



Derek de Beurs

Mýty o sebevraždě

Jak o ní přemýšlet a mluvit

Derek de Beurs

Mýty o sebevraždě

Jak o ní přemýšlet a mluvit

Původní nizozemské vydání:

Mythen over zelfmoord

© 2020 by Derek de Beurs p/o Boom uitgevers Amsterdam

Originally published by Boom uitgevers Amsterdam

České vydání:

Translation © Milena Nováková, 2021

© Portál, s. r. o., Praha 2021

ISBN 978-80-262-1824-1

Obsah

Předmluva	5
Úvod	8
Jak víte, že je něco pravda?	16
1 O sebevraždě je lepší nemluvit	31
2 Více lidí páchá sebevraždu v době svátků	44
3 Někdo, kdo myslí na sebevraždu, chce zemřít	53
4 Média mají vliv na počet sebevražd ve společnosti	63
5 Antidepresiva zvyšují riziko sebevraždy	75
6 Umělci jsou k sebevraždě náchylnější	86
7 Sebevražda je v rodině	96
8 Ženy o sebevraždě častěji mluví, muži na ni častěji umírají	104
9 Počet sebevražd stoupá během ekonomické recese	113
Doslov	123
Poděkování	128
O autorovi	130
Důležité odkazy	131
Poznámky	132

Předmluva

Stále ještě existují poskytovatelé odborné pomoci, kteří si myslí, že uděláte lépe, když se na záležitosti týkající se sebevraždy nebudete vyptávat. Nebo že tomu, kdo opravdu chce zemřít, se nedá pomoci. Jako klinický psycholog se ve své praxi často setkávám s pacienty a pozůstalými, kteří uvádí, že s předešlými lékaři a terapeuty nemohli o suicidalitě mluvit otevřeně. Lékaři a terapeuti se tématu někdy bojí a nevědí, jak se k němu postavit. Pacient tuto bezmoc cítí a příště si dvakrát rozmyslí, než o svých myšlenkách na smrt začne mluvit.

V odborných kruzích stále ještě přetrvává mýtus, že sebezabití je svobodná volba, nikoli důsledek déle trvajícího procesu zúženého myšlení a nárůstu beznaděje. Bylo tomu tak už před 40 lety, když jsem studoval, jak nemocniční personál zachází s lidmi po suicidálním pokusu, a je tomu tak i dnes, jak dosvědčuje nedávný výzkum.

Ukazuje se, že mýty jsou vytrvalé. Průběžná školení odborníků představují významný způsob, jak věc řešit, avšak suicidalita je ve vzdělávání praktického lékaře, zdravotní sestry, klinického psychologa nebo psychiatra stále ještě opomíjené téma. Rovněž pacienti mají o sebezabití nereálné představy. Často si myslí, že myšlenky na smrt se honí v hlavě jenom jim, a kvůli studu se o nich neodvážejí mluvit. Domnívají se, že musí

být blázni, když chtějí umřít, a že je zavrou na psychiatrii, když si o tom s někým promluví.

Knihou *Mýty o sebevraždě* de Beurs otevírá diskusi o často slychaných mýtech. Na základě nedávných vědeckých poznatků a vzhledů ze strany odborníků vysvětluje, jak určité přesvědčení vzniklo a zda se jedná o mýtus. Tato kniha pomůže poskytovatelům odborné pomoci, ale i pacientům a jejich blízkým, aby se tématu sebezabití tolik nebáli. Probírá se v ní celý suicidální proces: od vzniku prvních myšlenek na smrt až do fáze, v níž pacient plánuje pokus o sebevraždu. De Beurs ukazuje, že v tomto suicidálním procesu je mnoho okamžiků, kdy je možné nabídnout pomoc, pokud se pacient odváží o věci otevřeně mluvit a pokud je poskytovatel odborné pomoci vnímavý vůči pacientovým signálům. Kromě psychologické stránky je věnována pozornost i společenské stránce sebezabití. Proč je podíl úmrtí vlastní rukou v bohatých zemích nyní vyšší než v méně bohatých zemích? Je důvodem lepší přehled, nebo už lidé v západním světě neumírají na infekční onemocnění či násilnou smrt? Jakou roli hraje individualizace společnosti v počtu sebezabití? Jakou roli má ekonomická recese a jak se připravíme na další nevyhnutelnou recesi? Tím, že de Beurs probírá jak psychologickou, tak společenskou stránku sebezabití, nabízí široký pohled na toto téma, které se objevuje často pouze ve spojení s úmrtím mediálně známých osobností.

Mýty o sebezabití odráží náš nevědomý strach a bezmoc. Poskytují nám výmluvu, abychom nemuseli nic dělat. Nebo abychom nemohli nic dělat. Výsledkem je tanec bezmocných – pacient a poskytovatel odborné pomoci úzkostlivě spojeni v beznadějném rytmu.

Suicidalita je závažné téma, avšak de Beurs o něm umí vyprávět takovým způsobem, že z toho nebudete zoufalí. Kniha totiž nabízí také naději.

V poslední době se toho v oblasti prevence sebevraždnosti událo hodně – jak v poskytování odborné pomoci, tak ve výzkumu. De Beurs tento vývoj přehledně shrnuje a uvádí, kde leží budoucnost prevence sebevraždnosti. Školení odborných pracovníků, osvětové kampaně na zmírnění stigmatu kolem psychiatrie a lepší spolupráce mezi různými poskytovateli odborné péče jsou při tom nejdůležitějšími prvky.

Prof. dr. A. J. F. M. Kerkhof

Emeritní profesor klinické psychologie, psychopatologie a prevence sebevražd na katedře klinické psychologie při Svobodné univerzitě v Amsterdamu

Úvod

O sebevraždách existuje mnoho přesvědčení, například: „Lidé se sebevražděnými myšlenkami jsou blázni, nedají se přivést na jiné myšlenky a nedá se jim pomoci.“¹ Ale také: „Mnoho herců a hudebníků umírá sebevraždou.“² Nebo: „Po anti-depresivech jsou lidé suicidální více, než aby tomu bylo naopak.“³ A: „Se zranitelnými lidmi hlavně nikdy nezačínajte rozhovor o sebevraždě, protože než si to uvědomíte, vnuknete jim nějakou myšlenku.“⁴ Která z těchto přesvědčení jsou však mýty, a která ne?

V této knize bude probráno devět často slýcháných přesvědčení a posouzeno z pohledu vědy. Uvidíme, že sebevražda je velmi komplexní fenomén, který se dá těžko předvídat a jemuž stále ještě úplně nerozumíme. Zaměříme se na vliv ročních období na počet sebevražd a pokusíme se pochopit, jaké rozdíly jsou v této oblasti mezi muži a ženami. Porovnáme počet suicidií mezi zeměmi a podíváme se na dopad, jež má na tato čísla ekonomická krize. A podrobně rozebereme, jaký je podle expertů nejlepší způsob, jak s někým mluvit o sebevraždě. Doufám, že když se na převládající přesvědčení o sebevraždě podívám z pohledu vědy, vytvořím větší pochopení pro tento důležitý společenský problém, který je stále velkým tabu.

Tabu

V Nizozemsku zemře každý den přibližně pět lidí sebevraždou.⁵ Odhaduje se, že ve světě někdo zemře sebezabitím každých 40 vteřin.⁶ Sebevražda je bezpochyby tabuizované téma. Žádný jiný způsob úmrtí – nehoda, rakovina, srdeční zástava – nevyvolává tolik pocitů studu, lítosti a nepochopení.⁷ Zůstává tabuizováno dokonce i to, když někdo ukončí svůj život suicidiem v terminálním stadiu nemoci. Od člověka se očekává, že bude bojovat o život až do poslední chvíle.⁸ Z náboženských a morálních důvodů úmrtí sebevraždou bylo a je podle mnohých jedním z nejtěžších hříchů, jehož se někdo může dopustit.⁹

Podle Van Daleova *Velkého slovníku nizozemského jazyka* je tabu něco, co se nesmí dělat nebo říkat.¹⁰ Anglický objevitel James Cook byl první, kdo tento pojem uvedl do západního světa.¹¹ S tímto slovem se setkal během své návštěvy Polynésie, jedné ze tří velkých skupin ostrovů v Tichém oceánu. Znamenalo tam zákaz určitých činností nebo předmětů. Bylo tabu jíst určitá jídla a dům se stal tabu, když do něho vstoupil král. Majitel v něm už poté nesměl bydlet. Tabu vyvolává silné emoční reakce, ale co přesně je tabu, je určováno společenskými pravidly, která platí na určitém místě a v určitém období. Každá kultura má předměty nebo témata, které se považují v rámci určitého kontextu za nevhodné. Každá kultura proto může mít různá tabuizovaná témata.

Tabu mají podle amerického psychologa Stevena Pinkera svůj původ ve vrozeném pudu přežití.¹² Mrtvoly, rány a vyměšování vyvolávají instinktivní odpor, protože jsou plné potenciálních původců nemocí. Incest se stal také automaticky tabu, protože naši předkové intuitivně vycítili, že by to nevedlo ke zdravému potomstvu. Přes tuto částečně vrozenou příčinu se tabu v rámci společnosti mění. Například tabu ohledně homosexuality v západním světě silně zesláblo, protože o ní víme víc,

méně se jí bojíme a častěji se s ní setkáváme. Přesto je vidět, že tabu jsou tvrdošíjná. Zvláště když jsou lidé pod tlakem nebo se cítí ohroženi, vystrčí tabu, která v minulosti ztratila vliv, znovu růžky.

Proč se tedy sebevražda stala tolik tabuizovaným tématem? Jedním z možných vysvětlení je náš vrozený strach ze smrti. Takzvaná teorie zvládání hrůzy uvádí, že jako lidé zažíváme obrovský strach, když se nám připomene naše vlastní smrtelnost.¹³ Jsme naprogramováni, abychom přežili, množili se a žili co možná nejdéle. Autoři teorie zvládání hrůzy si dokonce troufají tvrdit, že každý lidský čin a veškeré chování mají původ v našem strachu ze smrti. Sebevražda nás konfrontuje se smrtí a s naší vlastní konečností, což vyvolává značnou protireakci. Právě když se lidem smrt připomene, například když se prochází po hřbitově, upnou se pevněji k obrazu, který o sobě mají, a k normám a hodnotám své vlastní kultury.¹⁴ Členství v kultuře se tak stává důležitou zbraní proti smrti. Tato teorie poskytuje vysvětlení skutečnosti, že je sebevražda tabuizovaným tématem a že jím pravděpodobně zůstane i nadále. Přemýšlet nebo mluvit o sebevraždě je pro mnoho lidí natolik silné, že v následné reakci se budou o to pevněji držet představy o sebevraždě, jež v dané kultuře převládá: že vás to totiž nesmí ani napadnout. Do bezprostředního kontaktu s touto představou přichází nejvíce lidé, kteří se pokusili o suicidium a na pohotovosti se setkají se zdravotním personálem, který si neodpustí nepříjemné poznámky typu: „Udělejte to příště pořádně a už nás znovu neobtěžujte.“ Právě pro tuto skupinu poskytovatelů odborné pomoci, kteří se každý den snaží zachraňovat lidské životy, například po nehodě, je sebevražda nepochopitelný a společensky nepřijatelný čin. Dokonce i na lince důvěry s názvem Prevence sebevražd 113, která byla zřízena, aby se o sebevraždě mluvilo otevřeně, se zjistilo, že její vlastní pracovníci ne vždy aktivně probírali sebevraždu v chatových rozhovorech.¹⁵

Představa o sebevraždě se v průběhu let změnila a v každé kultuře je odlišná.¹⁶ Staří Řekové pohlíželi na suicidium jako na legitimní způsob, jak rozhodovat o svém vlastním těle. Pro Římany byla hanba platný důvod k jejímu spáchání. Pouze římsí vojáci si nesměli vzít život, protože potom byli, poněkud ironicky, odsouzeni k smrti. Byl to křesťanský filozof a teolog Augustin, kdo považoval biblické přikázání „Nezabiješ“ za platné i pro případ, kdy si člověk sáhne na život.¹⁷ Prohlásil, že každý, kdo se zabije, je v podstatě i vrah. Od dob Augustinovy interpretace existuje tedy termín *sebevražda*. Latinské *suicidium* znamená ostatně doslova to samé: *sui* – sebe a *cidium* – zabití, vražda.

Především sebevražda oběšením získala v křesťanské Evropě negativní význam, a to skrze Jidášův konec v Novém zákoně.¹⁸ Nejvýznamnější teolog středověku Tomáš Akvinský smýšlel stejně: Sebevražda byla podle něho nejtěžší hřích, protože jde proti naší přirozenosti. Církev tudíž nepřipouštěla, aby člověk, který se připravil o život, měl církevní pohřeb. Teprve po Velké francouzské revoluci začala sebevražda pomalu, ale jistě ztrácet svůj status trestného činu. Na někoho, kdo tímto způsobem zemřel, se již nepohlíželo jako na hříšníka, ale jako na nemocného. Přesto trvalo ještě dlouho, než byl zákaz skutečně zrušen. V Nizozemsku není sebevražda trestná již od 17. století, ale ve Velké Británii zůstala trestná až do roku 1961 a ve Spojených státech do roku 1966.¹⁹ V různých arabských a afrických zemích je sebevražda zakázaná dosud.²⁰

Mýty

Podle historika a vědce Yuvala Harariho nám lidem takový úspěch přináší především mýty.²¹ Lvi mohou být mnohonásobně silnější než my, ale nedokážou spolupracovat ve velkých skupinách. Evoluce našemu mozku umožnila spojit

desítky, stovky a nakonec miliony lidí. Podle Harariho dochází k tomuto spojení skrze abstraktní mýty. Vytvářením mýtů o bozích, náboženství a národních státech mohli lidé, kteří spolu neměli jinak nic společného nebo se ani neznali, přesto spolupracovat na dosažení vyšších cílů. Tyto představy o bozích nebo národu existují pouze v kolektivní představivosti a mohou mobilizovat tisíce lidí, aby bojovali proti společnému nepříteli nebo za jiný společný cíl.

Ve svém bestselleru *Sapiens: Stručné dějiny lidstva* Harari uvádí jako příklad peníze. Coby společnost jsme celosvětově přijali abstraktní představu o hodnotě peněz, a proto náš platební systém funguje. V době finanční krize se jasně ukázalo, že když zmizí důvěra v tento zastřešující mýtus, celá naše společnost se rozkolísá. Mýty tedy tvoří stěžejní část moderní společnosti. Proč jsme jako lidé tolik citliví na vytváření mýtů? Harvardský psycholog Daniel Gilbert uvádí, že rádi chceme v něco věřit a je pro nás obtížnější o něčem pochybovat.²² Když ve svém okolí zaslechne něco, co zní věrohodně, obvykle to okamžitě považujeme za pravdu. Wikipedie tak obsahuje celý seznam *common misconceptions*, tedy obecně mylných představ: Ukazuje se, že Napoleon nebyl vůbec malý, Velká čínská zeď není vidět z vesmíru a pití většího množství vody neudělá s vaším zdravím zázraky.²³ Svépomocné knihy, hollywoodské filmy a internetové stránky tvoří průmyslové odvětví, které do společnosti zavádí jeden mýtus za druhým. V roce 2009 shromáždila skupina psychologů 50 známých mýtů z oblasti psychologie, například myšlenku, že používáme pouze 10 % našeho mozku, že protiklady se přitahují a že přehrávání Mozartových skladeb vám zajistí inteligentnější děti.²⁴ Tento druh obecně přijímaných mylných představ se vyskytuje tak často, že pro ně vědci používají termín *psychomytologie*.

Používáme své smysly a intuici, abychom si vytvořili představu o světě kolem sebe. Naše vnímání světa a naše představy

o něm však nejsou vždy správné. Z evolučního hlediska nejde o nic závažného. Je přece lepší, když si vytvoříte neúplné představy o světě a postaráte se o svou bezpečnost, než abyste investovali všechnen svůj čas do zjišťování, co přesně je „objektivní“ pravda.²⁵ Jeden z nejintuitivnějších způsobů, jak vysvětlit, že naše vnímání není vždy v souladu s realitou, je příklad, že zeměkoule je placatá. Intuitivně je Země placatá: Zažíváte to každý den, vaše oči vám říkají, že se zde nachází horizont. Díky vědě však víme, že Země není vůbec placatá, ačkoli někteří si o tom stále ještě dovolují pochybovat.

Mýty o sebevraždě

Třebaže sebevražda není již po několik století v Nizozemsku trestná, zůstává stále tabuizovaným tématem: tématem, jež vyvolává silné emoční reakce a o němž lidé neradi mluví. Zaznamenám to pokaždé, když lidem povím, že ji zkoumám. Čeho si v takovém případě všimnu, je, že lidé, s nimiž vedu rozhovor, často znají ve svém vlastním okolí někoho, kdo zemřel sebevraždou. Poté, co ze sebe setřesou prvotní nejistotu, ukáže se mnohdy, že jsou plní otázek, názorů a přesvědčení. Po téměř celou dobu rozhovoru se pak zabývám tím, abych existující mýty o sebevraždě opatřil kontextem. Mnoho představ, které lidé mají, jmenovitě že o ní hlavně nesmíte mluvit nebo že někdo, kdo ji chce spáchat, stejně není k zastavení, jsou mylné – nebo je problém v každém případě složitější, než se zdá. Tyto domněnky se nevyskytují pouze u široké veřejnosti, ale bezesporu i mezi odborníky ve zdravotnictví, jako jsou praktičtí lékaři, a dokonce i mezi poskytovateli odborné pomoci, kteří denně pracují v oblasti péče o duševní zdraví.

Během mého doktorského výzkumu jsme vyvinuli školení za účelem prevence suicidality, které je určené odborníkům v oblasti pomáhajících profesí: Nazývá se školení PITSTOP na

téma sebevražd.²⁶ Nejdůležitější věc, kterou jsme psychiatry, psychology a zdravotníky naučili? Mluvit o ní! Dokonce i u profesionálů, kteří se denně setkávají s lidmi se sebevražednými sklony, se ukázalo, že rozhovory o sebevraždě jsou tabu. A jen si představte, jaké to musí být pro lidi, kteří ve zdravotnictví nepracují.

Různé mýty týkající se tématu sebevraždy podporují, že tabu přetrvává. V této knize proto podrobím vědeckému přístupu přesvědčení o sebevraždě, která se vyskytují nejčastěji. Nejdřív dané přesvědčení popíšu. Následně prozkoumáme, co o něm říká věda, a podíváme se, jak bychom se na něj měli dívat podle expertů na suicidium z Nizozemska a z jiných zemí. Některé představy se opravdu ukážou jako mýty, ale o jiných věda nedává definitivní odpověď.

Poznatky v této knize vychází částečně ze znalostí, které jsem získal během desetileté výzkumné práce. Každý rok se také koná mezinárodní kongres, kde chytré hlavy prezentují nejnovější výsledky svých výzkumů o suicidii.²⁷ Například profesor Thomas Niederkrotenthaler na něm vysvětlil své názory na vliv médií („Média mají vliv na počet sebevražd ve společnosti“) a profesor Kees van Heeringen nám vyprávěl o posledním vývoji v oblasti neurovědy („Sebevražda je v rodině“). Profesor Rory O'Connor probral přechod od suicidálních myšlenek k suicidálnímu chování a profesor Ad Kerkhof zdůraznil význam přemítání o sebezabití („Někdo, kdo myslí na sebevraždu, chce zemřít“).

Cílem této knihy je podívat se na tabuizované téma sebevraždy co možná nejvědecktějším a nejneutrálnějším způsobem, za hranicemi mýtů. Doufám, že tím vytvořím více porozumění pro toto obtížné, ale společensky závažné téma. Doufám také, že kniha čtenářům usnadní vést na toto téma rozhovory.

Než se však začneme zabývat představami o sebevraždě, popíšu v následující kapitole různé způsoby, jakými vědci

suicidalitu zkoumají. Toto pozadí pomůže čtenáři ohodnotit různé studie týkající se mýtů.

Terminologie

Sebevražda, sebezabití a suicidium. Všechny tyto tři termíny se používají, když mluvíme o „útku proti vlastní osobě s různým stupněm úmyslu zemřít, u něhož zemřelý mohl předpokládat, že skončí smrtí“, jak uvádí definice Světové zdravotnické organizace.²⁸ Na jazykových výrazech spojených s tímto tabuizovaným tématem nás čeká ještě hodně práce.²⁹ Termín „suicidium“ často používají odborníci v oblasti péče o duševní zdraví a vědci. „Sebevražda“ je označení, které se používá v každodenním životě, které však především u pozůstalých vyvolává nevoli kvůli intenzitě slova „vražda“. V Nizozemsku se tak dává přednost výrazu „sebezabití“. V této knize, která je napsána za užití vědeckého přístupu, používám často slovo „suicidium“, ale i „sebevražda“, stejně jako ho používá linka důvěry Prevence sebevražd 113.³⁰ Při školení PITSTOP jsme poskytovatele odborné pomoci učili, aby volili jazyk, který používá i pacient.³¹ *Mýty o sebevraždě* se snaží zpřístupnit dané téma v jazyce, kterému čtenář rozumí. Slovo „sebevražda“ k tomu (bohužel) patří.

„Suicidální pokus“ nebo „sebevražedný pokus“ můžeme popsat jako chování nezpůsobující smrt, které někdo projevuje v očekávání smrti a s cílem dosáhnout vytoužené změny. „Suicidální myšlenky“ nebo „sebevražedné myšlenky“ zahrnují aktivní přemýšlení o suicidiu jako o jediné možnosti, jak uniknout aktuálním myšlenkám nebo situaci.

„Suicidální chování“ odkazuje v této knize jak na suicidální myšlenky a sebevražedné pokusy, tak na úmrtí následkem suicidia. Když používám slovo „suicidalita“, mám na mysli všechny formy myšlenek, tužeb, obsesí a činů, které jsou spojené se sebevraždou.