

Existentiella och religiösa aspekter på självmord



Karolinska
Institutet



HANS GENTZEL är präst i Svenska kyrkan och legitimerad psykoterapeut. Han har arbetat i Sjukhuskyrkan, enheten för psykiatri på S:t Görans sjukhus i Stockholm, och dessförinnan varit sjukhuspräst på Beckomberga sjukhus. Sedan många år är han knuten till NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, som föreläsare.

EXISTENTIELLA SAMTAL Man ställs inför svåra frågor

Får man ta livet av sig? Tror du på Gud? Vad är det för mening med mitt liv? Det är tre exempel på frågor man kan möta när man talar med självmordsnära människor, i arbetet eller med närstående. Ibland kallar vi de här frågorna för existentiella, eller religiösa, eller andliga. Själva etiketten är inte så viktig. Däremot är det viktigt att försöka förstå vad som pågår i personens inre, men också vad som pågår i vårt eget inre. Det finns fler exempel på existentiella frågor man kan möta, som vän, som arbetskamrat eller som lyssnande personal: Varför just jag? Vad händer efter döden, kommer jag att träffa människor som har gått före mig och som jag saknar? Kommer du att försöka hindra mig? Finns det förlåtelse? Kommer jag att befria min familj eller sviker jag den?

Lyssna utan att döma

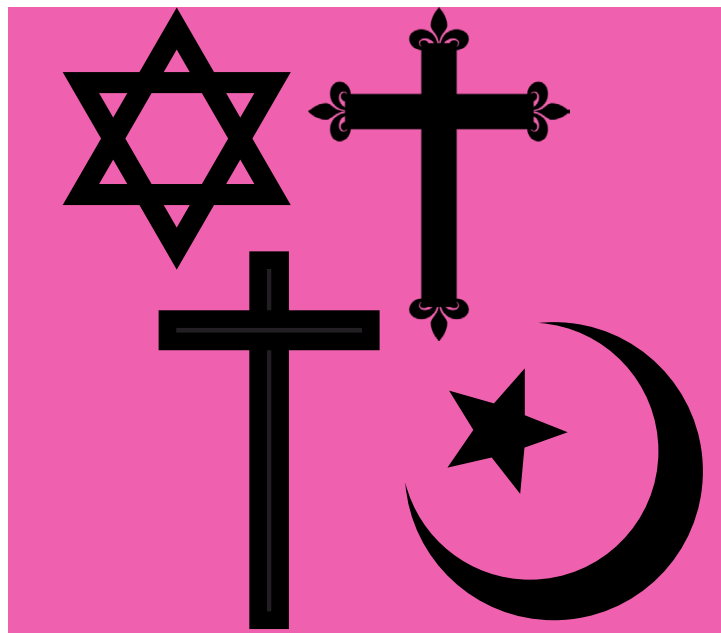
Man talar inte med vem som helst om privata saker – hur mycket man tjänar, vem man ligger med, vad man röstar på. Ännu mindre verkar man tala om existentiella saker, framför allt när man står inför en situation där frågan om liv eller död är det enda man har i tankarna.

Men om någon signalerar en glimt av att vilja lyssna, utan krav på att leverera en lösning, utan att döma eller bedöma, men med en beredskap att våga sitta kvar – då kan ett samtal vara möjligt. Då kan lyssnaren få höra om berättarens frågor och utsatthet vad gäller till exempel meningen med livet, tillit, frihet, förgänglighet och död, relationer och ensamhet, skam och skuld, och inte minst den obarmhärtigt pågående tiden.

Vi utmanas som lyssnare

Ingen kan klandra en lyssnare som känner osäkerhet, ilska eller vanmakt, sida vid sida med en önskan att vara den självmordsnära till nytta. Vi utmanas som lyssnare vad gäller vår kunskap, och kan ha en föreställning om att det finns en replik eller ett förhållningssätt som skulle behöva plockas fram i mötet med den självmordsnära – det är bara det att jag inte kan den repliken.

Vi utmanas också i vår känsla när berättaren får oss att känna oss odugliga, får oss att känna skuld för att vi inte fattar och för att vår empati inte förefaller hjälpa särskilt mycket. Vi kan känna rädsla för att väcka den björn som sover, eller för att hamna i ett oönskat beroende till berättaren. Eller varför inte skämmas för att vi är nyfikna, eller för att vi vill visa oss duktiga i våra egna eller arbetskamraters ögon i arbetet med någon som är självmordsnära.



FÅR MAN TA LIVET AV SIG? Alla människor grubblar då och då på existentiella frågor, men vad har de olika världsreligionerna för svar att ge?

Moralisera, generalisera och distrahera

Inte konstigt då om vi som lyssnare börjar moralisera, och säger något i stil med: "Så där får du inte tänka", "Så ska man inte säga". Inte heller konstigt om vi väljer att generalisera: "Vem har inte känt sig trött på livet någon gång?" Eller den kanske vanligaste utvägen, att distrahera: "Nu är det snart dags för kaffe".

Alla de här tre sakerna är försök att fly. Samtidigt finns också en önskan att vara till hjälp. Men man vill undvika att drabbas av berättarens lidande, just där och just då.

Litet utrymme i sjukvården

Många vårdare i psykiatri vittnar om att patienters existentiella och religiösa frågor inte får mycket utrymme. Att sådana frågor inte skulle finnas är inte särskilt troligt. Snarare beror det väl på att vårdpersonal i likhet med andra människor känner osäkerhet, eftersom de existentiella frågorna inte har färdiga svar. Ibland förefaller de också kräva besked om lyssnarens egen existentiella position, om hans eller hennes egen tro och livssituation.

I boken *Självmord som existentiellt problem* skriver psykiatern Jan Beskow, att i och med att religionen har fått mindre betydelse har tillgången till myter och riter som bundit ångesten minskat. Den enskilda människan är mer oskyddad, och samtidigt måste hon själv ta ställning till de grundläggande frågorna om livets villkor och tillvarons mening. Dessa strävanden får inte förnekas eller förklaras som sjukliga.

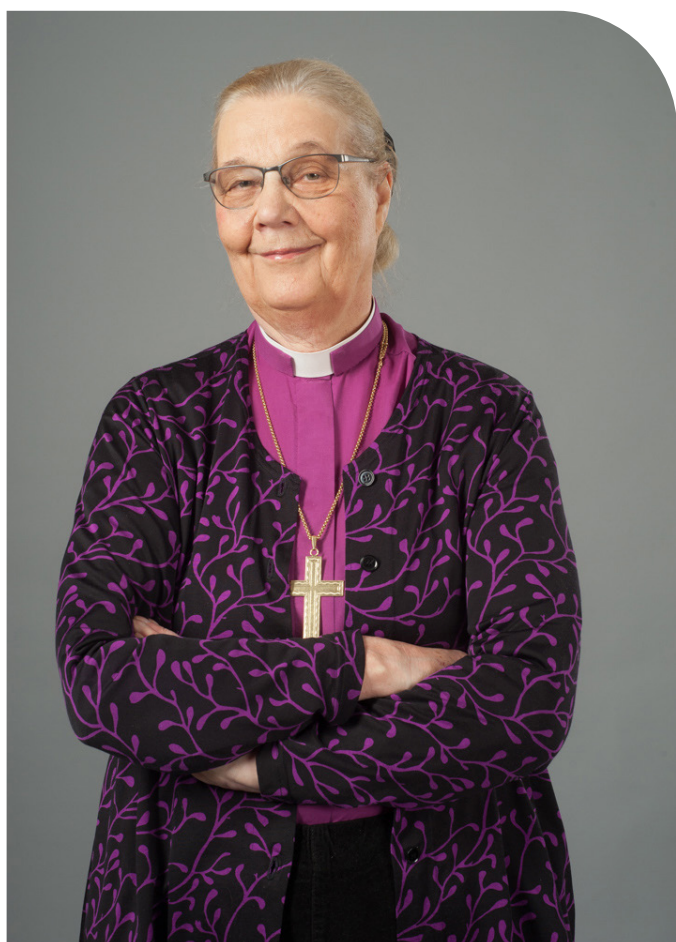
Prata om det i arbetslaget

Det tycks vara så att ett arbetslag i ett vårdande arbete kan ha nytta av att medlemmarna sätter sig ner och berättar för varandra om sin tro, säger Hans Gentzel: "Det här är min tro på en högre makts vara eller icke-vara. Det här är min tro på döden och vad som kommer sedan."

Det visar sig naturligtvis att föreställningarna i ett arbetslag är vitt skilda, mer eller mindre integrerade i var och en, mer eller mindre avhängiga av den tro eller kultur man är uppväxt i.

Kunskap om inställningen till självmordsnära i de olika världsreligionerna är säkert bra och viktig, fortsätter han. Men viktigare är lyssnarens existentiella position tillsammans med en attityd som uppmuntrar berättande, men avvisar missionerande om lyssnarens egen tro. Den attityden gör berättarens tankar om död och liv tillåtna. Kortare och annorlunda uttryckt: Det är bra med kunskap. Men det är bättre att kunna och våga sitta kvar.

Så här skriver psykiatern Ullakarin Nyberg i boken *Konsten att rädda liv*: "Att själv fundera över vad som ger livet mening gör det lättare att hjälpa människor som brottas med hopplöshet och dödslängtan."



CAROLINE KROOK, Svenska kyrkan och tidigare biskop i Stockholm, svarar på två frågor om religion och självmord. I faktabladet "Synen på självmord inom olika religiösa samfund" svarar den katolske biskopen Anders Arborelius, rabbinen Morton Narrowe och imamen Mohammad Muslim Eneborg på samma frågor.

SYNEN PÅ SJÄLMORD INOM OLIKA RELIGIÖSA SAMFUND

Företrädare för några trossamfund svarar på två frågor:

1. Vad säger din religion om självmord?
2. Vad säger du till en församlingsmedlem som kommer till dig med tankar på att ta sitt liv?

CAROLINE KROOK är präst och biskop emerita i Svenska kyrkan, där hon bland annat varit domprost och biskop för Stockholms stift.

1. Jag är kristen och tillhör en luthersk kyrka. Där har man ibland varit sträng mot dem som tar sitt liv. Varför var det straff på självmord? Hur kunde man straffa en förtvivlad människa? Då måste man förstå att enligt den kristna tron är livet heligt, och därför måste man skydda livet så långt man kan.

Tidigare i historien ansåg man att det var lika illa att ta sitt liv som att slå ihjäl en människa. Den som slog ihjäl en människa straffades. Och den som tagit sitt liv straffades också, genom att inte få begravas på kyrkogården.

Tack och lov har det här förändrats. Vi har fått större förståelse för den förtvivlan som ligger bakom att man tar sitt liv. Några straff förekommer inte i dag. Tvärtom tror jag att prästen och församlingen visar så mycket extra omsorg som man någonsin kan mot de förtvivalde anhöriga till dem som tagit sitt liv.

2. Själva grundsynen att livet är heligt har vi kvar. Den rubbas inte. När det kommer en människa som på något sätt antyder, eller uttryckligen aviserar tankar på att ta sitt liv, gör jag mitt bästa för att få henne på andra tankar.

Jag har under många år suttit som jourhavande präst. Där möter man ganska ofta människor som ringer som en sista desperat åtgärd. De har tankar på att ta sitt liv, men vill först resonera med en kristen människa. Då brukar jag försöka få dem att skjuta upp beslutet till i morgon bitti. Eller kanske bara en timme. Vänta, tänk efter. Gör det inte nu. Kanske kan morgondagen öppna nya möjligheter.

Har jag någon som jag möter ansikte mot ansikte, frågar jag vad det finns för professionell hjälp eller nätverk som kan göra att hon ser livet lite ljusare. Men det är svårt. Det har också hänt att jag har sagt att ditt liv är ditt liv – bara du kan bestämma. Men jag gör alltid mitt yttersta för att få personen att vänta, om så bara en timme.

Jag är aldrig riktigt hjälplös när jag möter människor som säger att de vill ta sitt liv. Jag försöker allt jag kan visa på den professionella hjälp som finns. Men ofta är det enda jag kan göra i det sista stadiet att överlämna personen till Gud och be för henne. Och det hindrar mig från att vara alldeles hjälplös.



PSYK-E BAS

Faktabladet bygger på en föreläsning med samma namn. Föreläsningen ingår i Psyk-E bas, ett kompetenhöjningsprogram som ges som uppdragsutbildning vid Karolinska institutet.