

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

1/24

ACEM

140 KR

HVORFOR HAR DU FORLATT MEG?

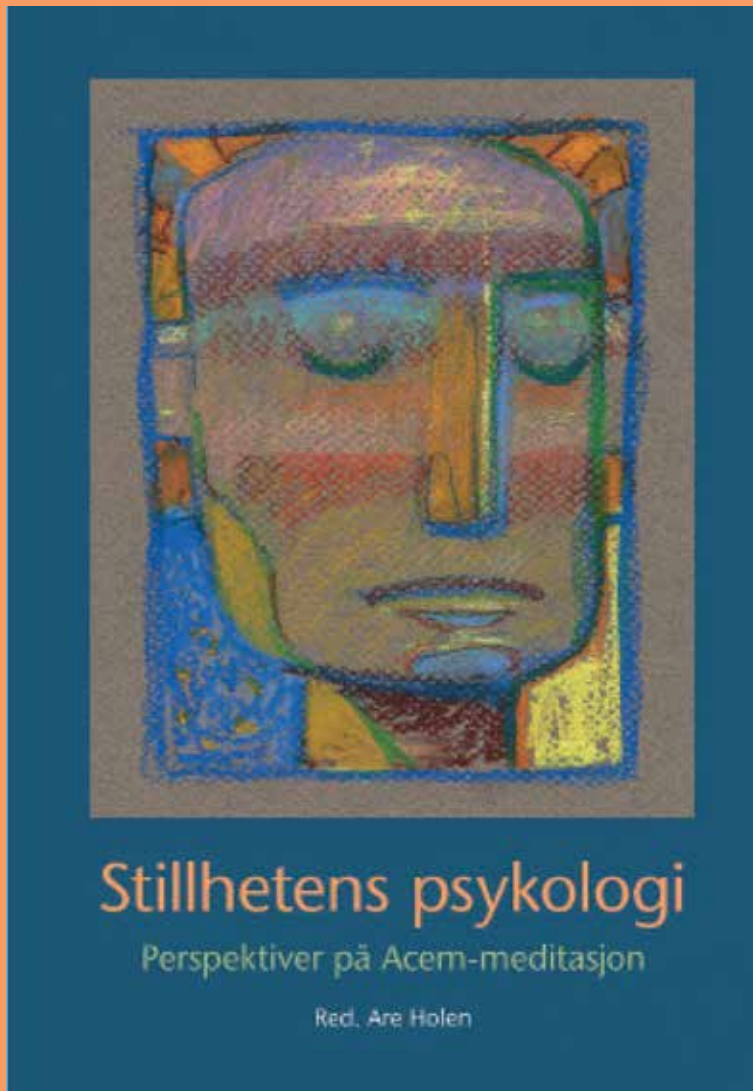
- Dødsangst, udødelighetsstreben og forsoning

Ole Gjems-Onstad



9 770332 579017 >

Årgang 56



Stillhetens psykologi må sies å være en klassiker. Siden førsteutgaven i 1976 er den trykket i over 40.000 eksemplarer. Det er Norges mest leste bok om meditasjon. I tillegg er den oversatt til svensk, dansk, spansk, engelsk, nederlandsk og kinesisk.

Dette er en grundig omarbeidet og utvidet utgave. To kapitler er helt nye; ett sammenligner ulike meditasjonsformer, og ett drøfter sentrale sider ved meditasjonsprosessen.

DYADE PRESS
dyadepress.com

INNHold | HVORFOR HAR DU FORLATT MEG?

– DØDSANGST, UDØDELIGHETSSTREBEN OG FORSONING

3	Naturlig uro <i>Leder</i>	31	Livsfarlig streben
5	Hva er dødsangst?	39	Ta ingen sjanser - svart humor
15	Verdensmestere i dødsangst	45	En eller annen fortsettelse
21	Angstbitersk "kriger"	51	Flere sunne leverår: forebyggelse og egenaktivitet
25	Ettertidens dom	55	Forsoning - seniorfasens personlighetsutvikling

DYADE 1 2024 ÅRGANG 56

Dyade er medlem av Norsk Tidsskriftforening

Redaktør av dette nummer | Ole Gjems-Onstad Redaksjon | Turid Suzanne Berg-Nielsen Svend Davanger Eirik Jensen Dag
Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Monika Wirkkala Christopher Grøndahl Redaksjonsekretær | Morten Wærsted Grafisk
form | Geir Wærnes Foto | Unsplash.com, Ommund Øgård, Roland Nilsson, Dyade Omslagsfoto | Ommund Øgård Korrektur
| Gunnhild Reistad Administrasjon | Acem sekretariat Redaksjonsråd | Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn
Hobbel Are Holen Adresse: Christian Krohgs gt. 34, 0186 Oslo Telefon | 23 11 87 00
Bankgiro | 6026 05 04048 Epost | dyade@acem.no Hjemmeside | dyade.no Dyadebloggen | blog.dyade.no
Trykk | Flisa Trykkeri Utkommer | 4 ganger i året Abonnement for året 2024 | kr 460
Løssalg | kr 140 ISSN | 0332-5792 ISBN | 978 82 91405-82-7 (C) Copyright Dyade Forslag



«En av middelalderens helgener har sagt: 'Det kan hende at man frykter døden mindre enn man bør'.»

Are Holen, Dyade 3/74

«[Jeg] opplever ... en intens uro, til tider panisk, over selve den betingelsen døden utgjør for oss. ... At den ferdig levde delen av tiden vår blir stadig lengre, at det som gjenstår, krymper inn, og at det er slutten som ligger foran oss. Et eller annet sted der fremme. Og ikke til å unngå.»

Bernhard Ellefsen, *Imot døden*

Leder:

Naturlig uro

Dette Dyade handler om vår uro overfor døden, deretter om benekting gjennom udødelighetsstreben (alkymi, transhumanisme, teknovitenskap, kryonikk, mind-upload mv). Siste del gjelder forsoning med døden. Underveis venter en pustepause med svart humor.

En prest ble spurt om hvordan mennesker er når de nærmer seg døden. Han sa de fleste blir mer seg selv. Innledningen til Sherwin Nuland: *How We Die* uttrykker det samme: «Every life is different from any that has gone before it. The uniqueness of each of us extends even to the way we die.»

Tilsvarende gjelder uro overfor døden. Noen av oss har mer, kanskje fordi vi generelt er engstelige og mer tungsindige. Andre har mindre. Frykt for døden er vanligvis ikke patologisk, men en adekvat menneskelig reaksjon. Variasjonene er store innenfor den normale, «sunne», dødsangst.

Et av de mest kjente utsagn tillagt Kristus er et fortvilet utbrudd under lidelsene på korset: Min Gud, min Gud, hvorfor har du forlatt meg? Mulige tolkninger er mange: den korsfestedes overveldende smerte ved langsomt å tortureres til døde, manglende gudskontakt som den ytterste pine eller en allmenn dødsangst.

Uro rundt døden kan knytte seg til det som skjer før den inntreffer: sykdom, hjelpeløshet og demens, eller det ukjente etter. Ofte sies at det ikke er det å *være* død som skremmer, men det som kommer før, svekkelsene, det å *dø*.

Kristne har til dels sagt at døden er seier og frelse, en port inn i det evige liv som Jesu

offer gjorde mulig. Frelsesarmeen omtaler døde soldater og offiserer som «forfremmet til herligheten». Den typiske «oppgradering» går like fullt gjennom forfall og sykdom.

Ubehag i forhold til døden behøver ikke være fastlåst. En meditativ grunnholdning er at bevegelse alltid er mulig. Å akseptere sin uro overfor døden som naturlig kan bidra til prosess.

Poenget med å reflektere over sin dødsangst er ikke å nå en konklusjon, men å bli kjent med sine egne sammensatte, til dels motstridende tanker. En åpen holdning med plass til ubekvemme assosiasjoner og følelser, hjelper oss videre.

Temaet inngår i et Dyade-prosjekt om døden med 2/22 *Tenke på døden – et kontemplativt rom* og 2/23 *Lyset – dødens farge, livets slutt i billedkunst og litteratur*. Temaene dødsangst, udødelighetsstreben og forsoning kan gi en enda mer personlig inngang.

Artiklene i nummeret er skrevet av Ole Gjems-Onstad. For diskusjoner om temaet takkes Are Holen og deltagere på Acem Seniors helseakademi 26. april 2023, og for kommentarer til utkast Svend Davanger, Halvor Eifring, Merete Lund Hetland, Vilde D. Haakensen, Eirik Jensen, Dag Jenssen og Dyades redaksjon. Geir Wærnes har stått for grafisk utforming av dette og de to foregående numre; Ommund Øgård har tatt bilder spesielt til dette hefte.

Ole Gjems-Onstad

Ole Gjems-Onstad er meditasjonslærer i Acem og professor emeritus i skatterett.



Hva er dødsangst?

Hvorfor har vi dødsangst? Hvordan arter den seg, og hvorledes har den fulgt mennesket fra tidenes morgen?

OVERLEVELSE

Dyr har instinktiv frykt og avverge overfor det som kan skade og true. Mennesket kan oppleve dødsangst uavhengig av enhver konkret fare, men ekstra intenst når vi trues. Dødsangsten er del av vår væren i verden, uavhengig av konkret situasjon.

Evolusjonsteorien tilsier at dødsangsten er grunnleggende. Skal våre gener gå videre, må døden unngås og vårt avkom beskyttes. Dør vi for tidlig, kan vi ikke formere oss. Når barna er voksne og vi mer overflødige, minsker gjerne dødsangsten, men skrur ikke av. Samtidig er artens overlevelse avhengig av at de gamle blir borte. Vi er genetisk programmert for å dø. Over 100 milliarder mennesker har levd. Det ville bli trangt og uheldig for arten om alle fortsatt skulle vært her.

En fuglemor med unger ser en slange nærme seg. Den hopper ut av redet og later som om den har skadet en vinge. Ta meg, ikke ungene, er signalet. Fuglemor utsetter seg selv for dødsfare. I evolusjonsteoriens termer trumfer

investeringen i gener eget liv. Som mennesker gjenkjenner vi at dødsangsten ikke bare gjelder oss selv, men også barnas og barnebarnas død.

Fra en livsfarlig situasjon husket en person han tenkte: Jeg er blitt far; jeg kan ikke dø nå! Atskillige slutter med fallskjermhopping, fjellklatring og andre risikosporter etter at de har fått barn.

Evolusjonslæren kan generelt forklare at vi er forsiktige med det ukjente. Døden er det mest skjulte land.

ALDRING - EN MASSAKRE

Det farligste for helsen er å bli eldre. Man dør ikke frisk, med mindre det dreier seg om ulykker, mord eller krig. Sykdom tilhører tidens gang. Kroppen som biologisk system brytes gradvis ned. Enkelte mener helseangst dypere sett dreier seg om å dø.

Kirurgen Gawand refererer eldre pasienter som sier det ikke er døden de frykter, men det som skjer før, det å miste hørsel, hukommelse, ens beste venner og sin egen måte å leve

på. Aldring er en kontinuerlig rekke av tap, spissformulert en massakre.

Undersøkelser viser at personer med dødsangst ut over det gjennomsnittlige hadde mer negative holdninger til eldre, og trolig til egen aldring.

I Dyade 4/21 *Forsoningens dans – Aldring som eksistensiell utfordring* redegjør forfatterne for sine personlige erfaringer med egen og pårørendes aldring. Rune Belsvik sier: « Men eg er redd døden skal komma som ei plutseleg smerte i kroppen. Og så meir og meir smerte heilt til det er over» over ».

I amerikansk litteratur om alderdom, sykdom og død er økonomiske skrekksce- narier fremtredende. En alvorlig diagnose er ikke bare skremmende i seg selv, men kan gi økonomisk ruin. Hva skal prioriteres, mormors kreftoperasjon eller et barnebarns utdanning?

4 000 ÅR GAMMEL LITTERATUR MED DØDSANGST

Verdenslitteraturen har siden begynnelsen omhandlet dødsangst som del av menneskets væren i verden.

Gilgamesh, verdenshistoriens første kjente episke fortelling, er fra Mesopotamia over 2 000 år før Kristi fødsel. Historien stammer fra flere kilder og omhandler den angivelige kong Gilgamesh, en oldtids-supermann, i byen Uruk. Når hans beste venn Enkidu dør etter å ha vekket gudenes sinne, utløses dødsangst hos Gilgamesh som starter en langvarig forgyeves søken etter udødelighet. Et endeløst strev fører ham tuk en plante som skal gi evig ungdom.

Men en slange stjeler planten, slik at Gilgamesh må forholde seg til menneskets uavvendelige skjebne.

Hvis han faktisk levde, er Gilgamesh husket i over 4 000 år, og har kanskje rekorden i langt ettermæle, paradoksalt nok for dødsangst.


I *Iliaden*, et produkt av en lang muntlig tradisjon kanskje nedskrevet av en person kalt Homer 800 år før Kristi fødsel, spør Ulysses en av sine menn skapt om til et dyr, hvorfor han ikke igjen vil bli et menneske. Dyret svarer at en av menneskets største lidelser er frykten for egen død.

HVEM VIL DØ I SIN BESTE ALDER 45 ÅR GAMMEL?

«Alle» har hørt mennesker godt opp i årene si: «Jeg kjenner meg ikke så gammel.» Øyensynlig blir vi alle overrasket når vi innenfra erfarer det samme sprik mellom reell og opplevd alder. Den objektive levetid stemmer ikke; man er fremmed i sin egen alder.

En danske aldringsforsker, Suresh Rattan, spurte beboere på et aldershjem hvordan de kjente på alderen. Et gjennomgående svar var at den enkelte følte seg ok, men ble deprimert av å ha så mange gamle mennesker rundt seg.

Rattan hevder de fleste personer sjelden



En vanlig observasjon er at årene går raskere jo eldre man blir.

Én forklaring er at hvert nytt år sees mot en stadig lengre tidshorisont og er relativt sett kortere. Som 10-årig er et nytt år 1/10 av allerede levd liv, som 50-årig dreier det seg om 1/50.

Foto: Unsplash



DERFOR

GÅR

ÅRENE

RASKERE

opplever seg eldre enn omtrent 45 år. Også personer så gamle som 95 år, kan oppleve sin egen alder som rundt 45 år. Dette skyldes ifølge Rattan at 45 år er en optimal biologisk alder. Da har man dannet parforhold og født barn. Man er «in prime», i sin beste alder, musklene

begynner å minske, skjelettet svekkes; balanse, koordinasjon og smidighet reduseres. Man trenger heller ikke bli eldre for å oppfylle sine basale evolusjonsmessige funksjoner.

Å spikre 45 år som en alminnelig indre alder er for absolutt. Men mange seniorer vil kjenne igjen at bursdagen kan romme et provoserende, nesten uforståelig tall. Og hvem ønsker å dø rundt 45 år?

TAPER I LIVETS LOTTO

Å leve lenge fremstilles ofte som å vinne: Her er de overlevende veteraner fra første verdenskrig (ingen tilbake) og fra annen verdenskrig (noen få)! Som krigsveteran blir man helt bare man har levd lenge nok. Tidligere, uten sikre offentlige data om fødselsår, skal en del ha skrytt på seg veldig høy levealder.

Omvendt kan de som dør tidlig, bli en slags

tapere. Tenk på alt de mistet og gikk glipp av, lik de som velges bort når man skal stille fotball-lag mv. En del av uroen overfor døden kan romme en taperfrykt.

Uansett om man mener det er en guddommelig vilje bak alt, synes det vanskeligere og biologisk mer unaturlig å møte en tidlig død.

LIVSAPPETITT OG DØDSANGST – HÅND I HÅND

For å utfolde oss, trenger vi livsappetitt. Så lenge vi er her, er livstrang viktig. Stein Mehren sier i diktet La meg leve:

*... Jeg vil ikke miste sjelen i et tomt nirvana.
Jeg får aldri nok. Jeg vil drømme
at jeg løper helt til verdens ende
etter mer. Jeg vil leve, leve, leve*

Man aner dødsangsten. Men både livsappetitt og frykt for slutten kan være der samtidig; de er motsetninger, men også komplementære.

FRA TRE ÅR

Før vi er tre år, fatter vi ikke det irreversible og definitive med døden. Fra syv år forstår mange barn at døden kommer til alle, og noe senere at det også gjelder dem. En del barn kjenner da ubehag eller angst overfor døden.

Sterk dødsangst kan være forankret i egen psykologi og uttrykk for en persons karakter-spenning. Er man generelt engstelig, kan man frykte døden mer enn andre.

Før at dødsangst skal kvalifisere som



psykiatrisk diagnose, må det medføre adferdsforstyrrelser og plager som hindrer normal livsutfoldelse. Dette kan særlig gjelde pasienter med schizofreni eller depresjon.

Filosofen, eksistensialisten og antropologen Ernest Becker viser i klassikeren *The Denial of Death* (1973) til undersøkelser om at trygge morsforhold gir mindre sannsynlighet for uheldig dødsangst. Becker nevner filosofen Arthur Schopenhauer, som hatet sin mor og hadde mye dødsangst. Nyere forskning bekrefter at utrygg tilknytning i barndom kan gi depresjon og dødsangst hos pasienter med alvorlig sykdom.

Den danske historiker Henrik Jensen mener det moderne samfunn mangler former for å håndtere engstelse generelt, og angst for døden spesielt. Moderne individentsentrerthet lar oss stå alene med våre liv, og særlig vår død. Men dette er en kulturell tendens den enkelte kan forsøke å bryte ut av.

AGONIA (DØDSPINE)

En spansk palliativ sykepleier hadde overvært mange dødsfall. Ett gjorde særlig inntrykk, en eldre mann som ikke ville dø. Han avviste at

han led av en dødelig sykdom, og kjempet til det siste med bitter forargelse mot at det skulle være slutt.

Da mannen døde, var ansiktet nærmest frosset i et rasende uttrykk. «Agonia», sa sykepleieren – et spansk uttrykk om sterkt ubehag når døden nærmer seg. Det norske ordet dødspine får ikke frem opprørtheten og raseriet som gjorde så sterkt inntrykk på sykepleieren.

Agonia er dødsangst tatt helt ut. Et slikt uforløst sinne henger nok sammen med den døendes personlighetstrekk.

GET ME OUT OF HERE!

I *The Violet Hour* skildrer Katie Rophe hvordan den amerikanske forfatter og kulturpersonlighet Susan Sontag kjempet mot døden med en innbitt ikke-aksept lik agonia. Sontags intense avvisning av egen dødelighet er diskutert av Vilde D. Haakensen i Dyade 2/21, der med utgangspunkt i sønnens, David Rieffs bok, *Swimming in a sea of death*.

Sontag fikk sin første alvorlige diagnose 42 år gammel, brystkreft med en dystre prognose. Sontag var kjent for ikke å gi seg, mobiliserte voldsomt og fant frem til aggressive behand-



lingsformer. Hun overlevde. Da hun var 65 år, ble hun rammet av livmorkreft, men klarte igjen å finne kurer.

Med 71 år ble Sontag utsatt for fatal blod- og ryggmargskreft. Men Sontag regnet seg selv som eksepsjonell og utvalgt. Hun oppsporet igjen belastende og usikker behandling. Hennes sønn og venner uroet seg over det hun var villig til for å «slå» en dyster prognose.

Selv da slutten åpenbart var helt nær, avviste Sontag å snakke om den død hun var på vei inn i. I store deler av livet hadde hun overlatt sin sønn til andre. Han stilte likevel opp for henne, men fant ingen åpning for å fortelle at han var glad i henne. Det ville innebære å si til moren at hun var i ferd med å dø, noe hun ikke ønsket å høre. Sontag var velstående og hadde fått en rekke venner og betalte hjelpere til å bistå i kampen mot døden. Bare dager før hun døde, var de siste ord til en av de nærmeste et innbitt «Get me out of here.»

UBEVISST DØDSANGST

Som sagt innledningsvis: Vi møter døden som den vi er. Nærstående så Susan Sontags måte å takle alvorlig sykdom som et speilbilde av

hennes dominerende, narsissistiske og kontrollorienterte personlighet. Hennes innbitte kamp mot døden kan ha manifestert en kraftig underliggende dødsangst. Sontag selv ville neppe anerkjenne at det dreiet seg om frykt. Men en dødsangst kan være sterk selv om den er ubevisst. Det gjør den lite tilgjengelig for dialog og bearbeidelse.

En ubevisst dødsangst kan forskyves inn i mange andre temaer. Det kan gi mindre indre uro å forarges over verdens undergang enn å dvele ved egen ufravikelige endelighet. Ved ytre apokalypser som atomkrig og klimakatastrofer kan man ha noen å være sint på, og tro at det nytter å gjøre noe. Man kan bebreide Gud og skjebnen for døden; det hjelper bare så lite.

Dødsangst har resultert i mange bisarre fluktforsøk. Den franske keiser Ludvig XV forbød ordet døden ved hoffet. Forbudet, nærmest lik strutsen å stikke hodet i sanden, gjorde at en mektig hersker fremstod liten: så redd for noe så alminnelig.

SKAKET AV DET GRENSELØSE

Mange dimensjoner ved døden kan uroe. Det kan skremme at vi blir borte. Vi er ikke mer, og

hva betyr det? Hva er det ikke å være, eller være på en helt annen måte? Det kan kjennes som å skulle forstå et tomrom eller se i et absolutt mørke. Døden kan bli en uforståelig, lukket og ukjent svart dør.

Ontologi betyr læren om væren. Ontologisk eller eksistensiell dødsangst peker på frykten for døden som ikke-eksistens, ikke-væren. Ikke-væren kan fremstå ekstra truende hvis man føler man ikke har levd eller vært nok. Dødsangst kan øke med manglende selvrealisering.

Døden kan uroe fordi den er så ukjent, og drar noe «helt annet» inn. Når vår alminnelige psykologi berører grenseløse størrelser, kan det skake. Dødens uendelighet kan bringe oss ut av et moderne verdensbilde der intet er absolutt, hellig eller mer betydningsfullt enn mye annet.

Den franske forfatter og eksistensialist Albert Camus konkluderer i novellen Sisyfos med selvmordet som en naturlig utgang på et liv der alt strev er meningsløst og tilværelsen grunnleggende absurd.

Siden døden venter, kommer i det lange løp intet ut av alle våre anstrengelser (Sisyfos). Camus omkom 46 år gammel i en trafikkulykke der bilen ble kjørt av hans forlegger, så selvmord var det neppe.

Camus inngår i en eksistensialistisk ateisme der universet og livet ikke har noen overordnet mening. Livet er absurd, og ethvert større perspektiv vi legger inn i det, er en subjektiv konstruksjon, et påfunn.

For de fleste blir synspunktene for absolutte. Selv om livet ikke kan oppfylle en guddommelig mening, kan det likevel kjennes riktig å gjøre godt for andre her på jorden. Det er ikke så stort, men kanskje stort nok.

TIDEN

Alle mennesker er underlagt tiden på samme måte som døden. Tiden bringer oss nærmere døden.

Uaktet rikdom eller makt lar tiden seg ikke

lukkes inne eller overvinnes. Tiden kan aldri holdes fast, er demokratisk og gjør ikke forskjell. Begge, tiden og døden, kan ha noe absolutt, ukontrollerbart, uunngåelig, irreversibelt og uforståelig ved seg. Lik døden omtales tiden til dels som en fiende – tyv, skurk, undertrykker, diktator.

Mange moderne mennesker lever i en tidsklemme. Vi kan ha frykt for å komme for sent, og at tiden ikke strekker til. Men uttrykket tidsangst vil for mange kjennes unaturlig.

Tiden er også det som gjør at vi får et liv; den er det lerret vår tilværelse males på. Uten den finnes ikke et eneste øyeblikk av vår historiske eksistens.

Religionshistorikeren Mircea Eliade omtaler tiden som menneskets dypeste eksistensielle dimensjon. Med fødselen kommer vi inn i tiden. Det tidsrom vi lever, er «vår» tid. Når vi dør, opphører den historiske tid for oss.

Eliade mener klokketiden i en profan, verdsliggjort verden, gir grobunn for pessimisme og uro. Det religiøse menneske kan rekke ut og åpne seg for en hellig, ahistorisk tid, en evighetsdimensjon som overskrider klokketiden, og mer er en alliert enn en fiende. For mange areligiøse mennesker kan Eliades ord skyte over målet. Har man erfaringer med skiftende tidsdimensjoner i lange meditasjoner, kan de vekke mere gjenklang.

Selv for dem som måtte fornemme en evig væren uavhengig av en historisk tid, innebærer døden en radikal endring, en kroppslig død og et opphør av ens ytre eksistens. Allerede det kan hos de fleste vekke angst.

De tre monoteistiske religioner med opphav i Midtøsten har en lineær tidsforståelse (kristendom, jødedom, islam). Tiden har en begynnelse og en slutt. Asiatiske religiøse tenkning har hatt et syklisk tidsbegrep. Tiden gjentar seg, uten begynnelse og ende. Hvor stor forskjell forankring i en kultur med lineær eller syklisk tidsforståelse gjør for ens uro overfor døden, synes uvisst.

STRAFFE- OG HELVETESANGST

I store deler av samtiden tror mange ikke på helvete. Dermed er helvetesangst en selvmotsigelse. Med en sterk religiøs forankring kan dette være annerledes.

— Et straffende gudsbilde kan forsterke dødsangst. Tror man døden kan medføre at man skal brenne evig, er angst naturlig. I ateisten Anton Tsjekovs skuespill *Måken* uttaler hovedpersonen: De eneste som behøver frykte døden, er de som tror på evig liv. De er redde for den straffen de kan få. Samtidig kan tro på fortsettelse og frelse gi religiøse mennesker mindre uro rundt døden.

At kristne vekta å begravnes liggende, skyldtes delvis en tro på at den dodes horisontale stilling beskyttet mot angrep fra djevelen. Man kunne bare havne i helvete gjennom en vertikal posisjon.

Den franske historikeren Philippe Aries mente at en sentral del av middelaldermenneskets mentalitet var en intens opptatthet av frelse og frykten for å havne i helvete eller en smertefull skjærsild. Dantes *Den guddommelige komedie* viser middelalderens og renessansens fryktpsykologi rundt døden.

Både troende og ateister kan være opptatt av hva man får virkeliggjort i sine liv. Døden kan vekke uro ved å markere at «løpet er kjørt». Forfatteren Heinz Kohut har skrevet at ved 60 års alder kommer et vemod knyttet til følelsen av tap og at man ikke kan reparere eller gjøre om. En norsk finansrådgiver sa en gang at det alltid er ekstra trist når eldre investorer taper penger. De har sjelden tid til å tjene dem inn igjen.



INTET UTEN DET SOSIALE

Sekter har idealisert og praktisert kollektivt selvmord. Man kan spekulere i om det delvis kan ha døyvet noe av angsten for det ensomme ved døden. Jomfruer, tjenere og krigere har blitt drept for å gi selskap til avdøde herskere.

I en areligiøs og materialistisk tid mener en del at mennesket alene konstitueres gjennom sosiale relasjoner. Uten en kontekst, en klasse, en sosial struktur, er vi intet. Tror vi ikke det finnes en annen dimensjon, noe å knytte seg til ut over det sosiale, kan døden fremstå som et absolutt fravær.

Bernhard Ellefsen skriver i *Imot døden*: «Når vi blir tunge til sinns og ikke greier å riste av oss dødsfrykten på egen hånd, er det bare én ting som hjelper: å være sammen med andre.» Utvilsomt er sosialt samvær godt for de fleste, ikke minst når man er trist; men indre dialog og refleksjon kan også bidra.

Ellefsen refererer den svenske visesanger C.M.Bellmann som stod for «en oppsiktsvekkende livlig – og tørst! – mobilisering på livets vegne overfor dødens mørke. Å synge fellesskapets (og den blide rusens) pris i møte med døden taler i hvert fall direkte til min erfaring. Hva annet kan vel egentlig hjelpe i de stundene hvor engstelsen tar overhånd og alt føles ensomt og kaldt?»

Det kan være selvmotsigende å møte dødsangsten med å gjøre seg enda mer avhengig av det man er redd for å miste. Samtidig synes det for de fleste viktig, både for den døende og de pårørende, at de nærmeste er til stede når døden kommer.



«SISTE ORD» - FRA HJERTET ELLER FOR GALLERIET

Sokrates mente døden frigjorde sjelen til et evig liv. Hans utsagn om at han ikke fryktet døden, er sitert utallige ganger. «Kollegaen» Epikur avfeiet også dødsangst med at døden ikke vedkommer eller berører oss. Når vi er her, er døden ikke her, og når døden er her, er vi borte. Andre historiske skikkelser har sagt tilsvarende. Hva disse kjente personene innerst inne mente, vet vi ikke. At deres beroligende utsagn er sitert så ofte, kan avspeile hvor utbredt dødsangsten er.

I *Phaedo* skildrer Platon Sokrates' siste minutter dømt til å tømme et giftbeger. Ifølge Platon levde Sokrates opp til sin lære om at en moralsk mann intet har å frykte overfor døden. Når flere venner begynner gråte, utbryter Sokrates at de skuffer ham. Han hadde sendt kvinnene vekk av frykt for ukontrollerte følelser. Men *Phaedo* er et filosofisk/litterært verk om Sokrates filosofiske sjel, ikke en historiebok.

Den britiske filosof David Hume utviste en sjelden, nærmest stoisk ro rundt egen død. En berømt dagbokskriver, James Boswell, besøkte Hume da han lå for døden i Edinburgh i 1776. Hume var ved godt mot. Boswell utfordret Hume på hans forestillinger om en tilværelse etter døden, men uten å få den kjente filosof til å oppgi sin religiøse skepsis. Tanken på en tilintetgjørelse gjennom døden uroet ham ikke mer, sa Hume, enn bevisstheten om hans tidligere ikke-eksistens før fødselen.

Parallellen mellom ikke-eksistensen før fødsel og etter død er ofte trukket frem, uten at

argumentet er lett å forstå. Før man blir født, er man ikke bevisst hva man ikke har. Når man skal dø, vet man hva man vil miste. Med ordene til forfatteren Vladimir Nabokov i selvbiografien *Speak Memory*: "The cradle rocks above an abyss, and common sense tells us that our existence is but a brief crack of light between two eternities of darkness. Although the two are identical twins, man, as a rule, views the prenatal abyss with more calm than the one he is heading for."

Ingen kan være sikker på hva historiske skikkelser har sagt, og om de var ærlige, eller mer snakket for galleriet og ettertiden. Daniel Kahnemann betoner i *Thinking Fast and Slow* at sisteinntrykk kan være viktige. Han er ikke den første til å forstå det.

Vi finner aldri ut hva Sokrates eller Hume «egentlig» mente, men vårt eget forhold til døden kan vi både utforske og endre.



Verdensmestere i dødsangst

Noen passiviseres og blir unnvikende av angst, andre mobiliserer på det man frykter. Flere av dem som har skrevet om døden, avspeiler en sammenheng mellom engasjement i livets slutt og frykt for den.

DØDSANGST – MOTIV FOR Å SKRIVE

Dødsangst er temaet for den amerikanske psykiater Irwin Yaloms bok *Staring at the sun*. Yalom vedstår at denne frykten er sentral i egen psykologi. Tittelen bygger på forfatteren Rochefoucaulds bemerkning om at man kan ikke se direkte på hverken døden eller solen.

I Norge er litteraturviteren Bernhard Ellefsen åpen om egen angst som del av motivet for å skrive boken *Imot døden*.

ELISABETH KÜBLER-ROSS: SINTERE ENN SINT

En overraskende, nesten foruroligende, artikkel om dødsangst ved Jessica Weisberg sto i *The New York Review of Books* 2. april 2018. Overskriften var *Death's Best Friend*

og handlet om legen Elisabeth Kübler-Ross. Med sin fase-teori og livsvarige engasjement rundt dødsprosesser var Kübler-Ross kalt «verdensmester i å dø» (Dyade 2/22). Kübler-Ross var på forsiden av *Playboy* og *People*, og så berømt at fremmede stoppet henne på gaten.

Kübler-Ross ville møte de livstruede pasientene der de var, deltok på en rekke konferanser og var mer på reise enn hjemme. Sønnen fortalte at moren kom innom i helgene, laget måltider for kommende uke og dro igjen. For å sikre seg plass oppi morens dødsengasjement ble han som tenåring av og til med henne på helgekongresser.

På 1990-tallet ble Kübler-Ross, da i 60-årene, rammet av flere slag med delvis lammelse og

Når døden varslet sin ankomst til Kübler-Ross selv, kan man spekulere om forsvaret ikke lenger holdt, og en mer rå nerve kom til syne.

mye smerter. Hun døde i 2004, 78 år gammel. Hennes egen dødsprosess fikk betydelig oppmerksomhet. For å nå frem før det var for sent, fløy en kvinne fra Japan for å drikke te og snakke om døden med klodens ledende ekspert.

Det var en jevn strøm av journalister som alle ville vite: Hvordan reagerte den ledende autoritet på å dø når turen var kommet til henne? Mange konkluderte «not well». Til en CNN-reporter uttrykte en bøyen, sliten, lidende og lite mobil Kübler-Ross: «Jeg er sintere enn sint». Journalisten kommenterte at Kübler-Ross' reaksjon var «very human», men «not fully what I expected from the woman who created the model for coping well with death and dying».

Kontrasten er stor til det Kübler-Ross uttalte i 1975, nesten 30 år tidligere: «Dying persons are our teachers, ..., since accepting the limited time left in their lives they can focus on what is truly important and meaningful.» Ifølge Wikipedia hadde Kübler-Ross i et intervju i 2002, to år før sin død, uttrykt seg mer i samsvar med sin lære: Hun følte seg klar til å dø, ønsket den til og med velkommen, og omtalte Gud som en «sløv somelekopp». Men Wikipedia er ikke et sannhetsbevis.

SÅRBART LIV

Det kan være flere årsaker til Kübler-Ross' konfliktfylte forhold til egen død. Sykdommen kan ha svekket henne. Hva vi sier i en slik tilstand, bør ikke tas med samme alvor. Kanskje skulle hun som syk vært skjermet mot mediene.

En videre forklaring kan være at Kübler-Ross slet med dødsangst. En ubevisst drivkraft i

hennes livslange arbeid med døden kan ha vært å mestre egen frykt for livets slutt.

Døden var fra starten et bakgrunnstappe for Kübler-Ross. Hun ble født i 1926 i Zürich som den første av et sett trillinger, og veide bare litt over én kilo ved fødselen, på den tid en livstruende vekt. Denne risikopregede begynnelse kan ha skapt en sårbarhet, en frykt for hva som ventet og et forsøk på å mestre. Da annen verdenskrig sluttet i 1945, engasjerte Kübler-Ross seg i hjelpearbeid med døden som en fast del av hverdagen.

Når døden varslet sin ankomst til Kübler-Ross selv, kan man spekulere om forsvaret ikke lenger holdt, og en mer rå nerve kom til syne.

En kompensatorisk mestring av egen dødsangst kan ha ført til at Kübler-Ross sent i karrieren ga ut boken *On Life After Death* (1991) hvor hun ikke var særlig forbeholden: «As soon as your soul leaves the body, you will immediately realize that you can perceive everything happening at the place of the dying ... You do not register these events with your earthly consciousness, but rather with a new awareness.» En kommentator skrev ironisk: «[S]he wrote about the afterlife with the confidence of an anthropologist who had returned from fieldwork».

Venner fryktet at årtiers arbeid med sorg og fortvilelse hadde svekket Kübler-Ross' virkelighetssans. Avstanden er stor mellom hennes faglige skrifter om døden og de sterke påstandene om et etterliv.



Elisabeth Kübler-Ross

Kilde: EKR Foundation

SHERWIN NULAND: IKKE KLAR TIL Å DØ

Den amerikanske kirurgen og Yale-professoren Sherwin Nuland utga i 1992 *How We Die – Reflections on Life's Final Chapter*, om de kroppslige prosesser når vi dør, oversatt til 27 språk. Nuland utga flere bøker, skal ha behandlet 10 000 pasienter og daglig møtt livstruende sykdom og døden.

Nuland var gift to ganger med fire barn. I 80 års-alderen ble hans prostatakreft oppdaget for sent. Han døde av sykdommen i 2014, litt over 83 år.

På dødsleiet fortalte Nuland sin datter at han ikke var redd for døden, men samtidig ikke beredt til å forlate «a beautiful life». Det kan være naturlig å ville tilbringe enda mer tid i et liv man har glede av. En mulig filosofisk og religiøst forankret ro rundt døden kan forenes med en kroppslig refleks som stritter mot. To følelser samtidig er mulig. Man kan stå på en godt sikret plattform høyt oppe med en reflektorisk angst for å falle ned og samtidig vite at det ikke kommer til å skje.

Det kan imidlertid være et visst sprik mellom det Nuland sa som 83-åring etter et lengre sykeleie, og det han 60 år gammel uttrykte om generasjonenes naturlig gang: «The tragedy of a single individual becomes, in the balance of natural things, the triumph of ongoing life.»

Under et TED-foredrag i 2001 fortalte Nuland at han allerede som 40-åring hadde lidd under depresjon og tvangstanker. Dødsangst kan som allerede påpekt henge sammen med depresjon. Disse sider ved Nulands person kan ha gjort den endelige reise inn i døden ekstra belastende.

KIRKEGÅRD I HODET

Kanskje er det farlig som lege å skrive bestselgere om døden. Hjernekirurgen Henry Marsh utga i 2014 *Do No Harm* om sine yrkeserfaringer i dødens forgård. Han er åpen om sine feil og bemerker lakonisk at alle hjernekirurger går rundt med en kirkegård i hodet. Lik Nuland ble Marsh tragisk sent diagnostisert med utbredt prostatakrefte. Tross symptomer hadde han unnveket å bli undersøkt: «I was still thinking like a doctor – that diseases only happened to patients, and not to doctors.» I 2023 utga Marsh en ny bok med den talende tittel *And Finally*.

Marsh virker mer forsonet med sin skjebne enn Nuland: “I have had my time in the sun, now it is the turn of the next generation.” Men ingen vet om bestselgerforfatteren Marsh sa det fra hjertet. Et skriveprosjekt om egen slutt kan være et forsøk på bearbeide uro overfor døden. Mot slutten uttrykker Marsh at døden kan overvelde: «I have not found it easy to come to terms with the proximity of my own death...» - igjen et vitnesbyrd om vårt forhold til døden som komplisert og sammensatt.

FREUDS STOISKE DØDSANGST

Psykoanalysens grunnlegger Sigmund Freud mente mennesket er drevet av livs- og dødsinstinkter (av andre senere kalt Eros og Thanatos). I *The Denial of Death* (1973) går Ernest Becker lenger enn de fleste og omtaler dødsangsten som en grunnleggende drivkraft i

enkeltmenneskets liv og kulturen. Becker mente Freud hele livet led av fobier og dødsangst.

Freuds biograf og forsvarer Ernest Jones, med oppnavnet «Freuds bulldog», skrev i et brev at Freuds tidlige sterke interesse for døden skyldtes «en nevrotisk frykt for alderdom og død». Da Freud senere gikk bort med strupekreft, uttrykte Jones seg annerledes i sitt minneord (der man bør være positiv): «Nor did he in any way dread death ... If ever man can be said to have conquered death itself, to live on in spite of the King of Terrors, who held no terror for him, that man was Freud.» (Sisert hos Katie Roiphe: *The Violet Hour*).

Freud inntok utvilsomt en stoisk holdning til sin egen sykdomsprosess. Han var negativ til sterkere smertelindrende medisin enn aspirin og flasker med varmt vann: «Jeg foretrekker å tenke i smerte fremfor ikke å kunne tenke klart». Men selv med fremskreden strupekreft og mot legenes råd ville han ikke gi opp sine sigarer der han daglig hadde brukt opptil 20.

Flere kilder sier at Freud døde etter å ha bedt om og fått dødelige injeksjoner av morfin av sin lege.

Det har vært spekulert i om Freuds mange utsagn mot slutten om at han ikke fryktet døden, kompenserte for den underliggende uroen. Freud var bevisst sin ikoniske status, kjempet for psykoanalysens posisjon og kan ha etterstrebet en passende offentlig fasade.





Angstbiter sk «kriger»

Hvis det å skrive om døden kan være en måte å håndtere egen dødsangst, hva med forfatteren av dette Dyade?

PARADISE LOST

Mange unge har uro for døden, men jeg hadde kanskje mer enn de fleste. Dødsangsten ødela ikke hverdagen, men jeg husker den godt. Med mor delte jeg engstelsen for hvordan det ville bli når hun og far var borte, hvem skulle jeg da være sammen med, og frykten for selv å forsvinne. Både tanken på at de ikke var der mer, og at jeg selv ikke skulle være, skremte. Mor var lei seg fordi hun ikke fant ord som kunne fri meg fra uroen.

Frykten for døden influeres av så mye i ens historie og psykologi; slik også for meg.

Ytre sett mister man alt når man dør. Jeg har alltid hatt en slags umettelig sult, en følelse av å ha for lite, av å mangle noe, og ikke bare mat; en del av min psykologi får aldri nok. Av og til i lange meditasjoner har jeg fornemmet en utilfredsstillende ammesituasjon, som om det ikke ble helt godt. Minnet er uklart og flyktig som typisk for så tidlige erfaringer. Derimot er opplevelsen av at det alltid trengs mer, reell nok.

Døden vil sette en definitiv stopp; det blir ikke mer.

Da jeg var seks, kom en søster inn i mitt liv; inntil da hadde jeg vært enebarn. Mor ble intenst opptatt av sin datter. For meg kan dette paradise lost ha gitt en legning for sjalusi, for å kjenne seg tilsidesatt og forlatt, og til et ubehag rundt døden; det siste tap av oppmerksomhet fra andre.

Mors favorisering av min søster kan ha gitt meg en underliggende følelse av å tape, og bidratt til en uro jeg mange ganger har kjent for å bli ekskludert. Frykten for døden kan for meg vekke en angst for et siste taperlodd; være blant dem som skyves bort, mens de andre, vinnerne, fortsetter.

I stedet for vanlige barnehistorier ble jeg oppfostret på skremmende krigsberetninger fra fars intense tid i motstandsbevegelsen. Jeg ble naturlig nok fascinert, men dramaene fremstilte døden som et brutalt mareritt, ikke som en naturlig avslutning med aksept og forsoning.

I tillegg til forhold under oppveksten som kan ha disponert for engstelse rundt døden, tilsier muligens slektshistorien en nedarvet genetisk disposisjon for uro; med døden som det siste store mørke å bekymre seg for.

LESSE ANGSTEN OVER PÅ SØNNEN

Far fikk flere høythengende medaljer for sin krigsinnsats, men aldri hjelp til å bearbeide den psykologiske belastningen med livstruende krigserfaringer allerede fra 18 års-alderen. Flere ganger fortalte han ironisk om en arbeidsminister fra Arbeiderpartiet som på NRK skulle hjelpe krigsveteraner med yrkesvalg. Da statsråden hørte at far under krigen hadde sprengt broer, var rådet til den unge offiseren, senere høyesterettsadvokat, å satse som anleggsarbeider.

Den hjemvendte krigeren kan forsøksvis ha bearbeidet posttraumatisk stress ved å laste noe av sin uro over på en liten sønn. Han hadde et ustoppelig behov for igjen og igjen å dele fra de farligste hendelsene. Kanskje fikk han en viss følelse av mestring ved å gjenta erfaringene for meg, men forsto ikke at den lille gutten ikke bare syntes det var spennende, men på et dypere nivå fikk angst.

I en bod i kjelleren hadde far en usedvanlig lang og skarp kniv til nærkamp. Han av slo å svare da jeg spurte om han hadde likvidert noen med den. Men kniven understrekte for et lite barn døden som uhyggelig, nær og personlig.

SMITTSOM AKUTT FARE

Krigen kan ha forsterket en brå og hissig impulsivitet hos far. Tross bakgrunn som spesialsoldat, offiser og instruktør i nærkamp, reagerte han under lekeslåsning voldsomt

hvis han, helt uten grunn, følte at en liten sønn kunne få overtaket. Siden døden var det sannsynlige utfall hvis noe hadde gått galt under krigen, kan far ha utviklet en eksplosiv refleks på fare hvis han ikke hadde full kontroll. Følelsen av å være truet på livet kan ha smittet over på meg når far plutselig utagerte.

De mange skremmende situasjonene kan hos far ha skapt et behov for å kompensere ved å ta sjanser. Fortsatt husker jeg med skrekk hendelser der far ganske enkelt tok for lite hensyn til at vi begge, og særlig den unge sønnen, kunne risikere ikke å mestre. En gang hang vi begge to med hver vår sykkel på en bil i høy fart. Rett etter at vi slapp taket, kom en skarp, høy kant i veien. Det kunne endt med store skader. Den type uforsvarlig opptreden kan ha bidratt til en indre holdning hos meg om at livet lett kan stå på spill.

En generell underliggende angst har for meg vært ubehagelig, men har kanskje ikke hemmet meg så meget. Far hadde opplagt mye angst under krigen, om enn atskillig fortrenget, men vek ikke unna. Den samme aktive holdningen kan jeg ha arvet. Angsten holder meg sjelden tilbake fra å handle, en slags angstbitersk «kriger». Denne handlingsorientering avspeiles kanskje i en interesse for mot slutten av livet å gå inn i temaer rundt døden.

I en kommunikasjonsgruppe for en tid siden bestemte jeg meg for å snakke om min dødsangst. Det var mer ro rundt emnet enn jeg hadde forventet. Det kan skyldes at jeg i lengre tid aktivt har reflektert over døden, og i en livsfase med rom for lange meditasjoner kan være i en prosess rundt temaet - og (eller) ganske enkelt økt alder.

RULLE DEG I TJÆRE OG TENNE PÅ

Hjemmefra husker jeg få, knapt noen eventyr. Men jeg erindrer, nå over 60 år senere, voldsomme beretninger som neppe bidro til å minske en liten gutts frykt for døden:

Far var en hovedmotstander til den beryktede angiveren, torturisten og psykopaten Henry Rinnan i Trondheim som ledet en gjeng der flere under landssvikoppgjøret ble dømt til døden. Far hadde en gang fått i oppgave å likvidere Rinnan, et sannsynlig selvmordsoppdrag. Men Rinnan var dratt da far kom frem til den gården der han skulle være. Da far etter krigen møtte Rinnan i dennes dødscele, fortalte Rinnan planen hvis han hadde fått tak i far: binde deg, rulle deg i tjære og tenne på.

Far nevnte gjentatte ganger at han hadde en giftampull på en finger. Han ville svelget den hvis han ble tatt fordi han ikke regnet med å motstå Gestapos torturmetoder.

En gang gikk far sammen med to andre sabotører under en jernbanebro med flere tyske soldater som observerte dem. De tre norske var kledd i sivil, men med sprengstoff og våpen i ryggsekkene. Var de blitt bedt om å stoppe, hadde de, slik far så det, ingen annen mulighet enn å skyte tilbake. Det kunne vanskelig endt godt.

Av minner fra en biltur der andre fedre og sønner kan dele mer fredelige opplevelser, tok far meg med til en jernbanebro han mot slutten av krigen hadde fått i oppdrag å sprengte. Målet lå midt inne i en tysk militærleir. Sammen med dem som skulle være med, la far planer om hvordan komme frem til broen. Men de hadde ikke brukt særlig tid å tenke over hvordan ta seg vekk etter at broen var ødelagt. Ingen trodde det ville være mulig. Rett før aksjonen skulle starte, ble den avblåst.

Far var en ung offiser, 23 år da krigen sluttet. En kraftig, aggressiv eldre fyr han hadde under seg, mislikte fars form. Under et oppdrag sammen med andre på en hytte ble de uenige. Den svære karen sa: Jeg har drept folk før.

Metabudskapet i "eventyrene" var tilværelsen som farlig og døden som et siste skrekkszenario.



Ettertidens dom

Dødsangst kan ha mange utforminger. En dimensjon kan gjelde om vi huskes, og hvordan.

HUSKES 70 ÅR

Et lite antall historiske personer erindres i hundrevis av år, noen tusenvis. Enkelte huskes særlig godt fordi de har skapt så mye smerte. For de fleste er utfordringen mer om vi blir fullstendig utvasket.

Det har vært sagt at hvert menneske erindres 70 år i gjennomsnitt; mange langt kortere. Knut Hamsun slutter et kjent dikt slik: «Da er det nu dette som gjør mig forstemt: Om hundrede år er alting glemt.»

Hvis en mangeårig partner dør, kan etter en viss tid, kanskje to år, nærstående finne det mer naturlig at gjenlevende finner seg en ny. Vedkommende tar ikke på samme måte en annens plass.

Dette var annerledes tidligere. Edvard Hoem skildrer de harde liv for dem som utvandret til USA på 1800- og tidlig 1900-tallet. Når mannen døde og etterlot seg et krevende nybrott og flere små barn, måtte den etterlatte skaffe seg en ny ektefelle så raskt som mulig.

Enkelte statsmenn, kjente politikere og ledere med uro over hvordan de vil minnes, forsøker å

ta en viss kontroll ved å skrive memoarer. Andre forfatter sin egen og familiens historie. Men hvor mange barn og barnebarn leser den?

HUSKES SOM UNG – DØ UNG

Vil man huskes som ung, forever young, kan det hjelpe å dø ung. Minnene om filmstjernene James Dean (kjørte seg i hjel 24 år gammel) og Marilyn Monroe (død 36 år gammel ved selvmord eller uforskyldt overdose) vil aldri belastes med bilder av dem som gamle. Da Elvis Presley døde 42 år gammel, sier en anekdote at manageren utbrøt: Good career move!

James Dean sa angivelig at «the only success, the only greatness, is immortality». Udødelighet fikk han ikke, men en tragisk død ga hjelp til et langt etterliv.

Hvis det er et poeng å bli husket, spiller det noen rolle om det er som den man «egentlig» var? Mange vil gjerne tenkes på så positivt som mulig. I dag bearbeides mange fotografier for å nærme seg det ideelle. En rekke kjendiser vil ikke fotograferes ukontrollert. Hvem sees og fortsetter egentlig da?

Mange sivilisasjoner hadde ikke portrettlikhet som mål for malerier og statuer. Man fremstilte personene idealisert slik vedkommende selv, eller andre, gjerne ville fremstå.

I Romerriket og i senmiddelalderen vokste det frem en realistisk retning i portrettmalerier. Historikeren Philippe Aries mener årsaken var et klarere ønske om å bli husket.

SETTE SPOR ETTER SEG

I *Hva er døden*, siterer Espen Gamlund og Carl Tollef Solberg den amerikanske filosof Robert Nozick: «Dersom man overhodet ikke setter noen spor etter seg når man er død, så er det som om man ikke har levd i det hele tatt. ... [V] i alle har muligheten til å sette spor etter oss, og ... det er noe vi bør tilstrebe. ... [Det] er en måte å overleve på.» Den danske forfatter Karen Blixen sa det slik: «Vi må prege livet mens vi har makt over det, slik at det ikke skal lukke seg når vi går ut av det, uten spor.»

Kjente amerikanske universiteter eller museer har donorers navn på bygninger, auditorier, saler, kunstverk, benker osv. Det kan etterlate en vemodig smak. For et begrenset antall øyne utsettes en kort tid utviskingen.

I katedraler, moskeer og templer er det vanligvis annerledes. Mange kan ha gitt, men for å tjene det hellige, ikke en selv. Å fremheve navn kunne uttrykke forfengelig, der den sakrale bygning skulle være en motvekt.

På virkelig lang sikt er det ikke rester etter noen av oss. Ut fra Nozicks perspektiv blir ikke dermed alle liv meningsløse. Han tenkte neppe på evige spor, men noen avtrykk og en viss fortsettelse av det man representerte.

Maleren Bjarne Melgaard sa i 2019 om udødelighet i kunsten at det er vanskelig å skrive seg inn i en historisk kontekst før historien er blitt til. Selv var han mer opptatt av neste ukes utstilling enn sitt narrative etterliv.



ETTERLATE SEG MER ENN MAN KOM HER MED

Et mulig «etterliv» er å etterlate seg mer enn man kom her med, en verdslig tilpasning av en del religioners tro på frelse gjennom gode gjerninger. Man er der gjennom sin omtanke.

Irvin D Yalom omtaler i *Staring at the Sun*, the «rippling» effect: Ved å kaste en liten sten ut i vannet begynner ringer å spre seg utover. Man etterlater seg noe, forlenger og mangfoldiggjør sin livserfaring ved å gi andre råd, støtte eller berolige.

Vi kan bruke det livet har gitt oss, vår oppsamlede erfaring, til å hjelpe andre. Dermed utvides og overskrides våre liv.

Turid Berg-Nielsen sier i Dyade 4/2019: «[V]i fødes til relasjoner som etter hvert nedfelles i vårt rulleblad. Når vi forlater livet, er det det vi la inn på andres rulleblad, som blir igjen etter oss.» Genetisk, psykologisk og kulturelt, vil ens barn føre med seg en del av en selv. Men alle ens relasjoner kan representere en viss fortsettelse.

KOLLEKTIVETS OVERSKRIDENDE KONTINUITET

Tidligere var identitet mer knyttet til det å være del av en familie, klan, stamme eller folk. Tradisjonell jødisk tenkning bygger på en forståelse av identitet som folk. Selv om døden bryter visse bånd, fortsetter fellesskapet gjennom jødiske tradisjoner, vaner og livsstil. I dag er, i det minste i Vesten, individet den klareste referanse.

Døden kunne for noen vært mindre urovekkende ved en sterkere identifikasjon med det kollektivet man tilhører. Det fortsetter ofte lenger enn en selv: «Jeg» er dødelig, «vi» er «evig».

I krig appellerer ledere til nasjonalitet og fellesskap for å redusere soldatenes dødsangst.

KONTROLLANGST – BINDE ETTERTIDEN

I *Døden er et slit* skildrer Khaled Khalifa hvordan

et løfte på dødsleiet kan bli en ulykke for de etterlatte. Familieoverhodet presser en sønn til å love at han skal begraves i en by et par hundre kilometer vekk. Utfordringen er at avstanden må tilbakelegges i et krigsherjet Syria. Men Khalifas betraktninger gjelder mer generelt.

Når livet ebber ut, kan den døende og nærstående lett bli emosjonelle og sentimentale. Det er ikke sted og tid for logiske avveininger, praktiske betraktninger og klare forbehold. Ord på dødsleiet uten tilstrekkelige nyanser kan psykologisk bli sterkt forpliktende. Døden lukker for reforhandling.

En uro over hva som skjer når man er borte, kan ytre seg i å ta regi over egen begravelse. For personer med en livsstil eller idealer som skiller seg fra det konvensjonelle, kan en diskusjon med pårørende om begravelsen være fornuftig. Men tidvis kan instruksene uttrykke en manglende evne til å slippe.

I nyere tid gjorde den tidligere franske president Francois Mitterrand (død 1996) seg bemerket gjennom nitide anvisninger om sin avskjed. Han skisserte hvordan hans hustru, elskerinne og barn utenfor ekteskap skulle plasseres i forhold til hverandre. Resultatet var nok et bidrag til et stempel som selvsentrert og forfengelig.

Den første kvinnelige britiske statsminister Margaret Thatcher etterlot seg detaljerte beskjeder om sin begravelse, der den sittende statsminister skulle lese et bestemt avsnitt fra Bibelen. The Iron Lady ville ha kontroll.

PARANOID SKJULING AV GRAVSTED

Djengis Khan (ca 1158-1227) ble kalt mannen som beseiret verden og historiens største erobrere. Ikke bare høy mobilitet, hardførhet og villighet til å bruke ny teknologi, men grusomhet i stor skala var sentral i Djengis Khans krigsmetoder. Antall ofre er anslått til 37,5 millioner eller rundt 10 % av datidens befolkning (ville tilsvare nær 800 millioner døde i dag).

Selv var Djengis Khan redd for døden og fascinert av kinesiske vismenn og religiøse autoriteter som lovet udødelighet. Paradoksalt mente de skånselsløse mongolene det var verdifullt å forlenge liv, også ved å etterlate lik til rovdyr og åtseldyr.

I pakt med Djengis Khans ønsker ble gravstedet skjult og aldri funnet. Gravfølget dro langt. Alle som så dem, ble myrdet. Så drepte soldatene i eskorten alle hjelperne. Disse soldatene ble under returen massakrert i et bakhold. For å avverge enhver lekkasje henrettet man deretter dem som hadde gjort det av med soldatene, samt offiserene i gravfølget.

For å overleve så lenge som han gjorde med så mange fiender, kan Djengis Khan ha nytt godt av en paranoid evne til å sanse fare. Disse instinkter kan ha resultert i de ekstreme tiltak for å skjule det siste hvilested.

HEVN OVER LIKET

Hva var Djengis Khan redd for? Ett kan ha vært religiøse forestillinger om at en urørt grav ga mer ro for sjelen. Han kan også ha fryktet hevn. Likene til mange forhatte mennesker har blitt skjendet.

Oliver Cromwell ledet opprøret mot kong Charles 1 som ble henrettet i 1649. Det nye kongedømmet, gjeninnført i 1660, ønsket å straffe kongemorderne. Siden Cromwell var død av sykdom to år før, ble liket gravd opp, dratt gjennom Londons gater, hengt i kjetting på det offentlige rettersted og halshugget.

Adolf Hitler hadde god grunn til å frykte hva verden kunne finne på med hans lik, og innså at det ville være umulig å holde et gravsted skjult; ikke minst fordi han mot slutten bare rådde over et lite område i Berlin. Han «gjemte» seg for alltid ved å beordre sitt lik brent sammen med elskeren Eva Braun.

Men ingen har kontroll med ettertiden. Historiens dommer over Djengis Khan, Hitler mv. synes ikke særlig berørt av hva de selv ønsket.

Kommunikasjons- grupper i Acem



Bedre mellommenneskelig kommunikasjon kan forsterke den innsikt meditasjon åpner for. Selvinnsikt og økt forståelse av andre, er stadig mer etterspurte egenskaper i organisasjoner og på arbeidsmarkedet. I flere tiår har Acem regelmessig arrangert kurs i reflekterende kommunikasjon. Disse strekker seg over 7-9 dager og avholdes på Acems kurssted Halvorsbøle ved Jevnaker utenfor Oslo.

Kursene ledes av personer med lang trening og erfaring i meditasjon og kommunikasjon. En betydelig andel av lederne er psykologer eller leger. Kommunikasjonskurs i Acem forutsetter personlig eksponering og er en utfordrende, fortettet og engasjerende anledning til å lære mer om seg selv og ens forhold til andre. På kursene er det også engelskspråklige grupper.

2024 får første gangs deltagere på kommunikasjonskurset en rabatt på kr 2000.

Mer informasjon: acem.no



Livsfarlig streben

Det ekstreme virkemiddel mot dødsangst er å avvise døden og gå for evig liv! Ett er evig liv i en religiøs eller metafysisk forstand, en fortsettelse i en annen dimensjon. Her ser vi på forsøk på fortsatt eksistens innenfor en materiell, historisk og lineær tid.

Don't try to live forever, you will not succeed.
Bernhard Shaw

Hvis din religion ikke gir deg evig liv, gir jeg ikke fem øre for din religion.
Martin Luther

Jeg er motstander av døden.
Peter Thiel, Silicon Valleys mest kjente investor

HVA SLAGS EVIGHET FOR EVIGHETSMENNESKET?

Forsøkene på en uendelig videreføring av oss selv i denne verden har vært mange og til dels eiendommelige.

I dag er Silicon Valley sentrum for en teknovitenskapelig udødelighetsbevegelse som beskrives av antropologen Annelin Eriksen i

Evighetsmennesket og av Lena Lindgren i *Ekko*. Tallene er utfordrende: Jordens alder er estimert til 4,543 milliarder år, og hele universet 13,77 milliarder år. Med nåværende gjennomsnittlige forventede levetid i industrialiserte land på rundt 80 år, utgjør «evigheten» 172 millioner livslengder.

De fleste er ikke opptatt av å leve bakover, men fremover. Dermed er ikke tiden det har gått siden the big bang så relevant, men heller til solen har vokst så meget at den brenner opp alt liv på jorden, om rundt 5 milliarder år (62,5 millioner ganger 80 år).

Evigheten kan teoretisk romme mer enn lengden på vårt univers. Fysikere har diskutert muligheten for parallelle universer og nye univers etter at vårt slutter. I østlig kulturtradisjon kan forestillinger om tiden nærme seg det uendelige.

Kvinner har lengre levetid enn menn. Statistisk lever lavere mennesker lenger enn høyere.

Et problem med den nye teknovitenskapelige udødelighetsstreben er at man knapt forholder seg til hva slags evighet det er tale om. Skal det samme legeme eller et dataprogram som har fått lastet opp alle data fra ens bevissthet, eksistere i milliarder av år? Skal et evighetsmenneske være fysisk i milliarder av år?

ALT FYSISK DØR

Et kjennetegn ved alle biologiske systemer er at de før eller senere dør. En art hai, håkjerring, kan leve nær 500 år. Grønlandshvalen, et pattedyr lik oss selv, kan bli over 200 år gammel. En særlig furuart i California kan nå 5 000 år og en ospeart i Utah skal ha 14 000 år gamle rotsystemer. Det er imponerende, men fortsatt uendelig langt igjen til «evigheten».

Er tidshorizonten tilstrekkelig lang, forvitrer og forsvinner, «dør», også geologiske og fysiske fenomener. Ingen biologiske organismer eller systemer, ei heller geologiske formasjoner, metaller eller stener, har eksistert i milliarder av år. Intet fysisk varer evig, med et mulig forbehold for grunnleggende enheter som atomer som gjenbrukes, redistribueres og ompakkes i nye mennesker, planeter og solsystemer. «Stjernestøvet» fra tidligere stjerner og solsystemer som har eksplodert, har igjen samlet seg og dannet tilsvarende formasjoner. Men dette er ingen trøst for håpefulle evighetsmennesker.

Et stort antall av den enkeltes atomer kan visstnok ha tilhørt Shakespeare eller andre historiske skikkelser. Men intet liv slik vi kjenner det, lever videre gjennom atomer.

Bananen, kyllingen eller fisken man har spist, lever ikke videre ved at man får i seg noen av dens atomer.

122 ÅR – NÆR ØVRE GRENSE?

Bibelske beretninger sier at Adam ble 930 år, Noah 950 år og «vinneren» Metusalem 969 år. Dette nærmer seg ut fra datidens verdensanskuelse evig liv siden man tidligere mente at jorden var 5 000 – 6 000 år, og at Gud skapte verden en høstettermiddag 4004 f Kr. Selv for moderne mennesker kan 1 000 års levetid være så langt utenfor realistiske rammer for et jordisk liv at det nærmer seg en psykologisk uendelighet.

Også betydelig kortere tidshorisonter kan gi et for langt liv. Den legendariske egyptiske farao Ramses II døde omtrent 90 år gammel med alvorlige tann- og giktproblemer. Ved sin død hadde han begravet en stor andel av sine over 100 barn, og skal ha klaget over at livet var mer enn langt nok.

Den gjennom tidene faktisk dokumenterte lengste levetid tilhører den franske kvinnen Jeanne Calment, som døde 4. august 1997, noen måneder over 122 år. I de 26 årene siden har det ikke vært stadfestet en tilsvarende eller lenger levetid. I 2023 sovnet den franske nonnen Lucile Randon inn 118 år gammel. I 2023 døde Fusa Tatsumi fra Japan 116 år gammel, og nonnen søster André med 118 år. Den eldste nålevende skal være den 116 år gamle spanjolen Maria Branyas. Et stort spørsmål er om Calment med 122 år kom nær et absolutt tak.

Kvinner har lengre levetid enn menn. Det kan skyldes at de er lavere. Statistisk lever mindre mennesker lenger enn høyere. Generelt gjelder at de arter som lever lengst, er store, men innen den enkelte art har små individer lengre levetid. Imidlertid betyr høyden mindre for menneskers levetid enn for mange andre dyrearter.

Tanken om et definitivt maksimum rundt 122 år står i kontrast til at på 200 år er forventet levetid mer enn doblet. Gjennom hele menneskehetens historie var forventet levetid omtrent 30 år frem til det nittende århundre hvorefter den er økt til rundt 73 år. I de fattigste land er helsetilstand og levetid nå bedre enn for de rikeste land i det nittende århundre.

Antall 100-åringer skal ifølge FN ha vært 0,6 millioner i 2022 og forventes å stige til 3,7 millioner i 2050. Når folk har tillit til at barna deres vil leve lenge nok til å ta vare på dem, velger de fleste bare å ha to. Lengre levetid fører etter en viss mellomperiode til færre fødsler. Dermed resulterer ikke nødvendigvis øket levetid i overbefolkning.

Vi som ikke har Calments forutsetninger, kan kanskje gjennom et bedre helsevesen, og et utall råd



og tilskudd nærme oss 122 år. Legemet består av nærmest en uendelighet med mikroskopiske enheter i et uoversiktlig samvirke. Kroppen har omtrent 30 billioner (30 000 milliarder) celler, en enda større mengde bakterier, og hjernen 86 milliarder nerveceller, 500 000 km med tråder mellom cellene (aksoner) og 125 billioner synapser (knutepunkter der trådene forbindes). Det kan være langt igjen til å forstå hvordan dette uhyre store antall elementer og deres samvirke begrenser faktisk oppnåelig levetid.

Mer edruelige representanter for den nye teknovitenskapelige udødelighetsbevegelsen skal ha sagt at målet ikke nødvendigvis er evig liv, men en sterkt forlenget levetid. Det skal bli spennende å se hvor langt ut over de 122 år man kan klare å komme. Enkelte som innser at evig fysisk levetid er absurd, har sagt de håper moderne bioteknologi kan hjelpe til å nå 150 år.

Den senere tid har det vært mye oppmerksomhet rundt telomerer. De inngår i kroppens celler og blir ørlite kortere hver gang en celle deler seg. Korte telomerer gir høyere dødelighet og større sykdomsrisiko. Alder og stress forkorter telomerer. Det er ikke påvist noen metode for å forlenge telomerene, men respekterte studier har funnet at f eks meditasjon, særlig lange meditasjoner, kan redusere forkorting av telomerene. Enzymet telomerase kan gjenskape telomerer, men kan også øke risikoen for kreft. Uansett synes det komplekse spørsmål om biologiske grenser for vår levetid langt å overskride et studium av telomerer alene.

TRAGIKOMISKE DØDSFALL

Flere har mistet livet i sin streben etter udødelighet. Den første, brutale keiser i det

kinesiske Qin-dynastiet, Shi Huang (betyr bare første keiser), ville ha beskyttelse og selskap etter døden. Han bygget et stort underjordisk mausoleum med en hær av terrakotta-soldater, leirfigurer med 8 000 tropper og nær 700 hester.

Lik andre gigantiske monumenter over dødsangst som de egyptiske pyramider, var ressursbruken ekstrem. I årevis arbeidet 700 000 personer, mest fanger, på gravstedet som var ment skjult, men endte som verdenskjent turistattraksjon etter å ha blitt oppdaget av lokale bønder i 1974. Arbeidet begynte allerede da keiseren var 13 år gammel.

Døden er demokratisk, men ikke en del av de alternativene mennesker har etterstrebet for fortsatt å være en del av verden. Mausoleer og pyramider, og ekstremt dyre behandlinger for evig liv eller livsforlengelse, er for de utvalgte.

Om ikke helt i samme format som terrakotta-keiseren skal den tidligere amerikanske president Donald Trump ha planlagt et familiemausoleum med et alter, seks gravsteder og fire syv meter høye statuer på utsiden.

Keiser Shi Huang satset ikke bare på et hinsidig etterliv, men arbeidet for å finne kilden til et evig jordisk liv. Han drakk hver dag en udødelighetsdrikk Kinas fremste leger tilberedte. Foruten vitaminer inneholdt den kvikksølv, bly og arsenikk. «Behandlingen» resulterte i alvorlige symptomer, herunder søvnløshet, mer irritabilitet og paranoia. Sannsynligvis drepte udødelighetseliksiren keiseren bare 49 år gammel.

Seksualitet og udødelighet har ofte vært knyttet sammen. Noen har trodd veien til radikal livsforlengelse går gjennom pulver laget av testikler eller ved å sy apeballer inn i

Da Descartes døde 53 år gammel av lungebetennelse, skrev en avis i Amsterdam: I Sverige er en idiot død som trodde han kunne leve så lenge han ønsket.

sine egne. Andre mente slanger ga verdifulle råstoffer siden de gjenskapte en evig ungdom ved å kaste gamle skinn og fornye seg. Ifølge Lena Lindgren injiserer IT-investoren Peter Thiel regelmessig blod fra 18-åringer for å holde seg ung.

Når man ser nærmere på de til dels farlige ingredienser en del udødelighetssøkere helte i seg, herunder svovel, gull, og opium, kan man undre hvordan mange av dem nådde en normal levetid. Enkelte har sagt at det ikke er så rart, siden cellegift inngår i moderne behandlingsmetoder. I små mengder kan noen gifter drepe skadelige bakterier og mikroorganismer.

EN IDIOT ER DØD

I ettertid er alkymi ofte fremstilt som forsøk på å lage gull og sølv. Men i Europa skal det mye ha dreiet seg om søken etter en oppskrift for udødelighet, også kalt jakten på den filosofiske sten.

Flere som skrøt av å være på vei mot evig eller sterkt forlenget liv, havnet i miskreditt ved å dø uten å ha nådd en spesielt høy alder. I England hevdet en berømt alkymist Paracelsus å ha funnet hemmelige medisiner som kunne forlenge livet til godt over 100 år. Det ble dårlig reklame at han selv døde før fylte 50 år.

En av grunnleggerne av moderne vitenskap, Francis Bacon, satset mye på et sterkt forlenget liv. En kald aften kjøpte han en levende kylling, slaktet den og fylte den med snø for å bevare den. Han trodde snø og kulde ville konservere liv, i det minste organisk materiale. Bacon ble så ivrig, og det var så kaldt, at han pådro seg lungebetennelse. I den pre-antibiotiske tidsalder var det en hyppig dødsårsak og for Bacon et

punktum på hans evighetsjakt.

Den franske filosof René Descartes mente selv å være på sporet av metoder til å leve 500 år. Fordi hun forstod å smigre ham, klarte den svenske dronning Katrine å overtale Descartes som ellers nødig reiste, til å komme til Stockholm som hennes personlige lærer. Der gikk det franske geni uklokt med på å undervise dronningen kl 5 om morgenen. Hun syntes den tiden på døgnet var best for læring. Men en sårbar franskmann led under morgenkulden i den svenske vinter, pådro seg lungebetennelse og døde 53 år gammel med nesten 90 % igjen til det proklamerte mål om 500 år. En skadefro avis i Amsterdam skrev: I Sverige er en idiot død som trodde han kunne leve så lenge han ønsket.

Til tross for et illusorisk mål ga søken etter udødelighetsdrikken også konstruktive resultater. Alkymi var del av grunnlaget for kjemifaget og enkelte nye medisiner.

UENDELIG FORTSETTELSE - DEN VERSTE STRAFF

Da The International Association for the Philosophy of Death and Dying i 2018 avholdt et seminar ved Universitetet i Uppsala, var en gjenganger på programmet fordeler og ulemper ved evig liv. Problemstillingen inngår ofte i filosofisk litteratur om døden, og gjelder en fortsettelse med et legeme i tid og rom, ikke en åndelig kontinuitet i en annen dimensjon eller form.

Innenfor filosofifaget er tankeeksperimenter en del av arbeidsmåten. Det sentrale er ikke om konstruksjonene er realistiske, men om de kan aktualisere nye argumenter. Kunstige eksempler kan synliggjøre noe man ellers ikke tenker. Faren er at det kan bli mer hjernespinn

enn seriøs eksistensiell refleksjon. Drøftelsene tar heller ikke på alvor de milliarder av år «evigheten» består av.

Filosofene har skilt mellom virkelig udødelighet og medisinsk udødelighet. En medisinsk udødelig person ville være immun mot sykdom og alderdomssvekkelse, men kunne dø gjennom ulykker: bli påkjørt, falle ned et stup, bli skutt. Et virkelig udødelig menneske ville ikke dø selv om personen fikk en atombombe i hodet.

Med statistiske metoder er det estimert at med medisinsk udødelighet ville alle mennesker rammes av fatale ulykker eller uhell etter gjennomsnittlig å ha levd 1 200 år.

Virkelig udødelighet kunne gi litt av et «liv». Personer begravd i jordskjelv og med alle verdens skader og sykdommer, skulle fortsette å leve under til dels redselsfulle forhold med ekstreme smerter og begrensninger, med milliarder av år foran seg i en uutholdelig, helveteslignende tilstand.

En ofte fremhevet ulempe ved evig liv er at man etter hvert ville kjede seg, og bli lei «tidløse» vitser; alt ville være gjort og opplevd før. Det kunne kjennes som å være sperret inne i et cocktailparty som aldri slutter. Enkelte har ironisert over at mange mennesker har dødsangst og lengter etter evig liv selv om de ikke vet hva de skal gjøre en lang søndag! Mange av livets gleder skyldes nettopp, mener en del, at de skjer under en begrenset tidshorison. Det livet vi kjenner og er glad i, er definert av tiden som en begrensende faktor, og muligheter vi må bruke for at de ikke skal bli borte.

Et gresk sagn forteller om en gudinne som bad Zevs om at hennes menneskelige elsker skulle få evig liv. Hun glemte å legge til at hennes kjære måtte forbli evig ung. Kjæresten ble følgelig eldre og eldre. Gudinnens grenseløse ønske ga opphav til en historie om forbannelsen ved evig liv.

Andre sagn har tilsvarende moral. Gudene oppfyller menneskers ønske om ikke å dø, men

straffer dem med evig og stadig mer belastende alderdom. Hvem håper på evig alderdom?

FRA RELIGION OG ALKYMI TIL SILICON VALLEY

Historikeren Yuval Noah Harari har pekt på at de evige spørsmål opprinnelig ble tatt hånd om av prester og religiøse skikkelser. I det tjuende og tjuetførste århundre overtok legene, og så ingeniørene.

I dag videreføres egyptisk og kinesisk udødelighetsstreben av ingeniører og investorer med nærmest grenseløse formuer, den teknovitenskapelige udødelighetsbevegelse eller transhumanisme. Silicon Valley er blitt en krybbe eller pengekilde for prosjekter som streber mot en udødelighetsmekanisme.

Undertiden sies at uendelig rikdom kan gi en følelse av omnipotens: master of the universe. For en allmektighetsfølelse kan døden fortone seg som et uakseptabelt nederlag. Men prosjektene kan ikke bare sees som utslag av kompensatorisk dødsangst. Personene bak flere av prosjektene er usedvanlig intelligente mennesker som gjentatt har sprenget grenser. De stimuleres av den umulige oppgave døden representerer. Men døden reduseres fra en eksistensiell utfordring til en teknisk oppgave; vanskelig, men ikke uovervinnelig.

All aldri skyldes mekanismer som bryter ned kroppen. Disse prosesser mener man det er mulig å reversere. Aldring og død omdefineres til sykdom eller en deformitet, et avvik fra en mer ideell tilstand. Det hevdes at medisin mot aldring kan bli like vanlig som vaksiner, antibiotika, preparater mot fedme og andre preventive medikamenter. Men at aldring og døden utsettes, betyr ikke at de oppheves.

Både i fortid og nåtid er udødelighetsaktivister gjennomgående menn. Enkelte har tenkt at siden kvinner føder, har de kanskje ikke det samme behov for evig liv.





Ta ingen sjanser - svart humor

Humor, ironi og groteske historier er en måte å håndtere noe vanskelig. Et uendelig antall anekdoter og vitser er brukt til å holde døden på avstand. De følgende til dels klassiske morsomheter gir glimt inn i ulike tiders holdning til aldring og døden.

PUSTEHULL

Siden dette Dyade sikter mot seriøs refleksjon over døden, kan svart humor virke som en avsporing. Samtidig trenger utfordrende temaer noen pustehull.

SVIGERMORS LIK

Fra *Encyclopedia of Jewish Humour*: Et begravelsesbyrå spør en mann hva de skal gjøre med svigermorens lik: Kremere, balsamere eller bare begrave henne slik hun er.

Ta ingen sjanser, lyder svaret. Alle tre!

BEDRE LEVE BAKLENGS OG AVSLUTTE MED EN ORGASME

Den amerikanske regissør Woody Allen har fleipet med at vi lever gal vei: "In my next life I want to live my life backwards. You start out dead and get that out of the way. Then you wake up in an old people's home feeling better

every day. You get kicked out for being too healthy, go collect your pension, and then when you start work, you get a gold watch and a party on your first day.

You work for 40 years until you're young enough to enjoy your retirement. You party, drink alcohol, and are generally promiscuous, then you are ready for high school. You then go to primary school, you become a kid, you play. You have no responsibilities, you become a baby until you are born. And then you spend your last 9 months floating in luxurious spa-like conditions with central heating and room service on tap, larger quarters every day and then Voila! You finish off as an orgasm!"

LEVENDE BEGRAVET

En person sa han ikke ville begraves fordi han ikke ønsket jord i nesa. I dag er det ment som en fleip. Tidligere har man hatt en viss

grunn til å frykte å bli lagt levende i jorden ved en feil: prematur begravelse. Det sekstende til det attende århundre i Europa byr på klaustrofobiske redselsskildringer om personer som våknet i en kiste og forsøkte å komme ut.

Enkelte etterlot instruksjoner for å sikre at man virkelig var død: stikke vedkommende med noe skarpt eller holde ild mot huden. En forholdsregel var ikke å begraves før 48 timer etter siste livstegn.

Heller ikke i moderne tid er faren avverget. I juni 2023 hørte forskrekkede pårørende i en likvake i Ecuador etter fem timer bankelyder mot kistelokket. Den 76 år gamle kvinnen var i live selv om hun var erklært død av lege etter forsøk på gjenoppliving. Hun ble kjørt tilbake til sykehuset.

I en nyere britisk undersøkelse var tre ganger så mange kvinner som menn redde for å bli begravet eller kremert levende. Å råtne opp eller brennes ødelegger utseendet som en sentral del av identiteten.

BEKLAGER, MIN HERRE, JEG MENTE IKKE Å GJØRE DET.

Ikke minst engelsk historie har en del «siste ord» fra prominente dødsdømte før øksen faller. De kan også helt mot slutten ha vært bevisst at de alltid opptrer offentlig.

Da hodet til oppdageren Walter Raleigh ble lagt på blokken, sa noen at fjeset burde vende mot øst. Raleigh skal ha replisert: *Det spiller ingen rolle hvordan hodet ligger, bare hjertet er riktig.*

Idet kong Charles 1 ble henrettet av Oliver

Cromwells folk i 1649, var hans avsluttende ord til biskopen: *Jeg går fra en forgjengelig til en uforgjengelig krone; hvor intet kan forstyrre, intet i hele verden.*

En «sluttkommentar» fra Anne Boleyn, en av de tre hustruer kong Henrik VIII lot avlive, var en for oss paradoksal lovprising av kongen: *En mildere og mer nådefull regent har det aldri vært.* Oppførte storfolk seg «skikkelig» under henrettelsen, kunne dette bidra til at nærstående ikke mistet arv, gods, inntekter og titler. Kongen hadde også imøtekommet Anne Boleyns ønske om en fransk bøddel som brukte sverd, ikke øks, slik at hun kunne motta det dødelige hugget knelende oppreist på fransk vis.

Komponisten Ludvig Beethoven er tillagt denne siste «fanfare»: *Venner, applaus! Komedien er slutt!*

Den franske dronning Marie Antoinette trådte ved et uhell på bøddelens hånd da hun ble giljotinert under den franske revolusjon. Hennes reaksjon kan skyldes instinktiv høflighet: *Beklager, min herre, jeg mente ikke å gjøre det.*

EFFECTIVE WAY OF CUTTING DOWN YOUR EXPENSES

Woody Allen har en rekke mye siterte one- (og two-) liners om døden.

I'm not afraid of death; I just don't want to be there when it happens.

I don't want to achieve immortality through my work; I want to achieve immortality through not dying.

I don't want to live on in the hearts of my countrymen; I want to live on in my apartment.

I'm not afraid of death; I just don't want to be there when it happens.

Woody Allen

Life is full of misery, loneliness, and suffering - and it's all over much too soon.

Don't think of death as an ending. Think of it as a really effective way of cutting down your expenses.

HØRE DET SOM SIES I BEGRAVELSEN

Drømmer du om evig liv, ble en spurt.

Nei, var svaret, men jeg skulle gjerne leve lenge nok til å høre det som ble sagt i begravelsen.

NEI, DE ER TIL MINNESTUNDEN DIN

Mange vitser gjelder at nærstående kan ha en mer avslappet holdning til døden enn den døende selv.

En gammel mann ligger på det siste. Fra kjøkkenet kommer en lett gjenkjennelig lukt; hans hustru gjennom 50 år baker sjokoladekjeks. Med sine siste krefter drar mannen seg ut på kjøkkenet og strekker frem armen for å ta et stykke. Kona slår ham over hånden: Nei, de er til minnestunden din!

DØDSTØFFINGER

Norrøn kultur var mindre åpen for dødsangst og rommet mye galgenhumor. Vikinger skulle skjule sine indre kamper; idealet var nærmest å dø leende.

En av de dødsbarske skal ha sagt før han ble halshugget: Vil dere vite hva som skjer etter døden, stikk en nål i benet mitt og se om jeg reagerer.

Skaldenes ord kunne være harde: *Med sverd, sa kongen, må luggen stusses på slike karer*

Da en vikinghøvding ved navn Tore ble

hengt, var hans siste, ironiske eller bitre ord: *Vonde er vonde råd.*

Torbjørn Kolbrunarskald bød på disse ord da han trakk ut en pil fra brystet og deler av hjertet fulgte med: «Godt har kongen fødd oss; ennå er jeg feit om hjerterøttene.»

THEY BRING IT TO YOU – FREE

Den engelske forfatteren Kingsly Amis' drar humoren inn i det bitre: *Death has this much to be said for it:/You don't have to get out of bed for it./ Wherever you happen to be/They bring it to you – free.*

BERØMTE KROPPSDELER

En bok med groteske historier om kroppsdeler etterliv, er Bess Lovejoy med den talende tittel: *Rest in Pieces. The Curious Fates of Famous Corpses.*

I 1987 åpnet vandaler graven til Argentinas politiker-legenden Juan Peron og skar av begge hendene. De avkrevde lederne i Perons parti USD 8 millioner i løsepenger. Svaret var nei, Perons politiske ideer var viktigere enn hans kroppsdeler.

Albert Einstein påbød uttrykkelig at han skulle kremes «so people don't come to worship at my bones». Men den obduserende lege kunne ikke motstå fristelsen. Han tok ut Einsteins små grå, tidvis kalt den mest respekterte hjerne i det tyvende århundre. Etter en del frem og tilbake tillot Einsteins arvinger legen å holde fast ved klenodiet som i 2011 ble delvis fremvist på et museum.

Helgeners etterlevninger har i den kristne

Senere tok Grisholtz navnet Madame Tussaud med giljotinerte hoder som utgangspunkt for hennes berømte vokskabinetter.

verden vært ettertraktet; til tider har mengden vært så stor at opprinnelsen er trukket i tvil. De påståtte relikvier fra Kristi legeme utgjør samlet et stort antall kropper. Buddhas påståtte tenner skal etter sigende være altfor mange for en normal tanngard.

En annen bok med sans for det makabre er Frances Larson: *Severed. A History of Heads Lost and Heads Found*. Hodet er den mest ettertraktede del av kroppen. Fremvisning av Oliver Cromwells skalle har innbrakt gode penger.

ROBESPIERRE OG MADAME TUSSAUD

Under den franske revolusjon, laget en ung kunstner, Marie Grisholtz, voksmodeller av en rekke avkuttete hoder, herunder Ludvig den 16. og hans dronning Marie Antoinette. Grisholtz hadde vært venn med revolusjonslederen Robespierre og hevdet, da det ble hans tur til giljotinen, at hun holdt hans avkuttete hode i fanget mens hun laget voksmodellen.

Senere tok Grisholtz navnet Madame Tussaud med giljotinerte hoder som utgangspunkt for hennes berømte vokskabinetter.

UFORSKAMMET UNGE

I *Goodbye to all* that ironiserte den britiske forfatter Robert Graves: «Det er når du synes statsrådene og generalene er uforskammet unge, at du er blitt gammel.»

Undertegnede undrer virkelig om jeg er på vei etter at jeg tenkte at noen nyutnevnte katolske kardinaler virket unge.

NYTT GULV TIL MINNESTUNDEN

Den danske sogneprest Karsten Møller beskriver dødsangstens benekting: «En fra min familie tog til Tyskland, til Østrig, til USA og til sidst til Singapore på jakt etter noget alternativt, ny medicin, udsættelse af døden. Han brugte alle sine penge, nægtede at give op. Han døde, mens han var i gang med at håbe...

En ældre kvinde fik lagt nyt gulv i hele lejligheden en uge efter, at lægen havde sagt til hende, at hun nok ikke havde mere end en måned tilbage. Pjat, havde hun svaret lægen, da han var kommet med sin prognose.

Gulvet skinnede flot til begravelseskaffen. Vi havde alle taget skoene af. Jeg smilte.»





En eller annen fortsettelse

De nyere høyteknologiske håp om å transcendere døden gjennom nedfrysing i flytende nitrogen og robot-kloner fortsetter de tidligere kamper mot døden gjennom gammeldagse varianter som mumifisering og balsamering. De nye metodene er teknisk avanserte, men uroen overfor døden og den manglende realisme i prosjektene har kanskje ikke endret seg så meget.

ROBOT-KLONE

Datakyndige i USA arbeider med å kopiere vår bevissthet, for enten å koble den til et fremtidig legeme eller til en robot som ikke trues av menneskelig svekkelse: en robot-klone. Det dreier seg om mind-upload av vår psykologi til en datamaskin og mennesket som dataprogram.

Kunstig intelligens kan lære dataprogrammer en masse om personen som skal klones. Det finnes allerede taleroboter som snakker nokså likt opphavspersonen. Den mest avanserte var pr 2023 ifølge Annelin Eriksen Bina48.

Etter at man er død kan de pårørende fortsette kontakten og slå av en prat med klonen. Hvor mye slike digitale avatarer vil dempe dødsangst for modellen, kan være uvisst. At vi lenge har kunnet etterlate oss portretter, synes ikke å ha hjulpet så meget. Klonen er nå en gang ikke oss.

Ei heller har man klart å kloner selve

bevisstheten, som ikke er så rart siden vi egentlig ikke vet fullt ut hva den er. Alt som måtte være transcendent, religiøst eller åndelig, de subtile dimensjoner ved mennesket, tilhører bevisstheten. Disse aspekter ved den enkeltes liv synes å overskride det dataprogram dreier seg om.

Angivelig skal de som arbeider med denne type overskridende prosjekter, ikke ta det tungt at religion og åndelighet forsvinner ut. De betegnes ofte som transhumanister siden de vil overskride det umulige, ikke hemmes av grenser og nærmest transcendere alt. For å beholde vitenskapelig legitimitet synes de avstand til religion og det som kalles overtro, er greit. For andre kan holdningen fremstå som reduksjonisme, og prosjekter der man kan miste en eksistensiell kjerne.

Nedfrossen tro på udødelighet
- tre-fire håpefulle i hver tank

KRYONIKK – RABATT FOR BARE HODET

Kryonikk (cryonics – kryos betyr iskald frost) er forsøk på å legge til rette for gjenoppliving. Etter at man er død, fryses kroppen ned i flytende nitrogen for senere å skulle tines opp når det er behandlingsformer for den fatale sykdom eller alderdomssvekkelse.

Bare noen minutter etter at man er død, behandles kroppen til dem som har forhåndsbestilt «ritualet», av en gruppe spesialister. Ifølge Lena Lindgrens *Ekko* må de få tilgang til blodårene uten at det skader hjernen. Kroppen fryses til minus 60 grader før to væsker, en som motvirker iskrystaller og en annen substans som kalles cryoprotectant solution, pumpes inn. Deretter kjøles liket ned til en svært lav temperatur (minus 197 Celsius). En del celler skades eller dør ved så lave temperaturer. Så legges vedkommende inn i en ca 2,5 meter høy beholder fylt med flytende nitrogen, som så settes inn på et kjølelager.

Det er i hvert fall to kryonikkorganisasjoner i USA, én i Russland og én i Europa. I USA skal 500 kropper være nedfrosset med tre til fire i hver tank.

Kryonikk omtales tidvis som udødelighet, men ingen mener vel at konserveringen holder til universets ende.

Prosjektet forutsetter at molekylær nanoteknologi i fremtiden kan reversere skader som følge av nedfrysingen og lagringen. Med kroppens milliarder av mikroenheter er det et optimistisk scenario. Så langt er det ingen kjent metode for gjenoppliving av dem som er frosset ned døde.

Proseduren og oppbevaringen på ubestemt tid kan koste et par millioner kroner. Det er tilbud om bare å fryse ned hodet for omtrent halvparten av prisen. Å betale for å møte fremtiden med et opptint, halshugget hode vil for de fleste ikke friste. Men tilhengerne mener uttrykket halshugging er misvisende. Det er kroppen man tar av.

De typiske kryonikk-kunder er relativt velstående personer uten barn. En av dem er multimilliardæren Peter Thiel som har bidratt til det mest kjente kryonikkelskapet Alcor med millioner av dollar. En milliardærs entusiastiske kryonikk-forelesning hos TED ble avsluttet med at hans hustru kom opp på scenen hvor de begge to sa de ville nedfrysese og så frem til å våkne opp og fortsette sammen igjen.





Foto: Medzonetv.com/articles/medical-resurrection-cryonics/

Kunstneren Damien Hirst er kjent for sine døde dyr i gjennomsiktige plastbeholdere. Firmaet Eternal Preservation i Michigan skal ha tilbudt en tilsvarende begravelsesplastinisering for ca USD 10 000, med antatt varighet 10 000 år.

Men plastbeholderne til Hirst

kan mer skremme enn berolige siden tilstanden av død som en absolutt slutt på liv nærmest understrekes.

ISMUMIER

Seks steder i verden har man funnet ismumier. I Alpene oppdaget man i 1991 en tidligere bronsealderjeger som døde for 5 300 år siden. I frossen is eller jord kan døde kroppar vare lenge – som i en dypfryser.

I Arktis fant man i 1984 omkomne personer fra den fatale Franklin-ekspedisjonen der alle deltagere døde 138 år tidligere i forgjeves jakt etter Nordvestpassasjen. Likene ser på sin groteske måte levende ut, men uten ethvert håp om gjenoppliving. For etterkommere må de livaktige likene ha vært et gripende syn, men neppe en kur mot dødsangst.

MUMIFISERING – SUPERDYR BEGRAVELSE

En del høytstående egyptere fikk et etterliv gjennom mumifisering, en avansert metode der innvollene ble tatt ut og liket fylt med en rekke kjemikalier. Det varme og tørre klimaet i ørkenlandet Egypt hjalp konserveringen. Egypterne forestilte seg at ånden (Ka) og personligheten (Ba) forlot legemet ved døden, men kunne vende tilbake og ta sete igjen i kroppen med et evig liv i åndeverdenen. Mumiene var forankret i en tro på en fortsettelse i en legemlig form i den neste verden.

For at Ka og Ba skulle kjenne igjen kroppen og ta opphold i den, var det så langt mulig viktig å konservere legemet. Mumifiseringens drastiske inngrep brøt tydeligvis ikke med denne forestillingen.

Mumifisering kan bevare kroppen i flere tusen år, men ikke i en god tilstand. Ellen Salter-Pedersens masteroppgave ved Louisiana State University gjennomgår alle de skader mumier er påført av den invaderende mumifiseringsprosessen og gravrøvere. De innskrumpede og rynkede objektene man kan se på en del museer, er en kuriøs påminnelse om nok et kollektivt forsøk på å mestre døden.

KOMMUNISTISK TRØST: BALSAMERING

Kommunismen bygger på en materialistisk ateisme uten et sjelelig etterliv. Den eneste mulige fortsettelse er å være synlig og husket i denne verden. Lenins (visstnok mot eget og enkens ønske) og Stalins avdøde legemer er balsamert og utstilt på Den røde plass i Moskva. De fikk sitt «evige» liv. Kinas Mao, Vietnams Ho Chi Minh og Nord Koreas Kim Il Sung har fått en behandling post mortem lik Lenins.

Den eksklusive behandling kan bekrefte kritikerens oppfatning av kommunisme og sosialisme som en god løsning for eliten.

En legendarisk amerikansk fagforeningsleder, Joe Hill, påbød før sin død i 1915 at hans aske skulle spres til de forskjellige forbundsavdelingene. Hvor lenge asken ble oppbevart og i hvilken grad den ga avdødes arbeid kontinuitet eller lindret uro overfor døden, synes uvisst.

Ordene til visesangeren Joan Baez hjalp neppe: I dreamed I saw Joe Hill last night / alive as you and me / But Joe, I said, / You're ten years dead / I never died, said he.

ORGANTRANSPLANTASJON

Organtransplantasjon er blitt mer vanlig. At ens organer bidrar til et bedre eller forlenget liv for andre, sees av en del som en særlig moralsk form for gjenbruk. At leveren fortsetter i en annens kropp, forlenger likevel ikke eget liv.

Ifølge noen kilder skal kinesiske myndigheter ha gjort slutt med organer per bestilling der dødstrømte fanger ble avlivet ved behov, organer on demand. Men Kina er i nyere tid anklaget for å drepe medlemmer av den religiøse gruppen Falun Gong og den muslimske minoritet uighurene og høste deres organer for transplantasjon.

Ved transplantasjon er tid en viktig faktor. Muligens ser den som skal henrettes, legene og det øvrige personalet som står klare til å kutte opp ens lik og høste det de har bruk for. Eller vedkommende forstår ut fra mange signaler hva som er i ferd med å skje. Innsyn i den form for «etterliv» demper neppe dødsangst.

BEDRE SPISES AV SLEKTNINGER ENN AV MARK

Kannibalisme kunne fremstå som en ekstrem løsning for å fortsette. Bill Schutts bok *Eat Me A Natural and Unnatural History of Cannibalism* omhandler kannibalismens historie. Men kannibalisme er et sensasjonelt og omstridt emne der flere mener mye er oppdiktet.

Kannibalisme er et ikke uvanlig, men ikke dermed utbredt, fenomen ved sult-katastrofer. Etterlevninger etter mennesker har vært benyttet som medisin i flere kulturer. Schutt påstår også at i Kina har menneskekjøtt i perioder vært en eksotisk rett for kongelige og overklassen. Forfatteren Tao Zongyi (1271-1368) skrev at barnekjøtt smakte best, etterfulgt av kvinner, med menn nederst på menyen. Man følte seg muligens suveren ved å ta for seg av en så ekstraordinær og supereksklusiv rett. Men troverdigheten i den groteske historien er uklar. Den kulinariske skjebne kan neppe ha lettet ofrenes forhold til døden.

Som en del av begravelseritualer i stammen Forene på Ny Guinea spiste man de døde for å ære dem. Det var bedre for den døde å bli fortært av sine slektninger enn av mark, åtseldyr og insekter. Gjennom tilberedningen og inntaket verdsatte man de døde og hjalp dem videre på deres reise. Men ekle sykdommer kan overføres. Som kur mot dødsangst har tradisjonen ingen allmenn verdi.

KOMPOSTERING OG TRIVIALISERING

Kompostering av ens lik, tilbake-til-naturen som jord eller gjødsel, kan passe en miljøbevisst livsstil. Det er betydelig mindre energi- og plasskrevende enn kremasjon og begravelse.

I *Stiff* omtaler Mary Roach amerikaneren Tim Evans som har eksperimentert med forskjellige former for kompostering. En økonomisk måte er bruk av ekskrementer og trespon. Da gir et lik i løpet av 1 ½ måned en mørk og fyldig jord. Enkelte har ment at det å plante et tre over det stedet hvor avdødes levninger ligger som kompost, er å la vedkommendes molekyler fortsette som et levende og voksende minne.



Ateister har kalt kompostering det nærmeste vi kommer til reinkarnasjon. Å tro på «ordentlig» reinkarnasjon kan nok bidra mer til å døyve dødsangst!

Rent praktisk kan kompostering virke interessant med 8-9 milliarder mennesker på jorden. Men døden kan trivialiseres som en fundamental hendelse.

Rolling Stones-gitaristen Keith Richards påstod i et intervju at han blandet sin fars aske med kokain som han ruset seg på.

Senere har Richards sagt at han gjerne vil at hans to døtre skal gjøre det samme med hans egen aske.

Richards modifiserte senere uttalelsen om sin far: Noe av asken etter far hadde falt ut av beholderen fra kremasjonen. I stedet for å hente en sopelime og kaste restene i en søppelbøtte, fanget jeg det opp med fingeren og la i krukken jeg bruker for kokain.

ÅTSEL

I Tibet med permafrost og lite tilgang på brennbart materiale, har begravelser og

kremering vært vanskelig. I stedet ble lik lagt ut som åtsel for ville fugler.

Jain-religionen har fulgt samme fremgangsmåte. Kjent er deres Towers of Silence i Mumbai i India der lik plasseres på plattformer i et lukket viltvoksende grønt område. Så fortæres kroppene av gribber. Indias vidtgående bruk av ugressmidler har drept mange åtselsfugler slik at likene nå blir liggende lenge og råtne.

Enkelte økologisk orienterte har ment at det å bruke lik som dyremat ville være den reneste og mest miljøvennlige måte å bli kvitt kadavre, i tillegg til å sikre en fortsettelse. I mer drastiske voldsfilmene er myrdede kastet til griser for å fjerne bevis. Men hverken myndigheter eller demokratiske flertall vil tillate et så kulturfremmed, og for mange vanærende «siste måltid». I stor skala (67,1 millioner mennesker døde i verden i 2022) er makabert et forsiktig uttrykk. Å vite at man skulle fortsette som dyremat, kunne forsterke er uro overfor døden.



Flere sunne leveår: forebygging og egenaktivitet

Prosjekter om radikal livsforlengelse og medisinsk forskning gir innsikt om å øke antall sunne leveår. Det fjerner ikke enhver uro overfor døden, men det kan bli lettere å dø mett av dage. Jo mer ansvar vi legger over på helsevesenet, desto kortere lever vi.

GENER BESTEMMER 15-33 %

Jo lenger dine foreldre lever, desto mer sannsynlig er det at du vil få et sunnere og lengre liv. Aldringsforskere mener arvelighet, genene, avgjør 15-33 % av vår levetid, mens de resterende 67-85 % relaterer seg til miljø og livsstil. Barn av 100-åringer sies som voksne gjerne å fremstå 10 år yngre enn biologisk jevnaldrende.

Den danske aldringsforsker Morten Scheibye-Knudsen sa i et intervju med Berlingske at målet ikke er å finne kilden til et evig liv, men hvordan forebygge aldersrelaterte sykdommer. Ambisjonen er ikke flere leveår med sykdom, men å bli eldre før sykdommene kommer.

Bente Klarlund Pedersen, dansk professor i medisin, viser i *Yngre med årene* til at det

ABSOLUTT NARSISSISME?

IT-gründer Brying Johnson solgte sitt foretak for 800 millioner dollar (NOK 8 mrd). Deretter organiserte han sitt liv fullstendig rundt livsforlengelse med titalls ansatte leger og et uendelig antall leveregler for kost, mosjon, søvn osv. Ifølge Brying mener hans medisinske rådgivere han har satt «verdensrekord» i å redusere biologisk alder med 5,1 år på bare syv måneder. Bryings prosjekt har fått mye medieoppmerksomhet.

Betydelige pengebeløp brukes til et livsinnhold om å gå opp i egne behov der man ikke kan få nok av seg selv, en streben etter forlenget liv som kan fremstå som en absolutt narsissisme, og en slags total, uforsonlig krig med døden.

hun kaller KRAM-livsstil, sunn Kost, ikke Røking, moderat Alkoholinntak og Mosjon, i gjennomsnitt synes å utsette de alvorlige folkesykdommer (kreft, type 2 diabetes og hjerte-kar-sykdommer) til 81-84 års-alderen, mens de med en mindre sunn livsstil fikk minst én av sykdommene i begynnelsen av 70-årene.

Stadig flere får flere leveår som demente eller svekket. De med anlegg for demens eller annen alderdomslidelse selekteres ikke bort av naturen.

En nordisk bestselger om livsforlengelse er den danske Nicklas Brendborg: *Maneter eldes baklengs*. Det er mange tilsvarende bøker, f eks Andrew Doig: *This Mortal Coil. A History of Death*; David Boyd Haycock: *Mortal Coil. A Short History of Living Longer*; Ingemar Patrick Linden: *The Case Against Death* og Bente Klarlund Pedersen: *Yngre med årene*.

SPIS TIL 80 % METT

Det synes nokså samstemt enten basert på demografiske data eller forsøk, særlig med mus, at redusert kaloriinntak øker levetiden. Klarlund Pedersen refererer at i Okinawa, der levetiden er lang, har de en fast bordbønn der essensen er:

«Spis, til du er 80 % mett.» De spiser til de ikke lenger er sultne, mens vi til vi er mette.

Et kontinuerlig redusert kaloriinntak er en krevende øvelse, der man nesten alltid er sulten. Forsøk med personer som klarte å redusere kaloriinntaket med 12 % over to år (men ga opp målet om 25 % reduksjon), viste at de ble klart sunnere. Men de frøs nærmest alltid og hadde mindre energi. For å gi helsegevinst må kalorireduksjon dreie seg om mindre næring, ikke feilernæring. Alle nødvendige mineraler og vitaminer må inngå.

Et lettere alternativ med angivelig nesten like positive resultater som kalorireduksjon, er periodevis fasting. Mange varianter er kjent og i bruk: 12 eller 16 timer i døgnet uten kaloriinntak, spise annen hver dag, unnlate å spise to døgn i uken osv. Det er gode holdepunkter for at et slikt regime kan gi noe forlenget levetid. Hvor lenge er mer uvisst; ei heller om det er vesentlige forskjeller mellom varianter av periodevis fasting.

Også kostholdsendringer uten kalorireduksjoner kan gi flere leveår. Rødt kjøtt er det nokså bred enighet om bør unngås hvis lang levetid er målet. Alkohol og drugs er også,

ikke uventet, negativt.

Noe skal man dø av. Selv om all kreft uttryddes, skal visstnok gjennomsnittlig levetid ikke bli vesentlig øket.

SMÅSJOKK (HORMESE) - ROBUSTHET

Et tre som utsettes for vind, blir mer motstandsdyktig og står lenger. Ønsker man et langt liv, skal jevnlig utfordringer, stress- eller (små)sjokk-belastninger, såkalt hormese, være et poeng. Det gjør en mer robust. Vinterbading og regelmessig kald dusj kan inngå. I den senere tid er rådene endret om hvordan eldre bør trene fra å fraråde høy intensitet til å anbefale intervalltrening og sterk belastning.

Tipsene slutter aldri: En del større studier sier kaffe kan virke livsforlengende. En forklaring er at noen plantebaserte molekyler i kaffe stresser kroppen og derfor gjør den sterkere. Andre har spurt om det er kaffepausen, ikke kaffen, som gir virkningen. Det skal være uten betydning for livslengden om kaffen er koffeinfri. Det siste kan være av interesse for mediterende som måtte tro på påstandene, siden koffein gjør at meditasjon flyter dårligere.

Siden mange sykdommer er forbundet med dårlig munnhygiene, mener Nicklas Brendborg et av de beste antialdringsråd er tanntråd. Uten tanntråd eller tannpikere får man lettere kronisk gingivitt, dvs tannkjøttbetennelse. Molekyler fra kroniske betennelser i kroppen påvirker blant annet hjernen med lettere utvikling av demens.

Brendborg refererer også undersøkelser om at blodgivere lever lenger, slik at tidligere tiders blodtapping kan ha hatt noe for seg.

MER ANSVAR PÅ HELSEVESENET – KORTERE LEVETID

Stort sett avhenger livsforlengende tiltak av at man tar ansvar for egen livsstil. Forfatteren David Boyd Haycock sier: Jo mer ansvar vi legger over på helsevesenet, desto kortere lever vi.

Dette samsvarer med et annet funn innen

aldersforskning. Det personlighetstrekk som samsvarer best med forventet levetid, er samvittighetsfullhet eller ansvarsbevissthet. En viss nevrotisk tendens til å bekymre seg noe for helse, kosthold og mosjon kan være en fordel.

Videre lever man lenger hvis man er engasjert og ser en mening med livet. Vennskap og gode familierelasjoner er forbundet med lenger levetid. Brendborg viser til at hundeeiere lever lenger, og mener undersøkelser viser at ensomhet er verre enn røyking (og fedme, kunne tilføyes). – Når de hører dette, tror enkelte slitne hundeeiere mer på teorien om hormese; Å ha hund kan virke herdende! Forskning skal vise at det er alenetilværelse, men ikke det subjektivt å føle seg ensom, som kan forkorte livet.

Blant et utvalg 100 åringer hadde 90 % lav inntekt. «Jeg kunne aldri skjemme meg bort med dårlige vaner», skal en av dem ha sagt.

VIDUNDERKUR: RØKESTOPP

Hvis man røker, understreker Klarlund Pedersen at intet har større effekt for et bedre og lengre liv enn det å slutte med tobakk. Å slutte å røke gir alltid store helsegevinster, men større jo tidligere i livet man stopper.

Etter en måned er lungefunksjonen bedre, og etter ett år er risikoen for blodpropp halvert.

Etter fem år er faren for slag betydelig redusert og etter ti år er risikoen for lungekreft nesten like lav som hvis man aldri hadde røkt.

Siden regelmessig sex ifølge flere undersøkelser henger sammen med lenger levetid, kan det for menn og deres partnere være en vinn-vinn at røkestopp ifølge Klarlund Pedersen gir mer kraftfull ereksjon.



Forsoning – seniorfasens personlighetsutvikling

Alternativet til benekting og flukt er å forson seg med døden som en grunnleggende dimensjon i tilværelsen. Man kan ha to tanker samtidig: være forsonet med døden og kjenne uro overfor den. Mer enn noen annen dimensjon ved tilværelsen kan døden stimulere ærlighet, modning og aksept.

IKKE UTEN UBEHAG, MEN MED RO

Hvis jeg ikke kan forson meg med å bli gammel, da har jeg et problem, for den kampen vinner jeg ikke.

Anders Nesvold Dyade 4/2021

Enkelte terapeuter mener terapi ikke bør stimulere temaer der en løsning er umulig. Uttrykket «løsning» passer heller ikke om forsoning med døden. Det er mer en måte å leve med ubehaget overfor sin dødelighet.

Uro overfor døden er ikke primært et pasienttema. Det er en allmennmenneskelig utfordring.

Å forson seg med døden innebærer ikke å «kurere» dødsangst, men å gi plass til døden som en del av livet, lik den jødiske holdning til lidelse: Vi ønsker den ikke, men den inngår i tilværelsen. Forsoning har mye felles med den åpne holdning, ledighet, i Acem-meditasjon.

Man er der man er, og forsøker ikke å være et annet sted.

Are Holen skrev i Dyade 4/17 at «utvikling av personligheten omfatter særlig vekst i yngre år og forsoning i senere leveår.... [F]orsoning handler ikke om å godta nederlag, men om evne til omstilling, det å justere indre og ytre bestrebelser til situasjon og mulighet samtidig som man i rimelig grad beholder selvfølelsen.» Å forholde seg til døden og sin mulige dødsangst er ikke defaitisme, men modning.

En 77 år gammel mann hadde meditert i flere tiår. Som døende sendte han denne sms til en livslang venn: *Takk for gode ord. Snakk om uker før det er slutt. Det føles rart, men riktig. De har gitt opp kreften, nyrene fungerer ikke lenger. Jeg har forsonet meg med at det er slutt. - Det er ikke en død uten smerte, men med ro.*

OMKAMPER ELLER FORSONING

Mange gjennomgår rundt 40-50 år en

... kan midtlivskrisen være en generalprøve på forsoning i livets siste fase ...

midtlivskrise. Man ser grensene for hva man kan oppnå i yrkeslivet og økonomisk, i parforhold, familie og med venner. Fysisk har man hatt sine beste dager.

Klarer man å forholde seg til drømmer som har vist seg lite realistiske, og omstille seg, kan midtlivskrisen være en generalprøve på forsoning i livets siste fase. Man kan reflektere over de mål man har hatt, hva de var uttrykk for i ens psykologi, og så justere sine aspirasjoner.

Døden betyr at egne muligheter i denne verden er over. Det kan skape en fortvilelse over alt man ikke har sett, gjort, reist og konsumert. En populær amerikansk film fra 2017 *The Bucket List* handler om to eldre menn i deres jakt etter det ugjorte. De lager en oversikt over en rekke dristige mål og aktiviteter de tidligere vek unna som fallskjermhopping og det å kjøre tung motorsykkel.

En slik liste kan gjøre den eldre livsfase til en arena for omkamper. Nå skal man endelig få det til; oppnå den oppmerksomhet man ikke fikk, tjene de penger som glapp, etterlate seg de monumenter og byggverk som ikke ble. I stedet for å la virkeligheten justere ambisjonene, satses på kosmetisk kirurgi og face lift, sportsbil eller markert yngre partner. Bucket-lister bygger på en tro på å kunne få nok. Det er en illusjon siden forventningshorisonten og behovene alltid kan utvides.

Det kan være vanskelig å akseptere at man som eldre ikke lenger er sentral. Yngre mennesker foretrekker gjerne jevngamle, både i yrkessammenheng og på kjønnsmarkedet.

Eldre kan synes at ens meninger, synspunkter og verdier ikke tas nok hensyn til. Men man gjør seg til taper ved i høy alder å konkurrere med yngre mennesker på ungdommens premisser.

I Dyade 4/2019 resonnerer Are Holen: «Høyere alder kan etterlate bitterhet og sterke følelser av urettferdighet, kanskje en stadig irritasjon på de som er yngre og fremgangsrike for et liv man selv aldri fikk levet.»

Thomas Fuller, en britisk prest og forfatter, uttalte at vi blir født gråtende, lever klagende og dør skuffet. Men skuffelser som en uunngåelig del av livet, kan vi også forsones med.

IKKE SLUTT SÅ LENGE ORD

Hos Shakespeare utbryter *Kong Lear* der han står med utstukne øyne, forlatt og ensom på en kald hede at dette er slutten. Shakespeares svar er at nei, så lenge vi kan snakke, er det ikke over.

Å formulere seg om sitt liv gir forståelse, en eksistensiell åpning og virkeliggjørelse som for noen helt til det siste kan være mulig.

Dødsangsten innkapsles og bearbeides ikke hvis man unngår døden som tema. Orker vi ikke tenke på eller snakke om dødsangsten, kan vi komme inn i en ond spiral der den låser seg fast og får mer makt. Man kan gjøre samme feil som ved fobiangst: vike unna det man er redd i stedet for å eksponere seg for det. Undersøkelser viser at eldre tenker mer på døden, men er mindre redd den.

Lena Lindgren sier i *Ekko* at for investoren Peter Thiel er satsningen på kryonikk «antagelig

Ikke det viktigste av alt i denne verden

«I forsoning ligger en bevissthet om at man kanskje ikke er det viktigste av alt i denne verden. Forsonet kan man se seg selv realistisk uten at det blir krenkende. Man kan forsones med sin aldring, egen død, at man en gang blir borte,»

Are Holen Dyade 4/17

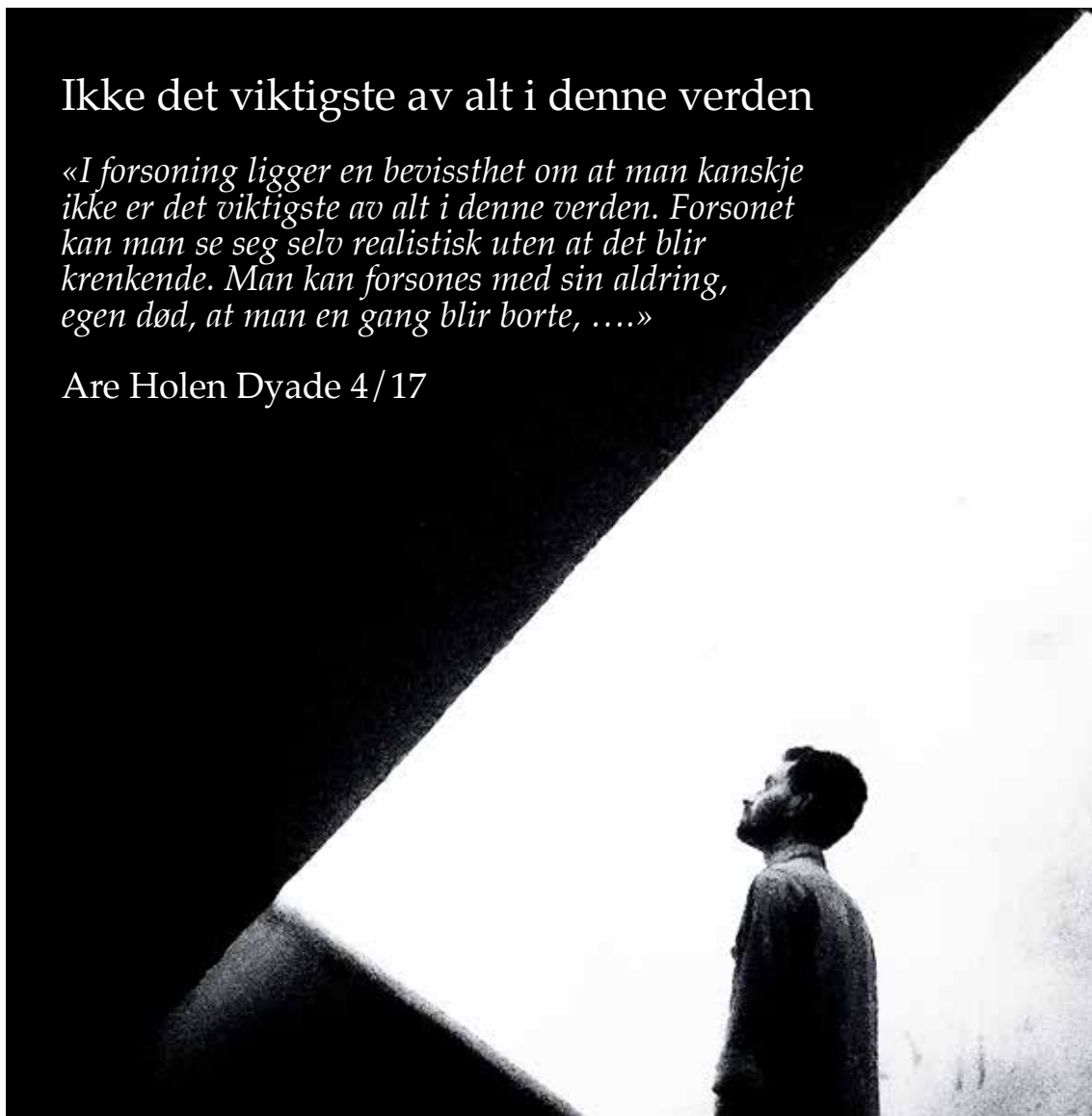


Foto: Unsplash

en pengeplassering med lav risiko og høy mulig gevinst. I verste fall fortsetter han bare å være død. I beste fall kan få evig liv.» Men den eksistensielle virkeliggjørelsen ved å forsones seg med døden kan glippe.

EKSISTENSIELL ÆRLIGHET

Ofte tenker vi ærlighet er noe vi er i forhold til andre. Eksistensiell ærlighet innebærer først og fremst oppriktighet overfor seg selv. Man kan ikke forsones seg med sider ved seg selv eller sin eksistens man unnlater å ta inn over seg.

Eksistensiell ærlighet er ikke, ulikt det som ofte sies, bare et spørsmål om holdning. Den forutsetter ikke bare en viljebeslutning, men *læring og praksis* der andre kan yte viktige bidrag. Flere unnvikelsesmekanismer og selvbedrag er ubevisste. Et av målene med Acems kurs i åpen sosial refleksjon, kommunikasjonskurs, er å se hvordan man lurert seg selv.

Mot slutten av livet kan det være vanskeligere å utvikle evnen til eksistensiell ærlighet. Som eldre blir ens psykologi mer fastlåst, og vi selv ofte mer kognitivt begrenset og rigide. Den som har sperret seg av mot livets ubehag og selvransakelse, kan risikere å bli enda mer fastlåst. Det man i tidligere livsfaser har vunnet i evne til nakne indre dialoger, kan bli særlig verdifullt når forsoning er en sentral livsutfordring.

Når noen er alvorlig syk eller døende, kan dødsangst både hos den døende og de nærmeste gjøre det som skjer, til et ikke-tema. Umiddelbart kan benekting kjennes lettende, som så ofte når man gjør noe for å slippe vekk fra angst. I ettertid kan det at man ikke sammenforholdt seg til den død som ventet, oppleves som en tapt mulighet til nærhet, en sjanse til fellesskap rundt sorg og tap man ikke får igjen. I Dyade 2/12 Ansikt mot døden skriver kreftlege Vilde D. Haakensen hun «har sett mennesker som sliter ut seg selv og sine nærmeste ved ikke å akseptere situasjonen og bruke all tid og krefter på å kjempe istedenfor å leve.»

EGNE BEHOV - MER ENSOM

Et sterkt fokus på egne behov kan gjøre en mer ensom. Ved å ha gjort seg selv til del av noe mer kan altruisten ha lettere for å møte døden enn den selvsentrerte.

En ny kredittform i Norge og andre land er Seniorlån. Reklamen er klar. Du kan ikke ta det med deg! Øk huslån og forbruk! Det blir mindre igjen til arvingene, men mer til deg.

Seniorlån kan for noen gjøre en økonomisk knapp livssituasjon mer romslig. Men perspektivet i finansinstitusjonenes reklame spiller mye på det å unne seg selv noe ekstra, det motsatte av å slippe taket og la det man har, gå videre.

DØDSBO SISTE VISITTKORT

Enhver som har håndtert dødsfall, lærer at døden er en overraskende praktisk hendelse. Midt i sorgen eller sjokket krever verden at man forholder seg til en rekke ytre forhold. Å si, stopp verden, jeg vil av, er ikke en opsjon.

Liket skal tas hånd om, begravellesbyrå kontaktes og treffes avtaler med, datoer avtales og koordineres, et gravsted finnes og eiendeler fordeles. Ofte må en bolig ryddes. Hvis lite eller intet av dette er tenkt på, er det ikke bare upraktisk, men kan også si noe om avdødes forhold til sin egen død. Det kan selvfølgelig også skyldes at vedkommende den siste tiden var sterkt svekket.

Å rydde et rotete og overfylt dødsbo kan være et slit, både fysisk og emosjonelt. De pårørende får se alt som måtte være av uorden, støv og skitt. Man begynner gjerne litt optimistisk, men så kan det gli over i en overveldende og brutal ryddeprosess. Ens dødsbo er også et visittkort – på godt og på vondt.

Frykten for hva man etterlater seg, er et aspekt ved uro overfor døden det er mulig å gjøre noe med. Papirer og datafiler kan være private og utløse unødvendige og uheldige tanker, ikke minst hvis man har skrevet om dem som kommer til å rydde opp etter en.

Mot havet

I artikkelen "How to grow old" sa den britiske filosof Bertrand Russell, som ble 97 år gammel, at *«in an old man who has known human joys and sorrows, and has achieved whatever work it was in him to do, the fear of death is somewhat abject and ignoble. The best way to overcome it - so at least it seems to me - is to make your interests gradually wider and more impersonal, until bit by bit the walls of the ego recede, and your life becomes increasingly merged in the universal life. An individual human existence should be like a river: small at first, narrowly contained within its banks, and rushing passionately past rocks and over waterfalls. Gradually the river grows wider, the banks recede, the waters flow more quietly, and in the end, without any visible break, they become merged in the sea, and painlessly lose their individual being.»*



Misforståelser eller sårende kommentarer kan ikke oppklares. Undertegnede har selv bistått med å rydde et dødsbo med et brev med omtale av meg selv. Det endret noe av relasjonen.

Ett er vårt behov for å forsone oss med livet slik det ble. De som kommer etter oss, kan ha behov for å forsone seg med enkelte utfordrende sider ved hvem vi var. Man bør ikke gjøre det unødvendig vanskelig.

Til alle tider har kulturer lagt vekt på avskjedsritualer. De siste minner kan spille en stor rolle.

«HVERT DØDSFALL EN TRAGEDIE»

Et indisk ordtak sier: I stormen viser treet sin styrke. Moderne menneskerettigheter oppstiller døden som et absolutt onde: Lik mange andre land har Norge forpliktet seg til ikke å ha dødsstraff hverken i fred eller krig, uansett hvilke uhyrligheter en person har begått. Covid-pandemien fra vinteren 2020 gjorde det offisielle Norges forhold til døden enda mer eksplisitt.

Covid-19-viruset kan resultere i en dødelig sykdom. Den første prioritering av vaksiner fikk masse oppmerksomhet; mediene gjorde den til en slags leve-eller-dø-liste.

Regjeringen syntes temaet var så ladet at Folkehelseinstituttet nedsatte en gruppe med eksperter i medisinsk etikk og bioetikk. Lederen var en tidligere etikk-professor og over 70 år, en alder for balansert refleksjon rundt døden.

Prioriteringsutvalgets grunnsyn var at døden er et absolutt onde, på linje med den danske statsminister Mette Fredriksens utsagn ved pandemiens begynnelse om at hvert dødsfall er en tragedie.

Gruppens leder avviste som «kynisk» enhver

prioritering ut fra praktiske hensyn. Inntrykket ble at en mulig død for en allerede svært svekket person på 90 år skulle veie mer enn en forverret livslang psykisk lidelse eller legemlig sykdom for en 3-åring.

Noen ganger synes en absolutt likestilling av døden riktig. Mord kan vanskelig straffes mildere fordi offeret ikke hadde så mange år igjen. Det kan ikke være nær straffritt eller sterkt formildende å drepe innlagte på sykehjem fordi gjennomsnittlig forventet gjenstående levetid bare er seks måneder.

Men det kan være en dårlig modell for andre som søker å forsone seg med døden, at landets etikk-eksperter og øverste myndigheter gjør døden til en absolutt fiende uansett alder. Prioriteringer av knappe vaksiner ved en livstruende pandemi er vanskelig. Men utvalgets til dels kategoriske konklusjoner illustrerer samtidens uavklarte holdning til døden. Paradoksalt skal belastningen ved vaksiner av særlig svake og eldre ha bidratt til å fremskynde enkeltes død.

HELHET OG INTEGRITET

Carl Gustav Jung sa at mot slutten av livet kan oppmerksomheten vende fra det å virkeliggjøre seg til å tenke over hvem jeg har vært. Intet liv er perfekt. En avsluttende livsoppgave er å avfinne seg med seg selv, ens valg, med det som ble, og det som ikke ble.

Psykologen Erik H. Erikson oppstilte en åttende og siste livsfase (fra 65 år og frem til død) der målet er integritet: Å se sitt liv som en helhet der de forskjellige deler, inkludert avslutningen og døden, gir mening. Det er en av flere måter å beskrive forsoning.

Turid Berg-Nielsen omtaler i Dyade 4/2021

Erikssons siste fase: «Denne fasen er preget av refleksjon og kontemplasjon. Man ser tilbake på sitt liv, og tenker over hva slags person man har vært og er blitt. ... Hvis man ... opplever at ens livsmål ikke ble nådd, blir man gjennomgående misfornøyd. ... Ofte har man da en frykt for døden.»

Psykiateren Irvin D. Yalom skriver i en alder av 88 år i *A Matter of Death and Life* at dødsangsten ikke lenger er der, i det minste ikke så sterk. Alder, svekkelse og hustruens død har gjort hans egen mer naturlig. Han kan ha nærmet seg den fullbyrdelse man kaller mett av dage.

YTRE BITTERHET ELLER INDRE FORSONING

Enkelte politiske ideologier betoner at verden er urettferdig, og at mange ikke får sin rettmessige del. Blir en slik politisk grunnholdning del av ens eksistensielle posisjon, kan forsoning bli vanskelig. Er ens indre psykologiske ståsted at andre har ansvaret for ens liv, blir forsoning med egne valg ikke bare utfordrende, men nærmest en selvmotsigelse. Det er ikke lett å dø hvis man er misfornøyd med det livet har gitt og føler seg sviktet av samfunnet.

Kommer døden ikke som en ulykke, representerer den vanligvis slutten på et forfall, en prosess som konfronterer oss med at det ideelle ikke er del av den ytre verden der vi og våre legemer inngår. Skal vi ikke bli skuffet og bitre, bør vi akseptere denne ufullkommenhet som en sentral del av det menneskelige.

I Dyade 3/2020 skriver overlege Anders Nesvold: «Man forstår fortvilelse og desperasjon ved alvorlig sykdom, men livet er ikke rettferdig. Den uavvendelige nedturen, erkjennelsen av egen dødelighet, kan være noe

å ta inn over seg, når man krever det man 'har rett på'. For kanskje gjør det noe med oss når vi krever, noe fornedrende, faktisk.»

KONGE TIL EVIG TID

For omverdenen er en persons død ikke bare trist. Det blir mer rom for andre. Ofte viser det seg at avdøde ikke var så uunnværlig som vedkommende selv og andre trodde. Når nye tar over, kan prioriteringer, perspektiver og verdier endres. Livet går ikke bare videre, men finner nye veier.

Med langt høyere gjennomsnittlig levealder enn tidligere kan det bli lenge å vente for dem som skal ta over. I enkelte land kan man ha medynk for tronarvinger som «aldri» rykker opp og henvises til å trække vannet i de beste faser av livet.

Motstand mot å abdisere kan skyldes frykt for at kongedømmet kan bli mindre populært når nye rykker inn. Flere regenter blir bedre likt med alderen. Men det har sin pris for barn som må vente til nærmest alderdom eller en klar seniorfase før de får slippe til i det de er født til. Å rettferdiggjøre at man sitter livet ut med tradisjon, passer ikke så godt i en tid med mye lengre levealder.

Man kan undres om vegringen mot å abdisere kan skyldes at man er blitt så identifisert med posisjonen at man ikke er så mye mer enn rollen. Å gi den fra seg blir å møte en tomhet. Tilsvarende tanker kan gjelde amerikanske senatorer og høyesterettsdommere som insisterer på å bli sittende etter at svært høy alder åpenbart har svekket dem og stadig gjør dem syke.

I diktaturer kan vegringen mot å gå av ha sin årsak i frykten for å bli stilt til ansvar av nye

herskere. Russlands Putin, Kinas Xi Jinping og Nord-Koreas Kim Jong-un vet at fengsel eller verre kan vente hvis andre får makten.

DEN STILLE DØD

Ens behov for å være sentral, kan etterlate vanskelige rester hos andre. Man tok mye plass.

Den gode død kan være den der omverdenen etter ikke altfor lang tid har gått videre. Man savner den avdøde, men ikke lammende eller smertefullt. Det er som ringene i vannet. På naturlig vis blir de mindre og mindre; til slutt er de ikke å se.

Et ideal for livet kan være som i meditasjon: å handle uten å forstyrre.

Den som ikke har hatt behov for mye plass, kan ha lettere for å slippe. Det kan være mindre å miste, mindre å reise fra og lettere å innstille seg på den stillhet som venter. Selvfølgelig kan kunstnere og profeter yte viktige bidrag ved å forstyrre. Men er spørsmålet hva som gjør det lettere å dra fra dette livet, kan ro i det nære være en hjelp.

Den katolske kirke anser munkene og nonnene blant dem som gir mest. Men de takkes i det stille. Karteuserne, den mest kontemplative katolske orden, begraver sine avdøde uten navn på korset. Stilt overfor den evighet klosterlivet skal forberede en på, kan ambisjoner om noe på denne siden forstyrre.

PROSESS RUNDT DØDEN

Å forberede seg på døden dreier seg ikke om endegyldige svar, men en prosess.

Når ens egne foreldre og enkelte av ens venner og bekjente er døde, når man ubestridelig er i avgangsklassen, kan det bidra til utvikling å dele sine tanker rundt døden med andre.

Henry Marsh skriver i *And Finally* at han konfrontert med en dødelig diagnose fant seg selv «besieged by philosophical and scientific questions that suddenly seemed very important – questions which in the past I have either taken for granted or ignored».

Tidligere å ha forsøkt å forstå de overordnede og basale rammer for ens liv, kan gjøre at det ikke blir overveldende mye å filosofere over når slutten nærmer seg.

Det å bli gammel, syk og reflektere over døden, og til slutt dø, kan dreie seg om forskjellige dimensjoner ved det å være alene, og samtidig etablere en nærhet i det indre. Å meditere regelmessig er daglig alenetid. Særlig lange meditasjoner på retretter kan utfordre evnen til å være med seg selv. Også ellers og i naturen kan man være overlatt til seg selv, men atskillelsen fra andre og verden der ute, kan bli tydeligere når man i meditasjon både lukker døren og øynene.

Å skulle sette seg til i en lang meditasjon kan vekke et visst ubehag. Den indre nærhet, eksistensielle balanse og tilfredshet man naturlig absorberes i, kan gjøre det enklere å forholde seg til ensomhets-dimensjonene ved dødsangst.

TIDLØST MOT SLUTTEN

Kontakt med fundamentale dimensjoner gjennom refleksjon, naturerfaringer, nørende nærhet til andre og fordypelse i meditativ tidløshet kan bidra til forankring i et indre som former og ikke blir borte, noe man har med seg også når man ikke direkte er i det.

Det være seg som del av naturopplevelser, mellommenneskelig samvær eller meditasjon: En fornemmelse av forankring i noe overskridende, tidløst eller ahistorisk, kan belønne på en annen måte enn å etterlate noe ytre. Spor i verden forsvinner, i hvert fall over tid; en indre forankring kan ta del i noe som er i seg selv.

Tidløshet representerer en eksistens utenfor klokketiden. Et menneskes fornemmelse av ahistoriske dimensjoner skjer gjennom en fysisk, biologisk og forgjengelig hjerne, men betyr ikke at det tidløse i seg selv er del av en ytre eller materiell verden.

I meditasjon kan man undertiden være mindre fanget av klokketiden; bevisstheten blir del av en overskridende dimensjon. Å gå opp

Refleksjonsgrupper – overraskende og personlig

Acem Senior har en rekke grupper om livets senere faser og avslutning. Grunnsirkelen om døden er oversatt til spansk, og ut fra erfaring både i Norge og Spania, utbytterik også for yngre deltagere. Deltagere forteller at døden er et levende tema, og sterkt personlig. Å høre andres tanker er spennende og ofte overraskende. Det kjennes forbausende befriende og faktisk oppmuntrende, sier de fleste, å uttrykke seg om et tema som til dels er tabu. Mange deltagere mediterer, men det er ingen forutsetning.

Acem Senior i Norge har disse refleksjonsgrupper om døden, seniorfasen og forsoning:

- Det lakker og lir – «grunnsirkel om døden»
- Tenke på døden – et kontemplativt rom. Dyade 2/2022
- Lyset: dødens farge – livets slutt i kunst og litteratur. Dyade 2/2023
- Hvorfor har du forlatt meg. Dødsangst, udødelighetsstreben og forsoning. Dyade 1/2024
- Forsoning – eldrefasens eksistensielle utfordringer
- Når barnebarna løper fra meg på ski – kropp og helse i seniorfasen
- Eldre på den gode måten – bruke seniorfasen best mulig

Mer informasjon: acemsenior.no



Foto: Dag Spilde

i vakre landskap, kunst og musikk kan gi noe av det samme, at den historiske tiden ikke har betydning, at det ikke er avstand mellom det som er, det som var, og det som blir.

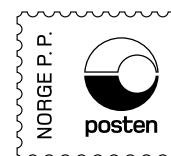
En fornemmelse av tidløshet kan aktualisere en eksistens der tid, begynnelse og slutt ikke er, og som en absolutt stopp heller ikke døden. Man kan ha åpnet et vindu, en luke mot døden som et sted å gå, uten at uro overfor døden forsvinner, bare blir mindre viktig.

Dyade

Dyade er kulturorganisasjonen Acems forlag. Utgangspunktet er Acems erfaring med menneskelige vekstprosesser. Acem ble stiftet i Norge i 1966, og har gjennom over 50 år etablert aktivitet i 18 land i Europa, Asia og Amerika. Det har gitt erfaring med menneskelig vekstarbeid på tvers av kulturer. Dyade utgir tidsskriftet Dyade 4 ganger pr. år og bøker om Acem-meditasjon, yoga og menneskelige vekstprosesser.



RETURADRESSE
Dyade
Christian Krohgs gate 34
0186 Oslo



Å arbeide med sin frykt for døden begynner med å erkjenne at den er naturlig og har mange individuelle variasjoner.

Forsøkene på å beseire døden har gått gjennom livsfarlige udødelighetsdrikker og alkymi til nåtidens transhumanisme og teknovitenskapelig udødelighetsbevegelse med kryonikk og mind-upload av bevisstheten til datamaskiner.

Evig legemlig liv er benekting. Den lengst dokumenterte levetid, 122 år, kan si noe om en øvre grense.

Å omtale døden som en seier, opphever ikke behovet for å forsone seg med frykten for kroppslig forfall og det man mister.

Forsoning er å leve med ubehaget over sin dødelighet. Man kan romme to tanker samtidig: være forsont med døden og sin uro overfor den.

Meditativ tidløshet kan aktualisere en dimensjon der tid, begynnelse og slutt ikke er, og som en absolutt stopp heller ikke døden.

ISBN 978-82-91405-82-7

