

## **Wat zou je zeggen tegen de man op het dak?**

Haim Omer, Ph.D., Department of Psychology, Tel-Aviv University, 69978 Tel-Aviv, Israel

Avshalom C. Elitzur, Ph.D., Interdisciplinary Department for Hermeneutics and Culture, Bar-Ilan University, 52900 Ramat-Gan, Israël

Korte inhoud: Het doel van deze anti-zelfmoord-tekst is om potentiële helpers (professioneel en leek) te voorzien van heldere richtlijnen voor de communicatie met een duidelijk suïcidaal persoon, vooral voor het moment waarop het zich voordoet, waarbij tijd cruciaal is en er geen mogelijkheid is de daad fysiek te voorkomen. De tekst kan ook een preventieve werking hebben als ze onder een breed publiek verspreid wordt als een anoniem pamflet ten behoeve van potentiële zelfmoorden.

*Se te queres matar, por que não te queres matar?*

*(Als je je van het leven wil beroven, waarom wil je je dan niet van het leven beroven?)*

Fernando Pessoa

Van de crises waarmee hulpverleners te maken krijgen is er geen zo dringend als de suicide-crisis. Psychologen, sociaal werkers, psychiaters en opvoeders staan vaak machteloos tegenover de aangekondigde zelfmoord, omdat het tijd kost bij therapie en begeleiding om een relatie op te bouwen en tot een open dialoog te komen. Deze voorwaarden zijn vaak onrealistisch in een situatie, vooral als die zich in de eindfase bevindt, die zich met de snelheid van het licht naar een eindpunt spoedt.

Een aantal suïcide gevallen die recentelijk onder onze aandacht zijn gebracht laten deze professionele machteloosheid met pijnlijke helderheid zien. In twee van die gevallen sloten de suïcidale personen (een jonge man en een jonge vrouw in militaire dienst) zich op terwijl zij een vuurwapen bij zich droegen, nadat zij hadden aangegeven zelfmoord te gaan plegen. Beide personen doodden zichzelf na een tussenpoos (van respectievelijk een kwartier en drie uur), gedurende welke periode een aantal personen (zowel professioneel als leek) hen er zonder succes van probeerden af te brengen. In onze gesprekken met enkele van deze personen kwam naar voren dat zij niet beschikten over richtlijnen of concepten die konden helpen om te communiceren met de suïcidale persoon onder dergelijke omstandigheden. Ze deden het beslist zo goed ze konden, gebruik makend van gezond verstand en klinische intuïtie, maar het mocht niet baten. Geen wonder dat zij de last van hun falen met een zwaar gemoed dragen.

Is het mogelijk om een referentietekst te schrijven die potentiële suïcidale personen kan ontmoedigen om hun intentie uit te voeren? Zo'n tekst moet gebaseerd zijn op actuele klinische kennis en zelfmoordonderzoek. Tegelijkertijd moet het simpel genoeg zijn om bruikbaar te zijn onder omstandigheden van extreme spoedeisendheid en emotionele druk. In dat artikel zullen wij een dergelijke tekst voorstellen.

### **Basis principes**

Bij onze poging draait het om de cruciale vraag: Levert de omvangrijke hoeveelheid kennis over zelfmoord kenmerken op die de meerderheid van de suïcides kan karakteriseren? Vast staat dat de meeste pogingen om de factoren te beschrijven die betrokken zijn bij zelfmoord een rijke complexiteit laten zien. Er zijn pogingen ondernomen om eenheid te brengen in deze complexiteit middels hypothetische onderliggende intrapsychische gemeenschappelijkheden (Maltzberger, 1993) of middels een integratieve afweging van de mogelijke psychische structuren of onderliggende motieven die betrokken zijn bij zelfmoord.

(Maltzberger, 1992). Dergelijke pogingen kunnen bijdragen aan ons begrip van en vermogen tot behandeling van de (potentiele) suïcidale persoon. Het soort gemeenschappelijkheid echter dat ons kan helpen om een basis anti-suïcide-tekst te formuleren, is er één die gaat over de op dat moment door de suïcidale persoon ervaren houding jegens de dood, of met andere woorden, zijn of haar “redenen om te leven en redenen om dood te gaan” (Jobes and Mann, 1999; Orbach et al., 1991; Orbach et al., 1993; Orbach et al., 1999).

Kunnen we, eventueel als dat een simplificatie met zich meebrengt, komen tot dergelijke fenomenologische gemeenschappelijkheden?

Verrassend genoeg is het antwoord op die vraag: ja. (Shneidman, 1985; Shneidman, Farberow and Litman, 1976). Twee processen worden vaak genoemd als zijnde standaard aanwezig in de geest van de suïcidale persoon, vooral in het cruciale laatste stadium.

Ten eerste voelt de suïcidale persoon zich bijna altijd geïsoleerd en afgesneden. Hij of zij is als het ware niet te helpen. In deze zin komt de suïcidale daad voort uit een gevoel van absolute alleenheid. Deze alleenheid wordt, in een soort vicieuze cirkel, versterkt door de eigen houding van de suïcidale persoon: hoe sterker de intentie tot het plegen van zelfmoord, des te sterker zal de weigering hulp van buitenaf te aanvaarden zijn. In het hoofd van de suïcidale persoon kan niemand zijn of haar lijden doorgronden, niemand was ooit zo gedeprimeerd, wanhopig, vernederd, bedrogen of woedend, niemand kan echt begrijpen waar hij of zij doorheen gaat. Erger nog, zo voelt de suïcidale persoon het: de poging van de helper om de suïcide te voorkomen kan het lijden alleen maar verergeren. Daarom kan de helper maar het beste op afstand gehouden worden. De suïcidale persoon blijft derhalve alleen, deels uit eigen keuze, en deels vanuit het kennelijke onvermogen van de ander om hem of haar te begrijpen.

Ten tweede is de gewaarwording van de wereld van de suïcidale persoon ernstig vernauwd. Als het eind naderbij komt ontwikkelt de suïcidale persoon een tunnelvisie die zo goed als ondoordringbaar is voor invloeden van buitenaf. Voor een persoon van wie een vinger klem is komen te zitten in een bankschroef, vernauwt de wereld zich tot de vinger en de bankschroef. Hetzelfde geldt voor de suïcidale persoon: de wereld en de pijn vallen samen, en niets anders doet er nog toe.

Deze twee processen vlakken uiteraard niet de ontelbare factoren uit die een rol spelen bij suïcide. Desalniettemin mogen we beweren dat het gevoel van isolatie en de vernauwing van het perspectief waarschijnlijk de meest algemene en karakteristieke elementen zijn van de suïcide-fenomenologie. Als zodanig bieden zij ons een vrij brede basis voor de grondslagen voor ons anti-suïcide betoog.

Vanuit deze twee kenmerken kunnen we twee richtlijnen optekenen, gebaseerd op twee complementaire houdingen:

a.) De deelnemende houding. De helper (zo zullen we de persoon noemen die de poging doet de suïcidale persoon van gedachten te laten veranderen) moet een houding uitstralen die volledig empathisch is met de pijn en toestand van de suïcidale persoon. Deze houding is een passende reactie op het gevoel van isolatie van de suïcidale persoon. De deelnemende houding is tegenovergesteld aan een houding van strikte confrontatie, waarbij de pseudo-helper aan de suïcidale persoon vertelt dat zijn of haar voornemen fout en onaanvaardbaar is. Zoals we zullen zien is uitdagen cruciaal, maar als de houding van de helper uitsluitend daaruit bestaat is die gedoemd te falen. Op voorhand moet de helper zich aan de zijde van suïcidale persoon positioneren om het gevoel van isolatie van de suïcidale persoon, als is het maar minimaal<sup>1</sup>, te verminderen. Om dit te bereiken moet de helper een duidelijke houding als deelnemer aannemen, zelfs als dat zover gaat dat het recht van de suïcidale persoon op het gevoel, dat de dood de enig mogelijke optie lijkt, moet worden bevestigd. Alleen dan kunnen we hopen dat de suïcidale persoon zal luisteren naar hetgeen de helper verder zal zeggen.

b.) De uitdagende houding. Nadat de helper zich heeft gepositioneerd aan de zijde van de suïcidale persoon (middels de deelnemende houding), komt het moment om een stem te geven, sterk en duidelijk, aan de anti-suïcidale positie. Dit is het moment om de dingen naar voren te brengen waarvoor de suïcidale persoon, met zijn vernauwde blik, momenteel blind is: het lijden van de geliefden die achter blijven, de beschikbaarheid van andere opties om met de ellende om te gaan, de uiteindelijke afname van de pijn en de mogelijkheid dat de voorgenomen zelfmoord berust op een vergissing (Elitzur, 1992; 1995). Waar de deelnemende houding zich richt op het gevoel van isolatie van de suïcidale persoon, is de uitdagende houding een poging om te gaan met diens tunnelvisie. De uitdagende houding contrasteert met de neiging van veel pseudo-helpers om tevreden te blijven met slechts de uitingen van begrip en empathie zonder enige duidelijke poging om anti-suïcidale berichten de geest van de suïcidale persoon binnen te brengen. Deze zachte houding is in elk geval atypisch voor mensen die op het gebied van crisisinterventie werken.

De deelnemende en uitdagende houding hebben een dialectische relatie met elkaar: hoe meer iemand deelneemt, des te groter is zijn vermogen tot uitdaging en vice versa. Zodoende, door ons te plaatsen aan de zijde van de suïcidale persoon en het uitdrukking geven van ons empathisch begrip voor de suïcidale houding, zullen we ook diens aandacht verwerven voor de anti-suïcidale boodschappen. Omgekeerd, door de suïcidale intentie uit te dagen laten we zien dat onze ondersteuning niet die is van de zinloze bevestiging van de onveranderlijke ja-knikker, maar die van de meer betekenisvolle onderschrijving door iemand die ook durft tegen te spreken.

---

<sup>1</sup> Dit "minimale" verschil kan volledig het verschil maken. Tussen de stemmen in het hoofd van de suïcidale persoon zijn er nog steeds die zich tegen de daad verzetten, al was het alleen maar omdat de zelfmoord op dit moment nog niet gepleegd is. Zelfs het minimaal verminderen van het isolement van de suïcidale persoon kan de stemmen versterken die voor het leven zijn. Aan de andere kant kan het zelfs minimaal versterken van zijn of haar isolement middels een onthechte of confronterende houding, de stemmen verstevigen die voor de dood zijn.

Bij onze toespraak moeten we in gedachten houden dat de suïcidale persoon, ondanks zijn of haar ingeperkte visie en wanhoop, geen solipsist is voor wie de buitenwereld is opgehouden te bestaan. Integendeel, veel suïcidale personen laten briefjes achter en proberen de achterblijvers te voorzien van een positief beeld. Deze scheur in het suïcidale harnas biedt mogelijk een opening die van onschatbare waarde is voor de potentiële helper.

#### De casus voor een anti-suïcide-tekst.

Zover wij weten bestaat er geen voorbeeld in de professionele literatuur van een tekst op basis waarvan hulpverleners zich richten tot een potentiële suïcidale persoon. Je kunt een dergelijke afwezigheid rechtvaardigen met de stelling dat elke suïcide uniek is en dat er derhalve geen tekst kan bestaan die een algemene geldigheid heeft. Deze tegenwerping is evenwel onterecht. Allereerst kan een basis-anti-suïcide tekst een steun zijn voor een ad hoc formulering van individuele versies die toegespitst is op de bijzonderheden van elk geval. Een vergelijkbaar proces bestaat bijvoorbeeld bij hypnotherapie, waar basisteksten zeer behulpzaam zijn bij de opstelling van de hulpverlener. Zonder dat teksten op een rigide wijze steeds worden herhaald kunnen ze de flexibiliteit van de therapeut vergroten bij het ontwikkelen van nieuwe teksten of bij het aanpassen van de bestaande teksten aan de specifieke behoeften van een cliënt, als de therapeut de basistekst eenmaal beheerst. Een basis anti-suïcide tekst kan derhalve zinvol blijken bij een variëteit aan gevallen. Ten tweede lokken situaties van extreme stress vergelijkbare reacties uit. Trotsky (1932) merkte eens op dat mensen op erg eigenaardige manieren reageren als ze worden gekieteld met een veer maar sterk vergelijkbaar als ze zich branden aan een heet strijkijzer. Hetzelfde geldt voor mentaal lijden, waarbij ondanks de individuele verschillen de pijn van de suïcidale crisis voor grote overeenkomsten zorgt bij verschillende suïcidale personen. Deze vergelijkbaarheid, die tot uiting komt in de vrijwel universele fenomenen van het gevoel van isolatie en vernauwd perspectief van de suïcidale persoon, zijn alleen al voldoende rechtvaardiging voor de formulering van een basistekst.

Een ander psychologisch bezwaar tegen een expliciete anti-suïcide tekst komt voort uit de aversie van veel professionele hulpverleners tegen alle overredende pogingen. De afwezigheid van oordeel wordt vaak gezien als een van de essentiële kenmerken van de therapeutische houding. Dit standpunt is echter overduidelijk niet op zijn plaats bij een suïcidaal persoon. De meeste mensen (wij ook) zouden het volledig gerechtvaardigd vinden of zich er zelfs toe verplicht, om een suïcidepoging zo nodig zelfs met fysieke middelen te stoppen. In veel landen is een persoon die bij machte is om een dood te voorkomen en daarna afziet strafbaar. Het is deze speciale status van leven of dood crises die leiden tot de morele en professionele rechtvaardiging van de inzet van de meest krachtige overredende boodschappen.

Om deze redenen hebben we de anti-suïcide tekst gecomponeerd zoals we die hierna voorstellen. Bij wat volgt is de anti-suïcide tekst cursief gedrukt, die wordt afgewisseld met commentaren in een gewoon lettertype. We presenteren deze tekst als een uitnodiging voor commentaar en suggesties, en ook als een basis op grond waarvan geïndividualiseerde versies kunnen worden ontwikkeld. Elke paragraaf in de tekst moet derhalve worden gezien als een voorstel dat door de lezer kan worden geaccepteerd of afgewezen. De hulpverlener moet ook proberen de tekst aan te passen aan het veronderstelde niveau van verbale ontwikkeling van

de luisteraar. De huidige tekst heeft een suïcidaal persoon met een behoorlijke ontwikkeling op het oog (onze fantasie-tegenspeler was een jonge Israëliische dichter). In veel gevallen zal een simpeler taalgebruik de voorkeur verdienen.

We denken dat een goede kennis van de tekst potentiële hulpverleners kan helpen om een grote variëteit aan persoonlijke reacties te hanteren, inclusief de extreme gevallen van de suïcidale persoon die weigert te praten en degene die de hulpverlener blijft onderbreken. In het geval van de zwijgende suïcidale persoon helpt de tekst zo lang als nodig is te blijven spreken totdat zich enige vorm van reactie begint te manifesteren, terwijl bij de opgewonden of verstorende suïcidale persoon, de tekst kan dienen als richtlijn voor de hulpverlener om te voorkomen dat de boodschap gefragmenteerd raakt. Tot nu toe waren leermiddelen voor potentiële hulpverleners meestal gebaseerd op een voortdurende interactie. De veronderstelling was dat een interventie of reactie van de hulpverlener alleen zin had in het licht van gegeven reacties of prikkels vanuit de suïcidale persoon. Een groot aantal suïcidale personen echter hult zich in stilte of spreekt uitsluitend in norse eenlettergrepen. Om zich tot dergelijke gevallen te verhouden kan de voorgestelde tekst van waarde zijn.

### **Een anti-suïcide tekst:**

De tekst is onderverdeeld in twee delen. Het eerste representeert de deelnemende houding, het tweede de uitdagende.

A

*Hallo, mijn naam is zus en zo, Wat is de jouwe?*

(De paar vragen aan de suïcidale persoon die we in de tekst hebben opgenomen zijn niet noodzakelijkerwijze de vragen die moeten worden gesteld (in elk geval kunnen andere vragen op zijn plek zijn), maar ze geven aan dat de hulpverlener probeert een dialoog, hoe klein ook, aan te gaan. Het belang van iemands naam kan niet worden overschat. Een persoon aanspreken met zijn of haar naam kan ertoe bijdragen dat het gevoel van vervreemding wordt verminderd. We hebben de naam Ron gekozen, in herinnering van de Israëliische dichter Ron Adler, die zichzelf het leven benam in 1976 op 19-jarige leeftijd.)

*Hallo Ron, ik ben hier om met je te praten. Ik hoop dat ik in staat ben om te spreken namens de kant in je die nog steeds wil leven. In elke rechtbank, zelfs onder een totalitair regime, heeft elk persoon recht op verdediging, en nu je jezelf hebt aangewezen als aanklager, rechter en voltrekker van het vonnis (beul?) in één persoon, vraag ik derhalve het recht om namens de verdediging te spreken.*

Zo lang een person geen einde aan het leven heft gemaakt, moeten we aannemen dat er een wens tot leven bestaat. De regels van Fernando Passoa die we hebben geciteerd als motto bij dit artikel illustreren deze dubbelzinnigheid kernachtig. In een vergelijkbare stijl schreef Shneidman (1985) de metafoer van het “parlement van de geest” dat zich ophoudt in het hoofd van de suïcidale persoon. Dit beeld is een hoopvol beeld, nu het veronderstelt dat het leven kan winnen, zelfs als slechts een kleine meerderheid van de “innerlijke stemmen” vóór stemt. Orbach et.al.(1991) hebben gedetailleerd de verbijsterende conflicten laten zien die zich in het hoofd van de suïcidale persoon afspeelen, zelfs in de laatste fase, zoals intense angsten voor de dood naast de sterke aantrekkingskracht ervan. Het doel van de hulpverlener is zodoende niet zo zeer om de slinger van dood naar leven toe te laten bewegen (een

aanmatigend doel), maar om een kleine verandering te bewerkstelligen die de balans in de gewenste richting kan doen doorslaan.

*Allereerst moet ik zeggen dat ik begrijp dat je aan de uiterste grens bent gekomen van de menselijke mogelijkheden van het uithoudingsvermogen. De pijn die je voelt is enorm. Ik geloof werkelijk dat je lijden extreem is en dat je situatie absoluut ondraaglijk voelt. Het is een lijden dat niet kan worden overwonnen, terzijde geschoven of vergeten. Dit ondraaglijke lijden, deze onmenselijke pijn moet worden gestopt. Misschien voel je je ook wel moe en verzwakt van het gevecht tegen krachten die te sterk voor je zijn, tegen de tegenspoed en de wreedheid in je leven. Ik erken je diepe pijn. Ik accepteer je gevoel dat er geen oplossing is. Ik accepteer je gevoel dat je aan het eind van de weg bent gekomen. Elk mens kan op een punt komen waarop hij zegt: Tot hier en niet verder! Ik kan niet verder lijden! Ik accepteer dat je dat punt hebt bereikt. Evengoed ga ik proberen te spreken over een andere manier om naar de dingen te kijken. Ik geloof dat deze andere stem ook een stem in het geheel verdient. Je vraagt je mogelijk af wie die slimmerik is die probeert me er van te overtuigen mijn leven niet te beëindigen? Misschien ben ik in jouw ogen slechts een hulpverlener die zijn geld ermee verdient om je er op elke mogelijke manier van te weerhouden jezelf van het leven te beroven. Geloof me alsjeblieft dat ik op dit moment, nu ik tegen je spreek, niet slechts een psycholoog, een politieagent, een legerofficier of een sociaal werker ben. Op dit moment ben ik een bang mens die erge bevreesd is voor de daad die je wil gaan stellen.*

Het extreme karakter van de situatie vraagt om een bereidheid van de hulpverlener om vrijuit te spreken. De gevoeligheid van de suïcidale persoon zal naar verwachting elke schijnvertoning ontmaskeren. Daarom is het goed om reacties te onderkennen die verwacht kunnen worden in een dergelijke situatie, zoals de angst van de hulpverlener de zelfmoord zich op elk moment kan voltrekken. Dit bescheiden stukje openheid over zichzelf kan tevens van dienst zijn bij het tot stand brengen van contact.

*Laat me allereerst zeggen dat ik niet uit principe tegen zelfmoord ben. Ik denk niet dat zelfmoord altijd fout is of een zonde. Er zijn situaties waarin ik zou rechtvaardigen dat het beter is te sterven dan voort te gaan met lijden. Ik zou een dergelijke beslissing respecteren in dergelijke gevallen. Als je, nadat je naar me hebt geluisterd tot de beslissing komt dat dit in jouw geval daadwerkelijk aan de orde is, dat er helemaal geen hoop meer is en geen enkele reden om voort te leven, dan zal ik je verder niet meer lastig vallen.*

Deze positie tot uitdrukking brengen (als de hulpverlener het daar mee eens is uiteraard) kan ertoe bijdragen dat de boodschap over komt. De hulpverlener tracht aldoor te zeggen dat de keuze voor het leven een positie optie kan zijn *vanuit het eigen oogpunt van de suïcidale persoon*, in plaats van vanuit een soort abstract principe. Het is moeilijk te geloven dat een metafysisch geloof in de heiligheid van het leven enige positieve invloed kan hebben op de suïcidale persoon in zo een vergevorderd stadium. Respect tot en voor de autonomie van de suïcidale persoon is ook belangrijk, zeker als je in gedachten houdt dat zelfmoord in veel gevallen een wanhopige poging is grip terug te krijgen over een leven dat volledig stuurlaas is geraakt. Je moet er derhalve voor waken dat je het gevoel van de suïcidale persoon aantast dat hij of zij nu tenminste enige controle heeft over wat er over is van zijn of haar leven.

*Als ik het goed begrijp, Ron, is er voor jou maar een manier om de nachtmerrie waar je in zit te stoppen: alle gevoel, gedachten, emoties en wensen beëindigen. Voor jou is de situatie niet alleen verschrikkelijk, maar kan misschien zelfs erger en erger worden. In jouw geest is het huidige lijden wellicht de eerste stap op weg naar nog veel groter lijden. Daarom zeg je*

*wellicht tegen jezelf: “Ik moet een eind aan mijn leven maken, nu! Als ik niet de moed heb om het te doen, dan zal ik eindeloos lijden en helemaal weer bij nul moeten beginnen. Ik heb daar simpelweg de kracht niet voor.” Misschien heb je het gevoel dat je er helemaal alleen voor staat met je probleem en dat niemand in de wereld je kan helpen. In dat eenzame zwarte gat is het enige wat je ziet pijn, elke mogelijke oplossing verdampt waar je bij staat en de door lijkt de enige overgebleven oplossing te zijn.*

De lezer vraagt zich wellicht af of deze woorden eerder de wens tot zelfmoord versterken in plaats van doen afnemen. Wij denken dat deze zorg ongegrond is. Door de suïcidale gedachtegang overtuigend een stem te geven plaatsen we onszelf aan de zijde van de suïcidale persoon. Onze geloofwaardigheid zal daarvan baat hebben omdat de suïcidale persoon kan zien dat wij de boel niet rooskleuriger voorstellen. Hopelijk maakt dit dat de suïcidale persoon meer bereid is om te luisteren.

*Misschien vraag je je af waarom ik deze dingen zeg. Misschien denk je: “Is dit een manier om mij te helpen af te zien van het voornemen me van het leven te beroven?” Natuurlijk niet. Ik snap je wens om te sterven, maar ik geloof ook dat er iets in je is dat graag wil leven. En ik ben hier om ook een stem te geven aan die kant.*

*Wat ik je probeer te vertellen is dat ik iets begrijp van je wanhoop. Je bent niet zover gekomen vanuit luiheid of het negeren van mogelijke oplossingen. Ik ben er zeker van dat, als je ook maar een enkele andere uitweg zou zien, een begin van een oplossing, je niet zou willen sterven. Dat is waarom ik je gevoel en je intentie respecteer: ik denk dat als je ook maar enigszins zou kunnen, je ervoor zou kiezen anders te handelen.*

Het gevoel van eigenwaarde van de suïcidale persoon is waarschijnlijk tot het laagste punt ooit gedaald. Hoe zouden wij dan op zo'n manier respect en begrip kunnen uiten dat de suïcidale persoon die kan aanvaarden? Meegaan in de logica van de suïcidale persoon is een mogelijke manier om dat te bereiken. In de volgende paragraaf verwijzen we naar het specifieke motief van de intentie tot zelfdoding, waarbij we aannemen dat we er iets van weten (uit externe bronnen, van een eerdere kennismaking, of vanuit de antwoorden van de suïcidale persoon). In het voorbeeld kozen we ervoor dat de direct aanleiding was het falen bij de studie. Elke verwijzing moet er uiteraard een zijn die individueel op maat is gemaakt.

*Ik kan zien dat voor jou het leven zijn betekenis verloor vanaf het moment dat je faalde in je opleiding. Ik vermoed dat het behalen van succes in je opleiding de belangrijkste uitdaging in je leven was geworden als ook een test voor je gevoel van eigenwaarde. Het is veel meer gaan betekenen dan alleen slagen voor je diploma. Falen is voor jou het bewijs dat je niet in staat bent mee te doen en dat je op de bodem thuis hoort. Het maakt dat je nooit meer in staat zult zijn je gezicht nog te laten zien of je in de spiegel recht aan te kijken.*

Het innemen van een deelnemende houding betekent het uitdrukken van een erkenning voor de gebroken waarden waarvoor de suïcidale persoon bereid is zijn leven op te geven. Zodoende zou het, als de trigger van de suïcidale crisis een romantische teleurstelling zou zijn, cruciaal zijn om in vergelijkbare zin het hoogste belang van de romantische liefde te benadrukken.

*Misschien denk je dat de wereld een betere plek zou zijn zonder jou. Mensen in jouw toestand voelen dat soms zo, dat met hun dood de wereld beter af zou zijn.*

Het benadrukken van de extreme negatieve houding van de suïcidale persoon jegens zichzelf heft een dubbel doel: (a) het vergroten van de geloofwaardigheid van de hulpverlener, in die

zin dat die durft te spreken over de ergste dingen in de ergst denkbare bewoordingen, en (b) om aan de suïcidale persoon de mogelijkheid te bieden van een blik van een buitenstaander op de extreem negatieve zelf-evaluatie, zo dat hopelijk een gevoel van perspectief wordt bereikt

*Of misschien is het omgekeerde wel het geval: je voelt je zo razend, dat je vindt dat anderen moeten lijden onder je dood. Misschien heb je het gevoel verlaten te zijn, bedrogen of slecht behandeld. En misschien heb je wel het gevoel dat het juist is om de personen die je zo behandeld hebben te laten zien hoe ongelooflijk slecht ze je behandeld hebben.*

*Of misschien kan het je allemaal niks schelen, in de slechte omstandigheden waarin je je bevindt. Andere mensen kunnen zo op afstand zijn geraakt dat het lastig kan zijn überhaupt aan hen te denken, laat staan dat je je kunt verplaatsen met hun gevoelens. Vergeleken met jouw verschrikkelijke pijn, verbleekt alles. Het enige heldere gevoel en duidelijke stem is die die zegt dat je die pijn moet stoppen, zonder enig uitstel. Ik moet je bekennen dat nu ik een stem geef aan die gevoelens, ik bij mezelf ook een deel van die wanhoop, ellende en hopeloosheid begin te voelen, dat ik ook pessimistisch en moedeloos word.*

Inmiddels hebben we het laagste punt van onze toespraak bereikt, waarbij de hulpverlener zich bij de suïcidale persoon voegt in zijn of haar gevoelens van wanhoop. Hiermee komt het uiting geven aan de deelnemende houding ten einde.

## **B**

*En toch, Ron....*

Hopelijk heeft het voorgaande de hulpverlener het recht verschaft te verschuiven naar de uitdagende houding. De uitdrukking “En toch” geeft de verschuiving weer. Zoals we zullen zien echter moet de hulpverlener, bij het uitdagen van de suïcidale intentie, proberen zo dicht bij de suïcidale persoon te blijven als inmiddels is bereikt.

*Ik ga je nu proberen te overtuigen dat je je het leven niet moet benemen. Ik wil graag een stem geven aan dat deel in je dat nog steeds de wens heeft te leven. Allereerst beloof ik je dat ik, als je dat wil, bij je blijf en je probeer te helpen welke oplossing dan ook die mogelijk zou kunnen zijn te bereiken, nadat deze crisis achter de rug is.*

*Ik weet dat ik niet het onmogelijke kan bereiken, maar ik kan je beloven om mijn uiterste best te doen naast je te blijven staan. Ik zal proberen niet alleen met woorden te helpen, maar ook met mijn daadwerkelijke ondersteuning, naar mijn beste vermogens. Ik beloof je dat, als je van dat dak af komt (of uit de badkamer, de kelder etc), ik je niet in de steek laat. Ik zal proberen je te helpen terug te keren in het leven. Ik ben mij er van bewust dat ik mezelf nu aan je verbind met een krachtige verplichting.*

Elke hulpverlener moet uiteraard overwegen of dit commitment moet worden gegeven. Als de hulpverlener zich niet in staat acht of bereid is zich aan de belofte te houden dan is het uiteraard beter die niet af te geven of om een minder verplichtende belofte te doen.

*Misschien heb je het gevoel dat je wanhoop, depressieve angst of woede zo verschrikkelijk is dat je niet eens meer naar iemand kunt luisteren, zelfs als hij of zij redelijk is. In dat geval ben ik bereid je te helpen met meer directe middelen. Je hebt er recht op om wat onmiddellijke verlichting te krijgen, en mocht je dat willen, kan ik je helpen de medicatie te krijgen die daarvoor kan zorgen, Doctoren aarzelen soms om dergelijke hulp te geven omdat ze er niet zeker van zijn of de persoon die wel echt nodig heeft. Daar heb ik geen enkele twijfel over: je verdient het niet zoveel te moeten lijden! Je zou dergelijke hulp moeten krijgen, als je dat wil, totdat de andere oplossingen in zicht beginnen te komen.*



Een van de belangrijkste verleidingen van de dood is onmiddellijke verlichting. Psychiatrische medicatie, heel redelijk onder deze omstandigheden, biedt dat ook. Door dat aan te bieden kan de gedachte aan de dood veel van zijn giftige kracht ontnemen.

*Je hebt tot nu toe naar me geluisterd, en daar wil je voor bedanken. Misschien heb je naar me geluisterd omdat sommige dingen die ik zei over je wens te sterven klopten. Nu vraag ik je om even het geduld op te brengen en me over te laten gaan naar de andere kant, naar jouw kant, en me te laten spreken als je advocaat, tegen de dood. De dood probeert je ervan te overtuigen dat je naar zijn kant moet opschuiven, terwijl ik ga proberen je ervan te overtuigen om hier te blijven.*

Door de dood neer te zetten als een externe vijand die tracht de suïcidale persoon in een valstrik te lokken (White & Epston, 1990) wordt de hulpverlener in staat gesteld over te stappen naar de uitdagende houding zonder de deelnemende houding te verlaten. Deelname is nu manifest door de identificatie van de hulpverlener met de wil tot leven van de suïcidale persoon, terwijl de dood wordt uitgedaagd als de verleider en vijand.

*Een van de slechtste trucs van de dood is de rest van de wereld zo ver van je vandaan te laten lijken dat niets er eigenlijk meer toe doet. Door jouw lijden laat de dood je het gevoel hebben dat alle anderen verdwijnen. Niet alleen je vrienden raken op een afstand. Je kinderen, je broers en zussen, je ouders (zo mogelijk moet de hulpverlener de personen met hun naam vermelden) vervagen allemaal. een oneindige afstand lijkt je te scheiden van alles en iedereen dat en die er voor jou toe zouden kunnen doen.*

We spreken nu tegen het gevoel van isolatie van de suïcidale persoon.

*Ik denk dat je bekend bent met situaties waarin zich een vergelijkbare illusie ontwikkelt. Je weet wat er bijvoorbeeld gebeurt bij iemand die verschrikkelijke tandpijn heeft. Niets anders doet er nog toe, alles verliest zijn waarde, het enige dat nog van belang is is dat de tandpijn stopt. Of stel je iemand voor die zeeziek is. Mensen die zeeziek zijn blijven vaak zeggen: "Laat me dood gaan! Ik kan niet meer verder zo!" Alleen de misselijkheid telt. Er is niets anders. De gedachte alleen al dat je ooit nog zou willen eten lijkt absurd. De ziekte is alles. Toch weet de persoon met de tandpijn dat die niet voor altijd zal voort duren, en de zeezieke persoon weet dat de misselijkheid over zal gaan, dat het op enig moment weer mogelijk zal zijn te leven en te eten. Niemand beëindigt zijn leven vanwege tandpijn of omdat hij of zij zeeziek is. Je vindt het wellicht idioot dat ik jouw lijden vergelijk met een aanval van zeeziekte of tandpijn. Zo'n vergelijking klinkt belachelijk, hoe vreselijk de tandpijn of zeeziekte ook zijn, want iedereen weet zeker dat na een tijdje het lijden over zal zijn, terwijl jij het gevoel hebt dat je pijn nooit meer zal stoppen. En toch is het heel goed mogelijk dat ook jouw pijn zal stoppen. En als dat het geval is, als jouw vreselijke pijn blijkt van tijdelijke aard te zijn, dan moet je beslissing je van het leven te beroven wel een verschrikkelijke vergissing zijn. Misschien ben je feitelijk wel een dwaas door de dood je zo gemakkelijk te laten bedriegen. Laat ons voor een moment even denken aan wat er gebeurt als je na je dood terug zou kunnen kijken naar je beslissing te sterven. Stel je voor: je bent dood en je kijkt vanaf een afstand zowel naar je dood als aan de mogelijkheden die wellicht voor je om de hoek lagen te wachten, als je was blijven leven..*

*Wat zou je denken? Het is heel goed mogelijk dat je je zou bedenken hoe een dwaas je bent geweest, hoe je zomaar in die rare valstrik bent getrapt, hoe je je zelf hebt laten bedriegen*

*door de schijn! Je komt er wellicht achter dat je zelfdoding voor niets is geweest! Het is mogelijk dat je, als je zo naar je dood zou kunnen terugkijken, zou zeggen: "Als ik nog even langer had gewacht, dan had ik het eerste sprankje hoop kunnen zien!. Hoe dom dat ik niet heb gewacht, hoe blind was ik!. Heb ik mezelf hiervoor van het leven beroofd?"*  
*Zie je Ron, je bent nu negentien.*

Als de hulpverlener de leeftijd nog niet weet dan is dit een goed moment om daarnaar te vragen. Vooral bij een jonge suïcidaal persoon kan een verwijzing naar zijn of haar leeftijd een effectieve manier zijn om het lijden in een perspectief te plaatsen.

*Door de 19-jarige Ron te vermoorden, vermoord je ook de 20-jarige Ron en de 30-jarige Ron en de 40-jarige Ron. Je vermoordt ook de Ron die misschien wel vader en grootvader wordt. Hoe kan je voor deze andere Ron's kiezen, voor een Ron die sterker zal zijn en meer volwassen? Hoe kan je kiezen voor de Ron die je zou kunnen worden, maar aan wie je geen kans wil geven?*

De hulpverlener drukt nu voor het eerst een mate van verontwaardiging uit jegens het absurd van de beslissing tot zelfdoding. De verontwaardiging wordt waarschijnlijk, nu deze komt nadat ten volle de deelnemende houding is getoond, ervaren door de als een authentieke bezorgdheid.

*Veel mensen zijn in deze val getrapt, voorbijgaand aan het sprankje hoop dat om de hoek gloort. In werkelijkheid leven veel mensen die je om je heen ziet hun dagelijkse leven alsof er nooit wat is gebeurd, maar wel nadat ze een suïcidale crisis hadden en deze overwonnen hebben. De meesten houden het geheim, maar kan je van tientallen mensen vertellen, sommige heel beroemd, die zelfmoord in hun jeugd zelfmoord niet alleen overwogen hebben maar zelfs een poging daartoe ondernomen hebben. Het lot wilde het anders en ze leven nog. Na een tijdje kwamen ze tot de ontdekking dat het hele ding een vreselijke vergissing was. Want hun levens namen vrij snel al een heel andere richting. Met enkele van deze mensen zal je kunnen spreken als je dat wil. Je hebt van sommigen van hen gehoord. Bijvoorbeeld (volgt een lijst van beroemde mensen die over hun suïcidale crisis hebben gepubliceerd. De lijst die wij hebben is relevant voor het Israëlische publiek. Elders moet een van toepassing zijnde lijst worden samengesteld.) Hun lijden was waarschijnlijk niet kleiner dan dat van jou. Omdat het geluk hen toelachte, bleven ze leven en dankten zij het lot dat ze niet waren gestorven. Ron, Ik wil je vertellen dat ikzelf ook eens door een suïcidale crisis ben heen gegaan. Daarom geloof ik, en ik hoop dat jij dat ook kan geloven, dat ik nu heel dicht bij je ben. Ik heb in een situatie verkeerd waarin ik serieus zelfmoord heb overwogen en het is heel goed mogelijk dat ik hier nu niet zou zijn als ik toen geen hulp had gekregen. Als ik terugkijk op die vreselijke dag en ik eraan denk dat ik toen misschien mijn leven had kunnen beëindigen, dan huiver ik. Het is op die momenten alsof ik mezelf vanaf een afstand na mijn eigen dood kan zien en kan voelen wat een vreselijke vergissing dat moest zijn geweest.*

Elke hulpverlener moet uiteraard afwegen of een dergelijke persoonlijke ontboezeming op zijn plaats is. In dit geval kozen we ervoor om met de suïcidale persoon een werkelijke persoonlijke ervaring uit onze jeugd te delen. Als het oprecht is dan geeft het de hulpverlener de mogelijkheid dichter bij de suïcidale persoon te komen en tegelijk de uitdagende houding te behouden.

*Snel na die crisis keek ik terug en realiseerde ik me dat mijn doodswens een ongelooflijke verspilling zou zijn geweest. Ik voelde mij niet heel lang verschrikkelijk. Ik vond mijn weg terug naar het leven, naar het plezier van het leven en het leven werd tot op de dag van vandaag de moeite waard. En nu, Ron, wil ik met je praten over iets wat je misschien liever niet wil horen. Ik wil wat zeggen over wat er misschien met de mensen gebeurt waar je op gesteld bent: je ouders, broers, zusters, kinderen, vrienden, mensen waar je van houdt en die van jou houden (De hulpverlener moet gebruik maken van alle kennis die ter beschikking staat, of aan de suïcidale persoon vragen of hij ouders, broers etc heeft). Crisis of geen crisis, falen of niet falen, voor deze mensen zal jouw zelfmoord het begin zijn van een eindeloze nachtmerrie.*

*Neem nu je ouders. Wij kennen veel mensen die hun kinderen verloren hebben. Veel ouders komen nooit over de dood van hun kind heen. En dat is nog erger als die dood is veroorzaakt door een suïcide.*

*Voor een ouder die zijn kind verliest verandert het leven in een hel tot aan het eind van zijn of haar dagen. Je hebt waarschijnlijk dergelijke ouders wel horen zeggen: "ik wou dat ik in jouw plaats was gestorven!" Deze woorden zullen door jouw ouders worden gezegd als je je het leven beneemt.*

De hulpverlener probeert nu een opening te maken in de tunnelvisie van de suïcidale persoon, door hem bewust te maken van het lijden van anderen. De hulpverlener moet er niet voor terugdeinzen om dit lijden zo levendig als mogelijk te presenteren.

*En je ouders zullen niet de enigen zijn die zullen lijden. Broers, zusters en bovenal kinderen worden ernstig beschadigd door de zelfmoord van een geliefde. Tot aan het eind van hun leven blijven kinderen wier ouder of broer of zuster zelfmoord heeft gepleegd zich de vraag stellen: "Waarom heeft hij me dat aangedaan? Hij ruïneerde mijn leven!" Misschien ben je feitelijk wel boos op sommige van deze mensen en heb je het gevoel dat zij het verdienen gestraft te worden. Maar vertel me eens, geloof je werkelijk dat zij deze straf verdienen? Is er enig mens die het verdient elke minuut van elke week, maand en jaar van zijn leven de pijn van een sterfgeval te dragen. Dat is veel erger dan levenslange gevangenisstraf! Dit is de ergste straf die je je maar kan bedenken. Zelfs als je een extreem wraakzuchtig persoon zou zijn geloof ik dat als je feitelijk je familieleden zou zien met het lijden waartoe je hen wil veroordelen, dat je zelfs een maand van een dergelijk leven al te veel zou vinden. Om nog maar niets te zeggen over degenen die helemaal geen schuld hebben! Er moeten veel personen zijn die je helemaal niets misdaan hebben en voor wie je dierbaar bent. Ik zou ze hier brengen als ik dat kon, om met je te praten en je te smeken te blijven leven. Heb je kinderen? Broers? Zusters? Een goede vriend? Grootouders? Misschien hebben zij nooit geweten hoe ze je moesten zeggen dat ze van je houden, en hoeveel ze van je houden, en weet je je dus ook niet hoe geliefd je bent, ondanks de dagelijkse gedoetjes die zich nu eenmaal in elke relatie voordoen. Het is hun recht op dit moment tot je te spreken, maar jij ontzegt hen dat recht. Daarom, omdat zij niet hier zijn om te spreken, leen ik mijn stem aan hen. Ik vraag je, ik eis van je: denk aan hen!.*

Sommige professionals nemen het standpunt in dat het benoemen van nabije relaties, vooral ouders, een vergissing zou kunnen zijn, om dat sommige suïcidale personen hun motivatie vinden in sterke negatieve gevoelens jegens hen, zowel bewuste als onbewuste.

Wij geloven dat deze gevoelens minder gevaarlijk zijn als ze naar voren worden gebracht dan wanneer ze ondergronds blijven. Door de negatieve gevoelens te benoemen plaatst de hulpverlener zich in een betere positie om ook andere mensen naar voren te brengen jegens

wie de suïcidale persoon mogelijk positieve gevoelens koestert. Dus als de suïcidale persoon de moeder wil straffen, hoe zit het dan met de vader, de grootmoeder, broer zuster, vriendin, vriend , zoon of dochter? Het is moeilijk te geloven dat de suïcidale persoon gedreven wordt door een universele honger naar wraak. De brieven van zelfmoordenaars laten meestal juist het tegenovergestelde zien: de meeste suïcidale personen zijn bezorgd over wat met de anderen zal gebeuren, waarbij ze hen veelal van alle verantwoordelijkheid voor hun daad ontslaan.

*Je weet waarschijnlijk wat er gebeurt met de ouders van een soldaat die omkomt in de oorlog of bij een ongeluk: zij blijven doorgaan met vragen: "Wat is er precies gebeurd? Heeft hij geleden? Had hij gered kunnen worden?" Zo zal het ook jouw ouders en verdere familie vergaan. Ze zullen bij me komen en bij andere die dichtbij waren en steeds weer opnieuw de vraag stellen wat je gezegd hebt, hoe je je voelde, of je geleden hebt....Geen van mijn antwoorden of die van anderen kunnen hun pijn verzachten. Ik vraag je derhalve je te bedenken dat ze op dit moment aan mijn zijde staan, vragend en smekend om je leven en dat van henzelf.*

*En mocht jijzelf ooit een dierbare hebben verloren dan weet je dat wat ik je vertel de waarheid is. Je bent bekend met de pijnen je weet dat je door jouw daad de vreselijke cirkel van sterfgevallen vergroot, waarbij je een vloek achterlaat die misschien zelfs meer mensen tot hetzelfde kan overhalen. Besef je wel dat sommige mensen van wie je houdt dichter bij hun eigen zelfmoord zullen komen door jouw daad? Het is bekend dat de kinderen of nabije relaties van suïcidale personen een veel groter risico lopen zelf in hun latere leven zelfmoord te plegen. Is dit de erfenis die je achter wil laten?*

*Ik vraag je opnieuw om te luisteren naar wat ik te zeggen heb, alsof ik aan je zijde sta en samen met jou aan het debatteren met de dood. De dood wil je gevangen nemen. De dood liegt en manipuleert. De dood bedriegt je door je niet te laten denken aan of te weten over heel veel dingen. De dood probeert je doof te laten zijn voor de dingen die ik je te zeggen heb. De dood probeert de vreselijke gevolgen van je daad voor je geliefden bij je weg te houden. De dood probeert je kansen op een beter leven voor je te verstoppen. Daarom is het zo belangrijk dat je iemand ter verdediging hebt. Ik probeer aan je zijde te staan tegen de dood, als een bondgenoot.*

*Ik wil ook je bondgenoot zijn op de weg terug naar het leven. We zullen de dingen samen uitpluizen en ik ga mijn best doen om je te helpen oplossingen te vinden..*

De toespraak kan besloten worden als in de volgende passage. De hulpverlener spreekt in termen dat hij of zij het gevoel heeft dat de suïcidale spanning wat verminderd is. Als er geen dergelijke signalen zijn, is het wellicht beter om te blijven spreken totdat wel een dergelijk signaal zichtbaar wordt of totdat leden van een crisisteam zich klaar voelen voor een gedecideerde reddingspoging.

*Nog één ding: je bent nu in een crisis, in een situatie van diepe wanhoop. Maar ik durf te zeggen dat uit dit alles toch iets positiefs zou kunnen voortkomen. Ik geloof dat wanneer de crisis voorbij is, je er als een sterker persoon uit bent gekomen, rijker in ervaring en wijsheid. Je was op een verschrikkelijke plek, waar maar weinig mensen ooit geweest zijn en dat is geen kleinigheid. Er schuilt kracht in het door de hel heen gaan. Wellicht ontdek je dat je verrijkt bent, niet alleen door de kennis dat je het overleefd hebt. Die beroemde mensen die zelfmoord hebben geprobeerd te plegen waar ik het eerder over had, zeiden dat de crisis hen sterker heeft gemaakt, en voor mijzelf geldt hetzelfde. Ik denk dat ook voor jou, niets meer ooit hetzelfde zal zijn, omdat je in de hel was en terug kwam. Misschien kun je deze mogelijkheid op dit moment niet zien, maar hij bestaat wel degelijk. De ervaring waar je doorheen gaat doet je schudden op je grondvesten. Voor veel mensen was dit het keerpunt in hun leven. Na*

*een dergelijke ervaring lijken veel problemen klein in vergelijking hiermee. Ik zeg niet dat je je direct zo zult gaan voelen. Deze dingen hebben tijd nodig. Ik denk echter dat het ergste gedeelte al achter je ligt. Ik blijf de volgende uren bij je en ben de komende dagen en weken beschikbaar. Je stond me toe bij je te zijn in je meest moeilijke momenten. Dat schept een verbinding. Ik wil bij je zijn op je weg terug.*

## **Samenvatting**

Onderhavige tekst is zover wij weten de eerste in zijn soort in de professionele literatuur. Dit kan de oorzaak zijn voor de zwakheden ervan aan. We presenteren hem als een basis om verder aan te werken. Een van de mogelijke sterke punten is dat de tekst simpel genoeg is dat hij begrijpbaar is voor zelfs een zeer verward en onstuimig suïcidaal persoon.

Sommigen vinden het wellicht, om deze reden, simplistisch en sentimenteel. Wij denken evenwel dat het niet zo klinkt in de oren van de persoon op het dak. Deze tekst kan misschien zelfs helpend zijn zonder dat er feitelijk een hulpverlener aanwezig is. We stellen voor dat de tekst op scholen wordt gedistribueerd, in het leger, in gemeenschapscentra en andere instellingen waar zich suïcidale crises zouden kunnen voordoen. Het is algemeen bekend dat veel mensen die zelfmoord overwegen actief op zoek gaan naar leesmateriaal en informatie over suïcide. Helaas zijn er op het internet ook pro-zelfmoord sites. Dan moet er zeker ook plaats zijn voor een anti-zelfmoord tekst.

We willen de uitnodiging aan lezers herhalen om vanuit hun ervaring en verbeelding een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van een betere anti-suïcide-tekst. Professionals en mensen in de vrijwillige suïcide-preventie zijn in het bezit van een brede kennis over dit onderwerp. We zouden graag zien dat dit artikel als een trigger werkt voor het op gang brengen van een gezamenlijke inspanning om deze rijkdom aan informele kennis bij elkaar te brengen.

## **Met dank aan**

A. E. wishes to thank Dr Joseph Berger for his most helpful comments.

## **Verwijzingen**

Elitzur, A.C. (1992). Therefore choose life (in Hebrew). *Sihot*, 6, 268-270.

Elitzur, A.C. (1995). In defense of life: On the failure of mental-health professions to deal with suicide. *Omega: Journal of Death and Dying*, 31, 305-310.

Jobs, D.A. and Mann, R.E. (1999). Reasons for living versus reasons for dying: examining the internal debate of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29, 97-103.

Maltsberger, J.T. (1992). The psychodynamic formulation: An aid in assessing suicide risk. In, R.W. Marls, A.L. Berman, J.T. Maltsberger and R. I. Yufit (Eds.)

*Assessment and prediction of suicide* (pp. 29-49). New York, Guilford.

20

Maltsberger, J.T. (1993). Confusions of the body, the self, and others, in suicidal states.

In, A. A. Leenars (Ed.). *Suicidology: Essays in honor of Edwin S. Shneidman*

(pp. 148-171). Northvale, NJ, Jason Aronson.

Orbach, I., Kedem, P., Gorchover, O., Apter, A. and Tyano, S. (1993). Fears of death in suicidal and nonsuicidal adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 553-558.

Orbach, I., Mikulincer, M., Blumenson, R., Mester, R. and Stein, D. (1999). The subjective experience of problem irresolvability and suicidal behavior: Dynamics and measurement. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29, 150-164.

Orbach, I., Milstein, I., Har-Even, D., Apter, A., Tiano, S. and Elizur, A. (1991). A multiattitude suicide tendency scale for adolescents. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3, 398-404.

Shneidman, E.S. (1985). *Definition of Suicide*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Shneidman, E.S., Farberow, N.L., & Litman, R.E. (1976). *The Psychology of Suicide*. New York, Jason Aronson

Trotsky, L. (1932). *The History of the Russian Revolution*. Ann Arbor: University of Michigan Press.

White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.