

Halszka Witkowska

Samobójstwo w kulturze dzisiejszej

Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy



Recenzenci

Dr hab. Adam Czabański

Dr hab. Filip Mazurkiewicz, prof. UŚ

Redaktor prowadzący

Małgorzata Yamazaki

Redakcja

Grażyna Polkowska-Nowak

Redakcja techniczna

Maryla Broda

Korekta

Grażyna Ćwietkow-Góralna

Indeksy

Zofia Głowicka

Projekt okładki i stron tytułowych

Konstancja Szymacha

Ilustracja na okładce

Rafał Leszczyński

Skład i łamanie

Marcin Szcześniak

Publikacja dofinansowana przez Wydział „Artes Liberales” Uniwersytetu Warszawskiego

© Copyright by Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2021

Halszka Witkowska ORCID 0000-0001-7950-5877

ISBN 978-83-235-4687-0 (druk) ISBN 978-83-235-4695-5 (pdf online)

ISBN 978-83-235-4703-7 (e-pub) ISBN 978-83-235-4711-2 (mobi)

Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego

00-497 Warszawa, ul. Nowy Świat 4

e-mail: wuw@uw.edu.pl

księgarnia internetowa: www.wuw.pl

Wydanie 1, Warszawa 2021

Druk i oprawa:

Spis treści

Uwagi wstępne	11
---------------------	----

Część I. Wprowadzenie

Rozdział 1

Samobójstwo i list samobójcy – definicje, statystyki, typologia	19
1.1. Definicje	19
1.2. Typologia zachowań samobójczych – podstawowe teorie	23
1.3. Statystyki zachowań samobójczych w Polsce i na świecie – skala zjawiska	27
1.3.1. Świat	27
1.3.2. Polska	29
1.4. List samobójcy – definicja i częstotliwość zjawiska	30

Rozdział 2

Historia badań listu pożegnalnego	36
2.1. Badania polskie	36
2.2. Badania zagraniczne	40

Rozdział 3

List samobójcy jako fakt kulturowy i gatunek wypowiedzi	54
3.1. Samobójstwo jako fakt kulturowy	54
3.2. List samobójcy jako fakt kulturowy	63
3.3. List samobójcy jako gatunek wypowiedzi	72

Część II. Autentyczne zapisy tekstów samobójców

Rozdział 4

Struktura tekstu w listach samobójców	79
--	-----------

Rozdział 5

Monolog ostateczny	88
---------------------------------	-----------

Rozdział 6	
List samobójcy jako wypowiedź performatywna	101
Rozdział 7	
Samobójca i jego świadectwo	125
7.1. Sytuacja graniczna	126
7.2. Sytuacja graniczna – końcowy akt czy część procesu?	127
7.3. Samobójstwo to samotna podróż	129
7.4. Społeczna izolacja samobójcy	131
7.5. Samobójca i morderca	132
7.6. Obrzęd przejścia i pojęcie liminalności	133
7.7. Liminalność w problematyce suicydalnej	134
7.8. Gdzie jest miejsce dla samobójcy?	135
7.9. Świadectwo	137
Rozdział 8	
Funkcje tekstu pożegnalnego	141
8.1. Strategia pierwsza – nadawca używający funkcji	143
8.2. Strategia druga – nadawca rozwijający użyte funkcje	147
8.3. Znaczenia funkcji tekstu pożegnalnego dla zrozumienia celu zapisu	150
Część III. List samobójcy w kulturze	
Rozdział 9	
Obraz samobójstwa we współczesnej kulturze masowej	155
Rozdział 10	
Obraz listu pożegnalnego i samobójcy w filmie fabularnym	169
10.1. Samobójstwo jako temat filmowy	172
10.2. <i>Weronika postanawia umrzeć</i>	174
10.3. <i>Skazani na Shawshank</i>	178
10.4. <i>Trzy billboardy za Ebbing, Missouri</i>	180
10.5. Jak piszą filmowi samobójcy?	183
10.6. Podsumowanie – samobójstwo jako triada	186
Rozdział 11	
Samobójca i list pożegnalny w literaturze	188
11.1. Samobójcy wymagani i ich listy	192
11.2. <i>List N.N.</i>	194
11.3. Listy Wertera	198
11.4. List Kokorina	208
11.5. Listy bohaterów literackich w porównaniu z autentycznymi zapisami samobójców	214

Rozdział 12	
Listy samobójców w Internecie	219
12.1. Zagrożenia i nowe możliwości	219
12.2. E-pożegnanie i listy samobójców	232
12.2.1. Metodologia badawcza	232
12.2.2. E-pożegnanie – opis zjawiska	233
12.2.3. Strony zawierające przykłady listów pożegnalnych	237
12.2.4. Fora internetowe	240
12.2.5. Portale: Facebook, Instagram, Tumblr, Twitter, YouTube	246
12.2.6. Prywatne blogi	251
12.2.7. Strony publikujące poezję i opowiadania	254
12.2.8. Doniesienia prasowe	260
12.3. Wnioski	265

Część IV. Zakończenie

Rozdział 13	
Kilka słów o samobójstwie..., czyli różnica między narracją a relacją	271
13.1. Śmierci nie ma	272
13.2. Narracja o samobójstwie	273
13.3. List pożegnalny jako relacja	275
Podsumowanie	277
Bibliografia	278
Źródła analizowane	278
Źródła wykorzystane	279
Spis załączników	290
Autentyczne listy z akt prokuratur warszawskich (skany)	290
Przykłady wątków suicydalnych w Internecie (zrzuty z ekranu)	291
Załączniki	293
Indeks nazwisk	359
Indeks rzeczowy	365

Rozdział 1

Samobójstwo i list samobójcy – definicje, statystyki, typologia

1.1. Definicje

Słowo „samobójstwo” pochodzi od łacińskiego *suicidium*, które stanowi źródłosłów dla określenia samobójstwa w wielu językach. W języku angielskim używane jest słowo *suicide*¹ określające zarówno osobę samobójcy, jak i sam czyn. Istnieje także określenie *self-murder*² – odnoszące się do morderstwa samego siebie, ale jest ono znacznie rzadziej używane. Język niemiecki ma natomiast cztery możliwe nazwy czynu samobójczego³: *Selbsttotung*, *Selbstmord*, *Suizid* oraz *Freitod*. *Selbsttotung* to określenie najbliższe polskiemu słowu „samobójstwo”, nienacechowane, oznaczające uśmiercenie samego siebie⁴. *Selbstmord* jest określeniem radykalnym i najbardziej drastycznym, obarczonym negatywną oceną samego aktu. W tłumaczeniu na język polski byłoby podobne do „zamordowania samego siebie”⁵. *Suizid* to określenie naukowe, tzw. internacjonalizm, nienacechowane ani emocjonalnie, ani semantycznie⁶. *Freitod* natomiast jest określeniem wyjątkowym w języku niemieckim, oznacza bowiem „wolną śmierć”. To właśnie tego słowa używa Jean Améry w słynnej rozprawie dotyczącej samobójstwa wydanej w Polsce pod tytułem *Podnieść na siebie rękę. Dyskurs o wolnej śmierci* – w oryginale tytuł ten brzmi *Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod*⁷. W języku francuskim w popularnym użyciu jest słowo

¹ Longman Handy Learner's Dictionary, Glasgow 1988, s. 411.

² A. Bähr, *Between “self-murder” and “suicide”: The modern etymology of self-killing*, „Journal of Social History” 2013, t. 46, z. 3, s. 620–632.

³ K. Kuczyńska-Koschany, *Dwa paradygmaty samobójstwa czy dwa akty wolnej śmierci? Heinrich von Kleist i Jean Améry*, „Przestrzenie Teorii” 2012, nr 18, s. 11–26.

⁴ Tamże.

⁵ Tamże.

⁶ Tamże.

⁷ Tamże.

*suicide*⁸. „Popełnić samobójstwo” to *commettre un suicide*⁹, „próba samobójcza” to *tentative de suicide*¹⁰. W języku rosyjskim istnieje słowo *самобу́дство*¹¹, także odnoszące się do morderstwa samego siebie. Hiszpański, podobnie jak włoski¹², posługuje się internacjonalizmem *suicidio*.

Słownikowa definicja samobójstwa w języku polskim brzmi:

samobójstwo – odebranie sobie życia, dobrowolne zabicie samego siebie¹³.

Jako przykłady użycia Witold Doroszewski podaje: „»Usiłowała popełnić w hotelu samobójstwo trując się fosforem z zapalek«, »Tak był zniechęcony i rozgoryczony do wszystkiego, że wciąż przemyślał o samobójstwie«, »Zachorował na pewnego rodzaju melancholię i zakończył życie samobójstwem«, »Mówił, że życie miejskie usposabia człowieka do samobójstwa«”¹⁴.

W nauce zajmującej się samobójstwem, czyli w suicydologii, znana jest dyskusja wokół definicji samobójstwa. Złożoność tego zjawiska, różnica w motywacjach, a także różne konteksty utrudniają stworzenie spójnej definicji. W 1986 roku Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała samobójstwo następującymi słowami:

[...] samobójstwo jest aktem o skutku śmiertelnym, który zmarły ze świadomością i oczekiwaniem takiego skutku sam zaplanował i wykonał w celu spowodowania zmian przez siebie pożądanych¹⁵.

W tym miejscu warto podać kilka przykładów innych definicji samobójstwa, stworzonych przez wybitnych uczonych badających to zjawisko. Émile Durkheim, socjolog, twórca wiekopomnej pracy z zakresu socjologii pod tytułem *Samobójstwo*, tak definiuje zjawisko autodestrukcji człowieka:

[...] samobójstwem nazywamy wszelką śmierć, która pośrednio lub bezpośrednio wynika z pozytywnego lub negatywnego czynu ofiary¹⁶.

Autor w dalszej części tekstu zaznacza jednak, że jest to definicja niezupełna, gdyż nie obejmuje rozróżnień między śmiercią osoby będącej pod wpływem narkotyków, która podczas wizji podniebego spaceru wyskakuje z okna,

⁸ Tłumaczenia hasła „samobójstwo” w słowniku polsko-francuskim, Pons, <https://pl.pons.com/t%C5%82umaczenie?q=samob%C3%B3jstwo&l=frpl&in=pl&lf=pl&qnac> (dostęp: 4.05.2019 r.).

⁹ Tamże.

¹⁰ Tamże.

¹¹ *Wielki słownik polsko-rosyjski*, t. 2, Warszawa 1988, s. 662.

¹² Tłumaczenia hasła „samobójstwo” w słowniku polsko-włoskim, Pons, <https://pl.pons.com/t%C5%82umaczenie?q=samob%C3%B3jstwo&l=itpl&in=pl&lf=pl&qnac> (dostęp: 4.05.2019 r.).

¹³ W. Doroszewski, *Słownik języka polskiego*, t. 8, Warszawa 1966, s. 32.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ A. Zwoliński, *Samobójstwo jako problem osobisty i publiczny*, Kraków 2013, s. 11.

¹⁶ É. Durkheim, *Samobójstwo*, przeł. K. Wakar, Warszawa 2011, s. 51.

a śmiercią człowieka zdrowego psychicznie, niebędącego pod wpływem środków odurzających¹⁷.

Durkheimowska definicja spotkała się z krytyką innych badaczy, zogniskowaną na nieodróżnianiu przez niego samobójstwa od składania życia w ofierze. Różnicę tę uwzględnił Maurice Halbwachs, pisząc, że samobójstwo to:

[...] wszelki przypadek śmierci, będący wynikiem aktu spełnionego przez samą ofiarę w intencji, albo przynajmniej z przewidywaniem (*avec l'intention ou en vue*) zabicia samego siebie, który jednak nie jest aktem poświęcenia się¹⁸.

Erwin Stengel, jeden z ojców światowej suicydologii, wybitny profesor neurologii i psychiatra, w następujący sposób definiuje samobójstwo:

[...] zamachem samobójczym jest taki rozmyślny akt samouszkodzenia, który przed popełnieniem wyklucza w świadomości sprawcy pewność przeżycia¹⁹.

Na gruncie polskiej suicydologii należy zacząć od syntetycznej definicji naszkicowanej przez Brunona Hołysta, prawnika, pioniera badań nad samobójstwem w Polsce, którą sparafrazować można jako:

[...] samobójstwo są to zachowania (działania) prowadzące do aktów zagrażających życiu o charakterze samouszkodzeń wykluczających pewność przeżycia, które kończą się zgonem²⁰.

Inną ważną definicję proponuje Maria Jarosz, socjolog, autorka wielu klasycznych publikacji dotyczących samobójstwa:

[...] samobójstwo jest jednym z rodzajów zachowań dewiacyjnych, mieszczącym się w szerokiej klasie pojęciowej dezorganizacji bądź patologii społecznej. Zachowania te godzą w system wartości humanistycznych, kulturowych, społecznych²¹.

Niezwykle istotną kwestią jest podstawowe rozróżnienie dotyczące samobójstwa i próby samobójczej. Samobójstwo to działanie zakończone zgonem jednostki. Próba samobójcza to zachowanie mające na celu uszkodzenie własnego ciała z intencją odebrania sobie życia:

¹⁷ Tamże.

¹⁸ Za: T. Ślipko, *Etyczny problem samobójstwa*, Kraków 2008, s. 65.

¹⁹ E. Stengel, *Definitions and Classifications of Suicidal Acts*, „Annual Conference for the International Association for Suicide Prevention” 1972, t. 6, s. 19–31, za: B. Hołyst, *Samobójstwo – przypadek czy konieczność?*, Warszawa 1983, s. 27.

²⁰ Zaadaptowane za: B. Hołyst, *Samobójstwo – przypadek czy konieczność?*, Warszawa 1983, s. 32.

²¹ M. Jarosz, *Samobójstwa. Dlaczego teraz?*, Warszawa 2013, s. 57.

[...] zdarzenie bez fatalnych skutków, gdzie indywidualna osoba celowo inicjuje niewyuczone zachowania, które bez interwencji z zewnątrz spowodują samookałeczenie lub celowe przyjęcie substancji w ilości większej niż zalecona w terapii, skierowane na realizowanie zmian, przynoszących oczekiwane konsekwencje²².

Brunon Hołyst podaje następujące definicje usiłowania samobójstwa:

[...] przez usiłowanie popełnienia samobójstwa rozumie się świadomy, dobrowolny akt, który podjęła osoba w celu zadania sobie krzywdy i nie była pewna całkowicie, czy przeżyje, ale w wyniku którego to obrażenia nie doszło do jej zgonu. Samobójstwo usiłowane jest to zadany sobie, zagrażający życiu akt, który nie doprowadził do śmierci. Samobójstwo usiłowane to ostry, świadomie sobie zadany niszczący czyn, lecz niedoprowadzający do zgonu²³.

Uznaje się, że próba samobójcza jest aktem komunikacji, samobójstwo natomiast jest oświadczeniem: „nie chcę dalej uczestniczyć w życiu”.

Podstawowym podziałem zachowań autodestruktywnych jest rozdzielenie ich na pośrednie i bezpośrednie. Autodestruktywność bezpośrednia to forma ataku na własne życie i zdrowie, mająca oczywisty związek z celem, jakim jest śmierć, gdy czasowy odstęp między działaniem i skutkiem jest mały:

[...] jest to forma intencjonalna o zróżnicowanym stopniu uświadomienia, nieakceptowana społecznie i kulturowo²⁴.

Drugim rodzajem zachowania samobójczego jest autodestruktywność pośrednia, którą są:

[...] zachowania, których prawdopodobny negatywny skutek jest upośredniony innymi czynnikami, a związek między zachowaniem a szkodą jest postrzegany jako prawdopodobny. Tak rozumiana autodestruktywność pośrednia obejmuje zarówno podejmowanie określonych działań, jak i ich zaniechanie. Dotyczy ona angażowania się w sytuacje zagrożenia i podwyższonego ryzyka bądź też zaniedbywania własnego bezpieczeństwa lub zdrowia. Ponadto autodestruktywność pośrednia to forma samo-zniszczenia o zwiększonym dystansie między działaniem a skutkiem²⁵.

Kolejnym ważnym pojęciem wymagającym uściślającej definicji są myśli samobójcze, które:

²² S. Platt i in., *Parasuicide in Europe: the WHO/EURO multicentre study on parasuicide. I. Introduction and preliminary analysis for 1989*, „Acta Psychiatrica Scandinavica” 1992, t. 85, z. 2, s. 97–104.

²³ B. Hołyst, *Suicydologia*, Warszawa 2012, s. 89.

²⁴ Tamże.

²⁵ Tamże, s. 90.

[...] stanowią początek samobójczego procesu. Mogą przyjąć formę aktywną – rozważania o odebraniu sobie życia, lub pasywną – pragnienie znalezienia się w sytuacji zagrożenia życia (śmiertelny wypadek samochodowy, nieuleczalna choroba somatyczna). Stosunek do tych myśli jest często ambiwalentny – pragnienie życia i śmierci ścierają się ze sobą. [...] Jak wykazują badania, około 34% osób z myślami samobójczymi zaczyna planować podjęcie działań, a z etapu planowania do etapu podjęcia próby samobójczej przechodzi aż 72% osób²⁶.

Erwin Ringel, światowej sławy suicydolog, pionier w tej dziedzinie, założyciel pierwszego ośrodka prewencyjnego w Europie, zwraca uwagę, że niemal każdy człowiek chociaż raz w życiu pomyślał o samobójstwie. Nie jest rzeczą niezwykłą, że w różnych okolicznościach życiowych mogą się pojawić myśli dotyczące autodestrukcji. Nie jest to także oznaka choroby. Granicą są natomiast fantazje samobójcze, planowanie i wyobrażanie sobie własnego samobójstwa, a także częstotliwość, z jaką przychodzą te myśli²⁷. Justyna Ziółkowska w 2015 roku zrealizowała interesujące badania myśli samobójczych. Na oddziałach toksykologii przeprowadziła wśród osób, które przeżyły próbę samobójczą, wywiady z użyciem skonstruowanych przez siebie ankiet. Dla większości ankietowanych myśli samobójcze były czymś z zewnątrz, czymś, co przychodziło zniecka. Osoby badane podkreślały, że nie mają żadnej kontroli nad myślami samobójczymi – ani nad momentem ich pojawienia się, ani nad ich intensywnością²⁸.

1.2. Typologia zachowań samobójczych – podstawowe teorie

Jedną z podstawowych typologii zachowań samobójczych jest socjologiczna teoria utworzona przez Durkheima²⁹. Wymienia on cztery podstawowe typy samobójstw. Pierwszy z nich to samobójstwo egoistyczne – jednostka podejmuje decyzję o samobójstwie wskutek problemów osobistych, trudnej sytuacji prywatnej czy innych zakłóceń dotyczących jej osoby. Nie dba o więzy ze społeczeństwem i z rodziną, skupia się jedynie na sobie samej. Kolejnym typem jest samobójstwo altruistyczne – dochodzi do niego w momencie, gdy jednostka czuje się zbyt mocno związana ze społeczeństwem lub z pewną grupą i jej celem staje się chęć poprawy życia innych ludzi. Suicydent podejmuje wówczas decyzję o odebraniu sobie życia w geście złożenia ofiary, niekiedy politycznym (przykładem są samospalenia w Czechach) albo na polu walki:

[...] w tej dramatycznej sytuacji, gdy wszystkim polskim żołnierzom groziła śmierć, obsługujący elkaem starszy strzelec Jarnutowski, nie bacząc na siebie, bez przykrycia, z postawy stojącej otworzył ogień na owe trzy niemieckie bunkry, które masakrowały

²⁶ Tamże.

²⁷ E. Ringel, *Gdy życie traci sens*, przeł. E. Kaźmierczak, Szczecin 1987, s. 84.

²⁸ J. Ziółkowska, *Analiza narracji osób po próbach samobójczych*, Warszawa 2016, s. 49–52.

²⁹ É. Durkheim, *Samobójstwo*, s. 185–353.

jego kolegów. Jarnutowski skupił wyłącznie na sobie uwagę niemieckich żołnierzy i wszystkie bunkry zwróciły uwagę właśnie na niego. Zginął po prostu rozniesiony kulami. Dzięki jego poświęceniu ocalało wielu walczących³⁰.

Trzecim rodzajem jest samobójstwo anomiczne – łączące się ze zmianami rzeczywistości, do których jednostka nie może lub nie jest w stanie się dopasować. Różnica między oczekiwaniami a możliwościami staje się zbyt duża, co prowadzi do wewnętrznej frustracji. Jednostka taka nie ma więzi ze społeczeństwem, nie widzi sensu w życiu i tworzeniu wspólnoty. Ostatnim wymienionym przez Durkheima typem jest samobójstwo fatalistyczne – autor poświęca mu najmniej miejsca, opisując szczegóły jedynie w komentarzu. Marginalność tej grupy tłumaczy jej dezaktualizacją, jak gdyby samobójstwa powodowane przyczynami fatalistycznymi nie zdarzały się już w społeczeństwie. Do grupy takich samobójstw Durkheim zaliczył zgony związane z panicznym strachem przed końcem świata lub inną katastrofą i cierpieniem. Do grupy samobójstw fatalistycznych zaliczano też samobójstwa osób pozbawionych wyjścia z tragicznej sytuacji, a także przykłady samobójstw, do których doszło w sektach religijnych, np. rosyjskich Skopców³¹.

Zupełnie innych etiologii zachowań samobójczych doszukują się badający zjawisko ludzkiej autodestrukcji psychologowie. Wśród motywów zachowań samobójczych uwzględnianych przez tę naukę można wyodrębnić kilka najważniejszych kategorii³². Jedną z nich jest samobójstwo stanowiące ucieczkę – w świetle tej teorii jednostka odbiera sobie życie, ponieważ pragnie uciec z trudnej dla niej sytuacji, której nie jest w stanie dłużej znieść. W rozumieniu Roya F. Baumeistera jednostka ucieka od bólu psychicznego, który jest dla niej nie do zniesienia³³. Jeden z wariantów teorii ucieczkowej przedstawia także Edwin S. Shneidman, ojciec amerykańskiej suicydologii, według którego „głównym czynnikiem samobójstwa jest [...] pojawienie się i trwanie bólu psychicznego, wtórnego w stosunku do niespełnionych potrzeb życiowych”³⁴. Terapia oparta na teorii bólu psychicznego (*psychache*) skupia się na zidentyfikowaniu, zrozumieniu, a w końcu zredukowaniu go u jednostki³⁵. Dla Marshy M. Linehan najistotniejszą funkcją wpływającą na zachowania samobójcze jest dysregulacja emocji (*emotion dysregulation*)³⁶. Badaczka ta zauważa, że jednostka i środowisko nieustannie na siebie wpływają, a także dopasowują się do siebie: „szczególne znaczenie ma reakcja osoby na stres,

³⁰ A. Czabański, *Samobójstwa altruistyczne*, Kraków 2009, s. 176.

³¹ H. Witkowska, *Suicide of body and suicide of soul: Two faces of the final decision in Russian experience*, „Kronos. Philosophical Journal” 2014, t. 3, s. 172–177.

³² Za: B. Hołyst, *Suicydologia*, s. 533–543.

³³ R.F. Baumeister, *Suicide as escape from self*, „Psychological Review” 1990, t. 97, z. 1, s. 90–113.

³⁴ E.S. Shneidman, *Definition of Suicide*, New York 1977, s. 198–213.

³⁵ B. Hołyst, *Suicydologia*, s. 535.

³⁶ M.M. Linehan, *Diagnosis and Treatment of Mental Disorders. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, New York 1993, s. 60–62.

a zdolność regulacji emocjonalnych jest zdeterminowana przynajmniej częściowo przez leżące u jej podstaw biologię i fizjologię³⁷. Teoria Aarona T. Becka natomiast zakłada, że głównym czynnikiem zachowań samobójczych jest poczucie beznadziejności³⁸. Uczucie beznadziejności jest silnie powiązane z niemożnością wyobrażenia sobie pozytywnych wydarzeń w przyszłości: „zdaniem Becka beznadziejność ogarnia wszelkie aspekty triady kognitywnej, tj. wiarę w siebie, w innych i w przyszłość”³⁹. Z kolei M. David Rudd zaproponował teorię płynnej wrażliwości (*fluid vulnerability*), która mówi o tym, że skłonność jednostki do samobójstwa jest zmienna⁴⁰. Podejście Thomasa E. Joinera pozwoliło natomiast na ujęcie zachowania samobójczego jako reakcji na dwa intensywne bodźce: „interpersonalne konstrukty” – postrzeganie siebie jako ciężaru dla kogoś (*perceived burdensomeness*) i udaremioną przynależność (*thwarted belongingness*)⁴¹. Joiner uważa też, że zdolność do popełnienia samobójstwa związana jest z pewnego rodzaju nieustraszonnością⁴² nabytą w wyniku dysfunkcji biologicznej związanej z ciałem migdałowatym⁴³ lub w wyniku przebytych doświadczeń, na które składało się przetrwanie bólu i innych prowokujących zdarzeń⁴⁴. Ważnym modelem samobójstwa jest teoria Marka Williama mówiąca o krzyku bólu (*cry of pain*). Podejście to łączy w sobie zarówno elementy kognitywne, jak i biologiczne, opisując zachowania autodestrukcyjne jako reakcję na stresory sytuacyjne, a także sytuację znalezienia się w pułapce uczuciowej bez możliwości wyjścia z niej⁴⁵. Wśród teoretyków etiologii zachowań samobójczych nie sposób pominąć Erwina Ringela, który po przebadaniu ponad 700 przypadków postawił tezę, że samobójstwo to długotrwały proces, niekiedy zaczynający się już w dzieciństwie. Stan, w jakim jest podejmowany sam czyn, określa mianem stanu presuicydalnego i charakteryzuje go zawężeniem się sfery emocjonalnej oraz nasilającą się agresją⁴⁶.

Na gruncie polskich badań z zakresu psychologii zjawiska samobójstwa na uwagę zasługuje typologia Zenomeny Płużek. Dzieli ona samobójstwa na prawdziwe, rzekome i demonstracyjne. Prawdziwe zachodzą wtedy, gdy jednostka czuje się bezwartościowa, bezsilna, niepotrzebna. Decyzję o śmierci podejmuje po przemyśleniu swojej sytuacji, nie widząc innego wyjścia. Nie chce być dla nikogo

³⁷ B. Hołyst, *Suicydologia*, s. 536.

³⁸ A.T. Beck i in., *Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients*, „The American Journal of Psychiatry” 1990, t. 147, z. 2, s. 190–195.

³⁹ B. Hołyst, *Suicydologia*, s. 536.

⁴⁰ M.D. Rudd, *Fluid Vulnerability Theory: A Cognitive Approach to Understanding the Process of Acute and Chronic Suicide Risk*, w: T.E. Ellis (red.), *Cognition and Suicide: Theory, Research, and Therapy*, Washington 2006, s. 355–368.

⁴¹ T.E. Joiner, *Why People Die by Suicide?*, Cambridge 2005.

⁴² T.E. Joiner, *Myths about Suicide*, Cambridge 2010, s. 20–22.

⁴³ T.E. Joiner, *The Perversion of Virtue: Understanding Murder-Suicide*, Oxford 2014, s. 20–25.

⁴⁴ T.E. Joiner, *Myths about Suicide*, s. 20–22.

⁴⁵ M. Williams, *Cry of Pain: Understanding Suicide and Self-Harm*, London 1997.

⁴⁶ E. Ringel, *Gdy życie traci sens*, s. 57–112.

ciężarem, nie widzi jednak alternatywnej możliwości zażegnania narastającego wokół niej, a także w niej samej konfliktu. Samobójstwo rzekome z kolei łączy się z ambiwalencją jednostki co do sytuacji, w jakiej się znajduje. Próbując znaleźć winnego, czasem widzi go w sobie, innym razem w otoczeniu. Samobójstwo w tym wypadku jest sposobem na rozwiązanie osobnego problemu, a nie celem samym w sobie. Ostatnim typem jest samobójstwo demonstracyjne. Towarzyszy mu negatywne i wrogie nastawienie do świata, otoczenia, rodziny. Suicydent pragnie zrzucić całą winę za własne niepowodzenia na innych, a sam akt odebrania sobie życia stanowić ma dla nich karę⁴⁷.

W psychiatrycznym ujęciu samobójstwo jest swego rodzaju patologią, odejściem od normy, związanym zazwyczaj z zaburzeniami psychicznymi, czyli chorobą. Rory O'Connor i Noel Sheehy wymieniają trzy rodzaje czynników wpływających na zachowania samobójcze. Są to czynniki: kliniczne, społeczne i osobiste. Czynniki kliniczne to wszelkie choroby i zaburzenia badane przez psychiatrów. Według O'Connora i Sheehy'ego najczęstszymi powodami zachowań samobójczych są: uzależnienia (alkohol i narkotyki), depresja, schizofrenia, zaburzenia osobowości, dewiacje seksualne (np. pedofilia), a także traumy związane z doznaniem molestowania seksualnego⁴⁸. Ich zdaniem: „zgodnie z przekonaniem tradycyjnym, samobójstwo jest produktem umysłu do głębi chorego”⁴⁹, przyznają wszak, że „badanie wyłącznie klinicznych korelatów zachowań samobójczych nie jest skuteczne z punktu widzenia profilaktyki”⁵⁰. Psychiatrzy zajmujący się zachowaniami autodestrukcyjnymi w większości są zgodni co do tego, że nie ma zdrowych samobójców, są tylko nieodpowiednio przebadani albo źle zdiagnozowani:

[...] niemal wszyscy samobójcy cierpią na możliwe do zdiagnozowania zaburzenia psychiczne – zazwyczaj jedną z chorób afektywnych, chociaż ryzyko samobójstwa jest wysokie również u ludzi cierpiących na schizofrenię oraz niektóre zaburzenia osobowości⁵¹.

Do czynników społecznych zachowań samobójczych, leżących w obszarze badań socjologicznych, należą zagadnienia: izolacji i wsparcia społecznego, samobójstw w regionach rolniczych, związków z wojną, powiązań z religią, samobójstw w więzieniach czy wpływu bezrobocia na samobójstwa⁵².

⁴⁷ Z. Płużek, *Problemy psychologiczne suycydologii*, „Przegląd Lekarski” 1982, nr 39, s. 14–43.

⁴⁸ R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Gdańsk 2003, s. 45–62.

⁴⁹ Tamże, s. 45.

⁵⁰ Tamże, s. 62.

⁵¹ R.W. Maris, *Special issue: Assessment and prediction of suicide: Introduction*, „Suicide and Life-Threatening Behavior” 1991, t. 21, z. 1, s. 1–17, za: R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 45.

⁵² R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 63–77.

Do czynników osobistych badacze zaliczają zmienne uwzględniane w modelach biomedycznym i biopsychospołecznym⁵³, jak też osobnicze skłonności do zachowań samobójczych: poczucie beznadziejności, zniekształcenie pamięci oraz inne czynniki składające się w ujęciu całościowym na podejście psychologiczne⁵⁴.

Wśród wielu nauk zajmujących się zjawiskiem samobójstwa wyróżnić możemy więc trzy, które problemowi etiologii zachowań samobójczych poświęcają najwięcej uwagi: psychologię, psychiatrię i socjologię. Należy jednak pamiętać, że wiele innych dziedzin także podejmuje w swych badaniach zjawisko samobójstwa. Wielki wpływ ostatnimi czasy mają badania z zakresu biologii, chemii czy genetyki⁵⁵. Od strony ujęcia i kategoryzowania zjawiska nie można także pominąć wysiłków z dziedziny prawa⁵⁶, kryminalistyki⁵⁷ czy etyki⁵⁸. Ważną rolę odgrywają także ujęcia filozoficzne⁵⁹ i kulturoznawcze⁶⁰. Dlatego suicydologia jest w nauce klasycznym przykładem nauki z natury interdyscyplinarnej.

1.3. Statystyki zachowań samobójczych w Polsce i na świecie – skala zjawiska

1.3.1. Świat

Według danych statystycznych Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO) na całym świecie 800 000 ludzi rocznie odbiera sobie życie⁶¹. W komunikatach przedstawianych przez WHO przebijają się informacje, że co 40 sekund ktoś popełnia samobójstwo, natomiast co 3 sekundy podejmowana jest przez kogoś próba samobójcza. W ostatnim raporcie z 2015 roku pierwszą dziesiątkę krajów z najwyższą liczbą samobójstw, liczoną na 100 000 mieszkańców, stanowiły kolejno: Sri Lanka, Gujana, Mongolia, Kazachstan, Wybrzeże Kości Słoniowej, Surinam, Gwinea Równikowa, Litwa, Angola, Korea Południowa. Polska w tym zestawieniu plasuje się na wysokim, piętnastym miejscu⁶². W wielu krajach

⁵³ G.L. Engel, *The clinical application of the biopsychosocial model*, „The American Journal of Psychiatry” 1980, t. 137, z. 5, s. 535–544.

⁵⁴ R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 78–98.

⁵⁵ Przegląd w: B. Hołyst, *Suicydologia*, s. 694–713.

⁵⁶ Por. tamże, s. 172–197.

⁵⁷ A. Gawliński, *Namowa lub pomoc w samobójstwie. Aspekty kryminalistyczne i kryminologiczne*, Olsztynek 2017.

⁵⁸ T. Ślipko, *Etyczny problem samobójstwa*.

⁵⁹ A. Alvarez, *Bóg Bestia. Studium samobójstwa*, przeł. Ł. Sommer, Warszawa 2011.

⁶⁰ D. Lester, S. Stack (red.), *Suicide as a Dramatic Performance*, New York 2015.

⁶¹ WHO, *Latest Data on Suicide*, https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/ (dostęp: 4.05.2019 r.).

⁶² WHO, *Suicide Rate Estimates, Age-Standardized. Estimates by Country*, <http://apps.who.int/gho/data/view.main.MHSUICIDEASDRv?lang=en> (dostęp: 4.05.2019 r.).

samobójstwo stanowi jedną z głównych przyczyn śmierci wśród nastolatków⁶³. Mężczyźni popełniają samobójstwo trzy razy częściej niż kobiety⁶⁴. Odwrotna tendencja zachodzi w przypadku prób samobójczych⁶⁵. Samobójstwo jest trzecią najczęstszą przyczyną zgonu na świecie dla grupy wiekowej między 15. a 44. rokiem życia⁶⁶. Według obliczeń statystycznych więcej osób rocznie ginie śmiercią samobójczą niż w wyniku konfliktów zbrojnych i zamachów terrorystycznych liczonych razem⁶⁷. Każde samobójstwo ma przy tym wpływ na co najmniej sześć osób z otoczenia⁶⁸. Brunon Hołyst zwraca uwagę, że każdy samobójca zostawia po sobie przynajmniej kilkanaście osób w żałobie, natomiast tacy samobójcy jak Ernest Hemingway osierocają całe pokolenia i narody⁶⁹. Zupełnie innymi rzędami wielkości szacowane są przybliżone liczby prób samobójczych, których statystycznie jest kilkunastokrotnie więcej niż śmierci samobójczych⁷⁰. Najczęściej samobójstwa dokonują mężczyźni w przedziale wiekowym 16–21 i 45–55 lat⁷¹. Badania prowadzone przez takie organizacje jak WHO czy IASP (International Association for Suicide Prevention – Międzynarodowe Towarzystwo Zapobiegania Samobójstwom) wykazują, że na całym świecie istnieje tendencja wzrostowa, jeżeli chodzi o zachowania samobójcze:

[...] według dotychczasowych trendów zanotowanych w statystykach samobójstw na podstawie danych zawartych w bazach WHO w latach 1950–2000 na całym świecie liczba samobójstw wzrosła o ponad 60%, w tym znacznie wzrosła ich liczba i odsetek w młodszych grupach wiekowych⁷².

Bardzo ważną i często poruszaną przez suicydologów kwestią jest problem adekwatności statystyk wobec rzeczywistości:

[...] większość suicydologów uważa, że liczba samobójstw w większości krajów na świecie jest niedoszacowana i oficjalnie rejestruje się (co najmniej) od 10% do 20% mniej samobójstw, niż faktycznie popełniono⁷³.

Przyczyn rozbieżności w statystykach jest kilka, a ich częstotliwość zależy od danego państwa i jego kultury. Pierwszym czynnikiem są wartości religijne. W wielu religiach samobójstwo jest potępiane, w związku z czym bliscy zmarłego śmiercią

⁶³ WHO, *Adolescent Health Epidemiology*, https://www.who.int/maternal_child_adolescent/epidemiology/adolescence/en/ (dostęp: 4.05.2019 r.).

⁶⁴ R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 34–36.

⁶⁵ Tamże.

⁶⁶ Tamże.

⁶⁷ A. Zwoliński, *Samobójstwo jako problem osobisty i publiczny*, s. 20.

⁶⁸ Tamże.

⁶⁹ B. Hołyst, *Życie jest najpiękniejsze*, „Gazeta Polska Codziennie”, 7.04.2017, nr 1694, s. 14.

⁷⁰ M. Jarosz, *Samozniszczenie: samobójstwo, alkoholizm, narkomania*, Wrocław 1980, s. 68.

⁷¹ A. Zwoliński, *Samobójstwo jako problem osobisty i publiczny*, s. 20.

⁷² B. Hołyst, *Suicydologia*, s. 407.

⁷³ Tamże.

samobójczą starają się zatuszować ten fakt z obawy przed ostracyzmem społecznym⁷⁴. Niekiedy w tym celu proszą o dyskrecję funkcjonariuszy policji, innym razem – pracowników szpitali. Kolejnym aspektem są problemy prawne: firmy ubezpieczeniowe bronią się przed wypłatą odszkodowania rodzinie samobójcy⁷⁵. Poza tym na wielu obszarach wiejskich samobójstwo nadal jest stygmatyzowane. Rodzina często próbuje zataić fakt śmierci samobójczej bliskiego, obawiając się nietolerancyjnej i piętnującej reakcji społecznej. W statystykach dotyczących samobójstw, a raczej w sposobie zbierania danych, wiele znaczy czynnik ludzki. Dlatego dokładne oszacowanie liczby zarówno samobójstw, jak i prób samobójczych jest tak trudnym zadaniem.

1.3.2. Polska

„Każdego dnia w Polsce 15 osób odbiera sobie życie, wśród nich jest jedno dziecko. W wyniku śmierci samobójczej ginie więcej osób niż w wypadkach drogowych”⁷⁶ – te dwa zdania najczęściej pojawiają się w mediach, jeżeli chodzi o problem samobójstw w Polsce. Epatowanie liczbami to strategia dziennikarska mająca na celu zwrócenie uwagi publicznej na problem oraz stworzenie atrakcyjnych treści newswowych. Polacy nie zdają sobie sprawy z problemu zachowań samobójczych w Polsce, chociażby dlatego, że wciąż mało jest kampanii społecznych, które w świadomy i odpowiedni sposób poruszają ten problem. Najwięcej z nich dotyczy jazdy samochodem po spożyciu alkoholu, przemocy rodzinnej czy nieodpowiedzialnych zachowań nad wodą. Samobójstwo nadal jest wstydlivym społecznie problemem, a przygotowanie dotyczącej tej problematyki inicjatywy o szerszym zasięgu wymaga nie tylko nakładów finansowych, lecz także szczegółowych opracowań merytorycznych.

W Polsce istnieją dwa źródła statystyk dotyczące samobójstw. Pierwszym z nich jest Główny Urząd Statystyczny, drugim Komenda Główna Policji. Każdego roku rozbieżność między obydwiema statystykami jest bardzo widoczna – w porównaniu do danych policji Główny Urząd Statystyczny publikuje swoje tabele z rocznym opóźnieniem, ponadto nie uwzględnia w ogóle prób samobójczych. Wielokrotnie problem ten podnosili w swych artykułach Agnieszka Gmitrowicz⁷⁷ i Krzysztof Rosa⁷⁸. Ze statystyk opublikowanych w marcu 2019 roku przez Komendę Główną

⁷⁴ Tamże.

⁷⁵ Tamże.

⁷⁶ I Kongres Suicydologiczny, Łódź, 22.03.2018, *10 faktów o niepotrzebnych śmierciach*, <https://www.gov.pl/documents/292343/436711/Fakty+dokument.docx> (dostęp: 4.05.2019 r.).

⁷⁷ A. Gmitrowicz, *Dlaczego powinniśmy rejestrować zachowania samobójcze?*, <https://www.gov.pl/documents/292343/436711/Dlaczego+rejestrowa%C4%87+zachowania+samo-b%C3%B3jcze.docx> (dostęp: 4.05.2019 r.).

⁷⁸ K. Rosa, *(Nie)wiarygodność danych statystycznych dotyczących zachowań samobójczych. Perspektywa teoretyczna i praktyka społeczna*, „Przegląd Socjologiczny” 2012, t. 61, z. 2, s. 265–290.

Policji wynika, że w 2018 roku w Polsce życie odebrało sobie 5182 osoby⁷⁹. Jest to o 400 osób mniej niż w roku 2017. Według statystyk policyjnych liczba samobójstw w poprzednich latach kształtowała się następująco: 2013 – 6101 samobójstw zakończonych zgonem, 2014 – 6165, 2015 – 5688, 2016 – 5405. Najwięcej samobójstw popełniają mężczyźni w przedziale wiekowym 35–60 lat. Problemem samobójstw najbardziej dotknięte są tereny poza dużymi aglomeracjami – małe miasteczka i wsie⁸⁰. Wśród mężczyzn postanawiających odebrać sobie życie najczęściej są rozwiedzeni, często uzależnieni od alkoholu, a także bezrobotni⁸¹. Charakterystyka tej grupy nie zmienia się od kilku lat⁸². Niepokojącym zjawiskiem jest wzrost liczby samobójstw wśród dzieci i młodzieży, badacze informują także o wzroście liczby prób samobójczych i zachowań autoagresywnych w tej grupie wiekowej⁸³. Samobójstwo dotyka także silniej osoby starsze, powyżej 60. roku życia⁸⁴. Nie jest to jednak temat medialny i rzadko jest on w Polsce przedmiotem zarówno rozpraw naukowych, jak i artykułów prasowych. Głównymi czynnikami mającymi wpływ na zachowania samobójcze w naszym kraju są: alkoholizm, trudne warunki ekonomiczne, bezrobocie, choroby psychiczne, uzależnienie od środków odurzających⁸⁵. Nie bez znaczenia jest wciąż utrudniony dostęp do opieki zdrowotnej w poradniach zdrowia psychicznego. Skomplikowaną sytuację w tym zakresie utrudnia jeszcze bardziej wciąż panujące w polskim społeczeństwie tabu dotyczące zarówno samobójstwa, jak i szeroko rozumianego zdrowia psychicznego⁸⁶.

1.4. List samobójcy – definicja i częstotliwość zjawiska

W języku polskim zapis pozostawiony przy ciele samobójcy utarło się nazywać listem pożegnalnym. O problemie gatunkowym i strukturalnym zasadzającym się wokół tego określenia będę pisała w rozdziale „Monolog ostateczny”.

⁷⁹ Policja, *Statystyka. Zamachy samobójcze od 2017 roku*, <http://www.statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html> (dostęp: 4.05.2019 r.).

⁸⁰ M. Jarosz, *Samobójstwa. Dlaczego teraz?*, s. 80.

⁸¹ Tamże, s. 108–151.

⁸² Tamże.

⁸³ A. Gmitrowicz i in., *Samouszkodzenia wśród pacjentów psychiatrycznych oddziału młodzieżowego*, „Psychiatria Polska” 2004, supl. 3, s. 67–68; B. Pawłowska i in., *Rozpowszechnienie samouszkodzeń dokonywanych przez młodzież w wieku od 16 do 19 lat*, „Psychiatria Polska” 2014, t. 50, z. 1, s. 29–42.

⁸⁴ A. Czabański, *Zachowania samobójcze osób starszych*, w: K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarz (red.), *Różne oblicza starości*, Poznań 2011, s. 148–157.

⁸⁵ M. Jarosz, *Samobójstwa. Dlaczego teraz?*

⁸⁶ A. Gmitrowicz, *Samobójstwa w szpitalach psychiatrycznych*, w: B. Hołyst (red.), *Kondycja psychiczna społeczeństwa polskiego a samobójstwa*, Warszawa 2013, s. 343–482.

Język angielski proponuje dużo lepszą nazwę tego rodzaju dokumentu – mianowicie *suicide note*. W języku polskim określenie to nie ma satysfakcjonującego odpowiednika; angielskie nazewnictwo jest tu dużo celniejsze od polskiego „listu”. Przede wszystkim „samobójcza notatka”, bo tak można dosłownie przetłumaczyć angielskie określenie, nie zamyka zapisu samobójcy w konkretnej formie gatunkowej. Biorąc pod uwagę różnorodność struktury tego tekstu, jak i materii, w jakiej pozostaje spisana, określenie go mianem „notatki” wydaje się w tym przypadku najlepszym ujęciem.

List pożegnalny – po odnalezieniu ciała samobójcy przez policję – z zasady trafia do prokuratury. Rodzina, po wglądzie do akt i przeczytaniu listu, najczęściej zostawia go w prokuratorskim archiwum; to tam spoczywa on razem z opisem sprawy, zdjęciami, danymi osobistymi oraz zeznaniami świadków. Ten specyficzny zapis nie jest bynajmniej zjawiskiem popularnym – szacuje się, że tylko od 15% do 30% samobójców pozostawia po sobie list⁸⁷:

[...] warto jednak wiedzieć, że tylko nieliczni samobójcy zostawiają listy pożegnalne, a ich liczba w stosunku do wszystkich osób odbierających sobie życie w poszczególnych krajach na całym świecie jest różna. Jakaś część listów prawdopodobnie nigdy nie zostaje ujawniona, gdyż ich zniszczenie pozwala czasem ukryć prawdziwą przyczynę samobójstwa⁸⁸.

W opublikowanych przez Główny Urząd Statystyczny i Główną Komendę Policji statystykach nie ma informacji o pozostawionych listach pożegnalnych. Monika Zaśko-Zielińska, która stworzyła Polski Korpus Listów Pożegnalnych Samobójców, informuje, że informacje dotyczące liczby pozostawionych listów można uzyskać z Policyjnego Systemu Statystyki Przemocności pod nazwą „Temida”, po wcześniejszym złożeniu odpowiedniego podania⁸⁹. Na podstawie tak pozyskanych danych badaczka ustaliła, że w latach 1999–2008 odnaleziono 6766 listów na 53 508 samobójstw⁹⁰ – a więc w nieco ponad 12,6% przypadków.

Z badań porównawczych między grupą samobójców, którzy zostawiają listy, a tymi, którzy ich nie zostawiają, nie widać, by te dwie grupy różniły się znacząco od siebie⁹¹. Jediną różnicą, jaką udało się ustalić naukowcom, jest samotność osób piszących listy. Monika Zaśko-Zielińska opisuje badanie Valerie J. Callanan i Marka S. Davisa⁹², którzy:

⁸⁷ R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 100.

⁸⁸ M. Zaśko-Zielińska, *Listy pożegnalne. W poszukiwaniu lingwistycznych wyznaczników autentyczności tekstu*, Wrocław 2013, s. 13.

⁸⁹ Tamże, s. 39.

⁹⁰ Tamże, s. 28.

⁹¹ Tamże, s. 37–38.

⁹² V.J. Callanan, M.S. Davis, *A comparison of suicide note writers with suicides who did not leave notes*, „Suicide and Life-Threatening Behavior” 2009, t. 39, z. 5, s. 558–568.

[...] stwierdzili, że porównywane grupy osób są bardzo podobne, jedynymi istotnymi statystycznie cechami, które wyróżniają piszących listy, są: stosunkowo częste samotne życie (nie tylko bez rodziny, ale także bez innych, nawet niespokrewnionych osób) oraz poprzedzające skuteczny zamach groźby samobójcze⁹³.

Można zauważyć rozbieżności w wynikach badań dotyczących wieku samobójców, którzy piszą listy. Niektórzy naukowcy sugerują, że starszy wiek sprzyja pozostawieniu listu pożegnalnego⁹⁴, inni zwracają uwagę, że to młodszy samobójcy częściej komunikują się na piśmie przed popełnieniem samobójstwa⁹⁵. Na pytanie, czy więcej listów zostawiają mężczyźni czy kobiety, również nie ma jednoznacznej odpowiedzi⁹⁶. W Polskim Korpusie w przedziale między rokiem 1999 a 2008 znajduje się więcej listów pożegnalnych mężczyzn. Jest to logiczne, biorąc pod uwagę fakt, że dużo więcej samobójstw w naszym kraju popełniają mężczyźni. Kiedy jednak weźmie się pod uwagę stosunek liczby samobójstw do liczby znalezionych listów, okazuje się, że w Polsce to kobiety zostawiają je częściej⁹⁷.

Biorąc natomiast pod uwagę wybór metody śmierci a pozostawienie przez polskiego samobójcę listu pożegnalnego, z badań wynika, że najczęściej listy zostawiają osoby, które postanowiły odebrać sobie życie poprzez: zażycie trucizny, postrzelenie, zatrucie gazem, powieszenie lub samookaleczenie⁹⁸. Poziom wykształcenia nie ma wpływu na fakt pozostawienia listu pożegnalnego, inaczej jest zaś w przypadku samego aktu odebrania sobie życia⁹⁹. Ciekawy wniosek ze swoich badań podaje wybitny suicydolog Antoon Leenaars – zauważył on, że spożycie alkoholu przed pisaniem listu pożegnalnego nie wpływa na jego treść, tylko na samą jakość zapisu¹⁰⁰. Niewiele listów zostawiają osoby chore psychicznie¹⁰¹. Często natomiast piszą ci, którzy w podjęciu decyzji o samobójstwie kierowali się racjami filozoficznymi¹⁰². W listach pisanych przez mężczyzn częściej można znaleźć wzmianki o chorobie, depresji czy konfliktach interpersonalnych. Według niektórych naukowców to, czy w liście wymieniane są powody podjęcia decyzji o samobójstwie, powiązane jest

⁹³ M. Zaśko-Zielińska, *Listy pożegnalne. W poszukiwaniu lingwistycznych wyznaczników autentyczności tekstu*, s. 38.

⁹⁴ N. Heim, D. Lester, *Do suicides who write notes differ from those who do not? A study of suicides in West Berlin*, „Acta Psychiatrica Scandinavica” 1990, t. 82, z. 5, s. 372–373.

⁹⁵ A. Capstick, *Recognition of emotional disturbance and the prevention of suicide*, „British Medical Journal” 1960, t. 1, z. 5180, s. 1179–1182.

⁹⁶ M. Zaśko-Zielińska, *Listy pożegnalne. W poszukiwaniu lingwistycznych wyznaczników autentyczności tekstu*, s. 44.

⁹⁷ Tamże.

⁹⁸ Tamże, s. 45.

⁹⁹ Tamże, s. 47.

¹⁰⁰ A.A. Leenaars i in., *Suicide notes in alcoholism*, „Psychological Reports” 1999, t. 85, z. 2, s. 363–364.

¹⁰¹ R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 103.

¹⁰² K. Rosa, *Listy pożegnalne niedoszłych samobójców. Analiza treści*, „Przegląd Socjologiczny” 2012, t. 64, z. 4, s. 103–128.

z wiekiem autorów. Młodszy i dojrzały autorzy często opisują niepowodzenia i problemy, które zbliżyły ich do podjęcia decyzji. Osoby starsze natomiast zapisują raczej prośby związane z pochówkiem, rozdysponowaniem majątku lub informacje dotyczące spraw codziennych¹⁰³.

Długość listów pozostawionych przez samobójców jest bardzo zróżnicowana¹⁰⁴. Tak o tym pisze Krzysztof Rosa:

[...] analiza listów pozostawionych przez osoby, które odebrały sobie życie w londyńskim metrze, wykazała, że ich objętość mieściła się w przedziale od siedemnastu do osmiuset wyrazów. [...] W tym ostatnim wypadku był to „esej” napisany w konwencji strumienia świadomości podczas godziny spędzonej na dworcowej ławce i zakończony opisem kilku ostatnich kroków ku torom oraz przygotowaniom na przyjazd pociągu¹⁰⁵.

Monika Zaśko-Zielińska zwraca natomiast uwagę na braki w umiejętnościach pisanie wśród osób pozostawiających listy pożegnalne:

[...] utrudnienia w analizie powoduje też szczególny rodzaj materiału, jakim są listy pożegnalne – dokumenty osobiste w większości zapisane ręcznie, znacznie odbiegające pod względem poprawności od tekstów oficjalnych czy przeznaczonych do publikacji. Bardzo niewiele bowiem wiemy o kompetencji językowej przeciętnych użytkowników języka, którzy zakończyli już swoją edukację¹⁰⁶.

Rory O'Connor i Noel Sheehy w książce *Zrozumieć samobójcę* wymieniają za Leenaarsem pięć perspektyw badawczych, według których można prowadzić analizę listów pożegnalnych:

- 1) sytuacja osoby, która popełniła samobójstwo;
- 2) relacja między zmarłym a innymi osobami;
- 3) stan emocjonalny zmarłego;
- 4) stan poznawczy zmarłego;
- 5) uwarunkowania demograficzne¹⁰⁷.

Wymieniają także pięć czynników składających się na to, jakie informacje możemy znaleźć w liście pożegnalnym:

- 1) czynniki sytuacyjne – zapisy świadczące o emocjonalnym podejściu do sytuacji, opisujące ból, jaki przeżywa dana jednostka. Wydają się być pisane tak, jakby miały wywołać na adresacie zmianę w postępowaniu, ale dotarły za późno;
- 2) czynniki relacyjne – zapisy wspominające o relacjach z przyjaciółmi, rodzinami i otoczeniem. Dlatego pojawiają się tu opisy odrzucenia, rozczarowania jakością relacji lub zbytnim poczuciem zależności i przywiązania;

¹⁰³ Tamże.

¹⁰⁴ A.A. Leenaars, *Suicide Notes. Predictive Clues and Patterns*, New York 1988, s. 31.

¹⁰⁵ K. Rosa, *Listy pożegnalne niedoszłych samobójców. Analiza treści*, s. 112.

¹⁰⁶ M. Zaśko-Zielińska, *Listy pożegnalne. W poszukiwaniu lingwistycznych wyznaczników autentyczności tekstu*, s. 14.

¹⁰⁷ R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 101–103.

- 3) czynniki emocjonalne – opisujące stan emocjonalny autora: żal, smutek, rozgoryczenie, poczucie opuszczenia lub ambiwalentny stosunek do życia;
- 4) czynniki poznawcze – zapis pozostawiony przez samobójcę jest zbiorem przesłanek dotyczących jego stanu poznawczego. Często w pozostawionych listach widać ograniczenie poznawcze ich autorów związane ze stanem umysłu, w jakim pisali tekst;
- 5) szczegóły demograficzne – wiek, płeć czy wykształcenie autora to informacje, które często stają się przedmiotem badań naukowców zajmujących się listami pożegnalnymi¹⁰⁸.

Krzysztof Rosa podaje natomiast trzy paradygmaty, według których prowadzone bywają badania suicydologiczne dotyczące listów pożegnalnych:

- 1) analizy opisowe – opis demograficzny, opis poznawczy, opis sytuacyjny i opis emocjonalny autora;
- 2) badanie różnic między autentycznymi zapisami pozostawionymi przez samobójców a listami symulowanymi;
- 3) analizy za pomocą ustrukturyzowanych narzędzi, dzięki którym kategoryzuje się autorów listów pożegnalnych w konkretne grupy, biorąc pod uwagę czynniki interpersonalne oraz intrapsychiczne¹⁰⁹.

Proponuję też wyróżnić następujące rodzaje listów pożegnalnych, które podlegają badaniom naukowym:

- 1) autentyczne listy pozostawione przez osoby, które odebrały sobie życie;
- 2) listy osób, które usiłowały odebrać sobie życie, ale przeżyły;
- 3) listy symulowane – osoba biorąca udział w badaniu ma napisać list samobójcy tak, jak go sobie wyobraża;
- 4) listy sfałszowane;
- 5) listy cyfrowe, upublicznione w przestrzeni Internetu.

Naukowcy nie są zgodni co do przydatności badań dotyczących listów pożegnalnych w dociekaniu etiologii zachowań samobójczych¹¹⁰. Wydawać by się mogło, że nikt lepiej nie opisze powodów swojej śmierci, niż osoba, która sama pisze o podjętej przez siebie decyzji ostatecznej. Tu jednak zdania są podzielone i trendy zmieniają się wraz z upływem lat¹¹¹. Najczęstszym argumentem, dyskredytującym w tym kontekście listy pożegnalne jako materiał badawczy, jest założenie, że samobójca w trakcie pisania listu jest w odmiennym stanie poznawczym i umysłowym, i nieuniknienie kierują nim emocje, których sam do końca nie rozumie¹¹². Dlatego zapis pozostawiony przez taką osobę nie jest niczym więcej niż świadectwem jednostkowego przeżycia emocjonalnego. Osoba pisząca list patrzy na swoje życie

¹⁰⁸ Tamże.

¹⁰⁹ K. Rosa, *Listy pożegnalne niedoszłych samobójców. Analiza treści*, s. 111.

¹¹⁰ R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 100–101.

¹¹¹ Tamże.

¹¹² E.S. Shneidman, *Suicide notes reconsidered*, „Psychiatry” 1973, t. 36, z. 4, s. 379–394.

i podejmowane decyzje z perspektywy zawężenia emocjonalnego, dynamicznego oraz zawężenia świata wartości¹¹³.

Od wielu lat wiadomo też, że list pożegnalny nie daje nam informacji o przyczynach samobójstwa, gdyż w chwili pisania listu nadawca nie jest w stanie realnie ocenić czynników, które wyzwoliły jego decyzję. Znaleziony list pożegnalny nie może też być dowodem popełnienia samobójstwa. Materiał ten jest jednak poddawany analizie, gdy pojawiają się podejrzenia, że w samobójstwo mogły być zaangażowane osoby trzecie. Jeżeli takich wątpliwości nie ma, ekspertyza listu pożegnane nie jest konieczna, gdyż samobójstwo nie jest w Polsce czynem karalnym¹¹⁴.

Ważnym aspektem listów pożegnalnych jest też ich nośnik, materiał, na którym zostały spisane. Niekiedy jest to kawałek kartki z kalendarza, innym razem paragon fiskalny, czasem znajdująca się nieopodal ściana. Miejsce zapisu dostarcza informacji nie tylko o kontekstach tworzenia zapisu, lecz także o samym autorze:

[...] można zauważyć wyraźny związek materiału z czasem pisania listu: teksty sporządzane w czasie popełnienia samobójstwa lub krótko przed nim pisane są na tym, co pod ręką, a te pisane wcześniej mają zwykle starannie dobrane podłoże (np. papier listowy). Jeszcze jednym problemem jest niedostatek papieru czy też innego podłoża. Bardzo często widać, że piszącemu nie wystarcza miejsca do pisania, dlatego np. przy końcu kartki pismo jest coraz mniejsze, wypełniane są kolejne puste miejsca (górne, boczne, dolne marginesy), a wersy dopasowują się do kształtu podłoża. Jeżeli list sporządzony jest na jakimś formularzu (recepta, kartka z kalendarza, reklama), to piszący musi wpisać swój tekst w niezadrukowane miejsca. W rezultacie bywa, że to nie nadawca decyduje o topografii, segmentacji tekstu, ale przesądza o tym wybrane wcześniej, a raczej dostępne podłoże¹¹⁵.

Spostrzeżenia zebrane przez Monikę Zaśko-Zielińską na podstawie ponad 600 zgromadzonych przez nią listów stworzyły podstawy do interpretacji kontekstu, w jakim powstaje zapis samobójcy. Fakt, że samobójcom często brakuje miejsca na kolejne zdania, że dopisują słowa w każdej możliwej wolnej przestrzeni kartki, jest najlepszym dowodem nie tylko na wzmożoną potrzebę komunikacji, lecz także na silne pragnienie stworzenia narracji w ostatnim momencie życia. Mimo niemożliwości zachowania porządku i struktury zapisu, mimo wyczerpania autora oraz wyjątkowego stanu jego psychiki – nadal pozostaje w nim chęć komunikacji, jak również potrzeba zostawienia po sobie własnego opisu sytuacji i emocji stworzonego za pomocą takiego języka, jaki pozostał w granicach możliwości jego użytkownika.

¹¹³ R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcę*, s. 100.

¹¹⁴ M. Zaśko-Zielińska, *Listy pożegnalne. W poszukiwaniu lingwistycznych wyznaczników autentyczności tekstu*, s. 13–14.

¹¹⁵ Tamże, s. 53.