

# Når livet ikke er til å bære

Av Gro Skottun

Det er noen hendelser som jeg husker bedre enn andre og som i perioder kommer opp som viktige minner i livet mitt. En slik hendelse var da min yngste datter kom ut for en ulykke og kort tid etter døde. Å miste et barn eller en annen kjær person kan føles overveldende og ikke til å bære. Vi møter slike situasjoner forskjellig, men mange av oss kjenner følelser som smerte, sorg, redsel og sinne. Våre tidligere erfaringer med sorg og kriser eller kunnskap om andres erfaringer kan være hjelpsomme når alt føles meningsløst.

I dette essayet skriver jeg om mine opplevelser og hvordan mine livserfaringer, kunnskap om kriser, sorg og traumer og gestaltterapiens teorier har hjulpet meg i en lang og smertefull sorgprosess. Jeg beskriver dessuten hvordan mine omgivelser, hele min store familie, venner og kollegaer hjalp meg gjennom denne tiden og hvordan jeg klarte å ta imot hjelp og støtte når jeg trengte det som mest.

**NØKKEORD:** *Kriseteori, teorien om selv, overveldelse, kontaktfunksjoner, figur/grunn*

## Sjokket

Jeg er nettopp ferdig med dagens undervisning, klokken er blitt halv ti på kvelden, og jeg sitter ved middagsbordet på et hotell i Tromsø. Jeg tar fram telefonen for å se om det er noen nye meldinger. Det er noen timer siden sist jeg sjekket. Jeg får sjokk. Det er sju telefonanrop. Meldinger fra mannen min, Daan, døtrene mine, Line og Hanne og fra politiet. Jeg blir urolig, noe må ha skjedd. Jeg reiser meg fra

bordet, lar maten stå urørt og går opp trappene til rommet mitt samtidig som jeg fortsetter å høre på meldingene på svaren. Alle ber meg ringe, det har skjedd en ulykke. Når jeg ringer politiet, informerer en mann meg om at min datter Siri har vært utsatt for en ulykke på ski og at hun nå fraktes med helikopter til Haukeland sykehus. Situasjonen hennes er alvorlig, hun har hodeskader og har ligget i en kløft i en isbre over lengre tid. Han informerer om at Colin, Siris forlovede, er uskadd, men nedkjølt og er på vei til sykehus i Ålesund. Politimannen er omsorgsfull i stemmen og sier at de informerer meg når de vet noe mer. Jeg sitter et øyeblikk som lammet. Jeg er stiv, tom i hodet, alt er uvirkelig. Så tar jeg meg sammen og ringer Daan som har snakket med Line og Hanne. Alle er sjokkert over det som har hendt. Jeg ringer også Line og Hanne. Hanne vil kjøre fra Oslo til Haukeland med faren sin om en times tid. Line bor i Stockholm og blir der foreløpig. Hun føler det trygt og godt å være sammen med kjæresten. Daan blir i Oslo. Vi gråter alle sammen i telefonen og samtalene går fram og tilbake mellom oss. Jeg blir enig med dem om at jeg flyr fortrest mulig til Bergen, og også at jeg informerer Colins foreldre som bor i New York. Jeg snakker for første gang med Colins mor og informerer henne som best jeg kan.

Jeg ringer for å høre med flyselskapet om første flyvning til Oslo og deretter til Bergen. Alt er fullt til Oslo, men jeg kan møte opp på flyplassen neste morgen klokken 5.30 og se om jeg kan komme med allikevel.

I morgen skal jeg undervise klokken 9.30. Hva skal jeg gjøre? Jeg ringer en kollega i Oslo og forteller om Siri som er skadet og spør om han kan komme med første fly til Tromsø i morgen tidlig. Det kan han. Jeg går bort i lokalene med alle papirene han trenger. Jeg er helt nummen, det er som om jeg handler på autopilot, bena beveger seg uten at jeg vet det. Jeg leverer nøklene til lokalene i resepsjonen på hotellet. Jeg forteller dem at det har skjedd en ulykke og at det kommer en kollega for å hente nøklene. Damen i resepsjonen ser på meg og spør om det er noe hun kan gjøre for meg. Jeg ber henne ringe og bestille drosje for meg til neste morgen.

Hele tiden surrer tankene i hodet mitt. Hvordan er det med Siri? Lever hun? Hvordan vil hun være hvis hun overlever med store hodeskader? Vil jeg orke det? Det ringer fra Haukeland sykehus. De informerer om at Siri er kommet fram, og de skal operere henne. De vil gi beskjed om hvordan det går så snart de vet noe. De ber meg om ikke å ringe dem. Jeg gir beskjed til døtrene mine og Daan. Jeg sover et par timer veldig urolig. Jeg ringer sykehuset allikevel, men de vet ingen ting. Colin ringer meg og forteller at han er kommet til Haukeland med drosje fra Ålesund. Han vil være der når jeg kommer.

Før drosjen min kommer, får jeg en telefon fra sykehuset. Siri er død. De andre er informert. Jeg er nummen. Jeg vil ikke gråte. Jeg tenker at hvis jeg begynner å gråte, kan jeg ikke stoppe. Jeg kjører med drosjen til flyplassen og spør om billett

i skranken. Jeg får beskjed om å sette meg i gate'n og vente på eventuell plass. Flyet er fullt. Det skal ta med passasjerer fra Svalbard som har sittet værfast der et døgn. Gråtkvalt og helt i panikk sier jeg til de i gate'n at jeg må med flyet fordi datteren min er forulykket. Mens jeg venter, ringer kollegaen min som skal fly til Tromsø. Han sier at det kommer sikkert til å gå bra. Jeg svarer: – Nei, det går ikke bra. Siri er død.

Jeg kommer med flyet og får en plass mellom to menn. Jeg ser nesten ikke på dem og kryper sammen i setet. Jeg prøver å puste, lukker øynene og sier til meg selv om og om igjen: – Jeg må ikke gråte, jeg må ikke gråte, ikke tenk, ikke tenk, pust, pust. Jeg forstår etter hvert at jeg må ha hjelp på Gardermoen til å finne flyet til Bergen, for jeg vil ikke klare det alene. Jeg går bak til kabinpersonalet og sier at jeg trenger hjelp og forteller om ulykken. De har hørt om den på radioen og sier at de skal skaffe en person som møter meg ved utgangen. Vel framme i Oslo, løfter mannen som sitter ved siden av meg, ned kofferten for meg og spør om han skal hjelpe meg. Han må ha skjønt hvordan jeg hadde det enda jeg ikke gråt.

På Gardermoen står det en dame og venter. Hun tar kofferten min, og jeg følger etter henne bortover korridorene. Hun spør hvordan det går og forteller at hun har hørt om ulykken på nyhetene. Jeg føler jeg kan puste litt sammen med henne selv om jeg ikke kan si noe. Det er rolig på flyet til Bergen, god plass og jeg sovner nesten. Siris far, min tidligere mann Geir, møter meg på Flesland. Vi gråter begge to. Inne på avdelingen venter Hanne og Colin. Jeg går bort og holder rundt dem, og vi gråter. Endelig kan jeg gråte. Presten kommer inn og lurar på om jeg vil se Siri. Det vil jeg. Jeg går alene inn. Der ligger hun i en seng med en bandasje rundt hodet og lukkede øyne. Jeg skriker, jeg gråter, jeg holder rundt henne. Siri, min datter! Hun åpner ikke øynene, men ligger der kald og stiv. Jeg puster og kjenner bena under meg mens jeg retter meg opp og ser på henne, lenge. Jeg tar på henne, kalde fingre, kalde kinn og panne. Hvordan kunne det ende slik? Jeg føler meg så tom, barnet mitt er borte. Hun som har vært en del av livet mitt i mer enn 27 år.

Colin, Hanne, Geir og jeg kjører sammen hjem til Oslo. Jeg er hjemme klokken tre om natten. Daan tar imot meg, holder meg inntil seg. Jeg gråter, puster, blir holdt og lagt i seng.

## Fortsettelsen

Neste dag kommer de forskjellige familiemedlemmene, Line fra Stockholm, Lilith, Daans datter, fra Follidal, Sander, Daans sønn fra Nederland, og etter hvert Colins foreldre, stemor og søster fra New York. Vi sitter ute rundt et stort bord og snakker sammen for første gang, på engelsk og norsk. Colins foreldre tar med seg Colin til et hotell i byen. Min og Daans familie blir igjen.

Venner av Siri, mine venner, kollegaer og naboer kommer hjem til oss i en jevn strøm i dagene som følger. Jeg får blomster og hilsener, en venninne kommer med boller. Vi snakker, gråter og holder rundt hverandre. Det er godt å ha familie som passer på meg, lager mat og sier hva jeg skal gjøre. Det er som om jeg ikke helt er til stede og vet hva jeg trenger.

Geir, Colin og jeg snakker med presten om begravelsen. Vi vet ikke hva slags salmer vi skal velge. Gudstjenesten skal være på engelsk. Colins foreldre er jøder, men det er ikke viktig for Colin. Noen dager senere er vi sammen på kirkegården, Colin, Geir, våre døtre, Daan og hans barn. Vi skal se hvor vi vil at hun skal ligge på kirkegården. Vi er usikre, men tror Siri ønsket å begraves. Hun ønsket å bli en del av naturen, spist av mark og annet kryp. Colin er opptatt av at det skal være plass til ham ved siden av Siri i graven. Det er det. Vi finner en nydelig plass i en skråning under trær, med sol og fuglesang. Her kan hun ligge, her kan vi besøke henne.

Jeg husker bruddstykker av begravelsen. Kirken var full. Jeg snakket om Siri. Det var mange mennesker som klemte meg, som snakket med meg og fortalte hvor fantastisk Siri hadde vært. Hvor viktig hun hadde vært i livene deres. Etter begravelsen møter jeg mange av vennene hennes på graven som er full av blomster. Det er varmt, og vi sitter rundt blomstene og snakker om Siri, noen synger, det er fint å være sammen.

Dagene går uten at jeg husker så mye av dem. Jeg blir med Daan til en internasjonal gestaltkonferanse i Montreal. Jeg deltar på en workshop med en amerikansk dame som gjør noen øvelser med forskjellige bevegelser, og jeg kjenner hvordan jeg blir berørt og nesten begynner å gråte. Jeg kontakter henne etterpå, forteller om Siri og spør om jeg kan gå i terapi hos henne. Hun svarer ja, hun vil gjerne møte meg. Det at hun tar imot meg når jeg spør, gir meg nytt håp for fremtiden.

## Siri

Siri var min yngste datter, ikke fullt to år yngre enn Hanne og Line. Jeg var ikke klar for et nytt svangerskap og fødsel da jeg ble gravid med henne. Jeg var utslitt av å ha tvillinger og strevde med å se hvordan jeg kunne klare å være en god mor for enda et barn. Jeg vurderte å ta abort, men det forelå ingen medisinsk grunn for å avslutte svangerskapet, og det ble til at jeg beholdt henne. Det har jeg aldri angret på. De 27 årene vi fikk sammen er jeg evig takknemlig for.

Siri gikk politiskolen og fikk beste resultat i kullet sitt. Hun var imidlertid ikke ferdig med å utforske livet og dro til Alpene og ble skiboms. Etter hvert reiste hun verden rundt til utfordrende fjellområder for å stå oppist sammen med Colin. Hun fortalte meg at dette kunne være farlig, men jeg ville helst ikke høre om

det. Da jeg besøkte henne i Alpene, forsto jeg mer av hvilke risikoer hun tok som skikjører, men heldigvis lukket jeg fortsatt ører og øyne, det var allikevel ikke noe jeg kunne gjøre for å få henne til å stoppe med denne lidenskapen.

Ulykken som førte til Siris død, var i Stryn en solskinnsdag i slutten av mai for mer enn 20 år siden. Colin og Siri hadde forlovet seg dagen før, satt på ringer og var veldig lykkelige. Vi hadde snakket sammen på telefon om kvelden, vi lo og gråt sammen. Hun var på vei hjem til Oslo, de skulle bare stoppe en dag og kjøre noen turer i Strynefjellet. En issvull hun ikke så ble hennes bane. Hun falt, slo hodet i en stein og skled ned i en sprekk i isen. Colin kom seg ned til henne, men klarte ikke å få henne opp. Et redningshelikopter som ble tilkalt av andre i bakken, fikk dem begge opp. Men det var for sent til å redde Siri.

## Valg og overlevelse

I ettertid har jeg tenkt mye på hvordan jeg håndterte de første dagene etter Siris død. Det er klart for meg at mye av det jeg gjorde var en blanding av bevisste valg og ren overlevelse. Som jeg allerede har skrevet var jeg alene på et hotell i Tromsø i forbindelse med at jeg underviste i gestaltterapiutdanningen. NGI hadde lenge hatt undervisning der, og jeg pleide å reise til Tromsø flere ganger i året. Da jeg mottok meldingene på telefonen, var jeg på et hotell hvor jeg var godt kjent. Selv om jeg ikke fortalte dem så mye annet enn at det hadde skjedd en ulykke, møtte de meg med omsorg. Jeg kunne vise hvor fortvilet jeg var samtidig som jeg gjorde det som var best for meg.

Jeg hadde mye kunnskap om og erfaring med traume og kriseteorier fra sosialskolen, gestaltterapiutdanningen, terapi og fra eget liv. Jeg kjente godt til fasene i kriseteori og var klar over at jeg var i sjokkfasen da jeg begynte å høre på meldingene på telefonen. Det er flere kjente måter å reagere på i denne fase. Man kan bli sint, flykte, eller bli nummen, slik jeg ble. I denne fasen kan det være nødvendig at noen andre tar over kommandoen og sørger for at det mest nødvendige blir gjort. Jeg satte på autopiloten, det var et bevisst valg. Jeg lot en side av meg selv ta over, den siden som er løsningsorientert, som handler, kan og vet. Jeg fortalte meg selv hva jeg skulle gjøre, hvordan og når og jeg gjorde som jeg ble fortalt.

## Kriseteori

Jeg lærte om Johan Cullbergs kriseteorier da jeg gikk på sosialskolen (Ekselius m.fl. 1979). Han skiller mellom det som kalles utviklingskriser og traumatiske kriser. I dette essayet vil jeg konsentrere meg om det siste. Cullberg definerer en traumatisk

krise som en situasjon der en person føler at hens fysiske eksistens, sosiale identitet og trygghet eller grunnleggende livsmuligheter er truet.

Han deler traumatiske kriser inn i fire faser: Sjokkfasen, reaksjonsfasen, bearbeidingsfasen og nyorienteringsfasen.

De to første fasene er krisens akutte del. Sjokket kan vare fra sekunder til noen dager. Verden føles fjern, den stenges ute. Man oppfatter enkelte ting av det som blir sagt, eller det som blir sagt kan fordreies eller forstørres.

For meg inntraff det første sjokket da jeg så meldingene og snakket med politimannen i telefonen. Jeg stivnet til og alt ble helt uvirkelig og opplevdes som om jeg var i en film. Dette er det man i den første del av sjokkfasen kaller umiddelbare forsvars- eller overlevelsesreaksjoner når vi møter fare. På engelsk kalles dette «de tre f'er»: fight, flight, freeze, oversatt til norsk slåss, flykt, frys. Senere er det føyd til to andre reaksjoner som på engelsk også begynner på f, fawn and flop (Taylor, 2014, s 100). På norsk kan de oversettes med å krype, føye seg, bli medgjørlig, smigre og falle sammen, kollapse. Disse to siste kan være reaksjoner etter de tre første reaksjonene. Alt føles tomt inne i en.

I reaksjonsfasen kan avstengte følelser i sjokkfasen komme veltende opp. Det kan være flere kjente måter å reagere på i denne fasen. Situasjonen kan føles så overveldende at man kan prøve å unngå den. Man kan fortrenge det som har skjedd, bli unødvendig avhengig av andre og har behov for at andre tar over ansvaret. Det er tydelig nå i ettertid at jeg både var i sjokk og i reaksjonsfasen det første døgnet etter Siris død. Etter hvert gikk sjokket over, og følelsene kom samtidig som jeg måtte forholde meg til virkeligheten rundt meg.

Å bearbeide krisen kan gjøres på mange måter. For meg hjalp det å snakke om det som hadde skjedd med gode venner, kollegaer og familiemedlemmer. Jeg kunne se ulykken fra flere sider og gjenoppleve den i trygge omgivelser. Etter hvert begynte jeg i terapi. Å gå i terapi ble veldig viktig det første året etter ulykken. Tidligere ubearbeidete kriser og utfordrende livssituasjoner begynte å plage meg. Spesielt kom skilsmissen jeg hadde vært gjennom mer enn ti år tidligere opp, og mitt vanskelige forhold til moren min og ubearbeidete følelser ble tema i terapitimene. Det er et kjent fenomen i gestaltterapi og kriseteorier at overveldende hendelser og situasjoner, som er uferdige, har en tendens til å komme opp igjen ved nye kriser (Skottun & Krüger, 2017, s 90). Da jeg mistet min datter, var det lettere for meg å søke hjelp og vise min sorg enn det hadde vært etter skilsmissen. Noen ganger da jeg satt i terapirommet, tenkte jeg at jeg sørget både over en vond barndom, smertefull skilsmisse og tapet av Siri på en gang. Tårene som rant var for livet som hadde vært, og for Siri sitt som ble så kort.

Bearbeidelse og nyorientering kan skje gradvis avhengig av i hvor stor grad hendelsen bearbeides og erkjennes. Siden jeg gikk i terapi og hadde lang erfaring med å utforske eget liv, ble det etter hvert lettere å være meg. Jeg begynte å arbeide da høsten kom etter en lang sommerferie der jeg hadde levd fra dag til dag og øyeblikk til øyeblikk uten så mange tanker. Å komme tilbake på jobb til kollegaer, studenter og faste rutiner, var både krevende og helbredende.

Denne kriseteorien har blitt mye kritisert, blant annet fordi nyere forskning ikke gir så mye støtte til den (RVTS, 2025). Det var imidlertid hjelpsomt for meg å erfare at jeg hadde normale sorgreaksjoner på en overveldende situasjon i lang tid etter Siris brå død med støtte i denne modellen. Jeg var også klar over at bearbeidelse av kriser og sorg kan ta mye lengre tid enn det som er antydnet i Cullberg teorier. Fasene går også over i hverandre og kan komme hulter til bulter.

Gestaltteori: Se, høre, kjenne – å være var, oppmerksom og bevisst

Noe av det viktigste jeg har lært i gestaltterapi, er å høre hva andre sier. Tidligere var jeg mer opptatt av hva jeg selv tenkte om det som ble sagt, og hva jeg selv mente. Jeg assosierte fort og hørte bare de første setningene, resten trodde jeg at jeg forsto. Da det gikk opp for meg at jeg ikke hørte ordentlig etter, ble jeg veldig overrasket. Jeg trodde jeg var en god lytter. Jeg begynte etter hvert å legge merke til hvordan andre snakket, ordene de brukte, tonefall, tempo og hvordan ansiktet og kroppen så ut. Jeg ble klar over at jeg heller ikke hadde sett så mye på den som snakket. Når jeg begynte å høre etter og se bedre, ble budskapet den andre prøvde å formidle til meg, annerledes enn jeg hadde forestilt meg. Det jeg også har lært, som har vært like grunnleggende som å se og høre, er å bli oppmerksom på hva som skjer med meg både kroppslig og følelsesmessig i forskjellige situasjoner. Jeg har lært å kjenne når jeg holder pusten, kroppen strammer seg, det er en klump i magen, kroppslig uro eller varme som kan bre seg fra et sted til et annet i kroppen. Det å legge merke til og bli var på hva som skjer med meg i samtale med en annen, gir meg informasjon fra øyeblikk til øyeblikk om både meg og den andre.

I gestaltteori legges det stor vekt på å utvikle sansene våre fordi de har som funksjon å utvikle kontakten mellom oss og de kalles derfor kontaktfunksjoner. Disse funksjonene er å se, høre, lukte, smake, fornemme, berøre, bevege og bruke stemmen (Skottun & Krüger, 2017, s. 140). Det å bli var og oppmerksom på meg selv og andre har gitt meg større bevissthet om kontakten mellom oss og hvordan jeg blir påvirket og påvirker andre. I tillegg til å bli var på hva jeg ser, fornemmer og hører er jeg blitt oppmerksom på når og hvordan jeg tenker. Jeg kan observere min egen tankestrøm og velge om jeg vil stoppe den, endre retning eller la den flyte (Skottun & Krüger, 2017, s.118–121).

Det var til stor hjelp for meg da jeg hørte om Siris ulykke at jeg kunne høre etter hva som ble sagt i telefonen. Budskapet var forferdelig å høre, og jeg hørte det. Jeg hørte forskjellen på stemmene i telefonen og kunne stoppe opp og høre på dem. Jeg kunne kjenne hvor vanskelig det var å snakke med Colins mor på engelsk, ordene krøllet seg i munnen og jeg strevde med å forstå henne. Men jeg pustet, hørte etter, og spurte henne om å gjenta og jeg forklarte flere ganger på mitt stotrende engelsk. Jeg så meg rundt i rommet for å være til stede og var klar over at jeg ikke måtte kjenne for mye etter hva som skjedde i meg for ikke å bli overveldet. Jeg måtte heller ikke la fantasien eller tankene som kom, få for stor plass. I den videre prosessen erfarte jeg hvordan jeg bevisst og ubevisst brukte gestaltteorien jeg hadde lært og praktisert om det å være var og oppmerksom og å bruke kontaktfunksjonene enten jeg var alene eller sammen med andre.

### Impulser, hva gjør jeg og hvem blir jeg

Det som står tydelig frem for meg nå når jeg sitter og skriver om hvordan jeg overlevde de første dagene etter Siris død, er hvor mye jeg husker fra spesielt det første døgnet. Gestaltteoretisk kan vi si at det var en tydelig figur, ulykken, og at alt annet ble bakgrunn (Skottun & Krüger, 2017, s. 26). Når det er en klar figur er det lettere å vite hvem man er og hva man velger å gjøre, og slik kreativt tilpasse seg situasjonen (Skottun & Krüger, s 82–83).

Da jeg først stivnet til, ante kroppen min fare, det var en måte å forsvare meg på, og jeg gjorde ingenting. Etter at den første frysreaksjonen var over, begynte jeg å handle. I gestaltteorien tenker vi at selvet er en funksjon i eller av en situasjon, ikke en personlighet med en fast kjerne. I meg er det mange muligheter til å handle basert på mine tidligere erfaringer og mine instinktive impulser. Disse impulsene er også reaksjoner på de underliggende behovene jeg har i situasjonen og kan lede til hva jeg velger å gjøre. Og det jeg så velger å gjøre, påvirker den situasjonen jeg er i. Forenklet kan vi si at vi påvirkes av og påvirker enhver situasjon vi er i. Mine første impulser var basert på behov for å vite mer om hva som hadde skjedd, og hvordan de andre i familien hadde det. Handlingen ble å ringe, snakke, få informasjon. Teoretisk tenker gestaltterapeuter at det er nødvendig med impulser for å skape en handling. Er det lite eller få impulser, blir det mindre handling slik det var når jeg hadde en frysreaksjon. Så hvordan vi tilpasser oss nye situasjoner, avhenger av impulsene vi får og hva vi tenker om situasjonen.

Det er også lettere å handle når vi vet hvem vi er. Jeg tenkte at jeg var en person som var i sjokk, jeg kjente det kroppslig som nummenhet og tomhet.

Jeg hadde stor grad av varhet på mine kroppslige fornemmelser og observerte tankene mine og visste også at jeg lett kunne bli handlingslammet hvis jeg ga meg over til følelsene. Så jeg valgte å bli en autopilot som fulgte det den delen av meg sa jeg skulle gjøre. Denne autopiloten hadde masse kunnskap om kriser og traumer og var til å stole på. Den hadde jeg brukt tidligere da jeg seilte over Nordsjøen og sto ved roret i full storm og ikke måtte være redd. Den delen av meg tenkte at det ville være best for meg å reise til Bergen for å se Siri og møte familien. Da var det lett å ringe for å få vikar, gå bort til undervisningslokalet med papirer, pakke koffert, snakke med hotellet, kjøre til flyplassen og så videre helt til jeg traff familien og så Siri.

Beskrevet mer teoretisk sier vi at selv, eller selvet, er en funksjon i en situasjon som består av tre delfunksjoner: det-, jeg- og personlighetsfunksjonen. Begrepene er opprinnelig hentet fra psykoanalyse slik Freud beskrev dem og oversatt fra tysk til engelsk med id, ego og superego (Skottun, 2006). Frits Perls omskrev begrepene til id, ego og personlighet og hevdet at selv er et system for kontakten i en relasjon. Senere gestaltteoretikere har videreutviklet Perls teori, og min forståelse er basert på denne videreutviklingen (Skottun & Krüger, 2017). I dag sier vi at id-funksjonen blir forklart som impulser personer har i en situasjon, og at impulser er det som uttrykker underliggende behov. Ego oversettes med jeg og er uttrykk for den funksjonen som gjør eller handler. Personlighetsfunksjonen forklares som meg, den jeg tenker eller føler meg som i situasjonen (Robine, 2015, s.218).

Det var nyttig for meg at jeg kunne velge «hvem jeg ville være», hvilke impulser jeg skulle følge og hvilke jeg burde holde tilbake. Jeg visste at det var bra for meg å være nummen, ikke kjenne etter, holde følelsene tilbake. Da ville jeg ikke falle sammen, men klare å gjøre det som var nødvendig for å reise til Bergen, se Siri og familien. Impulsen til å gråte ble sterkere da jeg satt i flyet, men det var ikke tid og sted for det. Det var imidlertid veldig vanskelig å be dem som jobbet på flyet om hjelp, deres medfølelse holdt på å rive ned mitt forsvar og slippe løs alle de oppdemte følelsene. Jeg ville ikke sitte sammen med dem resten av flyturen. Det var lettere å kontrollere meg midt imellom de to ukjente mennene. I ettertid er det tydelig hvordan jeg kjente hva som var best for meg og hvordan jeg tilpasset meg situasjonen. Å slippe løs gråten sammen med familien var befriende og helt forferdelig. Jeg hadde klart å unngå å kjenne på smerten og fortvilelsen, og når de fikk slippe til, var det som en tsunami av følelser feide gjennom meg. Jeg visste at det var viktig og nødvendig å gi slipp på alt som var holdt tilbake, og jeg ble en som ga etter for impulsene og alle følelsene. Vi var alle like fortvilet og det var mye støtte og trøst i det.

## Senere

Tiden etter begravelsen er mer uklar for meg, det var dager uten en klar organisering i figur/grunn, dager hvor jeg ikke visste hvem jeg var eller hva jeg ville. Disse dagene levde jeg mer fra time til time. Også da hjalp gestaltteorien og tidligere erfaring meg. Jeg visste at når det var kriser, hjalp det å leve i nuet, være her og nå i øyeblikket. Jeg tok med meg erfaringer fra de gangene jeg har løpt maraton, der jeg holdt på å gi opp og klarte å si til meg selv, sett et ben foran det andre, hvert skritt bringer deg nærmere mål. Å kunne snakke til meg selv, fortelle meg hva som er best for meg slik jeg også gjorde da jeg satte på autopiloten på hotellet, kunne gå inn i min egen boble, bare holde ut, var viktig for å overleve dager, uker og måneder.

Å miste et barn er alle foreldres mareritt. Hvordan klare å leve videre? Hvordan finne mening i det meningsløse? Jeg tenkte aldri at det var noen mening i at Siri døde. Det var ingenting jeg skulle lære av det. Dagene og ukene etter ulykken husker jeg i bruddstykker og øyeblikk. Jeg lot de rundt meg ta seg av meg. Jeg fikk blomster og hilsener fra kjente og ukjente mennesker og jeg ble glad for hver eneste én. Det var som om jeg ikke kunne få nok, som om behovet mitt for å bli sett i min sorg og smerte var bunnløs. Samtidig var jeg avvisende overfor mennesker som syntes synd på meg, som snakket om egen sorg, som kjente seg igjen, som selv hadde mistet noen de var glad i. Jeg klarte heller ikke å forholde meg til dem som ga gode råd og sa at det ville bli bedre med tiden, eller som snakket om hvor vanskelig det var for dem at jeg hadde mistet et barn. Jeg ville være i min sorg, i min boble. Jeg trengte at noen tok seg av meg, så meg og ga meg lov til å være der jeg var. Det var ingen plass for andre, selv Hanne og Line hadde jeg liten oppmerksomhet på. Daan var der for meg, han så også de andre. Jeg tålte Colin. Han hadde det helt forferdelig, full av skyldfølelse og med sterke inntrykk fra ulykken og alt som skjedde i etterkant. Jeg hørte på ham, forsto ham og var glad vi var så mange rundt som var glade i ham og kunne være der med ham.

I lang tid etter ulykken hadde jeg korte øyeblikk der jeg trodde jeg så Siri, det kunne være en som syklet forbi, noen som var på tur i skogen, eller et glimt av et ansikt foran meg. Hver gang var det som det ga en støkk i meg, noen ganger begynte jeg å gråte, andre ganger måtte jeg puste litt ekstra. Å se et redningshelikopter lande eller ta av etter andre ulykker, var også opprørende. Det samme kunne det være når jeg så grupper av unge mennesker på tur med sekker, fjellski eller klatreutstyr. Det var som jeg så glimt av Siri og hennes liv og fikk en påminnelse om hennes død. Da kunne sorgen og følelsene komme veltende opp i meg helt overraskende. Da var det godt og trøstende å ha noen som holdt meg eller som jeg kunne gripe tak i, og slippe løs det som kom av følelser.

Etter et plutselig dødsfall er det mange avgjørelser som må tas. Vi var alle i sjokk, og det var ikke så lett å bli enige og finne gode løsninger. Dette gjaldt spørsmål som hvordan Siri skulle fraktes fra Bergen til Oslo, hvem som skulle se henne, hvordan familiene skulle møtes, utforming av dødsannonser, begravelse, arrangementet etterpå og etter hvert arv og forsikringer. Vi var en splittet familie der både Geir og jeg og Colins foreldre hadde konfliktfylte og vonde skilsmisser bak oss. Det var søsken på begge sider og ikke minst Colin som var i full oppløsning. Vi fant imidlertid løsninger på alt i fellesskap på tross av alle våre utfordringer. Når jeg i dag ser tilbake, kan jeg huske hvordan vi snakket sammen, hørte på hverandre, hvordan forslag kom opp og ble diskutert og hvor mye varme og kjærlighet vi hadde for hverandre. Vi var en familie i sorg med utallige venner, kollegaer og bekjente som stilte opp og var rundt oss. Det er fint å kunne se tilbake på denne første tiden med en følelse av taknemlighet og tilfredshet over hvordan begravelsen og minnesamværet ble og ikke minst timene på Siris grav i sommerkvelden. Jeg oppbevarer fortsatt alle kort og hilsener jeg fikk i dagene og ukene etter Siris død.

### Uferdige situasjoner

Jeg har nevnt hvor nyttig det var for meg at jeg var oppmerksom på hva jeg hadde behov for og hvor bevisst jeg var på hva jeg valgte den første tiden etter Siris død. Jeg hadde med meg fra gestaltterapien og erfaringer fra eget liv en forståelse av hvor viktig det er å gjøre seg ferdig med en situasjon eller hendelse slik at den ikke skal plage oss senere (Skottun & Krüger, 2017, s 90). Derfor ble det viktig for meg å la gråten få komme når det var noen i omgivelsene til å ta imot meg. I sorgarbeid er dette et kjent fenomen. Jeg hadde en grunn til å gråte, være trist og lei meg, og jeg lot sorgen få komme ut når den kom veltende opp. Jeg hadde erfart ved andre kriser at dette ikke alltid hadde vært så lett. Spesielt var det vanskelig da jeg skilte meg. Da følte jeg ofte at sorgen over et tapt ekteskap, over å flytte fra barna mine og huset vi bodde i, var selvforskyldt og at omgivelsene klandret meg for valget mitt.

I 2004 skrev jeg en engelsk masteroppgave med tittelen «Before and After». Tittelen henspilte på situasjonen før og etter Siris død. Senere skrev jeg en artikkel som bygger på denne masteroppgaven med den norske tittelen: «Før og etter. En undersøkelse av hvordan en gruppe gestaltterapeuter er blitt påvirket av sin utdanning i gestaltterapi» (Skottun, 2005). I innledningen til denne artikkelen skriver jeg:

For noen år siden hadde jeg en personlig opplevelse som medførte en krise i livet mitt. I løpet av denne prosessen spurte jeg meg selv mange ganger hvor-

dan jeg kunne håndtere vanskelighetene så bra som jeg gjorde, og hvor jeg hadde lært å gjøre det. Når jeg nå ser tilbake på den perioden, ser jeg at jeg var oppmerksom på mine behov og følelser hele tiden. Dette gjorde meg i stand til å be om hjelp og støtte når jeg trengte det, og også til å trekke meg tilbake og ta vare på meg selv når det var ønskelig. Jeg oppdaget at denne evnen til å være oppmerksom fra øyeblikk til øyeblikk var noe jeg hadde lært gjennom min utdanning i gestaltterapi og fra mine år som terapeut og lærer for andre studenter i gestaltterapi. Da jeg utforsket dette videre, ble det klart for meg at utdannelsen i gestaltterapi hadde hatt en sterkere påvirkning på meg enn jeg hadde vært klar over.

## Støtte og hjelp i sorgen

For videre sorgarbeid var det både nyttig og hjelpsomt å intervju andre om hvordan gestaltterapiutdannelsen hadde påvirket dem, og skrive en masteroppgave og artikkel om resultatene av undersøkelsen. Det var dessuten helt nødvendig å gå i mer terapi for å bearbeide tidligere uferdige situasjoner i livet mitt. I terapien med Ruella Frank kunne jeg gjenkjenne og erfare hvordan min kropp holdt igjen når jeg hadde behov for å strekke meg ut mot henne og andre mennesker, og hvor godt det var å bli tatt imot når jeg endelig ga slipp. Jeg var i New York tre ganger i løpet av to år. Da var jeg hos henne fire dager etter hverandre. I tillegg hadde vi oppfølgingsamtaler i Oslo da hun begynte å undervise for NGL. At jeg våget å stole på henne og andre, gi slipp på kontrollen, være i det ukjente, i kaos og smerte, er noen av de viktigste erfaringene fra årene etter Siris død. Det har medført at jeg i ettertid tåler å være «i det som er» med en annen ro og trygghet enn tidligere. Dette gjelder spesielt når jeg har vært med klienter, studenter, venner og familie i deres angst, sorg og smerte uten å måtte finne en løsning. Jeg kan være der med dem, puste, høre, sørge og finne ut «hva situasjonen trenger» av meg (Wollants, 2007). Jeg kan velge hvilke impulser jeg følger, hvem jeg vil være og hva jeg gjør sammen med dem avhengig av det jeg blir oppmerksom på hos den andre, hva jeg ser og hører, og hva som skjer i min kropp, mine fornemmelser, følelser og hva jeg tenker.

Mange har spurt meg om hva de skal si eller gjøre før de skal møte etterlatte og sørgende venner eller familie ved ulykker og død. Jeg har ikke ett svar på det, det tror jeg ingen har. Det jeg sier er at de må kjenne etter om de tåler, om de orker og klarer å være i sin egen smerte før de skal møte en annen sørgende. Er de usikre på det, foreslår jeg at de kjenner etter hva de kan si eller gjøre som ikke blir for vanskelig for dem. For meg var det bedre å få blomster, et kort, en hilsen som viste deres omsorg, enn alle ordene som jeg allikevel ikke hørte. At andre hadde det vanskelig med å treffe meg som sørgende, var virkelig ikke mitt problem. Det

ville jeg ikke ha. Det er sjelden jeg har følt meg så avvisende som da jeg mistet Siri. Ikke alle klarer å beskytte seg mot andre menneskers hjelpeløshet og ønske om å trøste og hjelpe, som jeg gjorde. Er du usikker på hva du skal gjøre, kan det være lurt å vente til du føler deg tryggere på deg selv og din kjærlighet til den sørgende. Da blir det lettere å ha avstand til sin egen hjelpeløshet og bare være hos den som sørger. Å føle seg hjelpeløs når de man er glad i rammes av livets hendelser, er normalt. Det er et uttrykk for at man ikke vet hvem man er og hva man vil. Det kan være fristende å finne en løsning for å slippe å kjenne på smerten og ubehaget i stedet for å gi plass til usikkerheten. Da er det lett å gjøre noe litt for fort fordi du synes du bør i stedet for noe du har lyst til å gjøre. Det kan imidlertid være andre ganger du ikke føler deg hjelpeløs, men får klare impulser om hva du har lyst til å gjøre for den det gjelder. Da kan du følge impulsen med forsiktighet og kjærlighet, det kan være det er nettopp det din venn eller ditt familiemedlem trenger.

### Å leve videre

Året etter Siris død føder Line en sønn, mitt tredje barnebarn. Hanne hadde allerede to døtre som jeg var glad i og brukte mye tid sammen med. Å holde en nyfødt baby i armene, se på ham, kjenne han puste og bevege seg, ble et symbol på at livet mitt går videre. I mange år brukte jeg nesten all min fri tid sammen med barnebarna. Å være mormor, hente og bringe i barnehage og SFO, lage middager, ha de over om natten, leke og oppdage verden gjennom deres øyne ble en velsignelse for meg. Jeg kom også nærmere mine døtre ved stadige avtaler, overbringelser og samarbeid om barna deres. Når jeg ser tilbake på disse årene er det med stor takknemlighet. Å få lov til å bety noe for andre ga mening til livet mitt.

Familien ble etter hvert utvidet med flere svigerbarn og barnebarn, og det ble viktig for Daan og meg å være sammen med dem i ferier. Vi kjøpte derfor en hytte som ble en møteplass for vår store familie, sjelden med alle til stede samtidig, men til ulike tider og på tvers av familiene. Daan og jeg har lyktes med å få et personlig forhold til alle våre familiemedlemmer, deres og våre venner og skape et sted vi er blitt glad i.

Å være sammen med gode venner har også vært en god hjelp for meg. Med noen har jeg reist på tur, med andre har jeg gått på ski, og noen har Daan og jeg seilt sammen med til fjerne steder. Og noen ganger har vi bare vært sammen, snakket, ledd og grått.

Å bevege meg ute i naturen, enten alene, med venner eller med hunden min, har vært helbredende. Når jeg har løpt, gått på ski eller syklet og tatt inn naturen,

kjent temperaturen, pustet inn luften, har jeg følt meg som et annet menneske. Den første tiden etter Siris død var det som om hun var med meg på tur, senere ble hun fjernere og jeg ble roligere innvendig.

I tillegg til nær familie og venner, har jeg hatt en engasjerende og krevende jobb som har gitt mening til livet mitt, også etter Siris død. Å få være med å utvikle to høyskolegodkjente studier, ta mastergrad, oppnå førstekompetanse, arbeide som terapeut, lærer og veileder, skrive bok og artikler og utvikle gestaltfaget, har vært helt ubeskrivelig fint. Jeg har arbeidet sammen med gode kollegaer både i Norge og utlandet som jeg har kunnet dele min smerte og sorg med, men også gleder og seire som jeg har turt å gripe. Jeg er takknemlig for støtten fra min mann som har oppmuntret meg fra den første kaotiske tiden, og senere i sorgprosessens opp og nedturer.

Når jeg ser tilbake, tenker jeg at jeg har vært heldig som har hatt så mange muligheter til å skape et liv med mening, og at jeg har turt å gripe dem.

Til slutt

Å skrive dette essayet om Siris ulykke og død for mer enn 20 år siden har vært en meningsfull og sår prosess. Jeg har på nytt lest brev og hilsener jeg fikk fra nære og fjerne venner, sett på bilder og gjenopplevet de første dagene og tiden etter ulykken. Daan og jeg har snakket oss gjennom mange av hendelsene, enda en gang. Jeg har lest mer teori som reflekteres gjennom det jeg har skrevet. Jeg har lest mer teori og tygget meg gjennom det jeg har skrevet. Jeg har av og til kontakt med Colin, og jeg er glad for at han har funnet en ny og god kjæreste som han har giftet seg med. Jeg kjenner fortsatt på sorg og uro over tapet av Siri, og på et stort savn. Jeg tenker at hun fikk et altfor kort liv, på alt vi ikke fikk oppleve sammen, på alt som kunne ha vært hvis hun fortsatt hadde levd. Samtidig er det mange gode minner om det som var, jeg kan fortsatt høre hennes latter, se hennes store smil og høre henne si: «Kom igjen mamma, dette klarer du» når vi sto ned bakkene i Alpene. Det er godt å vite at vi ikke hadde noe uoppgjort, og jeg tenker at det ville ha vært fint for henne å vite at jeg har klart å leve livet mitt videre, selv uten henne.

Litteraturliste

- Ekselius, E., Notim, D., Øberg, G. (1979). *Kriser i livet*. Tanum-Norli
- Robine, J. M. (2015). *Self: Artist of contact. I: self – A Polophony of Contemporary Gestalt therapists*. l'exprimerie.
- RVTS (2025, 17. april). *Faser eller mønster i krisereaksjoner*. <https://stokurs.rvtsnord.no/delkapitler/faser-eller-monster-i-krisereaksjoner/>

- Skottun, G. (2005). Før og etter. En undersøkelse av hvordan en gruppe gestaltterapeuter er blitt påvirket av sin utdanning i gestaltterapi. *Norsk Gestalttidsskrift* 2(2), 92–101.
- Skottun, G. (2006). Hvem er jeg – 60 år. Om selv i gestaltteori og praksis. I: S. Jørstad & Å. Krüger. *Gestaltterapi i praksis*. s. 49–58. Norsk gestaltinstitutt.
- Skottun & Krüger (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk
- Taylor, M. (2014). *Trauma Therapy. Clinical Practice*. Open University Press.
- Wollants, G. (2007). *Gestalt Therapy. Therapy of the Situation*. Faculteit voor Mens en Samenleving.