

Herholdt-Lomholdt, S. M. (2026). Om at finde trøst i livets sidste dage.
I S. M. Herholdt-Lomholdt, J.-T. Figenschou Lockertsen & I.-L. Magnussen (Red.),
Med omsorg som sykepleiens ankerfeste – i utdanning, praksis og ledelse
(s. 63–81). Fagbokforlaget. <https://doi.org/10.55669/oa741001>

Kapittel 4

Om at finde trøst i livets sidste dage

Sine Maria Herholdt-Lomholdt

Sammendrag: Igennem nærværende kapitel udforskes, hvad trøst kan være, når livet snart går mod sin slutning. Kapitlet bygger på en fænomenologisk analyse af en døende mands dagbogsnotat, skrevet som et blogindlæg, på hans sidste hyttetur med familien. Den fænomenologiske indsigt, der kommer frem gennem analysen, perspektiveres gennem kapitlet til andre døende menneskers fortællinger om 'det oppebærende' i tilværelsen og drøftes i lyset af den danske filosof, Mogens Pahuus' livsfilosofi.

Nøgleord: trøst, død, fænomenologi

Abstract: Throughout this chapter, the nature of consolation is explored in the context of a life approaching its end. The chapter is based on a phenomenological analysis of a dying man's diary entry, written as a blog post during his final cabin trip with his family. The phenomenological insights that emerge from the analysis are placed in dialogue with other dying individuals' narratives about what is *life-sustaining* or *holding* in existence and discussed in light of the life philosophy of the Danish philosopher Mogens Pahuus.

Keywords: consolation, death, phenomenology

Introduktion

Det kimer en klokke i kvelden et sted.
Et menneske døde i natt.
Det kimer en klokke, – en tone av fred.
Hva var det han elsket?
Hva var det han led?
Hva er det for drøm han har hatt?
En vandrer har kastet sin ensomme stav,
hans fot og hans hjerte gikk trett.
Det synker en kiste i nattens grav;
en seiler glir ut på det ukjente hav
mot kyster som ingen har sett.
Og presten, den mørke, alvorlige mann
strør sand over kistens lokk
Flyktig var leken på livets strand,
og selv er du flyktig som rinnende sand
og sommerens flyvende fnokk.

(Uddrag fra digtet *Et menneske døde* af André Bjerke)

Dette kapitel må begynde med et digt, for et digt kan sætte tonen til noget, som ellers kan være svært at udtrykke. Sådan er det også med André Bjerkes digt: *Et menneske døde*. Et digt om menneskets forgængelighed, livets korthed og altings endelighed. Så kort som sommerens flyvende fnug, skriver Bjerke. Fnuggene danser forsigtigt med vinden for en stund, for derefter at forsvinde. Sådan er det også med livet. Pludselig er det der, fyldt med nærvær, livfuldhed og intensitet. Lige så pludseligt kan livet forsvinde igen, og kisten sænkes i nattens grav. Dette er livets alvor: Vi kommer til at miste det igen.

I min tidligere praksis som sygeplejerske på en afdeling for alvorligt syge og døende mennesker har den tone og andægtighed, som findes i Bjerkes digt, ofte standset mig. Jeg er blevet standset af livets på én gang rige fylde og samtidige endelighed, når mennesker skulle modtage afgørende og sørgelige beskeder om sygdomsprogression og begrænsede behandlingsmuligheder, og når menneskers sidste dage, timer og minutter oprandt. Jeg har oplevet utallige stunder af sorg, afmagt og knugende rædsel. Stunder, hvor denne livets alvor – at vi kan og skal miste livet – bliver til virkelighed. Ikke bare abstrakt virkelighed engang ude i fremtiden, men konkret virkelighed for nogen lige nu og lige her. Det er smertefuldt at være vidne til.

Samtidig har jeg også erfaret, at død og afsked ikke kun rummer smerte, rædsel og sorg. Der har ofte været noget andet til stede. Noget, som jeg bedst kan beskrive som en slags tiltro til livet *på trods*. Mørket har ikke kun været mørkt. Der har samtidig været noget livfuldt og dybt meningsfuldt til stede i disse rum og omkring disse mennesker. Noget, som kunne give de sidste måneder, uger, dage og timer farve på trods af dødens alvor. Noget, som eksempelvis viser sig i smil, kærlige blikke, dyb latter, taknemmelige tilbageblik og samtaler om alt fra små morsomme episoder til livets store linjer.

Det undrer og betager mig fortsat, at der midt i mørkets og afskedens skygge *også* kan være noget andet til stede. Noget at læne sig ind i, noget som giver grunde til at trække vejret lidt endnu, noget at have tiltro til. Tiltro, også dér, hvor der ikke er mere behandling at tilbyde, og alt i grunden kan se temmelig håbløst ud. Dette “noget” tænker jeg er vigtigt at udforske, for det har tilsyneladende kraft til at bære og støtte mennesker igennem de mørkeste af alle dage (Herholdt-Lomholdt, 2022a; Herholdt-Lomholdt & Delmar, 2021).

I dette kapitel har jeg valgt at undersøge dette “livsbærende” i sammenhæng med fænomenet trøst, fordi jeg fornemmer, at dette “noget”, som kan holde os levende uden at holde os i live, kan anses som en vældig afgørende form for trøst for os mennesker, når vi møder livets kant.

Kapitlet handler med andre ord om døden og om at sige livet farvel. Mere specifikt undersøger jeg, hvad det er for “noget”, som kan virke til trøst for mennesker, der står i dødens skygge. I forlængelse heraf belyser kapitlet også de særlige former for omsorgsfuld trøst, mennesker kan have brug for i mødet med sygeplejersker og andet sundhedspersonale, når de ved, at de snart skal dø.

Sagt på en anden måde handler kapitlet om en sygeplejefaglig omsorg, som ikke fjerner dødens vilkår, men alligevel, på trods af døden, kan lade mennesker mærke noget forunderligt levende og bærende i skyggernes land.

Baggrund

I det følgende redegøres for udvalgte dele af den eksisterende forskning om trøst, og det belyses, hvordan kapitlet står på skuldrene af tidligere forskning, men også går et skridt videre.

Fokus for denne del er at give en fornemmelse af, hvad man kan forstå ved trøst, og hvad vi allerede ved forskningsmæssigt om trøst.

I et studie, der kombinerer begrebsanalyse af trøst og interviews med hospitalsindlagte voksne (Mattson-Lidsle & Lindström, 2001), fremskrives tre forhold, som kan give en fornemmelse af trøst som begreb:

For det første har trøst med *glæde, lindring og lettelse* at gøre. Trøst fører optimalt set til en form for forløsning, også selvom trøsten ikke fjerner årsagen til, at man trænger til trøst. Denne form for forløsning kan omtales med ordene lettelse og lindring.

For det andet har trøst forbindelse til begreber som *håbefuldhed, fortrøstning og tillid*. Trøst handler om at have tillid til, at noget kan bære eller holde, særligt i situationer, hvor vi ikke længere kan bære eller holde os selv. Trøst indebærer med andre ord, at kunne læne sig ind eller op ad noget eller nogen.

For det tredje viser begrebsanalysen, at *trøst har en virkning*. Trøst ser ud til at indgyde kraft, opmuntring og mod, også selvom det, som giver behov for trøst, ikke fjernes.

Disse betragtninger ligger i direkte forlængelse af den danske ordbog, hvor to forskellige betydninger af trøst fremskrives. For det første kan trøst forstås i forlængelse af begreberne "støtte" og "hjælp". Trøst er i den forstand knyttet til at kunne *læne sig op ad noget eller nogen*, og trøstens virkning er da, optimalt set, en følelse af tryghed eller måske endda glæde (NAOB u.å.).

For det andet kan trøst, ifølge ordbogen, være noget, som giver en følelse af *lindring af sorg*. Trøst er i den forstand knyttet til en lettelse af sorg – også selvom sorgens årsag ikke forsvinder.

At rette blikket mod trøst har basis i en ældgammel medicinsk tradition. Sundhedsvæsenets opgave har, siden Hippokrates fremførte sin ed, været indrammet af tre sammenhængende og dog forskellige formål: at behandle, at lindre og at trøste (Hem, 2003). Behandlingsdelen har, med en kraftig udvikling i medicinske og kirurgiske muligheder, fyldt mest i sundhedsvæsenets selvforståelse i mange år, men siden 1960'erne ses, i forbindelse med hospicebevægelsens opblomstring, et øget fokus på lindring i både kurative og palliative forløb (Saunders, 2021). Hvor behandlingsfokus traditionelt har taget afsæt i en biomedicinsk forståelse af sygdom og helbredelse, åbner lindringsbegrebet for mere holistiske tilgange. Lindring knyttes da til lidelse i en meget bred forstand, det vil sige ikke blot fysiske lidelser, men også de

former for lidelse, som har med menneskets relationelle, eksistentielle og åndelige dimensioner at gøre.

Trøst kan, som ordbogsdefinitionerne også viser, ikke forstås uafhængigt af lindringsbegrebet. Trøstens hensigt er en særlig form for lindring eller lettelse i situationer præget af sorg og tab. Hvad trøstens væsen mere specifikt indebærer, og hvordan trøst og lindring både ligner hinanden og adskiller sig, ved vi fortsat ikke meget om ud fra forskningen. Til forskel fra behandling og lindring er trøst som fænomen og praksis nemlig et temmelig uudforsket område i sundhedsvæsenet generelt og i sygeplejeforskningen specifikt.

Forskning og filosofi om trøst ved livets afslutning

Der findes kun få studier af trøst inden for sundhedsvæsenets kontekster, og endnu færre, når fokus specifikt rettes mod trøst i en kontekst af snarlig livsafslutning.

Disse få studier viser, at trøst ved livets afslutning kan antage forskellige former. Ifølge livsfilosoffen Mogens Pahuus (Pahuus, 2011) kan der tales om mindst tre forskellige former for trøst på livets kant: For det første kan mennesker opleve trøst gennem en følelse af at have fuldbyrdet deres liv. For det andet kan der være trøst i at vide, at man har “hengivet sig til nogen og noget” (Pahuus, 2011), altså at man har givet sig selv fuldt ud til livet. Endelig kan trøst ved livets afslutning også handle om en dyb erfaring af, at “livet selv fortsætter i bestandigt nye, bestandigt uudtømmelige former” (Pahuus, 2011).

Når det gælder det at være trøstende til stede i et andet menneskes liv, peger Pahuus på både en aktiv og en passiv form for trøst. Den passive trøst handler om at være til stede hos den, der har brug for trøst, på en nærværende og med-lidende måde. Her handler trøst om at vise medfølelse. Den aktive form for trøst, som ifølge Pahuus er nødvendig i voksenlivet, indebærer ud over med-liden også en form for forståelsesakt. Aktiv trøst handler således om at opnå en større forståelse af situationen og om at hjælpe den anden til at tage livet – og døden – på sig. Med andre ord handler den aktive trøst om at støtte den anden i at kunne bære sin skæbne.

Mens trøst som med-forståelse ikke er så tydeligt beskrevet i sygeplejeforskningen, ses trøst som en form for med-liden i flere studier. Disse studier tager særligt udgangspunkt i Katie Erikssons lidelsesbegreb og miljøet omkring Åbo Akademi. I en litteraturgennemgang fra 2006 (Schmykker & Bjørn, 2006) beskrives trøst som det at få en medvandrer i lidelsens drama, det vil sige en, der vover at stille sig i det vanskelige sammen med den, som lider. I samme studie fremhæves trøstens betydning for et menneskes håb, glæde og livsmod.

I en ph.d.-afhandling fra 2005 og flere efterfølgende artikler, også med afsæt i Erikssons lidelsesbegreb, undersøger Åsa Roxberg forholdet mellem lidelse og trøst gennem interviews med ældre mennesker sammenholdt med en analyse af Jobs bog (Roxberg, 2005, 2009, 2024). Særligt interessant her er Roxbergs analyser af ikke-omsorgsfuld trøst, en trøst som "skorrrar falsk" (Roxberg, 2005), som hun udtrykker det. En sådan ikke-omsorgsfuld trøst opleves som tom og indholdsløs og opstår, ifølge Roxberg, når trøsten ikke udspringer af et ægte og oprigtigt nærvær i og med den andens lidelse.

At trøsten kan slå fejl og blive ikke-omsorgsfuld ses også i et studie inspireret af Pahuus' livsfilosofi, der undersøger, hvordan nære relationer kan have en trøstende betydning for mennesker med livstruende sygdom (Matthiesen & Delmar, 2016). I dette studie fremhæves trøstens betydning for alvorligt syge menneskers identitet og værdighed. Samtidig vises det, at trøst har faldgruber. En af disse faldgruber opstår, når trøst bliver til ynke, hvilket beskrives som en omklamrende og sentimental form for omsorg, der fratager mennesker deres værdighed. Matthiesen og Delmars studie af pårørendes trøstende betydning er, mig bekendt, det eneste hidtidige studie, der specifikt har fokus på trøst i forbindelse med snarlig død.

Ovenstående forskningsgennemgang, som er afgrænset til skandinavisk forskning, kan lære os meget væsentligt om trøstens væsen, om hvad trøst synes at kunne bevirke, og om de faldgruber, som hører trøsten til. Fokus i den hidtidige forskning har primært været på trøst i relationer mellem mennesker, det vil sige hvordan vi kan trøste hinanden. Jeg vil i det følgende kalde dette trøstens horisontale akse.

Samtidig fremtræder der i de nævnte studier glimt af andre trøst-akser end menneskers trøst. Pahuus nævner for eksempel naturen og livet (Pahuus, 2011), mens erfaringen af at høre til i noget større – og måske endda troen på en guddommelig magt og indgriben – fremhæves som væsentlig hos både Mattson-Lidsle & Lindström (Mattson-Lidsle & Lindström, 2001) og Åsa

Roxberg (Roxberg, 2005, 2009, 2024). Disse dimensioner vil jeg fremover omtale som trøstens vertikale akse, en akse der er endnu mindre udforsket end den horisontale. I dette kapitel er det netop trøstens vertikale akse, der danner omdrejningspunktet.

Der er noget forunderligt og nærmest gådefuldt ved trøsten. Det er bemærkelsesværdigt, at trøst kan lindre uden at fjerne hverken sorg eller smerte. Bent Olsen, som har forsket i trøst i børnehaver, skriver, at det fortsat er en gåde, hvordan trøst kan have så forløsende betydning for den, der trøstes (Olsen, 2021). Studier viser dog, som nævnt ovenfor, at trøst har betydning, især i kritiske livssituationer.

De videre spørgsmål bliver derfor: Hvad finder et døende menneske trøst i? Hvad eller hvem læner man sig op ad? Hvad er det, hvis noget overhovedet, der kan trøste i sorgen over at skulle afslutte sin livsvandring?

Indsigt i dette kan informere sygeplejersker og andre fagprofessionelle i sundhedsvæsenet om mulige måder at åbne rum for trøst ved livets afslutning. Med andre ord er hensigten med dette kapitel at udforske og beskrive livsforhold, som et døende menneske kan opleve som trøstende. Dette sker ved at undersøge, på en livsnær eksistentiel fænomenologisk måde, hvad der kan have trøstende betydning for et døende menneske.

Med udgangspunkt i fænomenologien

Kapitlet tager afsæt i en eksistentiel fænomenologisk tilgang (Herholdt-Lomholdt, 2022; van Manen, 1990, 2014). Den fænomenologiske tilgang betyder, at udforskningen af fænomenet trøst foregår gennem en undersøgelse af et døende menneskes erfaringer og beskrivelser af livet i den sidste tid.

Fænomenologisk set udtrykkes erfaringer gennem fortællinger (van Manen, 1984, 1990, 2014). Derfor indledes udforskningen med en fortælling skrevet af et menneske, der ved, at han snart skal dø. Fortælleren er Marlang, 50 år, som har valgt at dele små refleksioner, dagbogsnotater, eftertanker, opdateringer og meget andet på en blog gennem hele sit sygdomsforløb. Fortællingen, der specifikt bruges i dette bogkapitel, hedder "Notat fra hytta 28. december 2013" og er valgt, fordi den på særlig vis peger på forhold, som

Marlang læner sig op ad, nu hvor livet snart er slut. Marlangs fortælling udgør således kapitlets empiriske grundlag. Dette udvides med foreløbige indsigter fra det igangværende forskningsprojekt: "Trøst og trøstekunst ved livets kant" (Herholdt-Lomholdt, 2021).

Efter gengivelsen af Marlangs notat fra hytten foretages en fænomenologisk analyse af fortællingen (Herholdt-Lomholdt, 2022b). Analysen inddeles i to trin: Først åbnes fortællingen med en række indtryk og undringer i mødet med Marlangs beretning. Dernæst indkredses i andet trin et enkelt, mere alment forhold i fortællingen, knyttet til fænomenet trøst. Hovedspørgsmålet i andet trin er, hvad eller hvem man kan læne sig op ad for at finde trøst, når livet snart er slut. I dette trin diskuteres og perspektiveres de fremanalyserede forhold med anden fænomenologisk og filosofisk litteratur, særligt den danske filosof Mogens Pahuus' livsfilosofi. Med disse to trin er det hensigten at foretage den fænomenologiske bevægelse, som Løgstrup peger på som et fænomenologisk kendetegn: at løfte noget alment menneskeligt og væsentligt ud af en konkret og partikulær erfaring.

Med afsæt i sådanne almene indsigter drøftes det afslutningsvist, hvordan sygeplejersker kan åbne rum for trøst hos og omkring mennesker, der ved, at de snart skal dø.

Notat fra hytta 28 des 2013 – En fortælling fra Marlang

Tunga er et fint organ, når den er frisk og virker kan den sans forskjellen på surt, søtt, salt, bittert, og (visstnok) umami.

Her jeg sitter og ser på et flammende peisbål på vår enkle hytte, tenker jeg på at det er bittersøtt å være her. Siden jeg var med å bygge hytten for mer enn 30 år siden, har jeg alltid likt å komme hit. Når jeg har vært utstasjonert i inn- og utland har hytten på mange måter vært et fastpunkt i tilværelsen. Her er trygt og tilvant, her kan jeg rekke ut en hånd i mørket og finne lysbryteren til lyset i matboden som er kombinert gammeldags spiskammer, vinkjeller og nå etterhvert også øloppbevaring. Her føler jeg meg rik når det er fylt opp med ved i vedkassen og noen, oftere og oftere barna,

har bært inn vann fra brønnen. Jeg tenker det er lærerikt for barna å se at man må yte før man kan nyte. Vanligvis tenker vi ikke så nøye over hvordan huset blir varmt og hvor vannet kommer fra eller bli av. Her må det også samarbeides om oppgavene, alt fra å bære vatn og bære ved til oppvasken som tas for hånd og det brukte vannet som må bæres ut etterpå. Her ser og kjenner man at det er kalt om morgenen til noen har fyrt i ovnen, og det innebærer at broren til noen (andre(?)) må ta ut asken fra forrige kveld før det kan legges inn ny ved. Gode anledninger til å ta ansvar og utvise initiativ for å forbedre situasjonen. Det er romslig nok til at alle kan finne en kosekrok, men det er også trangt nok til at man må ta hensyn til andre. Romslighet handler også om å jenke seg i forhold til fordeling av underholdningstilbudene, som å bli enige om hvilken radiostasjon det skal lyttes til, hvor høyt det kan stå på og hvilket brettspill som skal spilles neste gang. Tap og vinn med samme sinn får reelt innhold her. Motsatt av pc-spill og xbox kan vi ikke bare trykke «new game» eller «reset»-knappen. Kanskje kan vi også lære å fullføre oppgaver. Vi er ikke fremme på hytten før bilen er tømt for medbragt utstyr og matvarer og vi er ikke klar til å dra før alt er ryddet og rengjort. OG alle må bidra begge veier. Ofte og oftere kommer diskusjonen om NÅR vi skal forlate hytten, kanskje er dette en forhandling mellom de som savner «sivilisasjonens» goder og de som ser verdien av det enkle livet. Her praktiseres familiedemokratiet, forhåpentlig lærer vi at det er argumentene som har vekt, ikke kjøttvekta på den tyngste forelderen. Så til det bittersøte, ettersom pappa trives så godt på hytten tenker han fortvilt på at det sannsynlig blir færre og kortere turer hit i tiden som kommer. I skrivende stund regner vi ikke med å komme hit i sommerferien. Kanskje blir det påskeferie, men sommeren må «restfamilien» finne ut av på egenhånd. Jeg håper at konepene og barn fortsatt skal trives her, at de vil se på pappas godstol og tenke at her trivdes pappa, se på bokhyllene og tenke at her har pappa lest hundrevis (kanskje tusenvis) av bøker.

Da vi dro hjem på nyttårsaften (argumentet om deltakelse i det sosiale liv, fremsatt av datteren, vant frem) kjentes det som det foregikk en form for overlevering, ned til detaljer om hvor utedørs-

nøkkelen oppbevares når vi ikke er der, samt praktisk trening på hvordan døren til aggregathuset lukkes og låses. Vi fikk også vist hvordan parafinovnen brukes – kanskje rekker vi å repetere i påsken – eller kanskje ikke. Den lange kjøreturen via palmekysten og hjem ble en lang stund til ettertanke i passasjeretet. (Marlang, 2013)

Når livet går mod sin slutning – en første åbning af fortællingen fra hytten

Fortællingen ovenfor er, som nævnt, skrevet af 50-årige Marlang. Marlang er gift med en kvinde, som han i alle sine indlæg omtaler som “konepone”. Sammen har de tvillinger på 12 år. Marlang har haft kræft i tungeroden tre år før dette indlæg blev skrevet og har nu, hvor han skriver dette notat fra hytten, tilbagefald af kræften med spredning til lymfe og lunger. Da fortællingen bliver skrevet, følges Marlang i palliativt regi og har ikke længere håb om helbredelse. Direkte adspurgt har lægerne sagt, at Marlang nok ikke skal lægge planer for den kommende sommer.

Adskillige af Marlangs blogindlæg kredser i denne periode om forgængelighed og død. I dag, hvor dette bogkapitel skrives, lever Marlang ikke længere. Han døde blot en måned efter ovenstående blogindlæg blev skrevet.

Marlangs fortælling foran pejsen indrammes af et tankevækkende ord: *bittersødt*. Marlangs tunge, der tidligere kunne smage utallige nuancer, er ikke længere så frisk, at den kan opfange forskellene. Alligevel, foran pejsen og til lyden af brændets knitren, mærker Marlang, at noget er bittersødt. Ikke på tungen – men i livet som helhed. Mens han sidder i sin trygge og velkendte hytte, omgivet af fortrolige rytmer og rutiner, dvæler han ved både det bitre og det søde. Det bitre er fortvivlelsen over at mærke, at stolen, han sidder i, snart vil stå tom, at det er “restfamilien”, som må planlægge sommerferie i hytten, og at hans elskede bøger snart vil stå i reolen som minder om dengang “far læste hundrede – eller tusindvis – af bøger”.

Det er, som om Marlang i notatet skriver en afskedssang fra hytten, til hytten og om hytten. Om det sted på jorden, som har stået fast og været det samme, også når Marlang rejste verden rundt i forbindelse med sit arbejde.

Om det sted, hvor han mere end noget andet sted i verden har oplevet at være nær sin familie. Som læser fornemmer jeg, at Marlang nærer stor kærlighed til hytten og til dem, han deler den med.

I fortællingen mærkes mellem linjerne en tyngde og sorg. Marlang er i færd med, for sin egen del, at tage afsked. Om ikke med familien endnu, så med et sted, der betyder meget for ham, og med en måde at leve på i hytten, som han holder af. Det er i sandhed en tung og sørgmodig stund, Marlang har foran pejsen. Meget står på spil, og alle ord synes ladede med betydning i Marlangs notat fra 4. juledag i hytten.

Samtidig er det ikke *kun* en bitter stund. Selvom Marlangs afsked med hytten er hjerteknusende, er der også noget andet til stede. Det bitre rummer også noget sødt. Marlang omtaler selv denne stund foran pejsen som bittersød. Som et øjeblik i en lænestol, hvor både det bitre og det søde i livet fletter sig sammen. Noget er også virkelig godt foran pejsen i hytten. Der er formentlig både varmt og hyggeligt, som kontrast til vintervej, kulde og vind, der kan rase udenfor. Maven er måske også godt fyldt med julegodter og gode drikke, og sindet varmet af spil, latter og samtaler i familien. Men det er ikke kun dét, Marlang fremhæver som godt. Det er, som om Marlang i denne bittersøde stund peger på noget, der har mere varig værdi og betydning for ham. Noget sødt, som søder det bitre på en vedvarende måde. Måske også noget sødt, som gør det bitre endnu mere bittert. Marlangs tanker går til noget, han kan varme sig ved og holde fast i. Der er noget, som fortsat betyder noget – også selvom Marlang skal gå bort. Ja, måske er der noget, som viser sin betydning netop i lyset af, at Marlang snart må forlade denne jord. Marlang kan fortsat holde sig til og læne sig op ad noget, også i skyggerne fra forgængelighed og død. Noget kan vare og måske endda række ud over Marlangs eget liv. Det er dette “noget”, jeg i det følgende ønsker at udforske. Hvad er det egentlig, man som døende menneske, som Marlang, kan læne sig op ad, når man ved, at man snart skal dø? Hvor findes trøst for den, som snart skal dø?

Hvad viser Marlang os om netop disse spørgsmål, foran pejsen i hytten 4. juledag?

Når det gælder disse spørgsmål, peger Marlang uden tvivl i flere forskellige retninger. Som et første bud på en trøstens fænomenologi vil jeg dog særligt dvæle ved ét forhold, som Marlang peger hen imod. Marlang omtaler det selv som “tilværelsens fastpunkter”. Hytten er eksempelvis et sådant “fastpunkt” for Marlang. Gennem blogindlægget beskriver han, hvordan han kan

finde rundt i hytten i lys, men også når det er mørkt. Denne evne til at finde rundt kan naturligvis forstås meget konkret. Marlang kender rummene og kan orientere sig i mørket i hytten. Samtidig kan Marlangs udsagn også forstås mere metaforisk, som at tilværelsens fastpunkter, også i bredere forstand, kan give os mennesker holdepunkter, når mørket sænker sig, og vi mister orienteringen. Spørgsmålet i den videre fænomenologiske analyse og refleksion vil derfor være, hvad der kan udgøre *fastpunkter* i et døende menneskes liv, hvad det betyder at have fastpunkter ved livets afslutning, og hvordan – om overhovedet – sådanne fastpunkter kan have en forbindelse til fænomenet trøst.

Om hytten, tilværelsens fastpunkter og trøsten

Lad os fortsætte denne fænomenologiske analyse og refleksion med nogle spørgsmål, der knytter sig til hyttens betydning for Marlang. Hvad er det ved denne hytte uden strøm og uden indlagt vand, som gør den så betydningsfuld, at Marlang ligefrem kalder den et tilværelsens “fastpunkt”?

Der er tydeligvis tale om en ganske simpel hytte, opvarmet med paraffin-ovn og brænde. Det er en hytte, som stiller krav til dem, der bruger den.

Alligevel, eller måske netop på grund af hyttens krav til sine brugere, fornemmer man gennem Marlangs ord, at denne hytte er noget særligt. Hytten fungerer som et fastpunkt i et liv præget af mange rejser. Hvad er det, der gør hytten til et fastpunkt? Hvad består det faste ved hytten i? Og hvad vil det egentlig sige, at noget er et fastpunkt?

Der kan være flere forhold, som gør netop denne hytte vigtig for Marlang. Som læser af Marlangs blog bemærker jeg, at hytten opleves som et godt sted at være. Hytten har tydeligvis dannet ramme om familiens liv gennem mange år, og der er utvivlsomt gode minder og stunder forbundet med denne hytte. Her har familien fejret jul, påske og pinse og sikkert også andre mærkedage. Her har de nydt sommerens dufte og vinterens mørke. Her har familien haft en ramme for samtaler, spil og leg. Her har værdier som demokrati og deltagelse fået praktisk og hverdagslig form. I hytten har familien haft præcis så meget plads, at alle kan finde et lille hjørne til egne sysler. Samtidig er hytten ikke større, end at alle i familien må samstemme og forhandle for at give plads til

hinanden. På den måde udgør hytten en tilbagevendende og konstant ramme for familiens liv og samvær – et fastpunkt i et liv, der til daglig også har budt på arbejdsrejser og fravær fra hinanden. Som et fastpunkt, hvor de værdier, Marlang ønsker at give videre til sine børn, udfoldes og leves. Hytten som fastpunkt handler dermed om, at det er her, de værdier, Marlang finder varige og væsentlige, leves ud.

Men hytten er samtidig mere end det. Marlang beskriver, hvordan hytten er et sted, hvor han kan finde vej i mørket. Hytten er så fortrolig og velkendt, at han ikke behøver tænde lyset for at kunne orientere sig. Dette skal sandsynligvis forstås helt bogstaveligt. Marlang kender trinnene på trappen til kælderens, hvor maden og øllen står på køl, han ved, hvor dørene er, hvor rummene ligger i forhold til hinanden, og hvor lyskontakterne befinder sig. Han kan, på en meget konkret måde, finde rundt og finde på plads i hytten – både i lys og i mørke.

Samtidig kan dette også tolkes mere symbolsk. Mørket har på mange måder sænket sig over Marlang og hans familie i kraft af alvorlig sygdom og udsigten til snart at skulle dø. Også i et sådant mørke kan det være vanskeligt at orientere sig og finde vej. Måske er det sådan, at Marlang – også i mere overført forstand – kan finde vej eller finde sit sted i hytten, trods de dødens skygger, som hviler over familien. I hyttens enkelhed og hjemlighed er det muligt for Marlang at finde sig selv og at finde rundt i en tilværelse, som ellers er vendt helt på hovedet. På den måde er hytten ikke alene et fastpunkt som et sted for minder og udlevelse af familiens værdier. Hytten er også et konkret sted, der kan holde fast i Marlang, når livets undergrund skælver. Sådan forstået rummer hytten noget bestandigt. Noget varigt ved hytten udgør et holdepunkt i en situation, hvor selve livet ellers er i opbrud. Med andre ord synes det, som om hytten og det liv, der udspiller sig i hytten, kan være til trøst for et døende menneske som Marlang, når trøst forstås som noget eller nogen, man kan læne sig op ad eller ind imod. I lyset af Marlangs øvrige blogindlæg og hans tilbagevendende brug af metaforisk og poetisk sprog, vil dette næppe være en overfortolkning.

Spørgsmålet er så, hvordan en simpel hytte uden vand og el kan være til trøst. Hvad er det egentlig ved hytten, som Marlang kan læne sig ind i, i tillid til, at det kan holde, selv på trods af hans forestående død?

Den danske livsfilosof Mogens Pahuus (2022) omtaler en særlig gruppe af erfaringer, som mennesker kan gøre sig, der ligger i forlængelse af barnets

måde at leve umiddelbart og åbent forbundet med verden og andre. Som voksne lever vi ikke altid umiddelbart åbent og forbundet til andre, men der er øjeblikke, hvor vi også som voksne kommer tingene og hinanden så nær, at vi ligesom mærker og bemærker alting på ny og med en særlig åbning. Øjeblikke, hvor verden og andre mennesker træder frem for os på en fornyet måde, og man oplever at komme i “et virkeligt levende forhold til livet” (Pahuus, 2022). Når sådanne øjeblikke opstår, for eksempel under en stor og åben stjernehimmel, ved lyden af en bølge eller i mødet med et barns latter, kan der ifølge Pahuus ske det, at vi identificerer os med – eller mimer – omgivelserne. Man kan sige det sådan, at vi i sådanne øjeblikke smelter sammen med og bliver ét med omgivelserne. Det kan for eksempel opleves sådan, at vores hastighed i kroppen sættes ned af bølgens rytme, vi kan opleve en uendelig frihed for tanken under den store åbne himmel, eller måske mærker man en glæde boble i brystet ved lyden af barnets latter. I sådanne øjeblikke hører vi til i verden, og verden hører til i os.

Pahuus betegner sådanne erfaringer som “symbolske erfaringer”, fordi omgivelserne træder frem for os på en måde, hvor vi ikke blot får øje på omgivelserne, men samtidig også får indsigt i noget dybt og vedkommende om os selv. Ifølge Pahuus kommer omgivelserne til at symbolisere noget eksistentielt, det vil sige noget, der handler om os selv og vores forhold til verden (Pahuus, 2022). Med andre ord kan man opleve, at sådanne erfaringer fortæller noget væsentligt og betydningsfuldt om os selv og vores liv. Forstået på denne måde kan symbolske erfaringer beskrives som erfaringer, der lader os ane billeder af “mit og alles liv” (Pahuus, 2022). Det er øjeblikke, der på en mærkværdig måde anskueliggør, hvad det vil sige at være menneske. Men det stopper ikke her – i sådanne øjeblikke kan vi opleve os som en del af noget større og fælles, “som man kunne kalde livet selv, det virkeligt levende liv” (Pahuus 2022, s. 155).

Den slags erfaringer kan vi møde i mange forskellige sammenhænge: i naturen, i mødet med andre mennesker og i mødet med stor kunst eller litteratur. Særligt sker det dog ved livets tinder og afgrunde, hævder Pahuus. Måske fordi vi i grænsesituationer møder verden med en særlig åbenhed og involverethed. Uanset hvor disse erfaringer opstår, har de dog én ting til fælles – de indtræffer ikke, eller kun yderst sjældent, når vi er optaget af travlhed og foretagsomhed. De kræver, at vi lader os standse og forholder os lyttende, at vi er nærværende.

Når Pahuus taler om symbolske erfaringer, fremhæver han, at det er erfaringer med stor betydning for mennesket. De er betydningsfulde, fordi man i sådanne øjeblikke kan opleve at stå i forbindelse med noget virkeligt livfuldt, som vi som mennesker er helt afhængige af. Det er en livfuldhed, som tilværelsen rummer, og som eksisterer uafhængigt af os mennesker, selvom det netop er i og iblandt mennesker, vi særligt kan mærke den. Ifølge Pahuus har sådanne erfaringer betydning, fordi de involverer en kropslig oplevelse af at kunne åbne sig og strække sig mod “et uendeligt rum” (Pahuus, 2022), hvor der er lys, liv og farver. Erfaringerne er også betydningsfulde, fordi de giver os en fornemmelse af det fundamentale i tilværelsen – en fornemmelse for det, det hele afhænger af. Med Pahuus’ ord rummer symbolske erfaringer en dyb dimension af meningsfuldhed, som en fornemmelse for det fundamentale, ubetinget værdifulde og absolut afgørende i tilværelsen.

Symbolske erfaringer lader dermed mennesker mærke, at der er et sted at finde hvile, at der er noget, som kan bære menneskers liv, at der er noget, man kan forlade sig på (Pahuus, 2022).

Når jeg ser Marlang for mig, siddende i hytten foran pejsen med tanker rettet mod hyttens betydning for familiens liv, tænker jeg, at Marlang kan gøre sig symbolske erfaringer på flere planer. Dels bliver Marlangs afsked med hytten et symbol på den afsked med livet, som han snart må tage. Der er en stol, som bliver tom for altid. Der er praktiske forhold, som skal videregives, som brug af paraffinovn og oplåsning af døre, og der er værdier, såsom familiedemokrati og at færdiggøre opgaver, som træder frem som væsentlige og vigtige for ham.

Men stunden foran pejsen rummer mere end det. Spørgsmålet er, om Marlang netop dér oplever at være i forbindelse med noget virkeligt levende og varigt, som – på trods af Marlangs snarlige død – lader ham mærke, at han ikke er alene, men forbundet med andre og med livet. I hytten leves det virkelige liv, det liv, som holder Marlang oppe, det liv, som opleves som ubetinget værdifuldt. Og dette liv er, mærkeligt nok, ikke afhængigt af Marlangs liv. Det liv findes i tilværelsen. Det findes i hytten og sikkert også andre steder. Dette liv kan Marlang have tillid til, for det levende ved livet vil fortsætte, også selvom stolen kommer til at stå tom, og bogreolen vil blive urørt.

Forstået på denne måde findes der en trøst til Marlang i stolen ved kaminen, som både er meget konkret og mere abstrakt. En trøst, der for det første kan handle om helt konkret at gøre familien klar til livets fortsættelse i hytten

uden ham. Men også en trøst, som mere abstrakt handler om, at Marlang i al sin forgængelighed i glimt mødes af noget evigt og uforgængeligt, noget som både kan og vil fortsætte i bestandigt nye former. Med Pahuus' ord mødes Marlang af livet selv i stolen foran pejsen. Han mødes af det absolut levende eller af en livskraft i tilværelsen, af at noget er bestandigt, til trods for Marlangs egen snarlige død. Selvom både Marlang og hytten er forgængelige, er det liv, som hytten danner ramme om, det ikke. Dette livfulde og meningsfulde liv, som gang på gang har fundet sin form i hytten, kan fortsætte, og det vil fortsætte.

Dette anser jeg for den ultimative trøst til Marlang; det kan være et fastpunkt i tilværelsen. En trøst, der må knyttes til et fastpunkt, som er uforgængeligt og hører til det, jeg tidligere beskrev som trøstens vertikale dimension. Det er en trøst, der kommer til Marlang udefra – ikke fra andre mennesker, men fra livet selv. Samtidig viser denne trøst sig i det helt nære og konkrete: Den kommer til Marlang i en lænestol foran pejsen, omgivet af familien.

Sådanne erfaringer af bestandighed, eller som Marlang beskriver det, tilværelsens fastpunkter, fortæller andre alvorligt syge og døende mennesker også om i forskningsprojektet “Trøst og trøstekunst ved livets kant”. Nogle oplever “det bestandige” i årstidernes cykliske skiften, andre erfarer det i højtidernes gentagende rytme eller i ritualer, der er nedarvet gennem generationer. Andre igen finder fastpunkter i ord og toner fra salmer og sange, eller i bøn og troen på en højere magt. Fælles for dem er bestandigheden – den gentagelse, hvor noget livfuldt varer ved og dermed bærer spor af uendelighed. Det viser, at der findes noget, som er varigt.

Dette bestandige, det som holder mennesker oppe på tværs af tider og steder, kan vise sig på uendeligt mange måder. At erfare sig selv som en, der hører til i dette uforgængelige, alt imens man mærker sin forgængelighed, det er til trøst. Da erfarer man, sagt med Pahuus, en trøst, som ikke er på egne vegne, men på livets vegne (Pahuus, 2011). Da mærker man, at man har del i uendeligheden (Pahuus, 2022). Man får lov for en stund at røre ved det, som det hele kommer an på – det, som ubetinget angår mennesket (Pahuus, 2022), og man kan mærke, at det “fremmer og styrker livet” (Pahuus 2022, s. 166), også selvom man snart skal dø.

Sådanne erfaringer kan give selv et døende menneske noget at læne sig ind i. Her kan man tilsyneladende finde et hvilested, når alting i øvrigt skælver.

Om trøst og omsorg i sygepleje – en afrunding

Spørgsmålet her til slut bliver, hvordan sygeplejersker kan åbne rum for den form for “det bestandiges trøst”, som Marlang viser er så betydningsfuld. Dette er et komplekst spørgsmål, eftersom det at åbne sig for og mærke det levende i livet ikke er noget, sygeplejersker kan styre. Betyder det da, at sygeplejersker ikke kan virke til den slags trøst, som ses på spil i Marlangs fortælling og i Pahuus’ filosofi?

På den ene side betyder det nok det. Sygeplejersker og andet personale kan virke til trøst på andre måder, men de kan ikke fremtvinge eller fremtrylle øjeblikke af evighedsværdi for patienterne.

Alligevel er der noget, sygeplejersker kan gøre på en mere indirekte måde. Indledningsvist blev der skitseret to former for trøst i Pahuus’ tænkning: Den passive med-liden, som også Roxberg taler for, og den mere aktive med-forståelse, som Pahuus taler for blandt voksne.

Med afsæt i analysen i nærværende kapitel må en tredje form for trøst foreslås. En trøst, der handler om, at sygeplejersker ikke kan nøjes med at vandre med i lidelsen. Sygeplejersker kan heller ikke nøjes med at vise med-forståelse. De må også omsorgsfuldt lægge til rette for, at et døende menneske kan få lov til at tage del i erfaringer af noget bestandigt. Om disse erfaringer handler om at komme i sin hytte en sidste gang, blive kørt ud under stjernehimlen i sin sygeseng, tage del i troens ritualer, høre bølgen skvulpe eller noget helt andet, må bero på et møde mellem sygeplejersken og det enkelte døende menneske. Sygeplejersken kan ikke styre sådanne erfaringer, men hun kan åbne mulighedsrum for, at erfaringer af bestandighed kan strømme et døende menneske i møde. Den moderne sygeplejes grundlægger, Florence Nightingale, sagde ganske tidligt, at sygeplejerskers opgave er at “lægge til rette for” (Nightingale, 1860). Det betød dengang, som det betyder i dag, at sygeplejersker ikke har magt til at styre alle livets processer. Sygeplejerskers opgave er derimod at tilrettelægge for, at noget kan ske. Om det sker, er udenfor sygeplejerskens kontrol. Dette kapitel viser, at sygeplejefaglig omsorg til trøst er af en sådan karakter: Udenfor sygeplejerskens magt og alligevel i sygeplejerskens varetægt.

Referencer

- Hem, E. (2003). Tilbage til Hippokrates. *Tidsskriftet. Den Norske Legeforening*, 24(123), 3577–3578.
- Herholdt-Lomholdt, S. M. (2021). *Trøst og trøstekunst på livets kant. En projektbeskrivelse*.
- Herholdt-Lomholdt, S. M. (2022a). At abdicere som konge af sig selv – og om tre fænomenologiske ledestjerner. I *Fenomenologi. Å leve, samtale og skrive ut mot det gåtefulle i tilværelsen*. (s. 173–193). Fagbokforlaget.
- Herholdt-Lomholdt, S. M. (2022b). I bid you farewell – a phenomenology of saying goodbye. I D. Schönefeld & W. Galen-Hoops (Red.), *Soziale Ordnungen des Sterbens/The social order of dying*.
- Herholdt-Lomholdt, S. M. (2022c). Om at skrive verdenspoesi. Et bud på en gådefuldhedens fænomenologi. I S. M. Herholdt-Lomholdt (Red.), *Fenomenologi. Å leve, samtale og skrive ut mot det gåtefulle i tilværelsen*. (s. 89–117). Fagbokforlaget.
- Herholdt-Lomholdt, S. M. & Delmar, C. (2021). Med Martinsen på medicinsk afdeling. I B. Martinsen, P. Dreyer & A. Norlyk (Red.), *Sygeplejens superhelte* (s. 129–145). Munksgaard.
- Mattson-Lidsle, B. & Lindström, U. Å. (2001). Tröst – en begreppsanalys. *Vård i Norden*, 3(61), 47–50.
- Nightingale, F. (1860). *Notes on nursing. What it is and what it is not*. D. Appleton and company. <https://digital.library.upenn.edu/women/nightingale/nursing/nursing.html#XII>
- Nordestgaard Matthiesen, H. & Delmar, C. (2016). Trøst og livstruende sygdom. *Nordisk Sygeplejeforskning*, 6(3), 233–246.
- Olsen, B. (2021). *Trøst*. Akademisk Forlag.
- Pahuus, M. (2011). Trøst og død. I K. M. Dalgaard & M. H. Jacobsen (Red.), *Humanistisk Palliation* (s. 198–212). Hans Reitzels Forlag.
- Pahuus, M. (2022). *Forståelsens filosofi. Forståelse af sig selv og andre*. Aalborg Universitetsforlag.
- Roxberg, Å. (2005). *Vårdande och icke-vårdande tröst*. Åbo Akademi.
- Roxberg, Å. (2009). Var ska jag kunna få tröst – om tröst och att trösta. *Tidsskrift for Fag Og Tro*, 4, 7–9.
- Roxberg, Å. (2024). Tröst. Vad det är och vad det inte är. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 20(2). <https://doi.org/10.7557/14.7003>
- Saunders, C. (2021). *Bliv her og våg. Inspirationen bag hospicebevægelsen*. REHPA.
- Schmykker, M. & Bjørn, A. (2006). At trøste – i professionel omsorg. *Klinisk Sygepleje*, 3, 28–37.
- Van Manen, M. (1984). Practicing phenomenological writing. *Phenomenology and Pedagogy*, 2(1), 36–69.
- Van Manen, M. (1990). Researching lived experience. *Researching Lived Experience*, 35–51.
- Van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice. Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Left Coast Press.

