks. ”Visualisering af forbundethed med afdøde” på side 211.

Litteraturlisten må også fremhæves; den er en guldgrube.

Bogen er delt i to, hvor første del handler om sorgens udtryk, mens anden del fokuserer på sorgintervention. Alle ni kapitler indledes med ”Et kort blik på kapitlet” og afsluttes med et tilbageblik, og det fungerer godt. Men dertil kommer, at bogen indeholder et væld af grønne tekstbokse, der for hovedpartens vedkommende gentager tekst, man lige har læst, af og til med et twist. Kun ganske få gange er der nyt stof i boksene. Jeg ville helst ikke gå glip af noget, og derfor sprang jeg ikke boksene over. Men de fleste gange oplevede jeg altså at læse præcis det samme, som jeg lige havde været igennem. De mange gentagelser blev et forstyrrende element.

Bogen bærer præg af at være skrevet af en forsker, og derfor er sproget ikke altid lige tilgængeligt og mundret.

Men det rækker ikke ved, at ”Tab og sorg” er en uundværlig bog for alle med interesse for emnet sorg, der ”er så berørende og lærerigt,” som forfatteren skriver på side ni. Og hun fortsætter: ”Den griber ind i eksistentielle og udviklingspsykologiske temaer som alenehed, mening i tilværelsen, hengivelse til følelsesmæssige tilstande og længsel efter ting, vi savner i livet. Og det er, når livet er mest smertefuldt, at vi reflekterer over, hvem vi er, og hvad meningen med tilværelsen er.”

Louise Winther
psykoterapeut