

## MUZYCZNE PORTRETY DEPRESJI I SAMOBÓJSTWA: ANALIZA MIĘDZYKULTUROWA

Muzyka jest uniwersalnym językiem, który odzwierciedla emocje, przekonania i społeczne wartości różnych kultur. Tematyka depresji i samobójstwa pojawia się w utworach muzycznych na całym świecie, jednak sposób jej przedstawienia i społeczny odbiór mogą znacząco różnić się w zależności od kontekstu kulturowego. Analiza międzykulturowa pozwala zrozumieć, jak muzyka odzwierciedla lokalne podejście do problemów psychicznych, tabu i nadziei, a także jak wpływa na świadomość społeczną dotyczącą zdrowia psychicznego i zachowań suicydalnych.

Jak różne kultury muzyczne poruszają temat depresji i samobójstwa w swojej twórczości?

Muzyka od zawsze była medium, które odzwierciedla ludzkie emocje, wyzwania i doświadczenia. Tematyka depresji i samobójstwa pojawia się w różnych kulturach muzycznych na całym świecie, lecz sposób jej przedstawienia jest silnie uwarunkowany lokalnymi wartościami, normami społecznymi, religią i estetyką artystyczną. Różnice te uwidaczniają się zarówno w tekstach, jak i w strukturze muzycznej oraz emocjonalnym tonie dzieł (Nowak, Witkowska, 2020; por. Witkowska, 2021).

### Kultury zachodnie: otwartość i introspekcja

W kulturach zachodnich, szczególnie w Stanach Zjednoczonych i Europie, muzyka jest często środkiem wyrażania indywidualnych emocji i refleksji. Gatunki takie jak rock, grunge, pop czy hip-hop często otwarcie podejmują temat depresji i samobójstwa (por. Jagielski, 2023, s. 45–67; McNeila, McCain, 2019).

- Przykłady muzyczne:

1. Nirvana w utworze *Something in the Way* i inne utwory z nurtu grunge lat 90. eksplorują uczucia izolacji, bólu i beznadziei. Kurt Cobain, frontman Nirvany, stał się symbolem zmagania się z własnymi demonami, co uwidoczniło tragiczne skutki depresji.
2. Billie Eilish w *Everything I Wanted* porusza kwestie autoagresji i wsparcia bliskich, co otwiera dyskusję o zdrowiu psychicznym wśród młodzieży.
3. Linkin Park w utworach takich jak *One More Light* czy *Heavy* pokazuje zmagania z wewnętrznym bólem, nawiązując do doświadczeń śp. Chestera Benningtona.

Styl narracji jest często bezpośredni i introspektywny, jeszcze częściej w pierwszej osobie, co pozwala słuchaczom utożsamiać się z artystą. W zachodnich kulturach muzyka często pełni rolę terapeutyczną, zarówno dla twórców, jak i słuchaczy, tworząc przestrzeń do rozmowy o problemach psychicznych (por. Zwoliński, 2024, s. 122–163).

## Kultury azjatyckie: subtelność i metaforyka

W kulturach azjatyckich, takich jak Japonia czy Korea Południowa, muzyka rzadziej podejmuje temat depresji i samobójstwa w sposób bezpośredni, co wynika z piętna związanego z problemami psychicznymi. Tematy te są często ukrywane pod warstwami metafor i subtelnych odniesień (por. Kotlarek, 2021; Stukan, 2019).

- Przykłady muzyczne:

1. BTS, globalny fenomen K-popu, w takich utworach jak *The Truth Untold* czy *Blue & Grey*, subtelnie odnosi się do emocjonalnego bólu, samotności i poczucia zagubienia, jednocześnie promując przesłanie nadziei i wsparcia.
2. Utwory japońskich zespołów takich jak Radwimps czy Kenshi Yonezu poruszają tematy egzystencjalne i uczucia izolacji, często w połączeniu z symboliką natury i poezji.

Styl narracji polega na skupieniu się na metaforach, estetyce i emocjonalnym tonie muzyki, co daje słuchaczowi przestrzeń do własnej interpretacji. W kulturach tych muzyka może pełnić rolę katartyczną, ale jest też często przestrzenią, w której trudne tematy są tylko delikatnie sugerowane.

## Kultury afrykańskie: społeczność i uzdrawianie

W wielu kulturach afrykańskich muzyka pełni funkcję wspólnotową i terapeutyczną, a tematyka depresji czy samobójstwa pojawia się głównie w kontekście ducho-

wym i rytualnym. Problemy jednostki są często postrzegane jako wyzwania całej wspólnoty (por. Afolayan, 2021, s. 120–135).

• Przykłady muzyczne:

1. Afrobeat i gospel często koncentrują się na duchowym wsparciu i nadziei. Utwory z Afryki Zachodniej, takie jak twórczość Fela Kuti, mogą pośrednio odnosić się do bólu psychicznego w kontekście walki o wolność i godność.
2. Tradycyjne pieśni i rytuały, np. w kulturze Zulusów, angażują całą społeczność w uzdrawianie duszy osoby cierpiącej.

Styl narracji polega na skupieniu uwagi na wspólnocie i zbiorowym przeżywaniu bólu, które prowadzi do duchowego oczyszczenia i uzdrowienia. Temat samobójstwa rzadziej pojawia się wprost, a muzyka jest narzędziem integracji i wsparcia.

### Muzyka ludowa i tradycyjna: moralne ostrzeżenia i refleksje

W muzyce ludowej i tradycyjnej depresja i samobójstwo pojawiają się jako tematy moralnych ostrzeżeń, refleksji nad losem człowieka lub sposobów radzenia sobie z bólem i stratą (por. Żelańska-Kominek, 1995, s. 183–226).

• Przykłady muzyczne:

1. Ballady angielskie, takie jak *The Unquiet Grave*, opowiadają historie tragicznej miłości, śmierci i żalu, często kończące się samobójstwem.
2. Polskie pieśni ludowe nierzadko poruszają tematykę miłosnego zawodu, który prowadzi do tragicznych konsekwencji, np. *Śliczny domeczku, szkoda cię czy inne* utwory biesiadne.

Narracja jest moralizująca, często osadzona w konkretnej historii, która ma służyć jako przestroga lub refleksja nad skutkami bólu i samotności (por. Zwoliński, 2024, s. 227–253).

### Hip-hop: społeczne komentarze i osobista introspekcja

Hip-hop, zarówno w kulturze zachodniej, jak i wschodniej, często podejmuje temat depresji i samobójstwa w sposób surowy i bezpośredni. W tym gatunku muzyka staje się formą osobistego wyrazu, a jednocześnie społecznego komentarza (por. Hadley Yancy, 2011, s. 123–145; Lutostański, 2015).

• Przykłady muzyczne:

1. W utworach takich artystów jak XXXTentacion (*Sad!*), Logic (*1-800-273-8255*) czy Eminem (*Stan*) wyraźnie widać motywy samobójstwa, cierpienia i poszukiwania pomocy.

2. Polski hip-hop również dotyka tych tematów, np. w utworach Paktofoniki, które odnoszą się do osobistych tragedii wykonawcy, jak śmierć Magika.

Styl narracji jest surowy, emocjonalny i często autobiograficzny, co sprawia, że słuchacz ma wrażenie bezpośredniego kontaktu z autorem i jego przeżyciami. Mogą być sytuacje utożsamiania się z nim... (por. Zwoliński, 2024, s. 215–216).

Różne kultury muzyczne poruszają temat depresji i samobójstwa w sposób, który odzwierciedla ich wartości, normy i estetykę artystyczną. Podczas gdy Zachód charakteryzuje się otwartością i bezpośredniością, Azja stosuje subtelność i metafory, a Afryka kładzie nacisk na wspólnotowe uzdrawianie. Muzyka ludowa i hip-hop wprowadzają dodatkowe perspektywy, oferując przestrzeń do refleksji, moralnych ostrzeżeń lub surowego wyrazu emocji. Takie międzykulturowe zrozumienie pozwala na głębsze docenienie roli muzyki jako narzędzia do wyrażania bólu, przestrogi i nadziei, niezależnie od kontekstu społecznego czy geograficznego.

Jakie są różnice w sposobie narracji – w kontekście tematu artykułu – w różnych gatunkach muzycznych, takich jak rock, folk, pop, muzyka klasyczna czy hip-hop?

Różne gatunki muzyczne przedstawiają temat depresji i samobójstwa w sposób dostosowany do swoich estetyk, tradycji i oczekiwań odbiorców, co prowadzi do unikalnych narracji i sposobów podejścia do tych trudnych tematów.

W rocku i grunge’u narracja często przyjmuje formę surowej, intensywnej introspekcji, w której artyści dzielą się swoimi wewnętrznymi zmaganiem. Na przykład twórczość Nirvany czy Radiohead eksponuje uczucie alienacji, rozpacz i poszukiwania sensu. Utwory takie są wyrazem emocji artystów, często wynikających z ich osobistych doświadczeń, a ich surowość i bezpośredniość mogą silnie oddziaływać na odbiorców (por. Zwoliński, 2024, s. 122–147).

W muzyce folkowej narracja jest bardziej narracyjna i osadzona w historii lub tradycji, często prezentując depresję czy samobójstwo jako element opowieści o ludzkim losie. Ballady folkowe, takie jak *The Unquiet Grave* czy *Barbara Allen*, często przedstawiają tragedię w formie przestrogi lub refleksji nad stratą, podkreślając moralne i społeczne konsekwencje bólu psychicznego.

Pop, jako gatunek o szerokim zasięgu i najchętniej słuchany w Polsce, łączy elementy introspekcji i emocji z dostępnością dla masowego odbiorcy. W utworach takich jak *Everything I Wanted* Billie Eilish, temat depresji i samobójstwa jest przed-

stawiany w sposób delikatny i często łączy się z przesłaniem nadziei oraz wsparcia. Popowy styl narracji jest bardziej uniwersalny, dostosowany do odbiorców o różnym poziomie wrażliwości emocjonalnej (por. Zwoliński, 2024, s. 205–219).

Muzyka klasyczna, choć rzadziej podejmuje temat samobójstwa w sposób dosłowny, eksponuje emocje przez swoją strukturę i charakter. Utwory takie jak *Requiem* Mozarta czy *Adagio for Strings* Samuela Barbera przekazują uczucie żałoby, smutku i egzystencjalnych zmagania za pomocą muzycznych motywów, bez potrzeby używania słów. W muzyce klasycznej temat depresji i samobójstwa jest bardziej uniwersalny, skierowany ku refleksji nad kondycją ludzką w kontekście transcencji.

W hip-hopie narracja jest często osobista i brutalnie szczerą, uwzględniając kontekst społeczny i środowiskowy. Artyści tacy jak XXXTentacion, Kendrick Lamar czy Logic w swoich utworach eksplorują cierpienie, poczucie beznadziei, ale także możliwość przezwyciężenia trudności. Hip-hop, szczególnie w swojej autobiograficznej formie, często nawiązuje do codziennych zmagania związanych z ubóstwem, przemocą i traumą, które mogą prowadzić do kryzysów psychicznych.

Reasumując, różnice w narracji wynikają z charakteru danego gatunku: rock i grunge to surowa introspekcja, folk to narracyjne refleksje, pop to emocjonalna dostępność z nadzieją, muzyka klasyczna to uniwersalna ekspresja emocji, a hip-hop to szczerą opowieść o jednostkowych i społecznych wyzwaniach. Każdy z tych gatunków podchodzi do tematu w sposób, który rezonuje z jego odbiorcami i odpowiada na ich emocjonalne potrzeby.

## Czy muzyka pełni rolę terapeutyczną, ostrzegawczą, czy raczej pogłębia istniejące problemy?

Muzyka może pełnić różne funkcje w kontekście zdrowia psychicznego i emocjonalnego, a jej wpływ zależy od rodzaju utworu, intencji artysty, sytuacji odbiorcy i kontekstu, w jakim jest słuchana. Analizując, czy muzyka jest terapeutyczna, ostrzeżeniem czy potencjalnym czynnikiem pogłębiającym problemy, warto przyjrzeć się jej wpływowi z kilku perspektyw.

### I. Rola terapeutyczna muzyki

Muzyka często pomaga w regulacji emocji, co czyni ją potężnym narzędziem terapeutycznym. Jej potencjał wykorzystywany jest w takich dziedzinach jak muzykoterapia, która pomaga w leczeniu depresji, lęków czy PTSD. Dźwięki i teksty mogą pomóc słuchaczowi zidentyfikować i wyrazić swoje uczucia, co bywa trudne w codziennych rozmowach (por. Zwoliński, 2024, s. 402–413).

- Mechanizmy terapeutyczne:

1. Regulacja emocji: Słuchanie spokojnej, relaksacyjnej muzyki może pomóc w obniżeniu poziomu stresu, zaś dynamiczna muzyka może zwiększyć energię i motywację.
2. Wyrażanie uczuć: Utwory poruszające temat bólu czy straty mogą dać słuchaczowi przestrzeń na zidentyfikowanie i uwolnienie trudnych emocji.
3. Budowanie wspólnoty: Koncerty czy grupowe doświadczenie muzyki łączą ludzi, dając poczucie wsparcia i przynależności.

Przykłady terapeutyczne obejmują utwory takie jak *1-800-273-8255* Logica, które nie tylko poruszają tematykę kryzysu suicydalnego, ale również promują poszukiwanie pomocy i wsparcia (por. Kölsch, 2021).

## II. Rola ostrzegawcza muzyki

Muzyka, która porusza temat samobójstwa lub depresji, może pełnić funkcję ostrzegawczą, szczególnie w kontekście edukacyjnym. Utwory tego typu mogą zwracać uwagę na istniejące problemy społeczne, takie jak presja, izolacja czy niewystarczające wsparcie emocjonalne.

- Mechanizmy ostrzegawcze:

1. Podnoszenie świadomości: Utwory muzyczne mogą skierować uwagę słuchaczy na temat zdrowia psychicznego i zachęcić do rozmowy na temat depresji czy samobójstwa.
2. Motywowanie do działania: Niektóre teksty mogą być wezwaniem do pomocy innym, np. utwory, które zachęcają do zwracania uwagi na sygnały alarmowe w zachowaniu bliskich.

Przykładem takiej funkcji jest utwór *How to Save a Life* zespołu The Fray, który zwraca uwagę na wagę rozmowy i wsparcia w sytuacjach kryzysowych (por. Stachyra, 2014).

## III. Pogłębianie problemów

Niestety, muzyka poruszająca temat samobójstwa czy depresji może również pogłębiać istniejące problemy, szczególnie u osób podatnych na negatywne wpływy emocjonalne. Zjawisko to znane jest jako „efekt Wertera” i odnosi się do ryzyka naśladowania samobójczych zachowań po zetknięciu się z narracjami suicydalnymi.

- Mechanizmy negatywnego wpływu:

1. Romantyzowanie problemów: Niektóre utwory mogą przedstawiać samobójstwo jako akt ucieczki lub rozwiązanie, co może być szczególnie niebezpieczne dla osób w kryzysie.
2. Potęgowanie smutku: Słuchanie melancholijnej muzyki w stanie depresji może prowadzić do utrwalania negatywnych emocji zamiast ich przetwarzania i uwalniania.

3. Identyfikacja z negatywną narracją: Słuchacze mogą utożsamiać się z tekstami opisującymi ból i cierpienie, co w skrajnych przypadkach może wzmacniać destrukcyjne myśli.

Przykładem takiego ryzyka są niektóre utwory zespołów rockowych i grunge'owych, które w sposób surowy i intensywny eksplorują tematy cierpienia, np. twórczość Nirvany czy Joy Division (por. Piotrowska, 2019, s. 51–55).

Muzyka może być zarówno lekarstwem, jak i potencjalnym zagrożeniem. Jej wpływ zależy od kontekstu i odbiorcy. W sytuacjach terapeutycznych i edukacyjnych jest potężnym narzędziem budującym świadomość i dającym wsparcie emocjonalne. Jednak u osób podatnych na negatywne wpływy emocjonalne istnieje ryzyko, że nieodpowiednio dobrana muzyka może pogłębić cierpienie.

Kluczem jest świadome korzystanie z muzyki, promowanie utworów o miłości i nadziei oraz edukacja w zakresie jej wpływu na zdrowie psychiczne. W ten sposób muzyka może skutecznie pełnić rolę terapeutyczną i ostrzegawczą, minimalizując ryzyko potencjalnych negatywnych skutków.

### Jak społeczności reagują na treści muzyczne dotyczące depresji i samobójstwa?

Reakcje społeczności na treści muzyczne dotyczące depresji i samobójstwa są różnorodne i często zależą od kontekstu kulturowego, społecznego oraz indywidualnych doświadczeń odbiorców. W niektórych społecznościach takie utwory są postrzegane jako ważne narzędzie podnoszenia świadomości na temat zdrowia psychicznego, co prowadzi do otwartych rozmów na tematy wcześniej stygmatyzowane (por. Kölsch, 2021). W szczególności młodzież i osoby wrażliwe emocjonalnie odnajdują w nich poczucie zrozumienia i przestrzeń do wyrażenia własnych uczuć. Z kolei w bardziej konserwatywnych społecznościach czy grupach, gdzie tematyka suicydalna i depresyjna wciąż bywa tabu, takie utwory mogą budzić kontrowersje, obawy o ich wpływ na podatnych odbiorców, a nawet krytykę za „promowanie” czy „romantyzowanie” negatywnych emocji. W przypadku bardziej liberalnych grup muzyka traktowana jest jako artystyczny wyraz bólu i trudnych doświadczeń, a także narzędzie edukacyjne, które może uwrażliwiać społeczeństwo na kwestie związane z cierpieniem psychicznym (por. streiskiler.pl). Jednak w niektórych przypadkach, zwłaszcza gdy utwory nie zawierają przesłania nadziei, pojawia się ryzyko niekorzystnego wpływu, szczególnie na osoby w kryzysie emocjonalnym, co bywa krytykowane przez specjalistów od zdrowia psychicznego.



Ogólnie rzecz biorąc, społeczności reagują na tego rodzaju treści w sposób zróżnicowany, w zależności od swojej otwartości na tematykę zdrowia psychicznego, gotowości do dialogu oraz stopnia zrozumienia potencjalnego wpływu muzyki na odbiorców.

## Bibliografia

- Afolayan A., Falola T. (2021). *Fela Anikulapo-Kuti. Afrobeat, Rebellion, and Philosophy*. London.
- Chodakowski A. (red.) (1995). *Encyklopedia muzyki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Chylińska T., Haraschin S., Schafer B. (1972). *Przewodnik koncertowy*. Kraków: PWM.
- Czerniawska E. (red.) (2012). *Muzyka i my*. Warszawa: Difin.
- Drobner M. (1997). *Instrumentoznawstwo i akustyka*. Kraków: PWM.
- Ekiert J. (2006). *Encyklopedia Bliżej muzyki*. Warszawa: Muza.
- Hadley S., Yancy G. (2011). *Therapeutic Uses of Rap and Hip-Hop*. Milton Park: Routledge.
- Haweis H.R. (1969). *Music the healer, Institutional Library Services*. Washington: Olympia.
- Jagielski P. (2023). *Grunge. Bękarty z Seattle*. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.
- Janowski A. (1980). *Psychologia społeczna a zagadnienia wychowania*. Wrocław: Ossolineum.
- Kölsch S. (2021). *Uzdrowiająca moc muzyki. Naukowo udowodniony leczniczy wpływ muzycznych wibracji w walce z przewlekłymi chorobami, depresją, demencją czy terapią po udarze mózgu*. Białystok: Wydawnictwo Vital.
- Kotlarek M. (2021). *Depresja, czyli Gdy każdy oddech boli*. Gliwice: Helion.
- Kratovhvil S. (1973). *Psychoterapia*. Warszawa: PWN.
- Lutostański M. (2015). *Brzydkie słowa, brudny dźwięk. Muzyka jako przekaz kształtujący styl życia subkultur młodzieżowych*. Warszawa: Scholar.
- Ławrowska R., Nowak Z. (2023). *Muzyczne inspiracje. Przygody z muzyką i wyobraźnią. Muzyka – obraz – słowo – ruch*. Kraków: Petrus.
- McNeila L., McCain G. (2019). *Please Kill Me. Punkowa historia punka*. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.
- Muchacka B., Ławrowska R. (red.) (2022). *Edukacja muzyczna*. Kraków: Petrus.
- Natanson T. (1978). *Wstęp do muzykoterapii*. Wrocław: Ossolineum.
- Nowak P., Witkowskiej H. (2024). „Nie mam siły żyć”. *Autodestrukcja w kulturze*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.



- Pawłowski J. (1996). *Podstawy instrumentacji*. T. 1. Kraków: PWM.
- Piotrowska G.A. (2019). *Alternatywność – słowo talizman w refleksji nad muzyką popularną*. W: *Piosenka. Rocznik kulturalny*.
- Piotrowska-Dumont R. (2012). *Wychowanie przez muzykę*. Kraków: Petrus.
- Piotrowski P. (2018). *Mały leksykon mistrzów muzyki klasycznej*. Kraków: Petrus.
- Piotrowski P. (2022). *Mały leksykon instrumentów muzycznych*. Kraków: Petrus.
- Przychodzińska-Kaciczak M. (1979). *Muzyka i wychowanie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Przychodzińska-Kaciczak M. (1979). *Polskie koncepcje powszechnego wychowania muzycznego*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Rylke H., Klimowicz G. (1982). *Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia z ludźmi*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Sachs C. (1981). *Muzyka w świecie starożytnym*. Warszawa: PWN.
- Schwabe C. (1972). *Leczenie muzyką chorych z nerwicami i zaburzeniami czynnościowymi*. Warszawa: PZWL.
- Schabert W. (1995). *Leksykon muzyki od A do Ż*. Warszawa: Muza.
- Sokorski K. (1975). *Instrumentoznaustwo*. Kraków: Polskie Wydawnictwo Muzyczne.
- Soyer M.A. (1927). *Des instruments à vent de leur principe*. W: A. Lavignac (red.), *Encyclopédie de la musique*. T. II. Paris: Librairie Delagrave.
- Stachak T. (2021). *Muzyczna pracownia 1*. Kraków: Euterpe.
- Stachyra K. (red.) (2014). *Podstawy muzykoterapii*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Stukan J. (2010). *Toksyczna psychologia i psychiatria: depresja a samobójstwo*. Zdzieszowice: Prometeusz.
- Supić I. (1969). *Wstęp do socjologii muzyki*. Warszawa: PWN.
- Śledziński S. (red.) (1968). *Mała encyklopedia muzyki*. Warszawa: PWN.
- Ślipko T. (2008). *Etyczny problem samobójstwa*. Kraków: Petrus.
- Wierszyłowski J. (1981). *Psychologia muzyki*. Warszawa: PWN.
- Witkowska H. (2021). *Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Zgliński M. (2012). *Nowożytny prospekt organowy i jego twórcy*. Warszawa: Instytut Sztuki Polskiej Akademii Nauk.
- Zwoliński A. (2024). *Socjologia muzyki*. Kraków: Petrus.
- Żerańska-Kominek S. (1995). *Muzyka w kulturze. Wprowadzenie do etnomuzykologii*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- <https://streskiler.pl/rola-muzyki-w-naszym-zdrowiu-psychicznym-117-badan-naukowych/> [dostęp: 4.12.2024].

### **Streszczenie**

Artykuł odpowiada na pytania, jak różne kultury muzyczne podejmują temat depresji i samobójstwa, analizując jednocześnie społeczne i psychologiczne konsekwencje takich treści. Muzyka, jako uniwersalny środek wyrazu, odgrywa wielowymiarową rolę w relacjach z tematyką kryzysów psychicznych, pełniąc funkcję terapeutyczną, ostrzegawczą, a czasem także negatywnie wpływającą na osoby wrażliwe.

Różne kultury i gatunki muzyczne przedstawiają te trudne tematy w odmienny sposób. W kulturach zachodnich narracja jest często surowa i introspektywna, szczególnie w rocku i grunge'u, gdzie dominuje szczerść emocjonalna. W azjatyckich nurtach, takich jak K-pop, temat depresji jest przedstawiany w sposób subtelny i metaforyczny, odzwierciedlając kulturową tendencję do unikania bezpośredniego podejścia do problemów psychicznych. Muzyka ludowa i tradycyjna osadza depresję i samobójstwo w narracjach moralnych i społecznych, często jako element przestrogi, natomiast hip-hop dostarcza brutalnie szczerych, autobiograficznych relacji, zwracając uwagę na związki między kryzysami psychicznymi a kontekstami społecznymi, takimi jak przemoc czy ubóstwo.

Muzyka może pełnić rolę terapeutyczną, pomagając w wyrażeniu emocji i budowaniu wspólnoty wsparcia, ale istnieje również ryzyko jej negatywnego wpływu, szczególnie w kontekście romantyzowania samobójstwa. Reakcje społeczne na takie treści są zróżnicowane – od uznania ich za ważne narzędzie edukacyjne po obawy o ich wpływ na osoby wrażliwe emocjonalnie. Narracja różni się także między gatunkami muzycznymi: pop często łączy emocjonalną introspekcję z uniwersalnym przesłaniem nadziei, muzyka klasyczna eksponuje emocje w sposób uniwersalny i symboliczny, a folk i ballady pełnią funkcję opowieści moralnych.

Artykuł podkreśla, że muzyka, niezależnie od kontekstu kulturowego i gatunkowego, ma ogromny potencjał do kształtowania percepcji depresji i samobójstwa, oferując zarówno przestrzeń do dialogu, jak i narzędzie do refleksji nad zdrowiem psychicznym.

Autor wskazuje na konieczność świadomego korzystania z muzyki w profilaktyce zdrowia psychicznego, uwzględniając jej wpływ na różne grupy społeczne i kulturowe.

**Słowa kluczowe:** muzyka, samobójstwo, rock, grunge, hip-hop, depresja

### **Musical portraits of depression and suicide: A cross-cultural analysis**

#### **Summary**

The article addresses how different musical cultures approach the themes of depression and suicide, while also analyzing the social and psychological consequenc-

es of such content. Music, as a universal means of expression, plays a multifaceted role in its relationship with the topic of mental health crises, serving as a therapeutic tool, a warning signal, and, at times, negatively affecting sensitive individuals.

Different cultures and musical genres present these challenging topics in diverse ways. In Western cultures, the narrative is often raw and introspective, particularly in rock and grunge, where emotional honesty dominates. In Asian genres such as K-pop, the theme of depression is portrayed subtly and metaphorically, reflecting a cultural tendency to avoid direct confrontation with mental health issues. Folk and traditional music embed depression and suicide within moral and social narratives, often as a cautionary element, while hip-hop delivers brutally honest, autobiographical accounts, highlighting the links between mental health crises and social contexts such as violence and poverty.

Music can serve a therapeutic role by helping individuals express their emotions and fostering a sense of community support. However, it also carries the risk of negative influence, particularly in the context of romanticizing suicide. Social reactions to such content vary widely—from recognizing its value as an educational tool to concerns about its impact on emotionally vulnerable individuals. Narratives also differ between musical genres: pop often combines emotional introspection with a universal message of hope, classical music conveys emotions in a universal and symbolic manner, and folk and ballads function as moral storytelling.

The article emphasizes that music, regardless of cultural or genre context, has significant potential to shape perceptions of depression and suicide, offering both a platform for dialogue and a means of reflecting on mental health. The author highlights the need for conscious use of music in mental health prevention strategies, taking into account its impact on different social and cultural groups.

**Keywords:** music, suicide, rock, grunge, hip-hop, depression