

Mit mondana a tetőn álló személynek? Egy öngyilkosság-prevenációs szöveg¹

Halm Omer, PhD és Avshalom C. Elitzur, PhD

Ez az öngyilkosság ellenes (anti-szuicid) szöveg a potenciális segítők (szakemberek és laikusok) számára ad irányelveket egy öngyilkosjelölttel való kommunikációhoz, különösképpen egy valós szituációban, amikor az idő kulcsfontosságú tényező és az öngyilkos cselekedet fizikailag nem akadályozható meg. A szövegnek egyben preventív hatása is lehet, ha potenciálisan öngyilkos személyekhez juttatjuk el.

Se te queres matar, por que nao te queres matar?
(Ha meg akarod ölni magad, miért nem akarod megölni magad?)
Fernando Pessoa

A krízisek közül, amelyekkel a segítő foglalkozású szakemberek találkoznak, egyik sem igényel olyan sürgős ellátást, mint a öngyilkossági krízis. A pszichológusok, szociális munkások, pszichiáterek és oktatók gyakran tehetetlenül állnak egy öngyilkos jelölt mellett, mivel a terápiában vagy a tanácsadásban időre van szükség a kapcsolat és egy dialógus kiépítéséhez. Ezen követelmények gyakran nem reálisak az olyan helyzetekben, amikor az események – főleg a végső fázisban – fénysebességgel száguldanak a tragikus vég felé.

Számos öngyilkossági eset fájó egyértelműséggel megerősíti ilyen esetekben a szakemberek tehetetlenség érzését. Két ilyen esetben egy fiatal férfi és egy fiatal nő (mindketten katonai szolgálatukat töltötték) fegyverrel vetettek véget életüknek, miután elmondták öngyilkossági szándékaikat. A férfi egy 15 perces, a nő egy 3 órás tárgyalás után ölte meg magát, amely során több szakember és laikus próbálta meg lebeszélni őket az öngyilkosságról. Az ezekkel a segítő személyekkel folytatott beszélgetéseink során nyilvánvalóvá vált, hogy nem állt rendelkezésükre semmilyen irányelv vagy koncepció, ami ezek között a körülmények között segítette volna őket az öngyilkos személlyel való kommunikációban. Egészen biztos, hogy minden tőlük telhetőt megtettek, amit a józanész és klinikai intuíciónk diktált – de hiába. Sikertelen próbálkozásaik lelki terhei biztosan nyomasztják őket.

Vajon lehetséges olyan referencia szöveg megírása, amely eltéríthet egy potenciális öngyilkost szándékának realizálásától? Egy ilyen szövegnek a legújabb klinikai tapasztalatokra és öngyilkossággal kapcsolatos kutatások eredményeire kell támaszkodnia. Ugyanakkor elég egyszerűnek kell lennie ahhoz, hogy jól használható legyen extrém és érzelmileg megterhelő körülmények között. A jelen tanulmányban egy ilyen szöveget mutatunk be.

Alapelvek

Nagyon fontos megvizsgálnunk azt a kérdést, hogy az öngyilkossággal kapcsolatos tudásunk tartalmaz-e az öngyilkosok többségére érvényes közös jellemzőket? Az öngyilkosságban szerepet játszó faktorok a legtöbb esetben összetettek. Voltak kísérletek ezen összetett jelenségek egységesítésére azok feltételezett mélyebb rétegű intrapszichés hasonlóságai segítségével (Maltzberger, 1993) vagy az öngyilkosságban szerepet játszó lehetséges pszichés struktúrák, ill. motivációk integratív mérlegelésével (Maltzberger, 1992). Az ilyen próbálkozások hozzájárulhatnak az öngyilkosok megértéséhez és kezeléséhez, ugyanakkor az a fajta hasonlóság, amely segíthet egy öngyilkosság ellenes alap szöveg megformálásában olyan, amely az öngyilkos személynek közvetlenül a halál iránti attitűdjeire, vagy más szavakkal az „élet és halál mellett felsorolt okaira” vonatkozik (Jobes és Mann, 1999; Orbac et al., 1991; Orbach, Kedem, Gorchover, Apter és Tyano, 1993;

¹ Halm Omer és Avshalom C. Elitzur (2001) What would you say to the person on the roof? A suicide prevention text, *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(2), 129-139. Fordította: Bérdi Márk

Orbach, Mikulincer, Blumenson, Mester és Stein, 1999). Akár bizonyos mértékű leegyszerűsítés árán is, de kiemelhető néhány ilyen közös fenomenológiai elem?

A válasz, meglepően az, hogy igen (Shneidman, 1985; Shneidman, Farberow és Litman, 1976). Két olyan jelenséggel találkozhatunk, amelyek az öngyilkos személy gondolkodására majdnem univerzálisan jellemzőnek mondhatók, különösen a kritikus utolsó fázisban.

Egyrészt, az öngyilkos személy a legtöbb esetben izoláltnak és elszakítottnak érzi magát. Jelen állapotában, ahogy ezt megelőzően is, úgy érzi, segítség nélkül maradt. Ebben az értelemben az öngyilkos cselekedet a teljes magányosság érzéséből fakad. Ezt a magányosságot – mint egy ördögi kör – az öngyilkos személy saját attitűdje erősíti fel: minél komolyabb az öngyilkossági szándék, annál erősebb a külső segítség visszautasítása. Az öngyilkos személy úgy érzi, senki sem érezheti át az ő szenvedéseit; soha senki nem élt még át ehhez hasonló mélységeket, bánatot, megalázottságot, elhagyatottságot vagy felháborodottságot; senki sem értheti meg, hogy min megy keresztül. Úgy érzi, ami még rosszabb, a segítő személy abbéli próbálkozásai, hogy visszatartsa őt megtervezett tettétől, csak meghosszabbítják szenvedéseit. Ezért a legjobb az, ha a segítőt távol tartja magától, így egyedül maradhat, távol a választás lehetőségétől és mások arra való képtelenségétől, hogy megértsék őt.

Másrészt, az öngyilkos személy világ-észlelése drasztikusan beszűkül. Ahogy közeleg a vég, egyfajta alagút látásmódot alakít ki, amelybe a külső világ szinte képtelen behatolni. Ahogy annak az embernek, akinek az ujja satuba szorul, az egész világ leszűkül és csak az ujja, és a satu létezik, úgy ehhez hasonlóan az öngyilkos személy számára a világ és az ő fájdalma egy, és semmi egyéb nem számít.

E két jelenség természetesen nem meríti ki azt a nagyszámú tényezőt, amely szerepet játszik az öngyilkosságban. Ugyanakkor azt mondhatjuk, hogy az elszigeteltség érzése és a beszűkülő perspektíva valószínűleg az öngyilkosság fenomenológiájának legáltalánosabb és legkarakterisztikusabb elemei. Mint ilyenek, megfelelő alapot jelentenek számunkra egy öngyilkosság ellenes szöveg megfogalmazásához. E két jellemző alapján két vezérfonalat fogalmazhatunk meg, amelyek további két attitűdön alapulnak.

1. *Az együttérző (participant) attitűd.* A segítőnek (az a személy, aki az eltereléssel próbálkozik) teljes empátiát kell mutatnia az öngyilkos személy fájdalma és helyzete iránt. Ez a megfelelő attitűd az öngyilkos személy elszigeteltség érzése felé. A résztvevői attitűddel szemben egy szigorúan szembesítő attitűd áll, amelyben a segíteni akaró személy megmondja az öngyilkos személynek, hogy a tervezett cselekedete rossz és elfogadhatatlan. Ahogy látjuk majd, az ellenkezés, a tiltakozás fontos, de ha a segítő személy attitűdjét csak ez jellemzi, akkor a segítség kudarcra van ítélve. Mindenekelőtt a segítőnek az öngyilkos személy oldalára kell állnia, annak érdekében, hogy csillapítsa, még ha minimálisan is, annak elszigeteltség érzését. Ebben a fázisban a segítőnek egy tisztán együttérző attitűdöt kell felvennie, *akár egyetértve az öngyilkos személy azon érzésével is, hogy a halál tűnik az egyedüli lehetséges megoldásnak.* Csak így remélhetjük azt, hogy hallgat majd arra, amit a segítő mond.
2. *A szembesítő (challenging) attitűd.* Miután a segítő az öngyilkos személy oldalán áll (a résztvevői attitűd segítségével), elérkezett az ideje annak, hogy hangot adjon, világosan és érthetően, öngyilkosság ellenes álláspontjának. Ez az a pillanat, amikor beszélni kell azokról a tényekről, amelyekre az öngyilkos személy pillanatnyi beszűkült állapotában vak: a szeretett személyek szenvedései, a distresszel való megküzdés más lehetséges módjai, a csökkenthető fájdalom, és annak lehetősége, hogy az öngyilkossági szándék hibás döntésen alapul (Elitzur, 1992; 1995)

Míg az együttérző attitűd az öngyilkos személy elszigeteltség érzését hivatott csillapítani, addig a szembesítő attitűd a beszűkült látásmódot próbálja meg kezelni. Ez utóbbi attitűd ellentétben áll sok segítő szándékú személy abbéli törekvésével, hogy pusztán megértésüket és empátiájukat fejezzék ki anélkül, hogy egy egyértelmű öngyilkosság ellenes üzenetet fogalmaznának meg az öngyilkos személy számára. (Ez az enyhébb attitűd kevésbé jellemző a krízisintervencióban dolgozók körében.)

Az együttérző és szembesítő attitűdök dialektikus viszonyban állnak egymással: minél együttérzőbb valaki, annál nagyobb a képessége, hogy szembesítsen, és fordítva. Így azzal, hogy az öngyilkos oldalára állunk és problémáját empatikusan megértjük, megnyerjük a figyelmét az öngyilkosság ellenes üzenetre. Fordítva, ha meg merjük kérdőjelezni az öngyilkossági szándékot, akkor ezzel megmutatjuk, hogy támogatásunk nem pusztán üres igen-mondáson alapul, hanem egy olyan valakinek a jelentésteli támogatása, aki mer ellentmondani is.

Üzenetünk megfogalmazásakor emlékezzünk arra, hogy az öngyilkos személy - beszűkült világ-észlelése és csalódottsága ellenére - nem szolipszista, aki számára a külvilág nem létezik. Ellenkezőleg, sok öngyilkos személy hagy üzenetet és nagyon ügyel arra, hogy pozitív benyomást tegyen hozzátartozóiban. Ez a kis rés az öngyilkos pajzsán felbecsülhetetlen értékű lehet a potenciális segítő számára az első közeledő lépések megételekor.

Az öngyilkosság ellenes szöveg mint alap

Ahogy tudjuk, a szakirodalomban nem található olyan szöveg, amely alapul szolgálhatna a segítőknél a potenciális öngyilkosokkal folytatott kommunikációban. Azt mondhatná valaki, hogy ez azért van így, mert minden eset egyedi, így nem fogalmazható meg egyetlen általános érvényű szöveg sem. Ez az ellenvetés azonban nem állja meg a helyét. Elsősorban, egy alap öngyilkosság ellenes szöveg az egyes esetekre szabott egyedi változatok alapjául szolgálhat. Hasonló jelenséggel találkozhatunk a hipnoterápiában, ahol az alap szövegek nagy segítséget jelentenek a szakembereknek. Nem a szószerinti ismétléséről van szó, mint inkább arról, hogy növelik a terapeuta flexibilitását új, a kliens speciális igényeinek megfelelő tartalmú szövegek kialakításában. Egy öngyilkosság ellenes szöveg több esetben is hasznos lehet. Trotsky (1932) jegyezte meg egyszer, hogy az emberek egészen eltérően reagálnak arra, ha egy tollal megcsiklandozzák, de nagyon hasonlóan, ha egy forró vasalóval megégetik őket. Ez ugyanígy igaz a mentális szenvedésre is: az egyéni különbségek ellenére az öngyilkossági krízis agóniája nagy mértékben hasonló minden öngyilkos személy esetében. Ez a hasonlóság, amit az izoláltság érzés és a beszűkült perspektíva majdnem univerzális jelenségei is mutatnak, egymagában alátámasztja egy alap szöveg megfogalmazásának szükségességét.

Egy másik pszichológiai ellenvetés egy explicit öngyilkosság ellenes szöveg ellen sok segítő szakember mindenféle meggyőzéssel kapcsolatos ellenérzéséből fakad. A minden ítélkezéstől, meggyőzéstől való tartózkodást gyakran a terapeuta-attitűd egyik legalapvetőbb jellemzőjének tartják. Ez az álláspont azonban egyértelműen nem tartható egy öngyilkos személlyel szemben. A legtöbben (mi magunk is) teljesen jogosnak vagy kötelezőnek éreznénk megakadályozni - akár fizikai eszközökkel is - egy öngyilkossági kísérletet. Számos országban bünténynek minősül az, ha valakinek módjában állna megakadályozni a halál bekövetkeztét, de ezt nem teszi meg. Az élet-halál krízis speciális státusza az, amely morálisan és szakmailag is indokolja a leghatározottabb és legmeggyőzőbb üzenet megfogalmazását.

Ezen okokból fogalmaztuk meg a következő öngyilkosság ellenes szöveget. Magát a szöveget dönt, míg a megjegyzéseket normál betűkkel írtuk. A szöveget két részre osztottuk: az első rész az együttérző, a második pedig a szembesítő attitűdöt fejezi ki. Szívesen fogadjuk a szöveggel kapcsolatos kommentárokat és javaslatokat; továbbá szándékaink szerint olyan alap szöveg ez, amelyet a segítő személyek tovább formálhatnak, illetve elfogadhatják, vagy elvethetik annak használatát. A segítőnek figyelembe kell vennie az öngyilkos személy nyelvi műveltségét, és ennek megfelelően módosíthat a szöveget. A jelen szöveg képzeletbeli hallgatója (egy fiatal izraeli költő) nyelvi műveltsége viszonylag magas, azonban sok esetben egyszerűbb nyelvezet lehet a megfelelő.

Úgy hisszük, hogy a szöveg alapos ismerete segít a különböző egyéni reakciók - pl. az olyan extrém esetek, amikor az öngyilkos személy visszautasítja a beszélgetést, vagy folyton félbeszakítja a szakembert - kezelésében. Egy szótlán öngyilkos személy esetében a szöveg lehetőséget ad a segítőnek arra, hogy folytassa a beszédet addig, amíg valamilyen szóbeli választ nem kap; egy zaklatott vagy feldúlt személynél a szöveg vezérfonalként szolgál és segít a szakembernek, hogy az üzenet egységes maradjon. Valójában az ilyen alap szövegek általában egy folyamatban lévő interakción alapulnak és felételezik, hogy az intervenció vagy a segítő személy válasza csak az öngyilkos reakciói vagy a tőle jövő ingerek fényében értelmezhetőek. Ugyanakkor sok öngyilkos egyáltalán vagy csupán mogorva tömondatokban szólal meg. Ilyen esetekben lehetnek értékesek a következőkben bemutatandó és az ehhez hasonló szövegek.

Egy öngyilkosság ellenes szöveg

A

Jó napot. A nevem X. Y. Önt hogy hívják?

Az a néhány kérdés, amit felteszünk az öngyilkos személynek, természetesen nem csak azok lehetnek, amiket itt említünk (egyes esetekben más kérdések lehetnek megfelelőek), azonban ezekkel szeretnénk jelezni a segítő személy dialógus-kezdeményező próbálkozásait. A személy nevének fontosságát nem lehet túlhangsúlyozni. A néven szólítás segíthet az elidegenedés érzés enyhítését. Mi a Ron nevet választottuk, Ron Adler izraeli költő emlékére, aki 1976-ban, 19 éves korában lett öngyilkos.

Hello, Ron. Azért vagyok itt, hogy beszéljek veled. Azt remélem, hogy képes leszek megszólítani az élni akaró énedet.

Minden bíróságon, még diktatúrákban is, mindenkinek joga van védelemhez. Te viszont kijelölted saját magadat ügyésznek, bírónak és ítéletvégrehajtónak egy személyben. Így most én akarok lenni a védőügyvéded.

Mivel a személy még nem vetett véget életének, azt kell feltételeznünk, hogy jelenleg élni akar. Fernando Pessoa-nak a cikk elején idézett sorai illusztrálják ezt a kettőséget a legjobban. Hasonlóan, Shneidman (1985) metaforikusan „az elme képviselőtéről” ír, amely megingatja az öngyilkos elméjét. Ez egy reményteljes kép, amely azt sugallja, hogy az élet nyerhet, még akkor is, ha a „belső hangoknak” egy szűk kisebbsége szavaz csak rá. Orbach és tsai (1991) részletesen ismertetik az öngyilkos elméjében még a végső stádiumban is jelen lévő megtévesztő szembenállásokat, mint pl. az egyszerre jelen lévő haláltól való intenzív félelem és az ahhoz való erős vonzódás. A segítő személy feladata így leginkább nem az, hogy az egész ingát a haláltól az élet felé lendítse (ez egy merész cél volna), mint inkább elérni egy kis változást, amely az egyensúlyt a kívánt irányba billentheti.

Először is azt szeretném mondani, hogy tudom, most kitartásod határára értél. Hatalmas fájdalmat érzel. Őszintén elhiszem, hogy szenvedéseid nagyon nagyok, és a jelen állapotodat abszolút elviselhetetlennek érzed. Ez egy olyan szenvedés, amelyen nem vagy képes felülemelkedni, félretenni vagy elfelejteni. Ennek az elviselhetetlen szenvedésnek, ennek az embertelen fájdalomnak véget kell vetni. Valószínű, belefáradtál és meggyengültél azokban a harcokban, amelyeket számodra túl nagy erővel, szerencsétlenségekkel és a kemény élettel vívtál.

Elismerem, hogy nagy fájdalmaid vannak. Elfogadom azt is, hogy úgy érzed, nincs megoldás és az út végére értél. Minden ember elérkezhet arra a pontra, ahol azt mondja: „Ennyi! Nem bírok tovább szenvedni!” Elhiszem, hogy te elérted ezt a pontot.

Mégis, megpróbálok majd arról beszélni, hogy lehet másként is tekinteni a dolgokra. Szerintem ennek a másik hangnak megvan a joga ahhoz, hogy beszéljen.

Azt kérdezheted most magadtól, ki ez az „okos tojás”, aki próbál meggyőzni, hogy ne öljem meg magam? Lehet, hogy a szemedben én csak egy szakember vagyok, aki pénzt keres azzal, hogy minden eszközzel meg akarja akadályozni, hogy megöld magad. De kérlek, hidd el, itt és most, ahogy veled beszélek, én nem csak egy pszichológus, rendőr, katonatiszt vagy szociális munkás vagyok. Én most egy megrémült ember vagyok, akit borzasztóan megijeszt az, amire készülsz.

A helyzet rendkívülisége megköveteli a segítőtől, hogy nyíltan beszéljen. Az öngyilkos érzékenysége, minden valószínűség szerint, leleplezne bármilyen színlelést. Ezért jobb elismerni mindent, amit egy ilyen szituáció a segítőből kiválthat, pl. azt, hogy ő maga is fél attól, hogy a szuicid cselekmény bármikor hirtelen bekövetkezhet. Ez a fajta mérsékelt önvallomás a kapcsolatteremtést is segítheti.

Had mondjam el, hogy elvben nem ellenzem az öngyilkosságot. Nem gondolom, hogy az öngyilkosság mindig rossz vagy bűn volna. Vannak olyan helyzetek, amelyekben igazoltnak látom azt az érzést, hogy jobb lenne meghalni, mint tovább szenvedni. Ilyen esetekben el tudnék fogadni egy ilyen döntést. Ha, miután meghallgattál engem, arra a döntésre jutsz, hogy te is ilyen helyzetben vagy és abszolút nincs remény vagy ok arra, hogy élj, akkor nem foglak zavarni többet.

Ezen álláspontunk kifejtésével (természetesen, csak ha egyetértünk vele) segíthetjük az üzenet átadását. Összességében a segítő személy itt azt próbálja elmondani, hogy az élet inkább az öngyilkos saját szemszögéből nézve, és nem egy absztrakt elv miatt lehet jó választás. Nehezen elképzelhető, hogy egy az élet szentségében való metafizikai hit pozitív hatással lehet az öngyilkos személyre egy ilyen kritikus helyzetben.

Szintén fontos tiszteletben tartani az öngyilkos autonómiáját, figyelembe véve azt, hogy sok esetben az öngyilkosság egy kétségbeesett próbálkozás az élet felett elvesztett kontroll újbóli megszerzésére. Ezért a segítő ne terhelje azzal az öngyilkost, hogy életének fennmaradó részét, legalábbis részben, ő kontrollálja.

Ha jól értem, Ron, akkor számodra már csak egyetlen módja maradt annak, hogy megállítsd azt a rémálmot, amin keresztül mész: véget akarsz vetni minden érzésnek, gondolatnak, érzelemnek és vágynak. A számodra ez a helyzet nem pusztán borzalmas, hanem lehet, hogy még rosszabb és rosszabb lesz. Szerinted a jelenlegi szenvedésed lehet, hogy csak az első lépés egy még nagyobb szenvedés fele vezető úton. Ezért aztán azt mondhatod magadnak: „Véget kell vetnem az életemnek, most! Ha nem tudom megtenni, akkor a végtelenségig fogok szenvedni, és mindent újra kell kezdenem, a legelejétől. Ehhez pedig egyszerűen nincs erőm.” Úgy érezheted, hogy teljesen egyedül vagy a problémáddal, és senki sincs ezen a világon, aki segíthetne. Ebben a hatalmas magányosságban csak a fájdalmat látod, minden lehetséges megoldás semmirové foszlik, és úgy tűnik, az egyedüli megoldás a halál.

Az olvasó azt kérdezheti most, hogy a fentiek vajon nem erősítik-e az öngyilkos gondolatokat, ahelyett, hogy gyengítenék? Mi úgy gondoljuk, hogy ez az aggodalom megalapozatlan. Nyomatékosítva az öngyilkos gondolatmenetét, az ő oldalára helyezkedünk. Ezzel megalapozzuk a szavahihetőségünket, mert az öngyilkos személy így láthatja, hogy nem próbálunk szépíteni a helyzeten, és remélhetőleg jobban fog figyelni ránk.

Most arra gondolhatsz, hogy miért mondok ilyeneket, „így akar segíteni, hogy ne öljem meg magam?” Természetesen nem. Megértem, hogy meg szeretnél halni, de ugyanakkor úgy hiszem, van benned valami, ami tovább akar élni. És én azért vagyok itt, hogy ennek hangot adjak.

Értem a kétségbeesésedet. Nem lustaságból, vagy a lehetséges megoldások figyelmen kívül hagyása miatt vagy itt. Biztos vagyok benne, hogy ha látnál akár csak egyetlen kiutat is, egy halvány fénysugarat, akkor nem akarnál meghalni. Ezért tisztelem az érzéseidet és a szándékodat: úgy hiszem, ha tehetnéd, másként cselekednél.

Az öngyilkos önértékelése valószínűleg mélyponton van. Ebben az esetben hogyan fejezhetnénk ki tiszteletünket és megértésünket úgy, hogy elfogadja azt? Ennek egy lehetséges módja az öngyilkos logika tiszteletben tartása.

A következő bekezdésben az öngyilkos szándék specifikus motivációjára fogunk utalni, feltéve, hogy tudunk róla valamit (külső forrásból, ismerőstől, vagy az öngyilkos válaszaiból). A jelen példában az öngyilkos szándékot közvetlenül kiváltó esemény a főiskolán való bukás volt. Természetesen mindig az egyedi esethez kell alakítani a szöveget.

Úgy látom, hogy számodra értelmét veszítette az élet, miután kirúgtak a főiskoláról. Valószínű, a főiskola elvégzése volt a fő életcélod és önértékelésednek mércéje is. Sokkal többet jelentett ez a számodra, mint egy diploma egyszerű megszerzése. Megbukni, a számodra, annak bizonyítéka, hogy nem tudsz boldogulni és értéktelen vagy. És e miatt úgy érzed most, hogy többé nem leszel képes tükörbe nézni.

Az együttérző attitűddel kifejezzük azoknak a megtört értékeknek a megértését, amelyek miatt az öngyilkos személy most kész az életét feladni. Tehát, ha a szuicid krízis kiváltó oka egy romantikus csalódás, akkor fontos hangsúlyoznunk, hasonló szavakkal, a romantikus szerelem fontosságát.

Lehet, te úgy gondolsz, hogy a világ egy jobb hely lesz nélküled. Ilyen helyzetekben az emberek néha azt érzik, hogy a halálukkal a világ jobbá válik majd.

Két célunk van az öngyilkos ilyen szélsőségesen negatív énképének kifejezésével: (a) növeli a szakember szavahihetőségét, azáltal, hogy mer beszélni a legrosszabb dolgokról a legrosszabb kifejezésekkel, és (b) kívülről, egy másik perspektívából is megmutatja az extrém negatív önértékelést.

De lehet, hogy pont ellenkezőleg: dühösnek érezheted magad, és úgy érzed, hogy a halálodon keresztül mások megérdemlik a szenvedést. Elhagyatva, elárulva érezheted most magad, és ezért igazságosnak tartod megmutatni azoknak, akik így viselkedtek veled, hogy milyen rosszul bántak veled.

De lehet, hogy ebben a szörnyű helyzetben egyszerűen nem is érdekel. Olyan távolinak tűnhet mindenki más, hogy nehéz még csak rájuk gondolni is, nem is szólvá az érzelmeikről. A fájdalom mellett minden más eltölpül. Az egyetlen, amit tisztán érzel és hallasz, az az a hang, ami azt mondja, hogy muszáj megállítania a fájdalmat.

Be kell vallanom, ahogy ezeket mondom, kezdem átérezni a csalódottságodat, a gyötrelmedet és a tehetetlenségedet, és én is pesszimista és levert lettem.

Ezzel elértük a szöveg legmélyebb pontját, azáltal, hogy a segítő személy kifejezte teljes együttérzését. Az együttérző attitűd kifejezése ezzel véget ér.

B

És mégis, Ron

Remélhetőleg a korábban elhangzottak alapján a segítő tovább léphet a szembesítő attitűdre. Az „és mégis” kifejezés ezt az áttérést jelzi. De ahogy majd látjuk, ezzel az attitűddel együtt is meg kell őrizni azt a közelséget, amit korábban kialakítottunk.

Most megpróbállak meggyőzni, hogy ne öld meg magad. Annak a bizonyos másik oldalnak akarok hangot adni, amelyik még mindig élni akar. Először is had ígérem meg, hogy ez után a krízis után, ha szeretnéd, segíteni fogok neked megoldani a problémáidat. Tudom, hogy nem vagyok képes a lehetetlenre, de azt meg tudom ígérni, hogy mindent megteszek érte, és melletted leszek. Nem csak szavakban, hanem tettekkel is segíteni fogok, a legjobb képességeim szerint. Ígérem, hogy miután lejössz a tetőről (vagy kijössz a fürdőszobából, stb.), nem foglak magadra hagyni. Megpróbálok majd segíteni. Tisztában vagyok veled, hogy ezzel elkötelezem magam melletted.

Minden segítőnek természetesen mérlegelnie kell, hogy megteheti-e ezt az elköteleződést. Ha ez nem lehetséges, vagy úgy érzi, nem lenne képes betartani, akkor jobb, ha nem ajánl semmit, vagy csak kevesebbet.

Valószínű úgy érzed most, hogy a csalódottság, a depresszió, a szorongás, vagy a düh akkora, hogy képtelen vagy másra hallgatni, még akkor is, ha amit ez a másik ember mond, ésszerű. Azért vagyok itt, hogy gyorsan, jól használható eszközökkel segítsek neked. Azonnali megkönnyebbülésre van szükséged, és ha úgy akarsz, a megfelelő kezeléssel segíthetek ebben. Az orvosok néha haboznak az ilyen segítségnyújtásban, mert nem biztosak benne, hogy a személynek valóban szüksége van rá. De én egyáltalán nem kétlem: nem érdelem meg a további szenvedést! Meg kell kapd ezt a fajta segítséget, ha szeretnéd, amíg nem találunk más megoldást.

A halál egyik legfőbb csábító ereje a fájdalomtól való azonnali megszabadulásban rejlik. Az ilyen esetekben indokolt pszichiátriai kezelés is képes erre, és ennek kilátásba helyezése nagyban gyengítheti a halál vonzerejét.

Idáig hallgattál engem, amit nagyon köszönök. Lehet, hogy azért hallgattál végig, mert néhány dolog, amit mondtam arról, hogy meg szeretnél halni, igaz volt. Most arra szeretnék kérni, engedd meg, hogy a másik oldalról beszéljek, a te oldaladról, és had legyek a védőd a halállal szemben. A halál arról próbál meggyőzni, hogy állj át az ő oldalára, én pedig arról, hogy maradj itt.

A halál olyan külső ellenségként való leírása, mint aki megpróbálja elragadni a személyt (White és Epston, 1990), lehetővé teszi a segítő számára a szembesítő attitűd felé elmozdulást az együttérző attitűd feladása nélkül. Az együttérzést most a segítőnek az öngyilkos saját élni akarásával való azonosulása jeleníti meg, míg a halál a gonosz csábító, az ellenség.

A halál egyik leggonoszabb trükkje az, hogy az egész világot távolinak tűnteti fel, és már semmi sem számít. A szenvedéseidet felhasználva a halál mindenki mást szertefoszlat. Nem csak a barátaid kerülnek távol, hanem a gyermekeid, a rokonaid, a szüleid (ha lehetséges, a segítő nevezze nevükön az embereket) – mindenki megszűnik létezni. Egy végtelen távolság választ el mindentől és mindenkitől, ami és aki valaha is fontos volt.

Most az öngyilkos elszigeteltség érzését szólítjuk meg.

Szerintem ismersz olyan helyzeteket, amikben hasonló illúziók vannak. Tudod, hogy mi történik például azzal, akinek fáj a foga? Semmi más nem számít, minden értelmét veszti, az egyetlen fontos dolog a fájdalom megszűntetése. Vagy gondolj egy tengeribetegre! A tengeribetegek gyakran mondják, hogy „Mindjárt meghalok! Nem bírom tovább!” Csak a hányinger létezik számukra. Semmi egyéb. Az a gondolat, hogy egyszer majd újra enni fognak, abszurdnak tűnik. Csak a rosszullet létezik számukra. Mégis, akinek fáj a foga, tudja, hogy ez nem fog örökké tartani, és a tengeribeteg is tudja, hogy a hányinger egyszer elmúlik majd, és újra élni és enni tud majd. Senki sem öli meg magát, mert fáj a foga, vagy tengeribeteg.

Most azt gondolhatod, hogy abszurd dolog összehasonlítani a szenvedéseidet egy tengeribetegséggel vagy fogfájással. Az ilyen összehasonlítás képtelenség, nem számít, milyen borzalmas a tengeribetegség vagy a fogfájás, pontosan tudjuk, hogy egy bizonyos idő után a szenvedésnek vége lesz, míg te úgy érzed, a fájdalom sosem szűnnek meg. Mégis, elég valószínű, hogy ezek is véget érnek. És ha ez így van, és még ha ez a borzalmas fájdalom is átmeneti, akkor az a döntés, hogy megöld magad, egy szörnyű tévedés. Lehet, hogy tulajdonképpen bolond módjára hagyod, hogy a halál ilyen könnyedén becsapjon. Gondoljunk bele egy pillanatra, mi lenne, ha a halála után visszatekinthetnél? Képzeld el, hogy meghaltál, és a távolból visszanezel a halálodra és azokra a lehetőségekre, amik rád várnának, ha tovább éltél volna. Mit gondolnál? Valószínűleg észrevennéd, hogy mekkora hibát követtél el, milyen könnyedén estél ebbe a csapdába, és hagyta, hogy a látszat így becsapjon! Lehet, hogy kiderülne, hiába ölted meg magad. Ha a saját halálodra így tekinthetnél vissza, akkor lehet, hogy ezt mondanád: „Ha csak egy kicsit vártam volna még, megláttam volna a remény első fénysugarát. Milyen örültség volt nem várni, milyen vak voltam! Ezért öltem meg magam?”

Látod, Ron te most 19 éves vagy.

Ha a segítő nem tudja a személy életkorát, akkor ez egy jó alkalom, hogy megkérdezze. Különösen fiatal öngyilkosok esetében az életkorra való utalás hatásos módja lehet szóba hozni a fájdalmat.

Ha megölnöd a 19 éves Ron-t, azzal megölnöd a 20 éves Ron-t, a 30 éves Ron-t és a 40 éves Ron-t is. Megölnöd azt a Ron-t is, aki valószínűleg apa és nagypapa lesz. Hogy választhatsz ezek helyett a Ron-ok helyett, egy olyan Ron helyett, aki erősebb és érettebb lesz? Hogy választhatsz egy olyan Ron helyében, akivé válhatsz, de akinek nem adod meg az esélyt?

A segítő, most először ad hangot az öngyilkosság abszurdításával szembeni felháborodásának. Ezt a felháborodást, miután a segítő már teljes mértékben kifejezte együttérzését, az öngyilkos valószínűleg őszinte törődésként éli meg.

Sokan esnek ebbe a csapdába, épp csak elmulasztva a remény fénysugarát. Sokan, akiket magad körül látsz, és élnek a mindennapi életüket, mintha mi sem történt volna, már keresztül mentek ilyen krízisen és felülemelkedtek rajta. Legtöbbször titkolja, de számtalan, köztük élő nagyon híres, emberről mesélhetnék, akik nem csak, hogy fontolgatták, de ténylegesen próbálkoztak is öngyilkossággal fiatal korukban. A sors azonban másként akarta, és most élnek. Egy idő után felismerték, hogy az egész egy szörnyű nagy tévedés lett volna, mert az életük hamarosan új fordulatot vett.

Ha szeretnél, néhányukkal beszélhetsz is majd. Biztosan hallottál is már néhányukról. Például... (itt említhet a segítő néhány híres embert, akik beszámoltak öngyilkossági krízisükről. A mi listánk az izraeli emberek számára releváns. Máshol természetesen más személyeket kell felsorolni.) Az ő szenvedéseik

valószínűleg nem voltak kisebbek a tiédnél. A szerencsének köszönhetően életben maradtak, és most hálásak a sorsnak, hogy nem haltak meg.

El akarom mondani neked Ron, hogy egyszer én magam is keresztül mentem egy öngyilkossági krízisen. Ezért hiszem, és remélem, hogy közel érzel magadhoz most. Egy olyan helyzetben voltam, amiben komolyan gondolkodtam az öngyilkosságon, és ha nem kaptam volna segítséget, elég valószínű, hogy ma nem lennék itt. Ha visszaemlékszem arra a szörnyű napra, és arra gondolok, hogy véget vethettem volna az életemnek, beleborzongok. Olyan, mintha a halálom után látnám magam távolról, és úgy érzem, hatalmas hiba lett volna.

Természetesen minden segítőnek magának kell mérlegelnie, hogy egy ilyen személyes közlés helyénvaló-e. Ebben az esetben úgy döntöttünk, hogy saját fiatal korunkból osztunk meg egy igaz történetet. Ha őszinte, akkor egy ilyen élmény elmesélése közelebb hozhatja a segítőt az öngyilkos személyhez, míg közben fenntartja a szembesítő attitűdöt.

A krízis után nem sokkal visszatekinttem a történetekre és észrevettem, hogy a halál választása nagy hiba lett volna. Hamarosan jobban lettem, megtaláltam az utat a boldog élethez, és a mai napig úgy érzem, érdemes élnem.

Most pedig, Ron, olyasmiről akarok veled beszélni, amiről valószínű inkább nem is szeretnél hallani. Arról szeretnék beszélni, hogy mi lenne azokkal az emberekkel, akik törődnek veled: a szüleiddel, testvéreiddel, gyermekeiddel, barátaiddal, azokkal, akiket szeretsz, és akik szeretnek téged (itt a segítőnek minden ide vonatkozó tudását fel kell használnia, vagy kérdezze meg az öngyilkost, hogy vannak-e szülei, testvérei stb.). Krízis és bukás ide vagy oda, számukra a te öngyilkossággoddal egy végeláthatatlan borzalom veszi kezdetét. Például a szüleid; sokat tudunk azokról az emberekről, akik a gyermekeiket veszítették el. Sok szülő soha sem tudja feldolgozni gyermekének halálát. És ez még nehezebb akkor, ha a gyermek öngyilkos lett. Egy szülőnek, aki elvesztette gyermekét, az élet egy pokol lesz egészen addig, amíg ő maga is meg nem hal. Biztosan hallottad már, hogy az ilyen szülők azt mondják: „Meghaltam volna helyetted!” Ezeket a szörnyű szavakat fogják mondani a te szüleid is, ha megöled magad.

A segítő most megpróbálja feloldani az öngyilkos személy alagút látásmódját azzal, hogy tudatosítja benne mások szenvedését. A segítő ne féljen ezt a szenvedést a lehető legélénkebben bemutatni.

De nem csak a szüleid lesznek azok, akik szenvedni fognak. A testvéreid, és leginkább a gyerekek azok, akiket szörnyen megvisel egy szeretett személy öngyilkossága. Azok a gyermekek, akiknek a szülei vagy testvérük öngyilkosságot követ el, életük végéig azt fogják kérdezni, hogy „Miért tette ezt velem? Tönkretette az életemet!”

Lehet, hogy mérges vagy néhányukra és úgy érezheted, hogy megérdemlik a büntetést. De mondd meg nekem, tényleg úgy hiszed, hogy ilyen büntetést érdemelnek? Megérdemli bárki is, hogy a gyász fájdalmát cipelje magával hátralevő életének minden napjában és percében? Ez sokkal rosszabb, mint az életfogytiglani büntetés! Ez a létező legborzalmasabb büntetés. Még ha hihetetlen nagy bosszúvágy is lenne benned, ha ténylegesen láthatnád a hozzátartozóidat abban a szenvedésben, amibe te akarsz taszítani őket, szerintem akkor is azt gondolnád, hogy abból az életből még egyetlen hónap is túl sok. Nem beszélve azokról, akik nem tehetnek semmiről! Biztosan sokan vannak, akiknek nem ártottál, és akik szeretnek téged. Ide hívnám őket, ha tehetném, hogy beszéljenek veled és könyörögjenek az életedért. Vannak gyermekeid? Testvéreid? Közelebbi barátod? Nagyszüleid? Lehet, hogy nem tudják elmondani, hogy szeretnek téged, és mennyire szeretnek, és nem is tudod, mennyire fontos vagy a számukra, dacára a mindennapi problémáknak. Joguk van hozzá, hogy beszéljenek veled, de te adod meg nekik ezt a lehetőséget. Így, mivel ők nem lehetnek itt, hogy beszéljenek veled, kölcsön adom nekik a hangomat. Arra kérlek – könyörgöm: gondold rájuk!

Néhány szakember szerint a közeli rokonok, különösen a szülők említése hiba lehet, mert az öngyilkos személyt velük kapcsolatos, tudatos vagy tudattalan, erős negatív érzelmek motiválhatják. Mi úgy gondoljuk, hogy ezek az érzések kevésbé veszélyesek, amikor beszélünk róluk, mint akkor, amikor a háttérben maradnak. A negatív érzelmek említésével a segítő jobb pozícióba kerül és megemlíthet olyan személyeket, akikkel szemben pozitív érzelmeket táplál az öngyilkos. Ha pl. az édesanyját szeretné megbüntetni cselekedetével, akkor mit érez édesapjával, nagymamájával, testvéreivel, barátnőjével, barátjával, fiával vagy lányával kapcsolatban? Nehéz elhinni, hogy az öngyilkost egy univerzális bosszúvágy vezérelné. Az öngyilkosok levelei inkább ennek az

ellenkezőjéről tanúskodnak: a legtöbben törődnek azzal, hogy mi történik másokkal, gyakran próbálják felmenteni magukat tettük felelőssége alól.

Valószínű tudod, hogy mi történik a háborúban meghalt katonák szüleivel: folyton azt kérdezik: „Mi történt pontosan? Szenvédett? Meg lehetett volna menteni?” A te szüleid és családod is ezeket fogja kérdezni. Eljönnek majd hozzám és más szakemberekhez, akik itt vannak, és azt kérdik majd újra és újra, hogy mit mondtál, mit éreztél, szenvedtél-e? Se az én válaszaim, se másoké nem enyhíthetik majd a fájdalmaikat. Ezért most kérlek, gondoldj arra, hogy itt vannak mellettem, könyörögnek az életedért – és a saját életükért.

És ha te, te magad, már vesztéttél el valakit, akit szerettél, tudnod kell, hogy amit mondok, az igaz. Ismered a fájdalmat és tudod, hogy a tetteiddel még több embert taszítasz gyászba, magad mögött hagyva ezzel egy átkot, ami esetleg még több embert ragad magával. Tudod, hogy a szeretteid közül a te cselekedeted miatt néhányan talán maguk is közelebb kerülnek az öngyilkossághoz? Ismert, hogy az öngyilkosok gyermekei vagy közeli hozzátartozói nagyobb valószínűséggel követnek el öngyilkosságot. Ezt az örökséget akarod hátrahagyni?

Ismét arra kérlek, figyelj rám, mintha a te oldaladon lennék, veled együtt, mintha ketten vitatkoznánk a halállal. A halál el akar ragadni téged. A halál hazudik és manipulál. A halál csal, és megpróbál távol tartani attól, hogy sok dolgot megtudj és átgondolj. A halál próbál megsüketíteni, hogy ne halld, amit mondok. A halál megpróbálja elrejtetni tetteidre nézve szörnyű következményeit. A halál megpróbálja elrejtetni előled egy jobb élet lehetőségét. Ezért olyan fontos, hogy legyen egy védőügyvéded. Én megpróbálok melletted állni a halállal szemben, mint a szövetségesed. Kitalálunk valamit ketten, és minden megteszek, hogy segítek neked megoldást találni.

A szöveget az alábbiak szerint zárhatjuk le. A segítő úgy fog beszélni, mintha úgy érezné, az öngyilkosság veszélye csökkent volna. Ha nincs erre utaló jel, akkor jobb, ha a segítő tovább beszél, amíg nem lát ilyen jelet, vagy amíg a mentőcsapat úgy nem gondolja, hogy lehetőség van egy megtervezett mentési akcióra.

Még valami: te most egy krízisben vagy, mély kétségbeesésben. De azt merném mondani, hogy valami pozitívuma már van annak, hogy beszélgettünk. Úgy hiszem, ha a krízisnek vége, erősebb ember leszel, tapasztaltabb és bölcsőbb. Borzalmas helyen voltál, ahol csak kevés ember volt még, és ez nem kis dolog. A poklot megjárni erőt próbáló. Nem csak az a tudás gazdagít, hogy túlélted. Azok a híres emberek, akik öngyilkosságot próbáltak elkövetni, azt mondták a krízis erősebbé tette őket, és ugyanez igaz rám is. Szerintem számodra is minden megváltozott, mert megjártad a poklot és visszajöttél. Lehet, hogy most nem látod ezt a lehetőséget, de létezik. Ez a tapasztalat, amin most keresztülmész, alapjaidban ráz meg. Sok ember számára ez az élmény életük fordulópontja. Egy ilyen élmény után a legtöbb baj, összehasonlítva ezzel, apróságnak tűnhet majd. Nem azt mondom, hogy azonnal így fogsz érezni. Ehhez idő kell. De szerintem a legrosszabbon már túl vagy. Veled maradok a következő órákban, és bármikor tudunk beszélni a következő napokban és hetekben. Megengedted, hogy veled legyek ezekben a nagyon nehéz pillanatokban. Ez elkötelez. Melletted akarok lenni a visszafelé vezető úton.

Összegzés

Ez a szöveg, a legjobb tudomásunk szerint, az első ilyen a szakirodalomban. Hiányosságai ennek is tulajdoníthatók. További munkák alapjának szánjuk. Egyik lehetséges erőssége, hogy elég egyszerű, így érhető lehet nagyon zavart öngyilkos számára is. Néhányan, ebből kifolyólag, leegyszerűsítőnek és szentimentálisnak gondolhatják. Úgy hisszük ugyanakkor, hogy a tetőn álló személy nem így fogja gondolni.

Ez a szöveg segítség lehet még egy tényleges segítő jelenléte nélkül is. Ösztönözzük a terjesztését iskolákban, a hadseregben, közösségi központokban és más intézményekben, melyekben szuicid krízis előfordulhat. Ismeretes, hogy sokan, akik öngyilkosságot fontolnak, az öngyilkossággal kapcsolatos olvasnivalókat és információt keresnek. Sajnos vannak öngyilkosságot ösztönző oldalak az Interneten. Egészen biztos, hogy helye van egy öngyilkosság ellenes oldalnak is.

Ismételten arra kérjük az olvasókat, hogy tapasztalataikkal járuljanak hozzá egy jobb öngyilkosság ellenes szöveg kidolgozásához. Az önkéntes szuicid prevenciók szervezetekben dolgozó szakemberek nagy tudásanyag birtokában vannak a témát illetően. Azt szeretnénk, ha ez a cikk elindítaná ennek az informális tudásanyagnak az egyesítését.

Irodalom

- Elitzur, A.C. (1992). Therefore choose life (in Hebrew). Sihot, *6*, 268-270.
- Elitzur, A.C. (1995). In defense of life: On the failure of mental-health professions to deal with suicide. Omega: Journal of Death and Dying, *31*, 305-310.
- Jobes, D.A. and Mann, R.E. (1999). Reasons for living versus reasons for dying: examining the internal debate of suicide. Suicide and Life-Threatening Behavior, *29*, 97-103.
- Maltsberger, J.T. (1992). The psychodynamic formulation: An aid in assessing suicide risk. In, R.W. Marls, A.L. Berman, J.T. Maltsberger and R. I. Yufit (Eds.) Assessment and prediction of suicide (pp. 29-49). New York, Guilford.
- Maltsberger, J.T. (1993). Confusions of the body, the self, and others, in suicidal states. In, A. A. Leenars (Ed.). Suicidology: Essays in honor of Edwin S. Shneidman (pp. 148-171). Northvale, NJ, Jason Aronson.
- Orbach, I., Kedem, P., Gorchover, O., Apter, A. and Tyano, S. (1993). Fears of death in suicidal and nonsuicidal adolescents. Journal of Abnormal Psychology, *102*, 553-558.
- Orbach, I., Mikulincer, M., Blumenson, R., Mester, R. and Stein, D. (1999). The subjective experience of problem irresolvability and suicidal behavior: Dynamics and measurement. Suicide and Life-Threatening Behavior, *29*, 150-164.
- Orbach, I., Milstein, I., Har-Even, D., Apter, A., Tiano, S. and Elitzur, A. (1991). A multi-attitude suicide tendency scale for adolescents. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, *3*, 398-404.
- Shneidman, E.S. (1985). Definition of Suicide. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Shneidman, E.S., Farberow, N.L., & Litman, R.E. (1976). The Psychology of Suicide. New York, Jason Aronson
- Trotsky, L. (1932). The History of the Russian Revolution. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- White, M. & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. New York: Norton.