

Stemmer i psykiatrien

Selv mordets psykologi. Lille guide til personer, der har samtaler med mennesker, der overvejer at tage deres eget liv

Af Allan Holmgren, mag.art., aut. psykolog, DISPUK

holmgren@dispuk.dk, www.dispuk.dk

Udgivet 23. januar 2017 på www.deadlymedicines.dk

Om selvet

Når mennesker ønsker at tage deres eget liv er de fortvivlede. De er ude af sig selv. Dette udtryk, "ude af sig selv", kender de fleste mennesker: "Jeg ved, det var mig, der gjorde det, men jeg var ude af mig selv." I denne sætning optræder tre elementer: "Jeg", "mig" og "mig selv". Nogen gange siger mennesker direkte, "jeg vil slå mig selv ihjel." Eller: "Jeg slår mig ihjel". Der er en følelse, som er uudholdelig, og som man vil forsøge at slå ihjel, kvæle eller komme af med, og den eneste udvej man ser, er at "slå mig selv ihjel." Egentlig er det vel synd for "mig" at blive straffet ved at blive slået ihjel. "Lille mig" har vel meget mere brug for omsorg og trøst. Problemet er at "mig" er kropslig og sprogløs. Det er kun "jeg", der har sproget. "Mig'et" føler og husker, men tænker ikke. "Jeg'et" registrerer, tænker og handler, men ser som oftest ingen udveje, vel sagtens fordi "mig'et" har været udsat for noget voldsomt og som oftest traumatisk. Når man udsættes for noget traumatisk mister man sammenhængen mellem "mig", "jeg" og relationen mellem denne sammenhæng: "Mig selv".

Udtrykket "selvmord" er vel i sig selv interessant, eftersom det er et mord på selvet. Hvis man tænker på Kierkegaards definition af selvet lyder den: "Selvet er et forhold, der forholder sig til sig selv." Jeg er egentlig ikke sikker på, at jeg helt har forstået Kierkegaards udtryk, men jeg synes, det er fascinerende: At selvet er et forhold. Jeg forstår det på den måde, at selvet udgøres af forholdet mellem "jeg" og "mig". Når jeg udfører selvmordet bliver forholdet ("mig selv") altså dræbt. Der er ikke mere tilbage. Det er som om udtrykket indebærer tre instanser, som jeg tidligere var inde på: Et forhold, der forholder sig til et forhold. Man bliver næsten svimmel af denne dobbelthed eller tredobbelthed.

Samtalemeter

Jeg vil her fortælle om nogle "cowboytricks" (undskyld det popsmarte udtryk), jeg har god erfaring med at bruge, når man taler med mennesker, der overvejer "at slå mig selv ihjel" – selvmord.

1. For det første kan man anvende tanken om eksternalisering af problemet og spørge hvilken følelse, personen vil af med og slå ihjel, som driver personen til vanvid og desperation. Dermed skaber man en eksternalisering, en adskillelse mellem personen og problemet. Personen er altså ikke desperat eller smertefuld, men desperationen og smertefuldheden har et stærkt greb om personen. Man gør adjektivet (tillægsordet) til et sub-

stantiv (navneord). Denne adskillelse mellem problem og person muliggør, at personen kan få en smule refleksiv distance til sit problem, til den følelse der er så smertefuld, at personen endda vil ofre sit eget liv for at slippe af med smerten eller selvhadet – et udtryk der ofte anvendes af personer, der ønsker at tage deres eget liv i egne destruktive hænder.

2. Dernæst kan man spørge personen om den negative eller smertefulde følelse optræder i alle sammenhænge og relationer og på alle tidspunkter, og om der er tidspunkter, hvor håbløsheden eller smerten har lettere ved at få overtaget i personens liv. Dermed kan måske også få adgang til at tale om undtagelser, det vil sige om der er tidspunkter på dagen eller steder eller sammenhænge, hvor desperationen håbløsheden eller tankerne om selvmordet fylder mindre og måske slet ikke har magt over personen.
3. Man kan spørge personen, om der er normer i vores kultur, som personen måske synes, at personen ikke har levet op til eller føler sig som en fiasko i forhold til. Man kan spørge personen om, hvor personen tror disse normer stammer fra, og hvad personen synes om disse normers indflydelse på menneskers liv. Man kan også spørge, om det mon er normer, der mest retter sig mod mænd eller kvinder. Man kan spørge hvad disse normers planer mon er med menneskers liv og om hvad normerne forsøger at bilde personen ind af grimme ting.
4. For det fjerde kan man spørge personen, om der mon er sider af personen, visse færdigheder eller kvaliteter, der trods alt fortjener at overleve.

Jeg stillede engang en 17-årig kvinde dette spørgsmål, og efter lidt betænkningstid svarede hun, at hendes sangstemme muligvis fortjente at overleve. Jeg smilede stort og overrasket og spurgte, om hun ville lade mig høre denne stemme, om hun ville synge en sang for mig. Hun sang så den smukkeste sang, og alle tilstedeværende havde tårer i øjnene, sikkert fremkaldt af den emotionelle varme og tone i hendes sangstemme. Dernæst spurgte jeg, hvad hendes gode sangstemme betød for hende, hvilken værdi den havde for hende. Jeg spurgte hende også, hvad hendes sangstemme fortalte hende om sig selv, og hvad hun kunne, når hun var i tæt kontakt med sin sangstemme. Jeg spurgte også, hvad hendes sangstemme mon ville sige til, hvis den blev aflivet. Jeg spurgte til historien om denne sangstemme, hvem der havde inspireret hende til at synge. Og jeg spurgte til, hvem der i hendes liv havde sat pris på denne sangstemme, og som mon fortsat satte pris på den. Jeg spurgte til hvilken effekt hendes sangstemme havde på andre mennesker og på hende selv, og hvilke af hendes værdier denne sangstemme mon var i harmoni med, sang i kor med.

Hun svarede, at det handlede om fællesskab. Dernæst spurgte jeg, hvad fællesskab betød for hende og om der havde været betydningsfulde fællesskaber, hun havde været en del af engang, og som stadig betød noget for hende. Hun kom i tanker om flere fællesskaber – både med hendes mormor, med en veninde og dennes mor, hun kom i tanker om et fællesskab hun havde haft med en hund, og hun kom i tanker om et fællesskab med en sanglærer og med en popsanger, hun identificerede sig en del med.

Efter en måned talte jeg igen med pigen, der mente at samtalen om hendes sangstemme havde reddet hendes liv.

5. For det femte kan man spørge mennesker, der ønsker at tage deres eget liv, om de tror på Gud. Hvis de gør, kan man spørge dem om, hvad de tror Gud mon siger til, at de springer køen over. Dette spørgsmål udløser som regel både smil og latter og kan åbne for samtaler om, hvad religionen giver af håb for mennesker, og hvilken betydning Jesus eventuelt har i personens liv.
6. For det sjette kan man spørge personer, der selv har børn, om de ønsker at deres børn skal tage deres eget liv. Jeg har ikke mødt nogen, der ønsker at deres børn skal begå selvmord. Dernæst kan man spørge, hvorfor de så vil åbne denne mulighed for deres børn ved selv at tage deres eget liv og derved være rollemodel for deres børn. Man kan også spørge, hvorfor de vil straffe deres børn, når de mister en forælder. Eller man kan sige til personen, at det er OK, at de tager deres eget liv – men først når deres børn selv har fået egne børn. Ikke før. Jeg har sagt til en del forældre, at det er forbudt at tage sit eget liv så længe man har børn, fordi det er det værste tænkelige grundlag, man giver sine egne børn, hvis de mister en forælder.

Jeg var så heldig at have et bevidningsteam af unge psykologpraktikanter med til en samtale med en kvinde, der var alene med to mindreårige drenge, og som overvejede at tage sit eget liv. Under mit interview med vidnerne begyndte et af dem at græde, ja nærmest at hulke. Dette vidne fortalte, at hun ved at have lyttet til kvinden kom i kontakt med, hvordan det havde været for hende, da hun var lille og hendes mor talte om at tage sit eget liv i en svær periode. Denne bevidning gjorde et enormt indtryk på kvinden, jeg talte med, og hun lovede nærmest chokeret, at hun aldrig mere ville tænke på at tage sit eget liv. Dette løfte har hun holdt.

Jeg håber at disse metoder, der er inspireret af narrativ terapi, kan vise sig brugbare i samtaler med mennesker, der ønsker at tage deres eget liv.