

Zakaj Črtomir ne umre?

Preprečevanje samomora po Prešernu

Meta Lavrič

Univerza na Primorskem, Slovenija
meta.lavric@iam.upr.si

Vita Poštuvan

Univerza na Primorskem, Slovenija
vita.postuvan@upr.si

Uvod

Krst pri Savici kot nacionalni ep predstavlja izhodišče za najrazličnejša vprašanja. Ker ima pesnitev tako pomembno nacionalno vrednost, so vprašanja in razmišljanja o *Krstu* pogosto tudi del širšega spektra vprašanj ter razmišljanj o slovenskem narodu ali celo slovenskem nacionalnem karakterju. Eden izmed premislekov, ki nam jih *Krst* ponuja, se navezuje na vsebine samomorilnega vedenja, ki so naslovljene v pesnitvi. Interpretacije in diskusije te teme pogosto vodijo v prepričanje, da je slovenski narod samomorilen oz. da imamo Slovenci samomorilni karakter.

Črtomir je veljal za junaka in aktivnega vojščaka. Zaradi spleta življenjskih okoliščin po koncu vojne težko sprejema izgube, ki jih je utrpel. Sooča se z občutki krivde in nemoči ter se na koncu vda v usodo in sprejme novo poslanstvo oz. vero. V težki situaciji se sooča z mislimi na lastno smrt. Te so najvidnejše v verzih (Prešeren 1969, 189):

Premagan pri Bohinjskem sam jezéri
stoji naslonjen na svoj meč krvávi,
z očmi valov globoko brêzen meri,
strašne mu misli rójijo po glavi,
življenje misli vzet' si v slepi veri;
al nekaj mu predrzno roko ustavi –
bila je lepa, Bogomila! tvoja
podoba, ki speljala ga je 'z boja.

Vendar kljub samomorilnim mislim Črtomir ne umre, samomora niti ne poskuša načrtovati ali izpeljati. Zato je vprašanje, koliko je bil zares ogro-

žen glede samomora in ali lahko res govorimo o njegovi samomorilni naravi ter nadalje o samomorilnosti slovenskega naroda.

Sociodemografski dejavniki tveganja za samomor v Sloveniji in pri Črtomirju

Samomor je resna javnozdravstvena težava; svetovno gledano vsako leto za posledicami samomora umre približno 800.000 ljudi (World Health Organization 2021) oz. ena oseba vsakih 40 sekund (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2020). V Sloveniji vsako leto zaradi samomora umre okoli 400 ljudi, pri čemer že nekaj let opazamo znaten upad števila samomorov; količnik samomora (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) se je med letoma 1980 in 2007 zmanjšal s povprečno 30 na povprečno 20 (Statistični urad Republike Slovenije 2021), v letu 2018 pa smo izmerili najnižji količnik od leta 1965, tj. odkar v Sloveniji sistematično beležimo količnik samomora, in sicer je tistega leta znašal 17,08, kar v absolutnih številkah pomeni 353 samomorov (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2020). Kljub upadu pa je količnik v Sloveniji še vedno nad svetovnim povprečjem, ki znaša 10,5 (World Health Organization 2021).

V Sloveniji so v odnosu do samomora še posebej ogroženi moški; leta 2020 je zaradi samomora umrlo 369 oseb, od tega je bilo 295 moških in 74 žensk. Samomor med moškimi je torej skoraj štirikrat pogostejši kot med ženskami (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2021). Še posebej so ogroženi tisti moški, ki trpijo zaradi osamljenosti (Gomboc idr. 2021), torej samski oz. neporočeni, ovdoveli ali ločeni (Lavrič idr. 2020).

Glede na opisane sociodemografske dejavnike tveganja lahko ugotovimo, da je glede samomorilnega vedenja Črtomir ranljiv, saj spada v populacijsko skupino odraslih moških, ki je v Sloveniji, glede na statistične podatke, najranljivejša skupina glede te vrste vedenja. Prav tako je njegova partnerska zveza zelo zapletena in verjetno bi v formalnem smislu sodil v skupino tistih, ki živijo sami, kar dodatno povečuje njegovo tveganje.

Osamljenost kot Črtomirjev dejavnik tveganja za samomorilno vedenje

Eden izmed pomembnejših dejavnikov tveganja za samomorilno vedenje je osamljenost. Osamljenost se nanaša na subjektivno vrednotenje situacije, v kateri so posamezniki (De Jong Gierveld in Van Tilburg 2010). To ni objektivno stanje samote, temveč se lahko posamezniki počutijo osamljene, tudi ko so med drugimi ljudmi (Cacioppo in Cacioppo 2018). Ločimo dve vrsti osamljenosti: socialno in čustveno. Socialna je karakterizira-

na s številom odnosov, ki je manjše od želenega, čustvena pa z zaznamim pomanjkanjem intimnosti v odnosu oz. odnosih. To pomeni, da o socialni osamljenosti govorimo v kontekstu zaznanega pomanjkanja socialno-podporne mreže (tj. imamo manj prijateljev, znancev ipd., kot bi si jih želeli imeti), o čustveni osamljenosti pa v kontekstu zaznane odsotnosti ali pomanjkanja intimnega (običajno partnerskega) odnosa (tj. nismo v partnerskem odnosu, pa bi si želeli biti, ali pa v partnerskem odnosu ne čutimo povezanosti) (De Jong Gierveld in Van Tilburg 2010).

Za razvoj samomorilnih misli sta pomembni tako socialna kot čustvena osamljenost, vendar se njuna vloga pri razvoju samomorilnih misli razlikuje glede na različne starostne skupine. Pri mlajših odraslih je pomemben napovednik samomorilnih misli zgolj čustvena, ne pa tudi socialna osamljenost (Gomboc idr. 2021).

Glede na besedilo pesnitve je Črtomir v *Krstu* socialno osamljen, saj je izgubil svojo podporno mrežo oz. povezavo z njo – izgubil je tako prijatelje in sovojščake kot družinske člane. Vendar Črtomir ni čustveno osamljen, saj ohranja močno čustveno povezanost z Bogomilo, tj. ohranja čustveno-intimen odnos z njo. Lahko ga uvrstimo med mlajše odrasle, pri katerih socialna osamljenost ni pomemben napovednik samomorilnih misli. Črtomir je glede na vsebino epa le socialno osamljen, kar pa s statističnega vidika ne prispeva pomembno k njegovi ranljivosti glede samomorilnega vedenja.

Samomorilni proces pri Črtomirju

Samomor ali poskus samomora se ne pojavita iznenada, temveč sta navadno rezultat dlje časa trajajočega kompleksnega procesa, ki se začne s pasivnimi ter nadaljuje z aktivnimi samomorilnimi mislimi, le-te pa se lahko stopnjujejo do oblikovanja načrta za samomor. Pasivne samomorilne misli so tiste, ki se nanašajo na željo, da ne bi več živeli (npr.: »Utrujen sem od življenja, ne morem več naprej.«), aktivne pa poleg želje po smrti zajemajo še akcijsko komponento, tj. razmišljanje o tem, da bi končali svoje življenje (npr.: »Odločil sem se, da se bom ubil.«).

Samomorilni proces se torej začne s samomorilnimi mislimi, kar pomeni, da gre za zunanji okolici neopazno vedenje. To zajema vse pasivne in aktivne ter zavestne in nezavedne samomorilne misli, impulze ter bolj ali manj natančno razdelan načrt za samomor. Iz neopaznega vedenja se proces lahko razvije v obnašanje, ki je opazno tudi zunanji okolici. Posameznik začne navzven izražati stisko oz. samomorilni namen. Poleg posrednih ali neposrednih izjav, ki nakazujejo prisotnost samomorilnih misli, se resne

misli in namere o samomoru lahko izražajo tudi preko nevarnega ter tvegane vedenja, priprave metode oz. sredstev za samomor, umika iz socialnih stikov in povečanega zapiranja vase ter tudi telesnih znakov, kot so npr. težave s spanjem. Takšnemu izražanju samomorilnega namena lahko sledi poskus samomora ali končan samomor oz. smrt zaradi samomora, predvsem kadar samomorilna stiska ni prepoznana ter posameznik ne dobi potrebne pomoči ali podpore s strani okolice.

Opisani proces ni popolnoma linearen, saj se njegove različne faze med seboj prepletajo, se ponavljajo in so pri različnih posameznikih bolj ali manj izražene, prav tako pa se proces vedno lahko tudi prekine. Vseeno pa lahko glede na te znake prepoznamo, kje v samomorilnem procesu se nahaja posameznik oz. kolikšno je njegovo tveganje za poskus samomora ali končan samomor.

V zgoraj izpostavljenih verzih lahko opazimo željo po smrti oz. prisotnost pasivnih samomorilnih misli pri Črtomirju, kar pomeni, da se je samomorilni proces pri njem začel. Vendar pa glede na napisano ne kaže, da bi se kakor koli intenzivno nadaljeval. Videti je namreč, da se faze ne nadaljujejo, saj ni prisotnih aktivnih samomorilnih misli, natančnega načrtovanja samomora, vedenjskega izražanja samomorilnega namena ali stiske ter tudi ne poskusa samomora.

Glede na to ne moremo trditi, da je Črtomir izrazito ogrožen glede samomorilnega vedenja, četudi je nanj že pomislil. Prisotnost misli o smrti oz. pasivnih samomorilnih misli je relativno pogosta – na slovenskem vzorcu odraslih oseb se je npr. pokazalo, da vsak četrti razmišlja o lastni smrti (Gomboc idr. 2021). Pasivne samomorilne misli še ne predstavljajo nujno aktivnega namena umreti, saj od relativno velikega deleža tistih, ki (pasivno) razmišljajo o smrti oz. samomoru, le majhen delež poskuša umreti zaradi samomora ali umre zaradi samomora (May in Klonsky 2016). Treba je torej ločiti med (manj resnimi) pasivnimi samomorilnimi mislimi in (resnejšim) aktivnim samomorilnim namenom. Iz zapisanega o Črtomirju torej lahko zaključimo, da ne kaže hude samomorilne ogroženosti.

Medosebna teorija samomorilnega vedenja in Črtomir

Thomas Joiner (2005) je razvil medosebno (interpersonalno) psihološko teorijo samomorilnega vedenja, po kateri lahko bolj razumemo, zaradi katerih dejavnikov tveganja posamezniki aktivno načrtujejo svoj samomor in tudi poskušajo umreti. Z njeno pomočjo lahko poskušamo razumeti (Črtomirjev) samomorilni proces.

Joiner razlaga, da posameznik umre zaradi samomora, ko (1) si to želi

in (2) ima zmožnost to izpeljati. Želja po samomoru (1) se po Joinerjevi teoriji razvije takrat, ko sta v posameznikovih mislih dovolj dolgo hkrati prisotni dve psihološki stanji, in sicer (a) občutek, da je drugim v breme, ter (b) občutek odtujenosti v medosebnih odnosih. Občutek, da je drugim (prijateljem, družinskim članom, partnerjem itd.) v breme, ustvarja misel, da bo posameznikova smrt za druge koristnejša kot njegovo življenje, kar se manifestira v mislih, kot je: »Vsem bi bilo bolje, da me ne bi bilo.« Občutek odtujenosti v medosebnih odnosih pa na drugi strani zajema pomanjkanje občutkov socialne povezanosti ter sprejetosti s strani drugih. Želja po samomoru se torej razvije, ko se posameznik daljše časovno obdobje ne počuti povezanega z drugimi, se ne počuti sprejetega s strani drugih, istočasno pa ima občutek, da je okolici zgolj v breme ter da bi bilo za vse okoli njega bolje, da ga ne bi bilo več.

Občutek, da smo okolici v breme, in občutek odtujenosti v medosebnih odnosih sta temeljna dejavnika tveganja pri razvoju želje po samomoru. A sama želja še ne vodi v poskus samomora. Za poskus samomora ali smrt zaradi samomora mora biti prisoten še en element, in sicer zmožnost za smrtno samopoškodbo oz. zmožnost za samomor.

Zmožnost za samomor (2) razumemo kot pridobljeno lastnost, in sicer se zaradi pogostih življenjskih izkušenj bolečih in težkih dogodkov lahko sčasoma zmanjša strah pred bolečino, poškodbo oz. smrtjo. Takšne izkušnje so predvsem samopoškodbe in poškodbe ter (ne)posredna izpostavljenost poškodbam, bolečinam in trpljenju drugih. Povečano tveganje za razvoj zmožnosti za samomor imajo med drugim tako žrtve psihičnega, fizičnega ali spolnega nasilja kot tisti, ki nasilje izvajajo ali so mu pogosto priča (npr. otroci v družinah, kjer je med staršema prisotno intimnopartnersko nasilje), ter tudi tiste osebe, ki opravljajo poklice, kjer se relativno pogosto srečujejo s travmami, telesnimi poškodbami ali z bolečino drugih. Med takšnimi poklici so npr. vojaki, reševalci, policisti in zaposleni v zaporih.

Črtomir ima glede na Joinerjevo teorijo povečano tveganje za pridobljeno zmožnost za samomor, saj je bil kot vojak med bitkami izpostavljen svoji bolečini ter bolečini drugih, prizadejal je fizične poškodbe ter jih bil tudi deležen, posledično pa se je zmanjšal njegov strah pred bolečino in poškodbo ter navsezadnje pred smrtjo. Vendar glede na Joinerjevo teorijo Črtomir nima želje po samomoru – nima drugih, ki bi jim bil v breme, in zato se ne more razviti občutka, da je drugim v breme, prav tako pa nima občutka popolne odtujenosti v osebnih odnosih, saj je čustveno še vedno zelo povezan z Bogomilo.

Zakaj Črtomir ne umre?

Iz pregleda dejavnikov tveganja in razumevanja poteka samomorilnega procesa lahko razberemo, da je Črtomir zaradi življenjskih okoliščin sicer ranljiv glede samomorilnega vedenja, vendar pa se samomorilni proces ustavi že pri pasivnih samomorilnih mislih, torej na samem začetku samomorilnega procesa.

Črtomirja verjetno pred smrtjo in pred tem, da se samomorilni proces ne nadaljuje, varuje rezilientnost. Izraz rezilientnost v psihologiji označuje način zaznavanja dogajanja ali sklop prepričanj, ki ob soočanju s stresorji (dejavniki tveganja) posameznika ščitijo pred samomorilnostjo. Rezilientnost torej deluje tako, da zmanjšuje negativen vpliv samomorilnih misli oz. moderira povezavo med tveganjem za samomor in dejanskim samomorom (Johnson idr. 2011). Dejavnike rezilientnosti lahko razumemo kot notranje psihološke konstrukte, in sicer kognitivne sposobnosti, procese in tendence na eni strani ter prepričanja in stališča na drugi strani (Johnson idr. 2011). Čeprav je dejavnikov rezilientnosti več, se tukaj osredotočamo predvsem na tiste, ki so najpomembnejši za razumevanje Črtomirjeve rezilientnosti, kot jo lahko razberemo iz *Krsta*.

Med kognitivne sposobnosti, procese in tendence uvrščamo atribucijski stil (torej način razlaganja dogodkov), način soočanja s stresom in reševanja težav ter posameznikovo osebnost in čustveno inteligentnost. Prepričanja in stališča, ki tvorijo posameznikovo rezilientnost, pa zajemajo prepričanja o sebi (to so posameznikova samopodoba, občutek nadzora, samozavest za soočanje s težavami, smisel življenja oz. prepoznavanje razlogov za življenje, socialna podpora), religiozna prepričanja, prepričanja o prihodnosti (kot sta npr. upanje in optimizem) ter prepričanja in stališča o samomoru.

V *Krstu* Črtomir težave, v katerih se znajde, rešuje preko resignacije in sprejemanja stresne situacije, kar sta potencialna dejavnika rezilientnosti. To se med drugim jasno odraža v vrsticah, namenjenih Bogomili: »ti sužno moje bo življenje celo, / ti gospoduj čez vero, misli, delo« (Prešeren 1969, 196). Resignacija oz. umik ali vdanost v usodo bi bila lahko prepoznana kot pasivna strategija soočanja s stresom, kot neaktivnost, ki je laično pogosto enačena z neučinkovitostjo. Vendar pa je resignacijski stil reševanja težav v težkih življenjskih situacijah lahko najboljši način boja. Takrat ko življenjske situacije ne moremo popraviti ali spremeniti, je s psihološkega vidika oz. z vidika ohranjanja duševnega zdravja pogosto najboljša strategija, da jo sprejmemo. V takšni nepopravljivi oz. nespremenljivi situaciji

se je znašel Črtomir, zato vdanost v usodo v njegovem primeru ni simptom samomorilnih nagnjenj, temveč konstruktiven in funkcionalen način soočanja z realnostjo, ki ga v resnici ohrani pri življenju.

Poleg Črtomirjevega načina soočanja s stresom oz. načina reševanja problemske situacije lahko v *Krstu* razberemo tudi njegov atribucijski stil. Izraz atribucijski stil se nanaša na kognitivni stil razlaganja pozitivnih in/ali negativnih življenjskih dogodkov, v katere je posameznik vpleten (Liu in Bates 2014). Atribucijski stil posameznika zajema tri pomembne vidike: stabilnost ali nestabilnost, globalnost ali specifičnost in internalnost (notranjost) ali eksternalnost (zunanost). Glede na te tri dimenzije posameznik pripisuje razloge oz. vzroke negativnim in/ali pozitivnim dogodkom v življenju, pri čemer je atribucijski stil močno povezan z razpoloženjem in posledično tudi z duševnim zdravjem; specifičnejše, določeni atribucijski stili se povezujejo s pojavnostjo depresije, le-ta pa je eden izmed najmočnejših dejavnikov tveganja za pojav samomorilnega vedenja. O depresivnem atribucijskem stilu govorimo takrat, ko posameznik negativne dogodke v življenju pripiše notranjim, splošnim in stabilnim vzorcem oz. razlogom, pozitivne pa zunanjim, specifičnim in nestabilnim razlogom. (Abramson, Seligman in Teasdale 1978). Npr., če študent pade na izpitu, lahko vzrok za to najde v misli »Izpit sem padel, ker sem neumen«, kar predstavlja notranjo, splošno in stabilno oz. nespremenljivo lastnost. Enako neuspešen rezultat na izpitu pa lahko drug študent razlaga z mislijo »Izpit sem padel, ker je bil težek«, pri čemer gre za zunanji vzrok (lastnost izpita, ne posameznika), ki je specifičen in nestabilen oz. spremenljiv. Za depresivni atribucijski stil je pri tem pomembno, da so prisotni vsi trije opisani atribucijski vidiki (internalnost, splošnost oz. globalnost in stabilnost); v kolikor je kombinacija vidikov drugačna, ne govorimo o depresivnem atribucijskem stilu. Na primeru študenta, ki je padel na izpitu: če si neuspeh na izpitu razlaga z mislijo »Na izpitu sem padel, ker se nisem dovolj učil«, gre sicer za notranjo lastnost, ki pa je obenem specifična in nestabilna, kar pomeni, da ne gre za depresivno atribucijo.

Črtomirjev atribucijski stil pri negativnih dogodkih, ki so se zgodili v njegovem življenju, lahko delno poiščemo v sledečih verzih: »v njih le spoštval očetov sem postave; / al zdaj ovrgle so jih vojske sile« (Prešeren 1969, 197). »Vojske sile« predstavljajo zunanji in specifični razlog za negativne dogodke, kar pomeni, da Črtomirjevega atribucijskega stila ne moremo opredeliti kot depresivnega, temveč, ravno nasprotno, kot konstruktivni atribucijski stil, ki ščiti pred pojavom depresivne simptomatike, posledično pa tudi pred pojavnostjo samomorilnega vedenja.

Poleg tega lahko iz *Krsta* razberemo Črtomirjeva prepričanja o smislu življenja oz. razlogih za življenje ter o prihodnosti. Vidimo lahko, da ohranja upanje, da je Bogomila živa, to upanje pa je srž optimizma, ki ga ohranja pri življenju: »al živa, al mrtva je, zvedet' móre, / ločiti préd se iz sveta ne móre« (Prešeren 1969, 190). Smisel življenja je prepoznan kot eden izmed močnejših dejavnikov rezilientnosti, ki tudi v najtežjih življenjskih situacijah omogoča, da posameznik ohrani voljo do življenja, kot takšen pa predstavlja konstrukt, ki ima pomembno vlogo pri preprečevanju samomorilnega vedenja (Costanza, Prelati in Pompili 2019).

Koncept smisla življenja je opredelil in razložil Frankl (1959), ko je v nacističnem taborišču opazoval, kako kljub izjemno težkim življenjskim pogojem posamezniki ohranjajo voljo do življenja. Na podlagi svojih opazovanj je prišel do dognanja, da posamezniki, ki razvijejo ali ohranjajo smisel življenja, verjetneje preživijo tudi ob soočenju z najtežjimi življenjskimi situacijami.

Črtomirju torej misel na to, da mora ugotoviti, ali je Bogomila še živa, predstavlja smisel oz. pomemben del smisla življenja in ga tako varuje pred tem, da bi končal svoje življenje.

Preprečevanje samomora po Prešernu

Samomor je kompleksen proces, pri katerem gre za konstanten zapleten preplet dejavnikov tveganja na eni strani in varovalnih dejavnikov na drugi strani. Medtem ko dejavniki tveganja pri posamezniku povečujejo ranljivost oz. možnost za to, da bo umrl zaradi samomora (ali to poskušal), pa ga varovalni dejavniki pred tem varujejo, in sicer tudi v najtežjih življenjskih situacijah.

Zato je pomembno, koliko je na tehničnici posameznikovega duševnega zdravja dejavnikov tveganja in kako močni so, prav tako tudi, koliko je varovalnih dejavnikov in kako so za posameznika pomembni. Poenostavljeno bi lahko rekli, da samomore preprečujemo tako, da pri posameznikih povečujemo število varovalnih dejavnikov in jih krepimo, obenem pa zmanjšujemo število dejavnikov tveganja in/ali poskušamo zmanjšati njihovo moč oz. pomembnost za posameznika.

Če povzamemo Črtomirjeve dejavnike tveganja in varovalne dejavnike, lahko vidimo, da njegova tehcnica zajema več varovalnih dejavnikov, ki so prav tako močnejši od dejavnikov tveganja. Dejavniki tveganja namreč zajemajo sociodemografsko dejstvo, da je moški, socialno osamljenost (ki, kot smo ugotovili, za njegovo starostno skupino ne predstavlja dejavnika tveganja za samomorilno vedenje) ter pridobljeno zmožnost za samomor

(ki pa brez razvite želje po samomoru ne vodi do samomorilnega vedenja). Na drugi strani varovalni dejavniki vključujejo to, da Črtomir ni čustveno osamljen, da glede na Joinerjevo teorijo nima razvite želje po samomoru ter da so pri njem prisotni pomembni dejavniki rezilientnosti, npr. vdanost v usodo oz. situacijo kot ena izmed uspešnih strategij soočanja.

Črtomir torej, kljub pojavu (pasivnih) misli na samomor, ne more biti razumljen kot samomorilen posameznik. V njegovi življenjski situaciji je lahko namreč (pasivna) misel na samomor pričakovana reakcija na izredno situacijo, pri čemer pa je pomembno, da se samomorilni proces ne nadaljuje, saj ga pred tem varujejo opisani pomembni varovalni dejavniki.

Zaključek: preobrazba neustreznih nacionalnih mitov

Na podlagi spoznanega ter s pomočjo razumevanja kompleksnosti poteka samomorilnega procesa lahko ovržemo mit o samomorilnem Črtomirju. Ugotovimo lahko ne samo, da Črtomir ni samomorilen, temveč da je tudi izjemno rezilienten; kljub težki življenjski situaciji namreč živi dalje.

Glede na njegove značajske lastnosti bi morda lahko celo predvidevali, da je znal novonastalo situacijo, v kateri se je znašel, sčasoma obrniti sebi v prid in jo morda celo osmisлити. Glede na močno čustveno povezanost pa mu upanje daje tudi (večna) ljubezen do Bogomile. To Prešeren nakaže tudi skozi nekatere verze v pesnitvi (1969, 201):

Ljubezni prave ne pozna, kdor méni,
de ugásniti jo more sreče jeza;
gorela v čistem, v večnem bo plaméni
zdaj, in ko mi odpade trupla peza [...]

Izmed oblakov sonce zdaj zasije,
in mavrica na blede Bogomilo
lepote svoje čisti svit izlije,
nebeški zor obda obličje milo;
jok, ki v oči mu sili, komej skrije,
de ni nebo nad njim se odklenilo,
de je na sveti, komej si verjame,
tak Črtomíra ta pogled prevzame.

S tem ko smo z zgornjo analizo ovrgli mit samomorilnega Črtomirja, je postavljen pod vprašaj tudi mit o samomorilnem slovenskem karakterju, ki bi ga, kot smo to storili s Črtomirjem, bilo možno predrugáčiti v razumevanje slovenskega nacionalnega karakterja kot klenega oz. rezilientnega.

Literatura

- Abramson, Lyn Y., Martin E. Seligman in John D. Teasdale. 1978. »Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation.« *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1): 49–74.
- Cacioppo, John T., in Stephanie Cacioppo. 2018. »The Growing Problem of Loneliness.« *The Lancet* 391 (10119): 426.
- Costanza, Alessandra, Massimo Prelati in Maurizio Pompili. 2019. »The Meaning of Life in Suicidal Patients.« *Medicina* 55 (8): 456.
- De Jong Gierveld, Jenny, in Theo Van Tilburg. 2010. »The De Jong Gierveld Short Scales for Emotional and Social Loneliness: Tested on Data from 7 Countries in the UN Generations and Gender Surveys.« *European Journal of Ageing* 7 (2): 121–130.
- Frankl, Viktor Emil. 1959. *Man's Search for Meaning*. New York: Beacon Press.
- Gomboc, Vanja, Nina Krohne, Meta Lavrič, Tina Podlogar, Vita Poštuvan, Nuša Zadavec Šedivy in Diego De Leo. 2021. »Emotional and Social Loneliness as Predictors of Suicidal Ideation in Different Age Groups.« *Community Mental Health Journal* 58 (2): 311–320.
- Johnson, Judith, Alex M. Wood, Patricia Gooding, Peter J. Taylor in Nicholas Tarries. 2011. »Resilience to Suicidality: The Buffering Hypothesis.« *Clinical Psychology Review* 31 (4): 563–591.
- Joiner, Thomas. 2005. *Why People Die by Suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Lavrič, Meta, Vanja Gomboc, Nina Krohne, Tina Podlogar, Vita Poštuvan, Nuša Zadavec Šedivy in Diego De Leo. 2020. »Loneliness within the Population of Slovenia.« *International Journal of Social Psychiatry* 67 (2): 182–187.
- Liu, Caimei, in Timothy C. Bates. 2014. »The Structure of Attributional Style: Cognitive Styles and Optimism-Pessimism Bias in the Attributional Style Questionnaire.« *Personality and Individual Differences* 66:79–85.
- May, Alexis M., in E. David Klonsky. 2016. »What Distinguishes Suicide Attempters from Suicide Ideators? A Meta-Analysis of Potential Factors.« *Clinical Psychology: Science and Practice* 23 (1): 5–20.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2020. »10. september – svetovni dan preprečevanja samomora. Preprečevanje samomora je družbena naloga«. 7. september. <https://www.nijz.si/sl/10-september-svetovni-dan-preprecevanja-samomora-preprecevanje-samomora-je-druzbena-naloga>.
- . 2021. »Svetovni dan preprečevanja samomora: v letu 2020 blag upad števila samomorov«. 7. september. <https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-preprecevanja-samomora-v-letu-2020-blag-upad-stevila-samomorov>.
- Prešeren, France. 1969. *Zbrano delo*. Zbral in uredil Janko Kos. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Statistični urad Republike Slovenije. 2021. »Umrli po zunanjem vzroku smrti (МКВ-10, poglavje XX), po starostnih skupinah in spolu, Slovenija, letno.« <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/-/o5L3o1oS.px/>.

World Health Organization. 2021. »Suicide.« 17. junij. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>