Rom for sorg i koronatiden

*Tekst: Diakoni- og samfunnsrådgiver Ingrid B. Melve, Borg bispedømmeråd*

Hvordan er det å leve i sorg i koronatiden? Kanskje fikk man ikke tatt avskjed slik man ønsket. Kanskje ble den siste tiden vondere enn den kunne ha vært, på grunn av stengte dører og begrensninger. Kanskje ble gravferden ekstra tøff, med nesten tomme kirkebenker, og uten den gode klemmen og det trygge håndtrykket. Kanskje har det vært vanskelig å møte venner, slekt og bekjente, og samle familie som bor spredt. Og kanskje har du som sørger fryktet at det ikke har vært rom for din sorg, for å fortelle om det du har vært igjennom, fordi du tenker at dine kollegaer, naboer, venner og bekjente har hatt nok med sine egne bekymringer.

Sorg kan oppleves som en unntakstilstand. Og når resten av samfunnet også er i en unntakstilstand, kan sorgen bli ekstra tung å bære. Og særlig vondt kan det være hvis du opplevde å ikke få følge opp og være til stede hos den du nå har mistet den siste tiden. Kanskje har du tanker om at du ikke selv strakk til, og følelser av skyld, selv om dette var utenfor din kontroll. For sorg følger ikke fornuften. Vonde tanker som kommer, kan være overveldende. Men du trenger ikke være alene med dem.

Det er ingen feil eller riktig måte å sørge på. Men det er ingen vei utenom sorgen. Det finnes ikke noe som kan ta det vonde helt bort, som kan erstatte den som er borte. Du er ikke alene i din sorg. Heller ikke nå i koronatiden.

Kirken gir rom for din sorg. Men kirken gir også rom for hvile, trøst og håp.

Mange beskriver sorgens første dager og uker som om fargene blir borte, og verden kan kjennes fjern og uvirkelig. Eller så er selve tapet så uvirkelig, at det kan kjennes som om den eneste måten å holde ut på, er å flykte inn i hverdagen, og leve som om ingenting er annerledes. Mange kan ha behov for å snakke om det som har skjedd, fortelle om det livet som nå er borte. Andre igjen kan ha behov for å få lov til å la være å snakke. Sorg kan bli svakere, mer dempet etter som månedene og årene går. Men slettes ikke alltid. Og så skal det ikke mer til enn en sang på radioen, en lukt, en blomst du husker at han eller hun likte, eller du hører en dårlig vits som du vet at den som du savner hadde ledd seg skakk av. Brått er sorgen tilbake, like vond og rå.

Om livet har stått på pause, eller om du har følelsen av å være med i et hverdagsrally kan denne allehelgen være en tid for å gi rom for din sorg. En tid for å minnes den du savner, en tid for å tenne lys, en tid for å savne. Og det er en tid hvor du som kjenner noen som sørger, kan ta den telefonen, spørre hvordan det går. Allehelgenhøytiden gir rom for din sorg. Også den vanskelige, kompliserte sorgen. Og kanskje kan allehelgenhøytiden være en tid for å legge fra seg det som har vært vanskelig. Finne trøst, tilgivelse og håp. I kirken er det rom for din sorg.