

Hver á lífið og hver má binda endi á það?

Óttar Guðmundsson geðlæknir hefur skrifað bók um sjálfsvíg sem eiginkona hans Jóhanna Þórhallsdóttir myndskreytir

■ ■ ■ Pröstur Haraldsson

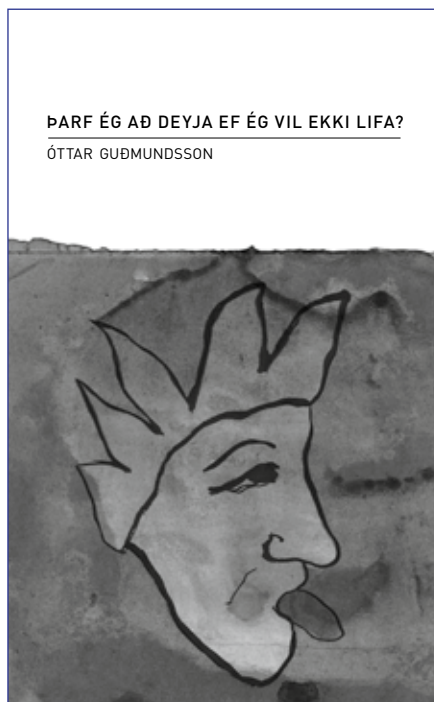
Þarf ég að deyja ef ég vil ekki lifa? er titillinn á nýrri bók sem Óttar Guðmundsson geðlæknir hefur sent frá sér. Í þessari áttundu bók Óttars fjallar hann um efni sem löngum hefur hvílt mikil bannhelgi á – sjálfsvíg, eða sjálfsmorð sem hann segist raunar frekar vilja nefna verknaðinn. Bókin er skreytt pennateikningum Jóhönnu Þórhallsdóttur, eiginkonu Óttars.

Blaðamaður *Læknablaðsins* sótti þau hjónin heim í Háuhlíðina til að forvitnast um þessa bók. Ein fyrsta lexía hans í blaðamennsku var á þá leið að um sjálfsvíg væri ekki fjallað opinberlega, það væri til að æra óstöðugan og hvetja til sjálfsvíga. Þess vegna lá beint við að spyrja af hverju Óttar væri að skrifa um þetta viðkvæma og vandmeðfarna efni.

Skaðleg íslensk afstaða

„Kannski er það einmitt vegna þessarar bannhelgi,“ svarar hann. „Þetta efni hefur lengi sótt á mig og heillað mig, ef svo má að orði komast. Á endanum ákvað ég að takast á við tabúið, því einhver varð að gera það. Það er merkilegt hversu mikið feimnismál sjálfsvíg eru. Þetta er náttúrulega erfiðasti dauðdagi sem eftirlifendur horfast í augu við og ofan á þá erfiðleika bætist að það má ekki tala um þann látna og hvernig hann dó. Þessir fordómar og tabú í kringum sjálfsvíg eru mjög slæm.“

Við komumst ekki framhjá því að sjálfsvíg hafa verið óaðskiljanlegur hluti af veruleika mannsins í mörg þúsund ár. Fólk hefur velt þessum vanda fyrir sér, heimspekingar, guðfræðingar, læknar og félagsfræðingar hafa velt vöngum og raunar hefur víða verið skrifað ótrúlega mikið um sjálfsvíg. Þessi íslenska afstaða að tala ekki um þau er því dálítið gamaldags og skaðleg,“ segir Óttar.



Kápusíða bókar þeirra Óttars og Jóhönnu. Bókaútgáfan JPV gefur bókina út í kilju og hún kemur á markað í maí.

Fór í niðursveiflu

En hvernig leist Jóhönnu á að hann skrifaði þessa bók?

„Mér leist ekkert á þetta til að byrja með,“ segir hún. „Hann fór í rosalega niðursveiflu þegar hann byrjaði, varð þunglyndur, enda töluvert mál að fara í gegnum þetta. Sem betur fer er ég léttlynd að eðlisfari og reyndi að hressa upp á hann. En þessi bók hefur lifað lengi með okkur.“

„Já, það gekk illa að koma bókinni á það form sem allir sætta sig við,“ bætir Óttar við. „Það lásu ýmsir bókina yfir í handriti, bæði vinir okkar og samstarfsmenn og að sjálfsgöðu yfirlesarar Forlagsins. Allir voru dálítið hræddir

við þessa bók. Hvað má segja, hvað á að segja, er verið að hvetja til sjálfsvígs? Það síðastnefnda held ég að sé alger bábilja, enda hefur aldrei verið sýnt fram á að heilbrigð umræða um sjálfsvíg hrindi af stað faraldri. Það er auðvelt að fela sig á bak við það hversu viðkvæmt málið er og forðast þar með að tala um það. En þarna eru vissulega margar og viðkvæmar tilfinningar sem auðvelt er að særa og það varð ég að hafa í huga.“

– Þú gengur nærri sjálfum þér í bókinni og rifjar meðal annars upp þína eigin sjálfsmorðsóra.

„Já, og það olli mér töluverðu þunglyndi að rifja upp þessar tvær tilraunir sem ég gerði og fara í gegnum allt það tilfinningastríð sem leiddi til þeirra. Það var erfitt ferðalag, hlaðið tilfinningum.“

Tilvistarspurningar

– Þú hlýtur líka að hafa hitt marga í þínu starfi sem voru haldnir sjálfsvígshugmyndum.

„Já, þetta brennur á mér í starfi og ég hef talað við ótrúlega marga sem hafa fyrirfarið sér eða verið að velta því fyrir sér. Þó nokkrir sjúklingar mínir hafa stigið skrefið til fulls og auk þess fólk mér nákomíð. Ég hef því upplifað sjálfsvíg bæði sem manneskja og fagmaður. Einnig hef ég velt fyrir mér ýmsum tilvistarspurningum á borð við: hver á lífið? og hvað er það sem stjórna því hvort við megum fyrirfara okkur eða ekki?“

En það sem er kannski nýtt í þessari bók er að ég er að reyna að miðla minni reynslu af hugarheimi þess sem fyrirfer sér. Hvernig líður manni sem ætlar að fyrirfara sér, hvaða tilfinningar bærast í brjósti hans og hvaða hugsanir fljúga í gegnum hugann á þessum lokametrum í lífinu? Þó ég sé



Hjónin Jóhanna Þórhallsdóttir tón- og myndlistarkona og Óttar Guðmundsson geðlæknir á góðri stund í Finnlandi.

búinn að lesa mikið um sjálfsvíg hef ég ekki rekist á mikið um þetta, hvernig þessu fólki líður.

Það er þó lykillinn að skilningi á vandanum að reyna að átta sig á því hvað gerir það að verkum að fólk tekur þessa ákvörðun og hvernig því líður meðan það er að taka hana. Hvað er það í þessu lífi sem er svo yfirþyrmandi að það vill ekki lifa lengur? Sjálfsvíg er sjaldnast skyndiákvörðun nema kannski hjá ungum og hvatvísnum karlmönnum. Hjá flestum öðrum er þetta löng saga þar sem sjálfsmorðið er að þróast og vaxa fram sem lausn á ákveðnum vandamálum, ákveðnum veruleika. En menn geta verið að skipuleggja tvennt í einu, framtíðina og að fyrirfara sér. Kannski ætla ég í nám í útlöndum í haust en það gæti líka verið að ég drepi mig í kvöld.“

Markhópurinn er íslenska þjóðin

„Á hverju ári fyrirfara 35-40 manns sér hérlandis og um 400 til viðbótar gera tilraunir sem mistakast. Hjá þeim síðarnefndu gerist það að þeir gefa lífinu og líkamanum tækifæri. Þótt andinn, sálin

eða hugurinn séu ákveðin í að deyja er líkaminn alltaf á móti því, hann vill lifa lengur og berst á móti.

Annar hópur gerir tilraun sem á að mistakast en þeir eru fyrst og fremst að senda frá sér neyðaróp. Sumir taka banvænan skammt af töflum og senda svo sms-skilaboð. Komi þau skilaboð fyrir augu þess sem þau eru send verður viðkomandi bjargað, annars ekki. Þetta er eins og rússnesk rúlletta.“

– En fyrir hvern er þessi bók skrifuð?

„Hún er skrifuð fyrir íslensku þjóðina. Ég hef oft verið spurður hver sé markhópur bókarinnar og hann er íslenska þjóðin, hugsandi fólk sem veltir fyrir sér hlutunum. Hún er ekki skrifuð sérstaklega fyrir heilbrigðisstarfsfólk eða annað fagfólk. Þetta eru spurningar sem allir velta fyrir sér einhverntíma á ævinni, enda eðlilegt að hinn hugsandi maður velti fyrir sér möguleikum sínum í lífinu, eigin forgengileika, lífi og dauða. Það er út í bláinn að tala um markhóp því þessi bók á erindi við alla. Hún er ekki skrifuð sérstaklega fyrir kollegana en einnig fyrir þá eins og aðra hugsandi menn.“

Ekki skemmtiprógramm

Jóhanna er þekkt fyrir aðra listræna starfsemi en að myndskreyta bækur. Hvernig kom það til? „Það var skyndiákvörðun að skreyta bókina og Óttar vildi að ég gerði það. Ég tók mér í hönd penna með svörtu bleki og teiknaði nokkrar myndir. Ég hef lengst af verið í öðru en fór að fitla við myndlist á gamals aldri. Ég er svo köld og fór beint í að fjalla um sjálfsvigin í stað þess að æfa mig á fallegrri barnabók. Maður fær ekki mörg tækifæri svo ég varð að stökkva á þetta.“

Síðasta bók Óttars fjallaði um geðræna kvilla hjá hetjum Íslendingasagna. Hún vakti mikla athygli og Óttar og Jóhanna fóru víða og fluttu skemmtidagskrá þar sem bókin var í brennidepli.

„Nei, ég sé ekki fyrir mér skemmtiprógramm núna en get vel hugsað mér að halda fyrirlestra um efni bókarinnar. Fólk þarf að fræðast um þessi mál og ræða þau. Ég vona að sem flestir velti fyrir sér eigin tilveru. Einhver verður að ríða á vaðið og tala um þessa hluti,“ segir Óttar Guðmundsson geðlæknir að lokum.