

Hogyan figyelnék a tetőn álló személyre? Válasz H. Omer-nek és A. Elitzur-nak¹

Israel Orbach

A „Mit mondana a tetőn álló személynek?” egy fontos, elméletileg megalapozott és gyakorlatilag hasznos írás. A segítő személyeknek ismerniük kell ezeket a módszereket, amikor az élet-halál szélén álló emberrel néznek szembe. Cikkükben a szerzők érzékletesen mutatják be a tetőn álló személy mentális állapotát, ami e kritikus és törékeny egzisztenciális egyensúly mély megértéséről tanúskodik.

Omer és Elitzur az öngyilkos személy háborgó, instabil, konfliktusos mentális állapotából indul ki, és abból, hogy ez az a lelki állapot, amely a segítő számára lehetőséget kínál, valamint felhatalmazza arra, hogy megpróbálja közbeavatkozni az élet megmentése érdekében. A szerzők tulajdonképpen ezzel pontosan a lényegre tapintanak: az éppen ugrani készülő személy, mint bármilyen más öngyilkos, az élet és a halál utáni vágy közötti konfliktust éli át. Döntése még ebben a pillanatban sem végleges. Számos olyan esetről tudunk, amelyben az öngyilkosságot elkövetők utolsó leheletükkel azt suttojják: „Ne hagyjanak meghalni!”

Omer és Elitzur szövegének szerkezete hangsúlyozza az azonosuló [együttérző attitűd, a ford.], és az ezt követő konfrontatív [szembesítő, a ford.] álláspontot, amivel én is egyetértek. Nyilvánvaló, hogy egy distresszt átélő személyt legjobban az empátián és a magányosság korlátain átnyújtott segítő kézzel tudunk elérni. Csak ez után az első lépés után szembesíthetjük a saját magában található destruktív elemekkel, közben mindvégig fenntartjuk az empatikus kapcsolatot.

Jónak találok azt a módszert is, ahogy a szerzők a csábító és vonzó halál ellen szövetkeznek. A szöveg ezen része jól mutatja az öngyilkos és az ő halállal és a teljes megsemmisüléssel kapcsolatos hiedelmei, például egy jobb „jövőbe” vetett remény, közti konfliktust. A halál pozitívumait hangsúlyozó állásponttal szemben a konfrontatív attitűd a jelenlegi énnel együtt megszűnő lehetséges „jövőbeli énképeket” szólítja meg.

Ugyanakkor, stratégiai szempontok alapján, én kicsit másként építeném fel a szöveget. Az empátia, lényegében, az a képesség, hogy a szenvedő másik fél fájdalmait megértsük, ahogy ő megtapasztalja azokat. Nem elegendő a tetőn álló személy fájdalmainak megjelenítése a segítő személy perspektívájából. Elitzur és Omer szövege azon a feltételezésen alapul, hogy az öngyilkos fájdalmának lényegét saját, elviselhetetlen szenvedéseikre vonatkozó szubjektív tapasztalataik és tudásuk alapján képesek megérteni. Továbbá azt is feltételezik, hogy a lehetséges egyéni különbségeknél nagyobb a hasonlóság az emberek létezéssel és szenvedéssel kapcsolatos tapasztalatai között. A „tudom, mit érzel” álláspont, ami a szöveg szerint hídként köti össze a segítő és az öngyilkost, a szakember és a distresszt átélő személy szubjektív tapasztalatait jeleníti meg. Ugyanakkor, szerintem az öngyilkos személy és a segítő szubjektív tapasztalatai szükségszerűen különböznek, még akkor is, ha a szakember feltételezhetően már élt át hasonló érzéseket a múltban. Az biztos, hogy a két ember kapcsolatának és egymás empatikus megértésének az alapja az, hogy az egyik fél képes legyen felidézni saját fájdalmas élményeit, és ezáltal részvétet tudjon mutatni a másik fél hasonló élményei iránt. De az odaadás, hogy megértsük a másik felet a saját szubjektív tapasztalataink alapján, buzgón és gyorsan kivetítve ezt a megértést a másikra, célt téveszthet, és a tetőn álló személyben a teljes félreértettség érzését keltheti. Következésképpen a „tudom, mit érzel” hozzáállás ténylegesen fokozhatja az elidegenedés és a tartózkodás érzését.

Valamikor a potenciális öngyilkosok nem feltétlenül azért hagyják, hogy beszéljünk velük, mert meggyőző érveket akarnak hallani az élet értelméről, hanem mert így bizonyíthatják maguknak életük értelmetlenségét, elvágva ezzel azt a néhány szálát, ami még mindig az élethez köti őket. Azért teszik ezt, mert így mások szájából hallhatják azokat az érveket, amelyeket ők is tudnak és már sokat ismételték maguknak. Amikor a tetőn álló ember arra a következtetésre jut, hogy semmi újat nem

¹ Israel Orbach (2001) How Would You Listen to the Person on the Roof? A Response to H. Omer and A. Elitzur, *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31:140-143. Fordította: Bérdi Márk

² 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*, 31:129-139

hallott és csak ugyanazok az érvek hangoztak el, akkor még jobban meggyőződhet arról, hogy életének véget kell vetnie. Ha pusztán saját tapasztalataink alapján szólunk ehhez a személyhez, anélkül, hogy meghallgatnánk az ő személyes történetét, akkor próbálkozásaink visszautíthatnak és felerősíthetik az öngyilkossági szándékot. Például ha ez a személy saját létét már teherként éli meg, ami másokra szükségtelen terhet ró, akkor élet és halál között aligha akarja majd azt hallani, hogy válassza az életet, és halálával ne keserítse meg szeretteinek az életét.

Omer és Elitzur narratívájából hiányzik a tetőn álló személy szenvedésének kifejeződése és hangja. Még az empatikus attitűdöt leíró rész is a segítő fájdalomán és tapasztalatain, és nem a megmentendő személyein alapszik. Bár a szöveg nagyban az öngyilkosok fájdalmairól és mentális állapotáról való tudásunkon alapszik, nem feltétlenül kimondottan arról az emberről szól, akihez beszélünk.

Egy ilyen helyzetben fontos volna meghallgatni a tetőn álló személy saját történetét. Szükség lenne rá, hogy megpróbáljuk valahogy összegezni a hallottakat: hogy lett minden ilyen reménytelen? Miért került a padlóra? Hogy vesztette el az életkedvét? Milyen fájdalmat érez most? Mi ez az elviselhetetlen fájdalom? Más szavakkal, a narratíva részeként hagynunk kell a tetőn álló személyt, hogy saját szavaival, egyedi karakterének és preferenciáinak megfelelően megfogalmazza a fájdalmát. Mindezt a beszélgetés néhány percében kell megpróbálnunk. Az ebben a dialógusban elhangzottak között pedig keressünk kiemelkedően fontos részleteket, az öngyilkos számára legfontosabb személyek neveit, a veszteséggel kapcsolatos érzéseket, és így próbáljuk megtalálni a fájdalomhoz vezető rejtett utat. Továbbá, Shneidman (1982) szerint az öngyilkos személyt egy nagyon zavart állapot jellemzi. Ezt a zavartságot csökkentve lehet leggyorsabban megnyugtatni. Úgy hiszem, hogy ez a feszültségcsökkentés csak az érzelmek megnyugtatóásával érhető el. Elitzur és Omer kimerítően tárgyalják az öngyilkos logika megértését, ugyanakkor egy ilyen kritikus pillanatban nem biztos, hogy a logika játssza a legfontosabb szerepet a döntéshozatalban. A megnyugtató helyet csinálhat ebben a kavargó belső térben és csillapíthatja a fájdalmat. Az öngyilkos személy történetének empatikus megértése csökkentheti a magányosság érzését, és lehetővé teheti a másik fél számára a közeledést.

Saját terápiás munkámban a potenciális öngyilkosokkal a teljes azonosulás határán lévő nagyfokú empátiára törekszem. Minden lehetséges módon próbálom megérteni, miként jutottak el idáig, és milyen lehet megtapasztalni ezt a zsákutcát. Próbálom megérteni, és így átérezni, hogy a jelen helyzet, a körülmények és a személy saját élményei bennem is azt az érzés keltik-e, hogy nincs kiút és egyetlen lehetséges megoldás a kétségbeesés-e. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy egyetértenek vele, de egy módja annak, hogy bepillantást nyerjek az életébe és a személyes tapasztalataiba. Taktikusan, arra kérem, hogy győzzön meg, már csak az öngyilkosság az egyetlen megoldás. Az érzelmi „egyetértésem” megnyithatja a remény és változás belső kapuit. Ezzel a megközelítéssel együttérzést mutatok a magányosság érzés megtapasztalásában és felszámolásában. Továbbá szerintem ez a kulcsa a szenvedő személy jobb megértésének, és ez a megértés az empátia alapja.

Ez a megközelítés alapvetően különbözik, és talán ellenkező is sok más terápiás stratégiával, amelyek célja tulajdonképpen az öngyilkos személy meggyőzése arról, hogy ne ölje meg magát (egy szerződés aláírása; meggyőzni, hogy érdemes optimistának lenni; a tett elhalasztása; a problémák gyors megoldása). Egyáltalán nem ellenzem ezeket a megközelítéseket, de nem gondolom, hogy kizárólag ezek a járható utak, vagy ezek volnának a legfontosabb stratégiák.

Szasz (1961) írásai alapján úgy gondolom, meg kell értenünk, hogy az öngyilkos [öngyilkossághoz való, a ford.] joga elviselhetetlen fájdalomából ered, és ennek megértésének és a benne lévő fájdalom megszólításának képessége adja számunkra az intervenció alapját.

Elitzur és Omer szövegének egy másik problematikum pontja az az ígéret, hogy segítünk majd az öngyilkos személynek megoldást találni problémáira, ill. szenvedéseiben mellette állunk majd és tovább segítjük a harcban. A szerzők ezzel azt sugallják, mintha az öngyilkosságot gyakran külső tényezők váltanák ki. Bár a külső tényezők fontos szerepet játszanak az öngyilkos tett melletti döntésben, minden bizonnyal nem ezek a legfontosabbak. Az öngyilkossági szándék háttérben pszichológiai okok állnak. Például, nem gondolom, hogy egy diákot, akit kirúgtak az egyetemről, bármilyen módon is befolyásol az az ígéret, hogy kap egy másik lehetőséget. Nem a bukás maga, ami öngyilkossághoz vezet, hanem inkább annak jelentése. Egy a valóságban füstbement életcél nem más, mint az öngyilkos személyes álmainak meghíúsulása. A veszteség felidézése a való életben nem adja vissza a lelki békét. A szégyen, a bűntudat, a csalódottság és a düh nem tűnnek el, ha ezt a célt elérné a személy. Néha hallani lehet, amint a tetőn levő ember azt mondja "vagy vagy/akár ez akár az", és feltételezhetjük, hogy amint a valóság megfelelni látszik az ő elvárásainak, az öngyilkosság

gondolata szertefoszlik. A legtöbb öngyilkos számára, amikor már ott fent van, többé már nem számít, mi fog megváltozni.

Az öngyilkosság szélén álló személy elviselhetetlen mentális fájdalomtól szenved (Shneidman, 1993) és úgy érzi, a legfontosabb szükségleteinek kielégítésében van akadályozva, vagy hogy az élet legszebb dolgát veszítette el, és ezért az élet értelmetlenné vált. Számomra ennek a mentális állapotnak a fényében úgy tűnik, hogy nem azzal tudunk segíteni, ha felajánljuk segítségünket a küzdelemben, hanem azzal, ha megkeressük az elvarratlan szálakat, amelyek elvezethetnek minket az öngyilkosban lévő belső problémákhoz. Az egyetemről kirúgott diák esetében az elvarratlan szálak a szégyen és csalódottság érzés, és nem az ígéret, amit a sajnálatnak, vagy zsarolásnak tudhat be. Bármilyen legyen ez az elvarratlan szál, az öngyilkos elbeszélésben, s nem a sajátunkéban kell keresnünk.

Álláspontom alátámasztására egy terápiás történetet fogok ismertetni, amit Michenbaum-ról hallottam (M. Israelashvili, személyes közlés, 1999). Egy nő terápiáját végezte, akinek fia úgy halt meg, hogy apja fegyverével játszott. A nő öngyilkos akart lenni, és elmondta a terapeutájának, hogy úgy érzi, a fia magához hívja, és ő pontosan ezt is tervezi tenni. Mit mondott Michenbaum ennek a tetőn álló nőnek? Azt mondta, úgy gondolja, sok módja van annak, hogy a fiával lehessen. Az egyik mód, ahogy ő is mondta, az az, hogy fizikailag csatlakozik hozzá. Ugyanakkor van egy másik módja is: spirituálisan is vele lehet. Sok gyermek hal meg a világon hasonló balesetekben. Valamit tenni kell az ilyen balesetek megakadályozásért. Ha tud tenni valamit ennek érdekében, és akár csak egyetlen gyermeket is megment ezzel, akkor azt fogja érezni, hogy a gyermeke magával van. Nem szükséges mondani, hogy a nő azonnal „lejött a tetőről”.

Nem lehetünk mindig ilyen találékonyak, mint Michenbaum, ráérezve az öngyilkos személy történetének lényegére, egyszerre azonosulva és konfrontálódva vele, valamint rámutatni a lehetséges megoldásra. Ugyanakkor figyelmes hallgatással esélyünk lehet erre. Michenbaum-éhoz hasonló esetet éltem ám, amikor egy „tetőn álló személy” elhatározta, hogy meghal, mert büntudatot érzett egy másik személy haláláért. Az általa elmondott történet sorai között egy másik történetre bukkantam, amelyben olyan dolog miatt hibáztatta magát, amiről senki sem tehetett. Nem próbáltam meggyőzni az ártatlanságáról, helyette elmondtam neki, hogy ebben a történetben senki sem vette észre, hogy ő is áldozat. Ez teremtette meg a kapcsolatot kettőnk között. A fájdalom gyökerének megtalálása vezetett el a probléma megoldása felé. Tulajdonképpen ez jelenti a probléma megoldásának kezdetét, amit az öngyilkos személy először megoldhatatlannak lát.

Ha nem áll módunkban feltárni az öngyilkos személyes történetének részleteit és találgatnunk kell a részleteket illetően, akkor azt javaslom, a legjobb, ha a veszteség témájával próbálkozunk. Minden öngyilkosság valamilyen veszteséggel hozható kapcsolatba: egy szeretett személy elvesztése, az önbecsülés, az önkép, az én egyik vagy másik részének, egy álom, egy munkahely, egy tulajdon vagy egy testrész elvesztése. Ezen veszteség érzések közös nevezője a félelem, vagy még inkább a rettegés attól, hogy a veszteség pótlása nélkül az élet értelmét veszti, a boldogság pedig reménytelen. A veszteség megtapasztalása egyetemes, és ez jelentheti a segítő személy empátiájának alapját is.

Irodalom

Shneidman, E. (1982). *Voices of Death*. New York: Harper.

Shneidman, E. (1993). Suicide as Psychache. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181, 147-149.

Szasz, T. S. (1961). *The Myth of Mental Illness*. New York: Delta Books.