

# Eina raunverulega vandamál heimspekinnar?

Sjálfsvíg hafa valdið manningum miklum heilabrotum um aldir. Flestir heimspekingar veraldarsögunnar hafa tjáð sig um málið. Kirkjunnar menn stýrðu fyrr á tíðum umræðunni og bannfærðu í raun alla sem förguðu sér. Sjálfsvegndur fengu ekki leg í helgum reit fyrr en um miðja 19. öldina. Síðustu 150 árin hefur heilbrigðiskerfið haft síðasta orðið varðandi meðferð og fyrirbyggjandi aðgerðir.

Allur almenningur og fjölmiðlar hafa mikinn áhuga á sjálfsvígum og vilja venjulega finna einhverja einfalda skýringu. Einhver hlýtur að vera ábyrgur fyrir þessum örlagaríka atburði. Fjölmiðlar hafa mikið dálæti á skýringum eins og einelti eða gömlu áfalli sem „kerfið“ sinnti ekki. Stundum eru birtar fréttir um einstaklinga sem ekki fengu umbeðna afgreiðslu á bráðamóttöku geðdeildar og fyrirfóru sér. Í þeim tilfellum er sjálfsvígíð að sjálfsögðu viðkomandi starfsfólki geðsviðs að kenna.

Þetta er mikil einföldun. Allir sem unnið hafa með sjálfsvegndum eða fólki sem reynir að fyrirfara sér vita að sjálfsvíg er flókið fyrirbæri. Það er í langflestum tilvikum ferli sem jafnvel hefur staðið í mörg ár. Venjulega er þunglyndi og kvíði undirliggjandi sem draga úr lífsgæðum og byrgja stundum alla sólarásýn. Viðkomandi fær smám saman þá tilfinningu að lífið sé ekki þess virði að lifa því og veltir fyrir sér eigin endalokum. Margt í umhverfi og félagslegri stöðu hefur áhrif á þetta ferli. Atvinnuleysi, skilnaður, efnahagslegar þrengingar, drykkjuskapur, brottrekstur úr skóla og margt fleira sem grefur undan öryggi og lífsgæðum getur ýtt viðkomandi hraðar í átt að bjargbrúninni.

Franski rithöfundurinn og heimspekingurinn Albert Camus skrifaði á liðinni öld *Goðsögnina um Sísífuls*. Seifur dæmdi hann til að velja þungum steini upp á hátt fjall, láta steininn rúlla niður og byrja síðan aftur. Þetta skilgreinir Camus sem hið algjöra tilgangsleysi tilverunnar. Hann setur þessa sögu fram eins og myndlíkingu til að sýna fram á að lífið sé á stundum tilgangslaust og fátíðlegt en samt áskorun. Sísífuls er persónugervingur alls mannkyns og refsing hans er lífið sjálft. Flest það sem við gerum er endurtekið tilgangsleysi enda leiðist fólki sem aldrei fyrr. Þetta hljómar illa en Camus segir okkur að Sísífuls sé líka hamingjusamur. Hann skilur hlutverk sitt og hlakkar til þessa andartaks þegar hann er kominn á toppinn með steininn rétt áður en hann veltir honum aftur niður fjallshlíðina.

Camus segir að sjálfsvígíð sé í raun eina spurning heimspekinnar sem skipti máli. Milljónir manna

velti því fyrir sér á hverjum degi hvort lífið sé þess virði að lifa því. Langflestir velja þó að lifa áfram vegna þess að lífsviljinn virðist frá öndverðu vera sterkari en allar þær ástæður sem menn hafi til að drepa sig. Camus talar um mótsagnirnar í kringum sjálfsvíginn. Margir sem fyrirfara sér eru sannfærðir um að lífið hafi tilgang. Aðrir farga sér ekki þó þeim finnist lífið einskis virði. Hann leggur áherslu á frjálstan vilja mannsins og frelsi til að taka ákvörðun um eigið líf. Flestir velja að lifa sem lengst þrátt fyrir allt. Sjálfsvígíð fylgir ákveðnu ferli en lokaákvörðunin virðist oft tilviljanakennd. Mönnum hefur ekki tekist að koma sér upp einhverjum óyggjandi aðferðum til að segja til um hver muni svipta sig lífi og hver ekki.

Í þessu tölublaði *Læknablaðsins\** er birt merkileg rannsókn sem Högni Óskarsson og fleiri gera á sambandinu milli sjálfsvígna og efnahagslegra kreppna. Niðurstaðan er sú að ekki sé samband milli sjálfsvígstíðni og sveiflna í efnahagslífi Íslands. Þetta kemur ekki á óvart.

Bæði sjálfsvíg og efnahagskreppur eru flókin fyrirbæri þar sem margir þættir rekast hver á annars horn. Hrunið 2008 hafði reyndar líka fyrirbyggjandi áhrif vegna aukinnar samheldni þjóðarinnar í þessu sameiginlega skipbroti. Kreppan var í eðli sínu bæði sjálfsvígshvetjandi og -letjandi.

Sjálfsvíginn hafa fylgt manningum frá alda öðli og munu gera það áfram. Fjöldi fólks á öllum aldri er staddur einhvers staðar á sjálfsvígssferlinu. Mestu skiptir að finna þessa einstaklinga og hjálpa þeim að velja lífið en láta ekki svartnættið ríða sér á slig. Mikilvægt er að sinna sérstökum áhættuhópum eins og fólki sem hefur lent í áföllum, einelti, efnahagslegum þrengingum og alkóhólisma og fleira. Venjulega tekst að fleyta fólki yfir erfiðustu hjallana með viðeigandi meðferð.

Lífið er stundum erfitt og tilgangslaust en mestu skiptir að jafnvel Sísífuls getur orðið hamingjusamur. Mæðumaðurinn og alkóhólistinn Sigurður Breiðfjörð orti þessa frægu vísu sem gæti verið í orðastað Sísífulsar.

*Að lifa kátur list mér máti bestur  
þó að hjáti eitthvað á  
að því hlátur gera má.*

\*Óskarsson H, Tómasson K, Pálsson SP, Tómasson. Efnahagskreppur og tíðni sjálfsvígna á Íslandi 1911-2017. *Læknablaðið* 2019; 105: 483-8.



**Óttar Guðmundsson**

geðlæknir

[ottarg@landspitali.is](mailto:ottarg@landspitali.is)

**Suicide; the most delicate philosophical question**

Óttar Guðmundsson  
Psychiatrist from Sweden  
and Iceland  
Works part time at the  
Landspítali University  
Hospital

DOI: 10.17992/ibl.2019.11.254