

PREFAȚĂ

Există teme despre care nu se scrie ușor. Nu pentru că ar fi lipsite de claritate teoretică sau de interes științific, ci pentru că ating una dintre cele mai fragile și mai dureroase zone ale existenței umane. Suicidul este una dintre aceste teme. El obligă la rigoare, dar și la modestie; la precizie conceptuală, dar și la o profundă responsabilitate umană. Orice încercare de a scrie despre suicid poartă în ea această tensiune: între nevoia de a înțelege și conștiința faptului că, dincolo de modele, clasificări și protocoale, rămâne întotdeauna o suferință reală, singulară, care nu poate fi nici simplificată, nici tratată cu ușurință.

Această carte s-a născut din convingerea că suicidologia merită un loc mai clar, mai bine articulat și mai aplicat în formarea și practica psihologului. În experiența clinică și profesională, întâlnirea cu suicidalitatea produce adesea teamă, nesiguranță și sentimentul unei responsabilități copleșitoare. Mulți specialiști cunosc importanța evaluării riscului suicidar, dar nu întotdeauna dispun de un cadru suficient de coerent care să lege teoria de practică, evaluarea de intervenție și înțelegerea fenomenului de realitatea concretă a întâlnirii clinice. De aici a apărut nevoia acestui volum: aceea de a construi un spațiu de reflecție și de lucru în care suicidologia să poată fi abordată cu rigoare, claritate și utilitate clinică.

Cartea de față nu a fost scrisă din dorința de a oferi certitudini absolute într-un domeniu în care complexitatea și ambivalența fac parte din realitatea însăși a fenomenului. Ea a fost scrisă, mai degrabă, din nevoia de a ordona, de a clarifica și de a oferi repere. În domeniul suicidalității, specialistul are nevoie nu doar de informație, ci și de o gândire clinică bine așezată: o gândire capabilă să distingă între ideatie, plan, tentativă și autovătămare, să evalueze nu doar simptomele, ci și contextul, să recunoască semnificația relației terapeutice și să înțeleagă că intervenția nu începe abia după evaluare, ci este prezentă chiar în felul în care întrebăm, ascultăm și rămânem alături de pacient.

Un alt motiv important pentru care această carte a fost scrisă ține de locul psihoterapiei în suicidologie. În multe contexte, discuția despre suicid se oprește la evaluarea riscului, la urgență și la măsurile de protecție imediată. Toate acestea sunt, desigur, esențiale. Dar ele nu epuizează problema. Dincolo de managementul riscului, rămâne întrebarea fundamentală: cum poate fi ajutată o persoană aflată în suferință extremă să nu mai perceapă moartea ca unica soluție

posibilă? Aici începe, cu adevărat, psihoterapia suicidului. Și tocmai de aceea, una dintre intențiile centrale ale acestui volum a fost de a aduce în prim-plan această dimensiune: psihoterapia nu ca adaos secundar, ci ca expresie profundă a actului clinic suicidologic.

Această lucrare se adresează în primul rând psihologilor, psihoterapeuților și studenților aflați în formare, dar și tuturor profesioniștilor care întâlnesc, într-o formă sau alta, persoane aflate în risc suicidar. Ea nu promite soluții simple pentru o realitate care nu este simplă. În schimb, încearcă să ofere un cadru de lucru suficient de riguros pentru a susține discernământul profesional și suficient de uman pentru a nu pierde din vedere persoana aflată în suferință. În fond, suicidologia nu este doar un domeniu despre moarte, ci și unul despre limitele durerii, despre fragilitatea speranței și despre posibilitatea, uneori foarte discretă, a continuității.

Am scris această carte și cu gândul că, într-un domeniu atât de încărcat afectiv și etic, specialistul are nevoie nu doar de competență, ci și de un anumit tip de prezență interioară. A lucra cu suicidalitatea înseamnă a putea rămâne aproape de disperare fără a fi absorbit de ea, a putea asculta fără a grăbi, a putea evalua fără a dezumaniza și a putea interveni fără a pierde respectul pentru complexitatea persoanei din fața noastră. Poate că acesta este, în cele din urmă, unul dintre sensurile cele mai profunde ale acestui volum: de a susține nu doar cunoașterea, ci și maturizarea unei poziții clinice responsabile.

Dacă această carte va reuși să aducă mai multă claritate, mai multă finețe clinică și mai mult curaj profesional în întâlnirea cu persoanele aflate în risc suicidar, atunci rostul ei va fi fost atins. Pentru că, în fața suicidalității, uneori primul gest terapeutic cu adevărat important este acesta: să putem rămâne prezenți, lucizi și umani acolo unde celălalt nu mai vede decât blocajul, ruptura și imposibilitatea de a continua.

INTRODUCERE

Suicidul reprezintă una dintre cele mai dramatice expresii ale suferinței psihice și, în același timp, una dintre cele mai dificile provocări pentru practica clinică, pentru cercetarea în sănătate mintală și pentru societate în ansamblu. Deși actul suicidar este consumat la nivel individual, efectele lui depășesc cu mult persoana implicată, reverberând în familie, în comunitate, în mediul profesional și în interiorul instituțiilor care încearcă să răspundă acestei realități. Din acest motiv, suicidul nu poate fi înțeles adecvat nici doar ca eveniment personal, nici doar ca fenomen social. El trebuie abordat într-un cadru mai larg, care să includă dimensiunile psihologice, biologice, relaționale, culturale și instituționale ale existenței umane.

A vorbi despre suicid înseamnă, inevitabil, a vorbi despre durere psihică, despre disperare, despre pierderea sensului, despre blocaj, despre singurătate și despre dificultatea unei persoane de a mai găsi o punte între suferința actuală și posibilitatea unui viitor suportabil. Dar a vorbi despre suicid înseamnă și a vorbi despre evaluare, prevenție, relație terapeutică, rețele de sprijin și intervenție. Tocmai aici se află și miza principală a acestei cărți: de a propune o perspectivă suicidologică riguroasă, clară și aplicată, destinată în primul rând psihologului, dar relevantă și pentru toți cei care lucrează în proximitatea suferinței umane severe.

Suicidologia s-a constituit, în timp, ca domeniu interdisciplinar, tocmai pentru că nicio explicație singulară nu poate epuiza complexitatea comportamentului suicidar. De la modelele sociologice clasice până la teoriile psihologice contemporane, de la studiul durerii psihice și al deznădejzii până la cercetările asupra atașamentului, reglării emoționale, vulnerabilităților cognitive și apartenenței sociale, suicidologia a arătat constant că actul suicidar nu este niciodată un simplu „gest”, ci rezultatul unei convergențe de factori care trebuie înțeleși împreună. În acest sens, cartea de față nu își propune să ofere o explicație unică, ci să construiască un cadru integrat, suficient de amplu pentru a surprinde complexitatea fenomenului și suficient de clar pentru a fi utilizabil în practică.

Pentru psiholog, întâlnirea cu suicidalitatea are o încărcătură particulară. Ea presupune nu doar competență tehnică, ci și maturitate clinică, toleranță la incertitudine, capacitatea de a rămâne prezent în fața disperării și discernământ etic. Evaluarea riscului suicidar este una dintre cele mai dificile sarcini din

practica psihologică, tocmai pentru că ea nu se reduce la administrarea unor scale sau la inventarierea unor simptome. Evaluarea înseamnă înțelegerea contextului, a sensului personal al ideii suicidare, a istoriei tentativei, a nivelului de planificare, a ambivalenței, a resurselor disponibile și a modului în care persoana își mai poate sau nu imagina continuitatea propriei vieți. Din acest motiv, cartea insistă asupra importanței unei terminologii clare, a unei gândiri clinice nuanțate și a unei raportări profesioniste la diferențele dintre ideeație, plan, comportamente preparatorii, tentativă și autovătămare non-suicidară.

În același timp, o lucrare despre suicidologie ar rămâne incompletă dacă s-ar opri la evaluare și clasificare. În cele din urmă, întrebarea decisivă nu este doar cum înțelegem riscul, ci și cum intervenim. De aceea, una dintre direcțiile centrale ale acestui volum este psihoterapia suicidului. Dacă evaluarea încearcă să surprindă gravitatea, dinamica și semnificația crizei, psihoterapia reprezintă spațiul în care această înțelegere se transformă în intervenție. Ea nu urmărește doar diminuarea unui pericol imediat, ci și modificarea acelor procese psihice și relaționale care fac ca moartea să devină, pentru o persoană, o soluție imaginabilă. În acest sens, psihoterapia suicidului nu este o anexă a managementului riscului, ci continuarea lui firească și cea mai profundă expresie clinică a lui.

Modelele psihoterapeutice prezentate în această carte – cognitiv-comportamentale, dialectic-comportamentale, colaborative, interpersonale, sistemice și integrative – sunt discutate nu ca simple protocoale, ci ca moduri distincte de a răspunde aceleiași întrebări fundamentale: cum poate fi ajutată o persoană aflată în suferință extremă să nu mai perceapă moartea ca unică ieșire posibilă? Dincolo de diferențele dintre ele, toate aceste intervenții converg către câteva obiective comune: reducerea durerii psihice intolerabile, slăbirea constricției cognitive, creșterea capacității de reglare emoțională, reconstruirea sentimentului de control și reactivarea legăturilor protectoare cu ceilalți și cu propria viață.

Cartea de față a fost gândită tocmai în această logică a continuității dintre cunoaștere și intervenție. Prima parte urmărește clarificarea conceptelor de bază, a reperelor teoretice și a principalelor instrumente de evaluare, deoarece fără un limbaj riguros și fără o gândire clinică solidă orice intervenție riscă să rămână imprecisă. Partea dedicată evaluării riscului suicidar insistă asupra faptului că decizia clinică nu poate fi redusă la scoruri și algoritmi, ci trebuie construită prin integrarea simptomelor, a contextului, a relației terapeutice și a dimensiunii etice

a actului profesional. În continuare, secțiunea consacrată psihoterapiei suicidului dezvoltă principalele modele de intervenție și factorii comuni ai eficienței lor, punând accent pe rolul alianței terapeutice, al colaborării, al siguranței și al reconstruirii sensului.

Această lucrare se adresează, în primul rând, psihologilor clinicieni, psihoterapeuților în formare și specialiștilor care intră în contact cu persoane aflate în risc suicidar. Dar ea poate fi utilă și medicilor psihiatri, consilierilor, asistenților sociali, cadrelor didactice și tuturor celor interesați de o înțelegere mai profundă și mai responsabilă a fenomenului suicidar. Intenția ei nu este de a simplifica o realitate dureroasă și complexă, ci de a oferi un cadru de lucru suficient de riguros și de uman pentru ca întâlnirea cu suicidalitatea să nu fie marcată doar de teamă, ci și de competență, responsabilitate și posibilitate de intervenție.

În fond, această carte pornește de la o convingere simplă, dar esențială: chiar și atunci când persoana aflată în criză nu mai vede decât blocajul, ruptura și moartea ca ieșire, actul clinic rămâne posibil. A evalua, a înțelege, a conține, a însoți și a interveni nu înseamnă a elimina tragicitatea suicidului, ci a crea condițiile în care viața poate fi, din nou, gândită ca posibilă. În această tensiune dintre rigoare profesională și prezență umană se află, de fapt, miezul suicidologiei aplicate și sensul profund al psihoterapiei suicidului.

