
PORTRETT

– Når man skal dø, blir man tryggere og trenger ikke være redd lenger. Det verste har jo skjedd. Å innse at man er i den siste fasen av livet gjør at man kan gå videre fra livet og inngå fredsavtale med døden.

PER

TEKST: ELIN SKOGEN FOTO: NTB/SCANPIX OG JAN INGE HAGA



«Du blir enda mer glad i flokken din, ektefelle, barn, barnebarn. De betyr om mulig enda mer.»



DØDSGLEDER: – Det er gleder også i denne fasen i livet som heter dødsfasen. Jeg får mer fred og fri. Jeg blir glad i den lille flokken. Jeg lever kjærligere med naturen. Og jeg får ærespris! sa Per Fugelli i sin takketale på Schizofrenidagene 2016.

Det er en mørk ettermiddag sent i oktober. Vi sitter i Charlotte og Per Fugellis lune hjem i Urtegata hvor de gjestfritt har tatt imot meg. Vi snakker om livet og døden. Forsiktig spør jeg om han er lei av å snakke om døden.

– Nei, det er jeg ikke. Nå har jeg danset med døden noen år, og har inngått fredsavtale med den. Min oppfordring er: Ikke dø på forhånd. Vær i live før du skal dø. Du skal skape, le og gråte. Du skal seire, fortvile og være nysgjerrig akkurat der du er nå.

– Jeg opplever at døden som endepunkt omfatter et helt register av muligheter. Man oppnår for eksempel et nærmere og mer ekte samliv med naturen. Selv har jeg vært mye på Røst, stedet vårt langt mot nord, helt uti havgapet, og opplever her et intenst nærvær.

– Når jeg snakker om de åtte livsgleder, er også dette de åtte dødsgeler. Jeg opplever at jeg er blitt tryggere og mer modig, mer meg selv. Tenk på at du kan ha «ditt siste måltid» oftere. Du blir mer grådig på viten om de store spørsmålene. Du blir mer på jakt etter Gud, mer opptatt av mening, av store tanker. Det er en gave. Ingen mer behandling på meg. Det er nok!

NOK ER GODT NOK

I 2010 utga Per Fugelli boken *Nokpunktet*. I boken står det «Hvem har sagt deg at du kom til verden, for å få solskinn og lykke på ferden?» spør sangen. Det burde ingen si. Helsekunst handler om å være glad i nok mellom ingenting og alt. Nokpunktet er et kampskrift for det ufullkomne mennesket og det rause samfunnet. Grunnstoffet i Nokmentaliteten er takknemlighet, glede og måtehold – ikke med sigarer fra Cuba eller italiensk iskrem, men i krav og forventninger til liv og samfunn, kjæresten og guder.

– For mye effektivitet, for mye planlegging, for mye

orden, beskyttelse og sunnhet er farlig, fastslår han. Av og til må mennesket kjenne etter når nok er nok. For meg betyr det å leve etter det som passer for meg, ved å respektere min kropp, mine krefter, mine verdier og grenser. Det betyr ikke at jeg er imot prestasjoner, tvert om. Jeg oppmuntrer alle til å finne sine styrker og evner, og bruke dem.

– Så vi bør si nok, ikke bare av plikt og nødvendighet, men for vår egen lykkens skyld. Vær åpen, ta vare på humoren. Livet blir bedre, leken villere og forholdet til andre mennesker blir rausere ved å si godt nok.

«Min oppfordring er:
Ikke dø på forhånd.
Vær i live før du skal dø.»

GLEDER I DØDSFASEN

Det er nok reising, forelesninger og bokturneer. Det henger høyt det som han nå takker ja til. Det var derfor en spent Schizofrenidagskomite som inviterte ham til Stavanger for å motta Schizofrenidagenes ærespris for 2016. Ville han komme? Per svarte; «Jeg kommer. Stolt og glad!»

Det var sterkt og rørende da han torsdag 10. november, under stående applaus fra 1 100 helsearbeidere innen psykisk helsevern, sto på talerstolen i lml-salen Stavanger forum, og gjentok i sin takketale: «Prisen gjør meg stolt, trygg og glad! Det er gleder også i denne fasen av livet som heter dødsfasen. Jeg får mer fred og fri. Jeg blir glad i den lille flokken. Jeg lever kjærligere med naturen. Og jeg får ærespris!»

«Du vet, døden provoserer livet.»

DET STORE SPØRSMÅLET

Per er slik vi kjenner ham. Lett fremoverlent, ivrig gestikulerende, energisk og nær. Han ser godt ut. Til tider strever han med pusten, må stoppe og trekke været, før han fortsetter:

– Du blir enda mer glad i flokken din, ektefelle, barn, barnebarn. De betyr om mulig enda mer. Det er vanlig å oppleve livet meningsløst uten fremtid. Med døden kan fremtiden oppleves som avlyst. Derfor må man finne mening. Hva får deg til å stå opp om morgenen?

– *Har du funnet meningen?*

– Det er et godt og stort spørsmål. For meg har bokprosjektet mitt vært med på å gi meg mening. Det å legge noe godt og bra tilbake i samfunnets vektskål gir mening. Kjærlighet og samliv med de nære og med naturen, disse tingene oppleves som mening for meg.

– Men slutten har to fiender. Den ene er lidelse og smerte. Den andre er personlighetsendring, at jeg forandrer meg og ikke har kontroll på min adferd.

Han stopper opp, blir stille, for så å fortsette:

– Dette handler om verdighet. Man skal ha respekt for å dø ærlig. Døden er individuell, og derfor skal døden også være mangfoldig. Det må ikke bli en konkurranse i å dø pent, lydig og etter en oppskrift – dette er ikke en dødens cat-walk. Det er derfor viktig med åpenhet, at du snakker med de du er glad i på forhånd.

DØDEN, SKAL VI DANSE

– *I desember 2005 hadde du tale som jeg minnes du kalte «Dødens dans på Røst – død og helse!». Dette var lenge*

før du ble syk og selv måtte fronte døden. Men likevel opplevdes du modig og avklart. Jeg husker du blant annet optimistisk listet opp dødens lyse sider;

- Hvile, ingen krav
- Modnet liv
- Driftene har ikke makt over oss
- Tankene opphørt – trenger seg ikke på
- Nietzsche: bare døden kan fri oss fra sykdom og trengsel
- Har elsket nok, sett nok, hørt nok, opplevd nok – ser frem til hvilen
- Befrielse fra legemets fengsel
- Belønning etterpå. Dante: Forfremmelse til herligheten
- Den største oppdagelsesreisen
- Nytt liv av daude gror
- Evig liv

– Husker du det ja, humrer han. Disse tankene gir meg enda stor trøst. Du vet, døden provoserer livet. Uten religion er døden motbydelig, ukontrollerbar og uunngåelig. Dagens samfunn satser høyere, raskere og sterkere. Mottoet er å være en vinner – dette er verdiskaper nummer en. Døden er ikke en krise. Sykdom, lidelse og død er alle en del av mennesket. Dette er normaliteter, ikke abnormiteter. Man kan gjøre døden til en alliert i livet. Vi kan lage helse av døden. Jeg ble mer opptatt av religion og livet etter døden, men jeg fikk det ikke til. Det som gir meg trøst er at jeg lever videre i mine barn og barnebarn, i mitt virke gjennom et liv, de avtrykkene jeg har etterlatt meg. Det opplever jeg som mitt bidrag etter et levd liv.

PER FUGELLI (F. 1943)

» HAR i mange år vært en folkekjær samfunnsdebattant og til tider samfunnsrefser. Han har vist en uredd vilje til å dele sine synspunkt og av sin klokskap til nytte og glede for oss alle. På sitt trygge og rause vis har han delt tanker som har vært til inspirasjon og glede. Han er opptatt av hvordan fordeling av makt og goder i samfunnet påvirker helsen vår, og at de viktigste helsekilder er frihet, trivsel, rettferdighet og felleskap. De senere årene er han mest kjent for å modig åpne opp for å snakke om det vanskelige, men uunngåelige temaet – døden. Han har ved å drive iherdig antistigmaarbeid beveget og oppdratt det norske folk ved å snakke om de åtte livsgleder eller dødsgheder. Et av hans mest kjente ordtak er: *Ikke vær et 1-tall på jorda. Bry deg om flokken din.*



Så ser han skjelsk på meg og sier:
– Vet du hvordan jeg egentlig har det? Jo, nå skal du høre. Vi var nettopp på Kanariøyene, hele familien. Under basketballspill hørte jeg Charlotte rope; «Per, kom deg på banen!» Jeg hadde holdt meg litt forsiktig i utkanten av banen av ren ivaretagelse av egen helse, og svarte som sant var; «Charlotte, du vet jeg ikke er frisk og er tung i pusten. Kroppen er full av metastaser.» Hvorpå Charlotte straks repliserer; «Metastaser meg her og metastaser meg der. Per, ta deg sammen!»

Charlotte ler og Per smiler kjærlig mot henne. Det er avklart, helt avklart.

Så kommer oppfordringen:

– Dere har lenge drevet med Psyk Opp – psykiatrisk opplysning, psykisk helseinformasjon i et antistigma-perspektiv. Hva med Død Opp – skape mer åpenhet rundt dette temaet?

FIKK ÅRESPRISEN: – *Hvem bedre går det an å få pris fra enn dere, som hjelper folk i kjelleren i livet, de i utkanten av flokken, sa Per Fugelli til deltakerne på Schizofrenidagene 2016.*