

## Hvordan forholder vi oss til DØDEN?

*Det eneste sikre vi vet om vår fremtid, er at vi skal dø. Trolig er vi mennesker de eneste skapninger her på kloden som er seg bevisst at hver enkelts liv før eller siden vil ta slutt. Dermed blir spørsmålet hvordan vi forholder oss til dette, både som enkeltmennesker og som samfunn. Er døden noe vi helst bør unngå å tenke på, eller er den noe vi bør se i hvitøyet og gi en sentral plass i vår tankeverden?*

Svarene på dette spørsmålet har variert til dels sterkt opp igjennom tidene. Pyramidene i Egypt er de fremste monumenter over en døds kult som preget de tidligste samfunn vi kjenner til, der troen på et etterliv sto sentralt. Livet sluttet ikke når døden inntraff, var omkvedet, for da gikk sjelen over i en ny tilværelse i en oversanselig verden der også gudene huserte. Og enda før den tid ble forfedrenes ånder tilbedt, både for å ære dem og fordi de kunne ha sin innvirkning på de levendes liv og levnet, slik at det gjaldt å holde seg inne med dem – noe vi ser den dag i dag i såkalt primitive religioner.

Alle religioner dyrker forestillingen om et etterliv, enten i form av en evig tilværelse i et paradisi eller et helvete, eller som en sjelens gjenfødelse i en annen jordisk skapning, høyt- eller lavtstående, avhengig av hva man har gjort seg fortjent til. Dermed er det lett å tro at forestillingen om et etterliv er nødvendig for oss mennesker – ja, at vi til syvende og sist ikke kan utholde tanken på at døden er det endelige punktum for vårt liv, sjelelig såvel som fysisk.

Som en av kirkens menn her til lands fikk seg til å si: «Selv humanetikere trenger en prest på dødsleiet.»

### **Ikke opptatt av noe hinsidig**

Kitty Larsgaard, organisasjonssekretær i Human-Etisk Forbund, blir naturlig nok provosert av en slik uttalelse. Både fordi den virker nedlatende og fordi den er usann. Larsgaard har hatt en del samtaler med døende mennesker i de senere år, som et ledd i hennes arbeid med HEFs «omsorgsparaply», og her har hun ikke funnet belegg for prestens påstand. De døende hun har snakket med, og som har hatt et humanistisk, sekulært livssyn, har ikke hatt behov for noen prest eller for noen tanker om et hinsidig liv når det gikk mot slutten. I stedet har de fremvist en avklart ro og ikke savnet noen lovnader om et etterliv.

Vel kan vi her snakke om reflekterte mennesker som langt på vei har forsonet seg med at de skulle dø, og som har levd ut fra den humanetiske tesen om at «Jeg tror på et liv før døden». Dermed er de kanskje ikke representative for den store hóp. Men her må vi være forsiktige og ikke fremsette bastante påstander. Kanskje er ikke folk flest så henfalte til forestillinger om et hinsidig liv som mange vil ha det til. Kanskje er dette en myte som er i ferd med å tape terreng.

Sykepleier Tor-Arne Henningsen, som er humanetiker og ansatt i Fransiskushjelpen (der det er høyt under taket), bekrefter Larsgaards inntrykk av at døende stort sett ikke klamrer seg til noe håp om at sjelen skal leve videre. Også han har erfart at personer med et ikke-religiøst livssyn som oftest er rolige og avklarte i forhold til eget liv og forestående død. Vel kan de veksle i humør og ha ulike faser der uro og tvil gjør seg gjeldende. Men hovedinntrykket er at de døende er tøffe og modige mennesker som helt til det siste bevarer sin evne til å bry seg om sine nærmeste – og om sykepleieren ved deres side. Han har for

eksempel opplevd å bli spurt om hvordan han hadde det i ferien av pasienter som ligger på det aller siste.

– Min forventning da jeg for atten år siden begynte å arbeide med døende pasienter, var at en god del av dem ville tilkjenne en kristentro og kanskje be om å bli lest for fra Bibelen eller å få snakke med en prest, forteller Henningsen. Men slike forespørsler har vært langt mer sjeldne enn det jeg først antok. Kanskje kan noen undre seg om de faktisk kommer til Gud, men det viktige for dem er å ha et medmenneske de kan undre seg sammen med. Og som de kan samtale med om livet de har levd, og kanskje om sorgen over å skulle forlate sine kjære og over ting de ikke fikk utrettet. Eller om skyld, som for eksempel spørsmålet «Hvorfor ble akkurat jeg så syk?». Uansett tema er den gode samtalen svært viktig i livets siste fase.

## **En fremmedgjort død**

Larsgaards og Henningsens erfaringer tilbakeviser altså antakelsen om at vi alle, når vi ligger på dødsleiet, vanskelig vil kunne forsones oss med tanken på at «dette livet er alt vi fikk». Slike erfaringer er viktige og vil kanskje overraske humanetikere flest, som nok innerst inne lurur på hva de vil si og mene når timeglasset renner ut. Hvilken ærlig sjel gjør ikke det?

Men er det mulig å forsones seg med døden, slik de Larsgaard har samtalt med og mange av Henningsens pasienter langt på vei synes å ha gjort? Spørsmålet blir ikke minst aktuelt i et samfunn som vårt eget, der man helst ikke vil vite av døden – bortsett fra i underholdningsøyemed, i form av filmer og tv-serier og romaner og dataspill. Men der opptrer døden på liksom, og på trygg avstand fra vårt eget liv. Også når den reelt nok opptrer i nyhetene, holder den som regel betryggende avstand til vår lune sofa.

Som Henningsen formulerer det: Døden er blitt fremmedgjort i vårt moderne vestlige samfunn.

Så når døden omsider melder seg for ramme alvor, gjemmer vi den gjerne bort ved å sende personen det gjelder bort fra hjemmet, der de fleste døde for bare et par generasjoner siden. Nå skal våre nærmeste helst sovne diskret inn på sykehus eller sykehjem eller et hospice, mens de gis alt som er mulig av lindrende behandling. Og vi pårørende skal stå fritt til å holde oss hjemme dersom vi ikke orker å bevitne selv den døsigste død.

Dessuten forbindes døden mer og mer med gamle mennesker, som allerede er blitt stuet bort fra de viktigste samfunnsarenaer, som arbeidsliv og underholdningsindustri. Helt ulikt tidligere tider er det bare sjelden vi møter barn og unge og folk i sin beste alder på dødsleiet. De relativt få yngre mennesker som dør, omkommer stort sett i ulykker, eller de blir drept av andre eller tar selvmord. Med all den medisinske ekspertise vi nå har til rådighet, og som redder eller forlenger livet til mange av dem som tidligere ville ha dødd «før tiden», er det stort sett gamle mennesker som blir liggende for døden. Og som dermed får anledning til å reflektere over og oppsummere sitt liv.

Følgelig er det gjerne godt voksne, døende mennesker som Henningsen samt Larsgaard og øvrige støttepersoner i HEFs omsorgsutvalg har gode samtaler med. Mens de pårørende som oftest er målgruppen når yngre personer er blitt «revet bort». Da er det sorgbearbeiding som blir støttepersonenes fremste oppgave.

## **Døden passer stort sett dårlig**

Døden er i det hele tatt blitt noe vi ikke lenger har tid til i vårt gjennomeffektiviserte samfunn, så opptatte og dobbeltarbeidende som vi er blitt. Vi fyller hverdagen med jobb og alskens gjøremål og materielle goder og ambisjoner om alt vi vil oppnå her i livet, og om hvordan vi

skal få «realisert oss selv». Vårt intense fokus på det dennesidige står i skarp kontrast til Egypts pyramider, der livet etter døden var det som opptok folk.

Derfor reises ikke lenger monumenter til ære for det hinsidige, noen spredte kirkebygg til tross. Nå oppføres i stedet verdslige katedraler i form av kunstmuseer og operahus og kanskje en holmenkollbakke, der alskens estetisk nytelse settes i høysetet. Og vi finner det såre vel. For som vi gjerne synger: Du kan ingenting ta med deg dit du går.

Like fullt melder en nagende mistanke seg om at vårt sterke fokus på det dennesidige ikke er så tilforlatelig og opplyst som det vi helst vil tro. For kan ikke også dette være en måte å gjemme bort døden på? Eller snarere en måte å fortrenge den fra vår bevissthet på?

Når vi helst holder døden på avstand, tankemessig sett, skyldes det nok mer enn i tidligere tider at døden passer så dårlig med våre planer. Selv når man er blitt gammel, er det lett å føle at vi ennå har mye ugjort. Dét er noe flere av Henningsens dødssyke pasienter har gitt uttrykk for.

Da kan den første innskytelsen være å be om litt utsettelse, slik korsfarer-ridderen i Ingmar Bergmans filmklassiker *Det syvende innseglet* gjør (for problematikken er tross alt tidløs). Når mannen med ljàen brått står foran ham, er gode råd dyre. Og ridderen vet råd, han utfordrer Døden til et parti sjakk, der han skal få leve så lenge sjakkpartiet varer. Senere i filmen forbauses en skuespiller over å bli hentet av Døden, og sier at det ikke passer fordi han og den øvrige teatertruppen snart skal ha forestilling. Den forestillingen er avlyst på grunn av dødsfall, svarer Døden tørt.

## **Ikke nødvendigvis angst på dødsleiet**

*Det syvende innseglet* er gjennomsyret av en angst for døden. Dødsangst er da også et tema som har opptatt mange kunstnere og tenkere opp igjennom tidene. Bergman har sagt at han måtte lage denne filmen for å få bukt med sin egen dødsangst.

Så hvorfor er ikke dette grunntemaet i vår kultur og i hele vår menneskelige eksistens noe særlig fremtredende hos de dødssyke som Larsgaard og Henningsen har samtalt med? De er jo hinsides det stadium der en fortrenkning eller benekting av døden har noe spillerom, ettersom døden klart og utvetydig stirrer dem i hvitøyet. Dermed kan deres ro og avklarhet virke merkelig. Men kanskje har også dødsangsten fått en oppblåst, mytologisk status som vi gjør best i å rukke ved?

Uansett hvordan dette måtte være eller ikke være, så kan Larsgaard og Henningsen bare opplyse at angst for døden ikke har vist seg å være spesielt fremtredende hos de døende personer de har møtt. Enkelte av dem, særlig erklærte humanetikere, har snarere hatt angst for å bli gravlagt av en prest som ikke tar hensyn til deres livssyn enn angst for døden selv. Da er sorg over å skulle forlate livet og dem man bryr seg om et mer fremtredende tema, som allerede nevnt.

## **Et livssyn for de sterke?**

Vi fristes til å tenke at dette nesten høres for godt ut til å være sant. Og på Kitty Larsgaards kontor i Humanismens hus i Oslo henger en plakat der Ibsen og Bjørnson og Øverland med flere av vårt lands fordums åndshøvdinge er tegnet som et gruppebilde, under den stolte tittelen «Tolv norske humanister». Joda, disse prominente menn og kvinner kunne saktens møte døden og den etterfølgende intethet med et avklart sinn. Kanskje har Larsgaards og Henningsens døende samtalepartnere vært av en lignende støpning, ved at de har tålt det mange andre uten samme åndskraft vil kunne utholde? Ja, er humanetikken til syvende og sist et livssyn forbeholdt de sterke?

Kitty Larsgaard mener ikke det. Og henviser igjen til egen erfaring med døende som verken var noen Ibsen eller Bjørnson eller Øverland, men som like fullt møtte døden og intetheten på et rolig og verdig vis. At dette er en høyst reell mulighet som er oppnåelig for de fleste, føler hun seg temmelig sikker på. Og legger til at de fleste, henne selv inkludert, nok er mer redde for å lide på dødsleiet enn for å dø.

Slike erfaringer motsier nok en gang den hevdvunne antakelsen om at vi mennesker – med unntak av noen få gjennomreflekterte og mentalt sterke personer – trenger forestillingen om et hinsidig liv når vårt timeglass renner ut. Vi kan se for oss geistlige som i godt selskap med andre samfunnsstøtter medgir, kanskje etter en konjakk eller to, at nei, det er vel så at det neppe finnes noe liv etter døden eller noen virkelig eksisterende Gud, men at troen på dette like fullt er nødvendig for den jevne kvinne og mann, og av den grunn bør opprettholdes. Fordi de svakere sjeler, som unektelig utgjør det store flertall, trenger den åndelige krykke og trøst som forestillingen om en rettferdig Gud og et evig liv inngir, selv om den skulle være dårlig underbygd av de faktiske forhold.

### **Det hinsidige inngir mer angst enn trøst**

Problemet med en slik religiøs kynisme – eller skal vi si pragmatisme? – er at den trolig skaper mer, og ikke mindre, angst hos de ureflekterte brede masser. For hva er de mest skremmende utsikter: at det ikke finnes noe liv etter døden, eller at hver og én etter døden stilles til doms overfor en allmektig Gud som prompte kan ekspedere oss til himmelen eller helvetet?

Mye tyder på at sistnevnte alternativ er langt mer skremmende, og at «personlig kristne» og andre med et inderlig forhold til sin Gud, kan rammes av vel så mye dødsangst som ikke-troende. Det gjelder særlig hvis man ikke kan gjøre seg fortjent til frelse, slik vår hjemlige lutherske kristendom prediker. Da blir vi alle totalt utlevert til den dømmende og straffende gudens luner, ettersom det kun er av Guds nåde vi kan bli frelst og unngå helvetes pinsler, arme og syndige mennesker som vi er.

Ser vi bakover i historien, for eksempel til den middelalderen som Bergman gestalter i *Det syvende innseglet*, virker det klart at forestillingen om en streng far i himmelen som man aldri visste hvor man hadde, uansett hvor kjærlig han angivelig var, ga grunnlag for mye angst. Og når predikanter truet med helvetes pinsler for alle dem som ikke levde slik det behaget Gud, kunne angsten for såvel døden som etterlivet ta overhånd og bringe folk fra forstanden. Opptoget med flagellanter som i samme film pisker seg selv til blods for å mildne Guds antatte vrede over menneskenes synder, er en skremmende manifestasjon av dette. At prestesønnen Bergman ikke har lagd noen anti-kristelig agitasjonsfilm, men strevde oppriktig med å overvinne de skremmende sider ved sin barnetro, gjør fremstillingen desto mer virkningsfull.

Også i antikkens Hellas hersket en utbredt dødsangst basert på forestillingen om et etterliv. Vel tømte Sokrates sitt giftbeger ved godt mot, ut fra overbevisningen om at hans sjel ville komme til en oversanselig verden der alle fordums store sjeler huserte. Hvilke samtaler skulle han ikke da få! Men filosofen Epikur, som levde et par generasjoner senere, cirka tre hundre år før Kristus, var så betenkt over all den frykten for hva som ventet vår sjel etter døden at han satte sin tenkning inn på å motvirke denne.

Det gjorde han først og fremst i form av tesen om at alt som finnes, er materie, og at det derfor ikke eksisterer noen sjel som kan vandre over i et hinsidig liv. Også Aristoteles hadde ment at sjelen ikke overlevde legemets død – til forskjell fra sin læremester Platon, som iherdig forfektet sjelens udødelighet, og dermed er blitt utropt til den første kristne før Kristus.

Videre forsikret Epikur sine disipler om at gudene, hvis de i det hele tatt fantes, brød seg så lite om menneskenes gjøren og laden at de ikke ville ha giddet å straffe vår sjel etter døden, dersom vi hadde hatt en udødelig sjel. Bare vi lar slike og noen andre kronargumenter mot dødsangst synke inn, som en sjelens medisin, vil vi kunne oppnå sjelefred og lykke før døden kommer og gjør oss til støv.

### **Å kunne se døden i øynene**

Dødsangst såvel som angst i sin alminnelighet er noe som særlig har opptatt eksistensialfilosofier helt siden Søren Kierkegaard. Også de som driver en eksistensielt orientert psykoterapi, gir dødsangsten en sentral plass i forståelsen av psykiske lidelser spesielt og av den menneskelige eksistens generelt. Så før vi fristes til å avskrive dødsangsten som en myte, basert på både feilaktige og uhensiktsmessige forestillinger om et etterliv, og som noe vi finner langt mer sjelden hos dødssyke mennesker enn det vi gjerne tror, bør vi se litt nærmere på hva eksistensialfilosofiens opptatthet av dødsangst går ut på.

En av verdens mest kjente eksistensialistiske terapeuter, den amerikanske psykoanalytikeren og forfatteren Irvin D. Yalom, har viet en hel bok til dette emnet. Den kom i fjor og heter *Staring at the Sun: Overcoming the Dread of Death* (norsk utgave: *Å stirre på solen. Om å overvinne frykten for døden*, Capris forlag, 2009). Her beskriver han en rekke pasienthistorier der en til dels lammende dødsangst gjør seg gjeldende, samt hvordan denne angsten kunne avhjelpest. Som en erklært humanist utroper han Epikur til den store autoritet på dette området, fordi den gamle filosofens hestekur mot dødsangst etter Yaloms mening er god og relevant medisin for sjelen den dag i dag.

I likhet med Epikur og en rekke andre filosofer og kunstnere, mener Yalom at dødsangst er noe vi alle har i større eller mindre grad, og som vi forholder oss til på ulike vis. Det mest nærliggende er å prøve å fortrenge den, noe som tilsynelatende kan lykkes. Men da vil den kunne opptre i ulike forkledninger, slik som en overdreven hang til nytelser og materiell rikdom og status og ytre opplevelser, der man likevel aldri får nok eller blir tilfreds. Yalom gir flere eksempler på det.

Dessuten kunne vi anføre den vegring for å ha noe erklært livssyn som i ti–tjue år har vært utbredt blant unge mennesker i vårt samfunn. Det å ty til ironi når de store spørsmål stilles og ikke ha meninger på ramme alvor, men like fullt ville «bli til noe» i media, og slik sett få «realisert seg selv», kan dekke over mye uerkjent dødsangst. Kanskje gir det store, nærmest epidemiske oppsvinget av psykiske lidelser i befolkningen, særlig blant yngre mennesker, en pekepinn på det?

Dermed er det ikke sagt at det å stå for noe stort og substansielt i seg selv motvirker dødsangst. Mennesker som klamrer seg til et bestemt livssyn, av og til et ekstremt sådant, har gjerne en like sterk hang til ikke å ville granske det med et kritisk blikk. Det er nettopp derfor de må klamre seg til sin overbevisning, fordi de i bunn og grunn er usikre på om den holder vann. Personer med fundamentalistiske tilbøyeligheter tror nemlig ikke for mye, de tror tvert imot ikke nok. Og den dagen klokkertroen revner, vil dødsangsten kunne bryte fram.

### **Dødsangst kan inngi oss livsgnist**

Alternativet – og løsningen ifølge eksistensialfilosofien – er å erkjenne vår angst for døden, slik at dødens realitet ikke forblir en abstrakt, intellektuell erkjennelse som vi helst skyver fra oss og gir andre forkledninger. Bare hvis vi for alvor lar vår endelighet synke inn i oss, vil vi kunne forsones oss med den, og dermed kunne leve et godt og autentisk liv.

Dette faller oss verken naturlig eller lett. For som den franske syttenhundretallsforfatteren La Rochefoucauld har sagt: «Verken solen eller døden lar seg

stirre rett på» (Yaloms boktittel henspiller på dette). Iallfall ikke lenge ad gangen. Men glimtvis kan vi få til, og det vil paradoksalt nok berike vårt liv. Og til fulle gjøre det mulig å tro på et liv før døden, slik humanister har satt seg fore.

Helst bør denne oppvåkningen skje i god tid før man blir gammel og døden banker på. For da er det for sent å gjøre noe særlig fra eller til. Innser man først da at man ikke har levd på noe ektefølt vis, men bare har jaget etter tant og fjas som ikke er viktig når alt kommer til alt, kan dette være uutholdelig å bære. Det er da man opplever at man «ikke har levd», selv om man er blitt nitti år – og da har man grunn til å føle både anger og angst.

Mens den som i tide har tatt konsekvensen av sin dødelighet og fått brukt sitt liv som best man kan, og dermed har skapt seg en mening i tilværelsen, neppe trenger å bli overmannet av dødsangst når livet ebber ut. En dødsangst som treffer oss i tide, kan inngi oss den livsgnist vi trenger for å ta ansvar for eget liv og ta de valg som gagnar oss best.

Kanskje har dette vært et fellestrekk hos de døende personer som Larsgaard og Henningsen har samtalt med?

### **Samtaler både før og etter døden**

Det å snakke med de pårørende til den som har dødd, som når man skal forberede en gravferdstale, er en godt etablert praksis innenfor Human-Etisk Forbund. Men, som Tor-Arne Henningsen bemerker: Kunne man ikke snakke med personen selv i de siste ukene av hans eller hennes liv, og ikke bare med de pårørende etter at vedkommende har dødd? Når det gir den døende så mye å treffe et medmenneske som han eller hun kan føre gode samtaler med, så burde vel også dette være en prioritert oppgave for humanetikere?

Mange vegrer seg kanskje for et slikt forsett – selv etter å ha fått høre at det ikke først og fremst er angst og beven den døende vil møte en med. For det å snakke med døende fordrer at man har et noenlunde avklart forhold til at man selv en gang skal dø, ellers klarer man neppe å være det medmenneske som den døende kan trenge.

– De avviser deg hvis du ikke er åpen og komfortabel i møtet med dem, sier Henningsen, for når man er blitt gammel og ligger på det siste, gidder man ikke lenger å ta hensyn. Men er du ledig og omgjengelig og interessert, vil det så å si alltid gå bra.

Som sykepleier ser Henningsen klart behovet for denne typen frivillig bistand ved livets slutt. Mange tror kanskje at sykepleiere tar seg av dette, men i stedet er det nærmest blitt en trend blant sykepleiere å kun ivareta medisinskfaglige behov, og å se bort fra pasientens eksistensielle og åndelige/religiøse behov.

– Men det blir for enkelt hvis sykepleiere kun bestreber seg på å lindre fysisk smerte, og bare spør om de skal ringe en prest hvis den døende også tilkjenner en eksistensiell smerte. At sykepleiere flest forsvarer seg med at de ikke er vant til å føre eksistensielt betonte samtaler og i stedet gjør denslags til et tabu, er beklagelig. Dermed overlater de jo pasienten til seg selv i den stund da han eller hun virkelig trenger et medmenneske ved sin side.

### **En positiv opplevelse!**

Av samme grunn ser Kitty Larsgaard klart behovet for at lekfolk trår til for å avhjelpe døendes behov for noen å snakke med om det som er viktig. Derfor er hun på vakt mot alle tilløp blant humanetikere til å si at «nei, vi driver ikke med medmenneskelighet». Selvsagt skal humanister drive med medmenneskelighet, og ikke ha noen skrupler mot å ta ord som medmenneskelighet og nestekjærlighet i sin munn. Det bør være en klar humanetisk oppgave å bistå folk som ligger for døden eller som er i sorg eller i en eksistensiell krise med å samtale med dem på et livsfilosofisk og medmenneskelig plan.

Derfor vil hun gjøre sitt for at HEF viderefører og intensiverer arbeidet med å rekruttere og skolere det de kaller støttepersoner, som ble startet for mer enn ti år siden. For det er stadig flere som ønsker å ha noen andre enn presten å snakke med når de trenger å samtale om livet og døden, fordi de har et sekulært livssyn.

Vel finnes det prester på sykehus og ellers som ikke driver forkynning i utide, og som møter døende og sørgende på en god, medmenneskelig måte. Larsgaard vil derfor ikke skjære alle over én kam, eller avstå fra ethvert samarbeid med prester og andre religiøse. For eksempel kan hun henvise folk til Fransiskushjelpen når de trenger noen å snakke med, ettersom det der er plass for både sekulære og religiøse som vil fremme den gode samtalen. Men at HEF bør ivareta og utvide sitt eget tilbud på dette området, finner hun opplagt.

Og, betror hun oss til slutt: – Det er nesten fælt å si det, men de samtalenene jeg har hatt med døende, har gitt meg utrolig mye. De har så å si bare vært positive opplevelser. Derfor har jeg ingen problemer med å anspre andre til å gjøre det samme.