



**Karolinska  
Institutet**

# **I skuggan av det oundvikliga – *livet, döden och filosoferna***

**Peter Strang**

**Professor em. i palliativ medicin, Karolinska institutet**

Processledare **RCC** (Regionalt Cancercentrum)

Forskare **Stockholms sjukhems FoUU**

# **Döden** - livets största utmaning

- Döden är ett **livsvillkor**: har man fötts, kommer man att dö...
- WHO: "...*betraktar döden som en **normal process***"
- ... Men att något är normalt, innebär **inte** att det är **lätt!**
- Hur har man sett på döden, historiskt sett?
  - *Från de gamla grekerna, via medeltiden, till vår tid!*
  - *Och vad kan vi lära oss?*

# Floden Styx, färjkarlen Charon, Hades...

- Grekland för 2500 år sedan:
- När man dog skulle man över floden Styx, till **Hades**
- Man fick hjälp av färjkarlen Charon ...
- ... om man kunde betala ett **mynt** eller två
- Annars blev man kvar mitt emellan



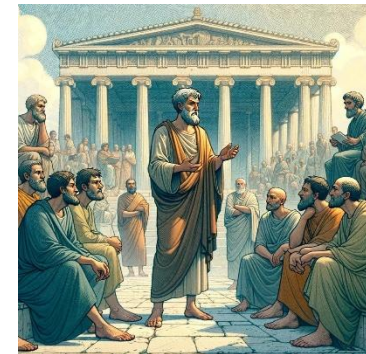
# Hades – dödsriket i grekisk mytologi

- Hades vad en **blek** form av stillastående **existens**
- De döda: uttunnade **skuggfigurer**
- Döden var inte en skräckupplevelse – men **stor tomhet**
  
- Hjälten Achilles:  
*”Hellre en fattig tjänare bland de levande,  
 än kung över de döda (i Hades)”*
  
- **Idag: sinnebilden för existentiell ångest:**
  - Förlorad identitet
  - Förlorad mening
  - Bara tomhet...



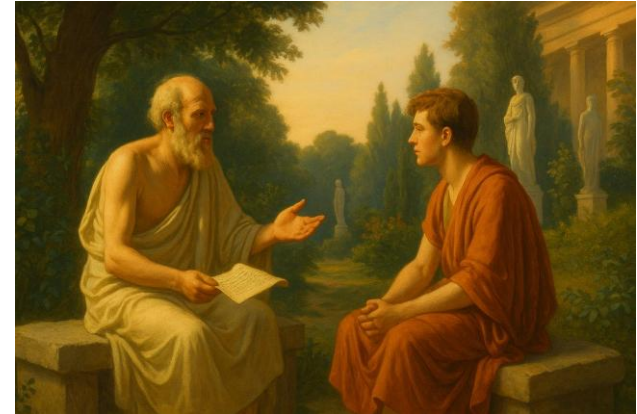
## Stoikerna 300 f Kr (Seneca, Marcus Aurelius m fl)

- *”Döden är inte ett misstag, **döden är en del av naturen**”*
  - *”Kanske är vårt **lidande** inte att vi dör, utan **att vi inte accepterar att vi ska dö?**”*
  - *”Du förlorar inte livet – du **återlämnar det**”*
- 
- Stoikernas tankar översatta till idag:
    - Vi kanske inte vill dö (just nu) men **ibland får vi inte välja**
    - (oftast): Om vi väl **accepterar** faktum, kan vi **lägga krafterna på att leva** den tid som finns kvar



## Epikureerna (Epikuros, cirka 300 f.Kr )

- Fokus på sinnesro, njutning och lycka i livet
- Njuta – men med förnuft
- Idealet: leva enkelt i stillhet med vänner
- *Frånvaron av smärta är det högsta goda*



- Fokus på livet här och nu – det finns inget liv efter döden
- **Uppmaning att ”ta lätt” på döden:**
- *”Där vi är, där är inte döden.  
Och där döden är – där är inte vi!”*

# De gamla grekernas budskap om döden

- **Stoikerna:** *Acceptera döden*
- **Epikuréerna:** *Avdramatisera döden*

# Ars moriendi (1400 talet) – konsten att dö väl

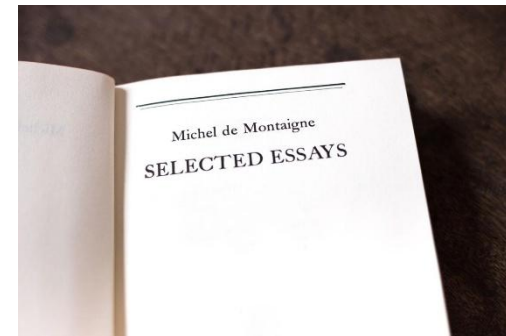
- **Ars moriendi**, dvs ”konsten att dö”
  - Texter som gav råd (t ex om bikt, bot, böner)
  - Konst som avbildade döden
- Att dö var något man gjorde **tillsammans**:
  - Familjen, prästen, gemenskapen – alla hade en viktig roll
- **Familjens roll**:
  - hålla **hoppet** uppe, uppmana till **bikt**, **förböner** för den döende,



# Renässansens röst – att öva sig i att dö

Michel de Montaigne (1533-1592)

- Ars moriendi (1400 talet): "Hur man *dör* väl"
- **Montaigne** (sent 1500 tal): "Hur man *lever* väl"
- Döden är inte en dramatisk slutstrid
- Döden ska man vänja sig vid under livet
- *"Lev så att döden inte skrämmer dig"*
- **Hans budskap:**
- Essä: *"Att filosofera är att lära sig dö"*
- ...Vi ska **vänja** oss vid tanken
- Om döden blir **mindre främmande**,  
blir den **mindre skrämmande**



# Sören Kirkegaards tre stadier i livet

## - kan man pendla mellan stadierna?

## Stadier i livet

- Det **estetiska**
  - lust, skönhet, variation, frihet
- Det **etiska**
  - plikt, relationer, ansvar, moral
- Det **religiösa**
  - Medvetenhet om döden
  - Döden: det okontrollerbara i livet

## Relevans för vården:

- Det **estetiska**
  - Musik, natur, konst, sinnesro
  - Glädje i nuet
- Det **etiska**
  - Ansvar, relationer
  - Det ouppklarade (skuld)
- Det **religiösa, "något större"**
  - Dö sin egen död – hur?
  - Hopp, tvivel, tro, mening
  - Försoning med sig **själv**, **andra** och med "**något större**"

# Vården, livet och döden idag

# 1. Döden – inte enbart biologisk

- **Den biologiska döden:** kroppen dör, men det finns också:
- **Psykologisk** del av döden
  - ”Vad gör döden med oss?” ”Vem är jag nu?”
- **Relationell** del av döden
  - Familjen kraftsamlar, relationerna blir viktiga.
- **Existentiell** del av döden
  - ”Vadan, och varthän?”

## Existentiell del av döden

- Döende kvinna, nittio år hade uppfattats som **orolig**.
- Lugnande medel (oxazepam) gjorde ingen skillnad.
- Jag satte mig ner hos kvinnan.  
Det blev **ett lågmält samtal**, ibland med pauser.
- Jag frågade till slut vad hon **grubblade** över, om det var något hon ville dela.
- **Hon berättade** om sina tankar om hur hon såg på döden och **jag lyssnade**.
- *”Jag har inte berättat det här för någon, tycker du att jag har konstiga tankar?”*
- *”Nej”, sa jag. ”Jag tänker likadant.”*
- Hon klämde min hand och log. Den sista veckan blev lugn.

## 2. Döden skapar rädslor

1. **Smärta** (och andra symtom)
2. **Förlorad framtid**, att inte hinna med livsmålen
3. **Värdighet**
4. Att vara till en **börda**

## Fallbeskrivning

- **Karin, 78 år, med spridd cancer.**  
Smärtan är relativt välkontrollerad.
- Hon säger:
- *“Jag är inte rädd för att dö...  
men jag är rädd för att bli hjälplös.”*
- *“Jag vill inte att mina barn ska se mig så.”*

## Utmaningar

- Hur stärker man värdigheten?
- Hur stöttar man känslan av kontroll?

## 2. Döden skapar rädslor

1. Smärta (och andra symtom)
2. Förlorad framtid, att inte hinna med livsmålen
3. Värdighet
4. Att vara till en börda
5. Ensamhet
6. Det okända

### 3. Samtal är behandling!

- Den existentiella ensamheten = lidandets motor
- *”Ingen i hela världen vet hur jag har det...”*
- **Att sätta ord på det svåra** minskar lidandet
- **Delad börda är halverad börda**
- Patienter hjälper patienter
  - *”Att sitta i samma båt”*
- *”Om inte ens personalen vågar prata om döden...”*

## 4. Närvaro – viktigare än svaren

- Den döende kan ha många frågor
- Du behöver inte ha svaret på vad döden är
- Men om du
  - **Stannar kvar**
  - **Vågar fråga** ("Hur tänker du själv om den här frågan?")
  - Vågar **sitta tyst**
  - **Vågar komma tillbaka**
  - ... så ger du därmed existentiellt stöd
- De flesta människor bär på svaren till sitt livs frågor!

# Färjkarlen Charon – och vården idag

- **Charon** förde den döde över floden Styx, som var en gräns
- **Vården** idag gör något liknande:
  - Vi rör inte båten, men...
  - ...*Vi följer med en bit på vägen!*



## Historien lär oss:

- **Det biologiska är viktigt**
- **Men döden handlar också om:**
  - **Relationer**
  - **Erfarenheter som behöver delas**

*Och inte minst...*



- **Att tanken på döden hjälper oss att få syn på livet!**