



Döden gör oss mer levande

Thanatologen och författaren Philip de Croy, aktuell med "Boken för dig som en dag ska dö", vill att vi ska prata mer om döden med varandra för att döden gör oss mer levande och stärker våra relationer. Här berättar han om människors förhållande till döden förr och nu, om olika ritualer i historien och samtiden samt framhåller vikten av att du förbereder din egen begravning så att den blir på dina premisser och speglar den du är.

Text Katarina Johansson **Foto** Marcus Gustafsson **Bild** atk work (shutterstock.com)



Philip de Croy är Sveriges enda thanatolog samt författare och flitigt anlitad föreläsare. Med både kunskap, djup, humor och lätthet visar han åhörare och läsare till döden och dess riken, ritualer och symboler samt förklarar högtider och traditioner i både historien och samtiden. Hur kom det sig egentligen att du blev intresserad av döden och thanatologi (läran om döendet och döden)?

- Det började redan som barn när jag fastnade för en passage i boken "Spöket på

Canterville" av *Oscar Wilde*. Det enda spöket ville var att få vila i den mörka jorden, släppa taget, och höra vinden susa i gräset, berättar Philip de Croy. Det slog an, tänk att döden kan vara en längtan! Döda fåglar och andra djur vid vägrenen som jag såg var heller inget konstigt. Döden är naturlig för barn, det är svårare för vuxna.

- Jag började senare läsa teologi för att jag är intresserad av dessa frågor men trots att många som går utbildningen ska bli präster eller diakoner och arbeta i dödens närhet ingår inga kurser om döden "på riktigt".

Människor i begravningsbranschen kan å andra sidan allt det praktiska men saknar den historiska bakgrunden och kunskap om riter som kan förklara varför man än idag gör så eller så. Inte sällan saknas också kunskap om ceremonier och traditioner inom andra religioner i det samtida mångreligiösa Sverige.

I "BOKEN FÖR DIG SOM EN DAG SKA DÖ" får du följa med Philip de Croy till olika professioner som i sin vardag arbetar i dödens närhet, till exempel professorn *Peter Strang* som arbetar inom den palliativa vården och

möter människor i livets slutskede och den religiöst obundna begravningsrepresentanten *Maria Dolores* som på bårhuset möter de döda och gör i ordning kroppar till begravning.

FRAM TILL SEKELSKIFTET nittonhundrade dog de flesta människor i hemmet och döden var en del av vardagen. De anhöriga stängde ögonen, svepte den döde och tog hand om allt det praktiska. Den döde låg också öppet i sin kista i hemmet några dagar så att familj och vänner kunde ta avsked. Idag ser det helt annorlunda ut och döden har professionaliserats.

– Livet (på jorden) är ändligt, det vet vi alla, men vi håller döden på distans. Jag brukar säga att döden har flyttat hemifrån och att människor idag vanligtvis dör på hemmet i stället för i hemmet. De flesta vuxna människor har inte sett en död människa och är dåligt rustade för att möta döden. Den fiktiva döden finns å andra sidan överallt inom populärkulturen, men det är en helt annan död som handlar om spänning och att gotta sig i ond bråd död. Det är en helt annan sak att i verkligheten se sin mamma eller vän i sjukbädden eller död. Det gör något med oss.

GESTALTAT FRÅN SITT eget liv har döden enligt Philip de Croy tre olika skepnader.

– Min farfar somnade i lugnt och stilla mätt på livet. Det är den fridfulla döden som många nog önskar sig och som symboliseras och personifieras av den grekiska guden Thanatos som var son till nattens gud Nyx. Pappa, som drabbades av ALS, hade däremot en långsam och utdragen död på två år. Sådana situationer kan vara mycket smärtsamma även för anhöriga. Ett annan brutal död som är fruktansvärd på ett annat sätt är min kompis *Zaida Cataláns* död. Hon bekämpade sexuella övergrepp mot kvinnor och barn i Kongo när hon kidnappades av milisen och blev halshuggen. Vissa sorters död har man inte beredskap för.

Zaida Cataláns kropp identifierades med hjälp av den tatuering hon bar på handleden – ”Ad astra per aspera” (genom svårigheter till stjärnorna) – som Philip de Croy idag har på sin handled, inristat i ett armband som en länk till sin vän.

I SAMTIDEN HAR VI flyttat fram döden i tid och lever längre genom sundare livsstil, bot och vård.

– Det är en fantastisk utveckling, men baksidan är att döden har professionaliserats. Nu är det vårdgivare, begravningsentreprenörer, florister och förrättare som tar hand om det mesta. Vi har tappat bort vi:et och bär inte varandra genom döden och sorgen på samma sätt som förr utan möts inte sällan av tystnad. Inte bara tystnaden efter den som inte längre andas vid vår sida utan anhöriga, vänner och kollegor kan också tystna. De vill väl men är rädda för att säga fel och vill inte göra det onda värre. Visst kan man vilja vara i fred också, men inte ensam i sin sorg för det kan vara en svår tid att bära själv. Min längtan är att vi ska känna livet i oss starkare genom att prata om döden med varandra. Jag tror att vi får

ett rikare liv och fördjupar våra relationer genom samtal om döden. Oavsett vem vi är och var i livet vi befinner oss. Vid den yttersta gränssituationen i en människans liv, vid palliativ vård och sjukvård kan också konflikter och det trasiga lagas för inför döden kan väldigt mycket bli något annat och te sig fjuttigt.

DEN DÖDA KROPPEN behöver också hanteras och idag kremas omkring 80 procent av de som dör i Sverige. Jordbegravning förekommer framför allt på landsbygden och bland judar, muslimer samt ortodoxa och katolska kristna. Hur har förhållandet mellan att bränna upp och gräva ned kroppen i jorden sett ut historiskt sett?

– Under vikingatiden förekom både kremeringar på gravbål och jordbegravningar. Vid den successiva övergången till kristendomen var det under lång tid en blandning men så småningom förbjöds kremering för att kroppen skulle kunna återuppstå enligt den kristna läran (förbudet upphävdes år 1887). Det är vanligtvis synkretistiskt vid övergångar mellan olika trossystem. När nya riter och former införs av samhällets övre skikt brukar de vara ganska lika de föregående för att övergången ska bli smidig och anammas av folket. Vid arkeologiska utgrävningar har man exempelvis funnit både Tors hammare och kors i vikingagravar. De ville kanske gardera sig om de skulle komma till Asgård eller dömas till himmel eller helvete, men det är faktiskt inte så långt mellan trosföreställningarna. Oden liknar till exempel den kristna guden, Balder Jesus och Nifelhel helvetet. Asatron, som var polyteistisk, uteslöt ju heller inte andra gudar.

VIKINGATIDENS ÄTTEHÖGAR blev så småningom gravgårdar på samma plats eller i närheten. Vid graven var det först bara en planka med den dödes initialer och årtal, få kunde ju också läsa, sedan övergick det till enkla träkors, gjutjärnskors och stenar. Är vi alla lika inför döden eller märks statusskillnader vid begravningar och på gravar även idag?

– På sätt och vis är det jämlikt eftersom den döda kroppen antingen bränns eller grävs ned. Begravningsverksamheten är också snarlik runt om i landet, men statusen märks tydligt i detaljerna, exempelvis på storleken av blomsterkransar och vem som har det vackraste budskapet. Val av en exklusiv kista eller urna kan också vara en statusmarkering. På 1960- och 1970-talen skulle gravarna vara konforma och mausoleum försvann, men en liten spaning är att dyrbara gravmonument är på väg tillbaka eftersom det finns ett växande intresse för det storslagna, framför allt bland publika personer som vill bevara sitt varumärke och lämna kvar sin persona till sina följare på exempelvis Instagram.

I SAMTIDEN HAR det också uppstått andra mer sekulära ritualer, som att tända ljus och lägga blommor vid en dödsolycksplats.

– Det var faktiskt först på 1980- och 1990-talen som man började tända ljus vid stora dödshändel-



Kort om PHILIP

NAMN Philip de Croy.

ÅLDER 38 år.

STJÄRNTECKEN Vädur.

FAMILJ Gift med Max och har hunden Prins Hatt (Cavalier King Charles Spaniel).

BOR Stockholm.

YRKE Thanatolog och författare.

DOLD TALANG Spelar piano på gehör (jag kan lyssna på en låt och ta ut den på piano men jag vet inte hur det går till för jag kan inte läsa noter och har inte gått på musikskola).

MOTTO "Someday death will take us to another star" (Vincent van Gogh).

AKTUELL MED "Boken för dig som en dag ska dö", barnboken "Siffertjuven", medförfattare i antologin "Sjukt frisk – om det sjuka i livet och vad vi kan göra av det".

”

Min längtan är att vi ska känna livet i oss starkare genom att prata om döden med varandra.

ser, till exempel vid Estoniakatastrofen, och det initierades i kyrkan. Det är en katolsk sed att tända ljus för själar men det förbjöds efter protestantismen för att det ansågs för okult och katolskt. Blommor började först läggas på en lokal plats där någon känd profil omkommit, exempelvis vid en trafikolycka, och har sedan blivit vanligt förekommande, inte minst vid terrordåd. Begravningar är ju inte öppet för alla utan främst för anhöriga, så det skapar ett offentligt rum dit alla kan gå för att publikt visa sin sorg och delaktighet.

VILKET ÄR DITT främsta råd till Frees läsare?

- Prata med dina anhöriga och skriv ned hur du vill ha det på din begravning, säger tveklöst Philip de Croy. Se det som en gåva till dig själv och de som är kvar på jorden. Använd gärna livsarkiven, exempelvis Vita Arkivet, Livsarkivet eller Begravningsarkivet (det finns mallar på begravningsbyråer och nätet). Det kan underlätta enormt för dina

anhöriga att veta hur du vill ha det. Även om du skulle vara medlem i Svenska kyrkan kanske du inte vill ha kyrkans formella begravningsakt utan en shaman eller din yogalärare som företrädare. Jag tycker att det är oerhört viktigt att respektera människor fullt ut som de är även i döden. Betydelsefulla gränspassager som begravningar ska vara personliga och spegla den du är.

Den vanligaste orsaken till konflikt vid dödfall är faktiskt inte pengar eller arv utan vem som kände personen i fråga bäst. Människor har sett olika sidor och har olika berättelser, det ena behöver inte vara mer sant eller rätt än det andra, men vems version av dig ska speglas i din begravning? Tänk också på dina vänner som kanske står dig närmare än din blodsfamilj. Idag har begravningar krympt till de närmast anhöriga och de kanske inte har kontakt med dina vänner. Det vore ju otroligt sorgligt om de inte skulle få vara med på din begravning.

HUR SER DU avslutningsvis själv på döden? Tror du att det finns ett liv efter detta?

- Jag tror definitivt att det inte tar slut med döden, att det bara skulle upphöra och att vi bara skulle ha en viss utmätt tid. Livet är alldeles för spännande för att vara så kort. Jag arbetar också med en uppföljare - "Boken för dig som nyligen har dött" - en handbok om olika dödsriken och himlar inom olika traditioner och guider för att nå dit. ☺

Plus mer

Philip de Croy i media: www.snackare.com/philip-de
Böcker av Philip de Croy: "Boken för dig som en dag ska dö" (Verbum 2020, uppdaterad ljudbok 2022). "Siffertjuven" (Kvidevitt Förlag 2022). Medförfattare i antologin "Sjukt frisk: om det sjuka i livet och vad vi kan göra av det" (Hjalmarsen Högberg Bokförlag 2022).

Symboler och tecken för döden

Här följer några symboler och tecken för döden att inspireras av, till exempel för dödsannonser, begravningsprogram, tackkort eller gravstenar.

ANKH: En symbol för både döden och uppståndelsen från det antika Egypten. Ankhen ser ut som ett kors fast med en ögla högst upp och är en hieroglyf med betydelsen livet.

KORS: Det kristna korset symboliserar döden och hoppet om uppståndelsen och finns i en mängd olika varianter inom olika kristna traditioner.

FACKLA: Den uppochnedvända facklan är en symbol för den grekiska guden Thanatos makt att utsläcka livets låga.

MYNT: I den grekiska mytologin lades mynt på ögonen eller under tungan för att betala färjkarlen Charon som ror själen över floden som skiljer liv från död.

DÖDSKALLE: Universal symbol från döden med rötter i sjöröveriet och som användes för att ingjuta skräck. De ristades även runt gravplatser under stormaktstiden och upplysningen.

TIMGLAS OCH KLOCKOR: En symbol för att tidens sand har runnit ut.

OM BOKEN

"Boken för dig som en dag ska dö" vänder sig till alla oavsett tro eller tillhörighet. Philip de Croy beskriver olika riter och ceremonier runt döden inom olika religioner och kulturer i historien och samtiden, men det är också en praktisk handbok. Du får svar på en mängd olika frågor och flera checklistor med allt som kan behöva ombesörjas när någon i din närhet har dött och inför begravningen. Boken väcker även existentiella frågor för djupare samtal.

En helg i transformationens tecken

Kurs i Reconnective Healing
30 september - 1 oktober 2023

Upplev en mer expansiv och livgivande vardag och möjligheten att arbeta som Reconnective Healing Foundational Practitioner

Visa intresse genom att maila
info@helhjärtat.nu Ej bindande



Guglielmo Poli
KURSLEDARE
- Co director of
The Reconnection,
International Instructor



Sara Jansson
KURSLEDARE
- International Instructor

