

PARF ÉG AD DEYJA EF ÉG VIL EKKI LIFA?
ÓTTAR GUÐMUNDSSON



Parf ég að deyja ef ég vil ekki lifa?

Högni Óskarsson

geðlæknir

hogni@humus.is

Óttar Guðmundsson geðlæknir er maður eigi einhamur. Nú í vor kom út áttunda bókin hans, og í þetta skiptið fer hann inn á svið sem um aldir mátti varla um ræða. Þó hafa sjálfsvíg alltaf verið hluti af lífi mannsins. Bók Óttars um sjálfsvíg er vel tímasett innlegg í þá umræðu sem hefur vaknað upp undanfarinn áratug eða tvo.

Höfundareinkenni Óttars koma vel fram í bókinni. Hann er hispurlaus, ögrandi, jafnvel kaldhæðinn, stundum fullyrðingasamur. Á sama tíma skrifar hann af mikilli þekkingu og sýnir viðfangsefninu virðingu. Bókin er byggð upp af fræðilegum köflum og köflum um klínísku greiningar- og meðferðarfræði. Inn á milli eru lýsingar á upplifunum þeirra sem glíma við þunglyndi og eru orðnir fastir í svartsýni og dauðahugsunum. Óttar er óragur við að fara úr fræðimannshlutverkinu og lýsa sínum persónulegu skoðunum, hvort heldur er um persónur, hópa eða einstaka þætti tengda sjálfsvígum. Áhrifamestu kaflarnir lýsa hans eigin sálarkreppum, þar sem hann var kominn fram á brúnina milli lífs og dauða.

Fyrir þá sem ekki þekja hljóta kaflarnir um sögu viðhorfa yfirstjórnar kristinnar kirkju til sjálfsvíga að vekja upp undrun. Á fyrstu öldum kristinnar kirkju ríkti upphafning á þeim sem fórnðu lífi sínu fyrir

trúna, en seinna fordæming og útskúfun á þeim sem sviptu sig lífi, hvort heldur í trúarlegum tilgangi eða í örvæntingu og uppgjöf. Tilvitnanir Óttars í Íslendingasögur og forna annála afmarka vel þann óhug og fordæmingu sem sjálfsvíg vöktu upp, bæði hjá lærðum og leikum, ekki síst þar sem við erum enn að glíma við fordóma þegar kemur að þessum sorglegu atburðum. Óttar fer líka nokkrum orðum um afstöðu heimspekings til sjálfsvíga. Sú umfjöllun hefði mátt vera viðameiri, ekki síst þar sem ég veit af forvarnarstarfi okkar Óttars að þekking hans þar er yfirgripsmeiri en fram kemur í bókinni.

Umfjöllunin um tengsl geðsjúkdóma og sjálfsvíga er ágæt, en hefði mátt vera mun ítarlegri. Sama má segja um meðferðarleiðir, ekki síst um bráðainngrip þegar hættan er sem mest.

Ég hefði kosið að sjá í bókinni umfjöllun um þá persónulegu eiginleika sem geta bjargað mörgum úr þeim lífsháska sem alvarlegar sjálfsvígshugsanir geta skapað. Það eru þættir eins og trú, eðlislæg seigla, baráttuandi og sterk tengsl við aðra, svo eitthvað sé nefnt. Sömuleiðis hefði meiri umfjöllun um áhættuþætti í uppvexti og þroska styrkt bókina, eins og um fáskiptni uppalenda, neikvæðni þeirra og skort á hvatningu, andlegt og líkamlegt ofbeldi á heimili, ekki síst ef það beinist að barninu. Er þá ótalin kynferðisleg misnotkun á börnum og unglingum. Þessir þættir auka líkur á kvíða, þunglyndi, persónuleikaröskunum og aukinni áfengis- og vímuefnanotkun þegar á unglingsár er komið.

Eins og ég sagði hér að ofan er það Óttari eiginlegt að setja fram ögrandi fullyrðingar. Við kollegar hans förum ekki varhluta af því á nokkrum stöðum í bókinni. Þar er afstöðu læknisfræðinnar til sjálfsvíga lýst sem einstrengislegri, jafnvel fordómafullri. Læknirinn verður þannig aumkvunarverður eða skoplegur í þröngsýni sinni. Þetta rímar ekki alveg við þá vísindalegu nálgun sem oftast er notuð, þar sem fléttað er saman við læknisfræðina félagslegum, menningarlegum og sálrænum þáttum í leit að orsökum og við skipulagningu meðferðar. En vissulega hrista þessar og aðrar fullyrðingar Óttars upp í lesandanum, geta pirrað suma, en skemmt öðrum.

Myndverk Jóhönnu Þórhallsdóttur eru dimm og dulúðug og hæfa efni bókarinnar og skerpa.

Niðurstaða: Þó að nokkrir annmarkar séu á bókinni, sem suma má rekja til þess að bókin er stutt (sem er kostur, því það er auðveldara að skrifa langan doðrant um svona mál), er það niðurstaða mín að þessi bók sé mjög þarft innlegg í umræðu um alvarlegt heilsufars- og/eða tilvistarvanda-mál sem hefur fylgt mannkyninu frá öröfi alda. Bókin er mjög læsileg, vel skipulögð, með stuttum köflum. Ritstíll höfundar heldur manni við efnið. Bókin höfðar til þeirra sem vinna að því að hjálpa þunglyndu fólki, til aðstandenda, og hefur líka mikið almennt fræðigildi. Lofsvert framtak.