



Per Fugellis resept på et godt liv

Aksepter deg selv som den feilvaren du er

–Vi er ikke glansbilder, men feilvarer, alle sammen. La oss akseptere det. Det tror jeg er noe av det viktigste for et godt liv, sier Fugelli. Selv lever han med kreft på sjetten år og har fått en ny, brutal påminnelse om at det går feil vei. Men livet er fortsatt godt.

sett har falt på stengrunn. Jeg er blitt kalt masete og sta og blitt karakterisert som en fundamentalist. Da jeg ble syk for seks år siden, fikk de samme tankene plutselig en annen gjenklang. Det er vel det som kalles sykdomsgevinst.

Per Fugelli, han som en gang var «ordentlig» lege i havgapet langt oppe i nord, men som de siste årene har vært «ordlege» for hele det norske folk, humrer, og det glitrer av morskap i det årvåkne blikket. Seks år som uheldredelig kreftsyk har ikke fratatt ham humoren, erte-lysten, lekenheten.

– Både livsmotet og livsgleden er på en måte sterkere nå enn før jeg ble syk. Selv om jeg også går inn i noen store, svarte hull innimellom, klarer jeg — som jeg har erfart at mange gjør — å finne en maktbalanse mellom det som truer meg og alt det gode i livet mitt, det som gjør at det er mening i å stå opp hver morgen. Den meningen tror jeg de aller fleste finner, om vi tenker oss litt om. For vi kan hente litt mening både her og der — i kjærligheten, i arbeidet vårt, i det å få ta anleggene våre i bruk, få være til nytte, i naturen i dette vidunderlige landet. Noen er også så heldige at de finner mening hos Gud. Til sammen er dette nok. Det er det stadig for meg, så selv om jeg er farlig syk, lever jeg et veldig godt liv. I det siste har jeg også fokusert mer på trivselspunktene i tilværelsen. God mat med franske oster, frukt og bær. Nydelige viner. Turer ute i naturen med kjæresten min, Charlotte. Jeg lever egentlig jævlig godt. Nyter rett og slett livet. Det tror jeg også kreftcellene har godt av. Dessuten trener jeg jevnlig, ikke fordi jeg tror det vil ta knekken på kreftcellene, men fordi det gjør at jeg kommer meg bedre gjennom de nødvendige, men tøffe behandlingene, sier Per Fugelli.

Jeg er i naturlig moll

Han var i gang med å samle stoff til en bok om døden da han ble syk.

– Døden er det siste tabu i vår del av verden. I dette «hipp-hurra»-livet gjemmer vi den bort, som i et fengsel. Jeg ville reise ut for å spionere på andre mennesker i andre land for å se hvordan de levde med døden. Jeg reiste i fire måneder gjennom syv land i Afrika for å samle stoff. Det var en fantas-

tisk reise. Men så skjedde det som gjorde at boken gikk fra å være en tankebok, skrevet i avstand til livet til å bli en personlig opplevelsesbok på vei mot død. Jeg fikk kreft. Jeg kom hjem fra Afrika med blodig avføring. Årsaken viste seg å være noe helt annet enn en afrikansk parasitt. Jeg hadde en diger kreftsvulst i tarmen, en svulst som allerede hadde spredd seg til lungene.

De siste årene har han vært gjennom fem store operasjoner,

«Både livsmotet og livsgleden er på en måte sterkere nå enn før jeg ble syk.»



NY OPERASJON: Etter at han fikk kreft for seks år siden, har Per Fugelli vært gjennom fem operasjoner. I disse dager skal han gjennom en sjettede. Etter et langt friminutt fra kreften, er det nå funnet nye metastaser i lungene. – Det er en brutal påminnelse om at det bare går en vei, sier Per Fugelli.

hatt deilige friminutt fra kreften, for så å få en ny brutal påminnelse om at det bare går en vei. Han hadde sin siste operasjon i februar 2014. Og deretter har det sett bra ut. Frem til nå.

– På siste sjekk fant legen tre nye metastaser i lungene. To små og en stor. Den store må opereres ut. Det blir femte gang kirurgene går inn i lungene. Det setter sine spor. Det er skummelt. Og jeg kjenner at det stadig blir vanskeligere å narre meg selv til å tro på det dikteren Olav Hauge så klokt beskriver som «den drømmen me ber på at noko vidunderlig

skal skje». Til tross for at jeg er medisinmann selv og hele tiden har visst at jeg har hatt statistikken mot meg, har jeg jo håpet på et mirakel. Men de nye metastasene er en brutal påminnelse om — som det står — «Dine dager er talte». Og det stemmer med min egen stemning. Jeg er ikke deprimeret. Men jeg er i naturlig moll, sier legen.

Å leve fra operasjon til operasjon

– *Hvor benter du styrke fra, til fortsatt å stå midt i livet?*

– Da jeg var i Afrika møtte jeg en medisinmann, professor Goodenough. Han snakket om hvor viktig det er å forandre målestokken sin når noe truer. For egen del handler det nå om å leve fra operasjon til operasjon. Det handler også om å godta sin smerte, forandre det man kan forandre og så le av resten. Er ikke det en fin resept!

Etter at han selv ble syk og måtte lære seg å leve med døden tett inntil, har sosialmedisineren hatt som et viktig mål å prøve å bidra til å alminneliggjøre sykdom og død. Prøve å hjelpe både seg selv og andre til et litt mer ærlig og naturlig forhold til at vi skal dø. I løpet av årene som kreftsyk har han også skrevet sine to mest personlige bøker, «Døden, skal vi danse?». Og «Journalen», der han rått, nakent og ærlig setter ord på det kanskje vanskeligste av alt. Og responsen har ikke uteblitt.

– Jeg skulle så gjerne vært sykdom og død foruten, men når du finner flaksloppet, det som gjør at du klarer å skape mening i det meningsløse, er det fantastisk. For meg har det vært både berikende og flott, et hell rett og slett, å kunne bruke min egen sykdom og ulykke på en konstruktiv måte. Jeg vet jeg har hjulpet andre, noe jeg er veldig glad og takknemlig for. Men jeg har også i høyeste grad hjulpet meg selv, sier han.

I disse dager er Per Fugelli aktuell med en ny bok – «Sitatet av Per Fugelli», der han har samlet 391 av sine kraftigste fyndord, ord av det slaget han sier klargjør hans menneskesyn og samfunnsnåpe i krystall.

– Jeg tenkte først å kalle boken «Ordlegens apotek», men kom på andre tanker. For boken er ikke ment som Pers bud på steintavler. Fyndord skal

BLANDET REGNSKAP:

– Ikke forvent at livet skal være null faenskap og full lykke. Det normale livet er et blandet regnskap med både pluss og minus, sorg og glede, sier Per Fugelli.



HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Ann Britt Hangeraa
Foto: Jørn Grønland

– Jeg er utrolig glad for den responsen folk har gitt mine tanker de siste årene. Gud vet om ikke det har vært med på å holde meg i live. For endelig er jeg blitt hørt! Dette er jo tanker jeg har trodd på i snart 72 år og som jeg har mast som faen om, men som stort

”Vi må være ærlige, også om det ubehagelige. Det er vanskelig, men viktig.



være spørsmål, selv om de har utropstegn etter seg. Noen av dem kan riktignok være anker, men de fleste er ment som seil. Håpet mitt er at sitatene kan kile hjernen til ny tenkning slik at flere kan få det enda bedre, sier Per.

Vær god nok

–Om du skulle forskrive en resept på et godt liv, basert på noen av fyndordene, hva ville den resepten inneholdt?

–Å være god nok. Høres ikke det flott ut! Vi må slutte å la oss forføre av et ideal, et glansbilde uten flekker og feil som noen har hengt opp. Det betyr ikke at vi skal legge oss i en hengekøye med en paraplydrink ved siden av og være fornøyd med det. For selvsagt skal vi strekke oss ved å ta våre egne verdier og anlegg i bruk, men vi må ikke legge målene for kropp, livsstil, samliv, karriere så langt bort at vi aldri



NY BOK: I «Sitatene av Per Fugelli» har sosialmedisineren samlet 391 av sine kraftigste fyndord. Disse håper han at leseren vil bruke til å kile hjernen til ny tenkning.

TAKKNEMLIG: Han skulle så gjerne vært sykdom og død foruten, men når man finner flaksloppet, det som gjør at du klarer å skape mening i det meningsløse, er det fantastisk, mener Per Fugelli.

SE VIDEO:
Fugelli forteller
på Hjemmet.no



når dem. Å være god nok. Vi er jo feilvarer alle sammen. Vi må oppdra oss selv til å være glad i oss selv — og andre — nettopp som de vidunderlig ufullkomne skapningene vi er. Jeg tror mye av hemmeligheten for et godt liv ligger der. Shakespeare sa det samme: «To thyself be true». Og så har vi den vidunderlige salmen «Å leva, det er å elska det beste di sjel fikk nå». *Di sjel*. Ikke det beste Northug eller Bjørgen fikk nå. Husk det. Klapp i hendene for alt det fine du har fått til istedenfor å hige etter det beste, og så gå inn i selvpåført depresjon hvis du ikke når det.

Skap en god flokk

–Noe av det viktigste for et godt liv er å skape gode flokker. Og for å kunne skape slike flokker — alt fra barnehage-, skole-, venne-, arbeids- og familieflokker — har jeg, i mitt eget liv, funnet tre ting som er spesielt viktige. Nemlig:

Vi må ville hverandre vel, ha en grunnholdning av snillhet, hjelpsomhet, og massevis av vennlighet. Vi må oppføre oss slik at de andre kjenner at vi bryr oss.

–Vi må være ærlige, også om det ubehagelige. Det er vanskelig, men viktig for bærekraften i en flokk at vi ikke forestiller oss, bløffer, men er dønn ærlige mot hverandre.

–Og så må vi sørge for at makten i flokken er godt fordelt. Det går ikke an å ha et godt liv, hverken som enkeltmenneske, i en familie eller på en arbeidsplass om noen på en måte er overkommando, setter andre i bur. Den enkelte må få ha eiendomsretten til seg selv.

Om vi får til disse tre tingene, oppstår det grunnstoffet som kalles tillit. Da får vi det bra. Det gjelder alle store og små flokker, som kjæresteparet, bestemoren og barnebarnet, storfamilien, vennekretsen, arbeidsfellesskapet, sier Per Fugelli.

Gi litt mer faen

–Og så må vi lære oss å gi litt mer faen. Det betyr ikke at du skal gi blaffen i alt, men at du kan stikke av fra «jernburet» en gang iblant, slappe litt mer av, leke litt, senke garden og ikke være så opptatt av kontroll, systemer og det å være perfekt. Tenk litt mer som det heter i sangen; det som skjer, det skjer. Det kan du jo prøve å svare sjefen en gang også, når han eller hun lurar på hvordan det går med ditt eller datt, sier ordlegen.

En annen ting han mener resepten bør inneholde er «Ta maskene av».

–Hvis vi blir litt ærligere i vår «selvangivelse», hvis vi bare våger å innrømme at det er trøbbel, selvtvil og vanskeligheter i alle liv, at noen hver av oss bakser med våre parforhold, er utrygge i forhold til mestring — da ville mange slippe å føle seg så jævlige mislykket. Da ville vi både få mer sjelefred og et rausere samfunn der alle ikke trenger å ligne på en verdensmester hele tiden, sier sosialmedisineren og legger til:

–Dessuten er det smart å huske på at livet er et blandet regnskap. Forventer du 100 prosent sikkerhet, null faenskap, og full lykke? Da blir livet fort en kronisk skuffelse. Så ikke la deg forføre til å tro at alt skal være bra hele tiden. Det normale livet er seire og nederlag, pluss og minus, glede og sorg. Husk det! ♦

hjemmet@egmont.com