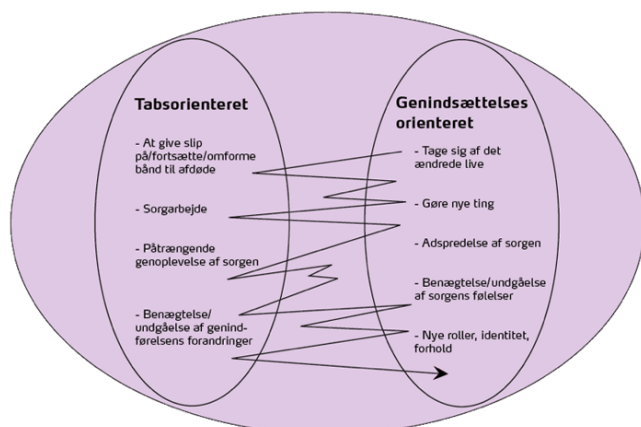


## To-sporsmodellen: Sorrig og glæde de vandre til hobe

Inden for international sorgforskning er man enige om, at når vi mennesker sørger over de tab, vi får på livets vej, så foregår det ofte i en slags pendulering mellem modsatrettede følelser: "Det går ikke, jeg bliver aldrig glad igen" – "det skal nok gå, jeg finder en vej". Eller "jeg kan lige så godt give op nu, hvor jeg er så syg" – "nej, hvor er det dejligt, nu kommer min datter og er hos mig".

Sådan pendler vi frem og tilbage mellem håb og håbløshed, lys og mørke, glæde og sorg. Det er normalt. Vi tager pauser fra det svære, finder glæde og håb, hvad enten vi er meget syge eller har mistet en, vi holdt af.



Figur af to-sporsmodellen, der viser, hvordan vi i sorg hele tiden pendulerer mellem sindsstemninger

Beskrivelsen gælder for både små og store sorger, vi møder på livets vej, og det er sindets måde at hjælpe os til at indse og acceptere den nye virkelighed, som nu måtte være vores. Også når vi er alvorligt syge og skal dø, tager vi pauser, hvor vi ligesom "glemmer", hvordan virkeligheden er.

Det er ikke så godt, hvis vi ikke får pauserne, for så er vi frygteligt bange hele

tiden. Sådan var det for Jytte. Hun var bange hele tiden:

"Hvad er du bange for, Jytte?", spurgte jeg hende.

"For mørket", lød Jyttes svar, og hun fortsatte: "Jeg har det som de tre bukke bruse med trolden liggende under broen, og lige om lidt kommer den og æder mig". Og jeg svarede: "Jamen, Jytte du er jo ved at dø af skræk, du må ikke kigge i mørkets retning hele tiden! Er der ikke nogen andre rum inde i dig fyldt med lys og kærlighed, som du kan kigge efter?"

"Jo, jeg har mine to piger, de betyder alt for mig", sagde så Jytte.

Jeg: "Lad os kigge lidt i deres retning".

Og det gjorde vi så. Vi talte om Jyttes dejlige døtre. Og der kom glæde i Jyttes øjne. Et andet rum blev skabt i Jytte og omkring Jytte. Noget at glædes ved og være stolt af. Spor, Jytte havde sat sig. For en stund pendulerede Jytte over i det lyse livsspor og fik dermed en pause fra sin store angst for døden. En tiltrængt pause.

*Sorrig og glæde de vandre til hobe,  
lykke, ulykke de gange på rad,  
medgang og modgang hinanden tilråbe,  
solskin og skyer de følges og ad.*

*Jorderigs guld*

*er prægtig muld*

*Himlen er ene af salighed fuld.*

(Den danske Salmebog nr. 46)

Af Annette Hedensted, sygehus- og hospicepræst Horsens

