

Döden är gömd bland de levande

– Nu vill jag tala med prästen, hade han sagt till sjuksköterskan.

Hans läkare hade samma dag berättat att det inte längre gick att hejda sjukdomsförloppet och att han snart skulle dö. Han satt upp i sängen när jag kom.

– Så trevligt att du kunde komma, sade han.

– Är det mycket jobb för en sjukhuspräst på ett så här stort sjukhus?

Jag svarade artigt och väntade på det jag trodde var hans egentliga ärende. Att vi skulle tala om döden. Men vi kom aldrig dit, inte ett enda ord om sjukdom och död. I stället berättade han om sitt liv. Med hjälp av några enstaka nedslag i sin historia fick jag följa med hela vägen från barndom, ungdomstid och yrkesliv och åldrande. Han berättade också om hur bra vården var och att han trivdes på avdelningen. Särskilt nämnde han en av sjuksköterskorna som han upplevde förstod honom på riktigt. När jag gick önskade han att jag skulle komma igen.

Jag tror att vi trots allt talade om döden, men liksom vid sidan om. Det han berättade om var allt det som skulle tas

ifrån honom. Hela livet och alla minnen, och alla trevliga stunder som livet fört med sig. Och det som pågick just nu, småpratet med vårdpersonalen och rumskamraten och småpratet med sjukhusprästen.

Det är svårt att tala om döden. Detta ingenmansland som ingen återvänder ifrån. Och det är svårt att tala om tiden fram till döden. Allt det som ska förändras och försvinna. Krafterna som ska sina och kroppsfunktioner som ska avta.

Redan som mycket små vet vi att vi ska dö. Det räcker med att någon berättar. Vi hittar något dött djur och börjar fråga och undra. Men i det lilla barnets föreställningsvärld är den döde inte helt borta utan har bara flyttat på sig lite och kan komma tillbaka till livet igen. Därför är det inte så svårt att tala med barn om döden. Döden innebär inte en utplåning och den väcker inte nödvändigtvis några djupa existentiella funderingar. Det blir ett samtal om det praktiska och för alla lika. Vad som blir kvar efter oss och vad som kanhända



finns där på andra sidan. I femårsåldern sysselsätter vi oss ofta med livets stora frågor och inte minst med frågor om döden. Vi frågar och de vuxna försöker svara på ett sätt som ska lindra själva insikten. Men vi vet att alla ska dö och att ingen kommer tillbaka från döden. När vi är riktigt små är det inte säkert att vi förstår att vi själva också ska dö, men till sist tränger sig den kunskapen igenom och i tioårsåldern vet de flesta av oss att "alla" handlar också om oss själva. En dag ska vi inte finnas mer. Livet ska fortsätta, men utan oss. Den insikten kan bli en stor och tung existentiell upplevelse som vi redan som barn måste hantera på något sätt. Insikten om att vi själva ska dö och rädslan för att försvinna för alltid gör att vi ägnar

mycket tid åt att hålla döden ifrån oss. Vi försöker med olika strategier och det försöket pågår hela livet.

En läkare berättade om en 90-årig man vars fru hade dött på sjukhuset när de båda var inne för vård. När läkaren frågade om de hade pratat om döden någon gång så hade han svarat "Nej, nej, det har inte varit aktuellt".

*

Även om jag tror att samtalet om döden är viktigt och nödvändigt så sker det först i samband med att något händer. När livet pågår som vanligt är döden något som händer andra och på avstånd och vi talar inte om den. Vi tar del av död i nyhetssändningar och filmer men vi talar inte gärna om vår egen död. Men

ibland får vi dödskontakt med livet. Det är när något händer alldeles nära, som när någon i ens närhet får besked om en svår sjukdom eller när vi får besked om att någon vi känner har dött. Men också som nu, under en pandemi som lett till att fler människor blir sjuka och dör i vår närhet.

Vid nästa besök såg jag att han blivit mycket sämre. Samtalet inleddes med tystnad. Det infann sig ett stilla samförstånd. "Jag vet, du vet, vi vet." Jag väntade och frågade efter en stund om det var något som skavde i hans liv. Om det fanns något som inte hade blivit så bra som han ville. Han berättade om sitt liv och det som var hans stora sorg. Kontakten med hans dotter var bruten och han ville så gärna att den skulle bli hel igen. Vi samtalade om livet på det sätt man gör nära döden. Stilla och allvarsamt. Vi talade om allt som var över nu och allt det som blivit för sent att rätta till. Vi talade om lyckliga ögonblick i livet och tacksamhet över det som ändå blivit. Innan vi skildes åt kom vi överens om att han skulle ta kontakt med sin dotter. Det var lugnt i rummet när jag gick.

Han dog i stillhet några dagar senare. Hans dotter hade kommit och de hade haft ett långt samtal. Dagen då han dog var hans närmaste samlade i hans rum och de tog farväl av honom på sjukhuset.

*

Jag blev kallad till en ung man bara 20 år gammal. Han var svårt sjuk och morgonen före en riskfylld operation bad han att

sjukhusprästen skulle komma. Han kunde inte tala men nickade bekräftande när jag kom. Jag frågade om det var okej för honom att jag bad och han nickade till svar. Till sist läste jag välsignelsen över honom och när jag var klar gjorde han tummen upp. Jag kan inte glömma den gesten inifrån tystnaden. Tummen upp inför allvaret, tummen upp inför risken att dö. Som ett innerligt förbund mellan oss levande inför det stora ofattbara.

Det går inte att ta miste på allvaret i mötet med den unge mannen. Välsignelsen och tummen upp. Det krävs en stor lyhördhet för att samtala om döden. Ibland sker det utan att vi tänker på det. Ibland är själva mötet tillräckligt.

Döden är lika närvarande nu som förr men kanske har vi förlorat språket och rummet för döden. Döden behöver ett eget rum och ett eget språk. Bilder och texter som hjälper oss att tala om den. Rum som är avskilda för avsked och stillhet. Vi lever i en tid då nya språk tar vid och de gamla språken inte fungerar längre.

Språket är både ett närmande till verkligheten och en flykt ifrån den. Orden gör det möjligt att tala om det svåra men kan också dölja det svåra. Ibland sker det viktigaste samtalet med tystnaden som språk. Tystnaden gör verkligheten synlig. Orden riskerar att dölja det vi inte orkar se.

Den goda döden är den naturliga döden. Men finns det en onaturlig död? Det

finns möjligen en ondskefull död, den människor tillfogar andra. Det går att förstå döden biologiskt men det är svårt att omfatta döden mentalt. Födelsen är början på livet och vi upplever att all död innan vi hunnit leva ett långt liv är en onaturlig död. Men utifrån ett konkret perspektiv är döden alltid naturlig. Vi kan förstå varför den finns och varför kroppen inte längre är vid liv. För att på något sätt vara beredd när det sker behöver vi det stilla allvarliga samtalet som rymmer ord om förlust och avslut. Det är lätt att det samtalet försvinner mitt i allt som pågår i våra liv. Vi märker inte att vi saknar det förrän vi behöver det.

Att vara hel människa är att inse att vi inte har kontroll över allt som sker. Döden är det yttersta beviset på vår maktlöshet. Vi kan minska risken för olyckor och sjukdomar men aldrig för döden. Vi dör ensamma, var och en för sig men ingen ska behöva vara övergiven nära döden.

Det går lätt att romantisera döden som en naturlig del av livet, men jag vänder mig mot det. Ofta refererar vi till hur det var förr, då alla tycktes leva och dö i gemenskap och tillit.

Om döden inträdde lugnt, kanske i sömnen och utan smärta blev det som vi tänker oss den goda döden. Vi vill att det ska vara vackert och döljer det nakna och fula. Men döendet är ibland helt fasansfullt och fyllt med smärta och ångest. Det kan också vara förfärligt att se hur en människa inte längre

kan klara sig själv och behöver hjälp med allt. Vi vill inte se skröplighet och förfall. Det går lätt att skriva om det som hände för längesedan. Men har vi någonsin varit sams med döden? Och har döden någonsin varit frånvarande?

I mitt arbete som sjukhuspräst har jag mött många som varit nära döden. Ibland under lugna förutsättningar och ibland under mer kaotiska, dramatiska omständigheter.

Döendet är alltid förknippat med ett lidande. Dels med fråntagandet av vår egen förmåga att hantera och klara av vår livssituation, dels med smärta, andnöd, ångest och ibland svåra symptom av sjukdomen och biverkningar av mediciner.

Det är viktigt att tala om döden och att göra den synlig utan att romantisera den. Döden är en del av den verklighet vi befinner oss i och lika naturlig som födelse och liv. Men döden är ett avslut och det finns ingen väg tillbaka. Döden rycker människor från levande sammanhang och sorgen som följer kan vara outhärdligt tung.

Så länge jag har levt har döden i huvudsak skett på sjukhuset. Men nu dör fler och fler hemma. Genom en avancerad sjukvård i hemmet skapas en lugn och trygg situation nära döden. Tidigare hade man ingen möjlighet att lindra smärta och ångest. Tidigare förekom också många och skrämmande berättelser om skendöd och döda som gick igen.



Idag har vården av den döende möjliggjort en död under lugnare omständigheter. Och den döende får vård och omsorg som gör livet möjligt att leva ända fram till döden.

Men jag tror ändå att vi aldrig kan bli sams med döden.

*

En äldre kvinna hade dött på intensivvårdsavdelningen. Hennes syster kunde inte komma på grund av egen sjukdom. Hon önskade att en präst ändå skulle hålla ett avsked vid dödsbädden. När jag kom till avdelningen fick jag munskydd och visir. Jag visades in i avskedsrummet av en sjuksköterska som också stannade kvar när jag läste ett bibelord och välsignade den döda kvinnan. Två levande och en död. För ett

ögonblick vidgades rummet och en tidlöshet infann sig. Den tidlöshet som behövs för att livet inte ska bli alltför torftigt. Evigheten inom livsförutsättningarna.

På sjukhuset dör någon varje dag och de som arbetar i vården har stor erfarenhet av att ta hand om de döda. Men döden ses ofta som ett misslyckande. Något som kunde ha förhindrats. Det är till och med så att när en mycket gammal människa dör på grund av sjukdom så kan ändå personalen anklagas för att ha missat något. Det var brister i vården som orsakade döden, inte åldrandet. Dödens återkomst handlar kanske om att finna sig i villkoren, att döden är en ofrånkomlig del av verkligheten, den är alltid här. Livet och döden är oskiljaktiga.

Vi kan förbereda oss praktiskt, men det är svårt eller kanske omöjligt att förbereda sig känslomässigt. Vid en process där vi förstår att vi kommer att dö sker utvecklingen stegvis. Vid beskedet får vi den första döds känningen. Sedan reser vi oss och tror och hoppas på att det ska gå bra med behandlingen. En stark livskänsla kan infinna sig. Nästa döds känning kommer när vi ser att behandlingen inte fungerar eller vid ett återfall. Efter det finns en möjlighet att livsviljan stiger igen och på det sättet kan det växla mellan döds känning och livsvilja ända fram till döden. Vi behöver ta vara på ögonblicken då döden är närvarande och går att tala om. Vi behöver ett rum för det allvarsamma samtalet.

När livsviljan är stark är det svårt och kanske inte ens möjligt att tala om döden och det tillhör människans värdighet att själv få välja när hon vill och när hon inte vill tala om den.

Det går att beskriva värdighet på många sätt. Nära döden finns ”den sista värdigheten”. Ända in till slutet behöver vi känna att det är något vi kan göra själva. Blir vi fråntagna allt blir vi också fråntagna oss själva. Det ser naturligtvis annorlunda ut om vi sövs efter en olycka och blir omhändertagna utan att vi förnimmer det eller om vi sövs för att slippa en outhärdlig smärta. Men så fort vi vaknar till medvetande är det viktigt att något finns som vi fortfarande kan göra själva.

Det finns delar i livet vi inte har kontroll över. I varje val har vi bara delvis kontroll. Livet bär med sig en osäkerhetsfaktor som vi på alla sätt försöker få kontroll över. Jag tänker mig att vi som mest har halva kontrollen, resten är det omständigheterna som styr. Vi vaggas in i tron på att vi har all kontroll när omständigheterna går vår önskade väg. Men när en katastrof inträffar flyttar vår vilja att ha kontroll till alla de säkerhetsföreskrifter vi bygger upp. Om du bara gör på rätt sätt så blir du inte smittad och slipper dö. Det blir ett sätt att försöka behärska det i livet som vi inte kan ha full kontroll över. Pandemin har gjort döden mer synlig. Det är som om vi överrumplas av vetskapen om att vi ska dö. Något som alltid har funnits och alltid kommer att finnas. Rädslan för smitta och död gör det också omöjligt att få vara nära och att få vaka hos någon som snart ska dö.

Att leva är att till slut dö. Rädslan är ett av svaren på den insikten. Blir rädslan för döden för stor försvinner också livets möjligheter. Livets intensivaste ögonblick är alltid nära döden. Närheten till döden ger livet liv. Rädslan ger döden tillträde på livets mark. Rädslan för döden tar livet ifrån oss innan det är dags. Att samtala om döden är att samtala om livet. Att våga tala om döden ger rum för liv. Att närma sig döden är att vara levande.

*



Jag hade bestämt tid på Patologen. Vi besökte rummen för obduktioner och rummen för förvaring av döda kroppar. Det var kallt och lite skrämmande. Jag tänkte att det här är en plats som väldigt få besöker, och många vet inte ens om att den finns. Några kommer hit under sin utbildning medan andra aldrig sätter sin fot här. Det är rummet för de döda. Ett osynligt rum mitt i allt som pågår. Han berättade och visade mig runt. Sakligt och med stor känslighet för hur jag reagerade.

Döden är gömd bland de levande. De döda förvaras där ingen ser det. Vi ser inga begravningsståg till våra kyrkogårdar. Vi ser inga döda kroppar annat än i nyhetssändningar och filmer. Döden på nära håll är alltid här, men den är alltid osynlig. Vi kan leva länge utan att

någon i vår närhet dör och när det sker blir vi överrumplade och rädda. Den död vi känner till är den våldsamma döden som beskrivs i litteratur och på film. Men den sker alltid på avstånd. Någon annanstans. Inte här.

Första och enda gången jag var med som besökare under en obduktion av en död människa slog mig en märklig tanke. Tänk att man är så död när man är död. Det var som om jag trots att jag visste att den döde var död tänkte att den som var död bara var partiellt död. Jag saknade reaktionen, någon form av protest inför det som gjordes med kroppen. Det jag såg var att döden verkligen är definitiv och att livet som vi känner till det i våra kroppar är över när vi är döda. Men tanken vill

inte stanna där. Livet rymmer en evighet, en öppning mot något vi ännu inte vet. Och vi måste ta hand om de döda.

Vi går in i avskedsrummet. Han som hela sitt yrkesliv arbetat med döda kroppar talade lugnt och med en stor respekt:

– Vi är här som deras vittnen, säger han. När de själva inte kan tala längre så för vi deras talan.

Det är ett mycket enkelt rum med plats för en kista, några ljus att tända och stolar för anhöriga att sitta på. Här har jag varit många gånger. Mött de sörjande i det lilla rummet utanför. Följt med in. Läst de valda orden och välsignat den döda. Jag frågar vad han tycker om att de anhöriga ska se den som är död. Han är tyst en stund så svarar han:

– Alla behöver inte se, men det är bra om någon ser. Någon som man har förtroende för och som kan berätta efteråt. Han blir stilla och ser ut genom fönstret. Säker eftertänksamt:

– Hur vi tar hand om de döda och talar om de döda vittnar om hur vi ser på människan och speglar vår inställning till allt levande. Slarvar vi med döden så slarvar vi med livet.

*

Jag väntade vid krematoriet. En ljum vind prasslade sig fram genom de stora träden. Våren hade fyllt hela kyrkogården med grönt. Allt berättade om liv och åter liv.

Jag följer mamman och de två barnen till visningsrummet. Barnens pappa är död och vi är här för att ta farväl. Barnen läg-

ger saker i kistan. Fyraåringen lägger ner några teckningar och sexåringen några blommor. Det är outhärdligt och sorgligt, men på samma gång högtidligt. När vi ska lämna rummet känner jag sorgen också i mig. Jag blir stum. Allt som jag tänkte säga är borta och jag vet inte hur jag ska göra för att avslutet ska bli fint. Jag får inte fram ett enda ord. Jag känner mig helt tom och maktlös inför det som har hänt och min uppgift att avsluta besöket.

Jag söker efter orden, stakar mig fram. Bredvid mig står den fyraåriga dottern.

Jag försöker:

– Nu står vi här ...

(tystnad ...)

Då hör jag nerifrån min högra sida:

– Nu står vi här.

Varje mening jag formulerade upprepades och efter en stund var storasyter och mamma också med. Jag sa en mening och dom sa samma mening. Till sist lämnade vi rummet tillsammans.

Efteråt tänkte jag att det var en sång som blev till, en växelsång, som gjorde det möjligt för oss att lämna rummet. Var det så riten blev till i mänsklighetens gryning? När det outhärdliga inträffade började någon sjunga. De andra följde med i sången och det outhärdliga blev möjligt att bära. I gemenskapen runt dödens ofrånkomlighet får vi kontakt med livets flyktighet och obändiga styrka. En insikt som gör livet rikare och ger varje liv och varje nu ett livsvärde. Om döden göms undan och aldrig talas om förlorar livet sitt djup.

Begravningsriten finns för att bära oss i sorgen och den är uppdelad i tre delar. Den första delen handlar om det som har hänt och allt vi minns. Den andra delen handlar om sorgen och den tredje delen handlar om fortsättningen, det som följer efter döden för den döde och de som finns kvar. Sångerna, texterna, orden och avskedet. Riten bär oss i sorgen och många gånger har jag hört en suck från någon av de sörjande:

– Jag orkar inte det här.

Och efteråt,

– Det gick, jag klarade det.

Riten bär genom det tunga. Som en bro mellan livet före och livet efteråt.

Det är inte den döde som lämnar oss. Det är döden som tar den vi älskar ifrån oss.

*

Hon satt framför mig i samtalsrummet. Hon hade sökt upp mig för att tala om döden. Hon sa att ingen i hennes närhet orkade med det. Hon orkade inte heller själv när hon såg hur ledsna de blev. I början på vårt samtal var det som om hon kollade om jag också blev ledsen eller om jag skulle orka lyssna. Det var en fråga i hennes blick. Klarar du av att tala om döden?

Hennes blick var fäst vid golvet när hon sa:

– Jag ska dö snart, kan du säga hur jag gör livet fram till döden till ett livsrum och inte ett väntrum. Jag väntar bara nu. Väntar på nästa läkarbesök, väntar på nästa metastas, väntar på döden.



Det finns en risk att rädslan för döden tar livet ifrån oss. Rädslan för att tala om döden får samma effekt. Det mesta blir en ängslig väntan på något annat. Livet är liv fram till döden och det är ett helt liv ända fram till döden. Vi behöver därför tala om döden så att vi hindrar den från att ta plats i tystnaden som ett mörker som var och en måste hantera själv. När vi delar tankar om döden så delar vi tankar om livet.

Jag tror att friheten infinner sig i samma stund som jag är beredd att dö. Inte så att jag vill dö eller är oförsiktig men så att jag vet att det är en av förutsättningarna för liv.

Min oro kan inte på något sätt hindra döden.

När jag började mitt arbete som sjukhuspräst mötte jag ibland en rädsla hos den jag besökte för att hamna i helvetet. En oro som gjorde döden till något osäkert och skrämmande. Idag möter jag inte det. Troligen är den rädslan borta. Idag är döden antingen ett icketillstånd eller en positiv fortsättning. Att det skulle vänta ett straff eller något liknande finns inte kvar som föreställning.

Idag är vi rädda för tiden före döden. Ingen vill bli liggande oförmögen att ta hand om sig själv. Det är inte döden som skrämmer. Det är tanken på att vara helt beroende och inte vara delaktig längre.

Jag tror aldrig vi blir sams med döden. Den går emot vår längtan och vår strävan att uppleva något stort och fantastiskt i våra liv. Det är som om vi bär en evighet inom oss redan från början. Med tanke på hur gravplatser och berättelser om de döda har fyllt människors liv så är det tydligt att vi inte är sams med verklighetens villkor. Vi vill att livet ska vara större än det vi ser. Vi vill att det ska vara något som sträcker sig innanför och utanför verkligheten och bortom döden.

Om vi talar om döden får vi större kontakt med livet. Döden blir på det sättet en dörr till ett livsrum. Utan liv finns ingen död. Den sista dagen i en människas liv är fortfarande liv. Livet är starkare än döden.

*En dag
är det jag
som är död
om döden vet jag inget*

*men bädda mjukt
i kistan*

*Gråt
över att jag
inte längre kan
omfamna och skratta
men gläds
över att jag
fick leva*

*En dag
är det jag
som är död
om döden vet vi inget*

*och ge mig sedan tillbaka
till jorden*

Lars Björklund

Lars Björklund är präst, författare och föreläsare. Han har tidigare arbetat som sjukhuspräst på Akademiska sjukhuset och som kaplan på Sigtunastiftelsen. Lars har gett ut flera diktböcker och självårdsböcker där den mest kända är *Modet att ingenting göra – en bok om det svåra mötet* (2003). Hösten 2022 är han aktuell med diktsamlingen *Allt är en början*. Under de senaste åren har ett samarbete med Kerstin Dillmar resulterat i flera böcker och föreläsningar om självård och att möta människor i sorg och kris. Den senaste boken heter *Vara skillnad – om tröst och mod att finnas* (2021).