



|||||||

Skriv til brevkassen på  
Facebook.com/  
psykologimagasinet,  
og få tre forskellige  
livssyn på dit spørgsmål



## SPØRGSMÅL

"Jeg har for nylig mistet min bror. Jeg mærker ikke rigtigt noget, og ved ikke, hvordan jeg skal få det bearbejdet."

---

## VÆR ÅBEN OVER FOR DET, DER DUKKER OP

**SVAR** Sorg er kærlighed til det, vi havde engang, og som vi nu har mistet. En helt almindelig reaktion er at lukke af for følelserne. Det beskytter os nemlig, til vi er klar til at mærke sorgen. En sorgproces kan gå i gennem fem forskellige faser, nemlig disse:

• **FORNÆGTELSE/BESKYTTELSE**

Her holder man oplevelsen på følelsesmæssig afstand for at beskytte sig selv. Tving ikke dig selv til at mærke noget i denne fase.

• **VREDE**

I denne fase bliver man vred over at have mistet og synes, det er uretfærdigt.

• **ERKENDELSE**

Nu begynder man at forstå, hvad der er sket.

• **KED-AF-DET-HED**

Efterhånden som tabet går op for en, er det helt naturligt, at man bliver nedtrykt og mærker sorgen. Andre følelser kan også komme op.

• **NYORIENTERING**

Man begynder at undersøge, hvordan man vil leve livet efter tabet. Det betyder ikke at glemme, men at leve med det og finde glæde i livet igen, tabet til trods.

Det er individuelt, hvor længe vi er i de enkelte faser, og det er almindeligt at skifte frem og tilbage mellem dem. Ikke alle går gennem alle faserne. Men det kan være hensigtsmæssigt at kende dem, så du kan være åben for at opleve de forskellige faser. Ved at være åben for det, der dukker op, kan du opleve de dele af de forskellige faser, som du har brug for i din sorgbearbejdning og for at komme videre. Giv dig selv lov til at hoppe midlertidigt tilbage i beskyttelsesfasen, hvor du ikke kan mærke så meget, hvis du har brug for lidt helle, inden du fortsætter din sorgbearbejdning. Og husk, ingen følelse varer evigt, alting har sin tid.



**CHARLOTTE BANG**

*Ekspert i forandring indefra, NLP-  
hypnoterapeut og mindfulnessinstruktør.  
Charlottebang.dk*