

Klassiker om døden og livets siste fase

Siden alle dør en gang, må vi gjennom livet forholde oss til døden når familie og venner forlater oss. Hva skjer egentlig når vi dør? Hvilke stadier går døende mennesker gjennom? Hva slags medisinsk behandling kan og bør de få? Finnes et "liv" etter døden? Den allsidige legen Audun Myskja tar slike grunnleggende problemstillinger opp i boka *Kunsten å dø*.

Tekst Iver Mysterud



Jeg har lenge hatt lyst til å lese denne klassikeren, som er like aktuell nå som da den kom ut i 2012. Boka er et dypdykk i hva døden er, hva den betyr for oss, og hvordan vi kan hjelpe de som blir rammet av døden – enten man er pårørende, helsearbeider eller ønsker å forstå mer av dødsprosessen og døden. *Kunsten å dø* er en lærebok for de som arbeider med døende, for pårørende for de med kronisk, alvorlig sykdom – og for alle oss som en gang skal dø! Boka behandler døden både i et medisinsk, praktisk og klinisk perspektiv, og forklarer hva man kan gjøre for å gi seg selv og andre en god og verdig avslutning på livet. Boka er full av sterke historier fra Myskjas arbeid med døende, praktiske tips og dypdykk i forståelsen av hva døden er og hva den gjør med oss.

Forfatter: Audun Myskja
 Tittel: *Kunsten å dø: Livet før og etter døden i lytt lys*
 Utgiver: J.M. Stenersens Forlag AS
 Utgivelsesår: 2012/2014 (336 sider)
 ISBN: 978-82-7201-571-7
 Pris: kr 227 (heftet), kr 363 (innbundet; ark.no, norli.no),
 kr 150 (innbundet; sim.livshjelp.no)

Materialet i boka har vokst fram gjennom flere tiår, og Myskja omtaler sin verden som både vitenskapelig og personlig. Historiene han omtaler i boka, er ekte, og derfor har han valgt å navngi personene i noen av de viktigste historiene. Hans motiv har vært å løfte fram liv som fortjener å bli husket, samtidig som det gir større



inspirasjon og læring når menneskene blir virkelige. Da kan det personlige bli allmenngyldig.

Myskjas intensjon med boka er å bidra til undring. Han ønsker å vise, heller enn å bevise. Derfor håper han å åpne for muligheter heller enn å lukke en debatt. Myskja ønsker at leseren skal møte innholdet med et åpent sinn, og at boka både kan bidra til en bedre omsorg for døende og samtidig utvide perspektivet på døden, slik at døden kan lære oss mer om livet.

I tillegg ønsker Myskja å gi pårørende, helsearbeidere og andre berørte et verktøy for lettere å kunne forholde seg til døden. Samtidig håper han at det store erfaringsmaterialet om nær døden-opplevelser inspirerer til undring. Boka skal bidra til at vi alle står bedre rustet

til å hjelpe de som skal dø, og er bedre forberedt til vår egen død.

Innhold

Kunsten å dø består av forord, innledning, ti nummererte kapitler, epilog, takk, litteraturliste, sluttnoteliste og stikkordregister. Den er nesten utelukkende tekst, men inneholder enkelte svart-hvitt tegninger av deler av menneskekroppen. Disse tegningene angir punkter og soner man kan massere for å hjelpe døende personer.

I *kapittel 1* velger Myskja å omtale sin egen alvorlige sykdomshistorie som kulminerte med en nær døden-opplevelse i 1974. Han omtaler denne opplevelsen som det viktigste han har opplevd og noe som utgjør navet i det livet han siden har levd. Under nær døden-opplevelsen opplevde Myskja et kall: Han skulle bli lege og arbeide for



Audun Myskja deler livets avslutning i tre faser: 1) ingen vei tilbake (forberedelsen), 2) dødens forgård (preterminal fase) og 3) dødsprosessen (terminal fase).

å helbrede. Samtidig skulle han arbeide for å utvide medisinen med et åndelig perspektiv. Myskja begynte på medisinstudiet i 1975, åtte måneder etter nær døden-opplevelsen. Utover i livet har han nøye studert faglitteraturen og oppdaget at mange av de ettervirkningene han selv har hatt etter sin nær døden-opplevelse, er delt av en majoritet av de som har gjennomlevd tilsvarende. Dette handler for eksempel om et tap av frykt for døden, at man blir mer åndelig og mindre religiøs, at man blir mer empatisk og at man får en filosofisk legning. Mange blir mer åpne og aksepterende overfor det som er nytt eller annerledes, og søker å finne nye innfallsvinkler til kjente ting. Lista er mye lenger, men poenget er at det skjer grunnleggende endringer med de fleste som kommer tilbake til livet etter nesten å ha dødd.

Kapittel 2 handler om i hvilken grad vi kan endres mentalt når døden nærmer seg, både de som er på vei mot døden og de pårørende. I *kapittel 3* tar Myskja opp holdninger til døden og tiltak i dødens grenseland. Han er overbevist om at

legers forsøk på å redde liv må balanseres med evnen til å støtte dødsprosessen. Legers forsøk på å redde liv må aldri påføre mennesker uverdige situasjoner. Når man begynner å nærme seg dødens grenseland, er man inne i et landskap der medisinen vanlige verktøy ikke alltid er den rette eller beste løsningen.

Kapittel 4 heter "Vi fikk det til!" og beskriver eksempler på "vellykkete" samarbeidsprosjekter mellom Myskja og noen av hans pasienter i livets siste fase. Han omtaler også vanlige reaksjoner på at døden nærmer seg og hvordan disse kan bearbeides. I *kapittel 5* tar Myskja opp hvordan vi dør. Rundt 90 prosent dør ikke voldsomt og raskt, men langsomt av kroniske sykdommer og infeksjoner. Han deler livets avslutning i tre faser: 1) ingen vei tilbake (forberedelsen), 2) dødens forgård (preterminal fase) og 3) dødsprosessen (terminal fase) – og utdyper hva de omfatter.

Kapittel 6 handler om hva vi kan gjøre for å hjelpe dem som skal dø.

Myskja vektlegger at god dødspleie like mye handler om holdninger som medikamenter og framhever et helhetsperspektiv rundt behandling og pleie i livets slutfase. Konkrete råd følger om hvordan man kan hjelpe den døende med å takle de ulike symptomene som oppstår. Myskja har erfart at en fellesnevner for mange av de dødsleiene han har tatt del i, er at dialogen mellom helsepersonell og de pårørende er viktig, ofte avgjørende. Massering av spesifikke akupunkturpunkter er ofte lindrende og til hjelp for de døende. Generelt gir berøring trygghet og virker beroligende. Myskja mener at tankegangen hele tiden bør være verken å forkorte eller forlenge livet, men lindre plagene så godt som råd er, og hjelpe mennesket til en verdig død. Den beste hjelpen man kan gi, er å sørge for at den døende både får bevart sin selvrespekt og kontrollen over situasjonen ved å bli behandlet som den personen han eller hun alltid har vært og fremdeles er.

Kapittel 7 tar opp tanker om muligheten for et liv etter døden. Myskja utdyper dette gjennom å omtale tre rapporter fra forskningslitteraturen som på ulikt vis kaster lys over hvorvidt bevisstheten kan leve videre etter døden. Videre gir han noen eksempler fra Norge som belyser temaet. *Kapittel 8* er i sin helhet viet nær døden-opplevelser. Hvordan karakteriseres slike opplevelser, og hva sier forskningen? Avslutningsvis i kapitlet skriver han: ”Jeg har [...] valgt å stille meg laglig til for hogg med å presentere noen av mine egne opplevelser, i håp om at det kan gjøre det lettere for andre, og samtidig bidra til en mer spenstig debatt om hva som egentlig skjer i forbindelse med døden.”

Kapittel 9 handler om hva døden kan lære oss, mens *kapittel 10* heter ”Kjærligheten overlever døden”. Den er skrevet til minne om ingeniør og trebarnsfar Erik Schnell (1966–2011) fra Kongsberg, som Myskja hadde nær oppfølging av og kontakt med. Vi følger hans liv fra oppveksten til han fant sin utkårede Kristina, og hvordan de og barna levde med Eriks kreftsykdom inntil livet ebbet ut. Dette er vakkert skrevet og noe man kan lære mye av. *Kunsten å dø* er tilegnet Erik og Kristina Schnell.

Avslutning

Myskja er en god og stilsikker forfatter. Teksten er lettlest og godt gjennomarbeidet. Stoffet er både fengende og tankevekkende, og mye av dette vil være nyttig for alle som skal bistå noen ved livets avslutning. Pasienteksemplene er velvalgte og viser oss hva døden og dødsprosessen handler om, både for døende, pårørende og helsearbeidere som bidrar i prosessen. Myskja er særlig kvalifisert til å skrive denne boka etter hans omfattende arbeid med døende mennesker og med en medisinsk ”verktøykasse” som er mer rikholdig enn de fleste leger disponerer.

Det er prisverdig at han velger å gå inn i temaet nær døden-opplevelser, som både er tabubelagt og neglisjert av majoriteten av forskere. Det er god folkeopplysning å omtale også slike temaer på så objektivt og nøkternt vis som mulig. Myskja gjør oss klokere når det gjelder hva disse fenomenene består i og hva forskningen sier. Det er en kjensgjerning at en del mennesker som holder på å dø, men kvikner til igjen, har hatt slike opplevelser. Leseren får selv gjøre seg opp sin mening om hva dette fenomenet betyr eller ikke betyr om det som skjer etter døden.

Alt i alt gir *Kunsten å dø* viktig innsikt i døden og dødsprosessen, som vi alle må forholde oss til på ulike måter. Boka bør stå i alle leseglade menneskers bokhylle. Den gir ikke bare en god og meningsfull leseopplevelse, men kan også fungere som et oppslagsverk når man kommer i kontakt med noen som skal forlate livet. Jeg skjønner godt at *Kunsten å dø* er regnet som en klassiker om dette temaet. Den kommer til å være aktuell i lang tid framover.

Kilde:

¹ Mysterud I. Musikk som medisin. VOF 2013; 4 (1): 12–7.



Om bokforfatteren

Audun Myskja (f. 1953) er utdannet lege (1981) og spesialist i allmennmedisin (1992), med doktorgrad i bruken av musikk i eldreomsorgen (2012). Han og kona Reidun Myskja driver Senter for livshjelp i Totenvika med vekt på mestringsmedisin – verktøy til helse og vekst. Audun Myskja har forfattet et stort antall fagbøker om et vidt spekter av temaer, og mange av dem er bestselgere. Han er tidligere intervjuet i *Helsemagasinet* om musikk som medisin¹ og deltar også i *Helsemagasinets* fagråd.