

Filosof skrev bok om døden:

– Økt dødsbevissthet kan gi bedre livskvalitet!

Farens kreftsykdom og død ble et vendepunkt for filosofen, forfatteren og journalisten Bjørnar Berg. Han innså viktigheten av forsoning med ens nærmeste, samt at vi lett kan miste de viktige tingene av syne hvis vi ikke minner oss selv på at livet er tidsbegrenset.

::Tekst: Andreas Aubert ::Foto: Knut-Erik Helle



Andreas Aubert er coach, psykoterapeut, gruppeleder, journalist og skrivekonsulent. Han skriver om helse og spirituell utvikling for Medium. Se autentsitet.no og andreasaubert.no. E-post: andreas@autentsitet.no

Farens dødsprosess, der han døde halvannet år etter påvist kreftsykdom, tydeliggjorde for filosofen, forfatteren og journalisten Bjørnar Berg hvor lite han kjente til døden, både det konkrete og det teoretiske.

– Jeg våknet opp til dødsrealiteten, sier Berg om møtet med farens død. – I ettertid ble jeg opptatt av hvorfor vi lærer så lite om døden, eksempelvis på skolen, men også at foreldre prater så lite med barna sine om temaet, sier Berg, som er utdannet journalist og har bakgrunn blant annet som forfatter og som aktivist i fredsbevegelsen.

Han understreker at boka ikke er ment å være depressiv lesning. Hovedbudskapet er at økt dødsbevissthet kan få en konstruktiv betydning for valgene vi tar og våre verdier.

Tvinger fram dybde

Innledningsvis i boka siterer han den franske psykologen Marie De Hennezel:

«Døden, den som vi kommer til å møte en dag, den som tar våre nære og kjære, er kanskje den som gjør at vi ikke lar oss være fornøyde med et liv på tilværelsens overflate.»

Berg understreker viktigheten av å stoppe opp i hverdagen og tenke gjennom at ens eget liv er tidsbegrenset.

– Man må kjenne etter i seg selv hvorvidt man bruker tida si på en god måte. Døden kommer en dag – hvilke konsekvenser bør det ha for de viktigste valgene jeg tar? Det kan være utfordrende å gå dypt inn i seg selv for å finne svar på disse spørsmålene. Samtidig gir det en mye større tilfredshet over livet hvis man som konsekvens av dødsbevissthet tar egne erkjennelser, dype behov og drømmer på alvor.

– Hva legger du i uttrykket «å leve på livets overflate?»

– Det er når man ikke går i dybden, bare følger samfunnets høye tempo og blir styrt av ytre påvirkninger som ikke fører til en

genuin tilfredshet. Det å leve på dypet kan se veldig forskjellig ut fra person til person. Fellesnevneren er at man våger å gå i seg selv og se døden som en realitet i eget liv fremfor bare å følge samfunnsstrømmen av ytre påvirkninger. Det er en slags åndelighet i en selv som en må utforske, sier Berg, som er oppvokst i Stokke i Vestfold, nær Tønsberg og som deretter bodde mange år i Oslo. I dag tilbringer han mye av tiden ved en hytte i Sverige.

Forskjellige dødsholdninger

Nordmenns forhold til døden for 100–200 år siden ligner mye på hvordan det fortsatt er i en del andre steder i verden i dag, ifølge Berg.

– Nå har vi et sterkt utbygd helsevesen. I en del fattige land er det vanligere at man tar vare på slektningene sine når de er syke og døende. Hinduer i India har dødsritualer der de vasker sine avdøde. Man får en nærhet til døden. Slik var det også i Norge tidligere.



Bjørnar Berg mener det er viktig å stoppe opp i hverdagen og tenke gjennom at livet er tidsbegrenset. Det kan være utfordrende å gå dypt inn i seg selv for å finne svar på disse spørsmålene.

Vår nåværende fremmedgjøring fra døden henger også sammen med religion. Norge er et sekulært samfunn der de religiøse og åndelige spørsmålene har forsvunnet i mye større grad enn i en del andre kulturer.

– Er man ateist så er alt slutt med den kroppslige døden. Da blir det desto viktigere å gjøre alt man kan både for å prøve å redde kroppen, men også å skjule døden. Tror man ikke på et etterliv, så er den kroppslige døden fullstendig meningsløs. Det gjør det eksistensielle prosjektet til det sekulariserte samfunnet veldig sårbart. Derfor er det en gjennomgående fremmedgjøring overfor døden, hevder Berg, som problematiserer at vi setter bort de syke og døende til profesjonelle helsearbeidere og begravellesagenter.

– Jeg er 51 år gammel og har bare sett én død person i hele mitt liv. Vi går selvfølgelig i begravelser, men når man dukker opp der er alt ordnet og kisten er stort sett

lukket. I Sør-Europa er det vanligere med likvake – at den døde ligger innendørs i åpen kiste og at de nærmeste og andre som kjente vedkommende møter opp og våker over den døde i kista i timevis av gangen i dagene forut for begravelsen. Det er sunt. Man får et mer naturlig forhold til døden, og en mer konkret avskjed med den døde. Veldig mye av samtalen i dag dreier seg om medisinsk behandling i forkant av døden. De åndelige og eksistensielle behovene blir underordnet.

Forsoning med de nærmeste

«Om jeg kunne ønske meg én ting med denne boka, ville det være at den bidro til at enkelte gjorde et ekstra forsøk på å forsones seg med noen de er blitt uvenner med (...).»

Sitat fra Bergs bok *Hva lærer døden oss?*

Berg forteller at han og faren tidvis hadde et anstrengt forhold til hverandre.

– I Spania snakket jeg med en kunstner om far/sønn-forholdet. Dette skjedde et år

før far ble syk. På det tidspunktet var vi ikke venner og pratet ikke sammen. Det kom fram at kunstneren hadde vært uvenn med faren sin og at faren døde brått. Kunstneren snakket i flere år etterpå om hvordan han angret på at de ikke klarte å forsones. Det førte til at jeg tok kontakt med faren min.

For å få til dette, måtte Berg utfordre sin egen stolthet.

– Både faren min og jeg var opptatt av at vi selv hadde rett og at den andre tok feil. Ingen ville ta det første skrittet til å kontakte den andre. Jeg sendte faren min et postkort fra Spania og ringte ham da jeg kom hjem. Vi fikk gjenopprettet kontakten. Et år senere fikk han påvist kreft og han levde bare halvannet år til. Hvis jeg ikke hadde møtt denne personen i Spania som overbeviste meg om viktigheten av å være mer romslig med både andres og egne feil, så hadde nok ikke forsoningen skjedd. ►

Sunn og destruktiv dødsfrykt

Berg skiller mellom sunn og destruktiv dødsfrykt. En sunn dødsfrykt er sunn fornuft – at man ikke tar unødvendige sjanser og dør i en tåpelig ulykke.

– Den destruktive dødsfrykten er når man har overveldende dødsangst. Da blir ens liv og livsutfoldelse veldig begrenset. Man får et trangt livsrom hvis man er veldig redd for å dø. Da trenger man hjelp og behandling.



Bjørnar Berg

HVA LÆRER DØDEN OSS?

En liten bok om frykt, forsoning og det ukjente

flux FORLAG

*Berg har utgitt en rekke bøker. Først skrev han to romaner, deretter den filosofiske essayboka *Frihet er å se regnet falle uten å ha tanker* fra 2010, som handler mye om menneskesinnet. Etter det skrev han to essaybøker om klimasaken, deretter sin nyeste bok *Hva lærer døden oss?**

Å forsones eller ikke?

Hvis personen man har det vanskelig med plutselig dør, kan man leve videre med et uforløst konfliktforhold. Det kan stjele mye energi. Derfor er det viktig å skvære opp i det mens man har muligheten, ifølge Berg.

– Familiemedlemmer er ofte de som sårer oss dypest fordi det vanligvis er de vi har sterkeste tilknytning til. Da blir gjerne følelsene sterke hvis vi føler noe urett har skjedd oss. Det kan være tyngende å leve med.

Han understreker at det finnes situasjoner der det er best å ikke prøve å få til en forsoning. Eksempelvis hvis den andre part har begått veldig grove overtramp og sannsynligheten er stor for at dette vil gjenta seg hvis man tar kontakt.

– Når jeg snakker om forsoning, tenker jeg på konflikter som det kan være mulig å løse opp i ved å si unnskyld og å vise mer hjerterom og forståelse. Hvis den andre dør og det er noe uforløst, så er det du som må leve videre med det og føle anger over det. Det går ut over deg selv.

En indre åndelighet

Berg anser seg som agnostiker. Han ønsker ikke overilt verken å bekrefte eller avkrefte

eksistensen av et liv etter den fysiske døden. Et av flere anliggende med boka var å undersøke muligheten for at vi kan finne en sunn åndelighet i oss selv kontra å ta til oss absolutte svar fra kultur og religion.

– Døden kan vekke så mye frykt i oss at vi litt for lett griper til en lettvinnet løsning. Det som derimot kan være nyttig er å finne en åndelighet i en selv, som man kan utforske. Ellers blir åndelighet lett en kulturell «fasade», noe man tar til seg på overflaten. Eksempelvis hvis man fødes i Thailand blir man oftest buddhist, og blir man født i Norge blir man gjerne en ganske passiv statskirkekristen. Man må ha med seg en fornuftig kritisk stemme når man undersøker åndeligheten i seg selv, så man ikke ukritisk griper fatt i en ytre kulturell løsning.

Nær døden-opplevelser

Under arbeidet med boka var han først skeptisk til nær døden-opplevelser. Så oppdaget han at det finnes en rekke seriøse forskere på temaet med artikler som er publisert i vitenskapelige tidsskrifter. Han undret seg samtidig over at beskrivelsene i de forskjellige kulturene varierer så mye.

– I middelalderen var det slik at de som hadde nær døden-opplevelser ofte så engler og Jesus, mens i moderne tid så er det ofte slektninger. Etter hvert som samfunnet ble mindre religiøst, dukket altså slektninger opp framfor Jesus og engler. Kunne det være at det bare var hallusinasjoner og ønsketenkning? Skulle ikke opplevelser knyttet til et eventuelt etterliv være omtrent det samme i middelalderen som det er i dag?

Bruce Grayson, psykiater og nær døden-forsker, ga noen gode svar på dette dilemmaet. Han skriver at nær døden-opplevelser er såpass annerledes fra alt annet vi opplever i livene våre.

– Han sier at da griper man etter de bildene som finnes i ens egen kultur. Hvis man ser noen diffuse skikkelser eller lysfenomener, så drar man med seg den kulturelle ballasten man har fordi man ikke har språket til å beskrive opplevelsene veldig nøyaktig.

Opplevelser under hjertestans

Grayson beskriver noen fellestrekk som går igjen i alle kulturer og til alle tider.

– Det er at man ser en lysskikkelse eller et lys, og at man føler kjærlighet og føler

Bjørnar Berg

- Filosof, forfatter og journalist
- Oppvokst i Stokke i Vestfold utenfor Tønsberg
- Flyttet til Oslo som 20-åring hvor han tok journalistutdannelse
- Har også studert filosofi, etikk og litteraturvitenskap ved universitet i Oslo
- Har siden ungdommen vært engasjert i sosiale spørsmål, miljøsaken og fredsbevegelsen
- Jobbet flere år i organisasjonen Folkerreisning Mot Krig, samt en kortere periode i barnevernet
- Har også praktisert som journalist i Klassekampen og Magasinet Ikkevold

Berg tilbringer i dag mye av tiden ved en hytte i Sverige et par mil fra Ørje i Østfold. Han er singel, uten barn, og sier spøkefullt at han lever en eremitt-tilværelse.



seg elsket. Dette er såpass universelt at det er rart om det kun er en tilfældighet. Det at det er noen fellestrekk uavhengig av kulturell bakgrunn har gjort meg mindre skeptisk til nær døden-opplevelser.

Et annet aspekt som gjorde at Berg måtte revurdere sin skepsis, er at nær døden-opplevelser kan inntreffe ved full hjertestans der hjerneaktiviteten er død. Likevel erfarer man kompliserte minnesbilder og følelser som vi knytter til hjernen.

– At man kan oppleve dette selv om hjerneaktiviteten midlertidig er nede, utfordrer vår materialistiske virkelighetsforståelse. De som har slike opplevelser, sier oftest at tenkningen er like klar eller enda klarere enn den er til vanlig. Jeg vet ikke om nær døden-opplevelser gir et bevis på at det finnes et etterliv, men det er viktige forhold ved dette som vitenskapen ikke kan forklare. Vi bør ha en åpen holdning.

Det ulevde liv

Flere forskere har skrevet om hva vi vanligvis angrep på når vi ligger på dødsleiet. Uavhengig av alder og kultur er det de

samme temaene som går igjen. Den australske sykepleieren Bronnie Ware har skrevet boken *The Top Five Regrets of the Dying*.

– Hun pleiet døende mennesker i flere år, men også andre forskere har undersøkt dette. De har kommet til noen konklusjoner om hva døende er opptatt av når de ser tilbake på livet. Berg oppsummerer essensen som følger:

1. Viktigheten av å leve sitt eget liv

At man føler man har turt å leve sitt eget liv, ikke bare tatt til seg samfunnets og andres forventninger og levd ut fra det. At livet er ekte i forhold til den personen man dypest sett er.

2. Viktigheten av å ta vare på gode venner

Det er viktig å ta vare på de som kan stå ved deg også når det blir tøffe tider, ikke bare når alt er moro og gøy.

3. Viktigheten av forsoning

Eksempelvis om man har blitt uvenn med et av barna sine eller en forelder.

4. Verdien av å vise følelser

Inklusive at man skulle ha våget å elske og å vise de dypeste følelsene.

5. Noen angrep på at de har brukt for mye tid på jobb

Det gjelder særlig hvis det gikk utover samværet med barna da de vokste opp. De kan føle de har prioritert feil, at de skulle ha brukt mer tid på de man var glad i.

Berg understreker at man generelt angrep mer på det man ikke har gjort enn på det man har gjort.

– Dette henger sammen med punkt 1 – å leve ut fra seg selv fremfor andres forventninger. Dette er ikke det samme som å etterstrebe perfektjonisme, men å være mer sann. Uansett hvordan vi lever, vil vi kunne oppleve at ting ikke alltid blir som vi hadde ønsket, men hvis vi har forfulgt våre dypere drømmer, lengsler og behov, så har vi i hvert fall prøvd. Da kan man slå seg til ro med det fremfor å tenke «hva hvis jeg hadde gjort sånn og sånn?». Da vet man at man har gjort et ærlig forsøk.

Å gripe dagen

Når man har tatt dypt innover seg at livet er tidsbegrenset, hvordan kan man da best ta dette ut i konstruktive handlinger? Berg beskriver «Carpe diem»-filosofi (grip dagen) og hvordan dette står i motsats til å fortrenge døden.

– Utgangspunktet er et dikt av den ►

Slik kan du øke dødsbevisstheten din

- Snakk med familie og venner om døden
- Vær støttende til stede når noen rundt deg blir alvorlig syk eller hvis de mister en nærstående
- Les bøker om folk som har erfaring med døden og dødsprosesser
- Se dokumentarserien *1/3* på NRK om ambulansetjenesten i Nord-Norge
- Dra på en kirkegård, sitt på en benk og reflekter over livet ditt

Berg erkjenner at hvis tiltakene blir for intellektuelle, er det begrenset hvor mye det kan bevege oss til å ta de vanskelige, men subjektivt riktige valgene i livet vårt. Det er ofte mer kraftfullt når noen nær oss dør eller vi selv blir alvorlig syke. Det er et sterkt potensial for at de konkrete, nære erfaringene kan vekke oss opp.

– Det er likevel viktig at man bevisst søker å øke dødsbevisstheten til en viss grad og får litt større forståelse for det livet man lever. Man kan også praktisere dødsmeditasjon, som i buddhismen, der man visualiserer sin egen død og kroppslig forråtnelse. Da kommer man et stykke lenger enn ved rent teoretisk å befatte seg med døden.

Kilde: Bjørnar Berg

Les mer om boka, forfatteren og andre spennende bøker på Flux Forlag sine nettsider flux.no. Berg hadde også en kronikk i Stavanger Aftenblad om aktiv dødshjelp som ble publisert 19. november 2022. Denne kan søkes opp på aftenbladet.no

romerske forfatteren Horats. En setning i diktet lyder: «grip dagen, stol så lite som mulig på den neste (dagen)». Utgangspunktet for denne filosofien er altså at man ikke vet hvor lenge man lever. Man vet at man lever nå, i dag, og da er det viktig at man gjør de gode tingene mens man har muligheten til det.

Den australsk-engelske sosialfilosofen Roman Krznaric skriver at «å gripe dagen» har blitt misforstått i den vestlige kulturen de siste par generasjonene på den måten at man prioriterer kortsiktig, sanselig nytelse og forbruk uten å tenke på de langsiktige konsekvensene.

– Utgangspunktet for *carpe diem* var snarere at vi mennesker har et behov for å forme våre egne liv, og at vi da gjør dette med bakteppe av at livet har en begrenset tidsramme. Dødsbevisstheten henger helt klart sammen med livsbevisstheten. *Carpe diem* vil blant annet innebære å gripe muligheter som dukker opp i livet.

Grip mulighetene!

Berg forteller at noen muligheter er

viktigere enn andre i livet.

– Eksempelvis kan det være viktig at man våger å gripe en sjelden jobbmulighet som kanskje kan føre til usikkerhet økonomisk, men som kan åpne opp for det livet man lengter etter. Da må man ha mot og våkenhet til å satse. Det samme kan gjelde innenfor kjærlighet der man er redd for å bli avvist og da kanskje vegrer seg for å ta kontakt med noen som man er forelsket i. Spontanitet er et annet viktig aspekt – at man ikke har et altfor gjen-

«Når man spiser en deilig middag, vær til stede og virkelig smak maten! Ha en tilstedeværelse i det du gjør.»

Bjørnar Berg

nomregulert liv der alt er planlagt.

– Hvis det dukker opp en uventet mulighet eller noen interessante mennesker kommer din vei, så tar man seg tid til å utforske det. Man lar litt av vaner og planlegging hvile og tør å være mer spontan.

Et annet element er å nyte dagen gjennom sansene.

– Når man spiser en deilig middag, vær til stede og virkelig smak maten! Ha en

tilstedeværelse i det du gjør. Krznaric er samtidig opptatt av at man ikke ensidig og ukritisk skal motiveres av sanselig fråtsing.

Sosialt ansvar

Carpe diem inkluderer også et mer politisk aspekt.

– Det innebærer at befolkningen griper mulighetene til å bedre samfunnet man lever i. Klimabevegelsen er et eksempel, man ser at det har betydning for livene våre og våre etterkommeres liv.

Avslutningsvis understreker Berg at å gripe dagen ikke må ødelegge for andres mulighet til å gjøre det samme.

– Man skal nyte øyeblikket, men det betyr ikke at man kan gjøre akkurat hva man vil. Man må ikke hemme andres livsutfoldelse når man utforsker sine egne «*carpe diem*-muligheter». Så lenge vi lever i et samfunn er dette helt essensielt. Innenfor disse rammene har vi dog veldig store muligheter, i hvert fall i et samfunn som Norge. Man kan spørre seg om vi som samfunn og individer bruker de mulighetene på en klok måte. ■