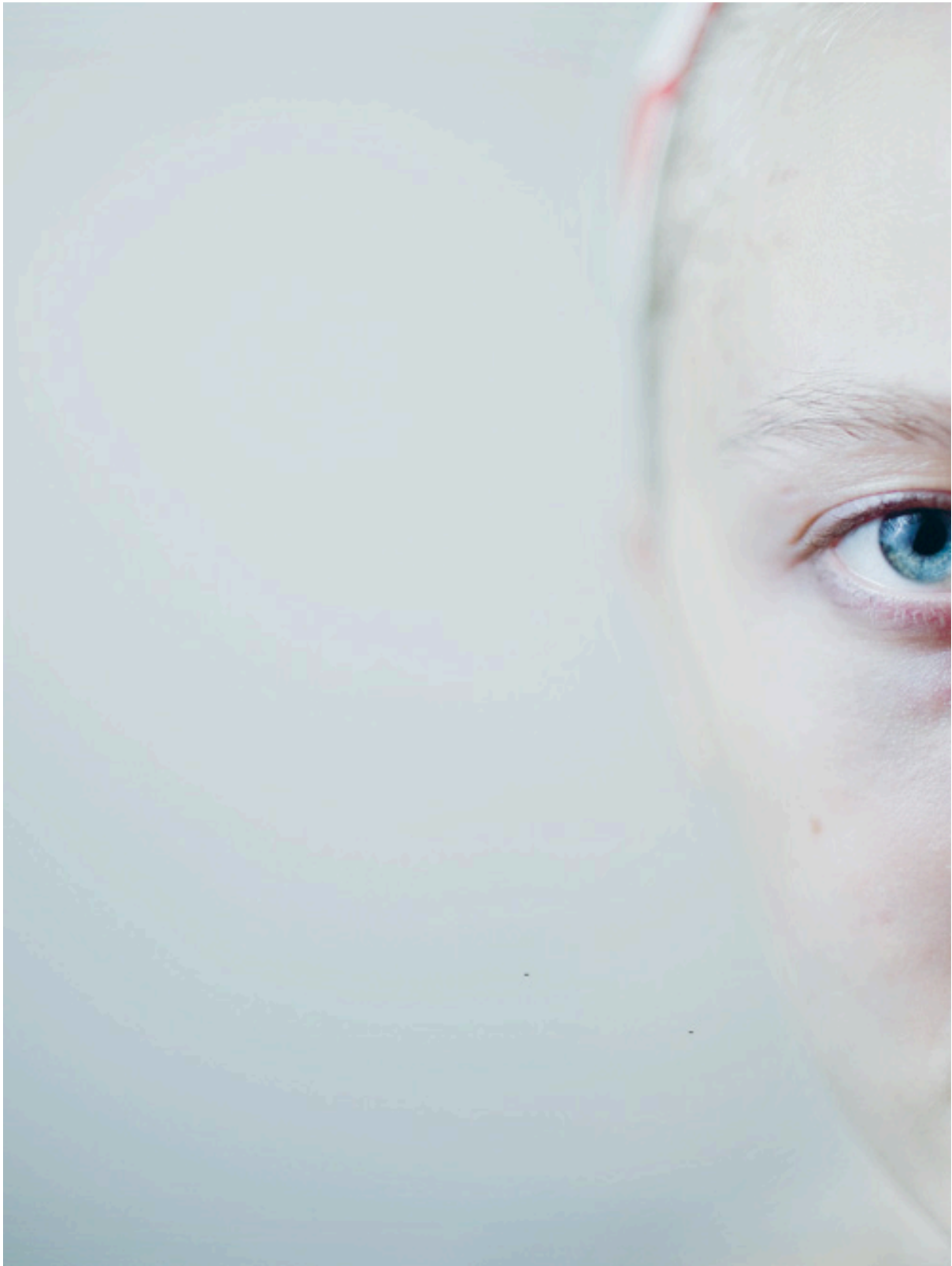


# Hva er galt med selvmord?



Øystein Helmikstøl  
journalist i Psykologtidsskriftet

Selv mord kan i visse tilfeller være «autonomi i praksis». Ofte er det så langt unna autonomi det er mulig å komme, mener psykologspesialist Kim Larsen.



ILLUSTRASJONSFOTO: FARTEIN RUDJORD

Us, and them

And after all we're only ordinary men  
Me, and you  
(Roger Waters og Richard Wright, 1973)



I en tom kantine på Sykehuset Østfold siteres utdrag fra Pink Floyds nesten åtte minutter lange «Us and Them». Det er mitt første oppdrag i ny jobb: Et intervju med psykologspesialist Kim Larsen, som jobber med kompetanseheving og formidling i suicidologi. Han er ansatt ved Sykehuset i Østfold, i tillegg til å være tilknyttet Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) ved Universitetet i Oslo.

Intervjuet med Kim Larsen ble en del av en større sak som ble trykt i Psykologtidsskriftet i februar 2012, der Thomas Joiner, en av verdens ledende forskere på selvmord, snakket om mytene rundt fenomenet. I tillegg fortalte psykolog Nicholas Carr om sin «enkle og effektive » modell for akuttsamtaler etter selvmordsforsøk.

Det er gått to år siden Kim Larsen siterte «Us and Them» i kantina. Han mente at tekstlinjene var noe å tenke over i relasjonen kliniker og pasient, og at sangen ikke var så verst livsvisdom fra unge menn i 20-årene.

I ettertid har jeg kjent på ubehaget i at premisset for intervjuet med Larsen var at selvmord er galt. Vi vender altså tilbake, med flere spørsmål som burde vært stilt den gangen.

For hva er egentlig galt med å begå selvmord

Larsen mener det er problematisk at vi bruker begrepet «begå selvmord», når dette begrepet ellers blir knyttet til handlinger vi ser på som moralsk klanderverdige, som å begå forbrytelser, begå mord. På Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging ved Universitetet i Oslo hvor Larsen er tilknyttet, har de bestemt seg for å bruke mer nøytrale termer. For å unngå stigmatisering snakker de for eksempel om å «utføre selvmord». «Selvmord» impliserer i seg selv også noen moralske konnotasjoner, og rammer inn handlingen som noe forkastelig, mener Larsen.

*– Selvmord er mer vanlig i samfunn som lettere aksepterer det og har færre holdningsmessige sperrer*

Det snakkes på andre måter om selvmord i andre land.

Et eksempel er det tyske begrepet «Freitod », som har en helt annen klang. – Handlingen er rammet inn som «fri», og mord er heller ikke nevnt, sier Larsen, som også er opptatt av selvmordets historie.

Den vil han gjerne formidle, fra sitt perspektiv.



OM SELVMORD OG AUTONOMI: Av de som har overlevd et alvorlig selvmordsforsøk, vil i det lange løp 10–15 prosent senere dø av selvmord. Det betyr at de fleste dør av andre årsaker sier psykologspesialist Kim Larsen.

Foto: Fartein Rudjord

## Munken og selvmorderen

I tidlig kristendom var selvmord ifølge psykologspesialisten vanlig og ansett som en snarvei til det hinsidige. Ingen av selvmordene som er nevnt i Bibelen fordømmes eksplisitt, men beskrives kort, nøkternt og nøytralt. I en religion som devaluerer jordelivet («jammerdalen») og glorifiserer det hinsidige («himmelriket»/«paradiset») vil det være temmelig logisk å utføre selvmord, tenker Larsen.

– Munken og selvmorderen ligner hverandre fordi begge har kastet vrak på denne verden. Dette synet skulle føre til epidemier av selvmord i tidlige kristne samfunn.

– Man satte opp skriftestolen og døpefonten noen meter fra sverdet slik at man kunne dø «ren» og derved bli frelst og ta plass i himmelen, fastslår psykologspesialisten.

Så grep kirkefaderen Augustin (354–430) inn. Han så problemet med selvmordsepidemier og foretok ifølge Larsen en av tidenes mest drastiske moralske snuoperasjoner: Han definerte selvmord som et spesialtilfelle av det femte bud «Du skal ikke slå i hjel». Det ble den verste av alle synder. Budskapet var at livet er en gave fra Gud som intet menneske skal tukle med.

Thomas Aquinas (1224–1274) sementerte Augustins tanker ytterligere. Han ga dem i tillegg en omdreining ved også å innføre andre motargumenter av mer sekulær karakter, som at selvmord er unaturlig, i tillegg til at det også er et svik mot samfunnet og våre medmennesker.

Tanken om selvmord som den verste av alle synder finner vi også i tidlig norsk lov. Selvmord omtales i Magnus Lagabøtes landslov som «ubotamål» (med andre ord: den synd det ikke kan gjøres bot for).

Kirkens syn på selvmord førte i middelalderen til groteske straffereaksjoner fra samfunnets side, for eksempel mishandling og symbolsk degradering av liket og ved at den døde kroppen ble slept gjennom landsbyen med ansiktet ned, hengt opp/ned fra et tre, begravet ved et veikryss med en stake gjennom hjertet. Og sånn kunne vi fortsatt. Det var heller ikke mulig etter loven å arve en selvmorder; formuen ble «inndratt til fordel for statskassen», og de etterlatte ble fratatt livsgrunnlaget samtidig som de ble stigmatisert.

– Snakk om å gjøre vondt verre! sukker Kim Larsen.



## Motreaksjon

Etter hvert oppstod det forståelig nok en motreaksjon på det kirkelige synet på selvmord og den grusomme praksisen som dette synet gav opphav til.

Essayisten Michel de Montaigne (1533–1592) og William Shakespeare (1564–1616) åpner opp diskursen om selvmord igjen, og etter hvert kommer det systematiske og nyanserte motargumenter mot kirkens syn på selvmord som absolutt galt. John Donne (1572–1631), domprost ved St. Paulskatedralen i London, var en pioner her.

Donne argumenterte overbevisende mot at selvmord ikke var en synd mot Gud og heller ikke unaturlig eller i strid med rasjonalitetens lover («the law of reason») i sitt verk *Biathanatos*. Verket er skrevet så tidlig som i 1602, men kom ikke ut før i årene 1644–1647, utgitt i flere deler av Donnes sønn.

– *Du må ikke finne på å ta livet av deg når du er suicidal!*

Hundre år senere argumenterer David Hume (1711–1776) for at selvmord verken er en synd mot Gud, mot våre medmennesker eller mot oss selv, i *On Suicide and the immortality of the soul*. Også dette verket ble utgitt posthumt, i 1783.

– At begge de mest skarpsindige filosofiske analysene av selvmord som står i opposisjon til kirkens syn, blir utgitt posthumt, sier noe om den emosjonelle intensiteten som omga temaet, men tyder kanskje også på at forfatterne har hatt moralske anfektelser med å «forsvare» selvmord ved å gå imot kirkens syn, undrer psykologspesialisten.

I Norge ble forbudet mot å arve en som tok sitt eget liv, opphevet i 1814, mens mange av de andre sanksjonene (som ikke å bli begravet i viet jord) ble opphevet i staffelovsrevisjonen av 1842. De siste forskjellene i begravelsesritualer var opphevelse av forbudet mot jordpåkastelse i 1897 og forbudet mot likpreken i 1902.

– Det sier også noe at selvmord først ble avkriminalisert i England i 1961. Før dette kunne personer som overlevde selvmordsforsøk, bli dømt til fengsel, opplyser Larsen.



VERST: Med Augustin (354–430) ble selvmord den verste av alle synder, ifølge Kim Larsen.

I Irland ble det avkriminalisert så sent som i 1994.

Historien om hvordan samfunnet har behandlet mennesker som har utført selvmord, og deres etterlatte, er en historie om ufattelig grusomhet, understreker Larsen, men han legger raskt til at ut fra et forebyggingsperspektiv er det hensiktsmessig at et samfunn har visse holdningsmessige sperrer mot selvmord.

– Selvmord er mer vanlig i samfunn som lettere aksepterer det og har færre holdningsmessige sperrer. Men vi ønsker ikke et sterkt stigma som bare gjør vondt verre ved å ramme de etterlatte på en urimelig måte, understreker han.

Dette er også en delikat balansegang på flere måter, ifølge psykologspesialisten. Skal en detabuisere selvmord, må en nødvendigvis omtale det i det offentlige rom. Samtidig vet vi at visse typer medieomtale kan føre til imitative selvmord (såkalte «copycat suicides»). Man bør omtale selvmord for å minske stigma (men ikke «for mye»), og gjøre dette på måter som ikke fører til spredning.

– Det er derfor essensielt at journalister setter seg grundig inn i Vær Varsomplakaten og WHO's retningslinjer for omtale av selvmord før de skriver en eneste linje om det.



MOTREAKSJON: William Shakespeare (1564–1616) åpner opp diskursen om selvmord igjen.

## Autonomi



Under 22. juli-rettssaken fikk undertegnede en fornemmelse av at mange psykologer var opptatt av at diagnostisering av handlingene til gjerningsmannen kom i veien for at handlingene ble forstått slik: utført av et ansvarlig og autonomt individ.

At Brevik til sist ble dømt skyldig, kan ses i tråd med at ideen om autonomi nå i større grad enn før gjennomsyrrer helsefeltet. En kronikk av filosof Olav Gjelsvik med tittelen «Homo responsabilis» illustrert med en tegning av gjerningsmannen sittende med blod på hendene, oppsummerte det jeg oppfattet som mange psykologers reaksjon på saken og dommen. «Faktisk eller potensiell autonomi er et avgjørende grunnlag for den respekt vi skylder hverandre », skrev filosofen, og framholdt at «utilregnelighet er stor nok autonomireduksjon».





PIONÉR: John Donne (1572–1631) kom med systematiske og nyanserte motargumenter mot kirkens syn på selvmord som absolutt galt.

– *Er ikke selvmord autonomi i praksis?*

– Nei! Selvmord er et multifasettert fenomen som medfører at en slik generalisering blir veldig feil. Det *kan* være det, men de fleste selvmord er det ikke. Tvert imot, mener Kim Larsen. Han understreker at selvmord som henger sammen med psykiske lidelser eller alvorlige, men forbigående livskriser og/eller tapsopplevelser, er det motsatte av autonomi; individets rasjonelle automoni er undergravet av (temporære) overveldende emosjoner og irrasjonelle impulser. Dersom man er kommet langt i den suicidale prosessen, vil man fra utsiden også se en kognitiv innsnevretthet og

konstriksjon, et slags «tunnelsyn» hvor all problemløsning og alle kognitive nyanser forsvinner. Man klarer til slutt bare å tenke i to kategorier, liv eller død, og har helt mistet «sidesynet».



Det er blant annet derfor selvmordsbrev er så trist lesning, ifølge Larsen. Han mener at de ofte bærer preg av denne kognitive innsnevrettheten, og derfor er langt mer trivielle enn en skulle tro, og uten å gi noen forklaring på selvmordets mysterium.



OM LIVET: Blaise Pascal (1623–1662) beskriver livet som et «brief flicker of consciousness (...) here rather than there, now rather than then».

– Det er på grunn av denne reduserte problemløsningsevnen grunnleggeren av moderne suicidologi Edwin Shneidman sier at du ikke må finne på å ta livet av deg når du er suicidal!

At selvmord ikke er en autonom rasjonell handling, kan en også se av statistikken, mener Larsen. Av de som har overlevd et alvorlig selvmordsforsøk, vil i det lange løp 10–15 prosent senere dø av selvmord. Det betyr at de aller fleste dør av andre årsaker. Ⓧ

– Med andre ord: De fleste «kommer over det» og velger ikke senere å utføre selvmord. Her skal en også huske på at tidligere selvmordsforsøk er en av de viktigste faktorer vi ser etter i klinikken når vi skal vurdere selvmordsfare. Likevel er ikke sammenhengen mellom tidligere forsøk og senere selvmord større. Det sier jo også noe om hvor lite «treffsikre» risikofaktorene for selvmord er.



SEPPUKU: Den japanske generalen Akashi Gidayu forbereder seg til rituelt selvmord, seppuku, etter et militært nederlag i 1852. Han har akkurat skrevet et dødsdikt. Av Yoshitoshi Tsukioka, rundt 1890.

## Litteraturen



Dersom du leser noen av de beste beskrivelsene av for eksempel depresjon og suicidalitet i litteraturen, mener Kim Larsen at du vil få se hvor langt unna man er «autonomi i praksis». William Styron, en internasjonalt kjent forfatter som blant annet har skrevet manuskriptet til filmen *Sofies valg*, fikk en alvorlig depresjon på høyden av sin karriere, som han skildret i boken *Darkness visible* (1991). Da han hadde skrevet boken ferdig, var han inne på tanken om ikke å utgi den, fordi han mente at han ikke hadde klart å skildre depresjonenes grunnleggende fortvilelse og håpløshet godt nok.

– Det sier noe når en tenker på den nesten klaustrofobiske følelsen en får når en leser boken, den formidler depresjon og suicidalitet nesten skremmende godt.

*«Jagland med ljåen» er mitt kjælenavn på døden# Døden kan ses på som den ultimate sosialdemokrat som utjevner alle forskjeller, ifølge Kim Larsen*

Andre bøker Larsen trekker frem, som er mer omfattende og med et bredere perspektiv, er Andrew Solomons *The noonday demon. An atlas of depression* (2001) og George Howe Colts *November of the soul. The enigma of suicide* (2006).

– Den tilstanden som beskrives i disse bøkene, er på mange måter det motsatte av autonomi, sier Larsen.

Men psykologspesialisten er med på at selvmord også *kan* være «autonomi i praksis». Dersom livet på lang sikt går i minus og du er rammet av en forferdelig sykdom hvor det går bare en vei, kan selvmord være å ta kontrollen selv.

– Både Seneca og Schopenhauer var inne på dette. Mange har av samme grunn funnet trøst i at de har muligheten for selvmord selv om de ikke benytter denne muligheten, sier Larsen og nevner John Donne som et eksempel på en som trøstet seg med at dersom livet ble for ille, hadde han «nøkkelen til å unnsnippe i sine egne hender».

Menneskets rammebetingelser i seg selv, ytterligere aksentuert av postmodernismens verdioppløsning i vår tid, er vel heller ikke alltid egnet til å bevare sinnets munterhet, reflekterer Larsen. – Vi sklir sakte, men sikkert mot døden hele gjengen. Det kan være vanskelig å skape mening i livet når vi vet at det uvegerlig ender i døden.

Han har sansen for Peter Wessel Zapffe (1899–1990) og påminnelsen hans om at en gravid kvinne bør tenke på at det hun bærer i magen, er et meningsløst dødsleie. Blaise Pascal (1623–1662) på sin side beskriver livet som et «brief flicker of consciousness (?) here rather than there, now rather than then». Et lite glimt som er både geografisk og tidsmessig relativt. Sånt faller i smak hos Larsen. Eller sitatet som ofte tillegges Maurice Maeterlinck (1862–1949): «De levende er de døde på ferie.»

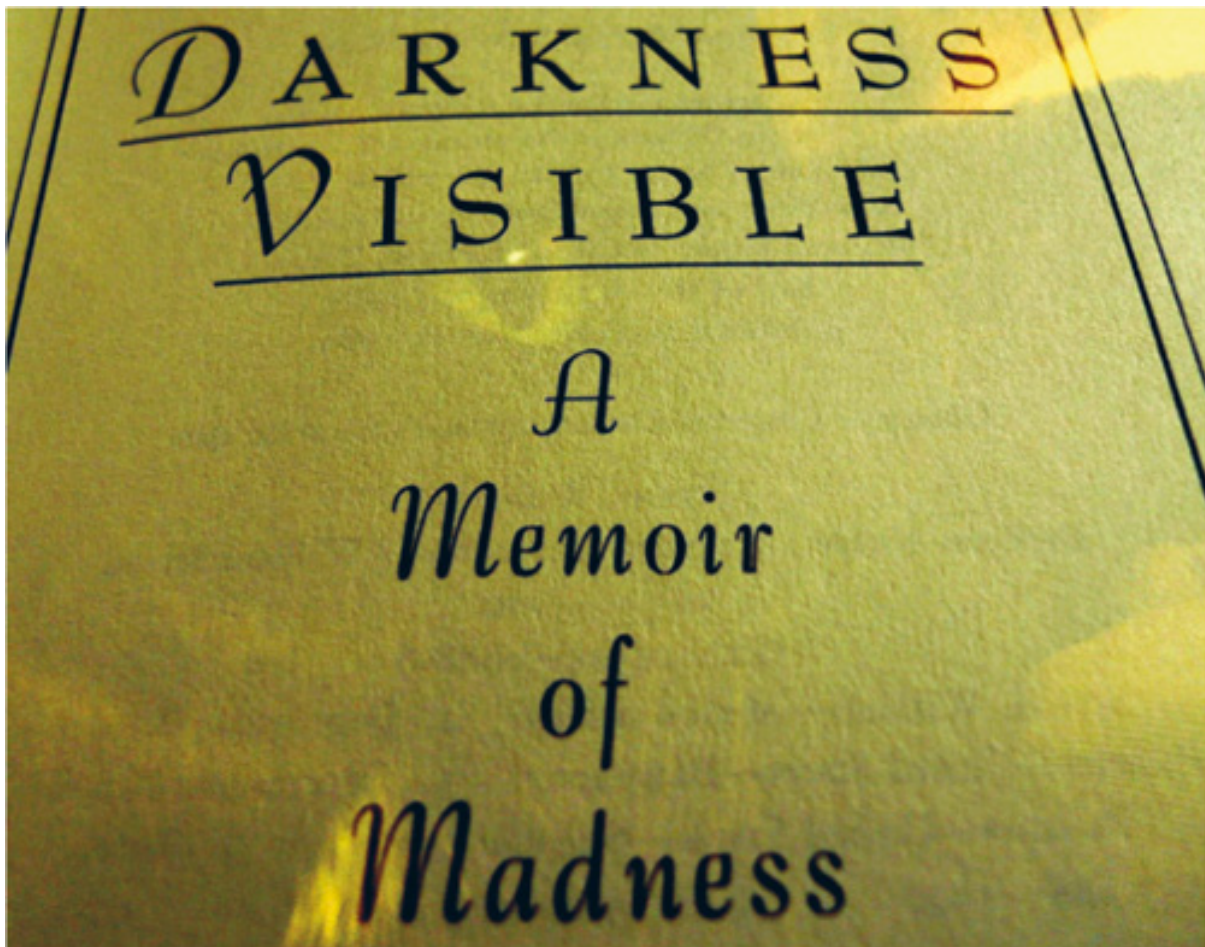
– Det å være levende er en slags «unntakstilstand», et glimt av bevissthet omsluttet av mørke, i det store perspektivet er det å være død det mest typiske.

Slik sett kan en også se døden som den ultimate sosialdemokrat som utjevner alle forskjeller, mener Larsen.

– «Jagland med ljåen» er mitt kjælenavn på døden. Vårt liv er som døgnfluens; det krever en veldig innsats gjennom et helt liv å øke sin erkjennelse og å utvikle seg som person, og når vi endelig har klart det, blir vi spadd ned i bakken!

De som jobber med selvmordsforebygging, forsøker å hindre selvmord, om nødvendig med ganske drastiske virkemidler som tvangsinnleggelse og kontinuerlig overvåking.

– Hensynet til de mange som i ettertid er glade for at vi hindret dem, må gå foran hensynet til de få som ikke er glade for det. Sistnevnte gruppe vil sannsynligvis klare å utføre selvmord på sikt, mens de førstnevnte kan bli reddet til et liv de finner dyp glede i, både for seg selv og for andre.



SKREMMENDE GOD: William Styrons *Darkness visible* fra 1991 formidler depresjon og suicidalitet nesten skremmende godt, mener psykologspesialist Kim Larsen.

Kim Larsen står ved sitt rungende nei til at selvmord er autonomi i praksis, modifisert av de forholdene han nevnte etterpå.

– Som en kuriositet kan jeg nevne at det blir satt inn massive selvmordsforebyggende tiltak overfor dødsdømte fanger i USA, hvor de bli fratatt den autonomien som ligger i å bestemme sitt eget dødstidspunkt.

– *En terapeut fortalte meg om en pasient som hadde mange gode grunner til å ta livet av seg. Terapeuten klarte ikke å komme opp med mange nok gode grunner for at denne pasienten burde leve. Pasienten begikk senere selvmord. Hva vil du si til terapeuten?*

– Som ansatt i helsevesenet er du forpliktet til å være «pro-life» i yrkesutøvelsen uansett hva du selv måtte mene. Du har en profesjonell rolle som er regulert av blant annet helsepersonelloven, og som styres av plikten til å redde liv og til å yte forsvarlig helsehjelp. Om du selv mener at klienten har et så råttent liv at døden ville vært å foretrekke dersom det hadde vært deg, er uvedkommende, siden rollen som terapeut innebærer en mer overliggende forpliktelse, sier Larsen.



*– Dersom livet på lang sikt går i minus og du er rammet av en forferdelig sykdom hvor det går bare en vei, kan selvmord være å ta kontrollen selv*

Han framhever at behandleren har en forpliktelse til å redde liv og yte forsvarlig helsehjelp når pasienten er angrepet av en sykdom eller er utsatt for en ulykke. Det at pasienten selv forsøker å påføre seg skader, endrer ifølge psykologspesialisten ikke dette faktum.

– Du kan være eksplisitt i terapien på at du er livets talsmann uten å invitere til en maktkamp om dette. David Hume, som jeg allerede har nevnt, og som argumenterte for at selvmord under visse betingelser ikke var galt, har en interessant biografi på dette punktet. Han opplevde personlig alvorlig suicidalitet i sin vennekrets to ganger. Major Alexander Forbes i 1746, som døde ved selvmord, og baronesse de Boufflers i 1764. Selv med sitt filosofiske utgangspunkt forsøkte han i begge tilfellene å hindre vennene fra å utføre selvmord.

Det at pasienter vet at helsepersonellet er forpliktet til å redde liv, kan føre til at personer som ønsker å utføre selvmord, ikke svarer ærlig når de blir spurt om selvmordstanker eller selvmordsplaner, ifølge Larsen. En forskergruppe med Katie A. Busch i spissen undersøkte hva pasienter som hadde utført selvmord, hadde svart da de sist ble spurt om de hadde selvmordstanker eller planer. De fant at halvparten av de som ble behandlet på poliklinikk, hadde svart benektende, mens tre av fire som ble behandlet ved institusjon i psykisk helsevern, hadde svart nei.

– Dette er også årsaken til at en vurdering av selvmordsrisiko må innbefatte flere variabler enn det å registrere hva pasienten selv sier, minner Larsen om.

## Paradoks

*– Hvorfor er det verre å ta sitt eget liv enn å utføre det som noen irriterende nok kaller fosterdrap?*

– Det er et svært godt spørsmål. Kulturen vår opererer med et kontrasterende skille her. Det skyldes vel først og fremst at vi tenker at fosteret må ha en viss alder før det er blitt et «ordentlig» liv.

– Uten denne forutsetningen blir jo dette et uløselig paradoks, sier psykologspesialist Kim Larsen. Intervjuet er egentlig over. Forrige gang jeg intervjuet ham, satt Kim Larsen i en tom sykehuskantone og siterte Pink Floyd. Blir det noe musikk denne gangen også?

Så sannelig. Han som alltid går kledd i t-skjorter med Bob Dylan på, går til faksmaskinen og sender av gårde en tekst jeg leser like etterpå, også den fra Pink

Floyds album «Dark Side of The Moon». Hele albumet har eksistensielle elementer, men jeg tenker spesielt på sangen «Time», skriver han på arket. «Den er om livets forgjengelighet og dødens endelighet. Særlig vers tre. Hilsen Kim.»

So you run and you run to catch up with the sun but it's sinking  
Racing around to come up behind you again. The sun is the same in a relative way but you're older,  
Shorter of breath and one day closer to death.

(Mason, Waters, Wright, Gilmour, 1973)

VISSTE DU DETTE OM SELVMORD?



- Det er flere som dør i selvmord i verden i året (mellom 800 000 og en million personer), enn som dør i kriger og konflikter
- I USA er det omtrent dobbelt så mange selvmord som drap
- Selvmordsrater er stabile. Mange av forskjellene mellom land som Durkheim fant i 1897, ser vi også i dag
- I Norge dør over dobbelt så mange (515 versus 190 i 2012) i selvmord som i trafikken
- Den største grad av økning har i en tid vært hos unge personer. Økningen gjelder i stor grad i hele Vest-Europa og USA
- Selvmord er langt vanligere blant men enn blant kvinner (ca. 3:1)
- Menn og kvinner bruker konsekvent forskjellige metoder for selvmord

– Bør kanskje akseptere flere selvmord



Som en følge av at mennesket er blitt myndig og selvbestemt, bør vi kanskje som samfunn akseptere flere selvmord. Akseptere at noen, ut fra en grundig vurdering, velger å avslutte livet. Samtidig vet vi lite og ingenting om mindre bruk av tvang vil føre til flere selvmord.  
*Arnfinn Fiskå i Morgenbladet 15. juli 2011. Fiskå er daglig leder i Bymisjonen i Rogaland, men var før det sykehusprest i psykiatrien i vel 20 år.*