

Joanna Ruczaj¹, Małgorzata Opoczyńska-Morasiewicz¹

POZOSTAWIENI – MIĘDZY POWSZECHNYM A WYJĄTKOWYM DOŚWIADCZENIEM ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ BLISKIEGO

THOSE LEFT BEHIND – BETWEEN THE UNIVERSAL AND EXCEPTIONAL EXPERIENCE OF A LOVED ONE'S SUICIDE

¹Uniwersytet Jagielloński, Wydział Filozoficzny, Instytut Psychologii

suicide of a loved one
those left behind
trace of experiencing loss

Streszczenie

W artykule podejmujemy próbę rozumienia przeżyć osób doświadczonych samobójczą śmiercią bliskiego – pozostawionych i postawionych wobec utraty, która na ich życiu odtąd będzie znaczyła swój ślad. Rozpoczynamy od refleksji nad tym, jakim imieniem zwracać się do osób dotkniętych taką utratą. Następnie skupiamy się na analizie sposobów opisywania przeżycia osób bliskich zmarłemu – uwzględniając zarówno dominujące w literaturze formy jego konceptualizacji, jak i skalę tego doświadczenia. W ostatniej części tekstu zauważamy, że w literaturze przedmiotu często poszukuje się prawidłowości w przeżyciach pozostawionych bliskich. My jednak dostrzegamy, że owe prawidłowości stanowią zaledwie punkt wyjścia do zrozumienia tego, co niepowtarzalne, jedyne, a przez to samotne i niepodzielne.

Niniejszy artykuł jest pierwszą z dwóch części rozważań poświęconych temu zagadnieniu. Jego kontynuację stanowi tekst pt. „Pozostawieni w pozostawionych – między życiem a śmiercią samobójczą bliskiego” opublikowany w tym numerze kwartalnika „Psychoterapia”.

Summary

In this article, we seek to understand the experiences of individuals affected by the suicide of a loved one—those left behind and confronted with a loss that will leave a lasting mark on their lives. In the first part, we reflect on how to refer to individuals affected by such a profound loss. We then focus on analyzing the ways in which the experiences of the bereaved are described—taking into account both the dominant forms of conceptualization found in the literature and the scale of this experience. In the final section of the text, we observe that scholarly literature often seeks regularities in the experiences of those left behind. However, we emphasize that these regularities serve merely as a starting point for understanding what is unique, singular—and, as a result, deeply personal, solitary, and indivisible.

This article constitutes the first of two parts devoted to this topic. Its continuation is presented in the text titled “Those Left Behind Among the Left Behind – Between Life and Suicide of a Loved One”, published in this issue of the journal *Psychotherapy*.

Wprowadzenie

Doświadczenie utraty bliskiej osoby jest szczególnym wydarzeniem w życiu rodziny [1, 2] oraz tych, których łączyła ze zmarłym więź inna niż rodzinna [3, 4]. W obliczu takiego przeżycia relacje między bliskimi mogą ulegać różnym przemianom – od zacieśnienia więzi, przez ich osłabienie, aż po głębsze zmiany w dynamice funkcjonowania całego systemu rodzinnego, łącznie z możliwością jego rozpadu. Przeżycie to znajduje odzwierciedlenie w sposobie funkcjonowania osób bliskich zmarłemu, członków jego rodziny, a niekiedy także w przeżyciu następnych pokoleń [5].

Dostrzegając trud mierzenia się z utratą bliskiej osoby, postanowiłyśmy przyjrzeć się temu, jaki ślad w życiu bliskich zmarłemu pozostawia doświadczenie jego samobójczej śmierci. W literaturze przedmiotu oraz w wypowiedziach dotkniętych taką utratą osób często podkreślane jest znaczenie tego doświadczenia w ich życiu – znajduje ono odzwierciedlenie w ich sposobie postrzegania siebie, świata, innych ludzi oraz zmarłego [6, 7]. Jego wymowa niekiedy rzuca się w oczy otoczeniu; czasem jednak pozostaje subtelna i dochodzi do wyrazu w postaci śladów, które życie bliskiego zmarłego (życie, któremu została zadana śmierć) odciska w życiu osób pozostawionych. Życie tego, który podniósł na siebie rękę, kontynuuje swój bieg (zostawia ślad) życiem jego bliskich. Ten bieg bywa dyskretny, ale zawsze niewymownie wymowny. Dlatego można nazwać go śladem (gr. *typos*). To, co przelotne (jak ślady ptasie odbite na piaszczystej plaży [8]), zostawia po sobie ślad na tym, czego dotknie. W tym wypadku na życiu, które – dotknięte śmiercią – toczy się dalej, dopóki trwa

Ze względu na swoją subtelność i dyskrecję, ślady przeżycia śmierci bliskiego niekiedy pozostają niezauważone. Tymczasem są one znaczące – znaczą, że życie trwa. Dlatego rozpoczynamy od uznania, że w życiu osób dotkniętych taką stratą pozostają ślady doświadczenia samobójczej śmierci bliskiej osoby. Życie pozostawionych zetknęło się z życiem tego, kto zadał sobie śmierć. Z tego powodu ślad przeżycia tej śmierci musi być pozostawiony, choćby był trudny do rozpoznania. Rozpoznając te ślady, poprzez nie odzwierciedlamy zarówno tych, którzy odeszli, jak i tych, którzy wciąż idą. To odzwierciedlenie oznacza bowiem: „Widzę, że jesteś; widzę, że jesteście”. Od tego zaczyna się każda relacja. Od tego odzwierciedlenia zaczyna się droga, którą można podzielić z tymi, którzy naprawdę widzą, że jestem dotknięty/dotknięta śmiercią.

W artykule tę wspólną drogę chcemy rozpocząć od przywołania osób przeżywających samobójczą śmierć bliskiego. Dlatego najpierw poświęcamy się refleksji nad tym, jakim imieniem zwracać się do osób dotkniętych taką utratą. Następnie, odwołując się do statystyk, próbujemy ukazać skalę występowania doświadczenia utraty bliskiej osoby wskutek jej samobójczej śmierci – zarówno w Polsce, jak i na świecie. Natomiast przechodząc do przedstawienia najczęściej przywoływanych w literaturze sposobów opisywania przeżycia samobójczej śmierci bliskiego, zwracamy uwagę na różnice w okolicznościach doświadczenia takiej śmierci. W ten sposób pierwsza część artykułu zdaje sprawę z tego, jak bada się to doświadczenie, stanowiąc punkt wyjścia do dalszej refleksji. Każde ludzkie przeżycie, w tym śmierć, ma bowiem dwie strony: jawną (tę, którą niekiedy próbuje się ująć w statystykach) i utajoną (rozgrywającą się w życiu pod osłoną różnego rodzaju zabezpieczeń: mechanizmów obronnych, adaptacyjnych, nawyków, konwenansów). Przy-

taczane wyniki pomiarów (statystyki, podobieństwa, normy) ukazują wymierny aspekt doświadczania takiej utraty, podczas gdy jej niewymierny aspekt leży w indywidualnych przeżyciach. Jeśli celem nauki jest służenie życiu, istotne jest dostrzeganie też tych ukrytych wymiarów, które – choć na pierwszy rzut oka mogą wydawać się powtarzalne – kryją unikalne doświadczenia. W ten sposób rekonstrukcja obecnych w literaturze stanowisk, której dokonamy w tym artykule, będzie jednocześnie przyczynkiem do ich dekonstrukcji (przeprowadzonej w kolejnych częściach tekstu, publikowanych oddzielnie), tak by możliwe stało się odkrywanie pod tym, co już omówione (widoczne), utajonego życia, które mimo swej pozornej powtarzalności pozostaje idiomatyczne – zawsze czyjeś, zawsze kiedyś, zawsze gdzieś pośród czegoś, pośród kogoś, pośród tych, którzy wciąż są, choć ich brakuje. Ostatnia część artykułu stanowi zapowiedź analiz kontynuowanych w jego drugiej części, w której skupiamy się na omówieniu idiomatyczności tych śladów odcisniętych w życiu pozostawionych bliskich.

Słowo, które pozwoli zobaczyć

Przystępując do tego badania, opartego na porównawczej analizie literatury dotyczącej doświadczeń osób przeżywających samobójczą śmierć bliskiego oraz analizie ich świadectw¹, postawiłyśmy pierwsze – naszym zdaniem fundamentalne – pytanie: jakim imieniem przywołać te osoby? Stawiając to pytanie, pozwalamy dotkniętym taką utratą usłyszeć, że pytamy, że nie wiemy i szukamy. Szukamy, ponieważ chcemy mówić tak, by rozpoznali, że się do nich zwracamy. Tym samym rozpoczynamy nasze badanie od poszukiwania słów, które będą nas prowadziły w stronę rzeczywistości w nich nieujętej. Szukamy słów, które pozwolą nam podjąć próbę nawiązania relacji z tymi, którzy się im wymykają. Z tego powodu rezygnujemy ze słów, które „już wiedzą”, do kogo i o czym mówią, na rzecz tych, które odpowiadają ich niemożliwemu do wysłowienia doświadczeniu.

Nasze poszukiwania imienia obejmowały zarówno studiowanie literatury przedmiotu, jak i zapoznawanie się ze świadectwami osób dotkniętych taką utratą. Podczas przeglądu literatury polskojęzycznej natrafiłyśmy na kilka prób nazwania osób doświadczających samobójczej śmierci bliskiego; posługiwano się między innymi terminami „osieroceni” [9], „ocaleni” [10] oraz „osoby ocalałe po samobójstwie” [11]. Nie znalazłyśmy jednak określenia, do którego zdecydowałybyśmy się odwołać w naszych badaniach. Zauważywszy, że cytowani autorzy odnoszą się do terminologii anglojęzycznej, postanowiłyśmy sięgnąć do tej literatury w poszukiwaniu inspiracji.

¹⁾ Refleksje przedstawione w artykule opierają się na przeglądzie literatury oraz wynikach analiz prowadzonych w latach 2018–2023 w ramach przygotowania rozprawy doktorskiej autorstwa Joanny Ruczaj pt. „Żałoba niepodzielona. Analiza fenomenologiczna doświadczenia żałoby po samobójczej śmierci bliskiego”. Praca została przygotowana pod opieką naukową dr hab. Małgorzaty Opoczyńskiej-Morasiewicz, prof. UJ, i została obroniona. Dotyczy doświadczenia osób przeżywających samobójczą śmierć bliskiego.

W pierwszej części rozprawy dokonano porównawczej analizy literatury, wydobywając specyfikę tego doświadczenia oraz różnice między społecznym odbiorem a wsparciem dla osób po stracie. Druga część dysertacji poświęcona jest prezentacji wyników badań własnych, tj. analizy fenomenologicznej zgromadzonych świadectw, na podstawie których opracowano opis tego doświadczenia oraz sformułowano praktyczne rekomendacje wsparcia i propozycje dalszych badań.

Najczęściej występujące określenia w anglojęzycznych pracach to *suicide survivors* lub *survivors of suicide loss*, co potwierdza metaanaliza przeprowadzona przez Julie Cerel i współpracowników [12]. Na potwierdzenie tej tezy autorzy przywołują między innymi wyniki badań prowadzonych przez LaRitę Archibald [13] oraz Johna Jordana i Johna McIntosha [14]. Zwróciliśmy jednak uwagę na związane z nimi trudności. Termin *suicide survivors* bywa stosowany zarówno wobec osób, które przeżyły swoją próbę samobójczą, jak i wobec tych, które doświadczyły samobójczej śmierci bliskiej osoby, co może prowadzić do nieporozumień i dezorientacji odbiorców [por. 15, 16].

Równolegle prowadzona lektura świadectw osób dotkniętych taką utratą potwierdziła nasze wątpliwości odnośnie do zasadności powtarzania (a tym samym podjęcia próby adaptacji w polskiej literaturze) terminu *suicide survivors* [por. 17, 18, 19]. Osoby przeżywające samobójczą śmierć bliskiego zauważają nieadekwatność stosowania określenia *survivor* w odniesieniu do ich przeżycia, ponieważ nie czują, że obronną ręką przeszły przez to doświadczenie, a zwykle raczej przeciwnie – czują się przez to wydarzenie przytłoczone, co istotnie kontrastuje z przesłaniem słowa *survivor*. Odczuwane przez nie wstyd i poczucie winy również sprawiają, że użycie tego terminu nie wydaje się im adekwatne. Ten krytyczny stosunek do używania terminu *suicide survivor* w literaturze poświęconej opisaniu ich przeżycia skłonił nas jednak do zwrócenia uwagi na trudność odnalezienia odpowiedniej alternatywy. Określenie *victim of suicide*, stosowane zamiennie w tekstach (zarówno w literaturze przedmiotu, jak i w świadectwach osób dotkniętych taką utratą), pojawia się między innymi w pracach Shneidmana [20], Andressa i Coreya [21] oraz Mitchell, Kim, Prigerson i Mortimer-Stephens [22], a także w wypowiedziach osób bliskich tym, którzy odebrali sobie życie (np. *Suicide Finding Hope* [23, 24]). Jednocześnie określenie to spotyka się z trudnym przyjęciem, ponieważ akcentowanie roli „ofiary” skłania do postrzegania zmarłej osoby jako sprawcy cierpienia doświadczanego przez jej bliskich. Tymczasem, przytłoczeni poczuciem odpowiedzialności za samobójczą śmierć bliskiego, niejednokrotnie nie czują się oni powołani do wzrastania w poczuciu krzywdy. Ponadto, zatroskani o zmarłego (i o jego dobre imię po śmierci), nie są skłonni do podtrzymywania ani wzmacniania dyskursu, który mógłby być odbierany jako forma oskarżenia czy wykluczenia tragicznie zmarłej i bliskiej im osoby.

W ten sposób badanie literatury przedmiotu oraz lektura świadectw osób dotkniętych taką utratą ujawniły nam nieadekwatność pojęć nauki (stosowanych w suicydologii jako nauce, która zajmuje się badaniem samobójstw [25]) z wysłowionym przeżyciem tych, o których nauka ta stwierdza. Ta obserwacja skłoniła nas do rezygnacji z powtarzania przyjętych terminów na rzecz sformułowania nowej propozycji. Ostatecznie, rozważając różne omówione powyżej aspekty przeżycia samobójczej śmierci bliskiej osoby, zdecydowaliśmy się przystać na stosowanie autorskiego terminu „pozostawieni”, który:

1. zwraca uwagę na towarzyszące osobom przeżywającym samobójczą śmierć bliskiego poczucie opuszczenia i porzucenia przez zmarłego [m.in. 26];
2. skłania do spojrzenia na to doświadczenie z perspektywy wrażliwości na życie pozostawione po śmierci, a nie z – dominującej w literaturze – perspektywy, w której pomija się znaczenie życia pozostawionych bliskich, a akcentuje samobójczą śmierć zmarłego;

3. próbuje ująć pułapką zastawioną przez społeczny dyskurs, prowadzący niejednokrotnie do stygmatyzowania i wykluczania osób dotkniętych bezprzykładnym wydarzeniem życia.

Słowo „pozostawiony” stwierdza faktyczność doświadczenia: w miejscu, w którym ktoś był, jest ktoś, kto po nim został. Pozostawiony, czyli ten, kto został². Odnalazłszy imię, które pozwoli nam przywołać osoby dotknięte taką utratą, podjęliśmy namysł nad tym, jak licznej grupie wychodzimy naprzeciw. Z tego powodu w następnej części tekstu oddalamy się od osób, w celu zarysowania skali zjawiska doświadczania samobójczej śmierci bliskiego.

Skala doświadczenia samobójczej śmierci

Na podstawie danych z raportu WHO z 2022 roku stwierdzono, że średnio co 40 sekund ktoś na świecie odbiera sobie życie [por. 27]. W ciągu roku w wyniku samobójczej śmierci umiera na świecie około 700 000 osób [por. 27]. Skalę tego doświadczenia w Polsce oddają dane statystyczne podawane przez Komendę Główną Policji (KGP) oraz Główny Urząd Statystyczny (GUS). Statystyki KGP i GUS z lat 2017–2023 wskazują na tendencję wzrostową liczby zachowań samobójczych (zwłaszcza podejmowanych prób samobójczych). Według danych KGP i GUS z lat 2017–2023 w Polsce każdego roku podejmowanych jest około 13 000 prób samobójczych [por. 28], a około 5 220 zachowań samobójczych kończy się śmiercią [por. 29].

Rozważając społeczne znaczenie tej niepokojącej skali samobójstw w Polsce i na świecie, należy dostrzec, że doświadczenie samobójczej śmierci nie dotyczy wyłącznie osoby, która odbiera sobie życie. Jedno samobójstwo dotyka 5–10 osób z najbliższego otoczenia („co najmniej 5” [30]; „10” [31]; „6–10” [9, 32]), które – konfrontując się ze stratą – przechodzą przez trudny proces żałoby. Odnosząc się do średniej liczby samobójstw w Polsce, każdego roku w naszym kraju samobójcza śmierć bliskiej osoby może być przeżywana nawet przez 52 200 osób.

Dane płynące ze statystyk występowania samobójczej śmierci oraz szacowany wpływ, jaki ta śmierć wywiera na otoczenie (tj. dotyka 5–10 osób), skłaniają do refleksji nad: 1) przyczyną dość znacznej rozbieżności pod względem przewidywanego oddziaływania samobójczej śmierci na życie pozostawionych; 2) arbitralnością kryterium uznania wpływu doświadczenia tego wydarzenia na życie bliskich zmarłemu oraz 3) tym, jak długo jest się „dotkniętym przez samobójczą śmierć”. Dopiero próba zmierzenia się z tymi wątpliwościami pozwala zauważyć ślady samobójczej śmierci w życiu pozostawionych i refleksyjnie odnieść się do nich.

²) Termin „pozostawiony” podkreśla obecność osoby, która została po utracie, jednak zdajemy sobie sprawę z jego ograniczeń i tego, że może nie w pełni odpowiadać skomplikowanej dynamice relacji między zmarłym a pozostającym. Rozważana przez nas alternatywa to termin „pozostali”. „Pozostali”, ponieważ każdy z nas jest pozostałym: czyli tym, kto nadchodzi od strony przeszłych i wciąż idących, przez jakiś czas z nimi idzie. Niektórzy odchodzą, pozostali dalej idą, dalej po tych, którzy już szli. Wspólnota ludzi jest wspólnotą pozostałych. Pozostawieni i pozostali. Każdy pozostawiony jest pozostałym.

Problemy określenia utraty

Przywołane wyżej dane skłaniają do refleksji, czy każdą osobę, która doświadczyła samobójczej śmierci bliskiego, można nazwać pozostawionym (zgodnie z zaproponowanym w pracy Johna Jordana i Johna McIntosha ujęciem tego doświadczenia [34, s.7]):

Pozostawionym (ang. *suicide survivor*) jest ktoś, kto w istotnym stopniu i przez dłuższy czas po przeżyciu samobójczej śmierci innej osoby, odczuwa znacznie nasilone psychologiczne, fizyczne lub społeczne napięcie.

Na podstawie metaanalizy doniesień z badań przedstawionej w pracy Jordana i McIntosha [35, s. 54–60] można dostrzec istotne różnice w sposobie przeżywania samobójczej śmierci. Czerpiąc z obserwacji autorów, osoby dotknięte samobójstwem można najogólniej podzielić na te, które:

- 1) były świadkami samobójczej śmierci:
 - doświadczyły bezpośredniej ekspozycji na samobójczą śmierć (m.in. przedstawiciele służb medycznych, stwierdzający nastąpienie śmierci; przedstawiciele służb mundurowych, negocjatorzy; pracownicy zakładu pogrzebowego, przygotowujący ciało do pochówku; zupełnie postronne osoby, które przez przypadek odnalazły ciało);
 - informacja o samobójczej śmierci dotknęła ich (poniekąd) pośrednio (to m.in. sąsiedzi, współpracownicy, klasowa grupa rówieśnicza);
- 2) przeżywają samobójczą śmierć – doświadczenie samobójczej śmierci istotnie dotknęło ich życia (to znaczy pozostawiło w nim swój trwały ślad: zmieniło sposób ich codziennego funkcjonowania oraz przekonania dotyczące życia, świata i przyszłości, a także spowodowało znaczne poruszenie emocjonalne).

Odnosząc się do powyższej propozycji podziału, w artykule podejmujemy namysł nad zróżnicowaniem sposobów przeżywania samobójczej śmierci w grupie osób, których życie zostało istotnie dotknięte przez to doświadczenie (por. grupa 2.), czyli tych, które (odnosząc się do badań Julie Cerel) określiłyby siebie jako „pozostawiony (ang. *suicide survivor*)”, jeżeli p o z o s t a w i o n y jest to osoba, w której przeżyciu szczególnie istotne jest doświadczenie samobójczej śmierci innej osoby” [36].

W literaturze poświęconej opisowi przeżycia pozostawionych autorzy najczęściej odwołują się do poniższych trzech podstawowych okoliczności przeżywania utraty, które wiążą się z występowaniem różnic w sposobie doświadczania śmierci bliskiego przez pozostawionych.

1. W literaturze z zakresu suicydologii pojawia się teza, że sposób przeżywania samobójczej śmierci bliskiego szczególnie związany jest ze stopniem spokrewnienia ze zmarłym osób przeżywających utratę. W związku z tym większość badań poświęcona jest doświadczeniu osób, które ze zmarłym połączone były więzami krwi [22, 36], przy jednoczesnym pominięciu przeżycia niespokrewnionych bliskich.
2. W badaniach można również dostrzec, że projekty analiz często nie uwzględniają zróżnicowania sposobów przeżywania utraty bliskiego związanych z doświadczaniem odmiennych rodzajów samobójczej śmierci. Ta zaś może się różnić:
 - ze względu na zastosowane środki, które mają niejednakowy wpływ na ciało zmarłego (co pośrednio wiąże się z prawdopodobieństwem doświadczenia traumy lub wystąpienie objawów PTSD u identyfikujących ciało bliskich [37, 38]);

- w zależności od tego, czy okoliczności zdarzenia wskazują, że śmierć samobójcza bliskiego była intencjonalna (np. w przypadku wyboru metody ocenianej jako wysoko letalna, takiej jak powieszenie), czy też mogła być skutkiem nieuwagi (w przypadku wyboru metody o niskiej letalności, na przykład przedawkowania substancji). Istnieje także możliwość, że śmierć była długofalowym efektem negatywnych nawyków, uzależnień lub zaniedbań, których intencjonalność (tj. ich podtrzymywanie z zamiarem zakończenia życia) jest trudna do jednoznacznej oceny. Tego rodzaju samobójcza śmierć jest omawiana w pracach dotyczących zjawisk takich jak *slow suicide* [39] i *subtle suicide* [40].

W kontekście zróżnicowania sposobów przeżywania utraty przez bliskich zmarłego, ze względu na różnice w okolicznościach, w jakich odebrał sobie życie, istotne wydaje się rozważenie kwestii towarzyszenia życiu, które zmierzało ku śmierci, to jest kiedy śmierć odciskała swoje pierwsze ślady w życiu, które pozostawieni dzielili z bliskim. Osoby towarzyszące obserwują, jak – jeszcze za życia – bliski podejmuje negatywne, ryzykowne działania, mogące wynikać z nawyku, uzależnienia lub zaniedbania. Niejednokrotnie samobójczą śmierć poprzedzają również zachowania samobójcze, współprzeżywane przez bliskich [26, 41]. W tym świetle narzuca się pytanie o zróżnicowanie sposobów przeżywania takiej utraty przez pozostawionych bliskich, uwzględniając, w jakim stopniu nadejście śmierci w ich wspólnym życiu – z uwagi na możliwość występowania destrukcyjnych nawyków i aktów autodestrukcji, które mogły poprzedzać czyn samobójczy – było przewidywane.

3. W literaturze poświęconej dogłębnemu opisowi przeżycia pozostawionych stosunkowo w niewielkim stopniu zostaje poruszone – zasugerowane przez nas powyżej – potencjalne powiązanie między śladem, jaki samobójcza śmierć bliskiego odciska w życiu pozostawionych, a tym, w jakim stopniu nadejście tej śmierci było przez nich przewidywane. W tym kontekście mamy na myśli różnicę między osobami „zaskoczonymi” samobójczą śmiercią bliskiej osoby a tymi, które w pewien sposób przeczuwały jej nadejście [41].

Powyższa analiza śladów, jakie samobójcza śmierć bliskiego odciska na życiu pozostawionych, ujawnia, że doświadczenie to jest zawsze czyjeś. Rodzi się tu pytanie o to, czy jest, które w tym miejscu – stanowiąc punkt wyjścia dla dalszych rozważań – pozostaje bez odpowiedzi, gdyż nie znajduje wyjaśnienia ani w okolicznościach śmierci, ani w relacjach pokrewieństwa czy znajomości. Śmierć bliskiego dotyka bowiem i porusza wszystko, co składa się na nasze bycie, istnienie, na naszą egzystencję³.

O pozostawionym życiu

Powyższe rozważania prowadzą nas do refleksji, że jak życie, tak i śmierć są zawsze czyjeś, wśród czegoś i kogoś. Badania mające służyć praktyce wspierania pozostawionych

³) Egzystencję rozumianą jako ruch *ex-sistere*, oznaczający nieustanne wymykanie się stałemu pojęciu, uchwyceniu czy zatrzymaniu w określonym oglądzie. To ciągłe przekraczanie granic, wykraczanie poza wszystko, co wydaje się istnieć w spoczynku, oraz kierowanie się ku światu, z którym tworzy się jedność (*Da-sein*).

winni starać się o to, by z uwagą wsłuchiwać się w istnienie tego, co mówi i co nie może mówić; w ową ciszę przebiegającą się niekiedy za słowa, skrytą w nich, utajoną.

W jaki sposób bowiem wyrazić w języku doświadczenie, które wymyka się artykulacji? To, czego nie można wypowiedzieć ani zapisać, można jedynie wskazać – lecz ruch wskazania zakłada obecność drugiego, który zauważy to, na co się wskazuje. Bez tej obecności gest wskazania traci sens, a milczenie jest jedynym wyjściem. Dlatego nasza refleksja prowadzi do pytania o to, jak być wobec pozostawionych, by nie pozostawali sami w poszukiwaniu czasu niemożliwego do stracenia – sami w poszukiwaniu odpowiedzi, których nie można znaleźć (Dlaczego? Czy można było temu zapobiec?) i czasu, którego nie można stracić (Czy mogę żyć, po tym, jak umarłem/umarłam?). By mieli możliwość dzielenia się tym doświadczeniem – nie poprzez jego wyartykułowanie, lecz przez samo wskazanie. A wskazując, by mogli poczuć, że nie są sami wobec tego czasu, którego nie można stracić, który zostawił ślad, którym są oni, dotknięci życiem, które przyszło na nich wraz ze śmiercią bliskiego. By poczuli, że jest obok nich ktoś, kto patrzy w stronę, na jaką wskazują.

Trzeba nam, badaczom praktykom, szkolić się przede wszystkim w sztuce uważnego słuchania, patrzenia i mówienia; by swoimi projektami i interwencjami, procedurami i koncepcjami nie spłoszyć, nie zagłuszyć, nie odbierać głosu temu, co żyje, choć umarło; nie odbierać życia życiu, które pozostało. Każde badanie winno zaczynać się w miejscu tak rozumianej troski.

Badaniu doświadczenia takiej utraty – którego intencją jest nie tylko opis, ale i troska – powinno towarzyszyć poszukiwanie metody (gr. *metha hodos*), czyli drogi dochodzenia i badania tego, co istnieje pośród tego, co jest, i nie przestaje być, nawet gdy umiera. Przyjęcie tej perspektywy pozwala na zbliżenie się do osoby przeżywającej swoje życie i swoją, także swoją śmierć. Badacz, wychodząc z troską naprzeciw przeżyciu, zajmuje pozycję kogoś, kogo rzeczywistość woła i komu stawia pytania. W takim badaniu poszukuje on drogi umożliwiającej rozpoznanie rzeczy i zbliżenie się do przeżycia drugiego.

W naszym badaniu wyszliśmy od poszukiwania imienia, którym mogłybyśmy przywołać osoby przeżywające samobójczą śmierć bliskiego. Uważne poszukiwanie języka wypowiedzi sprzyja analizie, która przemawia do pozostawionych, a nie jest wyłącznie mową o ich doświadczeniu. Prowadzi to do namysłu nad językiem, którym posługuje się literatura przedmiotu poświęcona pozostawionym: czy zawsze daje ona świadectwo temu, że widzi ślad ich przeżycia? Czy dba o zachowanie tego śladu? Czy obecny w nauce postulat spojrzenia z dystansu („obiektywnego”) nie sprawia, że patrząc z daleka, tracimy z oczu?

Referując najczęściej występujące sposoby opisywania przeżywania takiej utraty zauważyliśmy, że w literaturze przedmiotu często poszukuje się prawidłowości w przeżyciach pozostawionych. My jednak zaczynamy nasze rozważania od uznania, że owe prawidłowości stanowią zaledwie punkt wyjścia do zrozumienia tego, co niepowtarzalne, jedyne, a przez to samotne i niepodzielne. Dlatego w drugiej części artykułu chcemy kontynuować tę refleksję, skupiając się na tym, co wymyka się ogólnym schematom – na idiomatyczności śladów, jakie samobójcza śmierć bliskiego pozostawia w życiu tych, którzy jej doświadczyli. Termin *indim* jest kluczowy, ponieważ odzwierciedla nieprzetłumaczalność i osobliwość, które trudno uchwycić – również w przedstawionych powyżej próbach interpretacji.

Piśmiennictwo

1. Di Nola A. Triumf śmierci i antropologia żałoby. Kraków: Wydawnictwo Universitas; 2006.
2. Parkes CM. A historical overview of the scientific study of bereavement. W: Stroebe MS, Hansson RO, Stroebe W, Schut H, red. *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*. Washington, DC: American Psychological Association; 2001, s. 25–45. DOI: 10.1037/10436-001.
3. Rimmer A. How can I deal with the death of a patient? *BMJ*. 2024; 385.
4. Liu WM, Forbat L, Anderson K. Death of a close friend: Short and long-term impacts on physical, psychological and social well-being. *PLoS One*. 2019; 14(4): e0214838.
5. Wasilewska M. Parentification as a result of transgenerational trauma legacy. W: Jasiecka D, Kuleta M, red. *Reflection on Psychological Mechanisms of Trauma and Posttraumatic Development*. Kraków: Kontekst; 2012, 39–53.
6. Sands D. A study of suicide grief: Meaning making and the griever's relational world [praca doktorska]. 2008.
7. Sands D. A tripartite model of suicide grief: Meaning-making and the relationship with the deceased. *Grief Matters*. 2009; 12(1): 10–17.
8. Skarga B. Ślad i obecność. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2002.
9. Gmitrowicz A. Postwencja – wsparcie dla osób po samobójczym zgonie kogoś bliskiego. *Psychiatr Pol*. 2010; 7(4): 60–62.
10. Światowa Organizacja Zdrowia, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Zapobieganie samobójstwom. Jak założyć grupę wsparcia dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego. [Internet]. Genewa – Warszawa 2004. Dostępne na: https://backend.zwjrp.pl/media/attachments/pordnik_grupa_wsparcia.pdf
11. Sterna W. Suicide among psychiatrists, psychologists and psychotherapists. *Psychoterapia*. 2023; 202(3): 57–68. DOI: 10.12740/PT/160184.
12. Cerel J, McIntosh JL, Neimeyer RA, Maple M, Marshall D. The continuum of “survivorship”: Definitional issues in the aftermath of suicide. *Suicide Life Threat Behav*. 2014; 44(6): 591–600. DOI: 10.1111/sltb.12093.
13. Archibald L. *Heartbeat Survivors After Suicide*, Inc. W: Jordan JR, McIntosh JL, ed. *Grief After Suicide*. New York: Routledge; 2011, 379–386.
14. Jordan JR, McIntosh JL. Suicide bereavement: Why study survivors of suicide loss? W: Jordan JR, McIntosh JL, ed. *Grief After Suicide*. New York: Routledge; 2011, 33–48.
15. Andriessen K. Can postvention be prevention? *Crisis*, 2009; 30(1): 43–47.
16. Dunne EJ, McIntosh JL, Dunne-Maxim K. *Suicide and its aftermath: Understanding and counseling the survivors*. New York: Norton, 1987.
17. Lukas C, Seiden M. *Silent Grief. Living in the Wake of Suicide*. New York: Jessica Kingsley Publishers; 2007.
18. Mueller Bryson K. *Those They Left Behind: Interviews, Stories, Essays and Poems by Survivors of Suicide*. Lulu.com; 2006.
19. Swan Miller S. *An Empty Chair. Living in the Wake of Sibling's Suicide*. San Jose: Writers Club Press; 2000.
20. Shneidman ES. *On the nature of suicide*. San Francisco: Jossey-Bass; 1969.
21. Andress VR, Corey DM. Survivor-victims: Who discovers or witnesses suicide? *Psychological Reports*. 1978; 42(3): 759–764.

22. Mitchell AM, Kim Y, Prigerson HG, Mortimer-Stephens M. Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis*. 2004; 25: 12–18. DOI: 10.1027/0227-5910.25.1.12.
23. Suicide Finding Hope. (2016a). Who is a survivor of suicide loss? https://web.archive.org/web/20160423132401/http://www.suicidefindinghope.com/content/who_is_a_survivor_of_suicide_loss
24. Suicide Finding Hope. (2016b). Language around suicide loss. https://web.archive.org/web/20160423124406/http://www.suicidefindinghope.com/content/language_around_suicide_loss
25. Polskie Towarzystwo Zapobiegania Samobójstwom. Suicydologia – definicja [Internet]. 2017 [cyt. 2024 gru 2]. Dostępne na: <https://ptzs.pl/wiedza-o-samobojstwach/slownik-suicydologii/>
26. Jordan JR. Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide Life Threat Behav*. 2001; 31(1): 91–102.
27. Światowa Organizacja Zdrowia. Suicide in the world [Internet]. Genewa: WHO; 2023. Dostępne na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
28. Komenda Główna Policji. Zamachy samobójcze – grupa wiekowa, dzień tygodnia – 2017–2023 [Internet]. Warszawa; b.d. [cyt. 2024 lis 25]. Dostępne na: <https://statystyka.policja.pl>
29. Komenda Główna Policji. Zamachy samobójcze zakończone zgonem – grupa wiekowa, dzień tygodnia – 2017–2023 [Internet]. Warszawa; b.d. [cyt. 2024 lis 25]. Dostępne na: <https://statystyka.policja.pl>
30. Shneidman ES. *Deaths of Man*. London: Penguin Books; 1973.
31. Wroblewski A. *Suicide: Survivors: A guide for those left behind*. Minneapolis: SAVE; 2002.
32. Michaud-Dumont G, Lapierre S, Viau-Quesnel C. The experience of adults bereaved by the suicide of a close elderly relative: a qualitative pilot study. *Front Psychol*. 2020; 11: 2331. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.538678.
33. Berman AL. Estimating the population of survivors of suicide: Seeking an evidence base. *Suicide Life Threat Behav*. 2011; 41: 110–116. DOI: 10.1111/j.1943-278X.2010.00009.x.
34. Jordan JR, McIntosh JL. Suicide bereavement: Why study survivors of suicide loss? W: Jordan JR, McIntosh JL, red. *Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors*. New York: Routledge; 2011, 3–17.
35. Jordan JR, McIntosh JL. Is suicide bereavement different? A framework for rethinking the question. W: Jordan JR, McIntosh JL, red. *Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors*. New York: Routledge; 2011, 49–72.
36. Cerel J, Brown M, Maple M, Singleton J, van de Venne J, Moore M, Flaherty C. How many people are exposed to suicide? Not six. *Suicide Life Threat Behav*. 2018; 49(2): 529–534. DOI: 10.1111/sltb.12450.
37. Murphy SA, Johnson LC, Chung IJ, Beaton RD. The prevalence of PTSD following the violent death of a child and predictors of change 5 years later. *J Trauma Stress*. 2003; 16: 17–25. DOI: 10.1023/A:1022003126168.
38. Andress VR, Corey DM. Survivor-victims: Who discovers or witnesses suicide? *Psychol Rep*. 1978; 42(3): 759–764. DOI: 10.2466/pr0.1978.42.3.759.
39. Joiner T. Understanding and overcoming the myths of suicide: What goes on in the minds of those who attempt suicide. *Psychiatr Times*. 2011; 28(1) :20.
40. Church MA, Brooks CI. *Subtle suicide: Our silent epidemic of ambivalence about living*. Santa Barbara: Praeger; 2009.
41. Clark SE, Goldney RD. The impact of suicide on relatives and friends. W: Hawton K, van Heeringen K, red. *The international handbook of suicide and attempted suicide*. New York: Wiley; 2000, s. 467–484.

Adres: joan_wyrzykow@o2.pl