

Dr. Sági Zoltán

Az önkezű vég sodrásában*

Amikor közösségünk lélekszámát illetően már minden vészharangot megkongattunk, önkezű megsemmisítésünket még mindig csak némán tudomásul vesszük. Közösségi szinten semmi sem történik, hogy megállítsuk, vagy legalábbis jelentősen csökkentjük ezt a vajdasági magyarságot sújtó átkot.

Meghalljuk-e a jelzéseket

Régebben úgy véltük, de vannak, akik ma is állítják, hogy az igazi, elszánt öngyilkos senkinek sem szól tervéről, és az öngyilkossági szándék közlése inkább a szándék bizonytalanságát jelzi. Ma úgy gondoljuk, hogy nemcsak azt kell közlésnek venni, ha valaki öngyilkossággal fenyegetőzik, vagy kész öngyilkossági tervet mond el, hanem azt is, ha öngyilkosságra utaló viselkedést mutat, vagy szándékát közvetlen környezetének - rendszerint egy számára kedves személynek - kétségbeesésével, reményvesztettségével jelzi az önmegsemmisítésre elszánt ember. Ezeket az utalásokat a környezet rendszerint meg is érti, gondol is az öngyilkosságveszélyre, de ezt a gondolatot különböző észérvekkel elhárítja magától, és a kapott jelzésre nem reagál.

Az öngyilkossági szándék közlése sokféle változatban történhet, és többnyire annak a személynek szól, akivel az öngyilkosságra készülő ember intim, de ellentmondásos érzelmi kapcsolatban van. Akivel a számára lényeges problémái vannak, akitől szeretetet vagy segítséget vár, de azt nem kapja meg, vagy nem eléggé kapja meg. Közismert tapasztalati tény, hogy az öngyilkossággal való fenyegetőzés arra szolgál, hogy vele az egyén a meglévő emberi kapcsolataiban valamilyen változást érjen el, hogy cselekvésre bírja azt, akinek a közlése szól. Utóvizsgálatok bebizonyították, hogy az öngyilkossági kísérletek után az emberi kapcsolatok az esetek nagy többségében jelentős változásokon mennek át. Az életben maradt általában több segítséget, odafordulást, szeretetet kap környezetétől, mint korábban. Az is bizonyított, hogy ha ilyen változás nem következik be az egyén és környezete kapcsolatában, az újabb öngyilkossági kísérlet veszélye jelentősen megnő.

Fontos tudnunk, hogy az öngyilkosság szándékának közlése voltaképpen segélykérés. Minden öngyilkossági közlést komolyan kell venni és közvetlenül, vagy közvetett módon igyekeznünk kell segíteni. Úgy hisszük, hogy a közlés mögött megbújó szándék komolyságát felesleges kutatni, vagy ellenőrizni, mert maga az öngyilkossággal való fenyegetőzés önmagában is arra utal, hogy az illető ember úgy érzi, nincs tovább. Tehát segítségre szorul. A legkomolytalanabbnak tűnő öngyilkossággal zsaroló is veszélyes öngyilkossági kísérletbe „hajszolható” a környezete részéről megnyilvánuló elutasítással, kételkedéssel vagy tagadással.

Ilyenkor történhet meg, hogy a hisztériás megmutatja, hogy „mégis mer kísérletet tenni”, és ezután már csak a szerencsén múlik, mi lesz a dolog kimenetele.

A közlés, a segélykérés jelensége ráirányíthatja a figyelmet az emberi kapcsolatok és a társadalmi környezet milyenségére is. Az emberi kapcsolatok érzelmetartalmát, segítő és védő jellegét nagyon sok társadalmi hatás befolyásolja. Társadalmi feszültségek, széthullott, kaotikus társadalmi állapotok, rideggé, önzővé teszik a kapcsolatokat, így a környezet könnyebben fordul el a bajbajutottaktól, és ezzel közelebb viszi őket az érlelődő önző vég megvalósításához. A szeretetlen emberi kapcsolatokban az egyénnek nem elég a szándék közlése, hogy környezetét megmozgassa, szinte szükségessé teszi az öngyilkosság megkísérlését is.

Különböző társadalmakban az emberi kapcsolatok jellege eltérő. Vannak meleg, segítő, elfogadó kultúrák, ahol az összetartó erő igen erős. Ezek a kultúrák az öngyilkosság valószínűsége ellen tudnak hatni, mert az emberi segítség, támasz jobb kilátását rejtik különböző emberi bajok, feszültségek esetében. Városokban a társas kapcsolatok alacsonyabb intimitási foka miatt az emberek jobban magukra maradnak, elidegenednek egymástól. Nyűgnek érzik a problémázó, szerencsétlen és sikertelen embert, nem kívánnak kapcsolatot tartani velük, így ezeknek kevésbé akad társuk, barátjuk, szeretőjük. Ilyen körülmények között a segélykérő közlés könnyebben talál részvétlen, visszautasító fogadtatásra.

Személyiség és mentalitás

Hogy az öngyilkossági készlettel küszködő ember segélykérése milyen közegre talál, az megpecsételi további sorsát. A helyzet még akkor sem könnyű, ha a többé-kevésbé kódolt vagy akár világos üzenetet a környezet „veszi”, és megpróbál segíteni. Mert a mentalitás diktálta érzelmi viszonyrendszerek az együttélés szinte mindegyik formájában feloldhatatlan ellentmondásokkal terheltek. Nálunk Vajdaságban tán többszörösen is.

Ma úgy látjuk, hogy ezek az ellentmondások azok a tényezők, amelyek alapvetően meghatározzák az önmegsemmisítési készlettel megjelenését.

A személyiségműködésről, az emberi együttélés pszichodinamikájáról ma sokat tudunk – persze távolról sem mindent. De azt már jól le tudjuk írni, hogy a jelenlegi mentalitás által irányítva az élettársak döntő többsége az érzelmi fölé-alárendeltség kapcsolatrendszerében él. Nem két autonóm személyiség működik együtt ilyen életközösségben, hanem a tulajdonviszonyokból eredő törvényszerűségek irányítják életüket. Ez pedig mindkét fél számára nyomorúság. A domináló fél ugyanolyan korlátok között vergődik, mint amilyeneket az alárendelt számára állít fel.

A vergődés pedig állandó gerjesztője a korlátok újratermelődésének. Bűvös kör ez, amelyből nagyon nehéz kiszakadni, szinte lehetetlen a meglévő életközösségi forma felbomlása nélkül.

A passzivitásra kényszerített személyiség előbb-utóbb olyan pótméchanizmusokat alakít ki magának, amelyek úgy-ahogy biztosítják számára az „éltető levegőt”. Ez már a kényszeredetten elfogadott szerep eljátszása alapján működő együttélés. Ebben a „játzmában” aztán mindkét fél gyakran él meg én-idegen mozzanatokot, ilyen ideológia alapján: „megteszem, mert elvárják tőlem, nem azért mert sajátomnak érzem”. Hosszabb távon ez pszichés sorvadáshoz vezet.

Gyakran vagyunk tanúi annak, hogy a szerepköre ellen fellázadó, magának mozgásteret követelő személyiségnek szembe kell néznie a környezet szankcióival, büntetéseivel. Ha kitartó, sikerre viheti a célját. Ha viszont a szankcióktól való félelem inkább a meghátrálást eredményezi, mint a számára leggazdaságosabb megoldást, az együttélést inkább az intellektuális jegyek fogják jellemezni, érzelmek nélkül, és az illető személyiség sohasem lesz önálló.

Másik oldalról szemlélve, az együttélésnek - családi közösségnek - anyagi kötöttségei is vannak. Sőt, az anyagi javak társítása maradt továbbra is az együttélés olyan magva, amely évezredek óta változatlan. Ez a kötöttség gyakran ellentmondásban áll azzal az igénnyel, hogy az élettársak együttélését ne gazdasági mozzanatok határozzák meg, más szóval azzal az igénnyel, hogy a család értelmi-érzelmi közösség legyen. Egyik oldalról a családnak egzisztenciális problémákkal kell megküzdenie, másik oldalról pedig ott az elvárás, hogy az élettársak egymás és önmaguk iránti érzelmi igényeiket kielégítsék. Ezekre a megterhelésekre a család kóros reakcióval válaszol. A terhek alatt felbomlik. Mert ez az egyetlen lehetőség arra, hogy az úgy-ahogy még meglévő személyiség-összerendezettség megmaradjon. Ellenkező esetben annak teljes szétesésével kell számolni.

Amikor aztán az élettársak közötti személyiség szerkezeti összeférhetetlenség felszínre kerül, a család már nem tudja ellátni az öngyilkosság-elleni védő szerepét. Felmérések sora próbálja mégis bizonyítani a család védő szerepét, arra ösztönözve, hogy a legtanácsosabb megőrizni az ilyen életközösséget is – propagálva ezzel az érzelmi fölé-alárendeltség elviselésének szükségességét. Így aztán magukra maradt társak nagyobb valószínűséggel választják az öngyilkos-viselkedésformát. Magány alatt azonban nem csak a fizikai egyedüllétet kell érteni. Nagyon sok házasságban élő magányos emberrel találkozhatunk. Magányossá lettek az együttélésben.

A másik oldalról viszont a tágabb környezet, a maga profit orientáltságával járul hozzá az egyes ember izolálódásához. Azt látni ugyanis, hogy addig tart igényt az egyes emberre ameddig gazdasági kategóriaként számolhat vele, míg haszna van belőle. Ilyen közösségben nincs semmiféle igény az egyes ember érzelmi lényként való elfogadására. Hogy az emberrel történik valami, az csak a teljesítménycsökkenés következményeként jut el jelzéseként a környezet számára. Az pedig a teljesítménycsökkenést szankcionálja. Először tehát a segélykérés kommunikációs nehézségbe ütközik, majd amikor ennek a kiküszöbölése megtörténik, következik a szemétre dobás.

Mi marad hát a személyiség számára, amikor tudatosodik benne: embertelen világ ez. Ma úgy tűnik: legbizonyosabban „a nincsen már tovább” érzése.

A vesztés krízisállapotba sodor

Az embertelen világ, meg a szétesett önértékelés együttesen vezet a van-e tovább súlyos dilemmájához. Ha a személyiség nem tudja értékesnek megélni önmagát, akkor a kapcsolataira sem tud értéknek tekinteni. Az értékes vagyok én-megélnés a személyiségfejlődés során alakul ki bennünk – amennyire a szüleink értékesnek tartanak minket, annyira fogjuk értékesnek érezni magunkat. Még az ideálisnak tűnő körülmények közötti felnövéseben is maradnak azonban érzékeny - mondhatni éretlen - személyiségrészeink, amelyekkel ha nem tanulunk meg bánni, komolyabb lelki trauma esetén súlyos krízisállapotba sodródunk.

A krízisbe - öngyilkossági krízisbe - kerülő személyiség többnyire egy izolált, magába zárkózott, hideg és konfliktusokkal terhelt kapcsolathálózatban él. Ezeknek a konfliktusoknak nagy hányada legtöbbször nem is tudatosodik benne, egyszerűen csak érzelmi töltetük tartják őt fogságban. Egy szoros és intim kapcsolat azonban megmarad a negatív érzelmekkel átítatódott környezetben, és fontossága sokszorosára növekszik a számára. Ezt a fontosságot úgy éli meg a személyiség, mint élete értelmét. Ez a kapcsolat adja valamiképpen az önértékelése alapját. Elvesztésének veszélye indítja be az öngyilkossági krízist. Ebben a helyzetben indul el aztán az a folyamat, amelyben a partner a kapcsolat egészét negatívnak, értéktelennek, rossznak minősíti. „Már minden elromlott, már semmi jó sincs”- hallani ilyenkor az összegzést. Itt általában nem is elsősorban az a lényeges, hogy kapcsolati krízist jellemző veszekedésben mi az, ami szavakban elhangzik. A partnerben lobogó gyűlölet, megvetés, értéktelenítés üzenete az, amely az önértékelés belső összeroppanását okozza. Ehhez gyakran nem is kellene szavak, hanem a kapcsolat milyenségéből, a szituációból, vagy a közvetlen indulati aktusból eredő mozzanatok is elegendőek. Gyakran megfogalmazódik, kifejezésre jut, hogy a partner az eltűnését, az elpusztulását kívánja a másinak. Néha még az is megfogalmazódik, hogy legjobb lenne, ha másik megölné magát. Nem ritkán hallani a veszekedés hevében: „Legjobb lenne, ha felakasztanád magad” - tehát még a halálnem is szóba kerül.

Gyakran az összeroppant ember teljes agresszióját maga ellen fordítja, de gyakran ennek egy része kifelé vetül, és ilyenkor történik meg például, hogy a partner ablaka előtt akasztja fel valaki magát. Néha még a hátrahagyott búcsúlevelével is vádol.

A krízisállapotban tehát mindig jelen van egy specifikus trauma, egy veszítés, amely voltaképpen nem más, mint a személyiség el nem fogadása, elutasítása a partner részéről. Jellemző ebben a kapcsolatban a fokozatosan mélyülő kötődés igénye, kapaszkodás a krízisben lévő ember részéről, a passzív-függőség kialakulása. A kötődés, a kapcsolati biztonságkeresés sikertelensége a specifikus trauma: annak átélése, hogy hosszú időn át elutasítják a személyiséget, mégpedig negatív érzelmek kíséretében. A személyiség ilyenkor éli meg azt, hogy a kapcsolat jövátéhetetlenül elromlott, és innen már nincsen tovább értelme az életnek.

A személyiség érzékeny pontjaira ható specifikus traumák egyáltalán nem ritkák a mindennapi életben. Ilyenek jelennek meg, például, a szerelmi kapcsolatokban, amelyek valamilyen oknál fogva zátonyra futnak. Erről a zátonyról való elmozdulásnak az igénye az, amely a partner negatív színben való feltüntetését felszínre hozza. Gyakran figyelhető meg az elutasító partner részéről fenntartott, ellentmondásos viszony, a manipuláció igényével. Ugyanakkor viszont az elutasított partner is valamilyen igényét elégíti akkor, amikor ilyen viszonthelyeztet elfogad. Magától értetődő, hogy mindez lejátszódhat anélkül is, hogy a partnerek elismernék, vagy tudatosodna bennük, hogy milyen „játszmát játszanak” egymással.

A veszítés fájdalmát okozó specifikus trauma jelenlétét az öngyilkossági krízisben nem szabad figyelmen kívül hagyni. A fel nem ismerése felér egy újabb elutasítással, amely akár végzetes is lehet. Hasznos továbbá még egyszer megfogalmazni azt, hogy az öngyilkosság gondolata nem csupán az önmagára kezdet emelő emberben születhet meg, de efelé terelheti környezete is, és ez nem feltétlenül tudatos. Sőt, a környezet legtöbbször nincs is tudatában annak, hogy gyűlölete ölhet is. Ha gátat tudnánk szabni annak, hogy a szoros, lényeges emberi kapcsolatok gyűlölettel és agresszióval töltődjenek fel - amely érzések, a veszítés üzenetét hordozva, specifikus traumát okoznak másoknak - máris a kezünkben lehetne az öngyilkosság megelőzésének legfontosabb eszköze. Ami persze csak illúzió. Mert veszítéseinket valójában csak magunk dolgozhatjuk fel – elkerülve az önmegsemmisítés irányába sodró krízisállapotot.

Öngyilkossági módok

Hogy a vajdasági magyarok mentalitásában a veszítés fájdalma mért az önbüntetést, az önmegsemmisítést alkalmazza leggyakrabban a megbillent egyensúly kezelésére, az a kérdés, amelyre még nemigen tudjuk a választ. Az öngyilkosság eddig feltárt múltja és jelene azonban összefüggést látszik mutatni az önmegsemmisítési készletének intenzitása és az arra használt módok között. Minél elszántabb valaki élete saját kezű elvételében, annál brutálisabb módszert alkalmaz célja eléréséhez.

Nagyon sokáig nem volt ajánlatos az öngyilkosság problémájának erről a részéről „túl sokat” beszélni, azzal az indoklással, hogy ötletet, eszközt adunk az öngyilkosjelöltek kezébe. Ez, a csak a politikai ideológiának megfelelő álláspont, persze egyáltalán nem változtatott a realitáson, az emberek ötletadás nélkül is nagyon jól feltalálták magukat az öngyilkosságra alkalmas módok és eszközök használatát illetően. Csupán a nyilvánosság nem értesült róla, azt a látszatot keltve, hogy nálunk ilyen probléma nincs.

Az öngyilkosság eszköztárának egy részét mindig meghatározta az éppen meglévő divatáramlat, de az általános műszaki fejlettségi szint is. Például volt időszak, amikor a nagyfeszültségű árammal, növényvédő szerekkel volt „divat” öngyilkos lenni, de ilyen áramlat a nem nagyon régmúltból induló gyógyszereknek öngyilkossági célból történő használata is.

Régi divatok is visszatérnek; a lúgkővel - zsírszódával - elkövetett önpusztítás szinte teljesen kiment a divatból, napjainkban azonban újra találkozni olyanokkal, akik az önpusztításnak ezt a módját választják.

Vajdaságban a mai napig az önakasztás a leggyakoribb öngyilkossági mód. Az esetek döntő többségében végzetes kimenetelű, hacsak nem érkezik nagyon gyorsan megfelelő segítség. A módszer alkalmazása nagyon erős meghalási szándékról szól. Hogy számokban is ábrázoljuk: az életkor előrehaladásával az önmegsemmisítéshez használt más módszerekhez viszonyítva aránya gyorsan növekszik, 30 éves korig 38-40%, 50 éves kor felett már 75%. Vajdaságban az önakasztottak háromnegyede férfi. Hogy miért ilyen az arány, azaz a férfiak nagyobb hányada miért az önakasztást választja az önpusztításhoz, arra nagyon sok elmélet, magyarázat született már. Abban azonban mindenki egyetért, hogy a férfiak érzelmeik kifejezésében agresszívabbak, így az önpusztításhoz is brutálisabb eszközöket alkalmaznak. Kézenfekvőnek látszik az a megközelítés is, hogy bizonyos foglalkozások - például a földművelés – segítenek ebben: a mezőgazdaságban dolgozók számára a kötél mindennapos munkaeszköz, tehát mintegy állandóan kéznél levő, rendelkezésre álló eszköz az öngyilkosságra is.

Öngyilkolásra használt módként alig marad el az előbbtől a méregivás. Horgos és környéke a múlt század '70-es éveinek közepétől a '80-as évek közepéig európai viszonylatban is az első helyet foglalta el a növényvédő szerekkel történő önmérgezésben. Napjainkra ez a divat is újjá éledt.

Az önmérgezésekhez jelentősen hozzájárul a gyógyszerek szándékos túladagolása. A megszigorító intézkedések ellenére a gyógyszerekhez való hozzájutás nem jelent nagyobb gondot. A nyugtató-altató hatású gyógyszerek mindegyikének csomagolásában megtalálható a hatásukat ismertető leírás - átlagos adag, maximális adag, amelyből aztán nem nehéz kiszámítani azt az adagot, amely a kívánt hatás eléréséhez szükséges (a halálosat is). Sajnálatos, hogy az utóbbi években a biztosabb hatás elérése érdekében az öngyilkosság céljából bevett gyógyszereket alkohollal kombinálják. Egymás hatását felerősítve így gyakoribb a végzetes kimenetel.

Bár Vajdaság gazdag folyókban és tavakban, viszonylag ritkán nyúlnak a vízbefúlás önpusztító módszeréhez. Ennek nyilván az lehet az oka, hogy a megfelelő vízterülethez el kell jutni, továbbá a vízbefulladásos halál hosszabb idő múlva áll be, és nagyobb szenvedéssel jár. Ugyanígy a kútba ugrás is ma már a ritkábban alkalmazott módszerek közé tartozik. Falun, kisebb településeken fordul még elő, inkább magukra maradt, idős emberek alkalmazzák ezt a módszert önmegsemmisítésre.

A lőfegyverrel elkövetett öngyilkosságok száma viszont ugrásszerűen megnőtt. Ez nyilván a társadalom demokratikus átalakulásának egyik hozadéka: „szabadon” dönthetünk életünkről. De ilyen divatos módszer lett napjainkra a toronyépületekről való leugrás is. Nagyvárosokban vannak lakótelepek - ilyen pl. Szabadkán a Prozivka lakótelep - ahol halmozottan történik halálba ugrás.

Ha az önmegsemmisítési készlet elég indulattal töltődik fel, a módszer kiválasztásában csak egy cél vezérel – mindenáron „sikerrel” járjon.

A szenvedélybetegség önmegsemmisítés

Az említettek mellett az önmegsemmisítési módoknak vannak rejtett formái is, amelyek használata ma a köztudatban nem kapcsolódik össze az autóagresszióval. Ezt a „rövidlátást” nyilván a mentalitásunk által is támogatott széleskörű alkalmazásuk eredményezi. Sőt, vannak lobbik, amelyek nyíltan meghazudtolva a realitást fogyasztásukra buzdítanak. Pedig használatuk közvetlen és közvetett módon is az ember életére tör.

Észre kell vennünk, hogy veszítés fájdalmát ma nem kevesen - a konfliktussal való szembefordulás helyett – tudatmódosítással próbálják enyhíteni. A „gyógyírt” a szenvedélybetegségben - amelynek csalogató világát könnyen elfogadják -, a nagyobb nehézségek nélkül, bármikor megszerezhető alkoholban és drogban vélik megtalálni.

Az alkoholos állapot és az öngyilkosság szorosan összefügg egymással. A megfigyelések és az adatok egybehangzóan igazolják ezt. A sikeres öngyilkosságot elkövetők fele, míg a kísérletet tevők egynegyede szenved alkoholbetegségben.

Bár még mindig vannak, akik kétségbe vonják, mégis régóta elfogadott nézet, hogy az alkoholfüggőség önmagában is önpusztítás. Az kétségtelen, hogy vannak esetek, amelyekre nem lehet más magyarázatot találni. Vannak azután olyanok is, akik azt állítják, hogy az alkoholizmus nem más, mint az öngyilkossággal hosszú időn át történő flörtölés, és hogy az alkoholfüggőnél sohasem az a kérdés, hogy megteszi-e - mármint az öngyilkosságot -, hanem az, hogy mikor.

Az alkohol az indulatok felfokozásával torzítja a reális gondolkodást, aminek eredménye az akaratlagos, szándékos tevékenységek tervezésének a károsodása, vagy akár teljes hiánya. Ennek következménye az, hogy alkoholos állapotban az emberi reakciók teljességgel indulati színezetet kapnak, vagy akár rövidzárlati cselekmények formájában nyilvánulnak meg. Ha ilyen állapotban tudatosan vagy akár nem tudatosan jelen vannak önpusztító készletések, esetleg már kiformalódott öngyilkossági szándék, akkor a végeredmény szinte alig kétséges. Különösen akkor, ha ehhez még hozzátesszük azt is, hogy az alkohol megszünteti az öngyilkosság elkövetésétől való félelmet, amely józan állapotban minden embernél jelen van.

Az alkoholfüggőnél sajátos személyiségtorzulás alakul ki az önmagával és a környezetével való állandó konfliktus eredményeként. Ez a belső konfliktus azonban hosszú ideig nem tudatosul, mert nincs indulati töltete. Különböző élethelyzetek - mint amilyen például a környezet részéről történő elítélés, kitagadás - azonban friss indulatokkal tölthetik fel. Ilyenkor az alkoholfüggő védekező mechanizmusai kétirányúak: vagy a környezetét vádolja („Ti vagytok a hibásak mindenért”) és az agressziója kifelé, a környezetére irányul, vagy saját magát vádolja („Én vagyok az oka mindennek”) és a felgyülemelő agressziót befelé, saját magára irányítja. A friss indulatokkal feltöltött konfliktusok pedig gyors megoldást igényelnek. Ez egyben az utolsó próbálkozás is, hogy még egyszer saját maga vegye kezébe sorsát, hogy megmutassa, egyedül is képes önmagán uralkodni - amire már hosszú ideje képtelen volt. Valahogy így összegzi magában az életét: „Egész életemben gyáva voltam, de most megmutatom saját magamnak is meg nektek is, hogy valamiben mégis erős és szabad vagyok; az életéről magam döntök”.

Hasonló személyiségtorzulás jelenik meg a drogfüggőség esetében is. A drogfüggő személyiség önbizalomhiánnyal, kisebbségi-érzéssel, nagyon erős szorongásokkal küszködik, hangulati zavarokban, depresszióban szenved. Ezek hátterében gyakran identitászavar - ennek eredményeként pedig személyiségzavar - húzódik meg, amorf, alakatlan, megfoghatatlan valaminek érzik magukat. A sikertelenséget súlyos traumaként élik meg, a mindennapi élet kellemetlenségeit elviselhetetlennek. Érzelmi kommunikációjuk hideg, indulataikat nehezen, vagy egyáltalán nem tudják kontrollálni, ezért reakcióik, a korábban említettekhez hasonlóan, rövidzárlati cselekményekbe torkollhatnak. Tetteik következményeit képtelenek felmérni. A társadalmi értékrendszerhez való alkalmazkodásuk hiányos, ezért a társadalom peremére sodródva, az eldobottság, értéktelenség érzése tölti ki életük minden percét.

Ilyen állapotban, mindenkitől távol, elmagányosodva, az élet értelmetlenségén elmélkedve, gyakran jutnak arra a következtetésre, hogy nincsen tovább, ettől az elviselhetetlen állapottól mindenképpen szabadulni kell. Az persze mindig vitatható, hogy adott esetben mennyire a drog akut hatásának eredménye az önpusztító döntés, vagy mennyire

az elsivárosodott, üressé vált, mély depresszióban lévő személyiség utolsó lépése, hogy önmaga halálba küldésével megmutassa, hogy igenis létezik, van saját akarata.

Beszűkül a horizont

Történjen bármilyen módon, az öngyilkosságokban számos hasonló mozzanat játszódik le, amelyek közös folyamatba torkollnak, függetlenül az eredettől és az okoktól – és a személyiség folyamatos beszűkülésére utalnak. A legkülönbözőbb okok, belső és külső konfliktusok eredményezhetik a személyiségnek ezt a dinamikus beszűkülését. Innentől kezdve pedig a további folyamat már uniformizálttá válik - mindegyik pszichés állapot ugyanazon az úton halad végig.

A kezdeti fázisban az egyén érdeklődése és motivációi, a külvilág felé, alig észrevehetően csökkennek. Gondolkodása merevebbé válik, mindennapi munkáját egyre nehezebben végzi el. Érzelmi élete beszűkül, elvész belőle az életöröm, az öröme való képesség. Korábbi szorongáselhárító mechanizmusai egysíkúvá válnak: az agresszív indulatok befelé fordítása kerül túlsúlyba. Eddigi emberi kapcsolatait magában leértékeli, fokozatosan teljesen izolálódik. Személyes értékrendszere is szegényebbé válik, a dolgok, amelyek iránt eddig vonzódást érzett, már nem keltik fel érdeklődését. Logikai gondolkodása deformálódik, egyre kevesebb megoldási lehetőséget lát a mindennapok konfliktusainak megoldásához, mindjobban a „kapituláció” felé sodródik. Indulati-érzelmi életét teljes egészében a depresszió hatja át, élethorizontja nagymértékben beszűkül, és a kóros kör bezárul: minél mélyebb a depresszió, annál kifejezettebb lesz a beszűkülés – ami viszont a depressziót mélyíti tovább. Addig a mélységig, ahol már csak egyetlen létélmény élődik meg benne: nincsen tovább.

A következő időszakban, amikor az agresszív indulatok nem tudnak kifelé lereagálódni, a személyiség azokat önmaga ellen fordítja. A személyiség önmagára haragszik ebben az állapotban, önmagával elégedetlen, mert az adott problémát előidézte vagy, mert nem tudja megoldani azokat egyéni adottságai, vagy hiányosságai miatt. A megghiúsulásokat, frusztrációkat a személyiség olyan kapcsolatokban szenvedte el, amelyekben a szeretet és a gyűlölet is jelen van, így a mások iránti vágyakozás megakadályozza, hogy agresszióját feléjük irányítsa. Ilyen helyzet van jelen, például, a már korábban említett egy személyre fókuszálódott kapcsolatban bekövetkező szenvedélyes szerelmi csalódás, vagy akár a családtagokkal való viszály esetén.

A külvilágból visszavonulva marad a fantáziavilágba való menekülés. A külvilágtól elvont pszichés energiák a fantáziavilágot szállják meg. Fantáziáiban az öngyilkosság előtt álló személyiség képi módon foglalkozik problémáival, elképzeli azok kedvező kimenetelét, képzeletében megbünteti az őt gátló, megghiúsító személyeket.

Ebben a fantáziatevékenységben érik meg az öngyilkosság gondolata és terve. Az egyén elképzeli halálát, látja magát a ravatalon, látja síró hozzátartozóit („úgy kell nektek, most szenvedjétek, amiért nem szerettetek engem...!”). E fantáziatevékenység során egyre erősebb lesz benne az öngyilkossági vágy, egyre több indulattal tölti fel ezt a vágyat. Ezt az egyre erőteljesebb indulati gócot gyújtja be az újabb sikertelenség - „az utolsó csepp a pohárban”. Ennek kapcsán azután a terv cselekvéssé érik. Előbb azonban lejátszódik a már korábban említett segítségkérés, azaz a személyiség „belekapaszkodik az utolsó szalmaszálba”.

Az öngyilkosság előtti beszűkülés mindenféle pszichés állapot talaján kialakulhat. Létrejöhet az érthetőnek tűnő öngyilkosság eseteiben, mint reakció az adott élethelyzetre, amely a halál felé terel, de létrejöhet betegségekben is. A nagy fájdalommal küszködő beteg ugyanúgy könnyen kerülhet ebbe a helyzetbe, mint az önértékelési veszteségeivel küszködő skizofrén. Minden olyan állapotban, amelyben ez a beszűkülés kifejlődik, törvényszerűen

gátolt a természetes agressziólevezetődés, legfeljebb időnkénti indulatkitörésekben történik meg.

Hasznos tudni azt is, hogy a horizont beszűkülése ellenére csaknem minden öngyilkos tesz egy utolsó kísérletet arra, hogy az őt halálba kergető problémákat rendezze, hogy főbb emberi kapcsolatai közül valakit mozgósítson a segítségre. Ez rendszerint úgy történik meg, hogy az öngyilkosságra készülő ember környezetében valakit értesít a szándékáról, mely közlésében az a vágy rejlik, hogy az illető próbálja meg őt visszatartani, megmenteni a végzetes lépéstől. Többnyire az a személy kap ilyen információt, aki a legfontosabb kapcsolati partner, gyakran az, akinek az eltávolodása, elutasító magatartása az öngyilkosság aktuális oka. A szomorú valóság azonban az, hogy a segélykérés ilyen kapcsolati krízisben - sajnos - legtöbbször visszhang nélkül marad.

Hiányzik-e az épelméjűség minden önpusztítóból?

Végigkövetve az öngyilkossági krízis beszűkülési folyamatát, az elkövető környezetében gyakran merül fel az a kérdés, hogy a látszólag megmagyarázhatatlan önkézéség mögött esetleg pillanatnyi elmezavar húzódik-e meg. A pillanatnyi elmezavar felfogás abból az álláspontból indul ki, hogy az élet szándékos elvétele csakis kóros lehet. Ilyen formában ez a mai napig elevenen él a köztudatban, és nem egyszer hallani olyan öngyilkossággal kapcsolatban, amelyeknek látszólag semmiféle kézzelfogható oka nincs.

De vajon jogos-e az épelméjűség kérdését minden esetben felvetni?

Amit minden további nélkül leszögezhetünk: a mai tudásunk alapján erre a kérdésre egyértelműen nemmel kell válaszolnunk. Bármilyen tág értelemben is határozzuk meg az épelméjűség csökkent voltát, az öngyilkosok jelentős része nem sorolható ebbe a csoportba.

Számos esetben, amikor a kísérlet nem végződik halállal, lehetőség nyílik rá, hogy a kísérlettevő személyiségét megismerjük. Azt tapasztalni, hogy az esetek nagy hányadában nem találni elmebetegségre utaló jeleket. Annál nagyobb mértékben van jelen viszont nagy krízisállapot: érzelmi feszültség, indulati hullámozás.

Ha sorra vesszük őket, a két nagy, legtöbbször emlegetett pszichés betegség, - a skizofrénia és a depresszió - általában nem szokott hirtelen kezdődni, és első tünetként öngyilkossági készületben megnyilvánulni. Előbb rendszerint a gondolkodás, az érzelmi élet és a viselkedés sajátos zavarai alakulnak ki, amelyekre az öngyilkosság után is következtetni lehet. Az öngyilkosságot elkövetők nagyobb része a szociális szabályoknak megfelelően él, gondolkodás-működésük hibátlan, érzelmeik összhangban állnak az önmagukról és élethelyzetükről kialakult énképükkel. Az öngyilkossági cselekmény megtervezésében, lebonyolításában és előkészületeiben gyakran meglepő logikát és éleselméjűséget tanúsítanak. Van persze az öngyilkosságoknak olyan csoportja is, amelyben az elmebetegség áll az önkézéség mögött, pl. egyre mélyülő depresszió, vagy skizofrén hallucinációk és téveszmék. Ilyen esetben tapasztalni, hogy az öngyilkos viselkedése gyakran bizarr, a meghalás sikerességéhez szükségtelenül brutális módokat alkalmaz, és az öngyilkosság nincs szokványos kapcsolatban az illető személyiség életkörülményeivel és emberi kapcsolataival.

A megváltozott pszichés állapotok közül, a fentiek mellett a szorongás, a kényszeresség, a félelmek és a személyiségzavarok azok, amelyek még öngyilkosságra hajlamosító tényezőt jelenthetnek. Egyértelműen és határozottan azonban azt állítani, hogy jelentős tényezők lennének ebben, nem lehet. Elég, ha csak azt a tényt említjük, hogy a pszichés zavarok kezelésére alkalmas gyógyítási módok jelentősen javultak, az önkézéség gyakorisága azonban, ezzel párhuzamosan nem változott lényegesen.

A kísérlettevők száma jelentősen nagyobb a legsebezhetőbb életperiódusban, az adolescens korban. Ez a sebezhetőség az erre a korra jellemző indulati élet labilitásának,

érzelmi éretlenségének, a sajátos köztes állapot - nem gyerek már, de még nem is felnőtt - nehezen elviselhető megélésének következménye. Ha az identifikáció folyamatában zavarok állnak be, kialakul az adolescenskori krízis, amely különösen súlyos öngyilkossági veszélyt jelent. Ehhez hozzá kell még tenni azt is, hogy a gyermek- és adolescens korban a halálhoz való viszonyulás nem teljesen a realitások talaján nyugszik. A halál végzettségének és visszafordíthatatlanságának megélése hiányzik, aminek a fenntartásához azok a filmek is hozzájárulnak, amelyekben a főhős az egyik filmben meghal, hogy azután egy másikban, más szerepben újra életre keljen. Mintha ez valahol azt üzenné, hogy egy „kicsit” meg lehet halni. Mindezek ellenére azonban az adolescens kor másságát mégsem nevezhetjük elmebetegségnek

Mindannyian megtapasztalhatjuk azt, hogy a valódi érzelmi kommunikációban gazdag emberi kapcsolatokban nem lehet úgy beszűkülni, hogy öngyilkosság következzen be. Ehhez az kell, hogy az emberi kapcsolatok elhalványuljanak, elszegényedjenek. Igen könnyen magára maradhat az ember, ha valamilyen oknál fogva képtelenné válik a kölcsönösségre, ha túlérzékeny és csak kapni akar az emberi kapcsolatokban. Ha pedig valaki egy nagy, szenvedélyes kapcsolatra szűkül be, annak él, és azt elveszti, a magára maradottság érzése, a mély depresszió szinte elkerülhetetlen. A szenvedély ilyenkor könnyen átalakul agresszív töltetté, és az öngyilkosság motivációjának erősítőjévé válik. Ilyenkor nem az élet értékének a megtagadása a lényeg, hanem az a meggyőződés, hogy a legfőbb érték bizonyosan elvesz, a továbbélni értelmetlensége válik uralkodó létélménnyé, az ember tehát vegye saját kezébe sorsát, és rövidítse meg szenvedéseit.

Nevezhető ez csökkent épelméjűségnek?

Megelőzhető-e az önkezű vég?

Áttekintve az öngyilkossági tényezőket közelebb kerülhetnek hozzánk azok a módszerek, amelyeket az önmegsemmisítés ellen valójában alkalmazhatunk, érzékenyebbé válhatunk a segélykérés meghallására, az öngyilkossági krízis korai felismerésre. Ennek alapján pedig a megelőzésre.

Érkezőnk-e időben meghallani a segélykérést? Újra és újra visszatérő kérdés ez. A pozitív válasszal kapcsolatban még mindig súlyos kételyek merülnek fel.

Minden öngyilkosságban benne van valamilyen konfliktus és megghiúsulás, mindegyikben negatív az önértékelés, jelen van a reménytelenség érzése. Az önértékelés akkor sérül túlzottan, ha egyrészt a személyiségben nem reális igény él önmagával kapcsolatban, másrészt meg, ha az önértékelést nem védik megfelelő emberi kapcsolatok. A szeretetteljes, közelséget adni tudó emberi kapcsolatok erősítik az önértékelést, mert az ember átéli, hogy vele törődnek, szeretik, őt mások értékelik – tehát ő önmagát is értékesnek tarthatja.

Mindebből az következik, hogy alapvető jelentősége van a krízisállapotban levő emberrel való kapcsolatfelvételnél. Ehhez elengedhetetlen a másik ember pszichés állapotaiba való beleélés - az empátia - képessége. Empátiás képességünk biztosítani tud egy fokozottabb odafordulást a másik ember felé, egy éberebb figyelmet annak – szavakban és nem szavakban történő - közlései iránt, és egy tudatos erőfeszítést arra, hogy annak érzelmi állapotára ráhangolódjunk. Az empátia az ember természetes képessége, amely azonban a mindennapok rohanásában nem egyszer „elfelejt működni”. De ez az „eltompított” képesség gyakorlással, önmegfigyeléssel, akarással felébredhet, és a segélykérő kommunikáció akár gyenge jelzéseinek felfogására is alkalmassá tehető.

Az öngyilkosság megelőzése szempontjából az empátia azért is nagyon fontos, mert az esetek többségében a segítő - legyen az orvos, pedagógus, szomszéd, barát, vagy bárki más - még a segélykérő kommunikációt sem kapja meg, hiszen az általában, mint említettük, a

lényeges személynek, kapcsolati partnernek szól. Így valójában csak saját megérzéseire támaszkodhat a krízisben lévő emberhez közelítve

Az öngyilkossági krízisben lévő embernek adni kell valamit. Ez többnyire szimbolikus dolog. Adni kell neki fokozott törődést, odafordulást, megbecsülést, megértést, néhány szóban önbizalom támogatást, gesztusokkal biztatást. Az öngyilkossági késztetésekkel küszködő ember számára ez nagy dolog, amely kimozdíthatja beszűkültségéből, ebben megkapaszkodhat, és kapcsolati készséggel válaszolhat. Nagyon fontos a segítő közelséget nyújtó, szorongásmentes viselkedése. A bajbajutott ember ugyanis - aki eleve ellenséges és gyanakvó - a saját, felfokozott és az önrombolás szolgálatába állított empátiája révén minden disszonáns elemet megérez a segítő viselkedésében. A szorongást különösen észreveszi, amit olyan visszajelzésként él meg, hogy most a tervét már egy másik ember is érzi, és egy idegen őt aggódva sajnálja. Ez pedig az öngyilkossági késztetést erősítheti benne. Ezért elengedhetetlen, hogy a segítőben ne legyen érezhető szorongás, amikor öngyilkossági krízisben levő emberrel kerül kapcsolatba. Fontos kihangsúlyozni, hogy ilyenkor nem szavakkal, hanem őszinte emberi gesztusokkal kommunikáljunk! A szavak ilyenkor inkább ártanak!

A segítővel kialakított kapcsolatban azt kell lehetővé tenni, hogy az önmegsemmisítési késztetésekkel elárasztott ember minél természetesebben, minél több érzelem kíséretében elmondhassa fájdalmait. A konfliktusok szavakba foglalása során felszabaduló indulatoknak és érzelmeknek katartikus szerepük van, oldják a beszűkülést, és a nincsen tovább létérzését kimozdítyják a holtpontról. Ebben a beszélgetésben a segítőnek olyan társsá kell válnia, aki megért, együtt érez. Nem hasznos, sőt egyenesen további károkat okoz azzal, ha a „mindenható” ember szerepét játssza! Nem kell törekedni a krízisben levő ember problémájának megoldására, sem tanácsban, sem egyéb módon, mert ez nem is lehetséges, ezt magának az egyénnek kell elvégeznie. Nem szabad a problémák megoldását ígérni, mert ilyen ígéretnek nem lehet eleget tenni, és ez újabb csalódást jelent a másokban egyébként se hinni, se bízni nem tudó ember számára. A tapasztalatok azt igazolják, hogy az öngyilkossági tényezők minél jobb megismerése jelentős mértékben képes az önmegsemmisítési késztetések megjelenése ellen hatni. Az öngyilkosság Vajdaságban továbbra is nagyon gyakori jelenség – és mint többször is utaltunk rá, a magyarság körében hatványozottan többször fordul elő. Újra és újra foglalkozni kell tehát vele, követni a vele kapcsolatos újabb ismereteket.

Ez nyújthat segítséget az önkezü vég megelőzésében. Az élet megmentésében, amelyből végső soron, megismételhetetlenül, mindig csak egy van.

*** MEGJEGYZÉS:**

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *A kötődés hálói – Közösségben létezve.*

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2015-ben az Árgus kiadásában.

A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.