



Det er svært at have et forhold til de døde, for ligesom spøgelser er de flygtige væsener, der kan være svære at indfange. Men Esben Kjær prøver bevidst at gøre ting, der kan give ham følelsen af samvær med Sebastian. Husets lille alter er bare en ting. En solnedgang, der minder ham om farven på Sebastians hår er en anden.

formation, og den proces må man tage ansvar for for at kunne navigere i den og ende et godt sted, siger Esben Kjær, der stod lige så uforberedt som alle andre, da han blev ramt af sorgen. For nok har han altid haft et stort udsyn, interesseret sig for personlig udvikling og spiritualitet, men han havde også en forestilling om, at han i høj grad selv bestemte, hvordan livet skulle forme sig. Selv da Sebastian blev syg, var han overbevist om, at hvis bare han kæmpede nok for sin søn, ville det ende lykkeligt.

- Vi lever jo i et samfund, der har renoveret alle ubehageligheder væk, så vi er slet ikke vant til at beskæftige os med de sider af livet. Derfor kommer det som et stort chok, når sådan noget her sker, siger han.

Og chokket bliver ikke mindre, når man har begravet sin søn, og man møder holdningen om, at de døde bare skal fejles ind under gulvtæppet, fordi man jo ligesom ikke rigtigt kan bruge dem til noget længere.

- Indtil nu har både psykologien og det bredere samfund anset sorgprocessen som noget, hvis formål var at adskille sig fra den døde. Men realiteten er, som forskning også nu dokumenterer, at de døde ikke går væk. Samfundet vil sige, at du er syg, hvis du dyrker de døde, men jeg - og forskerne - mener, at det faktisk er sygt at lade være. Tværtimod bør man finde en måde at have et forhold til de døde på.

Jagten på mening

Sebastians far og mor kæmpede til det sidste for, at han skulle overleve. De gav ikke op på noget tidspunkt, og det var først bagefter, at Esben Kjær indså, at det ikke er alt, man har magt til at ændre. I bogen beskriver han livet som havet og ham selv som en båd. Man kan sørge for, at båden er i god stand. Man kan være god til at sejle den. Men man kan ikke bestemme over havet.

I mange måneder efter Se-

bastians død kæmpede han med at komme overens med lige netop den erkendelse og ikke mindst med det faktum, at havet endte med at tage hans søns båd. For på den ene side kunne han ikke holde ud, hvis der var en mening med Sebastians død. Som om han var en brik,

der var blevet ofret som en bonde i et ligegyldigt skakspil. På den anden side var det heller ikke til at holde ud, hvis der ikke var nogen mening. Hvis det bare var en tilfældighed. Hvis Sebastians død var forgæves. For Esben Kjær var det hans præst, Mikkel Wold, der

huggede den gordiske knude over med sætningen: »Du kan ikke finde en mening med Sebastians død, men du kan finde en mening i den«.

- Når man bliver konfronteret med sorg, kan man lade sig nedbryde af den, eller man kan blive bygget op af den - altså bruge sorgen som en anledning til at vokse som menneske. Og for mig stod det klart, at jeg kunne ære Sebastian gennem at blive den bedst mulige version af mig selv. Simplethen bruge den enorme kraft, som sorgen er, til at transformere de sider af mig selv, som jeg gerne vil af med, til noget bedre for at gøre Sebastians familie til et bedre sted at være. Det er det, jeg kalder at give sorgen retning, siger Esben Kjær, der med egne ord er blevet et »massivt bedre menneske«.

- Jeg har udviklet mig mere de sidste tre år end de foregående 30 år. Det er jeg glad for, og det giver mening at tilskrive æren Sebastian

og bruge det som en slags hyldest til ham. Det er klart, at jeg hellere ville have Sebastian og så fortsat være det middelmådige menneske, jeg var før. Hans død er ingen gave. Tværtimod. Det er en tragedie. Men når nu det er sådan, hva' så?

Flygtige væsener

I dag beskriver Esben Kjær sin sorg som en livsvarig, stærk kærlighedsrelation, som skal næres og værnes om. For sorg er i virkeligheden en stor kærlighed, som er svær at håndtere, og som får et andet udtryk, end hvis Sebastian stadig var her.

- Og når man beder folk slippe sorgen, er det det samme som at bede dem slippe kærligheden. Det handler i stedet om at give den et fornuftigt udtryk, hvor den bliver en konstruktiv og ikke ødelæggende kraft i ens liv, siger Esben Kjær, der stadig oplever, hvor svært det er at få lov til at tale om sine døde. Det er, som om Sebastian ikke længere eksisterer i folks opfattelse. Som om de ligefrem arbejder systematisk på, at han skal blive helt glemt.

- Og det kan føles, som om han bliver slået ihjel en gang til, når det sker. Det er sgu ikke i orden, men det er jo et eksempel på, at vi mangler en kultur for at omgås de døde. Det ville gøre mig helt enormt glad, hvis folk snakkede om de ting, han har gjort, hvis de sendte en hilsen på hans fødselsdag eller satte en blomst på hans grav. Der er en million ting, man kan gøre, som vi også selv gør. For når de døde ikke kan være her i kød og blod, må man finde en anden



- Jeg har altid været optaget af personlig vækst, men som alle andre har jeg oplevet, at det er svært at gøre noget ved de meget indgroede ting. Men sorgen efter Sebastians død var en kraft, som kunne bruges til at angribe nogle af de ting. Lige så meningsløs hans død har været, lige så meningsfuld har hele sorgprocessen været, siger Esben Kjær, der har skrevet en bog om sin søns død.

FAKTA

■ Esben Kjær er oprindeligt cand.scient. pol. fra Københavns Universitet og har blandt andet arbejdet som fuldmægtig i Finansministeriet, men den levevej blev skiftet ud med journalistikken efter en MA i journalistik ved New York University. I en årrække var han Berlingske Tidendes korrespondent i New York, og siden blev han først økonomireporter og siden erhvervsredaktør hos Politiken.

■ De senere år er det dog først og fremmest i radioen, at man har kunnet møde journalisten Esben Kjær. Han har blandt andet siddet bag mikrofonen i »P1 Debat«, »Orientering« og Radio24syv - og i dag er han vært på »Bagklog på P1«.

■ Esben Kjær har også skrevet flere bøger og holdt en række foredrag - og så er han uddannet yogalærer.

■ Han bor på Frederiksberg med sin hustru, Kirsten Stendevad, og parrets tre sønner.

■ Bogen »Min usynlige søn« udkommer 10. maj. På www.facebook.com/MinUsynligeSoen kan folk med interesse i sorg desuden debattere bogens tanker.

måde at være sammen med dem på.

Det er ikke altid nemt. Heller ikke for Esben Kjær. De døde er flygtige væsener, der er svære at indfange, som han siger. Alligevel lykkedes det ham at være sammen med Sebastian. Som når han ser en solnedgang, der minder ham om sønnens fantastiske rødblonde hår. Eller når han hører noget særligt musik eller besøger Sebastians gravsted. Små personlige ritualer, der er med til at sørge for, at det ikke bare er fire, men fem mennesker, der bor i villaejligheden på Frederiksberg.

- Sebastian er ikke bare et minde. Et minde er noget, der hører til på et museum, og som kan forvitte med tiden. Men Sebastian har sat så stort et aftryk i vores hjerter, at han altid vil være her som en stærk og levende kraft i os.