

„Nie mam ochoty dłużej żyć”

– samobójstwo

CZ. 1



Jak silne musi być zwątpienie? Jak dominujące poczucie beznadziejności? Ile rezygnacji musi nagromadzić się w człowieku, by odważył się na krok samobójczy? Od dawna zastanawiano się, co jest przyczyną odbierania sobie życia. Nadal próbujemy to zgłębić.

Tymczasem liczba popełnianych samobójstw jest przerażająco wysoka. Co 40 sekund ktoś na świecie odbiera sobie życie. Samobójstwo stanowi jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w każdym kraju, a w grupie wiekowej od 15. do 35. lat jedną z trzech głównych przyczyn. Problem ten dotyczy jednak nie tylko ludzi młodych. Również w grupie osób starszych wskaźnik popełnianych samobójstw jest niezwykle wysoki.

Wołanie o pomoc

Różne są motywy odbierania sobie życia. Nie zawsze celem jest pozabawienie się życia, wielokrotnie przyjmowana postawa ma być apelem, wołaniem o pomoc czy przerwaniem ciągu cierpień, by wreszcie przeżyć coś pozytywnego.

Istnieje wiele samobójczych postaw. Wiedeński psychiatra Erwin Ringel opisał tzw. syndrom przed-samobójczy. Osoby dotknięte tym syndromem doświadczają narastającego zawężenia swych możliwości. Choroby, przeżywane rozczarowanie, doświadczane niepowodzenia, losowe tragedie pojmowane są jako narastające ograniczanie zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych możliwości rozwoju. Do tego dochodzi poczucie słabości, bezsilności, przy równoczesnym postrzeganiu otoczenia jako ponadmocarnego i ponadwplywowego. To porusza

trwożliwo-depresyjne zachowania, czasem może prowadzić do wybuchu agresji. Wielokrotnie napotykamy na wewnętrzną izolację. Świat wartości traci na znaczeniu. Coraz częściej do głosu dochodzi brak wiary w siebie, człowiek czuje się zbyteczny, odnosi wrażenie, że już nic nie znaczy. Dotychczasowe zainteresowania, hobby, a często także wiara również przestają mieć znaczenie. Bardzo często dochodzi do sprezentowania innemu zbieraczowi kolekcji, przedmiotów,

żyć. W przypadku samobójców takie życzenia są bardzo intensywne i występują w postaci natręctw, prowadzą do ucieczki od rzeczywistości, co szczególnie bywa niepokojące, gdy osoba prezentuje sposób, w jaki pragnie odebrać sobie życie. Samobójstwo wręcz postrzegane bywa jako mechanizm odciążający. Fenomenem jest, że przy całym paraliżu aktywności, samobójca, jeśli chodzi o sposób odebrania sobie życia, wykazuje się niejednokrotnie znaczną kreatywnością.

Większość samobójstw poprzedza wysyłanie licznych sygnałów.

Co wpływa na decyzje

Oczywiście istnieje wiele czynników mających wpływ na podejmowane decyzje o odebraniu sobie życia. I tak, z perspektywy psychoanalitycznych teorii wskazuje się na **struktury osobowości**, podkreślana jest podatność na przyjmowanie postaw samobójczych w przypadku osób neurotycznych i depresyjnych.

Z punktu widzenia narcystycznych teorii podkreślany jest fakt, że niepewni siebie ludzie w danym momencie życia nie potrafią przezwyciężyć swej **podatności na zranienia**, swych regresywnych fantazji, zwłaszcza, gdy wzrastają tęsknoty za spokojem, zbawieniem, totalnym poczuciem bezpieczeństwa; samobójstwo bywa odczytywane jako próba zapobieżenia całkowitemu załamaniu.

Z perspektywy teorii stresu uwytklane jest znaczenie czynników biograficznych i zawodowych, które przyczyniają się do powstawania **wzrastającego stanu zmęczenia**, które, jak się wydaje osobom podejmującym próby samobójcze, można przezwyciężyć jedynie w wyniku samobójstwa.

czasem całej płytoteki, tego wszystkiego, co wcześniej miało wyjątkową wartość.

Autoagresja

Niemожność skierowania agresji w stronę innych osób prowadzi do jej przekierowania lub zacopowania. Gniew, któremu nie można dać upustu, zostaje skierowany przeciw samemu sobie, co prowadzi do autoagresji. Samobójstwo jest aktem niezwyklej agresji, jej potencjał musi znaleźć ujście, niestety często znajduje w postaci targnięcia się na swe życie.

Oprócz zawężonych możliwości, narastającej agresji, w przypadku osób o tendencjach samobójczych, mamy do czynienia również z tzw. ucieczką w świat fantazji, zwłaszcza oscylujących wokół tematyki śmierci i samobójstwa. Z pewnością każdy przypomina sobie sytuacje ze swojego życia, podczas których zrodziły się w nim myśli, że dobrze byłoby już nie

„Nie mam ochoty dłużej żyć”

– samobójstwo

CZ. 1



Jak silne musi być zwątpienie? Jak dominujące poczucie beznadziejności? Ile rezygnacji musi nagromadzić się w człowieku, by odważył się na krok samobójczy? Od dawna zastanawiano się, co jest przyczyną odbierania sobie życia. Nadal próbujemy to zgłębić.

Tymczasem liczba popełnianych samobójstw jest przerażająco wysoka. Co 40 sekund ktoś na świecie odbiera sobie życie. Samobójstwo stanowi jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w każdym kraju, a w grupie wiekowej od 15. do 35. lat jedną z trzech głównych przyczyn. Problem ten dotyczy jednak nie tylko ludzi młodych. Również w grupie osób starszych wskaźnik popełnianych samobójstw jest niezwykle wysoki.

Wołanie o pomoc

Różne są motywy odbierania sobie życia. Nie zawsze celem jest pozabawienie się życia, wielokrotnie przyjmowana postawa ma być apelem, wołaniem o pomoc czy przerwaniem ciągu cierpień, by wreszcie przeżyć coś pozytywnego.

Istnieje wiele samobójczych postaw. Wiedeński psychiatra Erwin Ringel opisał tzw. syndrom przed-samobójczy. Osoby dotknięte tym syndromem doświadczają narastającego zawężenia swych możliwości. Choroby, przeżywane rozczarowanie, doświadczane niepowodzenia, losowe tragedie pojmowane są jako narastające ograniczanie zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych możliwości rozwoju. Do tego dochodzi poczucie słabości, bezsilności, przy równoczesnym postrzeganiu otoczenia jako ponadmocarnego i ponadwpływowego. To porusza

trwożliwo-depresyjne zachowania, czasem może prowadzić do wybuchu agresji. Wielokrotnie napotykamy na wewnętrzną izolację. Świat wartości traci na znaczeniu. Coraz częściej do głosu dochodzi brak wiary w siebie, człowiek czuje się zbyteczny, odnosi wrażenie, że już nic nie znaczy. Dotychczasowe zainteresowania, hobby, a często także wiara również przestają mieć znaczenie. Bardzo często dochodzi do sprezentowania innemu zbieraczowi kolekcji, przedmiotów,

żyć. W przypadku samobójców takie życzenia są bardzo intensywne i występują w postaci natręctw, prowadzą do ucieczki od rzeczywistości, co szczególnie bywa niepokojące, gdy osoba prezentuje sposób, w jaki pragnie odebrać sobie życie. Samobójstwo wręcz postrzegane bywa jako mechanizm odciążający. Fenomenem jest, że przy całym paraliżu aktywności, samobójca, jeśli chodzi o sposób odebrania sobie życia, wykazuje się niejednokrotnie znaczną kreatywnością.

Większość samobójstw poprzedza wysyłanie licznych sygnałów.

Co wpływa na decyzje

Oczywiście istnieje wiele czynników mających wpływ na podejmowane decyzje o odebraniu sobie życia. I tak, z perspektywy psychoanalitycznych teorii wskazuje się na **struktury osobowości**, podkreślana jest podatność na przyjmowanie postaw samobójczych w przypadku osób neurotycznych i depresyjnych.

Z punktu widzenia narcystycznych teorii podkreślany jest fakt, że niepewni siebie ludzie w danym momencie życia nie potrafią przezwyciężyć swej **podatności na zranienia**, swych regresywnych fantazji, zwłaszcza, gdy wzrastają tęsknoty za spokojem, zbawieniem, totalnym poczuciem bezpieczeństwa; samobójstwo bywa odczytywane jako próba zapobieżenia całkowitemu załamaniu.

Z perspektywy teorii stresu uwytklane jest znaczenie czynników biograficznych i zawodowych, które przyczyniają się do powstawania **wzrastającego stanu zmęczenia**, które, jak się wydaje osobom podejmującym próby samobójcze, można przezwyciężyć jedynie w wyniku samobójstwa.

czasem całej płytoteki, tego wszystkiego, co wcześniej miało wyjątkową wartość.

Autoagresja

Niemożność skierowania agresji w stronę innych osób prowadzi do jej przekierowania lub zacopowania. Gniew, któremu nie można dać upustu, zostaje skierowany przeciw samemu sobie, co prowadzi do autoagresji. Samobójstwo jest aktem niezwyklej agresji, jej potencjał musi znaleźć ujście, niestety często znajduje w postaci targnięcia się na swe życie.

Oprócz zawężonych możliwości, narastającej agresji, w przypadku osób o tendencjach samobójczych, mamy do czynienia również z tzw. ucieczką w świat fantazji, zwłaszcza oscylujących wokół tematyki śmierci i samobójstwa. Z pewnością każdy przypomina sobie sytuacje ze swojego życia, podczas których zrodziły się w nim myśli, że dobrze byłoby już nie

Według teorii nauki do kryzysu samobójczego może dojść wówczas, kiedy **obciążające sytuacje pojawiają się zbyt nagle i szybko**, są zbyt bolesne, do tego stopnia, iż przyswojony system rozwiązywania problemów nie jest pomocny.

Z perspektywy teorii komunikacji podkreśla się potrzebę wołania o pomoc, zemśczenia się, ukarania, wzbudzenia poczucia winy wśród bliskich, zatem następuje powiązanie tendencji samobójczych z danym systemem, w którym człowiek żyje. Systemowe teorie biorą pod uwagę terazniejszy jak i międzypokoleniowy system komunikowania. Osoba pragnąca odebrać sobie życie funkcjonuje w opinii jako symptom wszystkich zakłóceń systemu.

Nadto istnieją jeszcze inne czynniki ryzyka. Konkretnie grupy osób charakteryzują się zwiększonymi skłonnościami samobójczymi: nie tylko osoby depresyjne, ale również uzależnione od różnego rodzaju nałogów, starzy i samotni ludzie, osoby, które w przeszłości podejmowały już próby samobójcze, w których rodzinie lub najbliższym otoczeniu doszło do odebrania sobie życia (odruchu samobójczego można się nauczyć), osoby które doświadczyły w dzieciństwie wykorzystywania seksualnego, które znalazły się w różnego rodzaju kryzysach życiowych, które utraciły kogoś bliskiego w wyniku rozstania, rozwodu lub śmierci, osoby, które przechodzą przez finansowe trudności, są bezrobotne bądź dotknięte nieuleczalną chorobą. W przypadku powyżej wymienionych grup czynnik ryzyka popełnienia samobójstwa jest wysoki, jednak nie oznacza to, że w każdym z wymienionych przypad-

ków będą podejmowane próby samobójcze.

Motywy samobójcze

Zmarły we wrześniu bieżącego roku słynny psychoanalityk z Tybingi Heinz Henseler wyróżnił cztery motywy samobójcze:

- autoagresja – życzenie samo-zniszczenia, uśmiercenia czy okaleczenia;

- agresja – wściekłość, nienawiść na innych, którzy rozczarowali, zawiedli, zranili, opuścili, na zasadzie: „ja wam pokażę!”;

- ucieczka – jako impuls, by wyjść z danej sytuacji, śmierć jest jedyną alternatywą w stosunku do tego, co jest nie do zniesienia;

- apel – życzenie pomocy i zmiany innych: „chcę, byście się zmienili!”.

Każde prawdopodobieństwo odebrania sobie życia należy traktować na poważnie. Każdy motyw może stanowić zagrożenie życia. Błędne jest przekonanie, że kto opowiada o chęci popełnienia samobójstwa nie jest do niego zdolny. Większość samobójstw poprzedza wysyłanie licznych sygnałów. Czasem są one bardzo subtelne, do tego stopnia, że otoczenie nie bierze lub nie chce wziąć ich pod uwagę. Większość osób, które odbiera sobie życie wcale nie pragnie rezygnacji z życia, ale nie chce dłużej żyć tak, jak do tej pory.

Co musi przemyśleć duszpasterz

Osoby, które pragną towarzyszyć duszpastersko człowiekowi w walce między wolą życia a wolą śmierci, powinny zastanowić się nad kilkoma pytaniami. Jaki jest ich stosunek do omawianego problemu? Czy kiedyś

już myśleli o tym, by odebrać sobie życie? W jakich sytuacjach pojawiały się te myśli? Jakie odczucia wówczas im towarzyszyły? Jakie motywy kierowały ich w stronę odebrania sobie życia? Czy potrafią się odseparować od nie prawdziwego przekonania, że pobożnych ludzi tak grzeszne myśli nie nachodzą? Jak reagują w sytuacjach zwątpienia? Jak w sytuacjach bezsilności? Jak radzą sobie z poczuciem beznadziejności? Czy mają dosyć siły, by towarzyszyć osobom o zapędach samobójczych? Czy potrafią zmierzyć się z tematem bez zbędnego moralizowania? W jakim stopniu teologiczny werdykt: samobójstwo jest przekroczeniem Bożych przykazań, ogranicza otwarte podejmowanie dialogu z osobą o myślach samobójczych? Czy w kontakcie z nimi duszpasterze potrafią stworzyć taką atmosferę, by doświadczyli niezbędnego im przyjęcia? Czy są gotowi do towarzyszenia w sytuacjach tak skrajnie granicznych? Czy potrafią wyzbyć się manieri przekreślania drugiego człowieka? Czy w obliczu targania się na życie potrafią dowartościować i zaakceptować swego partnera rozmowy, by w tragicznej dla siebie beznadziejności nie pozostał sam? Czy potrafią dać odczuć innym to przyjęcie, a nie pozostawać tylko na poziomie słownego przekazu? Czy uświadamiają sobie, że próba samobójcza, to w przekonaniu osób o tendencjach samobójczych próba przezwyciężania życiowego kryzysu?

Dopiero głęboka refleksja nad powyższymi kwestiami pozwala podjąć temat stosownej pomocy duszpasterskiej.

ks. Adrian Korczago

Według teorii nauki do kryzysu samobójczego może dojść wówczas, kiedy **obciążające sytuacje pojawiają się zbyt nagle i szybko**, są zbyt bolesne, do tego stopnia, iż przyswojony system rozwiązywania problemów nie jest pomocny.

Z perspektywy teorii komunikacji podkreśla się potrzebę wołania o pomoc, zemszczenia się, ukarania, wzbudzenia poczucia winy wśród bliskich, zatem następuje powiązanie tendencji samobójczych z danym systemem, w którym człowiek żyje. Systemowe teorie biorą pod uwagę terażniejszy jak i międzypokoleniowy system komunikowania. Osoba pragnąca odebrać sobie życie funkcjonuje w opinii jako symptom wszystkich zakłóceń systemu.

Nadto istnieją jeszcze inne czynniki ryzyka. Konkretnie grupy osób charakteryzują się zwiększonymi skłonnościami samobójczymi: nie tylko osoby depresyjne, ale również uzależnione od różnego rodzaju nalogów, starzy i samotni ludzie, osoby, które w przeszłości podejmowały już próby samobójcze, w których rodzinie lub najbliższym otoczeniu doszło do odebrania sobie życia (odruchu samobójczego można się nauczyć), osoby które doświadczyły w dzieciństwie wykorzystywania seksualnego, które znalazły się w różnego rodzaju kryzysach życiowych, które utraciły kogoś bliskiego w wyniku rozstania, rozwodu lub śmierci, osoby, które przechodzą przez finansowe trudności, są bezrobotne bądź dotknięte nieuleczalną chorobą. W przypadku powyżej wymienionych grup czynnik ryzyka popełnienia samobójstwa jest wysoki, jednak nie oznacza to, że w każdym z wymienionych przypad-

ków będą podejmowane próby samobójcze.

Motywy samobójcze

Zmarły we wrześniu bieżącego roku słynny psychoanalityk z Tybingi Heinz Henseler wyróżnił cztery motywy samobójcze:

- autoagresja – życzenie samo-zniszczenia, uśmiercenia czy okaleczenia;

- agresja – wściekłość, nienawiść na innych, którzy rozczarowali, zawiedli, zranili, opuścili, na zasadzie: „ja wam pokażę!”;

- ucieczka – jako impuls, by wyjść z danej sytuacji, śmierć jest jedyną alternatywą w stosunku do tego, co jest nie do zniesienia;

- apel – życzenie pomocy i zmiany innych: „chcę, byście się zmienili!”.

Każde prawdopodobieństwo odebrania sobie życia należy traktować na poważnie. Każdy motyw może stanowić zagrożenie życia. Błędne jest przekonanie, że kto opowiada o chęci popełnienia samobójstwa nie jest do niego zdolny. Większość samobójstw poprzedza wysyłanie licznych sygnałów. Czasem są one bardzo subtelne, do tego stopnia, że otoczenie nie bierze lub nie chce wziąć ich pod uwagę. Większość osób, które odbiera sobie życie wcale nie pragnie rezygnacji z życia, ale nie chce dłużej żyć tak, jak do tej pory.

Co musi przemyśleć duszpasterz

Osoby, które pragną towarzyszyć duszpastersko człowiekowi w walce między wolą życia a wolą śmierci, powinny zastanowić się nad kilkoma pytaniami. Jaki jest ich stosunek do omawianego problemu? Czy kiedyś

już myśleli o tym, by odebrać sobie życie? W jakich sytuacjach pojawiały się te myśli? Jakie odczucia wówczas im towarzyszyły? Jakie motywy kierowały ich w stronę odebrania sobie życia? Czy potrafią się odseparować od nie prawdziwego przekonania, że pobożnych ludzi tak grzeszne myśli nie nachodzą? Jak reagują w sytuacjach zwątpienia? Jak w sytuacjach bezsilności? Jak radzą sobie z poczuciem beznadziejności? Czy mają doświadczenia, by towarzyszyć osobom o zapędach samobójczych? Czy potrafią zmierzyć się z tematem bez zbędnego moralizowania? W jakim stopniu teologiczny werdykt: samobójstwo jest przekroczeniem Bożych przykazań, ogranicza otwarte podejmowanie dialogu z osobą o myślach samobójczych? Czy w kontakcie z nimi duszpasterze potrafią stworzyć taką atmosferę, by doświadczyli niezbędnego im przyjęcia? Czy są gotowi do towarzyszenia w sytuacjach tak skrajnie granicznych? Czy potrafią wyzbyć się manieri przekreślania drugiego człowieka? Czy w obliczu targania się na życie potrafią dowartościować i zaakceptować swego partnera rozmowy, by w tragicznej dla siebie beznadziejności nie pozostał sam? Czy potrafią dać odczuć innym to przyjęcie, a nie pozostawać tylko na poziomie słownego przekazu? Czy uświadamiają sobie, że próba samobójcza, to w przekonaniu osób o tendencjach samobójczych próba przezwyciężania życiowego kryzysu?

Dopiero głęboka refleksja nad powyższymi kwestiami pozwala podjąć temat stosownej pomocy duszpasterskiej.

ks. Adrian Korczago