

Självmondsbeteende kan vara konstruktivt

Jan Beskow

Självordsbeteende bör studeras tvärvetenskapligt. Vid förra årets Högbergskonferens arrangerad av FRN, MRF och Folksam diskuterades om självordsbeteende kan vara konstruktiv utifrån psykoanalytiska, psykologiska, filosofiska, etnologiska och kulturgeografiska utgångspunkter.

Docent Jan Beskow har en forskartjänst i suicidologi bekostad av MFR, FRN och Folksams vetenskapliga råd och är verksam vid Psykiatriska universitetskliniken Sahlrenska sjukhuset.

I vårt mångkulturella samhälle blir diskussioner om etik allt vanligare. De kan leda till en minsta gemensamma bas för värderingar och handlingar. Av samma skäl behöver vi en ingående diskussion om existentiella frågor. En sådan skulle kunna leda till ett gemensamt minimum av föreställningar och värderingar om livet självt. Det behövs bl a som grund för etiken.

Vid studiet av existentiella frågor står födelsen, sexualiteten, självmordet och döden i fokus. Tanken på den frivilliga döden ställer frågorna på sin spets. Ur suicidologisk synpunkt är ställningstagande till existentiella frågor nödvändigt för att utforma en väl avvägd suicidprevention. Detta var ett par av utgångspunkterna för förra årets Högbergakonferens, som den 23–24 mars 1992 för fjärde gången arrangerades av FRN, MRF och Folksam.

I 1 1/2 årtusende har det varit förbjudet, inte endast att begå självmord, utan också att beröra det i tal och skrift. Detta tabu började släppa i början av 1800-talet. Många talar nu om självmord som en individuell rättighet. Trots detta kvarstår mycket av tabueringens följder. En sådan konsekvens är ett outvecklat språkbruk. En rad skiftande företeelser betecknas med samma namn – självmord – eller med sammansättningar av självmord.

När något skall totalt förbjudas räcker det med en

term. Skall något behandlas på ett nyanserat sätt behöver vi däremot många olika begrepp och termer. Vi kan skilja oss själva från t ex en mördare. Det är svårare när det gäller en självmördare. Tanken: "Kanske jag själv nästa gång ..." ligger närmare till hands. Detta beror delvis på det onyanserade språket.

Tveksamheten om suicidologisk forskning är etiskt acceptabel är också delvis en följd av tabueringen, framhöll *Jan Beskow* i sitt inledande anförande. Det samma gäller vanan att uppfatta suicidalt beteende som uteslutande destruktivt. Men allt här i världen görs ju för att det är gott – åtminstone ur något perspektiv. Det är därför en uppfordran för oss att undersöka det suicidala beteendets konstruktiva aspekter.

Depressionsreaktionen – ett verktyg i en frisk människas anpassning

Bakom en suicidönskan ligger ofta en sjuklig depression. Denna är ofta botbar, framför allt med antidepressiva psykofarmaka. Denna huvudtanke i modern suicidprevention är vetenskapligt väl grundad.

Psykoanalytikern *Emmy Gut*, under många år verksam som lärare och handledare på Ericastiftelsen, hävdade dock att en sjukdomsförklaring även kan omintetgöra patientens depressionsarbete och motverka en rationell problemlösning. Depressionsreaktionen är nämligen till sin natur ett friskt inslag i människans försök att anpassa sig till sina livsomständigheter.

Basen för människans existentiella situation är *samspelet* med andra. Detta gestaltas först i *bindningsreaktionen* mellan modersgestalt och barn. En positiv upplevelse av en sådan bindning gör att människan vet hur det goda livet kan vara. Detta är en förutsättning

Bakom en suicidönskan ligger ofta en sjuklig depression

för att kunna reagera depressivt i ett senare skede när livsproblemen tornar upp sig. Att trots starka ansträngningar inte kunnat nå sina inre och yttre mål skapar i första hand rådvillhet. Människan vänder sig inåt i en alltmer intensiv till stor del omedveten problembearbetning. På ytan ger den sig tillkänna som depressions-symtom, t ex sömn- och aptitstörningar, oförklarlig utmattning, minskad yttre aktivitet, obalans och desorganisation. Detta ger ett starkt behov både av ensamhet och vila och av omgivningens stöd. Tillgodoses behov underlättar detta den inre processen och nya oönskade vägar öppnas. Resultatet kan bli en långsiktig problemlösning och personlig mögnad.

Till sin natur är således depressionsreaktionen inte i första hand psykopatologisk utan konstruktiv. Förnekas depressionen och dess funktion genom flykt in i arbete eller alkohol eller undertrycks den med mediciner kan depressionsarbetet bli resultatöst. Inre begränsningar kan också göra det ofruktbart. Symtomen kan kanske lätta tillfälligt, men eftersom grundproblemet kvarstår olöst är risken stor för återfall i ny depression.

Uppladdningen av smärta inför ett olöst problem kan också uttryckas i suicidtankar eller explodera i suicidal handling. Detta gäller särskilt när grundläggande behov hotas, såsom närhet, viktiga rollfunktioner, glädjen att fungera väl, egen utveckling eller personlig uppfattning om sammanhang och mening. Personen nalkas då sina mest smärtsamma problem. Suicidtankar kan därför vara en signal till terapeuten att terapin kommit in i ett viktigt skede.

Om problemet inte löser sig kan depressionen också djupna och övergå i en depressionssjukdom, ibland med ökad suicidrisk. Då kan somatisk behandling vara livräddande.

Vreden som uttryck för livskraft

Suicidalitetens ena drivkraft är depressionen, den andra är aggressiviteten, impulsiviteten. Psykologen och psykoterapeuten *Lars Lorentzon* på Skå, berättade om hur en aggressiv hållning till livet, trots att den beredde mycket bekymmer för omvärlden, samtidigt konstruktivt kunde främja inläring och livsanpassning. Dessa barn, som aldrig haft något harmoniskt liv, blir inte deprimerade av de svårigheter de möter. I stället attackerar de dem med stark vilja och stor vrede. Signifikant

Att uteslutande se självmordsbeteende som patologiskt är att värja sig för dess budskap om den nödvändiga friheten

är frihetens betydelse, dvs att få göra saker på sitt eget sätt – och att få göra det nu! Deras massiva erfarenhet av att ständigt bli lurade säger dem nämligen att det meningsfulla livet bara finns här och nu.

Att lära sig cykla kan t ex börja med påståendet: "Jag kan cykla – ge mig en cykel!" Genom skador och bölande gråt, där skulden ständigt förläggs till stenen eller busken, som kom i vägen, lär de sig snabbt den svåra konsten. Snart far de vinglande iväg med ett stolt leende: "Där ser du! Jag kunde ju cykla!" Livet finner sin egen väg om inte människor omkring dem hindrar dem genom sitt räddhågade beskydd.

Att lära sig genom försiktighet och andras ständiga förmaningar går för långsamt; det berövar dem hoppet om framgång. Det är att bli insnärjd i omsorger, i beroenden, som växer till fängelsemurar. Har fången inte en chans att fly, dör han psykologiskt. Hoppet om att genom egen aktivitet nå målet håller människan levande.

Ett disharmoniskt hem skapar starka bindningar präglade av både hat och kärlek. Lösningarna att skilja barnet från modern eller att låta det vara kvar hos henne blir båda otillräckliga. Den enda terapeutiska möjligheten ligger i respekt för den plågade medmänniskans förmåga att själv hitta sin väg. Terapeuten kan bara vara nära på ett stödjande sätt.

Om de mänskliga sammanhangen vore självklart givna vore de ett sådant snärjande fängelse. Nu är det inte så. De måste ständigt återskapas och detta av fri vilja. Detta ger människan en möjlighet att skapa en värld omkring sig i vilken hennes egenart bäst kan utvecklas. Ett självmord är ett misslyckande i detta avseende och därför traumatiskt för alla inblandade.

Självmordet berättar därför i första hand om detta stora beroende och drömmen om att frivilligt forma det. Att uteslutande se självmordsbeteende som patologiskt är att värja sig för dess budskap om den nödvändiga friheten och om ansvaret att av egen fri vilja realisera detta beroende.

Själv-mord som rollbeteende

Själv-mordet som individuellt sammanbrott är vitt skilt från själv-mord som föreskrivet rollbeteende, hävdade filosofen, fil dr *Thomas Anderberg*, från Lund. Kaptenen som följer sitt fartyg till botten, munkar som bränner sig i protest, den indiska änkan som bränns för att förena sig med sin make, söderhavsbön som i festkläder hoppar från en palm, sedan han utslungat förbannelser över den som avslöjat hans otillåtna sexuella umgänge och japanen som begår seppuku för att renad från skammen, åter bli en fullt värderad samhällsmedlem om än efter sin död, alla fullgör de föreskrivna mer eller mindre rituella handlingar med specifika samhällsleliga syften. De kan vara förtvivlade, ledsna, när de tvingas till detta, men depressionen ingår inte som en nödvändig del i orskaskedjan.

Detta visar dels att det finns mycket skiftande former av suicidalt beteende, dels att kulturens gestaltning av själv-mordsproblemet påverkar de individuella handlingarna.

Kulturens hantering av galenskap

Kulturers sätt att hantera själv-mordsbeteende är en del av deras sätt att bemöta avvikande beteende över huvud taget. Etnologen fil dr *Lena Gerholm*, Stockholm berättade hur tornedalingar i äldre tider hanterat galenskapen.

Normalitetsbegreppet grundades där på förmågan att fullgöra enkla praktiska funktioner såsom att arbeta och försörja sig, men också på vissa detaljbeteenden, ex att tända och släcka trappljuset på rätt tid. Folk kunde vara konstiga, säregna och elaka, men fyllde de dessa krav var de fortfarande accepterade av samhället. De bidrog nämligen till att fylla dess grundläggande uppgift att hålla samman det sociala livet och få det att överleva. Tornedalingarnas socialt grundade sjukdomsbegrepp var således snävare än det moderna psykiatriska sjukdomsbegreppet, vars huvudintresse är att studera och klassificera psykologiska avvikelser. En paranoid människa, som går omkring med en laddad bössa för att skjuta förmenta fiender, är fortfarande normal. Smäller det faller han däremot definitivt utanför ramen.

De förklaringar man då tog till var t ex "arvsynd", som samtidigt befriade den enskilde från skuld. En annan förklaring var "besatthet", som också i stort

sett friade från skuld, men samtidigt gav möjlighet och skyldighet att kämpa mot det onda. I dessa förklaringar invävdes urgamla samhällsleliga konflikter, framför allt med samerna. Arvsyndens var ett straff för en förfäders förbrytelse i dessa konflikter. Besattheten kom troligen från en lapsk trollgubbe. Moderna psykosociala förklaringsmodeller lägger på helt annat sätt ansvaret på den enskilde individen och hans skyldighet att förstå och hantera sina problem.

Professor *Lars Jacobsson*, Umeå, verifierade att dessa uråldriga förklaringsätt också finns i det etiopiska samhället. Samtidigt hade själv-mordsbeteendet och dess orsaker tydliga beröringspunkter med motsvarande företeelser i det västerländska samhället. Själv-mordsbeteende blir ett sätt att lösa personliga problem, men samtidigt ett uttryck för den aktuella kulturens sätt att gestalta existentiella frågor.

Docent *Bo Lennorp*, kulturgeografiska institutionen, Lund, samarbetar med suicidforskningscentrat i Lund. Därvid strukturerar de – ofta i diagramform – detaljerad information om en människas livslopp eller ett avsnitt av detta, t ex händelser under en dag på en psykiatrisk klinik. På så sätt söker de samband i tid och rum mellan olika upplevelser, livsskeden, livssfärer och samhällsstrukturer. Detta möjliggör detaljerad information och analys av t ex händelser kring ett själv-mordsförsök och gör det lättare att förstå dess funktion i samspelet mellan individ, närmiljö och kultur.

Vid flera psykiatriska institutioner pågår försök tillsammans med beteende- och samhällsvetare att komma åt samband mellan suicidalt beteende och olika kulturella faktorer. Man försöker relatera det suicidala beteendet till familjeförhållanden, språkliga uttrycks-sätt, attityder till själv-mord och till religiös inställning.

Slutkommentar

Människans önskan att "leva själv" är stark. Det ömsesidiga beroendet och dialogen måste utformas så att detta blir möjligt. Om denna frihet förnekas kan själv-mordet ur individens perspektiv framstå som ett bättre

.....
Själv-mordshandlingen framstår som den sista möjligheten att bereda plats för den personliga egenarten
.....

alternativ. Driften mot självmord är paradoxalt nog ett uttryck för vårt totala beroende. Självmordshandlingen framstår som den sista möjligheten att bereda plats för den personliga egenarten inom ramen för detta grundläggande beroende. Som sådan är den en konstruktiv handling. Enligt den suicidologiska erfarenheten återfinns denna ambivalens ända in i handlingsögonblicket. Detta präglas nämligen ofta av både önskan att dö och samtidigt önskan att överleva.

Grundläggande för den fortsatta utvecklingen är hur depressionsarbetet fortskrider. Tankarna på självmord kan radikaliserat situationen till två alternativ: problemlösning eller död. Rädslan för döden kan öka temperaturen i bearbetningen. Blir depressionsarbetet ofruktbart kan depressionen djupna till sjukdom med ökad suicidrisk som följd.

En sådan grundsyn får konsekvenser för suicidpreventionen. En vakande närvaro i respekt för den enskildes livskraft är den enda möjliga positionen. Drivkraften är en tro att det individuella livet är möjligt att leva inom ramen för det familjära och samhälleliga beroendet. Denna grundinställning hindrar inte att självmordet aktivt bör förhindras, i de situationer när individen tappar kontrollen över sitt handlande.

Även detta är ett uttryck för den moderna psykosociala grundsyn som utvecklats bort från de äldre tanke-traditioner som Thomas Anderberg och Lena Gerholm skildrade. Även den grundsynen är kulturellt betingad. Man kan undra över hur den kommer att förändras om samhällets existens åter blir hotat på basal nivå. Frågan är angelägen eftersom vi sannolikt inte är så långt från denna möjlighet. Vår tids uppmärksamhet på suicidproblem är måhända en följd av just denna situation. De här antydda tankegångarna är av betydelse för överlevnadsproblem individuellt och generellt. De borde därför utvecklas och diskuteras mer i detalj.

LITTERATUR

Anderberg, T: Suicide. Definitions, Causes and Values. Lund University Press, Sweden, 1989.

Beskow J (red): Självmordet som existentiellt problem. Folk-sams vetenskapliga råd. Forskningsrådsnämnden; Rapport nr 1992:7.

Gut E: Den sunda depressionen. Möjligheter och svårigheter i dess förlopp. Wahlström & Widstrand, 1990.

Jacobsson L, Merdasa F: Traditional perceptions and treatment of mental disorders in western Ethiopia before the 1974 revolution. Acta Psychiatr Scand 1991;84:475-481.

Lorentzon L: Vredens pedagogik. Rabén & Sjögren, 1991.

Se till att du får ditt eget ex av
Socialmedicinsk tidskrift