Nye perspektiver på selvmord

Kari Dyregrov og Vigdis Songe-Møller (red.)

Nye perspektiver på selvmord

Sorgstøtte og forebygging hånd i hånd

CAPPELEN DAMM AKADEMISK

© CAPPELEN DAMM AS, Oslo 2020

ISBN 978-82-02-70830-6
1. utgave, 1. versjon, 2021
E-boka tilsvarer 1. utgave av papirboka, utgitt 2021

Elektronisk tilrettelegging: Bøk Oslo AS
Omslagsdesign: Cappelen Damm
Omslagsfoto: FotoDuets/Shutterstock
Sats: Bøk Oslo AS

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med forlaget er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Boken er utgitt i samarbeid med LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

www.cda.no
akademisk@cappelendamm.no

Cappelen Damm AS er sertifisert iht. FSC®, PEFC og Miljøfyrtårn.







Innhold

Forord 9
Terese Grøm, generalsekretær i LEVE

Kapittel 1
Hvorfor selvmord? 14
Vigdis Songe-Møller, Gudrun Dieserud og Kari Dyregrov
Hvorfor selvmord? Noen filosofiske betraktninger 14
Et psykologisk perspektiv på selvmord 22
Referanser 30

Kapittel 2
Ulike forskningstradisjoner innen selvmordsforebygging 32
Lars Mehlum og Kim Larsen
Referanser 51

Kapittel 3
LEVE og etterlatte ved selvmord i et 20-årsperspektiv 54
Kari Dyregrov og Helge Stormo †
Et historisk tilbakeblikk på opprettelsen av LEVE 54
En etterlatts historie i et 20-årsperspektiv 61
LEVEs nåtid og vei videre 67
Referanser 72

Kapittel 4
Den viktige likepersonstøtten – fire etterlattes stemmer 74
Jon Schultz, Johan Gotfred Tangen Schultz, Karina Ask og Ragnhild Lovise Opskar
Betydningen av likepersonstøtte for selvmordsetterlatte 74
Unge LEVE – en viktig arena for likepersonstøtte 81
Unge LEVEs betydning da jeg mistet mamma 86

Ulike roller i likepersonarbeidet – en utviklingshistorie 89
Referanser 96

Kapittel 5
Åpenhet – selvmordsforebyggende og omsorgsskapende? 97
Kjell Roger Soleim og Kari Dyregrov
Nullvisjon for selvmord – et realistisk prosjekt?
Refleksjoner om åpenhet og mangfold 97
Etterlatte om betydningen av åpenhet
– som formidlet gjennom forskning 107
Referanser 116

Kapittel 6
Fra tabu til økende åpenhet 117
Anita Krohn Traaseth og Reidun Kjelling Nybø
Åpenhet i en tabubelagt tid – en selvmordsetterlatt forteller 117
Selvmord i mediene – varsomme skritt mot større åpenhet 123
Referanser 135

Kapittel 7
Refleksjonar omkring sjølvmordstankar,
sjølvmordsforsøk og vegen tilbake til livet 137
Oddvar Vignes, Rita Småvik og Anette Seierstad Skrindo
Ein overlevar om vegen mot død og liv 137
Refleksjoner over Oddvar Vignes' tekst
i et selvmordsforebyggende perspektiv 142
Referanser 149

Kapittel 8
Selvmordsforebygging og støttearbeid – i og utenfor Norge 151
John Arne Hovstad Balto og Christoffer Back Vestli
Politiske føringer og praktiske tiltak 151
Nye tanker om støttetiltak – en etterlatts erfaringer og refleksjoner 160
Referanser 169

Kapittel 9
Etterlatte ved selvmord i samiske områder 171
Anne Cathrine Silviken og Gro Berntsen
Referanser 184

Kapittel 10
Er vi tilfredse med hjelpeapparatet si støtte til sjølvmordsetterlatne i dag? 186
Nils-Petter Hauge og Kari Dyregrov
Referanser 209

Kapittel 11
LEVE i front for nullvisjon for selvmord 211
Audun Pedersen, Ronny Olsen og Odd J. Eidner
Handlingsplan for nullvisjon i Bergen 211
Handlingsplan for nullvisjon i Nordland 222
Referanser 227

Etterord 229
Bent Høie, helse- og omsorgsminister

Om forfatterne 231
Redaktørene 231
Øvrige bidragsytere 231

Forord

Selvmord er dypt menneskelig. Selvmord går langt ut over psykiatrien, og langt ut over den enkeltes personlige tragedie. Selvmord er både et samfunnsproblem og et folkehelseproblem. Jo mer kunnskap vi har tilegnet oss, blant annet gjennom utallige enkelthistorier fra etterlatte og berørte, desto mer har den allmenne forståelsen økt om at det er en samfunnsoppgave å redusere antall selvmord. Vi trenger derfor en mer høylytt og bredere diskusjon om selvmordstematikk i Norge. LEVEs mål med å utgi denne boken er å løfte og intensivere samfunnsdebatten om selvmord, rette oppmerksomheten mot ubelyste områder og bidra til forebygging i et folkehelseperspektiv, støtteperspektiv og brukerperspektiv.

Åpenhet og tabuer – før og nå

Siden LEVE startet sin virksomhet for omkring 20 år siden, har åpenhet om selvmord økt betraktelig i Norge. Tabuene rundt selvmord er svekket, og etterlatte opplever i dag mindre grad av stigmatisering og selvstigmatisering enn for et par tiår tilbake. Forskning og klinisk erfaring gir oss stadig mer kunnskap om selvmordsatferd og om etterlatte ved selvmord, som igjen har ført til mer åpenhet omkring primærforebygging overfor selvmordsutsatte og sekundærforebygging overfor etterlatte. God faglig utvikling, kombinert med personlige historier gjennom tradisjonelle medier og sosiale medier, har også vært viktig for denne utviklingen. Likevel befinner vi oss fortsatt i et skjørt landskap når det gjelder kunnskap, stigma og åpenhet om selvmord. Selvmord er vanskelig å snakke om for mange. Fortsatt er tabuer dypt forankret i deler av vårt samfunn, for eksempel i enkelte religiøse miljøer, i enkelte kulturer og i mer tradisjonelle deler av samfunnet, men også i hjelpeapparatet. Fortsatt opplever mennesker som skader seg

eller gjør selvmordsforsøk å bli møtt med forakt og ignoranse i helsevesenet. Fortsatt opplever pårørende til selvmordsnære å ikke bli hørt. Fortsatt opplever selvmordsetterlatte å få mindre støtte og hjelp enn etterlatte etter for eksempel ulykker eller kreft. I enkelte tilfeller omtales selvmord fortsatt som et familieanliggende og en «personlig tragedie» i kommuner, medier og blant fagpersonell.

Det spesielle ved selvmord er dødsmåtens brå, uforståelige og potensielt traumatiserende karakter. Ofte sitter de etterlatte igjen med smertefulle spørsmål, som kanskje aldri blir besvart. Det gir ringvirkninger langt ut over den nære familien. I *Etter selvmordet – veileder om ivaretakelse av etterlatte ved selvmord* oppgir Helsedirektoratet at 80–90 prosent av etterlatte ved selvmord har behov for ulike former av profesjonell hjelp for å bli i stand til å leve et tilnærmet normalt liv igjen (1). Det er også godt dokumentert at i familier som opplever selvmord, er det signifikant økt risiko for nye selvmord. Etterlatte som selvmordsutsatt gruppe er derfor en helt sentral målgruppe for LEVEs støtte- og forebyggingsarbeid. Dette er viktig kunnskap som flere i norsk hjelpeapparat må tilegne seg, også for etterlattes livsmestring og livskvalitet, og for å minske samfunnsøkonomiske kostnader. Sykefravær og vanskeligheter med å gjennomføre skolen som en følge av å ha mistet noen ved selvmord er for eksempel ikke uvanlig – kostnader som med stor sannsynlighet kan reduseres ved bedre og mer kunnskapsbasert oppfølging. Konsekvensene er mange og store når et selvmord skjer. De menneskelige smertene er av de største.

Status selvmord

Da Folkehelseinstituttet publiserte en rapport om selvmord, laget på oppdrag av Norad, skrev *Aftenposten* at «Forskere verden over arbeider intenst for å forstå hvorfor mennesker tar sitt eget liv» (2). I WHOs rapport *Preventing Suicide: a global imperative*, også publisert i 2014, anslås det at globalt tar over 800 000 mennesker sitt liv årlig (3). I Norge har forekomsten av selvmord vært mer eller mindre uendret de siste par tiår, tross stor offentlig innsats rettet mot forebygging. Årlig skjer mellom 550 og 600 selvmord. Siste statistikk for selvmord i Norge er i skrivende

stund registrert for 2018, da hele 674 mennesker tok sitt eget liv. Omkring to tredjedeler av alle selvmord i Norge skjer blant menn. Situasjonen er høyst bekymringsfull. Det er fortsatt mye vi ikke forstår om selvmord, parallelt med at mye gjenstår i arbeidet med tilpasset og forebyggende støtte for selvmordsetterlatte.

LEVE har et nært og tett samarbeid med et bredt nettverk av fagfolk over hele landet, samtidig som vi er en faglig uavhengig organisasjon. Det er ikke bare vår oppgave, men også vår plikt, å stille spørsmål ved og løfte frem områder som har fått mindre oppmerksomhet i selvmordsdebatten, med mål om å gjøre nedslagsfeltet for selvmordsforskning og -forebygging bredere og dypere. Frem til nylig er majoriteten av alle selvmord i Norge blitt hovedforklart med psykiske lidelser. Det hersker liten tvil om at psykiske lidelser preger selvmordsstatistikken, og vi trenger mer forskning og bedre tilpassede forebyggingstiltak innen psykisk helsevern. Samtidig er det altfor mange selvmordsetterlatte som ikke kjenner igjen sin kjære i et psykisk lidelsesbilde, hvor den avdøde tilsynelatende ikke har vist symptomer på depresjon, mental lidelse eller andre tegn på endret mental sinnsstemning. Tidligere selvmordsforsøkere kan fortelle om dype følelser av utenforskap, samtidig som de var godt sosialt integrert i familie og blant venner, skole eller jobb. LEVEs oppgave er derfor *også* å sette sterkere lys på selvmord som ikke er knyttet til psykisk helsevern eller til psykiske lidelser.

Ulike forskningsmiljøer reiser nå spørsmål om betydningen av andre faktorer, slik som samfunnsutvikling og prestasjonsorientering, psykologisk, sosial og relasjonell kontekst, eksistensielle meningsspørsmål o.l. Her finnes altså flere områder som bør utforskes grundigere i lys av selvmord i årene som kommer, både innenfor og utenfor psykisk helsevern, hvor selvmordsetterlatte og selvmordsutsatte besitter svært verdifull informasjon. I 2019 igangsatte regjeringen arbeidet med en ny nasjonal handlingsplan for selvmordsforebygging, der LEVE, blant mange andre ulike samfunnsaktører, har deltatt i diskusjoner og utforming. Den nye nasjonale handlingsplanen for selvmordsforebygging likestiller selvmordsforebygging i psykisk helsevern og selvmordsforebygging i et folkehelseperspektiv. Det er en god og særdeles nødvendig utvikling, helt i tråd med LEVEs eget fokus i arbeidet med selvmord.

LEVE som samfunnsaktør og bokutgiver

I de to tiårene som har gått siden LEVE ble stiftet, har organisasjonen deltatt aktivt i samfunnsutviklingen omkring åpenhet, psykisk helse og selvmord - i kraft av etterlattes og berørtes stemmer. Deres historier og frivillige arbeid har vært helt avgjørende for at selvmord nå løftes frem som et folkehelse- og samfunnsproblem, i nært og unikt samspill med fagpersoner som aktivt har bidratt inn i LEVEs arbeid siden organisasjonsstiftelsen. I et samfunnsperspektiv må vi alle delta i dette viktige arbeidet. Denne boken kan betraktes som et slikt felles samfunnsbidrag.

Spennet blant medforfatterne er stort og svært variert – fra unge og voksne etterlatte og mennesker som selv har erfart selvmordsforsøk, til fagpersoner, forskere, filosofer og politikere. Av etterlatte som bidrar i boken er Helge Stormo, tidligere leder i LEVE Finnmark og en kjær person i LEVE helt siden organisasjonen ble stiftet. Helge døde av kreft mens arbeidet med boken pågikk, kort tid etter at hans bidrag var ferdigstilt. Medforfatternes ulike stemmer, perspektiver og erfaringer gir i sum et innholdsrikt og mangefasettert bilde av selvmordstematikk, av hvordan selvmord berører oss mennesker på ulikt vis, og av situasjonen for alle de tusenvis av etterlatte som hvert år opplever at en som står dem nær, tar sitt eget liv. Boken åpner også opp for å drøfte samfunnsøkonomiske utfordringer og muligheter innenfor helse- og omsorgsfeltet på en mye tydeligere måte enn det gjøres i dag. Ikke minst genererer boken ubelyste og viktige spørsmål som bør drøftes og utforskes videre, hvilket vi ser vi frem til.

LEVEs mål er å bidra til nytenkning og bredere forståelse av selvmord, i kraft av etterlattes og berørtes stemmer. Et felles mål for oss alle må være å løfte selvmordsdebatten opp på et plan der det handler om hva det er å være et menneske, og hva vi trenger for å eksistere i samspill med verden rundt – enten vi er barn, unge, voksne eller eldre, og om vi lever med eller uten psykisk lidelse.

Oslo, november 2020
Terese Grøm, generalsekretær i LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Referanser

1. Helsedirektoratet. Etter selvmordet – veileder om ivaretakelse av etterlatte ved selvmord. Oslo: Helsedirektoratet; 2011. Tilgjengelig fra: www.helsedirektoratet.no
2. Måseide P H. Flere dør av selvmord enn av krig og drap. Aftenposten. 8. mai 2014. Tilgjengelig fra: www.aftenposten.no
3. WHO. Preventing suicide: A global imperative. Geneva: World Health Organization; 2014. Tilgjengelig fra: https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/

1

Hvorfor selvmord?

Vigdis Songe-Møller, Gudrun Dieserud
og Kari Dyregrov

I dette kapitlet legger vi vekt på det filosofiske og det psykologiske perspektivet rundt selvmordsproblematikk.

Hvorfor selvmord? Noen filosofiske betraktninger

Vigdis Songe-Møller

Hvorfor? Hvorfor tok han sitt eget liv? Dette spørsmålet har surret rundt i hodet mitt de siste 16 årene, uten at jeg har funnet noe svar. Vi finner ingen grunn til at Markus, vår 20 år gamle sønn, ikke lenger orket å leve. Jeg forestiller meg at han må ha hatt problemer som for ham der og da syntes umulige å leve videre med, problemer som han ikke fortalte til noen, og som ikke var synlige for andre enn ham selv. Han var en oppegående og tilsynelatende velfungerende ung mann. Han var godt i gang med journalliststudier, hadde venner rundt seg og var aktiv på flere områder utenom studiene. I oppveksten var han riktignok ganske ensom og ble en tid kraftig mobbet mens han gikk på ungdomsskolen, men dette gir oss likevel ingen forklaring på at han gikk til det skrittet å ta sitt eget liv. Vi sitter stadig igjen med dette spørsmålet: Hvorfor?

Hvorfor tar så mange mennesker sitt eget liv? Relativt sett er det riktignok ikke mange: I Norge dør omtrent én av 10 000 for egen hånd. Selvmord er altså en høyst uvanlig måte å dø på, og oppleves også som unaturlig, som noe som går direkte mot naturens orden. Det naturlige er å dø av sykdom eller alderdom, altså når livet ebber ut av seg selv. Det naturlige er å leve inntil

døden innhenter oss, uten vår inngripen. De aller fleste av oss ønsker å leve så lenge vi kan. Vi er takknemlige for alle medisinske fremskritt som bidrar til å utsette døden. Når vi mosjonerer og legger vinn på å spise så sunt som mulig, er det ikke bare for å holde oss friske og raske her og nå, men også for å utsette døden så lenge som mulig. Det synes å være livets egen logikk: å ville fortsette å leve. Ingen spør oss hvorfor vi fortsetter å leve, og til og med aktivt går inn for å leve, dag etter dag, år etter år. Vi gjør det fordi det er det naturligste og mest selvsagte av verden, og det trenger man ikke begrunne.

Den som derimot bryter denne livets logikk, den som avslutter livet for egen hånd, avkrever vi et svar: Hvorfor gjorde du det? Eller snarere - siden vedkommende ikke lenger er - hvorfor gjorde han eller hun det? Hvis det finnes et avskjedsbrev, kan det gi noen svar, og hvis dette ikke finnes, kan de etterlatte i mange tilfeller ane hvorfor livet endte i selvmord. Andre ganger står de etterlatte igjen uten å kunne begripe hvorfor han eller hun valgte å avslutte livet. Hvorfor? Dette er et spørsmål som gnager de fleste av oss som sitter igjen etter at en av våre nærmeste har tatt sitt eget liv. Svarene man måtte komme frem til, er mange og høyst ulike. Det kan dreie seg om dyp depresjon, mobbing, ensomhet, kjærlighetssorg, økonomiske problemer, tap av ære og anseelse, eller i det hele tatt en følelse av håpløshet og meningsløshet. Mennesker som tidligere har hatt sterke selvmordstanker, eller har forsøkt å ta livet sitt, snakker ofte om en sterk følelse av utenforskap. De forteller om fravær av verdi og betydning nok til å fortsette å leve, selv om de er omgitt av venner og familie som er glade i dem. Bortsett fra i enkelte ekstreme tilfeller, for eksempel hvis det dreier seg om smertefull, alvorlig og uhelbredelig sykdom, vil disse svarene ofte fortone seg som lite tilfredsstillende ettersom de aller, aller fleste som opplever slike problemer, *ikke* tar sitt eget liv, men lever videre. Så spørsmålet blir gjerne stående: Hvorfor tok du, som ikke hadde det verre enn mange andre i en lignende situasjon, ditt eget liv? Å angi et konkret motiv, som ikke adskiller seg vesentlig fra problemer som andre mennesker lever videre med, gir ikke noe fullgodt svar på *hvorfor* et menneske går til det skritt å ta sitt eget liv. Selvmord er en så ekstrem handling at en hvilken som helst grunn synes å komme til kort.

Selvmord kan oppleves som en provokasjon. Mens vi andre strever med å gjøre det beste ut av livene våre, kaster den som tar sitt eget liv, det hele

over bord, og benekter ved selve handlingen at livet har en egenverdi – om enn ikke livet i sin alminnelighet, så i hvert fall livets verdi der og da, for den det gjelder. Det er som om spørsmålet blir kastet tilbake til oss som lever videre: Hvorfor velger dere livet fremfor døden? Selvmord er neppe i alle tilfeller et resultat av et aktivt *valg*, men ethvert selvmord forutsetter uansett en mer eller mindre bevisst og aktiv *handling*, en ekstrem og uavvendelig handling, en siste og absolutt handling. Å leve videre krever stort sett verken et aktivt valg eller noen resolutt handling, i hvert fall ikke et valg eller en handling som vi må begrunne. Vi lever snarere videre ganske enkelt fordi vi lever, fordi vi våkner hver dag og hverdagen ikke avkrever oss dette grunnleggende spørsmål om hvorfor. Mange av oss har i løpet av livet tenkt på selvmord som en mulighet, men for de fleste forblir det kun en tanke som ikke fører til handling. De aller, aller fleste av oss lar livet gå sin gang inntil døden innhenter oss.

Kan filosofien hjelpe oss til å forstå selvmord?

Den franske filosofen Albert Camus (1913–1960) er en av få filosofer som har viet fenomenet selvmord en forholdsvis inngående analyse. *Myten om Sisyfos* åpner slik: «Det finnes bare ett virkelig alvorlig filosofisk problem: det er selvmordet. Å avgjøre om livet er verdt eller ikke verdt å leve, det er å svare på filosofiens fundamentale spørsmål» (1, s. 7). En refleksjon over selvmord som fenomen vil med andre ord tvinge oss til å stille spørsmålet om livets verdi og mening. Camus kan sies å avtvinge både den som tar sitt eget liv og alle oss som lever videre det samme, fundamentale spørsmål: Er livet verdt å leve? Selv om alle som tar sitt eget liv kanskje ikke har stilt seg dette spørsmålet på en så eksplisitt måte, er handlingen i seg selv et svar: Livet, i hvert fall slik det er for meg her og nå, er ikke verdt å leve.

Spørsmålet, slik Camus stiller det, hører vår tid til. Det stilles på bakgrunn av en grunnleggende opplevelse av at tilværelsen ikke har noen iboende mening, av at vi ikke har noen trygg og absolutt grunnpilar i livet å støtte oss til. Er det mulig å utholde livet, samtidig som man opplever verden og livet meningsløst, eller absurd, som Camus kaller det? Jeg er overbevist om at Camus med sin ganske intense beskrivelse av opplevelsen av mangel på iboende mening og sammenheng *treffer* mange mennesker

i dag. Han treffer ganske sikkert ikke oss alle, og han treffer oss ikke alltid, men for mange av oss vil det være øyeblikk hvor verden faller fra hverandre. Det vil være øyeblikk hvor det står klart for oss at den mening livet måtte ha, ikke er noe som kommer av seg selv, men noe vi selv må være medskapende til. Dette kan til tider virke uendelig tungt og i seg selv meningsløst. Og da kommer altså igjen dette spørsmålet: Er livet verdt å leve?

For Camus er svaret på dette spørsmålet «ja». Og det er nettopp det å gi mening til den verden som omgir oss, og det livet vi lever her og nå, han mener gjør livet verdt å leve. Her tenker Camus helt konkret, noe han illustrerer ved hjelp av den greske myten om Sisyfos. Sisyfos fikk som straff av gudene å rulle en stor stein opp til toppen av et fjell. Så snart han hadde nådd toppen, trillet steinen ned igjen. Sisyfos måtte vandre ned og rulle steinen opp igjen, og det hele gjentok seg, om igjen og om igjen, i all evighet. Sisyfos er ifølge Camus bevisst det meningsløse og håpløse ved det livet som er blitt ham til del, men han gjør det til *sitt* liv, til *sin* skjebne. Steinen, fjellet, hendenes arbeid, vandringen opp og ned, trærne og blomstene omkring ham - det er hele hans verden og hele hans liv, som han til slutt sier ja til og gjør til sitt.

For Camus er altså ikke selvmord en løsning på, men tvert imot en flukt fra opplevelsen av å leve i en verden som er gått i stykker eller som man føler seg fremmed overfor, en verden man ikke - i hvert fall ikke der og da - finner sin tilhørighet i, kort sagt en verden man ikke lenger finner det verdt å leve i. Selv om vi som nevnt er mange som i enkelte øyeblikk ikke har funnet livet verdt å leve, er det bare - relativ sett - noen få blant oss som føler smerten over ikke lenger å finne seg til rette i verden så sterkt at en tar livet av seg. Ifølge Camus er disse de mest klarsynte og kanskje også de mest følsomme blant oss. Men likevel ikke klarsynte nok. Camus maner til ikke å la en slik opplevelse ta overhånd og formørke hele tilværelsen, slik at man ser på selvmordet som den eneste utvei for å slippe den smerten en slik opplevelse medfører. For Camus er selvmord et feilgrep.

Slik jeg leser Camus, går han nokså langt i å gi svar på spørsmålet «Hvorfor selvmord?». Han mener ikke bare at selvmord er betinget av en type meningstap - noe de fleste av oss kan oppleve i løpet av livet - men også at det er en spesiell type mennesker som opplever dette meningstapet sterkere enn oss andre, og derfor er mer utsatte for selvmord. De opplever det

sterkere fordi de ser det klarere. Det er når man ikke greier å anerkjenne meningstapet, eller følelsen av ikke å høre hjemme, når man ikke greier å skape ny mening der meningen er gått tapt, at selvmord kan oppleves som eneste utvei.

Bortsett fra Camus har filosofene siden antikken og frem til i dag hatt lite innsiktsfullt å si om selvmord. De fleste filosofene som skriver om selvmord, er mest opptatt av selvmordets moralske status, det vil si om det er moralsk legitimt eller ei å begå selvmord. Sokrates (469–399 f. Kr.) blir gjerne holdt frem som et idealbilde på en filosof, ikke minst fordi han frivillig gikk i døden for det han levde for, nemlig filosofien. Da han ble dømt til døden, blant annet for å ha villedet ungdommen, kunne han ha flyktet og slik unngått dødsdommen, men for ham ville det ha betydd at han måtte ha oppgitt sitt filosofiske virke. Under rettssaken uttalte han at «et liv uten å søke innsikt er ikke verdt å leve for et menneske» (2, s. 216). I tråd med dette valgte han døden og tømte giftbegeret i full overbevisning om at han gjorde det rette. Man skulle tro at Sokrates' handling satte en standard for synet på selvmord i den etterfølgende filosofiske tradisjonen. Men slik gikk det ikke. Allerede Aristoteles (384–322 f. Kr.) fordømte enhver form for selvmord: Selvmord er en feig handling og dermed en forbrytelse både mot en selv og mot samfunnet. Aristoteles' fordømmelse fikk avgjørende innflytelse på kirkens syn på selvmord, som fremholdt at selvmord er ikke bare en feig handling, det er også en synd og en forbrytelse mot Gud. Senere filosofer har til dels et mer liberalt syn, for eksempel den tyske filosofen Arthur Schopenhauer (1788–1860). Han kaller riktignok selvmord en «forgjeves og tåpelig handling», (3, s. 426), men insisterer samtidig på at «det er ikke noe i verden som hvert menneske har et mer udiskutabelt eierskap til enn sitt eget liv og sin egen person» (4, s. 26).

Kan skjønnlitteraturen hjelpe oss til å forstå selvmord?

Mens selvmord er såpass fraværende i filosofien, vrimler det av selvmord i skjønnlitteraturen fra antikken og frem til våre dager. Det er umulig å gi en oversikt over selvmord i skjønnlitteraturen; det finnes overalt. Vi finner det blant annet i de greske tragediene, hos William Shakespeare, hos

Henrik Ibsen og i den moderne romanen, for eksempel hos Knut Hamsun. Hvert år utgis det en rekke romaner hvor det forekommer selvmord, også i Norge. I litteraturen er perspektivet et helt annet enn i filosofien. Det dreier seg ikke om å felle en moralsk dom over den som begår selvmord, men snarere om å gi et innblikk i *hvorfor* et menneske tar sitt eget liv, hvilke krefter - både indre og ytre - det utsettes for, og hvilken smerte det lever med eller ikke greier å leve med. Camus' innsikter om at det er en form for fremmedgjøring fra verden omkring som ligger til grunn for ønsket om å gjøre slutt på det hele, går også igjen i deler av skjønnlitteraturen. La meg her, ganske kort, ta ett eksempel fra Shakespeares skuespill *Hamlet* (5). I en av verdenslitteraturens mest kjente passasjer stiller Hamlet det fundamentale spørsmålet:

> «Å være eller ikke være:
> dét er spørsmålet. For hva er edel ferd?
> Å tåle dette regn av sten og piler
> en bitter skjebne sender mot oss? Eller
> å trekke sverdet mot et hav av sorger,
> og gjøre slutt på dem?»
>
> *Oversatt av André Bjerke, Aschehoug 1959*

Camus nevner ikke denne passasjen i *Myten om Sisyfos*, men Camus' eget spørsmål – om livet er verdt å leve eller ikke – er som et ekko av Hamlets spørsmål. Hamlet har nettopp opplevd at fundamentet både for hans eget liv og for staten som helhet (Danmark) er rystet i sine grunnvoller. Hamlets onkel har myrdet kongen, Hamlets far, giftet seg med kongens enke, og dermed selv blitt Danmarks nye konge. Hamlets mor er ikke lenger hans mor, men er blitt både hans tante og medskyldig i mordet på faren. «Tiden er gått av ledd», uttaler han et sted. Hans livs fundamentale strukturer er gått i stykker, og Hamlet opplever seg selv som en fremmed på slottet i Helsingør. Han begynner å spille gal og skaper på den måten en uoverstigelig avstand både til moren og til sin elskede Ofelia. Mens Ofelia i taus desperasjon tar sitt eget liv, er det som om Hamlet *snakker* seg ut av sine selvmordstanker. Hamlet grubler, analyserer og setter ord på sin frustrasjon og dødslengsel, men avstår fra selve handlingen. Det

er som om Hamlet er sin egen terapeut, som om Shakespeare vil fortelle oss om den makt *språket* har for å overkomme ønsket om å ta sitt liv, 400 år før våre dagers oppfordring til åpenhet og til samtale som viktige selvmordsforebyggende tiltak! Jeg tar meg selv ofte i å tenke på at dersom vår sønn Markus hadde greid å sette ord på sin fortvilelse, dersom han kunne ha fortalt et annet menneske om det som for ham må ha vært en uutholdelig situasjon, et menneske som kanskje kunne ha vist ham en vei ut av håpløsheten, så kunne han kanskje ha vært i live i dag. Markus forlot oss i fullstendig taushet, uten, så vidt vi vet, å ha formidlet sine problemer og sine selvmordstanker til et eneste menneske. Hvorfor kunne ikke han, som Hamlet, ha snakket i stedet for å handle?

Mennesket - det eneste vesen som tar sitt eget liv

Etter det vi vet, er mennesket det eneste vesen som har et bevisst forhold til døden. Vi mennesker kan sies å leve hele livet i lys av vissheten om at livet er endelig. Vi vet *at* vi skal dø, men ikke *når* vi skal dø. Denne doble erfaringen av visshet og uvisshet om dødens ankomst gir døden en helt særegen plass i menneskelivet. Selv om dette ikke er noe vi til daglig tenker på, bidrar det til at vi innser betydningen av og skjørheten ved det livet vi lever, våre daglige gjøremål og de planene vi legger for fremtiden. Bevisstheten om at vi en dag skal dø er med på å forme vårt begrep om tid, ikke minst våre forestillinger om fremtiden. Vi planlegger ikke vårt liv for evigheten, men med tanke for at livet har sine stadier fra barndom til alderdom.

I sin bok *Væren og tiden* argumenterer den tyske filosofen Martin Heidegger (1889–1976) for at det han kaller menneskets væren-til-døden er en betingelse for at den verden vi lever i, blir meningsfull for oss (6). Den franske filosofen Simone de Beauvoir (1908–1986) har beskrevet dette på en gripende måte i sin roman *All Men Are Mortal* (7). Her forteller hun om Raimon Fosca, en mann som er blitt gitt evig liv på jorden, noe han trodde ville være det største et menneske kunne oppnå. Men der tok han feil! Han gjennomlever den ene generasjonen etter den andre, får nye bekjentskaper og venner og møter kjærligheten på ny og på ny, gjennom stadig nye kvinner. Men det er noe som mangler; nemlig det unike ved hver erfaring og hver opplevelse. Det blir etter hvert vanskelig å gi *mening* til alt som