

Anne Austad: Erfaringer av kontakt med døde – hvilken betydning har det for etterlatte?

Referat fra medlemsmøtet i NPS 16. mars 2017

Ved Jon Mannsåker

Anne Austad er utdannet prest og førsteamanuensis ved Diakonhjemmet høyskole. Hun kom til oss for å fortelle om hennes banebrytende doktorgradsarbeide om sørgende menneskers kontakt med avdøde kjære.

Hun begynte med å avgrense omfanget av hennes forskning. I den offentlige debatten har det særlig vært to grunnleggende spørsmål:

1. Er kontakt med avdøde mulig? Finnes de døde på en måte slik at vi levende kan få kontakt med dem? Eller er det bare innbilninger?

2. Kontakt med døde – er det bra? Er det å anbefale med tanke på sorgprosessen?

Austad sa at hun ville konsentrere seg om det siste spørsmålet, mens hun ikke tar stilling til det første metafysiske spørsmålet om realiteten av en transcendent virkelighet. En åpen holdning er uproblematisk for henne, da det ikke er et trosspørsmål, men vurdering/tolkning av folks opplevelser.

Kontakt med døde er et relativt vidt begrep, og rommer mange fenomener.

- Urolige hus, hvor man opplever lyder, at ting flytter på seg, bord som skjelver etc.

- Medieseanser, hvor et medium formidler kontakt og budskap fra en død til en levende, i forsamlinger eller i en privat konsultasjon – en «sitting».

- Spiritistiske seanser, der man bruker glass og Ouija-bord og spør ånder til råds.

- Nær-døden-opplevelser (NDO), hvor man ikke er ved bevissthet, og kan



Anne Austad

oppleve i sitt syn at man ser noen som er døde.

- Ekstra klare drømmer om en død, drømmer som oppleves mer virkelig enn andre drømmer.

- Nærværsopplevelser, som kommer spontant, er erfart direkte, og hvor den døde er en nær slektning eller venn.

I denne studien har Austad bare tatt for seg det siste, som hun kaller nærværserfaringer av døde venner og familie – «post death presence». Hun har ikke tatt for seg opplevelser av ukjente personer, f.eks. spøkelser fra 1700-tallet. Dessuten skal det være direkte egne opplevelser i våken tilstand, ikke f.eks. NDO, drømmer eller via et profesjonelt medium.

Nærværserfaringer kan være sensoriske persepsjoner: visuelle, auditive, taktile og/eller luktpersepsjoner. Dessuten inkluderte Austad fysiske hendelser som at gjenstander flyttet på seg, lys i huset blinker, blomster som hopper ut av en vase, bor som skjelver etc. og hvor dette

tolkes som å henge sammen med den døde.

Utbredelser

Nærværserfaringer er ganske utbredt. Studier i England og USA indikerer at 40-50 % av den sørgende befolkning har slike erfaringer. Disse høye tallene inkluderer både sensoriske persepsjoner og indre fornemmelser – «a sense of presence».

En studie i Norge (Bøygum, 1992) indikerer at 12 % av befolkningen har hatt slike erfaringer, men det er litt usikkert hva som er inkludert. I en European Human Values Studies rapporterte 25 % at de hadde følt en kontakt med avdøde (Haraldsson, 1985).

Metode

Austad har i sin studie benyttet kvalitative semi-strukturerte intervjuer av 16 personer som har erfart nærvær av en død venn eller slektning. Hun spurte om hva som *karaktariserte* erfaringene av nærvær, og hvordan de *forsto* erfaringene og hva de *betyr* for dem. Om det siste så hun spesielt på hva det betød for *sorgen* deres. Og hva som skjedde med *livssynet* deres.

Utvalg

Hun intervjuet:

- 12 kvinner og 4 menn
- med alder mellom 27 og 85
- ulikt livssyn: kristne, alternativ-religiøse/spirituelle, ikke-religiøse og en markert ateist.
- ingen jobbet selv som medium
- ingen var innlagt på psykiatrisk institusjon eller hadde fått psykiatrisk diagnose.

Funn

Austad trakk fram tre ting som gjaldt spørsmålet om betydningen for de etterlatte.

Tid og sorg

Slike nærværserfaringer (NVO) kan skje over lang tid. De fleste opplever det bare rett etter dødsfallet, men det var overraskende at for noen oppstod en slik opplevelse først noen år seinere. En sa at det tok 17 år før hun hadde en opplevelse av nærvær. Det var enkelte som fortsatt hadde opplevelser 30 år etter dødsfallet. Er det en forsinket sorgprosess, eller har det ikke noe å gjøre med sorg?

Flere av informantene sa at erfaringene kom på tidspunkter da de ikke opplevde sorg. Et par sa overraskende nok at de trodde at sorgen til og med kunne hindre kontakt med den døde, fordi sorg er ganske selvopptatt.

Dette er motsatt av hva men tenker seg i visse sorgteorier, hvor savnet etter den døde kan skape nærværserfaringer. Disse erfaringene kan ses som multivalente, at de kan oppstå på forskjellig vis for forskjellige mennesker, på grunn av sorg, psykiatri, spiritualitet, eller spontant uten spesielle situasjoner.

Betydning for sorgprosessen

De aller fleste knyttet positive følelser til en NVO. F.eks. kunne det være en støtte, trøst i en vanskelig tid å få visshet om at den døde har det bra. Enkelte fikk praktisk hjelp, f.eks. med å finne ting, eller situasjoner man skulle være forsiktig i. Ikke minst opplevde noen en spirituell berikelse ved å komme i kontakt med noe transcendent.

Livssynet til den gjenlevende er naturlig nok med på å tolke en NVO, og det kan fordype og forsterke et livssyn hvis det i rimelig grad kan inkluderes. Erfaring er sterkere enn bare tro alene. Austad fant at slike opplevelser *ikke* førte personene bort fra kristen tro.

Det var imidlertid ikke positivt for alle. En ble redd av opplevelsen og syntes den var ubehagelig, og den påvirket ikke sorgprosessen i nevneverdig grad.

Austads studie er liten, men funnene hennes stemmer bra med andre, større undersøkelser.

Betydning for livssynsutvikling

Ingen av hennes informanter fikk et radikalt forandret livssyn etter en slik NVO, men det har skjedd for enkelte i andre studier. Det er mer vanlig at det blir en fordypning i det livssynet man allerede har, kanskje med en uortodoks utvidelse.

Diskusjon

Anne Austad avsluttet med å diskutere hvorvidt opplevelser av nærvær av den døde var bra for sorgprosessen og det fortsatte livet. Klassiske sorgmodeller fra Freud og de såkalte attachment-teoretikerne mente at man måtte bryte båndene til den avdøde for å ha et godt utkomme av sorgprosessen. Mens nyere sorgteorier, som kalles «continuing bonds»-teorier, er mer erfaringsbasert og legger vekt på at fortsatte bånd til en avdød kan være adaptivt (men ikke alltid). Man kan leve godt i denne verden likevel.

Forskning viser at slike personer ikke skårer dårligere enn vanlige folk på kliniske tester av søvn, appetitt, vekttap og slike ting som ofte er forbundet med sorg.

En nærværserfaring trenger altså ikke bety at man trekker seg bort fra de levende og dette livet, eller forneker realiteten av at den døde er død. Her spiller kultur og livssyn inn. Et livssyn som sier at den døde både kan være død

og leve videre i en annen dimensjon, behøver ikke være motsetningsfullt.

Hun oppsummerte til slutt med å si at man i hvert enkelt tilfelle må vurdere om en nærværsopplevelse av en avdød er sunn eller ikke. Det er viktig å høre på hva erfarerne selv sier.

Spørsmålsrunden

Det ble naturlig nok en del kommentarer og spørsmål til et slikt tema.

En person berettet at selv om han var ateist, opplevde han en gang sin døde far, samtidig med et værromslag så voldsomt at hårene reiste seg på ham.

På spørsmål svarte Austad at hun tror på en fortsettelse etter døden, men er usikker på om døde kan kontaktes. Hvor mye i en nærværsopplevelse er psykologiske prosesser?

Det ble kommentert at det ikke var mange personer i studien. Austad svarte at det var fordi hun valgte en kvalitativ undersøkelse, hvor hun ville dybdeintervjue oppleverne for å få så god forståelse som mulig, og da rakk ikke tida til fler. Men nå kunne det vært spennende å gå bredt ut med en spørreundersøkelse til mange i Norge.

På spørsmål om det var teologiske problemer med slike opplevelser, svarte hun at historiene hun hørte fra deltakerne i studien, gjorde inntrykk på henne. Slike erfaringer er viktige og må godtas, mens teologien kommer inn for å forstå og tolke slike opplevelser.