

Å skape mening i det meningsløse  
Av psykolog, dr. philos Atle Dyregrov

Et barns død regnes på tvers av kulturer som det verste som kan skje et menneske. Få hendelser utfordrer menneskers antagelser om verdens rettferdighet, mening og sammenheng mer enn denne. De som opplever et barns død vil vanligvis oppleve en kaskade av sterke reaksjoner både på kort og lang sikt, mange mister fotfestet i tilværelsen der våre barn har den aller største betydning for oss. At vi gradvis har utviklet et samfunn hvor hver familie får færre barn, og at barna kommer senere i kvinnens fertilitetsalder, gjør tapet av et barn enda vanskeligere å bære. Barns dødsfall er ubetimelige, meningsløse, ofte dramatiske og alltid uventede, uansett forutgående sykdomsperiode.

Sammen med kollega Stig Berge Matthiesen skrev jeg tilbake i 1986 en artikkel med tittelen "En mening med alt? Foreldres tanker etter et barns død" (Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 23, 464-470). Nyere forskning har bekreftet det vi tidlig påpekte, at søken etter mening spiller en viktig rolle i foreldres sorg. Mens foreldre tidlig etter dødsfallet vil ha en forklaring på hvorfor dødsfallet skjedde, vil de senere være opptatt av å gi en mening til det som skjedde. De som evner å gjøre dette greier seg også best over tid. Selv om vi var tidlig ute med å påpeke viktigheten av denne meningsskapingen, er det fortsatt mye å lære om hvordan vi best kan stimulere slike konstruktive prosesser. Tidligere i år hadde jeg det privilegium å få lov til å formidle noen av mine erfaringer på dette området til mødre som gjennom de siste årene har fått sitt barn myrdet. Tittelen på denne kronikken er den samme som for dette foredraget og den samme som Ada Sofies stiftelse brukte på samlingen for mødrene til de drepte. I det følgende vil jeg trekke frem noen erfaringer fra arbeidet med foreldre som har mistet barn.

Det første som skal nevnes er at dette er et sensitivt område. Ikke få foreldre opplever innsensitive bemerkninger på dette området hvor andre vil pådytte dem en ny mening eller sin egen mening om hva de vektlegger i sitt liv. Sårende bemerkninger av typen "Du har jo de andre barna å leve for" eller "Gud har en mening med alt", er dessverre ikke borte selv om folk flest er mer opplyst om sorg enn for noen tiår tilbake. Når temaet om ny mening tas opp med foreldre, må det gjøres med varsomhet og ikke for tidlig. Mange kan kjenne det krenkende om en bardust spør dem: "Har du opplevd at det har kommet noe positivt ut av det som skjedde?" En innledning hvor en sier noe om at en vet at det som nå tas opp kanskje kjennes litt innsensitivt men at en likevel ønsker å bringe det på bane, kan være nødvendig.

I psykologi og tilgrensende vitenskaper er det en økende erkjennelse av at vi skaper vår egen virkelighet. Til en viss grad styrer vi selv hvordan vi opplever våre omgivelser, hvordan vi organiserer våre tanker og hvordan den virkelighet vi omgir oss med blir. Mot en slik bakgrunn blir det mulig å tenke seg at ny meningsskaping er mulig uansett hva vi erfarer. For foreldre som har mistet barn er det mange som aktivt forteller seg selv at barnet ikke har dødd forgjeves. De aktiviserer seg på ulikt vis slik at det kommer noe meningsfylt ut av det meningsløse. Hvilken form dette tar varierer. Mange foreldre stiller seg til rådighet for andre som kommer i samme situasjon. De deltar i sorggrupper, foreninger for de som har mistet barn, møter andre par enkeltvis, tar del i forskningsprosjekter om sorg, m.m. Dette gir en opplevelse av at barnet ikke døde forgjeves, deres erfaringer kan komme andre til nytte. Denne form for meningsskaping og mestring har en utadrettet, sosial form og har hjulpet mange.

Det finnes en annen og mer privat form for mening som er mer knyttet til familieenheten. Her lar foreldre meningen komme til uttrykk ved å vektlegge at dødsfallet har lært dem å sette pris på sine nærmeste på en inderlig måte. De tar ikke for gitt at de vil ha sine nærmeste hos seg og vet hvor kort avstanden er mellom liv og død. Her fører søking etter ny mening til en opprioritering av nære menneskelige relasjoner. Foreldre kan si at denne

erkjennelsen har beriket dem etter dødsfallet, og denne relasjonelle rikdommen er viktigere enn noen materiell rikdom. Intensiteten i de nære bånd kan også omfatte andre familie- og vennebånd, også med negativt fortegn. Noen som var nære venner før dødsfallet kan bli skiftet ut fordi relasjonen blir tom og samtalene for grunne. Mange foreldre krever noe mer og noe dypere fra relasjonen med andre. Noen fremhever denne meningsskapingen som en endring i prioritering av verdier, ”Jeg bryr meg ikke om bagateller lengre. Nå vet jeg hva som er viktig og hva som er uviktig.”

En annen meningsskaping finner sted hos foreldre som fremhever den modning og vekst de har opplevd. Den kan ha en sosial dimensjon, ”Nå forstår jeg så inderlig godt hva andre trenger om de kommer i en krise”, eller være mer personlig, ”Jeg kjenner at jeg har vokst som menneske.” Samtidig fremhever foreldre at, ”selvsagt ville jeg helst vært foruten denne modningen og hatt mitt barn.” Noen kjenner seg mer selvsikre og kan fortelle at de ikke lengre finner seg i hva andre gjør mot dem, de kan si i fra om de behandles urettferdig på jobben, etc. Andre igjen fremhever at de har lært å gi ord til tanker og reaksjoner – her er kanskje fedre de som utvikler seg mest.

Meningsskapingen tar også form av en større takknemlighet for livet, av at livet ses i et annet perspektiv, at det kan nytes mer, at en setter større pris på små ting i hverdagen, og at livet leves fullt ut hver dag. Noen foreldre sier at det er blitt mer intenst å være menneske.

Dette høres nesten ut som om livet blir en dans på roser etter at en har mistet et barn. Slik er det jo ikke. Tvert i mot skjer slik meningsskaping eller endring, om den finner sted i det hele tatt, mot et bakteppe av smerte, lengsel og savn. Sorgen endrer seg, men for de fleste varer den livet ut. Samtidig kan slik meningsskaping være med å gjøre at livet blir levelig igjen, samtidig som det barnet en har mistet får ha plass i tankene, spesielt ved passering av merkedager og viktige høytider.

I møtet med foreldre etter et barns død er samtale om slik meningsskaping viktig. Det er umulig å dytte den på foreldre, men det er mulig over tid å hjelpe foreldre til å løfte blikket, til å finne nye livsmål, og til å stimulere konstruktiv tenkning som hjelper dem til å finne nytt fotfeste. For foreldre er det som å dra seg selv opp etter hårene, å innse at hvordan de får det i resten av deres liv avhenger av hvordan de er i stand til å gi mening til det meningsløse. Den meningsskaping de er i stand til å gjennomføre vil innvirke på den livskvalitet de greier å etablere, ikke bare for seg selv men også for sin familie. Det er viktig at sosiale nettverk forstår og støtter opp om disse prosessene hos de sørgende. Når jeg møter foreldre, og forsøker å stimulere denne meningsskapingen vil jeg samtidig formidle til foreldre at sorg ikke går over, men farvannet de seiler i blir smulere. Selv om intensiteten i sorgen blir lettere, blir dødsfallet mer endelig – smerten kan derfor fortsette å være høy. Noen ganger i året kommer de ut i hardt vær. Uten ballast eller stabilisatorer kan det gyanke sterkt. Over tid kan de likevel lære å verdsette landskapet de passerer.