

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

KO ZAREŽEŠ V DUŠO

ŠTUDIJA PRIMERA

Mentor: as.dr. Milko Poštrak

Somentor: doc. dr. Nino Rode

Anamaria Magdič

Ljubljana 2010

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: ANAMARIA MAGDIČ

Naslov naloge: KO ZAREŽEŠ V DUŠO, ŠTUDIJA PRIMERA

Kraj: LJUBLJANA

Leto: 2010

Št. strani: 178

Št. prilog: 1

Št. bibl. opomb: 5

Št. tabel: 0

Mentor: as. dr. Milko Poštrak

Somentor: as. dr. Nino Rode

Deskriptorji: samopoškodovanje, mladostniki, stiska, socialno delo z mladimi, singularna študija primera

Povzetek:

Samopoškodovanje je vedenje, ki ga lahko v različnih oblikah zasledimo pri različnih populacijah, ne glede na starost, socialnoekonomski položaj in izobrazbo.

V diplomski nalogi se osredotočam na fenomen namernega samopoškodovanja pri mladostnikih. Samopoškodovanje, tudi na način namernega rezanja telesne površine je po prepričanju strokovnjakov še posebej pereč problem pri mladostnikih. Sodeč po literaturi, pa je ta pojav zelo kompleksen in v celoti še neraziskan. Velika medijska pozornost in pomanjkanje študij na to temo, pa lahko še dodatno prispevajo h klimi nejasnosti o tej problematiki. Teoretični del naloge opisuje različna teoretične mnenja avtorjev na temo samopoškodovanja. Pojav samopoškodbenega vedenja se pogosto povezuje z začetkom obdobja adolescence. V tem delu naloge se osredotočam na obdobje mladostništva, kot obdobjem v katerem se lahko posameznik srečuje z različnimi tveganji in stiskami na

različnih življenjskih področjih, in pri tem ubira različne strategije spopadanja s svojimi problemi. Tako, da je potrebno osnovno znanje o tematiki samopoškodovanja.. V tem delu diplomske naloge tako opisujem različne možne dejavnike, ki lahko prispevajo k nastanku tega vedenja, kakor tudi bistvene značilnosti in paradoksalnost tega vedenja. Večina posameznikov, ki se samopoškoduje, počne to na skrivaj. Še posebej so mladostniki tisti, ki pogosto ne iščejo pomoči zdravstvenih in socialnih servisov za svoje probleme, ki so lahko vodijo posameznika v samopoškodovanje, kakor tudi ne za samopoškodbeno vedenje samo. Še posebej pa ne takrat, ko jim to vedenje pomeni način spopadanja z njihovimi neznosnimi in bolečimi čustvi in izzivi v življenju. Teoretičen del naloge vključuje tudi poglavje namenjeno socialnemu delu. To poglavje nam prikazuje, da imajo tudi socialni delavci posebna znanja, ki zadevajo psihosocialne probleme ljudi in lahko pomagajo obravnavati tudi probleme s katerimi se spopadajo mladostniki. Prav tako, pa imajo tudi priložnost za ozaveščanje, izvajanje preventivnih dejavnosti. Samopoškodbeno vedenje si zasluži pozornost profesionalcev. Tudi zaradi tega, da lahko njihova spoznanja pomagajo določenim ljudem, ki so v vsakodnevnem kontaktu z mladostniki, kako tudi drugim, da bolje razumejo te posameznike in jim pomagajo.

Po mojem prepričanju pa mora biti fenomen samopoškodovanja raziskan najprej s perspektive posameznika. Empiričen del te diplomske naloge pomeni študijo primera, in tako vključuje zgodbo in perspektivo, neposredno od mlade ženske, ki se je samopoškodovanja na način rezanja v svoji adolescenci. Kvalitativne študije se lahko posebno uporabne, kadar želimo pridobiti bolj poglobljeno razumevanje ravnanja posameznikov, ki se samopoškodujejo. S pomočjo narejenih poglobljenih intervjujev s to posameznico in teoretičnih izhodišč, zapisanih v teoretičnem delu te naloge, sem pridobila določene informacije in bolj poglobljen vpogled v svet mladostnika, ki se samopoškoduje. Študija primera prikazuje kompleksnost in paradoksalnost tega fenomena. Tako kot že literatura, je tudi ta moja študija primera pokazala, da ravnanje na način samopoškodovanja kot je rezanje telesne površine lahko služi več psihološkim funkcijam. Želim, da bi moja študija primera služila k večjemu razumevanju fenomena in posameznikov, ki se zatekajo v to vedenje v svoj stiski.

Title: When you cut into your soul, case study

Descriptors: Self-injury, youth, distress, family, social work with juveniles, singular case study,

The Summary:

Self-injury is a behavior in diverse forms, which can be found among various populations, regardless of age, socioeconomic status and education.

The diploma work is focusing on the phenomenon of self-injurious behavior among the youth.

The intentional self-cutting, one form of self-injury, is according to experts a growing issue among this population. The literature suggests that this issue is complex and highly under-researched. The increased media attention coupled with the lack of research may be contributing to a climate of confusion around this issue.

The theoretical part of this diploma work describes the opinions by different authors on this topic. In the theoretical part of this diploma work I also focus on youth as a period in life, in which an individual can be confronted with numerous risks in different living domains, as well as with diverse possible strategies in coping with different life situations. Most people who practice self-injury begin to do so in adolescence. So the basic knowledge on this topic is important. In this part of diploma work I describe what can be possible contributing factors, but also the nature and paradoxes of this behavior. The most individuals perform these behaviors in secret. Especially young people often do not seek out mental health or social services for their underlying problems, but also for their cutting behavior, as they find this behavior a necessary means to cope with their unbearable and painful emotions and the challenges of life.

The theoretical part is also including a chapter of social work. The chapter demonstrates that social workers have specific knowledge about psychosocial issues, but also to help juveniles who struggle with their issues. Therefore they have also the opportunity to encourage increased awareness of prevention. Self-injury or self-cutting phenomenon deserves the attention of professionals, so that individuals who work on a daily basis with juvenile population, but also others, can better understand this behavior and the individual who engages this behavior and be prepared to help.

My opinion is that phenomenon of self-injury must be explored primarily from the perspective of the individual.

The empirical part of this diploma work is a singular case study and incorporate first-person story and the perspective of the young woman, who have practiced self-cutting in her adolescent years.

Qualitative studies may be particularly useful and gaining a deeper understanding of the individual who practices self-cutting. With help of done in-depth interviews with this individual and with the described theoretical basis in the theoretical part, I received information and in-depth insight into the world of an adolescent who practices self-injury.

The case study demonstrates the complexity and the paradoxical nature of this phenomenon.

As the literature, but also my case study has shown that this self-cutting behavior can serve many psychological functions.

It's my fondest wish with this case study research to contribute to better understanding of this phenomenon but also to understand the individual who seeks self-injury as a coping with his distress.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

KO ZAREŽEŠ V DUŠO
ŠTUDIJA PRIMERA

Mentor: as.dr. Milko Poštrak

Somentor: doc. dr. Nino Rode

Anamaria Magdič

Ljubljana 2010

PREDGOVOR

S pojavom namernega samopoškodovanja sem se prvič neposredno srečala v prvem letniku, in sicer med študijsko prakso, ki je bila v okviru izobraževanja na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani. Dejstvo, da se je neka mladostnica, ki je bila takrat nastanjena v enem od slovenskih socialnovarstvenih zavodov za mladostnike, »rezala«, me je takrat zelo zbegalo.

V svoj dnevnik prostovoljnega dela sem takrat zabeležila: *»Danes se nam je pridružilo dekle, ki ni spregovorilo z nami tam prisotnimi niti besede. Sedela je na klopi, malo vstran od nas, zatopljena v branje. Takoj so mi padle v oči nenavadne ureznine po njenih rokah in nogah. Nekatere so bile videti še nezaceljene. Po vsej verjetnosti si jih je to dekle prizadejalo samo«.* Pravzaprav sem pri sebi doživljala mešane občutke, predvsem pa nemoč, tudi zaradi tega, ker sem bila o tej problematiki verjetno premalo seznanjena.

Drugi povod k izbiri te tematike so bili razni medijski prispevki, javni diskurz o samopoškodbenem vedenju mladih. V večini prispevkov, ki se navezujejo na tematiko samopoškodovanja, pa je bilo razumevanje pojava zreducirano zgolj na koncept dotične subkulture. Kar je lahko po mojem mnenju zelo varljivo in prepričana sem, da je tudi pomanjkljivo. V prispevkih, ki tako ali drugače razlagajo samopoškodovanje mladostnikov, pa so to pogosto le enostranske domneve. Skoraj nikoli pa ne pridejo do besede mladostniki, ki se jih le-te najbolj dotikajo. Kot pri mnogih stvareh v življenju, lahko rečemo, da se te na prvi pogled morda ne kažejo take, kot v resnici so. In to mi je bilo glavno vodilo pri raziskovanju pojava samopoškodovanja mladostnikov v okviru te diplomske naloge. Preden sem se odločila, sem se pozanimala, kaj o tej temi morebiti obstaja že v drugih v diplomskih nalogah študentov in študentk omenjene fakultete. Bila sem kar malo presenečena, saj v času izbiranja tematike še nisem zasledila prav nobene, ki bi se neposredno osredotočala na pojav samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih. Zato sem se odločila, da s pomočjo dostopne literature, različnih virov in nenazadnje tudi metode študije primera poskušam raziskati ta pojav in si pridobiti vsaj nekatere odgovore na moja vprašanja, ki so se mi postavljala že dalj časa in tudi tedaj, ko sem pisala pričujočo nalogo.

Diplomska naloga mi je vsekakor predstavljala določen izziv. Predvsem želim izpostaviti problem strokovne literature, ki je največkrat v tujem jeziku (nemščina, angleščina), tako, da sem bila primorana prevajati si in prirejati veliko sestavkov in monografij avtorjev, saj v slovensko govorečem prostoru, razen nekaterih izjem, je skoraj nemogoče najti kako delo na to temo.

V uvodnem, teoretičnem delu te naloge sem najprej poskušala zajeti različna možna poimenovanja in pojmovanja vedenja, ki se v strokovni literaturi posredno ali neposredno navezujejo na samopoškodbeno vedenje.

V nadaljevanju sem povzela in strnila nekaj ključnih teoretičnih iztočnic različnih avtorjev znotraj različnih znanstvenih okvirjev, na podlagi katerih so bile izpeljane nekatere pomembne ugotovitve, ki nam lahko pomagajo obelodaniti fenomen samopoškodovanja.

V ospredje te naloge postavljam mladostnika, ki ravna na način samopoškodovanja.

Mnogi avtorji ravnanje na način samopoškodovanja največkrat povezujejo prav z obdobjem mladostništva oziroma adolescence. V nadaljevanju te naloge so tako nanizane nekatere značilnosti adolescence s poudarkom na razvojno psiholoških značilnosti mladostnika in njegovega okolja, preko katerih lažje razumemo različno paleto dogajanj in odzivov pri posameznem mladostniku ali mladostnici, vključno s samopoškodovanjem. V svoj razmislek sem tako vnesla tudi razne koncepte različnih avtorjev (v okviru njihovih študij mladine), ki nam ponujajo številne smerokaze za pomoč pri razumevanju doživljanja in položaja mladostnikov v sodobnem času. Odraščati v današnjem času ni lahko. Mladostnik* je tako razpet med družino, prijatelji, vrstniki, šolskimi obveznostmi in interesnimi dejavnostmi. Ujet je v vrtinec nenehnih sprememb. Pogosto pa je doživljal, določene neprijetne izkušnje že v otroštvu. V nalogi tako poskušam raziskati in izpostaviti, katera so tista rizična področja ali dejavniki, ki lahko pomembno vplivajo na nastanek samopoškodovanja pri posameznem mladostniku. Samopoškodovanja ne moremo razumeti (in obravnavati) kot nekaj izoliranega. Določen splet okoliščin tj. dogodkov ali izkušenj, v povezavi z osebnostnimi značilnostmi mladostnika, lahko pomembno prispevajo k samopoškodbenemu vedenju.

Seveda pa me je zanimalo tudi, kako lahko socialno delo prispeva k razreševanju te problematike. Zato sem se najprej dotaknila nekaterih načel in doktrin socialnega dela, kot možnih teoretičnih izhodišč pri konstituiranju pomoči mladostnikom oziroma tega, kako lahko socialno delo prispeva k reševanju nekaterih problemov mladostnikov v današnjem času. Vendar pa naj na tem mestu poudarim, da se pričujoča naloga načrtno ne ukvarja z nekimi konkretnimi (terapevtskimi) načini pomoči.

*

V nalogi bom pretežno uporabljala moški spol, in sicer po Tomorijeви in Uletovi, ki v svojih delih uporabljata moško obliko poimenovanja, ter zaradi lažje rabe slovenskega jezika. Pri tem pa ne želim diskriminirati ženskega spola.

Samopoškodbeno vedenje pri mladostniku pa ne moremo razumeti zgolj enosmerno na podlagi nekaterih teoretičnih spoznanj drugih avtoric in avtorjev, čeprav le-teh v določenih primerih ne smemo zanemariti. Prepričana sem, da brez osebnih zgodb posameznikov in posameznic, še posebej pa pri pojavu, kot je samopoškodovanje, tudi strokovnjaki, verjetno sploh ne bi zmogli izpeljati nekaterih konkretnih spoznanj, oziroma bi bile to le zgolj neke domneve. Vsak posameznik in posameznica je enkratno in neponovljivo bitje. In vsak doživlja sebe in svet okoli sebe na svoj način in na subjektiven način ga tudi interpretira. V raziskovalnem delu sem se zato odločila za izvedbo singularne študije primera z mladostnico, ki je med drugim imela izkušnjo tudi s samopoškodovanjem. Eno izmed načel socialnega dela je, da se pri raziskovanju (problema ali problemske situacije) vedno upošteva t.i. »uporabniška perspektiva«, kar pomeni, da posameznik o problemu, ki ga zadeva, da sam pove o svojem izkustvu. Da se pri snovanju konteksta upošteva njenogove besede, ki razodevajo njegovo subjektivno doživljanje in razumevanje. zkušnje kažejo, da je prav na področju duševnega zdravja pogosto pojavljajo neki stereotipi in posploševanja. Na podlagi »povedanega« (njena zgodba) in »zapisanega« (že obstoječi teoretični koncepti različnih avtorjev) sem tako poskušala oboje združiti v smiselno in relevantno celoto. Zavedam se, da na podlagi študije enega primera ne morem izpeljati nekaterih posplošitev, lahko pa je ta zgodba dragocena izkušnja zame, ki mi osebno pomaga najti odgovor na tisto glavno vprašanje; zakaj ravno samopoškodovanje pri mladostnikih.

Rada bi se tudi zahvalila vsem, ki so mi na kakršen koli način pomagali pri nastajanju te diplomske naloge.

Iskrena zahvala gre najprej moji sogovornici v okviru študije primera. Brez njene prijaznosti, iskrenosti in poguma, da mi podeli svojo zgodbo, ta naloga na to temo in v tej obliki ne bi bila mogoča. Iskrena zahvala je namenjena tudi obema mentorjema, ki sta me vsak s svojim strokovnim znanjem, z izkušnjami in z nasveti usmerjala skozi celoten proces nastajanja naloge.

In na koncu še zahvala mojima staršema, ki sta mi omogočila študiranje v Ljubljani. Zahvaliti se želim tudi svoji sestri in njenemu fantu, kot tudi vsem mojim prijateljem za vso potrpežljivost, »moralno« podpora in spodbudo pri nastajanju naloge. Vsem vam, hvala!

KAZALO

1 TEORETIČNI UVOD	1
1. 1 OPREDELITEV POJMOV.....	1
1. 1. 1 Nekatera teoretična izhodišča ali različni poskusi razlaganja samopoškodovanja pri človeku.....	5
1. 1. 2 Telo kot objekt objektivne in subjektivne realnosti.....	6
1.1.3 Samopoškodovanje človeka v konceptu avtoagresivnosti in samomorilnega vedenja.....	9
1. 1. 4 Samopoškodovanje v diskurzu duševnih motenj pri človeku.....	16
1.1.5 Paradigmatski premik in vpliv feminističnih študij.....	21
1. 2 OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA ALI ADOLESCENCE.....	24
1. 2. 1 Razvojno obdobje adolescence.....	24
1. 2. 2 »Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti«.....	30
1. 2. 3 Mladostniki in soočanje z izzivi, s stiskami in težavami v odraščanju.....	39
1. 3 POJAV SAMOPOŠKODOVANJA PRI MLADOSTNIKI.....	53
1.3.1 Izsledki nekaterih raziskav, ki se navezujejo temo samopoškodovanja.....	53
1. 3. 2 Iskanje vzrokov: Izkušvena ozadja posameznikov in teoretične zasnove za pojasnjevanje vzrokov za nastanek samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih.....	57
1. 3 . 3 Paradoksalnost samopoškodovanja –koncepti psiholoških funkcij vedenja ali, kaj motivira mladostnike v ponavljanje samopoškodbenega vedenja.....	73
1. 4 SOCIALNO DELO.....	82
1 . 4. 1 Socialno delo: predmet, doktrine in temeljna načela ravnanja.....	82
1. 4. 2 Nekateri vidiki s področja socialnega dela z mladostniki.....	86
1.4.3 Socialni delavec in problem samopoškodovanja pri mladostniku.....	93
2 PROBLEM	108
3 METODOLOGIJA	111
3.1 Vrsta raziskave.....	111
3. 2 Metoda singularna študije primera – utemeljitev izbora metode primera in vira podatkov.....	113
3. 3 Zbiranje podatkov s pomočjo poglobljenih intervjujev v okviru singularne študije primera.....	115
3. 4 Analiziranje intervjujev v okviru singularne študije primera.....	116
4 REZULTATI IN RAZPRAVA	119
4.1 Opis primera.....	119
4. 2 Evina zgodba v primerjavi s konceptualnimi postavkami avtorjev iz literature na temo samopoškodovanja.....	123
4. 2. 1 Analiziranje izbranih tematskih sklopov, ki zadevajo fenomen samopoškodovanja v kontekstu Eve.....	125
5 SKLEPI IN PREDLOGI	156
6 LITERATURA IN VIRI	160
7 POVZETEK	169
8 PRILOGA	170

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 OPREDELITEV POJMOV

V psihiatričnem izrazoslovju po Levu Miličinskem lahko o samopoškodovanju pri človeku beremo sledeče: »Samopoškodovanje je namerno poškodovanje svojega telesa, vendar brez samomomorilnega nagiba« (1993: 196).

Ameriška strokovnjaka Winchell in Stanley (1991) sta poskušala interpretirati fenomen samopoškodovanja pri človeku tako: »Je namerno poškodovanje lastnega telesa ali dela telesa. Neko poškodbo si zadaje posameznik sam, brez pomoči druge osebe in ima takojšnjo posledico tj. vidno poškodbo telesne površine. Dejanja, ki so izključena iz te definicije namernega samopoškodovanja, so tista, ki so zavestno izvedena za namen samomora ali seksualnega vznurjanja.« (Moj prevod) (<http://www.crpsib.com/whatissi.asp>)

Favazza (1996: 10) pod izrazom self-injury (angl. glagol to injure v slovenskem prevodu pomeni (po)škodovati, raniti, storiti škodo) utemeljuje vsa poseganja posameznika na svoje telo, ki jih lahko izvaja zavestno in namerno. Samopoškodovanje po tem konceptu vključuje različna vedenja, ampak je najpogosteje v povezavi z: namernim rezanjem kože, prizadejanjem opeklin, samozastrupitvijo, puljenjem las in drugimi načini samopoškodovanja. Samopoškodbe tudi niso posledica nesreče ali neposrednega delovanja, vplivanja ali posredovanja drugih oseb.

Ameriška strokovnjaka in raziskovalca Daphne Simeon in že omenjeni Armando A. Favazza (2001: xiv) sta opozorila na pojmovno dilemo s tem, ko sta izpostavila vprašanje raznolikosti poimenovanj, ki se uporabljajo v strokovni literaturi. V tujem, predvsem angleško-nemško govorečem prostoru, tako lahko pri različnih avtorjih v literaturi zasledimo uporabo mnogih različnih izrazov samo za poimenovanje tega specifičnega vedenja pri človeku. Kot najbolj uporabljene termine navajata tudi ne ravno ustrezno poimenovanje, kot so izraz samopohabljanje [avtomutilation]*

*Če pri tem pojmu izhajamo iz skovanke grško-latinskega izvora, kjer autos v grščini pomeni sam oziroma delati (nekaj) sam. Latinski izraz mutilare pa naj bi pomenil nekaj odrezati ali pohabiti.

Omenjena avtorja pa tudi navajata, da naj bi nekateri strokovnjaki, vse od sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, podrobneje začeli opazovati lažje oblike samoprizadejanih površinskih poškodb kože tudi pri tedanjih in še zelo mladih hospitaliziranih pacientih. Takšne poškodbe so bile poimenovali z izrazi kot je namerno samopoškodovanje [deliberate self-harm]* (Pattison in Kahan, 1983; po Simeon in Favazza 2001: 11-12).

Tudi v slovenski literaturi kontekstu samopoškodovanja človeka zasledimo uporabo različnih pojmov: avtoagresivnost, avtodestruktivnost, namerno samopoškodovalno vedenje, samouničevalno vedenje, samomorilno vedenje, nasilje nad samim sabo, samopohabljanje, samopoškodbeno vedenje in še katere druge izraze bi lahko zasledili. Izrazi kot je avtoagresivnost ali drugi najbolj pogost izraz - samopohabljanje, ki ju za opisovanje in opredeljevanje uporabljajo, nas lahko pripeljejo v miselno zmedo.

Znani slovenski strokovnjak na področju psihiatrije, Gorazd V. Mrevlje (1995b) piše o namernem samopoškodovanju posameznika ali posameznice, kot o avtoagresivnem vedenju. Izpostavi, da pisati o avtoagresivnosti ne pomeni pisati le o samomoru, ki je le ena, seveda pa tudi najbolj prepoznavna in tragična oblika avtoagresivnega vedenja. Pisati in govoriti o avtoagresivnosti po njegovem mnenju pomeni najprej dobro poznati pojem agresivnosti. Mrevlje po Pačniku (1988) navaja, da je agresivnost vedenjska značilnost. Opredelitev pojma agresija pa lahko postane sporna zadeva, saj pri definiranju lahko izhajaš iz različnih orientacij – biološke, psihološke, sociološke, celo moralno-etične.

<http://dlib.si/v2/HTMLViewer.aspx?URN=URN:NBN:SI:doc-EHWTJI6R>

Tanja Lamovec (1978: 11-13), ki se dotakne različnih pojmovanj agresivnosti pri človeku, je zapisala, da se večina avtorjev izogiba obeh skrajnosti in upošteva poškodbo, namen in okoliščine dejanja kot osnovo za opredelitve agresivnosti. Različne oblike agresivnega vedenja nimajo enakega psihološkega pomena in jih je zato pomembno obravnavati ločeno, pri čemer naj bi upoštevali situacijo, kot tudi osebnostne dejavnike.

*V literaturi namreč lahko pogosto srečamo zapisani izraz po Pattisonu in Kahanu (1983), zato se mi zdi pomembno, da ga omenim [angl. deliberate pomeni namerno in večpomenski glagol to harm pa pomeni škodo, škodljivo, škoditi , poškodbo].

Če se vrnem k Mrevljetovemu članku, se avtoagresivna vedenja kažejo v zelo različnih oblikah. V širšem pomenijo samouničevalna vedenja vse tiste navade in dejavnosti, ki neposredno ali posredno na daljši rok (na primer zloraba alkohola, kajenje) ogrožajo človekovo zdravje in življenje. Za mojo nalogo je bistvena tista agresivnost, ki je v literaturi pojmovana kot »usmerjena navznoter oziroma proti samemu sebi«. Ta vrsta agresivnosti pomeni tipičen primer obrata od hetero- k avtoagresivnosti, kadar agresivnosti ni moč usmeriti navzven. Mrevlje (1995 b) opredeli namerno samopoškodovanje tako: »Gre za impulzivno, nenadno reagiranje posameznika v zanj neznosni situaciji, brez zavestnega samomorilnega namena.

<http://dlib.si/v2/HTMLViewer.aspx?URN=URN:NBN:SI:doc-EHWTJI6R>

Martina Tomori pravi: »Samokaznovalno in samouničevalno vedenje (avtoagresivni sindrom) je v vseh svojih številnih možnih oblikah in odtenkih pri mladostniku sorazmerno pogost pojav. Različno močno razvite težnje po samokaznovanju se izražajo v raznih samopoškodbah, lahko pa se sproščajo v pravih samouničevalnih dejanjih « (1983: 138).

Valerija Bužan pravi: »Destruktivna agresivnost mladostnikov je lahko usmerjena v smeri proti okolju, pogosto pa tudi v obratni smeri proti samemu sebi v obliki občutkov krivde, bolezenske odvisnosti, samopoškodb ali suicidov« (2004: 156).

Po literaturi sodeč, se je v zadnjem desetletju pokazala izredna vnema za problematiko samopoškodovanja, zlasti v javnem medijskem diskurzu. Predvsem v povezavi z mladostniki, ki naj bi v pogovornem jeziku govorili o samopoškodovanju zgolj kot »rezanju« [self-cutting], v tuji literaturi, pa tudi pri nas, sem na različnih slovenskih forumih med mladostniki zasledila kar angleški izraz cutting.

http://www.luc.edu/socialwork/praxis/pdfs/praxis_article3.pdf

*Mladostnike, ki se samopoškodujejo se pogosto označi kar s »cutterjem« oziroma v množini »cut up kids«.

Glede na zgoraj zapisano se mi zdi še primerno izpostaviti tista pojmovanja ravnanja na način samopoškodovanja pri posamezniku, ki pokrivajo ključne koncepte obravnavane v tej nalogi. Samopoškodbeno vedenje posameznika je zelo kompleksne, a hkrati tudi subjektivne narave. Zato je skoraj nemogoče podati neko pristransko naravnano in enotno definicijo problema. Sodobna spoznanja vedenja posameznika na način samopoškodovanja se namreč navezujejo in predvsem osredotočajo na posameznikovo psihološko motiviranost.

To zelo dobro povzame Walsh (2006; po D`Onofrio 2008: 20-21). Kljub temu, da to početje vsekakor ni nenevarno za posameznika, pa samopoškodbeno vedenje interpretira kot psihološko motivirano. Koncept psihološke motiviranosti posameznika se navezuje na posameznika, za katerega ponavljajoče se samopoškodovanje ima domnevno praktičen namen pod narekovaji. In sicer tako, da lahko vedenje služi celo namenu funkcije. Walsh domneva, da najverjetneje zmanjševanju svoje psihološke ali duševne stiske.

Na angleški spletni strani, ki je namenjena predvsem staršem mladostnikov, so avtorji omenjene spletne strani, pojasnjevali samopoškodovanje [self-injury], kot način mladostnikovega ali strategijo spopadanja, soočanja s težavami in stiskami. <http://www.firstsigns.org.uk/what/>

Leonora Flis (2010: 10-12) v članku z naslovom Nasilje nad samim seboj kot (edina) oblika preživetja: mučenje lastne duše in telesa piše o samopoškodovanju kot o nasilju nad samim sabo, oziroma kot o načrtnem mučenju lastnega telesa brez zavestne želje po samomoru. Takšna oblika nasilja lahko vključuje rezanje lastne kože, povzročanje opeklin, puljenje las ali celo lomljenje svojih kosti. Konkretno pa tak način ravnanja opredeli kot »vedno aktualen in pereč problem«. Izraža tudi prepričanje, da je ravnanje posameznika na način poškodovanja veliko pogostejše, kot si morda mislimo, ter, da se njegove posledice in tudi vzroki pogosto podcenjujejo oziroma se ne raziščejo dovolj.

Pričujoča naloga se osredotoča na problem samopoškodbenega vedenja mladostnikov.

To pomeni, da v širšem konceptu avtoagresivnega vedenja posameznika oziroma organizmu in telesu škodljivi načini kot na primer kajenje, tetoviranje, nezdrav način življenja, in mnoga druga tvegana vedenja, ne spadajo v koncept te naloge. Kljub temu pa priznavam dejstvo, da niso popolnoma izključena in so lahko spremljevalec pri samopoškodbenem vedenju.

Iz zgoraj zapisanega lahko razberemo, da raznolikosti pri terminologiji v kontekstu samopoškodovanja posameznika lahko samo še dodatno otežijo razumevanje že tako težko dojemljivega vedenjskega pojava. Pregled najsodobnejše literature nam kaže, tudi v različnih raziskavah, posvečenim, tej tematiki neenotnost terminologije. Lahko bi rekli, da so pač pojmi, ki nam pomagajo predočiti nekatera dejstva, ki sicer še vedno čakajo na ustrežnejšo besedo.

Ugotavljam, da se sodobnejše pojmovanje namernega samopoškodbenega vedenja pri človeku v literaturi bistveno razlikujejo od nekaterih starejših interpretacij.

Na bistvene razlike pri opredeljevanju pojmov v literaturi lahko med drugim vpliva tudi to, katere so tiste značilnosti vedenja, ki jih želi avtor poudariti. Potrebno je tudi poudariti, da se definiranje pojava samopoškodovanja razlikuje, glede na znanstveno področje, usmeritev posameznika, kot tudi na čas nastanka le-teh. Pri tem je potrebno pojasniti, da pojme, ki sem jih povzemala, največkrat lahko zasledimo predvsem v kontekstu duševnega zdravja pri človeku in so v prvi vrsti pravzaprav najprej rezultat spoznanj medicinskih in psihiatričnih praks. Težko se odločam za katero od definicij zgoraj omenjenih avtorjev, saj gre za zelo občutljivo tematiko posameznika, ki je nujno večpomenska. Nobeden termin ne more povzeti celotnega fenomena v celoti, tako kot navadno ena definicija nikoli ne zajame vseh vidikov samopoškodbenega vedenja posameznika.

V tej nalogi bom za poimenovanje pretežno uporabljala zgolj deskriptivne izraze, kot so namerno samopoškodovanje ali samopoškodbeno vedenje.

1. 1. 1 Nekatera teoretična izhodišča ali različni poskusi razlaganja samopoškodovanja pri človeku

Teoretičnih konceptov, ki zadevajo razlaganje samopoškodbeno vedenje pri človeku, je veliko. Različni viri, od strokovne literature pa nenazadnje tudi sodobni mediji, nam lahko približajo (problematiko) pojava samopoškodovanja na zelo različne načine. Kar posledično pomeni tudi različne perspektive dojemanja samopoškodbenega vedenja pri človeku. Razumevanje nekega družbenega pojava pa se, kot vemo, spreminja, dopolnjuje ali kako drugače konstituira v kontekstu nekega časa in prostora.

1. 1. 2 Telo kot objekt objektivne in subjektivne realnosti

Pravzaprav je samopoškodovanje v človeški zgodovini in v svoji različni pojavnih oblikah prisotno precej dlje, kot sega naše razumevanje in sodobno konceptualiziranje fenomena.

Če pri tem namreč izhajamo iz sociološke perspektive, je človeško telo »fomen, na katerega v veliki meri vpliva družba« (Kovačič 2007: 5).

Matjaž Kovačič (2007: 7, 182 – 184) nadalje piše, da je telo subjekt družbe in njenih pravil, ki subjektivno telo predrugačijo tako, da ustreza občin konvencijam v določeni realnosti. Kot dokaz za prisotnost procesov družbenega vplivanja na telo so t.i. obredi predrugačenja telesa. Telo pa je nenehno navzoče, venomer postavljeno na ogled. Odnos različnih kultur do med seboj enakih teles članov teh kultur je zelo različen.

Mirjana Ule zato pravi: »Človek ni samo socialno bitje, je tudi simbolno bitje« (2009: 13).

V tem kontekstu predrugačenja telesa so največkrat omenjeni iniciacijski obredi. Ti so lahko povezani z mnogimi socialnimi posledicami, najpogosteje pa naj bi označevali neki prehod med otroško in odraslo dobo. Če je iniciiranec sprejet v sfero odraslih, se ta sprememba zgodi na abstraktnem oziroma duhovnem nivoju. Poleg te pa je potrebna še označba v »realnem telesu«, ki je vidna navzven in izraža določeno mero družbene konformnosti subjekta (Žižek, 1994; po Kovačič 2007: 186).

Kaj to pomeni? Takšna telesna označba učinkuje kot ime, z razliko, da je zapisana v prenesenem pomenu na razsežnem telesu. Označba na telesni ravni je prav tako sredstvo komunikacije, saj v tem kontekstu omogoča določitev statusa osebe z zaznamovanim telesom. Samopoškodovanje je bila dokaj ustaljena praksa v različnih kulturah, znano je samopoškodovanje na različne načine v starodavnih kulturah, denimo majevska ali pa v določene prakse samopoškodovanja v srednjem veku. Značilno zanj pa je predvsem religiozno ozadje npr. bičanje samega sebe, v smislu kaznovanja samega sebe, podrejanje lastnega telesa. Kulturno pogojeno samopoškodovanje, če se tako izrazim, lahko razločujemo glede na kulturne rituale, običaje in na kulturno prakso; prvi se od slednjega razlikuje v tem, da je podprt z močno simboliko, je del iniciacijskih procesov ali zdravljenja, ponazarja sprejetost v svet odraslih, duhovno razsvetlitev in hierharično oznako itd; prakticirajo pa ga pretežno primitivna ljudstva. Ali drugače povedano, posamezniki so bili na tak način tudi nekako integrirani v kulturne in družbene sisteme. Ti specifični rituali so dediščina neke določene kulture in so se prenašali preko tradicije in verovanj.

V določenih plemenskih ureditvah ali primitivnih kulturah na primer brazgotinjenje ali druge bolj ali manj med seboj različne oblike telesnega preoblikovanja pa obstajajo še danes. Integrirane so v njihov družbenokulturni sistem (Favazza, 1996: 84-148).

Tukaj posebej ne bom izpostavljala praks označevanja oziroma predrugačenj telesa iz sicer bogate etnografske zakladnice »telesnih pohab«.

Kovačič (2007: 194–195) po Hirschu (2001) povzema in navaja podobnosti med samopoškodovanjem in iniciacijskimi obredi, in sicer v percepciji subjekta naj bi samopoškodovanje predstavljalo označevanje telesa za javnost. Pogosto naj bi se nek posameznik počutil na tak način vedenja počutil bolj živo in prisotno v tem svetu. Bolečino, ki nastane s samonanašanjem poškodb, tako jasno zaznamuje na svojem telesu. Ta bolečina naj bi med drugim tako pričala o njegovi duševni stiski in trpljenju. Samopoškodbe naj bi tako bile manifestacija notranje bolečine pri nekem posamezniku. S svojim vedenjem manifestira na simbolen način svoje trpljenje, kar skozi simptom kaže prav njegovo trpeče in skozi bolečino označeno telo. Posameznik lahko na način samopoškodovanja telesa posredno doživlja občutek, da obvlada svoje telo.

Če upoštevamo zahodnoevropski družbeni okvir, se samopoškodovanje iz te perspektive, naslanja na zgoraj omenjena dejstva, ki so ponavadi kulturno pogojena. Strokovnjaki v tem kontekstu razpravljajo o zgodovinskih, kulturnih in družbenih aspektih samopoškodovanja oziroma ga postavijo v širši kontekst, kot del naše kulturne dediščine.

V naših očeh, je samopoškodovanje danes družbeno nesprejemljivo vedenje (Walsh, 2006; po D'Onofrio, 2008: 20 – 21). Vendar če pri tem izhajamo iz kulturnega modela družbenega kriterija, po katerem samopoškodovanje pogosto smatramo kot motnje v vedenju, potem pomeni ta pojav nekaj, kar večina ljudi v določeni kulturi ne sprejema; pomanjkanje tega modela je v dejstvu, da seveda obstajajo medkulturne razlike v tem, kako ena kultura definira abnormalno vedenje. To potrjujejo tudi antropološka raziskovanja. Neko vedenje, ki je za nas normalno, bi v drugi kulturi lahko bilo nesprejemljivo, neobičajno, žaljivo in obratno.

Samopoškodovanje v ožjem pomenu besede, se pravi posameznikov načina ravnanja poseganja na telo (na primer namerno zadajanje samopoškodb), pa v našem trenutnem kulturnem kontekstu nima nekega določenega namena ali neke pomembne funkcije ali drugače povedano ni sankcioniran družben ritual, ki bi nosil nek pomen za posameznike v naši družbi.

To pomeni, da obstaja vedenje izven družbeno sprejemljivega in religioznih namenov ali funkcij. Še več, samopoškodovanje posameznika je prej smatrano v očeh večine pripadnikov sodobne kulture kot uničujoče, zmotno, deviantno, odklonsko, nenormalno ali izven nekih razumskih okvirjev.

Ameriška psihoanalitičarka in, prej delujoča tudi kot socialna delavka Fiona Gardner (2001: 4-5) je prepričana, da samopoškodovanje ni zgolj samo zasebna stvar, če upoštevamo rituale puščanja krvi (na primer za namene zdravljenja v medicini) in že omenjeno označevanja telesa z brazgotinjenjem. Mnogo od tega lahko povezujemo z nameni zdravljenja, družbene identitete in reda.

Subjekt v svoji subjektivni realnosti izoblikuje vrsto pomenov in podob, ki zadevajo njegovo telo. Telo je mogoče dojeti tudi kot vmesni objekt med svetom in subjektom, torej kot »medij identitete« (Gugutzer, 2005; po Kovačič, 2007: 189). Na njem se manifestira tako družbena kategorizacija kot tudi posameznikovo dožemanje lastnega telesa in subjektivna realnost. Na človeškem telesu se torej stikata obe ravni realnosti.

V literaturi lahko zasledimo različne miselne modele, z namenom umeščanja samopoškodovanja v ožjem pomenu besede v širok kontinuum vedenj poseganja na telo.

Nekateri avtorji razumejo fenomen samopoškodovanje zelo široko, vanj prištevajo vse od preprostih telesnih sprememb (med drugim tetoviranje ali prebadanje telesa, lepotne operacije) do bolj skritih ali pasivnih oblik zanemarjanja skrbi ali nege za svoje telo (na primer nezdravo prehranjevanje, neupoštevanje zdravniških navodil, zlorabljanje alkohola in drog) in do namernega samopoškodovanja v ožjem pomenu besede na način rezanja telesne površine ali ožiganje telesa s cigaretinimi ogorki. Connors (2000) razlikuje samopoškodovanje v ožjem pomenu besede [self-injury] od drugih tipov vedenj. Tako tudi po Walshu (2006) samopoškodbe naj ne bi imele nekih estetskih meril. Dejansko naj bi se posamezniki sramovali in skrivali, da se samopoškodujejo, kot tudi posledice tega vedenja, kot so na primer brazgotine (Connors, 2000; Turp, 2003; Walsh in Rosen, 1988, 2006; po D'Onofrio, 2007: 21-22).

Kot vidimo, je pomembno razlikovati med temi manifestacijami samopoškodovanja pri človeku. Posameznikovo ravnanje na ta način poseganja na telo je lahko utemeljeno kot škodljivo ali uničujoče, ali pa je prvobiten namen teh vedenj zgolj odraz kulturnega fenomena z namenom samoizražanja, na primer tetoviranje. Pri opredeljevanju vedenja po tem konceptu moramo biti zelo dosledni.

Jožica Grubelnik (2004: 3) utemeljuje, da je vedenje pravzaprav to, kako mi delujemo (naše akcije, reakcije). Drugi pa ocenjujejo vedenje glede na kulturne norme in v luči moralnih in etičnih vrednot družbe. Vedenje, ki je prilagojeno nam pomagati opraviti stvari – usmerjeno je proti cilju, ustreza situaciji in je sredstvo za doseganje cilja. Torej vedenje, ki ni prilagojeno, ni učinkovito pri pomoči, da bi opravili stvari – gre svojo pot, ne ustreza situaciji in nam ne pomaga, da bi dosegli funkcionalne stvari. Neprilagojeno vedenje se običajno smatra kot vedenjski problem. O vedenjskem problemu govorimo takrat, ko naše akcije ne vodijo do želenih in pričakovanih rezultatov, kot jih vrednotimo sami in drugi znotraj specifičnega kulturnega konteksta. Osebe, ki kažejo odstopajoča vedenja, lahko imajo razvojne motnje, avtizem, so mentalno manj razvite, duševno bolne, z emocionalnimi in vedenjskimi motnjami, poškodbami možganov ali pa so brez formalne diagnoze, še piše avtorica.

S to argumentacijo pa že vstopamo v sfero »patološkega ali bolezenskega« dojemanja ravnanja na način namernega samopoškodovanja posameznika. Kot smo in bomo videli v nadaljevanju, obstajata dva vira informacij o posameznikovem (škodljivem) poseganju na svoje telo: antropološke in psihološke študije. Med njimi pa obstajajo precejšnje vsebinske razlike.

1.1.3 Samopoškodovanje človeka v konceptu avtoagresivnosti in samomorilnega vedenja

Dr. Ana Rojnik (1987: 173-176) v okviru psihodinamičnih teorij med drugimi avtorji še povzema spoznanja Freuda (1910), Gauppa (1905), Menningerja (1938) in Stengela (1962). Sigmund Freud je skupaj s sodelavci izdelal teorijo o psihodinamiki samomorilnega dogajanja. Teorija obravnava t.i. samomorilno ravnanje kot izraz navznoter obrnjene agresivnosti. Drugi po vrst omenjeni Gaupp, je opozoril, da lahko govorimo v kontekstu nasilja zoper samega sebe (samomor, samoagresivno dejanje), le s stališča objektivnega opazovalca in ocenjevalca, vendar pa ga prizadeti ne doživlja tako. Karl Menninger, sicer eden izmed najbolj znanih raziskovalcev samomora, naj bi v svojem delu *Man against himself* (1938) domneval, da je ciljno, locirano samouničevanje le t.i. oblika »delnega« samomora pri neki osebi, da bi se ta na tak način odvrnila od končne izvršitve samomora. Pomeni lahko obrambo pred skrajnim samouničenjem. Stengel je z izrazom 'klic' (apel) označeval pomoč, iskanje stikov, približevanju druge osebe samomorilnemu ogroženemu, ki ga po pisanju Rojnikove nekateri drugi avtorji razumejo kot maščevanje, prisiljevanje,

to pomeni izraze agresivnosti. Apel po tem konceptu pomeni tako razdiralni kot ohranitveni del. Stengel je eden od tistih strokovnjakov, ki jih Rojnikova v svojem pisanju uvršča med avtorje motivne problematike samomorilnega dogajanja. Ti so odkrili več tem oziroma motivov posameznikov, kot so samokaznovanje, maščevanje in povračilo, slepo sproščanje agresivnih napetosti, odpoved, beg, novi začetek.

Dr. Erwin Ringel (1993) piše, pod vplivom Freuda in lastnih delovnih izkušenj, da pride do samomora takrat, kadar se »posameznikovi agresivni impulzi obrnejo proti njemu samemu. Nastanek nenavadno intenzivnih agresivnih potencialov in intenzivna zavrtost pri sproščanju teh potencialov v okolico torej pomenita prve odločilne korake v smeri presuicidalnega sindroma« (2004: 56-57). Ringel spada med tiste strokovnjake, katerih osnovo za opredelitev samopoškodovanja [selbstbeschädigung] so videli v agresiji oziroma v agresivni zavrtosti posameznika. Agresivna zavrtost je po tem dožemanju odločilna predpostavka za obračanje agresije proti samemu sebi. Agresivnost kot vedenjsko značilnost pojmuje kot posledico oziroma način izražanja neprijetnih občutkov. Občutki, ki pri posamezniku najpogosteje izzovejo agresivnost so: jeza, bes, strah, ogroženost, žalost, nemoč. Agresivnost je pogosto posledica cele vrste občutkov in fizioloških procesov v telesu. Od posameznika je odvisno, kaj bo naredil s temi občutki. Pervertiranje agresije o katerem omenjeni avtor piše, predpostavlja, da je posameznik izpostavljen močnemu pritisku agresije, a ne vidi možnost, kako bi agresijo odreagirjal navzven - pomeni obračanje agresije proti sebi. V tem primeru naj si oseba ne bi upala obrniti agresijo navzven k objektu, ampak se raje samopoškoduje, ali škodi sebi. Že Freud, pozneje pa njegova hči Anna Freud, utemeljuje pojmovanje obrambnih mehanizmov v psihoanalitični okviru. Kot eden od prepoznanih mehanizmov je tudi »mehanizem ali obračanje proti sebi, ki naj bi deloval v nagonski impulz, ki se obrne proti osebi. V kriznih situacijah, ki se nam zdijo brezizhodne, se lahko opisani obrambni mehanizmi izrazito zreducirajo. Čim bolj se zmanjša število obrambnih mehanizmov, tem večja postane nevarnost, da bo posameznik naredil samomor. V osnovi lahko agresivna zavrtost izvira iz naslednjih dejavnikov: iz specifične psihične osebnostne strukture, ki vključuje izredno strog in tog superego; psihična obolenja (depresije); iz tega, da posameznik nima zadovoljivih osebnih odnosov; danosti pretirane civilizacije. Ringel navaja, da »večina ljudi za sproščanje agresije potrebuje specifičen objekt, ker agresije ne more usmeriti nediferencirano, tako rekoč »proti vsemu človeštvu.« (2004: 58).

Tukaj lahko zasledimo dva problema. Namreč v našem okolju je vedno težje dovolj učinkovito v normalnih okoliščinah odreagirati agresijo, ali kanalizirati.

Nekateri strokovnjaki ločijo tudi način, kako se samopoškodovanje izraža bodisi psihično, bodisi somatsko. Če poteka preko telesa, je to neke vrste mehanizem, ki ga prestreza samouničenje in skuša samomor preprečiti po načelu »pars pro toto« (tipični primer navaja Ringel) so psihosomatska obolenja, nagnjenost k nezgodam in operacijam, samopoškodbe v zaporu (prav tam: 58).

Na spletni strani neke ameriške nevladne organizacije za pomoč osebam, ki se namerno samopoškodujejo, lahko zasledimo pojem nesamomorilno samopoškodovanje [non suicidal self-injury ali NSSI]. Na omenjenem mestu ga avtorji opredeljujejo kot: »Namerno samopoškodovanje posameznika/ca, katerega posledica so vidne fizične poškodbe telesnega tkiva (vreznine, opekline,...), ki ni kulturno sankcionirano s strani družbe, v kateri posameznik živi« (Moj prevod). (<http://www.selfinjuryfoundation.org/39201.html>)

Segmenti te opredelitve vedenja, se dotikajo tistih vsebin, ki sem jih že omenila in hkrati nakazujejo vsebino tega podpoglavja, namreč na (ne)pojmovanje vedenja, kot poskusa samomora.

Mehanizem samopoškodovanja poznajo strokovnjaki tudi pri živalih, ki imajo razvite socialne odnose. Kadar na primer živali - primati občutijo strah, tesnobo in nemir in nimajo možnosti, da bi se umaknili iz situacije socialnega stresa (ko imajo težave v odnosih), si lahko v stresu poškodujejo lastno telo do krvi (Ninana in sod., 1982; po Rus Makovec, 2003: 129 - 130). Po Allenu (2001: po Rus Makovec, 2003: prav tam) lahko rečemo, da gre pri samopoškodbi za dejanje, ki ne ogroža življenja, na primer za telesno poškodbo, prevelik odmerek zdravil ali zastrupitev z zavedanjem, gre za potencialno škodljivo dejanje. Maja Rus Makovec (2003: 130) na podlagi svojih delovnih izkušenj kot psihoterapevtka, dodaja, da pri samopošodbah, kot na primer ko se pacienti porežejo po zapestjih, zelo pogosto ne gre za poskus samomora, ampak za druge probleme, kot še dodaja, pa čeprav praviloma pridejo v dežurstvo z napoteno diagnozo poskus samomora. Temu vedenju lahko rečemo tudi parasuicidalno vedenje, ki ga utemeljuje s tem, da praviloma ljudje po taki samopoškodbi ne pričakujejo, da bodo umrli. Skupno vsem tem samopošodbam naj bi bilo to, da je prišlo pred dejanjem do nekega medosebnega konflikta. Bistvena razlika glede na samomorilno vedenje je v tem, da je samopoškodba namenjena zmanjševanju čustvene napetosti, samomorilno

vedenje pa ima namen dokončne umaknitve pred trpljenjem v smrt (poleg različne jakosti hkratnega klica na pomoč).

Caroline in Connor Kinsella (2006: 132 – 133) opredeljujeta samopoškodbeno ravnanje kot namerno poškodovanje telesnega tkiva brez namena, da bi se oseba hotela na ta način ubiti. Avtorja pripominjata tudi, da si lahko posameznik na tak način zadaja telesne bolečine na lastnem telesu na različne načine vključno z rezanjem, ožiganjem. Rezanje [cutting] je lahko oblika navznoter obrnjene presežne agresivne energije. Tukaj so lahko prisotni občutki krivde, samoobtoževanje, samorazvrednostenje. Samomor je ponavadi dolgo načrtovano dejanje, so prepričani strokovnjaki. Samopoškodovanje pa je pogosto impulzivno (kar pomeni, da ga nekaj nenadno sproži in posameznik o svojih posledicah ne razmišlja) in pod vplivom aktualnega posameznikovega razpoloženja.

Tanja Lamovec v poglavju z naslovom Žrtev in rabelj v nas, ki ga najdemo v njenem delu Kako misliti drugačnost (1999) pravi, da »samouničevalni impulz v svojem temelju ni nič bolezenskega, temveč izraža težnjo po potrjevanju življenja, po samopreseganju in transformaciji«(1999: 80).

Samopoškodovanje je vedenje, ki ga mnogi razumejo kot antipod samomoru (Grazt, 2001; po D'Onofrio 2007: 27).

Če povlečemo vzporednico s prej omenjenim Ringlovim (1993) pojmovanjem »obračanje agresije proti sebi«, se ta lahko kaže v najrazličnejših oblikah samouničevanja. Že tudi omenjeni Menninger (1938) je različice samopoškodovanja pregledno prikazal in jih razvrstil glede na to, kako hude so, do najusodnejše, torej samomora. Na tak način je Menninger formuliral zelo pomembna načela za nadaljnje poglobljene študije namernega samopoškodbenega vedenja, pri človeku.

Za družinske člane, prijatelje in celo, kot lahko vidimo pri strokovnjakih samih, lahko postane razlikovanje med (spodletelim) poskusom samomora in aktom samopoškodovanja zelo težko.

Čeprav večina strokovnjakov razlikuje samopoškodovanje od samomorilnega vedenja, pripisujejo posameznikom, ki se samopoškodujejo, možnost večjega tveganja za samomor.

Gorazd V. Mrevlje (1995: 21-22) piše, da so samomorilni poskusi najpogosteje kot samopoškodbe in samozastrupitve tretja in najbolj prepoznavna skupina samouničevalnega vedenja mladih. Sklepa tudi, da vedenjske spremembe in pojavi, ki jih srečujejo strokovnjaki pri mladih, v sebi že nosijo klice samouničevalnosti. Tovrstno vedenje in početje pri mladostniku že odraža njegovo stisko, skriva in zakriva njegove klice na pomoč in se brez

pomoči lahko konča z razvito bolezensko sliko ali pa za okolico z nepričakovanim samomorilskim dejanjem.

Tako kot velja v vseh samomorilnih dejanjih in vedenju nasploh, videti opozorilo in klic na pomoč zaradi razvijajoče se stiske, ki postaja za posameznika neznosna, velja to še posebej poudariti pri mladih, še dodaja Mrevlje.

Akt namernega samopoškodovanja kot poskus samomora, tak način razumevanja vedenja je med različnimi znanstvenimi krogi odprl veliko debat.

Kot navajata Caroline Cox in Keith Hawton (2004: 13), pa je največ kritike na račun takšnega enostranskega sklepanja poželo prav med posamezniki, ki so imeli izkušnjo s samopoškodbenim vedenjem, in velika večina le-teh je tak način dojemanja njihovega ravnanja ostro zavrnila. Pravzaprav s to gesto, po poročanju njihovih informantov, niso želeli storiti samomora ali umreti, ravno nasprotno. Kot konsenz so nadalje nekateri strokovnjaki začeli raje uporabljati izraz parasuicidalnost, kar pomeni akt, ki je navidezno samomor, ampak ki to ni, bi lahko zelo poenostavili. Kreitman (1977; po Cox in Hawton, 2004: 13) med prvimi opiše pojem, pod katerim pokriva po njegovem vsa tista vedenja od samomorilne geste ali manipulativne poskuse, do bolj resnih ampak neuspešnih poskusov samomora. Definicija parasuicida po WHO (svetovna znanstvena organizacija) je bila razvita v namene, da bi vanjo vključila vse oblike parasuicidalnega vedenja opredeljenega kot vsa stanja kot dejanje, ki je brez posledice smrtnega izida, ki lahko brez interveniranja drugih, vodi do samopoškodbe ali namernega predoziranja.

Ringel (1993) v tem kontekstu razlikuje avtoagresivnost otrok oz. mladostnikov od odraslih posameznikov, ko piše o ambivalentnih čustvih ljubezni in sovraštvu, tako: »Pri otrocih – če gre za konflikt s starši – pa je položaj drugačen. Otrok je od staršev tako močno odvisen, da imajo v njegovem življenju Bogu podoben položaj in da ne bi mogel preživeti, če bi ga navdajala zavestna sovražna čustva do njih. Zato morajo ta čustva ostati v nezavednem [...] Če starši z napačnim vedenjem – s tem imam v mislih kronično, trajno vzdušje, ki otroku zastruplja dušo, in ne posameznega spodrseljaja – v otroku sprožijo agresijo [...]« (2004: 71).

Avtor na podlagi svojega terapevtskega srečevanja s samomorilno ogroženimi navaja, da občutek manjvrednosti tako pogosto vodi v občutek nesmiselnosti lastne eksistence; otrok, ki se ne čuti ljubljenega, tudi samega sebe ne more ljubiti. Citira Rückerta, ki pravi: »Da me ljubiš – to mi daje vrednost« ali »ker me ne ljubiš, se ne morem sprejeti« (2004: 75). O nevrotičnih občutki krivde in nevrotična težnja po kaznovanju samega sebe pa Ringel (2004:

72 - 82) navaja, da nekdo, ki je nekoč sovražil starše zaradi njihovega vedenja, je bil prisiljen to sovražno agresijo zadržati v sebi.

K temu naj bi prispevalo že samo dejstvo, da je agresija proti staršem prepovedana. Tako kot njegov izvor – agresija – tudi ta občutek naj bi ostal nezaveden. In to zadostuje za to, da se v njem razvije občutek krivde. Tragedija je v tem, saj kot otrok vendar sam ne more nič zoper to, da se v njem na primer vzbudi agresija kot reakcija, bodisi na napačno vedenje staršev. Obrambni mehanizem potlačevanja (z zadrževanjem agresije v prizavestnem) vodi do navidezne rešitve konflikta. Kaj to pomeni? Na tak način ne zadovolji ne svoje nagonske želje in niti zahtev vesti (se ne izživi agresija in se ne premagajo prepovedane nagonske želje); otrok sam pa ni zrel, da bi to sam predelal na zavestni ravni). Ringel utemeljuje, da se zaradi nezavednih občutkov krivde pri otrocih in mladostnikih pri njih razvije nezavedna, velikanska, nevzdržna kronična težnja po kaznovanju samega sebe. Ena od oblik mazohizma (po avtorju) je tudi, nenehno dajanje klofut samemu sebi ali kot manifestacija nezavedne težnje po kaznovanju samega sebe (2004: 80).

Daphne Simeon in Armando Favazza (2001: 1- 28) pa v okviru vidika samopoškodovanja, skozi katerega posameznik (ponavadi) nima kakršnega namena storiti samomor ali umreti, raje dodajata argumente oziroma se raje naslanjata predvsem na pričevanja posameznikov iz svoje klinične prakse. Kot navajata, naj bi posamezniki v obravnavi na vprašanje, ali so si dejansko želeli na ta način umreti, so zmogli in vedeli povedati jasen »ne«. Sama narava pojava samopoškodovanja je tako lahko zelo zavajajoča. Saj naj bi posamezniki v tej obravnavi, ki so se samopoškodovali, trpeli za raznimi oblikami depresivnosti oziroma s bili zelo obupani v tem času. Pravzaprav bolj kot sama želja ali namen storiti samomor, je bilo samopoškodovanje prej izraz njihovega slabega počutja, in akt samopoškodovanja po sebi naj ne bi bil namen, da se na ta način ubijejo. Celo nasprotno, na paradoksalen način naj bi jim samopoškodovanje prineslo olajšanje.

Univ. dipl. psih. Alenka Tavčič je zapisala, da je del mladostnikovih nalog pri njegovem odraščanju tudi »soočanje z eksistencialnimi vprašanji ter iskanjem razumevanja življenja in smrti« (2009: 35). Avtorica navaja, da se samomorilne misli in vedenje, tudi na način samopoškodovanja sicer redkeje pojavljajo v t.i. zgodnji fazi mladostništva, vendar pa naj bi po raziskavah sledeč vrhunec doseglo med 14. in 18. letom starosti.

Cecillia Essau in Judith Conradt (2004: 67) pišeta, da se velikokrat trdi, da je tudi dejanski poskus samomora pri mladostnikih, predvsem poskus privabiti pozornost nase. Empirični dokazi, na katere se omenjena sklicuje, pa ne podprejo takšnega razmišljanja.

Na primer, večina mladostnikov v poskusu samomora vidi način preseči ali kot način premagati, pokončati neko določno čustveno stanje ali poskus osvoboditve iz neke boleče situacije (Kienhorst in sod., 1995; po Essau in Conradt, 2004: 66). Samo malo število posameznikov v tem kontekstu navaja motive značilnosti apela (tj. pritegniti pozornost drugih) ali motive maščevanja. Samopoškodbeno vedenje [samoozljeđujoče ponašanje] se sicer interpretira kot aktivnost usmerjena proti samemu sebi. To pa a priori ne more nujno pomeniti, da se neka oseba želi tudi ubiti. Skupno obema tako skrajnima načinoma delovanja, pa je, da se pogosto to vedenje podcenjuje. Tudi glede na prisotnost. Podcenjuje se tudi na način, da ne samo, da mora obstajati vidna fizična poškodba, rana, le- ta mora biti nanesena namerno, kar je pogosto težko razumeti (2004: 67 – 77).

Martina Tomori (1983: 137) je navedla, da vseh samomorilnih dejanj, kot jih poimenuje, ne gre metati v isti koš, ali da se resnejših dejanj lotijo mladostniki, ki tako želijo razrešiti svoje dolgotrajne stiske, bodisi da jih povezujejo s filozofskimi razmišljanji o življenju in smrti, bodisi da jih doživljajo v vseh razsežnostih svoje nevrotične šibkosti. Kot sunkovit, nenaden, obupen umik se nam kaže samomorilni poskus pri tistih mladih ljudeh, ki se jim nakopiči več problemov hkrati, jim občutje nemoči vzame sicer zadostno voljo in pogum, da bi se s temi težavami spoprijeli drugače. Pri tretjih pa samomorilno dejanje bolj jasno kaže na željo po pomoči in je pri njih misel na smrt zelo blede ali pa je celo ni. Hočejo pokazati, kako resna je njihova stiska, če jih sicer okolje presliši in zapira oči pred njihovimi težavami. Dejanje lahko zbudi pozornost na primer domačih in drugih, za mladostnika pomembnih ljudi in mu lahko vsaj za nekaj časa zagotovi pomoč, spodbudo ali pa odpuščanje, kar pač potrebuje.

Taki demonstrativni in manipulativni poskusi samomora (izvedeni običajno na način, ki sam po sebi ni preveč nevaren) vsebujejo tudi prvinsko agresivnost do tistega, ki je mladostnika prizadel ali za kaj prikrajšal.

Na zaključku tega podpoglavja pa želim izpostaviti misel Ringla (1993), ki pravi: »A naj je to dejansko stanje še tako nepojmljivo grozljivo, je v primerjavi z njim ravnodušnost, ki jo svet kaže do teh številnih procesov, morda še hujša« (2004: 81). Po kritičnem prepričanju avtorja dandanes živimo v času, v katerem naj bi po njegovem prevladovala popolna neprizadetost do

usode drugih ljudi oziroma v svetu, v katerem se posameznikovo življenje tako rekoč ne zdi vredno.

1.1.4 Samopoškodovanje v diskurzu duševnih motenj pri človeku

Kovačič pravi: »Za množico vedenj, ki ima telo za objekt, je moč uvrstiti tudi druge oblike vedenja, ki so s strani psihiatričnega diskurza označene kot 'motnje' in sicer avtodestruktivno vedenja v obliki samopoškodovanja označena kot »atipična vedenja«. (2007: 6, 189, 194).

V literaturi se samopoškodbeno vedenje pri človeku predvsem s strani klinične psihiatrije in medicine najprej konstituira kot simptom v povezavi z različnimi težavami v duševnem zdravju posameznika oziroma v sklopu diagnosticiranja različnih duševnih motenj. Predvsem na individualni ravni, ki že meji na področje psihopatologije.

Pri tem pa se samo po sebi postavlja vprašanje, ali je samopoškodbeno vedenje torej bolezensko. Vprašanje je tako kompleksno, da je najbolje, da najprej opredelimo koncept duševno zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija ali v nadaljevanju, SZO [world health organisation, WHO] v eni od svojih definicij duševnega zdravja navaja definicijo duševnega zdravja, ki jo tukaj povzemam po Saški Roškar (2008) kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti in se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno prispeva v svojo skupnost«.

(http://209.85.135.132/search?q=cache:J51eIrax934J:www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1667Zbornik_zdrav_zivljenjski_slog.pdf+Sa%C5%A1ka+Ro%C5%A1kar,+univ.+dipl.+psi,+In%C5%A1titut+za+varovanje+zdravja+RS&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si)

Jeriček Klanšek in sodel. (2009: 1-2) navajajo, da kontinuum duševnega zdravja vključuje tako pozitivno duševno zdravje v okviru dobrega odnosa do sebe in drugih, uspešnega soočanja z izzivi, pozitivne samopodobe, občutka moči. Med drugim bistveno vpliva na našo zmožnost percepcije, razumevanja in interpretacije okolja, ki nas obdaja; na našo sposobnost oblikovanja in vzdrževanja odnosov. Na naše mišljenje, govor in medsebojno verbalno in neverbalno komunikacijo. Za t.i. negativno duševno zdravje [ill mental health] pa so značilne duševne bolezni. Kot primer navajajo depresijo in mnoge druge. Vmes med obema ločnicama pa se lahko pojavijo težave v duševnem zdravju, ki se kažejo v težavah pri soočanju s problemi, težavah s samopodobo in drugimi.

Ivan Vidanovič in Dušan Kolar (2005: 13) navajata, da se pri poskusih pojmovanja pojavov in njihovega kategoriziranja ter klasificiranja na področju duševnega zdravja pojavljajo številni zapleti v zvezi z različnimi teoretičnimi in praktičnimi vprašanji.

Različni teoretični pristopi, socialne in kulturne razlike lahko pripeljejo do značilnega nesoglasja v odgovoru na vprašanje, kaj je duševna bolezen, kaj je bolezensko, kaj je moteno.

Način vedenja, kot je namerno samopoškodovanje oziroma samopoškodovalna vedenja, niso neki sodobni fenomen, kot smo lahko ugotovili v prejšnjem podpoglavju teoretičnega dela naloge. Po poročanju raznih strokovnjakov, delujočih še posebej na področju psihiatrije, pa so bila kot vedno prisotna. Študije fenomena namernega samopoškodovanja pri človeku, so se začele odvijati v poznih 60-ih letih prejšnjega stoletja. Zila in Kiselica (2001) pravita, da so na primer rezanje ali druge oblike samopoškodovalnih vedenj zadevale študije in empirična raziskovanja med različno populacijo. Strokovnjaki so najprej preučevali samopoškodobna vedenja med zaporniki, (adolescentnimi) hospitaliziranimi pacienti, duševno motenimi osebami z diagnosticirano duševno motnjo, osebami z diagnosticirano psihozo in drugimi psihiatričnimi težavami v duševnem zdravju.

(http://www.luc.edu/socialwork/praxis/pdfs/praxis_article3.pdf)

Že omenjena Hawton in Cox (2004) skupaj s sodelavci navajata, da pa danes niti eden od teh klasifikacijskih sistemov ne podaja kriterijev za diagnosticiranje namernega samopoškodovanja. Kot vzrok avtorja navajata tudi številna in med samo različna pojmovanja, ki jih uporabljajo različni avtorji za opisovanje vedenja, kar lahko vodi do zmede. Kot primer navajata dve različni opredelitvi samopoškodobnega vedenja. Po svetovni znanstveni fundaciji (2000) samopoškodovanje pomeni povzročanje namerne bolečine na svoje telo, najpogosteje z rezanjem telesne površine, tudi z ožiganjem. Pa tudi na način tveganih vedenj, kot so zlorabljanja alkohola in drugih substanc. Med tem pa na spletni strani nevladnih organizacij, kot je na primer Young Minds (2003) lahko beremo o samopoškodovanju kot o »načinu spopadanja z zelo težkimi čustvi, ki se nabirajo v posameznikovi notranjosti. Posamezniki se na različne načine konfrontiramo s svojo stisko: preko rezanja telesne površine, ožiganje, predoziranje s tabletami itd. (2004: 13).

Donedavnega samopoškodovanje ni bilo obravnavano kot neki samostojni in izolirani fenomen. Amelio A. D' Onofrio (2007: xiii) dodaja, da je bilo v preteklosti

samopoškodovanje največkrat asociirano s klinično diagnosticiranimi depresijami in samomorilnostjo, in umeščeno največkrat v koncept samomorilnih vedenj, najpogosteje kot neuspeli poskus samomora.

Pogosto pa tudi kot simptom bolj kompleksnega fenomena, duševnih motenj oziroma psihiatričnih stanj, ponavadi pri : mejni borderine motnji (Favazza, 1998; Hodgson, 2004; Muehlenkaamp, 2005; Walsh in Rosen, 1988). Alternativne diagnoze, pri posameznikih, ki so se samopoškodovali, pa so bile: postravmatska stresna motnja (PTSD), disciativna identitetna motnja, bipolarna motnja. Ali je bilo samopoškodovanje soprisotno pri drugih diagnostičnih kategorij, kot so: zloraba substanc, psihoza, možganska disfunkcionalnost (McAllister, 2003). Tudi pri posameznikih, največkrat so to mlada dekleta ali ženske, ki trpijo zaradi motenj hranjenja, se le-te pogosto tudi samopoškodujejo (Muehlkamp, 2005) (vsi po D'Onofrio: 2007: 25).

Nekateri mladostniki, ki se samopoškodujejo, pa imajo diagnosticirano duševno zaostalost in/ali avtizem, lahko s samopoškodobenim vedenjem nadaljujejo tudi v odraslost. (<http://www.aacap.org/publications/factsfam/73.htm>.)

Trenutno sta v širši javnosti prepoznana dva klasifikacijska sistema, ki obravnavata duševne motnje. Ta klasifikacijska sistema podajata kriterije za identificiranje različnih duševnih motenj, z diagnosticiranjem in njihovo obravnavo, identifikacijo in primerjavo različnih skupin posameznikov. Na tak način so še posebej pomembni shemi za klinično prakso, raziskovanje in statistično informiranje. Enotna klasifikacija duševnih bolezni izdana v diagnostičnem in statističnem priročniku duševnih motenj poznanim kot DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ameriškega psihiatričnega združenja (American Psychiatric Association, 2000) je ena izmed njih. Ta pozna 16 glavnih kategorij, ki jih v glavnem s pojavno simptomatiko le opisuje in ne utemeljuje vzrokov zanje. V slovenskem prostoru bolj znana klasifikacija je mednarodna klasifikacija bolezni, poškodb in vzrokov smrti (v nadaljevanju MKB,10) oziroma mednarodna klasifikacija bolezni in s tem povezanih problemov od svetovne zdravstvene organizacije [World health organisation, 1992]s poglavjem o duševnih boleznih.

Tomaž Erzar piše: »Definiranje duševnih bolezni je vpeto v kulturni, socialni, čustveni in doživljajski svet posameznika. Opis z diagnozo pomeni diagnosticirane spremembe v mišljenju, razpoloženju ali v vedenju in te spremembe odstopajo od tega, kar je za neko družbo običajno« (2007: 36).

Tomaž Erzar v svojem priročniku o duševnih motnjah pojasnjuje (2007: 138 -173), da je samopoškodbeno vedenje kot tako lahko pristopno pri različnih motnjah hranjenja (anoreksija, bulimija). V okviru kategorije osebne motnje v povezavi s samopoškodbenim vedenjem je slednje zelo pogost pojav. Motnje osebnosti se vedno manifestirajo v kontekstu interpersonalnih odnosov, pa se temu primerno identifikacija simptomov te motnje lahko dogaja prav v tem kontekstu. V to skupino spada tudi mejna osebna motnja ali bolj znana kot borderline. Nestabilni osebni odnosi, samopodoba in afekti, slaba kontrola impulzov, so lahko karakteristični za to vrsto motnje pri človeku. V psihološki literaturi se v povezavi »nagnjenosti« k samopoškodbam največkrat asociira po diagnostičnih kriterijih, kjer je namerno samopoškodovanje tudi eden od možnih simptomov v okviru te motnje. Kot osebna motnja je borderline motnja v okviru omenjenega priročnika opredeljena kot trajni vzorec doživetja, komuniciranja in razmišljanja o sebi, drugih itd. To se odraža na vidiku najrazličnejših medosebnih in socialnih odnosov. Posamezniki imajo v zgodnji odraslosti tudi težave z depresivnostjo, samomorilnimi mislimi in vedenjem ter hospitalizacijo. Osebe v sklopu te diagnoze imajo z etiološkega vidika bolezni izkušnje s travmatičnimi dogodki, nizko samopodobo. Pogosto imajo občutek izpraznjenosti, so nemirni. Vse to spremlja tudi t.i. impulzivno samopoškodbeno vedenje. Posamezniki in posameznice z mejno diagnozo so pogosto napeti in nagnjeni k čustvenim izbruhom. Značilno zanje je tudi nihanje razpoloženja. Na prehodih med razpoloženskimi fazami, kot sem že omenila, pomagajo prebroditi občutke praznine bodisi z jemanjem drog ali `samopohabljanjem`, ki je izvedeno na način rezanja kože, striženje las, lupljenja kože, namerne opekline. Zelo pogosto imajo dvojno diagnozo bodisi so strokovno prepoznane še motnje razpoloženja (največkrat je zraven še depresija ali pa bipolarna motnja), ali motnje hranjenja. V mnogih primerih tudi motnje zlorabe substanc. Namerno samopoškodovanje je lahko prisotno v okviru tesnobnostnih motenj oziroma pri obsesivno – kompulzivni motnji ali pa posttravmatski stresni motnji. V kategoriji motenj razpoloženja oziroma v okviru samomora mednarodna klasifikacija bolezni navaja v ciklusu samouničevalnega vedenja. Avtor tudi v tem kontekstu med drugim dodaja, da se t.i. samomorilni poskusi pri mladi populaciji najpogosteje kažejo v obliki samopoškodb in samozastrupitev.

Kaj je in kaj ni normalno v duševnem razvoju mladostnika, je zanimalo tudi Tomorijevo (1983: 123 - 127). Saj naj bi bila ravno adolescenca tisto obdobje, kjer se najteže določi meja med duševnim zdravjem, duševnimi motnjami in duševno boleznijo.

Pri ugotavljanju duševnih motenj v tem obdobju naj bi se upoštevale poleg zakonitosti adolescentnega duševnega razvoja tudi dejavnike okolja, v katerem je mladostnik odraščal, v katerih živi oziroma okoliščine, v katerih je do morebitnih motenj prišlo, še posebno pa mladostnikove biološke in psihične lastnosti. Duševne dejavnosti pri mladostniku so veliko bolj zapletene kakor pri otroku. Mišljenje se poglobi in postane samostojno, čustvovanje bogatejše, socialno vedenje pa se razširi v krog večjega premera in tudi sicer je mladostnik pomembneje vključen v dogajanje okoli sebe, tesneje je vpet v utrip družbe, katere vse bolj dejaven član postaja. Za to obdobje naj bi bilo značilno nenehno se spreminjajoče razpoloženje, način čustvovanja, vedenja, odzivanja in mišljenja, kot so pretirana črnogledost, zapiranje vase, obup, beganje od družbe do družbe, socialna nenasitnost, zapiranje vase,... Vendar pa vsi ti pojavi lahko postanejo bolezenski, kadar so pretirani, predolgotrajni in kadar pregloboko posežejo v druge duševne dejavnosti, jih zavrejo ali celo ohromijo. V tem obdobju so možne vse vrste duševnih motenj, ki jih srečujemo tudi v drugih življenjskih obdobjih: nevrotične, osebnostne in disocialne, pa tudi kakšne resne duševne bolezni, psihoze. Adolescenca sama jih ne povzroči, pač pa jih s svojimi značilnostmi na poseben način oblikuje in obarva. Kot dodaja Tomorijeva namreč povečane zahteve, ki si jih v tej dobi nalaga mladostnik sam ali pa mu jih postavlja okolje, pa nedvomno lahko sprožijo razvoj motenj, ki bi jih v drugačnih pogojih še lahko obvladoval, in pospešijo razvoj bolezni, katera bi se sicer morda izrazila kasneje in manj intenzivno. Posebno v tej dobi naj bi bili ogroženi predvsem v dve skupini mladostnikov: tisti, ki so odraščali v izrazito neugodnem domačem okolju, in tisti z organsko cerebralno prizadetostjo, četudi je lažja in večini kliničnih preiskav nepristopna. Kot navaja, zatirani podrejeni mladostnik, ki mu primanjkuje samozavesti in zaupanja vase, ponavadi prehitro omaga, med bojem in begom vedno izbere beg, izrazito naj bi na mladostnika vplival tudi alkoholizem staršev. Veliko je takšnih ali drugačnih primerov, kjer naj bi bila povezava med mladostnikovimi duševnimi motnjami in njegovim okoljem očitna.

Rus Makovec piše, da sodobni pogledi na duševne in vedenjske motnje poudarjajo, da se ne da določiti le enega vzroka za razvoj teh motenj, pač pa gre za prepletanje genskih,

osebnostnih dejavnikov ter dejavnikov okolja; iskanje razlogov po konceptu vzrok-posledica pa tako ne vzdrži (2003: 47).

Tavčičeva (2009: 40) pa opozarja na depresivne motnje pri mladostnikih, ki so pogosto neprepoznavne in neodkrite. Različne oblike te motnje naj bi bile po mnenju strokovnjakov najpogostejša duševna motnja pri mladostnikih. Simptomi naj bi bili pogosto prekriti z bolj izstopajočimi zunanjimi znaki, kot so na primer motnje vedenja ali motnje hranjenja. To pomeni, da pogosto ne predstavljajo tipične »klinične« slike kot na primer pri odraslih. Problem naj bi bili bolj umaknjeni in tihi mladostniki, ki se pogosto sami soočajo s svojo stisko. Pozornost bi se morala usmeriti na nekatere »razvojne« značilnosti, ki so sicer običajne ali normalne, kažejo pa se lahko v začasni spremembi razpoloženja in čustvovanja. Ko naj bi recimo obdobja potrnosti trajala dolgo, da bi se že opazno odražala v njegovih dejavnostih in vedenju oz. naj bi opazno zavirala njegove odnose z drugimi na tak način, kot ga prej mogoče ni bilo zaznati. Pogosto tudi na način nezainteresiranosti za določena področja, ki pa so bila prej zanj pomembna (2009: 38 – 39, 137). Posebna rizična skupina so tudi mladostniki z motnjami hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija. Ti mladostniki so neredko nagnjeni k samomorilnemu vedenju oziroma k samopoškodbam. Kot lahko preberemo v sestavku Tavčičeve, je ta nagnjenost lahko del njihovega impulzivnega in nestabilnega življenjskega sloga: »Mnogi izvajajo življenjsko nenevarne oblike samopoškodbenega vedenja, kot so vreznine v kožo, vendar tudi resni samomorilni poskusi niso redki« (2009: 40).

1.1.5 Paradigmatski premik in vpliv feminističnih študij

Čustvene plati človeškega življenja so pritegnile pozornost psihologije, pedagogike, sociologije, medicine in mnogih drugih vej znanosti.

Samopoškodovanje v ožjem pomenu besede odpira novo polje raziskovanja pri različnih strokovnjakih. soočanje s številnimi teoretičnimi dilemami.

Tanja Lamovec se je spraševala o pomenu klasične psihiatrije oziroma pojmovanja zdravega, ki po njenem prepričanju že a priori razvrednoti polovico stvarnosti, polovico fenomena, ki ga proučuje. Lamovčeva je izhajala iz stališča, da je »zdravo« samo tisto doživljanje, ki je tipično za večino ljudi. Mnogokrat pa se ne upošteva dejstva, ki so po njenem prepričanju, da je »nezdravo« doživljanje rezultat nezdravih razmer, sedanjih ali preteklih. Poudarjala je tudi,

da psiholoških pojavov ne bi smeli proučevati izolirano. Posameznika bi morali obravnavati v širšem kontekstu, ki vključuje vse tisto okolje, ki pomembno vpliva nanj (1999: 20).

»Standardna klasifikacija mentalnih bolezni, ki je v veljavi znotraj psihiatričnega diskurza, imenovana tudi DSM-IV je po Danzingerjevemu (2001) mnenju preveč enoznačna in površna, saj poteka znotraj okvirov medicinskega diskurza« (Kovačič, 2007: 191).

Tudi Uletova (2008: 56) konkretno kritizira »biologiziranje« problemov adolescentov, ki pogosto hodi z roko v roki z moraliziranjem, kaj bi morali in česa ne bi smeli mladi početi. Vedenjske motnje, kot jih kategorizirajo v medicinskem diskurzu nekaterih adolescentov (različni nizi simptomov) so dejansko prej odgovor na njihove probleme s kulturo. Sprinthall in Collings (1984; po Ule, 2008: 57) sta preučevala diagnostične kategorije, ki pokrivajo obnašanje adolescentov in so objavljene v tretji izdaji Diagnostičnega in statističnega priročnika (*Diagnostical and Statistical manual (DSM, III)*). V tem priročniku naj bi po njenem mnenju bil sistem kategorij tako obsežen, da pokriva vse oblike vedenja adolescentov, ki »tako devirajo iz normalnih v moteče oblike vedenja« (prav tam: 57). Po Côté-ju (1994) navaja konkretno vprašanje, ki se dotika konstituiranja posameznih motenj oziroma patologij. Ule je prepričana, da je problem tega t.i. psihološko-psihiatričnega modela v tem, da ga je sprejela tudi kot jo poimenuje »laična javnost«, tako da je postal splošno družbeno sprejet pogled na posameznikove probleme in težave (prav tam: 57).

Dolgo časa je veljalo samopoškodovanje za tiho trpljenje, kot sta do nedavnega veljali anoreksija ali bulimija (kar se tiče javnega diskurza in obravnavanja problema).

Kljub temu, da je tematika samopoškodovanja v javnem diskurzu manj stigmatizirana, pa še zmeraj ostaja na neki način družbena tabu tema. (D'Onofrio 2007: 27).

Mnogi posamezniki trpijo molče in se tako poleg lastne stiske, sami spopadajo še s samopoškodovanjem, ker pogosto sami ne zmorejo prenehati. Tako ostanejo mnogi posamezniki brez strokovne pomoči. Po drugi strani pa strokovnjaki, ki bi jim lahko pomagali, ali pa na katere se celo obrnejo, ne prepoznavajo vedenja kot takega. (McAllister 2003; po D'Onofrio 2007: 28).

Faber in sodelavci (2000; po D' Onofrio, 2007: 6) so na podlagi mnogih raziskav med že omenjenimi pacienti in pacientkami z motnjami hranjenja predpostavljali, da so motnje hranjenja, konkretno anoreksija in samopoškodovanje v svoji dinamiki vedenja podobne.

Kaj to konkretno pomeni, so omenjeni avtorji poskušali pojasniti na primeru rezanja posameznika [self-cutting] kot ene izmed oblik samopoškodovanja. Ponavljajoča se dejanja samopoškodovanja so »podobna« odklanjanju hrane, kar lahko v kontekstu nekega

posameznika reprezentira močno sporočilo. Ravnanje na omenjena načina lahko pomeni prošnjo biti slišan, poskus pretrgati molk, ki je bil nekomu naložen, vsiljen. V mnogih primerih tudi od pomembnih drugih. Rane oziroma poškodbe na telesu imajo specifičen jezik, s katerim sporočajo bolečino, trpljenje; bodisi iz travme iz preteklosti ali trenutne stiske ali obojega skupaj.

Samopoškodovanje naj bi imelo večjo prevalenco med mladimi dekleti in ženskami. Leboeuf (2003) predvideva, da naj bi med 200 ženskami med starostjo 13 in 19 let bila vsaj ena od teh bila posameznica nagnjena k namernemu samopoškodovanju.

(<http://apps.cignabehavioral.com/web/basicsite/bulletinBoard/selfInjury.jsp>).

Ta podatek navajam zelo pazljivo, vendar pa podaja samopoškodbeno vedenje predvsem kot žensko vprašanje.

Tomorijska na podlagi svojih študij in raziskav (ki se jim bom v nadaljevanju naloge še bolj posvetila) piše, da je razlogov za pogostost samodestruktivnega vedenja pri mladostnicah več. Med njimi pa izpostavlja tudi kulturna merila in vzgojna sporočila, ter nakazuje na možnost obstoja različnih napotkov za socialno vedenje, samopotrjevanje in izražanje stiske: »Dekleta se posredno spodbuja k izražanju nemoči in nebogljenosti, k umiku vase in ne k vstopanju v širši prostor....(2000: 105).

Sibylle Duda v predgovoru izjemne knjige Nore ženske (1995), pod vplivom feminističnih teorij zelo nazorno piše: »Spolni stereotipi – moški je aktiven in racionalen, ženska pasivna in emocionalna- v resnici že dolgo veljajo za zastarele, vendar pa so iz dobro znanih razlogov še vedno v rabi kulturni in družbeni vzorec razlage« (1995: 7).

Prepričana je, da ženskam preostane le telo: »Muke, s katerimi se vsak dan soočajo, so potlačene, potisnjene, zamolčane ali omamljene s psihofarmacevtskimi sredstvi. Ženske je sram, če trpijo zaradi strahov, depresij in zasvojenosti, jeze in obupa. Ne znajo analizirati vzrokov, vedo le, da so »premaknjene« in da morajo biti spet »pravilno naravnane«. (prav tam: 9). Jill Matthews (1984) razmišlja o položaju žensk sicer v konceptu »norosti«, histerije, a njene ugotovitve niso tako zanemarljive niti v kontekstu samopoškodovanja, ko navaja: »Vsako poljubno obnašanje se lahko imenuje noro, odvisno od socialnega konteksta, vrednostnih predstav in odnosov moči med osebo, ki presoja, in tisto, ki je ocenjevana. In dalje: »Če se vzrok ugotavlja zgolj po vedenju, je to neizbežno sodba o tem, kakšni bi morali biti odnosi« (Pusch in Duda, 1995: 313).

Gardnerjeva (2001: 5) predlaga, naj se raziskuje: najprej s perspektive posameznika. Raziskovanje pojava je potrebno vključiti v širok družbeni in kulturni kontekst. In sklene, da je samopoškodbeno vedenje posameznika kompleksen pojav.

Kar jaz razumem kot »nov« pogled, ki je usmerjen manj k posploševanju nečesa in bolj k povečanemu zanimanju za individualne razlike med posamezniki znotraj njihovega konteksta.

1. 2 OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA ALI ADOLESCENCE

1. 2. 1 Razvojno obdobje adolescence

Adolescenca (izraz je izpeljanka iz latinskega glagola *adoléscere* – dorasti, dozoreti); obdobje adolescence je bilo nekoč označeno kot prehodno obdobje, ki pomeni ločnico med otroštvom in odraslostjo, saj kot pravi Žlebnič: »Adolescent ni več otrok in ni še odrasli« (Žlebnič III 1969: 7).

V različnih besedilih, ki obravnavajo psihosocialni razvoj oseb v obdobju med otroštvom in odraslostjo, pogosto zasledimo naslednje izraze: puberteta, mladostništvo, adolescenca, mladost, mladina.

Saška Roškar (2009: 25) opredeljuje mladostništvo ali adolescenco kot razvojno obdobje posameznika, ki ga lahko umestimo med približno 11.-12. leto, ki naj bi označevalo konec otroštva in 22.-24. leto starosti (konec zgodnje odraslosti). Zgodnje mladostništvo naj bi trajalo do 14. leta starosti, srednje mladostništvo od približno 17. ali 18. leta in t.i. pozno mladostništvo do 22. ali celo 24. leta

Mirjana Ule (2008: 53) poudarja interdisciplinarnost področja odraščanja, če hočemo razumeti vse njegove procese, ki povezuje spoznanja mnogih znanstvenih disciplin. Uletova piše o psihološki konstrukciji odraščanja. Meni, da je potrebno ločiti med pojmi, ki se odraščanja neposredno dotikajo; to so adolescenca in mladost ter najstništvo in sicer z namenom poudariti kompleksnost tega razdobja. Razvojni psihologi naj bi opredeljevali adolescenco kot razdobje v življenju, ki zajema čas zgodnje mladosti med 12. in 18. letom. Pod tem pojmom skušajo zajeti in pojasniti tudi za to obdobje (tj. med otroštvom in odraslostjo) značilne procese odraščanja. Adolescenca po tem pojmovanju primarno obsega biološke in psihološke razvojne procese oziroma vse psihofizične spremembe v tem obdobju. Ule pa izpostavlja to specifično obdobje v človekovem obdobju kot čas iskanja, preizkušanja

in čas čustvenega, socialnega in kognitivnega razvoja. V literaturi se, kot sem že omenila, lahko srečamo tudi s pojmom mladost ali mladostništvo, ki je bolj sociološko obarvan pojem, ki pa zajema daljše in časovno nedoločeno obdobje; nanaša se namreč bolj na družben položaj mladostnikov v nekem času in prostoru. Temu obdobju v pogovornem jeziku pravimo tudi najstništvo. Ule o najstništvu pravi tako: »Najstništvo je pojem vsakodnevne kulture in medijski pojem, ki konstituira najstništvo kot kulturno in medijsko posebno in zanimivo obdobje« (prav tam: 53).

Relativno krajše obdobje mladostništva, je po pisanju različnih avtorjev, zelo pomembno za osebni razvoj, saj pomeni prehod iz otroštva v odraslost, iz nesamostojnega življenja in odvisnosti v družini, ki samostojnemu življenju. Pečjak in Musek (1996: 214) opredeljujeta mladostništvo kot zelo pomembno življenjsko obdobje, kar se tiče soočanja z novimi nalogami in zahtevami, ki jim spočetka nismo kos. Predvsem pa je to obdobje pomembno, ko moramo sprejeti nekatere pomembne in daljnosežne življenjske odločitve. »Mladostništvo je življenjsko izhodišče odraslega človeka«, povzemata Musek in Pečjak (1996: 237).

Tomorijeva (1983) označuje adolescenco predvsem kot, obdobje duševnega dozorevanja, ki spremeni otrokovo duševnost v duševnost mladostnika. V naši kulturi pomeni začetek le-te okrog dvanajstega, trinajstega leta starosti, medtem ko se duševno dozorevanje glede na različne osebnostne in socialne okoliščine precej različno konča. Značilne za to obdobje so razvojne naloge, ki sovpadajo z iskanjem lastne identitete, z razvijanjem svoje spolne vloge, z urejanjem odnosa do staršev in drugih odraslih, z usmerjanjem odnosov z vrstniki in z oblikovanjem odnosa do dela z razvijanjem ustvarjalnosti (1983: 109).

Vidanovič in Kolar (2005: 107) tudi dodajata, da se dojemanje obdobja adolescence razlikuje od nekaterih starejših interpretacij. Dandanes jo nekateri strokovnjaki dojemajo kot posebno in specifično fazo v osebnem razvoju človeka. Tudi onadva povzemata nekaj ključnih procesov, ki se vršijo tekom obdobja adolescence. Ti so: proces ločevanja od starševskih figur ali proces individualizacije; možnost konfliktov s starši in drugimi avtoritetami; izoblikovanje in poglobljanje odnosov z vrstniki in stopanje v intimne odnose.

Kot vsako človeško življenjsko obdobje je tako tudi mladostništvo večrazsežno, kar se odraža na mnogih medsebojno povezanih spremembah na telesni, intelektualni, čustveno- osebostni in socialni ravni. Mladostništvo tako s seboj prinaša določene, kot jih poimenujejo strokovnjaki, določene razvojne naloge. Havinghurst jih (1972) v grobem strne v pet glavnih

sklopov: prilagajanje na telesne spremembe, čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih, stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja, priprava na poklicno delo, pozneje priprava na partnerstvo in družino, nenazadnje pa naj bi si posameznik oblikoval svoje vrednostne usmeritve (Roškar 2009: 25-26).

Horvat in Magajnova (1987; po Poljšak – Škraban 2004: 11) navajata, da je adolescenca obdobje, kjer je v ospredju proces duševnega dozorevanja. Ta pa poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim predmetnim in družbenim okoljem.

Spreminjajo se odnosi do samega sebe, do staršev in drugih pomembnih ljudi v njegovem življenju ali kot lepo povzame že Žlebničnik: »Adolescenca je vsekakor doba velikega, pomembnega osebnostnega urejanja in preurejanja« (1969 III: 17).

Coterrell (1996; po Ule, 2009: 57- 59) pojasnjuje, da se v adolescenci rešujeta dva ključna procesa: navezanost in identiteta, saj naj bi se prav v tem obdobju dogajale pomembne spremembe v čustvenih vezeh in identitetah mladih ljudi. Erik Erikson (1973) je pomembno vplival na konceptualizacijo identitete in adolescence. Razvoj identitete v adolescenci je proces, ki se spreminja v času in prostoru in v razmerju do socialnega konteksta. Po Eriksonu sodeč, naj bi bila adolescenca odločilna doba v razvoju identitete človeka. Izoblikovati se začno osnovni temelji osebnosti, miselni, čustveni in vedenjski vzorci, ki bodo pozneje integrirani kot osebna identiteta posameznika

Erik H. Erikson (1963) se je s pojmom identitete zelo približal vsebini pojma sebe. Identiteto je opredelil kot subjektivni občutek istovetnosti in kontinuitete, ki ni le vsota vlog, ki jih posameznik opravlja, temveč vključuje tudi njegove sposobnosti ter doživljanja samega sebe, sveta in reakcij drugih. Identiteta posameznika je psihosocialnega izvora. Lamovec povzema tudi še danes zelo pomembna spoznanja Carl Rogersa (1963) in njegovega proučevanje pojma sebe. Posameznik zaznava sebe in svet na edinstven način. Vse njegove zaznave in njegovi pomeni tvorijo njegovo fenomenalno polje. Osrednji del tega polja zavzema pojem jaza in idealnega sebe. Pojem sebe je »konceptualizirani jaz«, ki ga merimo s pomočjo samoocenjevanja, kot na primer »počutim se (ne) vrednega«. Vključuje tako fenomenološko zaznavanje posameznikov, njegov zasebni svet z vrednostno komponento, ki ga večkrat vključimo v koncept samospoštovanja. Pojem sebe potemtakem vključuje vse naše zaznave in prepričanja o sebi, od katerih so nekatera vrednostno nevtralna (Lamovec II, 1994: 8-18).

Mirjana Ule (2008: 57-64), razlaga koncept sebstva (self) kot duševno funkcijo, ki ima odločilno vlogo pri odraščajočem otroku, saj naj bi sčasoma združila vse pomembne izkušnje identifikacije in diferenciacije v neko realno predstavo o njem samem in njegovih vlogah v družbi. Sebstvo pomeni sledeč po Ule, celoto občutkov in misli posameznika o samem sebi. Upoštevati je potrebno dejstvo, da adolescenti mislijo o sebi drugače kot otroci, kar nakazuje na razvoj abstraktnega mišljenja in sposobnosti v okviru kognitivnega razvoja mladostnika. Sebstvo tako vsebuje samozavedanje, določeno mero samospoštovanja pod vplivom reflektivnih in kulturno posredovanih predstavami posameznika o samem sebi; potemtakem se loči med: aktualnim sebstvom (kar kdo je) in idealnim sebstvom (kaj bi rad postal). Pomeni kognitivni presežek in hkrati tudi izvor problemov; obstajajo seveda razlike in prevelika razlika je lahko zavirajoča in vodi v negotovost, šibko samospoštovanje. V literaturi pa lahko srečamo tudi pojma samospoštovanje in samoocenjevanje, ki se nanašata na to, kako posameznik vrednoti in presoja samega sebe. Znotraj tega konteksta naj omenim krizo identitete v adolescenci po Eriksonu (1973), ki jo potemtakem označujejo: intenziven razvoj duševnih in telesnih sposobnosti in večja pričakovanja družbe glede dejanj, odločitev in načinov sprejemanja socialnih vlog. Vsaka kriza se lahko reši na pozitiven ali negativen način; pozitiven pomeni to, da mladostnik nenazadnje sprejme samega sebe, razvije ustrezno samopodobo, pa tudi, da je s strani drugih sprejet in da dobi priznanje za svoje dejanje in podporo v svojih prizadevanjih za samostojno vključitev v družbo. Prehod iz otroštva v odraslost se predstavlja kot naloga po samouresničitvi sebstva in identitete. Mladostnik, ki je denimo v zgodnjem otroštvu trpel zaradi morebitnega zavračanja okolice in si ni mogle pridobiti niti temeljnega zaupanja vase in v druge, bo lahko izbral t.i. negativno identiteto. Tako je »edino mesto, kjer človek usklajuje in nadzoruje različne zahteve, dejavnosti je pravzaprav on sam« (2008: 62).

Kriza identitete je razvojni proces, ki se oblikuje v obdobju adolescence. »V njem se posameznik ponovno sooča z nerazrešenimi konflikti iz otroštva in se z njimi spopada na drugačen, zrelejši način. Psihosocialni razvoj v adolescenci tako zaznamuje oblikovanje posameznikove identitete. Mladostnik pa lahko postane zmeden tudi zaradi novih konfliktov in zahtev, ki jih postavlja socialno okolje (Poljšak – Škraban 2004: 32, 41).

Tanja Lamovec (1994 II) povzema Eriksonov koncept psihosocialna zrelosti (1963, 1972) posameznika, ki zajema prehod skozi vrsto stadijev, pri čemer vsaka uspešno rešena faza pomeni večjo stopnjo osebnostne integriranosti, nerazrešeni problemi pa se prenašajo v naslednje faze in otežujejo njen razvoj.

Vsak prehod v naslednjo fazo ali obdobje pa pomeni določeno spremembo, oziroma drugačno problematiko, ki jo spremlja kriza. O razvojnih fazah je bilo zapisano že veliko in so zato bolj ali manj znane. Zame je v tem kontekstu naloga potemtakem najbolj relevantno obdobje izgradnje identitete, med 13. in 18. letom starosti. V tem kontekstu naj omenim še pojem identifikacije, ki se razlikuje od freudovske identifikacije otroka s staršem istega spola. Identifikacija v tem primeru pa pomeni, da se otrok identificira s pomembnimi vidiki ljudi, ki so zanj pomembni v času, ki jih ni sposoben razumeti ali kritično oceniti. Loči med pojmom identitete, ki pa jo pojmuje kot že selektivno zavračanje. Posamezniki si svojo identiteto ustvarimo na osnovi odnosov z drugimi ljudmi. Odzivi drugih nam pomagajo, da razvijemo čim bolj jasno in točno predstavo o sebi. Če nas drugi doživljajo kot vredne, bomo tudi sebe doživljali kot vredne oziroma se bomo ustrezno ovrednotili. Mnogi avtorji, pa tudi Tanja Lamovec obdobje odraščanja povezujejo z začetkom izoblikovanja osebnostne zrelosti, ki jo mnogi avtorji preučujejo skozi več vidikov. Pojem vsebuje dvojno konotacijo, kar pomeni, da so zreli lahko tudi otroci, seveda ob upoštevanju njihove starosti. Znotraj tega koncepta pa dodaja avtorica še pojem duševnega zdravja, ki se nanaša na stanje psihofizičnega blagostanja. Pomeni pa tudi odsotnost duševnih motenj. Duševno zdrava oseba pa ni nujno tudi zrela, čeprav duševno zdravje navadno predstavlja predpogoj za doseganje osebnostne zrelosti. Najbolj nejasen je pojem normalnosti, ki ga lahko, kot je kritična avtorica, ki ga po njenem prepričanju lahko razumemo kot statistično povprečje, kot odsotnost patologije ali kot normativni ideal. Tako lahko o zrelosti govorimo v kontekstu socialni zrelosti, emocionalni, psihoseksualni, psihosocialni, intelektualni in moralni zrelosti; vse so med sabo težko ločljive in se prepletajo. Ustavimo se pri emocionalna zrelosti. Ta se kaže kot čustvena stabilnost, neodvisnost, sposobnost za globlje čustvene vezi ter izdelan moralni sistem (Lamovec 1994 II: 99-271).

Žlebničnik (1975 I: 60) piše o vlogi učinkov, ki jih imata na razvoj otroka in mladostnika socialno in kulturno okolje. Družinsko ozračje je velikega pomena za ugoden ali neugoden otrokov razvoj nasploh, zraven pa se navaja izredno negativen vpliv težke družinske konfliktne situacij in mučnih družinskih napetosti.

Gabi Čačinovič Vogrinčič pravi: »Za človeka je družina prvi socialni sistem, v katerem se začne poimenovati, prepoznavati svoje potrebe; to je prvi socialni sistem, v katerem se uči z njimi ravnati, jih izraziti, jih zadovoljiti.« (1998: 134 – 135)

Tomorijska, v uvodu dela Knjiga o družini piše: »Družina je sistem z nekim notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojestranskem stiku z vsem, kar se godi v njegovem okolju, in razmišljanje o njej ni preprosto« (1994: 10). Prve čustvene in socialne izkušnje izvirajo iz odnosov z najbližjimi v družini.

Družina predstavlja osnovno institucijo zasebnega življenja, kjer se oblikujejo za ljudi pomembni socialni odnosi. Ohranja se navidezno kot samostojna psihosocialna skupnost, ki naj bi jo označevale predvsem notranje povezave njenih članov (Ule 2008: 81).

Vidanovič in Kolar (2005: 114) navajata, da odnosi z vrstniki predstavljajo najpogostejšo obliko socialnega komuniciranja med adolescenti. Vrstniki so zelo pomembni. Najprej se na tak način najstnik poskuša osvoboditi notranjih odvisnih vezi s svojimi starši in si pridobijo del samostojnosti, pri tem procesu pa vrstniki tudi lahko nudijo potrebno podporo, pomoč in tehnike, za osvobajanje od staršev. Potem lahko najstnik preko druženja s svojimi vrstniki krepiti tudi občutek pripadnosti na primer v vrstniških skupinah. Vplivajo tudi lahko na oblikovanje osebnosti, kar je pomemben faktor. Glede na to, da najstniki še nimajo oblikovane lastne identitete, imajo pa posebno potrebo po pripadnosti neki skupini.

O socialnem razvoju mladostnika Žlebnič dodaja še, da si ta želi simpatije in priznanja svoje skupine. In je lahko izredno občutljiv in dovzeten za odnos, ki ga ima skupina do njega (1975 II: 397).

Tudi Tomorijska piše, da je družba mladostniku »arena, v kateri se odigravajo mnoge napete drame, povezane z njihovimi notranjimi problemi. Zanj je to vadišče, kolikor bolj ugodno zato, ker lahko v njem samostojno išče svojo identiteto in razvija svojo neodvisnost stran od kaznovanja ali zaščite staršev. Pomeni mu lahko glavni vir, iz katerega črpa motive za svoje dejavnosti, po njej uravnava svoje vedenje, stališča in načela na vseh, zanj pomembnih področjih« (1983: 117).

Če strnem vse zgoraj zapisano, si bom pri tem pomagala z ugotovitvami Gemelia (1996), ki povezuje vse razvojne dejavnike adolescence v okvir biopsihosocialnega razvojnega modela, ko naj bi mladostnik sprejel novo telesno podobo in spolno vlogo ter razvil osebno identiteto. Od tem pa naj bi v procesu separacije in individualizacije razvil lastno samopodobo kot

neodvisna osebnost, z lastnim razmišljanjem, čustvovanjem in vedenjem. V socialnih odnosih si širi prostor, pridobiva nove izkušnje ter občutek pripadnosti (Vodopivec Glonar in Bogataj, 2003: 133).

Ali če k temu dodam še spoznanja Johna Cagnerja, ki piše tako: »Mladostnikov duševni razvoj ima pomembno vlogo pri pojavu jasno določenega občutka identitete, sposobnosti premišljevanja o možnem in resničnem, iskanju drugačnih rešitev za različne probleme in gledanju na prihodnost« (1979: 37).

1. 2. 2 »Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti«

V prejšnjem poglavju sem v sklopu psiholoških teorij v ospredje postavila predvsem koncept razvoja osebnosti posameznika.

Ameriška antropologinja Margareth Mead je dokazala, da je tista adolescenca, ki jo in kakor jo poznamo mi, značilna samo za našo civilizacijo, da pa druge civilizacije, druge družbe ne poznajo 'adolescentne' krize in vseh mogočih in z njo združenih dramatičnih manifestacij. »Adolescenca je dejstvo kulture« (po Žlebnik III 1969: 9).

John Cagner (1979: 12) opredeljuje mladostništvo kot obdobje hitrega spreminjanja–telesnega, spolnega in intelektualnega. Spreminjajo se tudi zunanje zahteve, ki jih sodobna družba skoraj vsakodnevno in permanentno postavlja svojim razvijajočim se članom. Družbene zahteve pa pomenijo tudi srečevanje z novimi preizkušnjami.

Gerard Neyrand (2003: 7 - 11) v svoje delu (Ne)moč adolescentov poudarja, da lahko položaj mladostnika danes opazujemo na dveh ravneh, ki sta med seboj povezani v vsakdanjem življenju. Psihološka raven ponazarja adolescentove izkušnje v odnosih z njegovimi bližnjimi, njegove izkušnje z družino, šolo, prostim časom, zabavo in prijatelji.

Ne smemo pa zanemariti tudi položaja mladine kot generacijsko določene skupnosti. Z vidika socioloških teorij, ki omogočajo analizo posameznikovih izkušenj glede na okvir, v katerem posameznik živi ali v katerega se vključuje pod vplivom globalnejših opredelitev družbe – skupnega družbenega bitja. Avtor v uvodu poudarja, da živi današnji adolescent v svetu kompleksnih odnosov. Mesto mladostniku se v družini in družbi na novo določi.

Jean – Marie Forget v svoji knjigi *Poti adolescence* piše takole: »Pojmovne značilnosti adolescence begajo in spravljajo v zadrego. Njene značilnosti lahko pripišemo razvoju naše družbe, saj ta nerada upošteva težave, ki se pojavljajo v adolescenci, ker grozijo, da bodo razkrile in razglasile njene napake. Razvoj tega družbenega pojava nam pomaga pojasniti razvoj odnosov v družbi« (2002: 7).

Zgoraj zapisano lahko prevedemo tudi v smislu, da je adolescenca ali mladostništvo pomembno razumeti tukaj in zdaj v tem družbenem okviru.

Mirjana Ule (2008 57-83) v svojem delu *Za vedno mladi?* dodaja, da je potrebno posvetiti pozornost predvsem prepoznavanju mladih kot »kulturni fenomen«.

Ule citira Cotejéja in Levina (2002): »Razvoj adolescence poteka v vsakokratnem družbenem kontekstu, ki povzroča, da kritične razvojne značilnosti sploh priplavajo na površje« (2008: 57). Psihološka nestabilnost, katero nekateri avtorji tako radi povezujejo z adolescenco, naj bi bila predvsem stvaritev psihološkega in predvsem psihiatričnega diskurza. Kar je po eni strani razumljivo, saj se strokovnjaki na teh področjih ukvarjajo predvsem s t.i. čustveno nestabilnimi mladostniki oziroma z njihovimi psihološkimi stanji. Pogosto pa se spregleda to, kako so mladi tudi družbeno konstruirani ali kako drugače določeni! Mladost je bila skozi vso kulturo zgodovinsko interpretirana kot problematično in krizno življenjsko obdobje posameznika in ta problematičnost in kriznost daje različnim vzgojnim, izobraževalnim, socialnovarstvenim, političnim in religioznim avtoritetam in institucijam domnevno legitimiteto za različne intervencije v življenju mladih, še zlasti tedaj, ko njihovo vedenje pomembno odstopa od splošnih norm in pričakovanj, je prepričana Uletova.»Zato je pojem problematičnosti in problemskosti, kadar se uporablja za oznako dogajanj med mladino, izrazito pristranski in nabit z vladajočo ideologijo določene družbe. To pa še ne pomeni, da mladi nimajo problemov in da družbena in simbolna konstitucija mladosti ni problematična« (2008: 83).

Že sem povzela in zapisala kritiko Uletove (2008), ta se nanaša na »biologiziranje« problemov mladih na podlagi psihiatrični in psihološki pogledov na odraščanje. Razvojni psihologi se v okviru tega pojma ukvarjajo z razvojnimi spremembami in morebitnimi problemi v tem obdobju. Obstaja veliko teorij, ki se raje osredotočajo na adolescenco kot problematično življenjsko obdobje, polno nereda in težav, bodisi s straši, spreminjajočim se

razpoloženjem ali kot tudi s tveganim vedenjem. Pravzaprav pa naj bi to pomenilo predvsem stereotipno posploševanje iz generacije v generacijo.

Ni dovolj, če se osredotočamo zgolj na idejo, da naj bi bili predvsem mladih apriori obremenjeni ali prizadeti s t.i. pogoji adolescence, saj kot dodaja Uletova, večini mladostnikov ne ustreza. Adolescenca, kot lahko ugotovimo, pomeni samostojno polje raziskovanja, ki pa je zelo kompleksno. Ule zato pravi: » Značilno za sodobne družbe je, da vsi socialni sistemi, pomembni za odraščanje, delujejo sočasno, drug ob drugem, in vsak s svojo logiko prenašajo svoje sistemske probleme na posameznika« (2008: 116).

Jože Bajzek pravi, da naše pojmovanje in delitev na otroštvo, adolescenco, mladost, odraslost in starost »ne delujeta več« (2003: 37). Ob tem pa še posebej izpostavlja obdobje »poznega otroštva ali obdobje predadolescenco, ki je danes po njegovem prepričanju bolj kot kdaj koli zavito v skrivnost in polno nedorečenosti. Obdobje, ki po njegovem pojmovanju nastopi ob prvih znakih pubertete, in ga je potrebno ločiti od otroške dobe, dobe adolescence ter mladostne dobe, ima svoje značilnosti, svoj lasten psihični in dinamični značaj in vedenjsko držo. Opredeli ga lahko kot obdobje negotovosti. Konkretno navaja: »Otroci so danes drugačni« (2003: 13). Predhodno obdobje adolescence je tisto, ki je zaznamovano z naglimi spremembami in zelo podvrženo tveganju v smeri negativnih vzorcev, obenem pa odpira tudi možnosti za razvijanje osebne graditve in utrjevanje samostojnosti. Prav tako naj bi bilo tudi kritično obdobje razvoja, ker se zapuščajo stari vedenjski vzorci, preizkušanje nove možnosti, še dodaja Bajzek (2003: 29).

Tomorijeva navaja, da »adolescenco je obdobje več sočasnih in pospešenih sprememb na področju telesnega razvoja, spoznavnih sposobnosti, psihološkega dozorevanja in socialnih spretnosti. To je obdobje zbiranja izkušenj, učenja, poizkusov in zmot, prepletanja progresivnih in ekspresivnih procesov. Starši in družba, kot pravi Tomorijeva: »so sami često v krizi neprestanih tranzicij« (Tomori 1998: 5). Prav ti pa zastavljajo mladostnikom zahteve, ki so, glede na raven njihove zrelosti, lahko dejansko prevelike.

Nastran-Uletova (2000 a) piše v prispevku z naslovom tega poglavja, ki sem ga povzela po omenjeni avtorici, o spremembah odraščanja ob koncu stoletja in o družbenih izvorih novih tveganj in negotovosti. V njem in v monografiji z naslovom Socialna ranljivost mladih (2000b) med drugim povzema sklepe neke empirične raziskave med učenci in učenkami, ki so

takrat obiskovali 8. razred osnovne šole v Sloveniji, z namenom ugotavljati psihosocialne probleme in ranljivosti mladih. Na to raziskavo se sklicuje tudi veliko drugih slovenskih strokovnjakov. Avtorica opozarja na probleme v zvezi s samopodobo, socialnimi stiki (osamljenostjo), emocionalnimi problemi, konkretno samodestruktivnost, ko navaja: »Med ugotavljanjem psihosocialnih problemov in ranljivosti mladih smo ugotovili dokaj visoko stopnjo (samo)destruktivnosti, občutkov negotovosti, krivde in demoraliziranega odnosa do sveta in življenja« (2000a: 21). Omenjena raziskava iz leta 1998 je pokazala, da dekleta kažejo večjo stopnjo depresivnosti, negotovosti in anksioznosti, nižjo stopnjo samozaupanja in samospoštovanja ter visoko stopnjo (samo)destruktivnosti, občutkov krivde in demoraliziranega odnosa do sveta in življenja. Fantje pa nasprotno kažejo pomembno višjo stopnjo telesne in verbalne agresivnosti. Ti rezultati lahko pomenijo, da dekleta pritiske in frustracije iz okolja ponotranjijo in bolj povezujejo s svojo samopodobo, fantje pa reagirajo z destruktivnostjo navzven. Da se dekleta bolj identificirajo z različnimi (storilnostnimi) pritiski in da bolj akutno in občutljivo reagirajo nanje kot fantje. Fantje so bolj usmerjeni k agresivnemu reševanju problemov, dekleta pa k umiku in ponotranjenju problemov. Še povzem: »Zaskrbljujoči so problemi, povezani s samopodobo, socialnimi stiki (osamljenosti), čustvenimi problemi (samodestruktivnosti)« (2000b: 51).

Avtorica še dodaja, da lahko te spolne razlike glede reševanja problemov kažejo na »vrnitev tradicionalnih vzorcev spolnega reševanja problemov, ki jih v prejšnjih raziskavah niso zaznali. Koncept spolnih vlog v nekem družbeno-kulturnem okvirju, lahko ima pomembno vlogo, kar se tiče nekaterih načinov reševanja nekega problema. Izpostavljene so tukaj socialne in družbene vedenjske norme, ki od deklet in žensk zahtevajo ali jim nalagajo drugačne načine ravnanja ali vedenja v skladu z njihovim spolom v primerjavi z moškim. Vsekakor je potrebno omeniti, da se avtorica pridružuje ugotovitvam drugih raziskovalcev, ki tudi ugotavljajo, da je značilen odgovor ogroženih mladih na povečanje tveganj in negotovosti v življenju poseben psihosocialni položaj, ki se kaže v občutkih nemoči, samoodtujitvi, socialni izolaciji, občutku nesmisla in praznote, občutku nepravčnosti in avtoritarizma (2000b: 52).

Uletova (2000: 13 – 84) v svojem delu Socialna ranljivost mladih opozarja, da je tudi mladostnik v današnjem času vse bolj pod udarom hitrih sprememb. Značilnost zadnjega desetletja, tako pri nas kot tudi drugje po svetu je, da so se pogoji odraščanja in možnosti za vstop v odraslost posebej zaostri. Kažejo se lahko v vrsti nasprotij, ki povzročajo večjo

ranljivost in občutljivosti mladih. Predvsem pa nakazujejo na povratne učinke okolja na mlade. Pri tem želi prikazati zrcalno podobe družbe, katere najobčutljivejši del so ravno mladi. In pod udarom hitrih sprememb je zlasti proces socializacije oziroma proces odraščanja. Omenjena avtorica ne želi posploševati ali kako drugače absolutirati položaja mladih danes (in v primerjavi z generacijami nazaj) in trditi, da prejšnje generacije niso poznale stisk in težav. Avtorica kljub temu opozarja, da je razlika v tem, da razmere niso bile tako zaostrene in skrajne na vseh družbenih področjih. Na splošno se je še posebej težko znati v nasprotujočih si zahtevah in ločevati dejanske probleme, dejanske življenjske naloge od imaginarnih problemov in zadolžitev. Današnji mladostnik mora slediti intencam informacijske modernizacije. V mnogih primerih je tako rekoč prisiljen k individualnemu, osebnemu stilu življenja, dela, učenja in tako dalje. Spremembe odraščanja se izražajo čedalje bolj tudi s pritiskom na mlade, da si pridobijo čim več in čim boljši poklicni naziv.

Čustveno doživljanje je pogosto postavljeno na stranski tir. Uspeh mladih v šoli in v drugih, interesnih dejavnostih, je glavno merilo uspešnosti družin.

Posameznik je torej postavljen pred izbire med različnimi možnostmi pri oblikovanju svojega življenja in pri vzpostavljanju odnosov z drugimi. V družboslovju se je za proces prestrukturiranja in dinamiziranja življenjskih stilov že utrdil naziv »individualizacija« (Ule, 2000 po Habermas, 1988; Beck, 1988 in drugi). Proces individualizacije zaznamuje tudi mlade. Individualizacija življenja prinaša s seboj mnoge nove oblike obremenitev, tveganj, raznih bolečin, neugodij in nemira, ki preobremenjujejo mlade. Opozarja tudi na porast življenjskega »demoraliziranja« mladih v sodobnem času, ki se kaže skozi sklop stališč in drž, ki jih označuje majhen občutek samospoštovanja, nemoči, nedoločenih strahov v prihodnosti in na splošno potlačenega temeljnega razpoloženja. To pomeni, da je vedno več stresov, ki jih morajo mladi znati pozitivno predelati ali prestati. Kot temeljni izziv in tveganje pa je po Uletovi že v tem, da proces individualizacije prenaša na pleča posameznika ali posameznice izjemno zahtevno psihosocialno integracijo v družbo, ki je bila doslej vsaj delno v rokah posredujočih institucij (družine, dela, raznih referenčnih skupin). In, na kar avtorica posebej opozarja, je še, da se določena tveganja zopet najbolj zgostijo pri tistih mladih, ki nimajo ustrezne ekonomske in socialne podpore pri svojih družinah. Konkretno lahko rečemo, da se strukturne lastnosti socialne ranljivosti (na primer slab izhodiščni položaj) prepletajo s kulturnimi in interakcijskimi vidiki.

Glede na zgoraj omenjeno je dejstvo, da mnoge težave, s katerimi se morajo soočiti mladostniki, povečujejo njihovo socialno in psihično ranljivost. Uletova vidi bistvo socialne ranljivosti v stopnjevanju težav in kopičenju nerešenih problemov, ki izhajajo eden iz drugega, na primer slab šolski uspeh, materialne, socialne, čustvene, zdravstvene težave.

Med kazalce t.i. socialne ranljivosti lahko med drugim prištejemo tudi strahove (anksioznost) in nazadovale oblike vedenja, psihosomatske težave in druge znake slabega zdravja. Pri tem se izpostavlja t.i. pasiven umik in psihosocialne oblike trpljenja, ki sodijo med pasivne odzive (Schuyt, 1995; po Ule: 45) na probleme.

Kot smo razbrali iz zgoraj zapisanega, je dejstvo da v okviru socialni ranljivosti mladih avtorji ugotavljajo med drugim, da mnogi problemi med mladimi v našem prostoru izhajajo drug iz drugega in se kopičijo (šolske, socialne in čustvene težave ter različni zdravstveni problemi).

Po raziskavah sodeč, imajo mnogi mladostniki težave na mnogih življenjskih področjih. Ta se nanašajo na slabe socialne odnose, povečane konflikte s starši in učitelji, emocionalna obremenitev (Frick, 200; Loney in Lima, 2003; po Essau in Conradt, 2004: 68 – 69).

D'Onofrio (2007) piše o socialnokulturnih faktorjih, ki vplivajo na odraščanje in življenje mladostnikov, med njimi navaja tudi velike spremembe v zadnjih tridesetih letih v okviru družbenega koncepta glede tega, kaj konstituira normalne družinske strukture. Pri tem navaja velik vpliv družbenih razmer, tukaj predvsem izpostavlja ekonomske dejavnike, ki se nanašajo na službene obveznosti in odsotnosti staršev oziroma nekonstantne psihološke prisotnosti le-teh. Veliko mladostnikov se počuti že doma zapostavljenega ali celo zanemarjenega. Otrok ali mladostnik tako še posebej težko pridobi ali ponotranji občutek varnosti, kako naj bo potolažen, ko ga je strah, ali pa mu je hudo, ko pa nima pogosto nikogar, ki bi ga spodbujal ali pa mu dal občutek, da mu stoji ob strani. Na drugi strani pa se tudi on strinja, da so mladostniki danes subjekti vsakodnevnih pritiskov življenja, katerim pa težko uidejo (2007: 31-33).

Dognanja Bajzka (2003) glede sprememb v družini, ki se tičejo predvsem procesov socializacije, so skladni tudi z Ule (2000a), ki piše, »da namesto nadzornih sistemov, kot sta družina in šola, se uveljavljajo nove oblike socialnega nadzora mladih, zlasti nadzor s potrošnjo, institucijami prostega čada in kulturno industrijo« (2000a: 13). Ta nadzor postaja vse bolj brezoseben. V okviru družbeni izvorov novih tveganj in negotovosti navajata, mnoge posrednike, ki tekmujejo med seboj, kako bi čim bolj vplivali na mlade generacije: potrošniški trg uporabe prostega časa, sredstva družbenega obveščanja, posebej tiste za mlade, skupine

sovrstnikov,[...]« (2003: 16). Bajzek (2003: 23-30) je kritičen tudi do izobraževalnih institucij, saj meni, da lahko šola postane za nekatere učence prostor, v katerem se poglobijo problemi, razočaranja in osebne stiske. Izpostavlja pa tudi problem, da današnja družba ne daje skoraj nobene podpore temu obdobju. Današnja družba ne posveča kake posebne in pomembne pozornosti sami adolescenci, saj kot pravi: »Okolje, v katerem živi, ga nenehno izziva « (2003: 29). Pri tem je še posebej kritičen do medijev, takšnih in drugačnih, ki sodobnemu mladostniku ponujajo nešteto vzorcev in modelov, ki se jim ni mogoče izogniti. Tako odrašča med raznimi reklamami in blagovnimi znamkami, vsiljuje se mu modo, govorico, mite in obrede, ki ga »obvladujejo« pri njegovem izbiranju.

Cogner (1979: 12) postopno izoblikovanje »življenjske filozofije«- svoj pogled na svet in vrsto vodilnih moralnih prepričanj, se sprašuje, kje je moje mesto v svetu« »kdo sem«. Občutek, da je »mlad človek vedno bolj prepuščen samemu sebi«, kar ga lahko vodi v (nerazumljivo stisko), »čutijo lahko tudi veliko nezadovoljstvo zaradi družbenih razmer, zaradi sebe in celo obojega«. To jih lahko vodi v občutke odtujitve.

Uletova tudi piše (2000: 69) o utopijah, o utopični drži mladih, ki jih lahko pikro prevedemo v »biti kul, biti neobčutljiv, neranljiv, se znajti hitro, pa čeprav na videz neprizadeto in hladno odzvati se na vse, kar te lahko doleti«, je eden od vedenjskih idealov sodobne mladine. Sama bi dodala, da ni samo ideal mladih, ampak že skoraj družbena vrednota, ideal, ki se nanaša na zatajevanje čustev in občutkov, da ne izpadeš kot slabič ali mehkužec.

Če povzamem, lahko storilnostni pritiski v šoli in napeti ter konfliktni odnosi v domačem družinskem ozračju, vplivajo sodeč, po literaturi na mladostnika zelo obremenilno. Frustracije, ki jih doživljajo ponavadi izvirajo iz okolja, v katerem najstnik živi. Najpogosteje je to strah od kazni staršev zaradi slabih ocen, občutek ali pa dejansko nesprejemanje ali zanemarjanje s strani staršev ali vrstnikov, močna kritika ali neka moralna obsodba. Nekatere družbene vrednote torej lahko omenimo kot razloge za stisko pri nekem posamezniku, predvsem storilnostno usmerjenostjo v njej.

Ružica Boškić (2005: 299) piše o življenjskih stilih otrok in mladine, kot o pomembnem, a še vedno prepogosto zanemarjenem aspektu kakovosti življenja mladih. Ti življenjski stili

mladostnikov, so delno posledica njihovih finančnih zmožnosti, delno pa posledica izbire oziroma premišljenih odločitev in vrednost. Življenjski stili mladih še spreminjajo pod vplivom širših družbenih sprememb. Če sklepamo po dognanjih Uletove, povzetih v tem delu naloge, in procesu individualizacije, je zanima predvsem ugotovitev raziskovalcev mladine, da medtem ko so bila za mlade v 20. stol. zanimiva predvsem področja (sub)kultur, spolnosti in politike, da so se v zadnjem desetletju zgodili določeni premiki v življenju mladih. Pri mladih naj bi zaznali pomik k domestifikaciji, kar pomeni odmik od generacijskih konfliktov in konfliktov, ki so specifična mladih, k ekonomskim in eksistenčnim vprašanjem (brezposelnost, pomanjkanje denarja, obremenjenost in pritiski s šolo).

Mirjana Ule in Metka Kuhar (2002: 71), sta v prispevku z naslovom *Sodobna mladina : izziv sprememb*, v okviru obširne slovenske študije *Mladina 2000*, analizirali stališča mladih do različnih življenjskih področjih, pri katerih se je izkazalo, da mladi ubirajo tri nasprotno strategije: individualistično (»da sam najdeš pot«), odnosno (»dobro se počutim, kadar sodelujem z drugimi ljudmi«), zasebniško (»rad imam zasebnost«).

Strokovnjaki pa kljub temu pogosto navajajo, da mladostnik v tem obdobju hlepi po svobodi, po osvoboditvi izpod pritiska staršev, potrebuje pa ustrezne izkušnje in oporo, da pri osamosvajanju prevzame odgovornost zase in za svoje odnose z okoljem.

Subkulture so lahko mamljiva pot v svobodo. O subkulturah, kot o družbenem fenomenu in njihovem definiranju je bilo zapisano že veliko. Mene bolj zanima, kakšen pomen lahko imajo na doživljanje stvarnosti mladostnika, oziroma zakaj so lahko tako pomembne. Predvsem vloga vrstniških kultur in mladinskih kultur v socialni konstrukciji mladosti.

S sociološke perspektive gledano Haralambus (2000) piše o subkulturah sledeče: »Pripadniki vsakega sloja so nagnjeni k razvoju svoje lastne subkulture, to je določenih norm, stališč, vrednot, ki jih razločujejo kot družbeno skupino. In dalje: »Pri pripadnikih družbene skupine, ki so jim skupne podobne razmere in skupna subkultura, obstaja verjetnost, da bodo razvili skupno identiteto« (2000: 30). Kot sem že napisala, imajo vrstniki v življenju mladostnika pomemben vpliv v njegovem psihičnem in socialnem razvoju. Vrstniki so pomemben del v življenju mladostnika. Bajzek o vrstniških skupinah oziroma prijateljih mladostnika meni, da le-ti zadovoljujejo nove potrebe mladostnika. Ali z njegovimi besedami: »Skupina deluje nanj kot prostor odmevov, v katerem utrjuje in preskuša svoje okuse in načine vedenja in obnašanja. [...]Nekritični realizem v skupini ga navaja, k vedenju, ki mu ga narekuje skupina in okolica« (2003: 29 – 90).

Mike Brake (1984: 17- 20) ponuja drugačen pogled na subkulture. Mladostniki so po njegovem mnenju pogosto obravnavani in opredeljeni kot družbeni problem skozi različne teorije in panoge družbenih znanosti. Tako so mladostniki že vnaprej zaznamovani tudi po svojem statusu mladosti. Pri tem pa se je pogosto zanemarjalo dejstvo, da so mladostniki skoraj dobesedno vrženi v življenjske situacije in razmere. Brake pravi: » Ko akter dojame ali izkusi zaničevanje pomembnih drugih, je treba najti rešitev tega paradoksa. Rešitev lahko ima individualno obliko, s spremnimi nevarnostmi atomizacije in osamitve, ali pa kolektivno obliko, ki se nasloni na novo opredelitev situacije, kakor jo definira subkultura « (1984: 18). Brake tako loči dve vrsti rešitev za obravnavanje problemov, ki jih postavlja zunanji družbeni red. Individualne rešitve zaznamovanosti so tako defenzivne in so lahko mišljene kot odziv na napade na samospoštovanje. Med individualne strategije, razvite za obravnavo problema t.i. »deviantove« identitete, Brake prišteva: reagiranje z nezadovoljstvom, individualno disociacijo, sovraštvo do samega sebe in psihološko poškodbo. Slednje lahko razumemo, da se na primeru mladostnika, ki se počuti osamljenega, izoliran je celo v skupini, saj se od nje čuti odtujen. Edino rešitev vidi v tem, da se obrne proti sebi. Kolektivna »rešitev« zaznamovanosti pa so po definicij subkulture in se med seboj lahko razlikujejo.

Torej neki posamezniki lahko kolektivno zaznavajo nek družbeni problem. V tem primeru mladostnik lahko »povzame« kolektivno identiteto. .

Tavčičeva (2009: 45-49) piše o različnih dejavnih tveganja, ki se nanašajo na mladostnike, sicer v konceptu s t.i. vplivi zunanjega okolja, predvsem vrstniških skupin na doživljanje in vedenje mladostnikov danes. Namreč v okviru tega izpostavlja vidik posnemanja tveganih vedenj pri mladostnikih. Če se osredotočimo na vidik posnemanja, se lahko to vrši v okviru, ko se lahko mladostnik bodisi z vrstnikom ali s svojim idolom identificira zaradi podobnih lastnosti, težav ali tesnega medosebnega odnosa. Omenjena avtorica v konceptu identifikacije ali željo po posnemanju nekoga nam pomembnega, loči med vertikalno in horizontalno identifikacijo. Določene znane osebnosti ali neki posameznik, ki naj bi imel tudi višji status, je primer vertikalne identifikacije, s pomočjo katere bi lahko pojasnili, zakaj je imel v narekovajih na primer samomor Kurta Cobaina tako močan vpliv na samomorilno vedenje splošne populacije. Na horizontalen način pa se lahko identificira posameznik z ljudmi, ki imajo neke podobne značilnosti ali probleme kot neki posameznik. Bodisi sta si na simbolni ravni ali ravni nekih podobnih izkušenj »podobna«, na primer po starosti, narodnosti ali celo podobnih težavah v odnosih. Še večja nevarnost pa je, če je na primer ta prijatelj na tak način delovanja dosegel želeno pri drugih. Za to, da doseže večjo prepoznavnost, odziv okolice ali

pobeg pred problemi. To, kot pravi avtorica, ni nezanemarljivo. Šola igra skoraj osrednjo vlogo in je pomemben socialni sistem, v katerega je neki mladostnik vključen, seveda takoj za družino. Težave, povezane s šolo, so zelo pomemben vir tveganja npr. šolski neuspeh in drugo dogajanje, konkretno pa izpostavlja tudi problem ustrahovanja na šolah, in različne druge oblike medvrstniškega nasilja, ki je bolj znan pod angleško besedo »mobbing«. S tem se dotakne tudi interneta, ki je v sodobnem svetu nepogrešljiv, določene vsebine, bi lahko namreč napeljevale, krepile ali celo spodbujale mladostnike k tveganemu vedenju.

1. 2. 3 Mladostniki in soočanje z izzivi, s stiskami in težavami v odraščanju

Vse življenje se srečujemo z najrazličnejšimi ovirami, težavami in problemi, ki jih moramo reševati in premagovati. Na dogajanje okoli nas se odzivamo na različne načine.

Musek in Pečjak (1996: 104 -105) navajata, da ni vseeno, kako se spoprimeemo z njimi. Uspešno premagovanje naj bi pomenilo življenjsko spodbudo. Neuspešen izid soočanja s težavami, pa lahko pomeni hudo duševno obremenitev.

Soočanje je po njunem prepričanju neuspešno, kadar ni neposredno usmerjeno k problemu. Takrat kadar vse preveč prevlada čustvena napetost in se usmerimo k neposredni razbremenitvi te napetosti (strahu, krivde, jeze) ne glede na prvotni cilj. Tedaj je soočanje usmerjeno k čustvovanju, na primer nekonstruktivne emocionalne reakcije so agresivni izbruhi. Čustva in razpoloženska stanja imajo precejšen vpliv na obnašanje, ugotavljata Musek in Pečjak (1996: 115).

Žlebničnik v okviru kognitivnega razvoja v adolescenci piše, da se v dobi poznega otroštva že razvijajo višje strani zaznavanja, predvsem sposobnost prodiranja v čutno gradivo (1975 II: 351).

Martina Tomori v prispevku Psihosocialni dejavniki pri mladoletniškem prestopništvu piše, da se adolescenca kot obdobje intenzivnega duševnega razvoja v našem začetnem delu časovno prekriva s puberteto (aktivno telesno zorenje). Hormonske spremembe in še labilna in nepredvidljiva odzivnost avtonomnega živčnega sistema in hkrati z drugimi telesnimi spremembami se odražajo tudi na spremenljivem in težko obvladljivem čustvovanju in dinamičnih razpoloženskih stanjih, ki jih mladostnik zelo težko usmerja in prilagaja stvarnim razmeram. Zelo nazorno piše o samonadzoru, ki je zreli osebnosti bolj dosegljiv, a je za mnoge mladostnike ena najtežjih nalog pri usklajevanju z okoljem. Zato njegovo vedenje

često mnogo bolj odraža njegova čustvena stanja kot razumsko presojo. Tudi notranjo tesnobo, vključno neugodno občutje notranje praznine, je mladostniku mnogo lažje zapolniti s takojšnjimi neposrednimi dejanji ali akcijami kot pa z neko dolgotrajno, zanj naporno pa četudi tvorno in koristno dejavnostjo, ki bi mu daljnoročno prinesla zadoščanje. Z razvojem spoznavnih sposobnosti ter zmožnostjo abstraktnega mišljenja že prične oblikovati mladostnikov lasten vrednostni sistem (2000: 91-92).

Mirjana Ule (2008) v okviru čustvenega razvoja v adolescenci pa dodaja, da je obvladovanje čustev le ena od težav, s katerimi se morajo spopasti mladostniki. Kot piše, so značilna pogosta nihanja odnosa do sebe, ki se gibljejo med dvema skrajnostima: občutkom nezadostnosti in onnipotentnostjo. Omenja tudi zavračanje, ki naj bi v odnosu do sebe vključevalo »občutke osamitve, neresničnosti, absurda in ločenosti od medosebnega, družbenega in fenomenološkega sveta. Mladi imajo občasno občutek depersonalizacije sebstva in nerealnosti sveta« (2008: 64).

Emocionalni razvoj mladostnika nakazuje tudi na to, da se poveča čustvenost, da se zviša čustvena ali emocionalna vzdražljivost, občutljivost in ko hkrati obvladuje čustveno življenje, velika labilnost.

Značilno za to obdobje je, da mladostnik z duševnim razvojem dobiva bolj osebni odnos do življenja, poklica, prihodnosti. Vendar pa naj bi bila značilna ambivalenca, neka dvojnost, mešanost v čustvovanju, stališčih in ravnanju: zdaj eno čustvo postaja močnejše, zdaj drugo. In tako se kažejo v tej dobi velike in presenetljive nestanovitnosti. Vse to kaže tudi na veliko impulzivnost mladostnikovega čustvovanja in na njegovo še pomanjkljivo samoobvladovanje. Posebno čustveno dojemljiv je na notranji občutek in doživljanje strahu, tesnobe, nemira in vzdražljivosti. Emocionalnost, čustvena občutljivost se v obdobju odraščanja lahko zviša in doseže svoj vrh, da zelo vpliva na posameznikovo obnašanje, da čustvo, ki posameznika močnejše osebno prizadene, udarja navzven v vseh njegovih odnosih in dejavnostih. Na splošno naj bi se mladostnik zelo ukvarjal sam s sabo in z lastnim doživljanjem (Žlebnič III 1969: 58, 60- 63).

Kar se meni zdi še posebej pomembno, je, da vsa ta mladostnikova doživljanja, ki jih omenja avtor, naj bi izvirala iz potreb prilagajanja predvsem novim situacijam, ki jih nalaga okolje. Konkretno navaja: »Pri tem pa spet ne gre izključevati okolja, vzgoje, razmer v katerih mladostnik živi. To pomeni, da čim več je v okolju vzrokov, ki porajajo konflikte, miselno

razdvojenost, težnjo k neki otožnosti, kot radi nekateri poudarjajo, k neki sentimentalnosti, ki jo mladostnik občuti kot bol, po drugi pa kot neki mik, v čemer ni seveda prav nič nenormalnega (1969 : 131).

Špela Strniša (2003: 56) izpostavlja pomembnost samospoštovanja, občutja, ki ga mladi gojijo do samih sebe, saj naj bi vplivalo na delovanje posameznika na več področjih. Pojma samospoštovanje in že prej navedeno samoocenjevanje se nanašata na to, kako posameznik vrednoti in presoja samega sebe. Vemo, da je samopodoba vsota vseh predstav, mnenj, prepričanj, vrednotenja in ocena samega sebe, je človekova individualna lastnost. Samopodoba je pridobljena lastnosti oziroma je večdimenzionalna, ki se izoblikuje najprej pod vplivom staršev v socialni odnosih, kasneje na naše videnje sebe vplivajo tudi vrstniki. Gradi se na čustveni ravni. Problemi samopodobe pa se lahko prenesejo v odraslost. Samospoštovanje pomeni prepričanje o lastni vrednosti, prepričanje o zmožnosti avtonomnega odločanja in kompetentnega odločanja. Navadno je visoka stopnja samospoštovanja pozitivno povezana s psihičnim stanjem posameznika. Ali če, kot pravi Strniša so: »Samopodoba, samospoštovanje in čustveni svet med samo tesno povezani« (2003: 71).

Na podlagi prebranega pomeni mladostništvo na eni strani kognitivni presežek in hkrati tudi izvor problemov, kar se lahko nanaša predvsem na vidik posameznikovega samoocenjevanja in samospoštovanja oziroma kako posameznik vrednoti in presoja samega sebe. Če obstajajo (pre)velike razlike, je za mladostnika šibko samospoštovanje lahko zelo zavirajoče.

Čas adolescence, kot sem že prej omenila, pomeni čas zavedanja samega sebe, odkrivanja in iskanja samega sebe. Mladostnik se sprašuje, kdo sem, kaj sem in kdo me ima rad. Na to lahko vplivajo tudi mladostnikove individualne izkušnje v odnosih z njegovimi bližnjimi, njegove izkušnje z družino, šolo, prostim časom, zabavo in prijatelji. Sama puberteta že prej s svojimi predvsem telesnimi spremembami včasih vodi med drugim tudi do tega, da mladostnik doživlja krizo oziroma nesprejemanje samega sebe. Skoraj vsi smo v tem obdobju bili občutljivi in kritični, kar zadeva nas same. Mnogi smo se spraševali, ali je z nami kaj narobe, kaj se z nami kaj dogaja, zraven pa smo dobivali mogoče še (negativne) opazke drugih. Že to lahko vodi do sprememb razpoloženja. Čas, ki sledi, pa lahko mladostniku poraja nove probleme, zmedenost, neposredno je postavljen pred mnoge izzive in spremembe.

Zaradi položaja, v katerem je mlad človek v tem obdobju, ni čudno, če ga večkrat označuje neka nestalnost. Razmeroma hiter razvoj ustvarja nove probleme in terja nove rešitve, priučitve ter prilagoditve, treba se je spogledati z vso resničnostjo, treba na novo urediti niz odnosov, kar tudi ne more dajati kdove kakšne osebne gotovosti in umirjenosti. K temu pa se pridružujejo še naravno pomanjkanje izkušenj in znanja, po drugi strani pa vse večje zahteve staršev, učiteljev, okolice, družbe (Žlebnik III 1969: 8).

Olga Poljšak – Škraban pod vplivom že večkrat omenjenega Eriksona (1980) pravi, da »lahko adolescent postane zmeden tudi zaradi novih konfliktov in zahtev, ki ji predenj postavlja socialno okolje« (2004: 41).

Cogner (1979: 60-132) je v svojem delu Mladostnik navedel, da se vsak mlad človek v obdobju odraščanja srečuje z najrazličnejšimi stvarmi, tudi z neprijetnimi. Pogosto kot posledico hitrega spreminjanja: telesnega, spolnega in intelektualnega. Spreminjajo se tudi zunanje zahteve, ki jih sodobna družba skoraj vsakodnevno in permanentno postavlja svojim razvijajočim se članom. Prepričan je, da nobeno življenje ne more in ne sme biti popolnoma brez bojazni, razočaranj in sporov. To so lahko izkušnje in so del človeka, tako kot ljubezen in veselje. Mladostnik tako lahko doživlja čustvene vrhunce in padce, obdobja malodušja in zaskrbljenosti, ali ga bodo vrstniki sprejeli. Lahko doživlja vsem nam znano bojazen pred pomembnim izpitom in občasne izbruhe jeze ali upornosti ter sodeluje v manjših prestopniških dejanjih. Občuti žalost od izgubi prijatelja ali prijateljice in vznemirjenosti zaradi spolnih težav ali podvomi o svoji »resnični« identiteti.

Tomorijeva (1983: 70-138), v svojem delu Pot k odraslosti razlaga da se mladostniki lahko srečujejo tudi s tesnobo oziroma z neugodnim počutjem, ki ga ustvari pričakovanje nečesa nedoločenega, a ogrožajočega. Kot razlog zanjo navaja premalo samozavesti mladostnika, neugodne obremenitve v njihovem okolju pa so močnejše od njihovih obrambnih sposobnosti. Izrazit primer tesnobe doživljanja je, kadar recimo prezahtevni starši vzbujajo občutek krivde, ki se najpogosteje nanaša na mladostnikovo storilnost v šoli. V tesnobo pa lahko mladostnika vodijo tudi odkrivanje novosti v svetu okoli njega in novosti v samemu sebi....Tem občutjem se ne izogne noben mladostnik. Razlikujejo se samo po načinih, kako tesnobo premagujejo, obvladujejo in žive z njo. Ta doživljanja so sestavni del mladostnikovega odraščanja. Tomorijeva še dodaja, da tudi žalost in potrnost mladostniku nista tuji čustvi, a se ne kažeta vedno enako; ta čustva se enkrat bolj površna in jih zlahka prežene, drugič pa so bolj globoka in trdovratna, razširijo se na vse njegove dejavnosti,

jemljejo mu voljo in moč, željo po družbi in zabavi, doživlja jih z vsem svojim bitjem, zlasti telesno. Lahko so ta stanja dejansko v povezavi s telesnim zorenjem, zlasti s hormonskimi spremembami, ki se lahko tudi v poznejših življenjskih obdobjih odražajo na razpoloženju. Žalostno razpoloženje lahko spremljajo tudi razmišljanja o življenju in smrti, pomenu in smislu človeških prizadevanj in medosebnih odnosov. Kadar ima kdo že tako zmotno predstavo o sebi in ranljivo samospoštovanje, zaznava samega sebe v takem obdobju še bolj občutljivo in nekritično.

Univ. dipl. psih. dr. Saška Roškar je prepričana, da v kontekstu številnih in zahtevnih razvojnih nalog ter mladostnikovega osamosvajanja, oblikovanja identitete, razvoja vzajemnih in stabilnih odnosov z vrstniki in preizkušanja različnih odraslih vlog, so vse te naloge za mladostnika lahko izredno težke in naporene. (2009: 27).

Onja Tekavčič Grad dodaja, da obdobje odraščanja pomeni tudi čas, ko se lahko mladostnik srečuje z različnimi obremenitvami, zaradi katerih lahko postane bolj občutljiv in ranljiv. Pri tem izhaja predvsem iz značilnosti adolescentnega obdobja. Kot namreč navaja, da velike telesne, psihične in socialne spremembe ter številne razvojne naloge, s katerimi se mora spopasti, zahtevajo od njega večje prilagoditvene sposobnosti, za katere mu pogosto manjka znanja, izkušenj, spretnosti in zaupanja vase. »Vzroki« za mladostnikovo stisko so pogosto povezani s problemi odraščanja, če pa se ob tem sooča še z drugimi problemi, pa je psihična obremenitev še toliko večja. (2003: 133 - 134).

Predvsem je pomembno, kako se mladostnik spopada z zahtevami staršev, učiteljev, družbe in samega sebe. Del razvoja in posameznikovega zorenja je tudi pridobitev možnosti uspešnega spoprijemanja z vedno večjim stresom. Nekateri strokovnjaki so prepričani, da nam vedenjske sheme iz otroštva kažejo, kako se bomo lotili stresa.

Že v otroštvu, še bolj pa v obdobju mladostništva, se posameznik srečuje z mnogimi preizkušnjami, obremenitvami in frustracijami, ki jih mora premagovati in obvladovati s svojimi lastnimi močmi. Pri tem pa mu lahko primanjkujejo spretnosti za obvladovanje številnih stresov .

Bertoncelj in Zadavec (2003) povzemata Mikuš – Kosovo (1976), ko navajata dejstvo, da se vsak posameznik različno spoprijema s težavami, s katerimi se srečuje. Kar je lahko za neko osebo obremenjujoče in vodi v krizo, je lahko za nekoga drugega nemoteče in mine neopazno.

Mladostnik je lahko v stiski, kadar se srečuje s situacijami in doživetji, ki so drugačni od znanih. Z njimi se lahko sooča in jih premaga, takrat so te situacije vzpodbuda za osebno rast. Če pa so takšna doživetja ali situacije preburna ali trajajo predolgo, pa so lahko zelo obremenjujoča. Otrok se vznemiri, situacije ne obvladuje, ne zmore je niti rešiti, niti se ji izogniti. Ob tem pa lahko takrat doživlja psihično stisko. Po Rutterju (1994) sta pri mladostniku v stiski vedno prisotni dve dimenziji. Na eni strani občutljiv, vznemirjen in prizadet otrok in okolje, v katerem otrok živi. In v katerega je seveda usodno vpet. Najpogosteje je to njegova primarna družina. Ta je lahko funkcionalna v tem kontekstu in za njegov razvoj predstavlja ugodno okolje ali nefunkcionalna, kjer otrok tako ali drugače čuti posledice neustreznih družinskih odnosov. »Razlogi« za stisko pa se običajno prepletajo in vplivajo drug na drugega. Naj navedem primer. Otrok se lahko zaradi nasilja doma počuti prestrašenega, zaradi česar lahko popusti v šoli. Osnovi razlogi za stisko so »zunaj« otroka, vendar povzročajo občutke, razpoloženja in misli, ki še zapletajo njegovo situacijo. Spremembe v njegovem življenju (selitve, zamenjava šole, širjenje socialnega kroga) ... lahko v očeh odraslih pogosto minejo neopazno. Razlogi pa niso vedno očitni in niso vedno hudi kot na primer nasilje, zlorabe...). Pogosto so manjši, a številni, in se v razvoju otroka seštevajo in kopičijo (Bertoncelj, Pustišek 1994). Podobno številni, kot so lahko razlogi za otrokovo stisko, so lahko tudi znaki stiske. V nasprotju z odraslimi so znaki stiske pri mladini pogosteje manifestirajo v vedenjske motnje in telesne težave (2003: 124 - 125).

Bucholz (1984; po Lamovec 1994 I: 127- 130) je poudaril, da so izhodišče problemske situacije socialni pogoji, v katerih živi posameznik oziroma nek kontekst življenjskega sveta posameznika. Družbeni pogoji (vsakdanji kontekst posameznika), ki so vsebovani tako na strani posameznika (individualne strukture pomenljivosti situacij) kot na strani okolja in so pomemben pogoj za motnje v odnosu posameznik-okolje. Te motnje med posameznikom in njegovim življenjskim področjem pojmuje kot »mesta loma«, ki vplivajo na kvaliteto socialnih in osebnih resursov za obvladovanje problemov; kronična mesta loma povišujejo ranljivost posameznika pred bodočimi obremenitvami. Socialni in osebni resursi oziroma v tem primeru sposobnosti posameznika za obvladovanje problemov so sestavina vsakdanjega življenjskega konteksta, ki sega čez posameznika. Ranljivost posameznika zato ni le individualno psihološka kategorija, temveč se nanaša na vsakdanji kontekst posameznika. Znotraj tega konteksta poudarja medsebojno povezanost kognitivnih, emocionalnih in motivacijskih dejavnikov, ki delujejo v sedanjosti. To so tisti dejavniki, ki prispevajo k individualni konstrukciji okolja. Potemtakem naj bi za reagiranje v stresnih situacijah bili

odločilni kognitivni dejavniki, skupaj s vplivanjem emocij in motivov. Spoznavni dejavniki so po tem konceptu sodeč po tem tisti dejavniki, ki vplivajo na oceno in osmišljanje situacije za posameznika. Lamovec dodaja: »Posameznik naj bi prišel do svojega načina interpretacija sveta in ocen situacij ter do svojih strategij obvladovanja situacij skozi proces socialnega učenja. Socialno učenje ustvari v posamezniku sistem dispozicij za ocene situacije, za oblikovanje in izbiro strategij« (prav tam:130)

Tavčičeva (2009: 40 – 41) piše o tem, da togo negativno kognitivno zaznavanje situacije pri nekaterih mladostnikih zajema nesposobnost prilaganja in širšega vpogleda v problem. Značilna zanj naj bi bila tudi pesimistično tolmačenje tudi povsem običajnih življenjskih dogajanj, ki lahko prispeva k doživljanju problema kot nerešljivega in brezupnega. Tako naj preprosto ne bi videli še drugih strani nekega problema. Posledično naj bi to vodilo do porajanja občutkov nemoči in obupa. Ta t.i. togi način zaznavanja problemskih situacij pri mladostniku naj bi posredno tudi oteževalo razvoj spretnosti za obvladovanje stresa in reševanja težav, zmanjševanja zaupanja vase in v druge ljudi ter utrjevalo predstavo o sebi kot o žrtvi dogajanja.

Kaj to pomeni? Tak pogled na situacijo vzbuja občutek nemoči in črnogledost oz. dogajanje, na katerega sam nima vpliva. Problem je, da tak način zaznavanja in doživljanja neke situacije ali problema mladostnika lahko zavira pri iskanju drugih rešitev ali pomoči. Tavčič (prav tam) omenja v okviru reševanja problemov in osebnostne in vedenjske značilnosti tudi impulzivnost posameznika. Impulzivnost je ena takih osebnostnih značilnosti, ki se kaže na način prehitrega odzivanja in v pomanjkanju razmišljanja o posledicah svojih dejanj. Po prepričanju strokovnjakov naj bi impulzivnost posameznika znatno ovirala pri zaznavanju in reševanju stresne situacije.

Izpostavlja pa tudi posameznikovo šibko zaupanje vase in v svoje sposobnosti ter nizko samopodobo. Prav ti mladostniki naj bi bili zelo ranljivi. Po kliničnih ugotovitvah naj bi prav ta ranljivost posameznika vplivala tudi na razvoj depresije, socialnega umika in izogibalnega vedenja.

Tomorijeva (2003: 91) razmišlja o kriznem stanju kot posebnem področju človekovega doživljanja. Krizna so lahko vsa stanja, v katerih je potemtakem porušeno človekovo duševno ravnovesje. Posameznik si ga predstavlja do te mere, da vloži vse svoje napore v poskus obvladanja. Iz lastne stiske pa pogosto ne vidi izhoda.

Že Caplan (1964) je v okviru tega pisal o razvojno kriznem stanju. To se lahko razvije po neuspešnem soočenju z novimi psihosocialnimi nalogami, na življenjskih prelomnicah, kot so odraščanje, zapuščanje doma, selitev (Kocmur, 1999; po Škodlar in Zajc, 2003: 33).

Krizni pa je lahko po Nastran-Ule (1993: 122 - 126) tudi vsak obremenilni dogodek, saj mora posameznik pokazati, koliko je sposoben produktivno reagirati na dogodek. Splošna obremenitev je odvisna tudi od rizičnosti in od težavnosti dogodkov, ki varujejo posameznika pred riziki, mu omogočijo bolj ali manj uspešno obvladovanje dogodkov (Thomae, Lehr, 1992 po Ule, 1993: 123). Doživljanje in obvladovanje neke obremenilne (življenjske) situacije, je odvisno tudi od individualne življenjske zgodovine in človekove trenutne psihofizične kondicije. Predmet mnogih študij so tudi načini, odzivanja posameznikov na obremenilne, zlasti krizne dogodke, na kakšen način obvladajo situacijo, ki nastane kot posledica teh dogodkov. V anglosaški literaturi obstaja za to izraz »coping«, ki pomeni vsako reakcijo posameznika na zunanje življenjske obremenitve. Thomae in Lehr (1992) pravita temu na kratko »obvladovalne strategije« oziroma kot piše Nastran-Uletova (1993: 124), »obvladovalno ravnanje«. Obvladovalne strategije ali obvladovalno ravnanje po tem konceptu služi preprečitvi emocionalne bolečine, predvsem z namenom, da se ji izognemo ali jo spravimo pod kontrolo.

Zanimalo me je tudi, kaj je Tanja Lamovec (1994 I) napisala o načinih človeškega delovanja, ki ga v tuji strokovni literaturi zasledimo pod angleškim izrazom »coping«, ki je sicer večpomenski.

Lamovčeva razlaga z vidika soočanja z življenjskimi problemi kot sestavnimi deli konstrukta »obvladovanja« [coping], predvsem kot neka aktivnost, ki jo v stresni situaciji izvaja nek posameznik. V slovenski literaturi se pogosto uporablja tudi izraz »spoprijemanje«. Strategije spoprijemanja so lahko dveh vrst: lahko so usmerjene na obvladovanje problema ali pa na uravnavanje emocij (z namenom doseči čustveno ravnotežje). O spoprijemanju piše: »Spoprijemanje in procesi ocenjevanja niso nujno v središču zavesti, vendar so načeloma dostopni zavedanju. Spoprijemanje ne vključuje povsem avtomatičnih reakcij, temveč le dejanja« (1994 I: 84 – 85). Billings in Moos (1984) sta v okviru tehnik spoprijemanja [coping mehanizem] omenila tudi več strategij, usmerjene na čustva, z namenom ustvariti čustveno ravnotežje. Regulacija čustev je zanj pomenila strategija izogibanja, ki je v nasprotju s

strategijami usmerjenimi na problem ali aktivnimi vedenjskimi strategijami. (Lamovec 1994 I: 89).

Lazarus razlikuje med instrumentalnim in emotivnim obvladovanjem situacije. Prvo omenjeni način sloni na spreminjanju motene interakcije (transakcije) med osebo in okoljem; emotiven način pa na »psiholoških regulacijah stresnih emocij (paliacija: samoobvladovanje, samopomiritev). Samopomiritev v tem primeru pomeni, da lahko posameznik ohrani svojo pozitivno življenjsko moralo in svoje možnosti delovanja. Nastran-Ule dalje pojasnjuje emocionalne reakcije in beg kot neuspešne reakcije ali neadaptivne reakcije na obremenilne dogodke, za odpovedi pred problemi. Podatki govorijo o velikem obsegu emocionalnih ubežnih reakcij. Na primer sodobne mladinske raziskave kažejo, da so najpogostejše reakcije na obremenilne dogodke naslednje: umik pred dogodkom, umik vase, samomorilne fantazije ali namere (Lehr in Thomaе, 1992; po Nastran-Ule 1993: 147).

Socialna psihologinja Mirjana Ule (2008: 110-114) v okviru psihološke obremenitve človeka dodaja, da je le-ta odvisna od količine problemov, tveganosti in težavnosti le-teh ter od občutka subjektivne odgovornosti za probleme, pa tudi od varovalnih dejavnikov posameznika pred tveganji, ki omogočajo nekomu bolj ali manj uspešno obvladovanje problemov. Vemo, da neki problem ima toliko večji vpliv na življenje posameznika, kolikor večji pomen, mu ta posameznik daje. Kar nakazuje na različno občutljivost posameznikov na iste probleme ali situacije. Kako pa neko obremenilno življenjsko situacijo doživimo in tudi obvladamo, je odvisno tudi od življenjske zgodovine posameznika in njegove trenutne psihofizične kondicije. Temelji na predpostavki, da se ljudje življenjskih težav lotevamo zelo različno: od poskusov, da sami razrešimo obremenilne razmere, do iskanja pomoči drugod.

Po številnih študijah in raziskavah tudi Uletova izpostavlja predvsem tri izvore moči: socialne, psihološke in načine individualnega premagovanja težav. Socialne mreže sestavljajo najprej družina, prijatelji in drugi pomembni ljudje, ki pomenijo oporo posamezniku v kriznih razmerah. V okviru psiholoških virov se najpogosteje omenja samospoštovanje, odsotnost samopodcenjevanja, občutek, da lahko upravljaš s svojim življenjem, ali druge psihološke lastnosti, na katere se lahko upre posameznik v kriznih razmerah. Prav tako pa so pomembni tudi specifični načini vedenja, mišljenja in zaznavanja, ki so se jih posamezniki naučili uporabljati, kadar so postavljeni pred življenjske težave. Različni psihološki dejavniki in opremljenost posameznika naj bi namreč postajali vse bolj pomembni za spopadanje s psihološkimi posledicami problemov in negotovosti, ki spremljajo sodobno odraščanje. Posebno izpostavlja predelovanje subjektivne realnosti posameznika. Za obdobje adolescence

naj bi bilo značilno, da sta si notranja in zunanja realnost v precejšnjem neskladju. Ule je prepričana, da že velike spremembe v duševnem in fizičnem razvoju posameznika »povzročajo diskontinuiteto s prejšnjimi izkustvi in situacijami adolescenta« (prav tam: 114). Sposobnost za (uspešno) obvladovanje problemov je odvisna tudi od: življenjskega področja, v katerem so se pojavili problemi (družinski ali delovni). Na primer družinski problemi zahtevajo drugačen poseg v obremenilne situacije in so opredeljeni s čustvenimi komponentami medosebnih odnosov.

Sama se strinjam s predpostavkami Uletove, da so izhodišča problemske situacije družbeni pogoji, v katerih živimo oziroma ranljivost posameznika, zato niso le psihološka kategorija, temveč se nanašajo na njegove življenjske kontekste.

Cogner (1979: 96 – 98) pa piše o tem, da se vzroki psiho-socialnih stisk kot jih poimenuje, ne nahajajo le v družbenem okolju, temveč delno tudi v samem posamezniku-v njegovem odnosu do sebe, v procesu njegovega odraščanja, v načinu, kako vzpostavlja odnose z drugimi ljudmi in kako se sooča s svojimi življenjskimi težavami, krizami in stiskami.

Glonar Vodopivec in Bogataj (2003: 134) navajajo, da mladostnik, ki je po naravi bolj impulziven, manj prilagodljiv in z mogoče nizko samopodobo – bo pogosteje doživljal stresna dogajanja kot nekaj, kar je zunaj njegove kontrole in na kar sam nima vpliva. Tudi neustrezne čustvene navezave in neprimerna vzgojna ravnanja v družini bi lahko po mnenju obeh avtorjev vplivala na mladostnikovo sposobnost prilagajanja in reševanja problemov. Vsekakor pa ne gre zanemariti tudi odziva okolja, predvsem njegov način, kako to zazna in razume mladostnikovo stisko ter kako se nanjo odziva-lahko olajša ali oteži izhod iz njegovih težav

Če povzamemo zapisano do sem, pomeni, da je soočanje mladostnika s svojimi problemi, težavami odvisno od osebnih lastnosti posameznika, izkušenj iz otroštva in okolja, v katerem neki posameznik živi.

Avtorja Frydenberg in Luise (1993) ugotavljata, da obstajajo predvsem trije načini, kako se posameznik spoprijema s težavami: usmerjenost na reševanje problemov s pozitivno naravnostjo, ko posameznik pretežno samostojno rešuje svoje težave. Drugi način: iskanje pomoči predvsem v okolju – med vrstniki ali strokovnjaki. Prva dva pristopa reševanja problema sta aktivna. Mladostnikovo ignoriranje težav, beg pred težavami ali samoobtoževanje pa je pasiven proces (Glonar Vodopivec in Bogataj, 2003: 134).

Jeffrey Miller izpostavlja dejstvo, da otrokom in mladostnikom seveda še primanjkujejo izkušnje, kako se soočiti z določenim problemom, stisko ali težavo na različnih področjih. Ne le to, ponavadi jim primanjkujejo tudi primernih in zadovoljivih načinov soočanja [coping skills] z novimi težavami ali izkušnjami (1998: 148)

Vrnimo se na raziskavo o dejavnikih tveganja med takratnimi slovenskimi srednješolci, in ki jo povzemam po Tomorijevi (1998). Raziskava je takrat med drugim pokazala, da dekleta kažejo večjo stopnjo depresivnosti, negotovosti in anksioznosti, nižjo stopnjo samozaupanja in samospoštovanja. Fantje pa nasprotno kažejo pomembno višjo stopnjo telesne in verbalne agresivnosti. Ti rezultati lahko pomenijo, da dekleta pritiske in frustracije iz okolja ponotranjijo in bolj povezujejo s svojo samopodobo, fantje pa reagirajo z destruktivnostjo navzven. Da se dekleta bolj identificirajo z različnimi (storilnostnimi) pritiski in da bolj akutno in občutljivo reagirajo nanje kot fantje. Fantje so bolj usmerjeni k agresivnemu reševanju problemov, dekleta pa k umiku in ponotranjenju problemov. Med drugim, pa je tako poudarila, da psihične kompetence in opremljenost posameznika postajajo vedno pomembnejše za spopadanje z negotovostjo in tveganji sodobne družbe.

Tomorijeva v okviru tega navaja, da se mladostniki lahko glede na to dostikrat odzivajo z večjo anksioznostjo, pogosto tudi z neustreznimi obrambnimi manevri, z zatekanjem v kulturo lastne generacije. Skoraj vsaka sprememba pa, tako kot vemo, skriva ali nosi v sebi dve vrsti potencialov: po eni strani lahko pri nekemu povzroči strah in negotovost, po drugi pa izziv in spodbudo za osebno rast. Spremembe so normalen sestavni del življenja, tako v pozitivnem smislu, kot v negativnem. Včasih se mladostnik sam težko znajde v novih vlogah in nalogah, z izzivi, s katerimi se sooča. Prav slednje pa lahko zadržuje razvoj vnaprej. Omejuje individualizacijo in predstavlja samostojen izvor pritiskov – pritisk vrstnikov (1998: 5).

Prof. dr. Martina Tomori (1983: 5 -7) s kliničnega oddelka za mentalno zdravje na Psihiatrični kliniki v Ljubljani uporablja v svojih delih pojem tvegano vedenje v adolescenci. Z njim označuje vse eksperimente, občasna vedenja, dejavnosti in vedenjske vzorce, ki odstopajo od sprejetih norm in prinašajo tveganje za posameznika ali njegovo okolje. To so: vključitev škodljivih navad v življenjski slog, delinkvenca, konflikti s socialnim okoljem, nasilništvo, neustrezne prehrabene navade in mnoge druge. Med pomembna področja adolescentnega obdobja poleg zdravja, družine, spolnosti navaja tudi »samopoškodovalno vedenje v širšem pomenu. Martina Tomori in Bojan Zalar skupaj opozarjata, da so v resnici različne oblike in

stopnje samouničevalnega vedenja v tem obdobju sorazmerno pogoste, prinašajo pa tudi različna tveganja za zdravje in življenje posameznika. Zato zahtevajo več strokovne pozornosti. V temi samouničevalnega vedenja se prepletajo biološki, psihološki, interpersonalni, sociološki in drugi vplivi, ki jih ni mogoče posploševati. Strokovnjaki v okviru samouničevalnega vedenja izpostavljajo zlasti naslednje skupine dejavnikov tveganja: individualne psihološke značilnosti, ki povečujejo ranljivost mladostnika (depresivnost, brezup, suicidalna ideacija, samopoškodovanje, sposobnost za obvladovanje stresov), komorbidnost (z afektinimi motnjami, boleznimi odvisnosti, vedenjskimi motnjami, motnjami v obvladovanju impulzov, motnje v odnosu z drugimi (družba in vrstniške skupine) ter vpliv sociokulturnih dejavnikov. Tomori opozarja, da se zelo slabo pozna tiste kritične točke, ki so lahko za prihodnost celotnega naroda še kako odločilne. Pa vendar se vsakodnevno sooča s pojavi, ki kažejo na resnost in dolgoročen pomen tveganj za mlado odraščajočo generacijo.

Tavčičeva (2009: 28-37) sklene in omenja tri skupine dejavnikov tveganja za različna rizična vedenja v obdobju in ti so: individualni, družinski in dejavniki okolja. Ti pa se med sabo povezujejo, seštevajo in medsebojno ojačujejo ter vplivajo drug na drugega, Nikakor ne moremo poenostavljeno razlagati ali kako drugače iskati nekih enoznačnih vzrokov za neko (tvegano) vedenje. Tvegano vedenje je v obdobju mladostništva sicer vsakdanji pojav, saj so različne oblike tvegane vedenja v tem obdobju »le del običajnega preizkušanja mej in iskanja svoje vloge« (prav tam: 28). Tvegano vedenje lahko nastane kot posledica telesnih in duševnih sprememb, gledano z družbenega vidika pa kot preizkušanje možnosti za oblikovanje lastnega sveta. Pozitivne izkušnje teh vedenj so lahko ugodje, občutek sprostitve, vznemirjanja, občutek odraslosti in neodvisnosti, poguma in moči. Lahko nadomešča druge oblike samopotrditve, večja sprejemanje s strani vrstnikov, ...lajša neugodna čustva in razpoloženja, večja zadovoljstvo s seboj in nadomesti druge, težje dosegljive vire samospoštovanja.

Tomorijeva tudi piše (2000: 92-94) o širšem socialnem prostoru, v katerega se vključuje mladostnik, ki je neprimerljivo širši kot tisti, ko je bil še otrok. Omenila sem že, da pomeni ta širitev lahko dosti manj znanega, manj predvidljivega in manj osebnega in zahteva od mladostnika več socialnih in drugih spretnosti, prinaša več izzivov in kaže manj zagotovljene naklonjenosti. Kar pomeni, da se mora mladostnik samostojno odločati in opredeljevati in se na svoj način tudi sam soočati in premagovati težave. Tomorijeva piše o želji po vznemirjenju

in v okviru mladostnikov razpravlja o tem, da vsakdo potrebuje za svoje ugodno počutje, za občutek aktiviranosti in njemu ustreznega dejavnega notranjega ravnovesja določeno raven vznemirjenja, ki pa je med ljudmi različna. Izpostavlja, da so v adolescenci potrebe po vznemirjanju sorazmerno velike. Po drugi strani pa v tem obdobju še ni niti dovolj izkušenj niti dovolj pripravljenosti za doseganje vznemirjanja na neškodljiv, sproščujoč in celo ustvarjalen način. Prav tako omenja za mladostništvo še posebej značilno potrebo po samopotrjevanju, ki je v adolescenci še posebno velika zaradi splošne notranje negotovosti mladostnika in sočasne velike neučakanosti po sprejetosti in upoštevanju. Zaradi pomanjkanja izkušenj z lastnimi učinkovitimi konstruktivnimi prizadevanji pa je samopotrjevanje še veliko težje in dejansko zahtevnejše. Mnoga dejanja v tem obdobju motivira prav ta potreba (Erikson, 1978) in mladostnik pogosto ne razume, da vse dejavnosti, s katerimi se želi izkazati pred svojimi vrstniki, ali pa si z njimi utrditi lastno predstavo o svoji sposobnosti, niso vedno take narave, da bi mu zagotovile objektivno ustrezno samopotrditvev.

Tvegano vedenje pomeni predvsem nasprotovanje pričakovanjem družbe in splošnim socialnim merilom.

Alain Braconnier (2001: 256 – 278) kot nekatera tvegana vedenja pri mladostniku navaja uživanje alkohola ali mamil, pobeg od doma, kraje, ponavljajoče se nezgode. Opozarja tudi, da s tveganim vedenjem mladostnik ne ogroža le svojega zdravja oziroma svojega življenja, ampak tudi svojo telesno, psihološko in družbeno prihodnost. Vendar pa tveganje, naj je zavestno ali nezavestno, vključuje nevarnost in te ne bi smeli prezreti.

Naloga vsakega človeka je, da poskrbi zase in se izogiba trpljenju. V določenem primeru lahko tvegana dejanja, ki imajo za posledico nesreče, razumemo kot znamenje nelagodja ali celo samomorilskih teženj. Mladostnik v puberteti »napade« svoje telo, ki postaja vir življenja; prek svojega telesa pa napade tudi družbo in bližnje, v očeh katerih postaja odraslo bitje. S samomorilnim dejanjem se želi mladostnik rešiti skrbi. Temu bi lahko rekli »duševni beg«; beg pred stanjem napetosti, ki mladostnika obremenjuje in mu ni videti konca. Mladostnik trpi in išče način, kako bi trpljenju naredil konec. S tem povzroči spremembo. Čeprav se tvegano vedenje v adolescenci zdi prehodne narave, pa včasih napoveduje črto v značaju in torej kaže na impulzivnost, nestanovitnost ali težnjo po nasprotovanju.

Osebnostne lastnosti, ki se pogosto povezujejo z dejavniki tveganja pri mladostniku, so tako lahko pomanjkanje spretnosti za obvladovanje stresov

Tomori (1990) v Psihologiji telesa piše o stresu in posameznikovem odzivu nanj. Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom (stresorjem). Kot navaja Tomorijeva dalje, so doživljajske stresne obremenitve in jakost odziva nanjo sta odvisni od posameznika. Odzivnost na stres, ki je med ljudmi zelo različna, je odvisna tudi od značajskih potez. Na sposobnost obvladovanja stresa vplivajo tudi posameznikove izkušnje. Če pa mladostnika razmere silijo v hujše in pogostejše strese, je napet, zbežan in neučinkovit. Pomembno se mi zdi tudi omeniti, da v odzivu na stres, kakršenkoli že je, je povezanost med duševnim in telesnim zelo izrazita. Vsakdo od nas verjetno pozna telesne spremljevalce čustev. V telesu pride do čustvenih, kemičnih in fizioloških sprememb. To se kaže v: telesnih simptomih (pospešeno bitje srca, glavobol, mrzle roke in noge, nemiren želodec, slabost,...), spremembah razpoloženja (pomanjkanje odločnosti, napetost, vznemirjenost, potrnost, razdražljivost, neučakanost, jeza, agresivnost,...), spremembah v mišljenju (pozabljivost, zmanjšanje koncentracije, slabo presojanje, zamegljene predstave, težave pri razmišljanju,...), spremenjenem vedenju (pomanjkanje volje, jokavost, nespečnost,...), spremenjeni vsebini misli (tega ne zmorem, vsi pritiskajo name, težko mi je, slabo se počutim, zmešalo se mi bo). Spremljevalec dolgotrajnega nerazrešenega stresa, posebno če le-ta izvira iz psihosocialne problematike, pa je po Tomorijevi občutje tesnobe in negotovosti, ki je za vsakega človeka zelo mučno in neprijetno. Ta tesnoba je včasih bolj podobna neopredeljivemu nezadovoljstvu, drugič pa doživljanju predvsem določenih bojazni.

Mnogi jo poskušajo preganjati z različnimi razvadami, od katerih so ene bolj škodljive za telesno, druge pa za duševno zdravje, večina pa kar za oboje. Neugodne posledice stresa, ne glede na to, ali je ta akuten ali dolgotrajen, se razvijejo vselej, kadar pride do neskladja med obremenilno situacijo in človekovimi prilagoditvenimi sposobnostmi (1990: 81-83).

Coleman in Hendry (1990) pravita: »Adolescenca je še posebej občutljivo obdobje razvoja osebnosti«, in da se »neprilagojeno vedenje pojavi v primeru, ko obrambni mehanizmi mladostnika ne zmorejo razreševati notranjih konfliktov in napetosti« (Poljšak – Škraban 2004: 10).

Gorazd V. Mrevlje pravi: »Križa v našem življenju vedno nastopi takrat, ko ob reševanju problemov, ovir, zahtev in zadolžitev odpovedo naši dotedanji vedenjski vzorci in izkušnje« (1995: 18). V okviru prepoznavanja in ocenjevanja samouničevalnosti pri mladostnikih pa navaja, da nekatere vedenjske spremembe in pojavi, ki jih srečujemo pri mladih, v sebi že

lahko nosijo klice samouničevnosti. Samomorilni poskusi, najpogosteje kot samopoškodbe in samozastrupitve, so tretja in najbolj prepoznavna skupina samouničevalnega vedenja mladih. Tovrstno vedenje in početje pri mladostniku že odraža njegovo stisko, skriva in zakriva njegove klice na pomoč in se brez pomoči lahko konča z razvito bolezensko sliko ali pa z za okolico nepričakovanim samomorilskim dejanjem. Mravlje (1995: 22) piše o rizičnih skupinah ljudi, pri katerih je večja verjetnost in nevarnost samouničevalnega vedenja in reagiranja. In prav mladostniki veljajo po Mravljetu za eno takih rizičnih skupin. Zakaj je torej adolescentna doba, doba tveganja? Mladi naj bi bili pogosto v reagiranju, pri odločitvah in početju impulzivni, dramatični in nepredvidljivi. Bili naj bi nestrpni in slabo naj bi obvladovali svoja čustva. Njihove reakcije so pogosto predvsem odraz trenutnega počutja. V t.i. rizično skupino naj bi spadali tudi tisi, ki v ničemer ne zaupajo vase in se ne znajo boriti zase. Bolj kot sicer so nesamozavestni in z nizkim samospoštovanjem; ob obremenitvah in ovirah v življenju reagirajo z umikom in pasivnostjo, lahko tudi s strahom. To je po Mravljetu posebno varljivo in potrebno je biti pozoren na tiste plahe in neopazne mlade ljudi, ki niso provokativni, glasni in nepredvidljivi.

1.3 POJAV SAMOPOŠKODOVANJA PRI MLADOSTNIKI

1.3.1 Izsledki nekaterih raziskav, ki se navezujejo temo samopoškodovanja

Kot sem že omenila nekonsenzualnost glede terminologije in samega (spreminjajočega) pojmovanja pojava samopoškodovanja, se posledično tudi raziskave in študije med sabo zelo raziskujejo glede na operacionalizacijo raziskovalnega predmeta.

Strokovnjaki opažajo pojav samopoškodovanja pri različnih posameznikih ne glede na spol, starost, etnično ali socialno-ekonomski status, kljub temu pa je največ diskurza osredotočenega prav na mladostnike, saj naj bi se vedenje začelo pojavljati prav v obdobju adolescence (Boesky, 2002) (<http://www.palace.net/~llama/psych/injury.html>)

Samopoškodbeno vedenje se ponavadi začne pojavljati pri nekaterih posameznikih že v času pubertete in lahko traja naslednjih deset ali celo več let (Conterio in Lader, 1998; Favazza, 1998; van der Kolk in sodelavci, 1991; po D`Onofrio, 2007: 28).

Cox in Hawton skupaj z drugimi sodelavci (2004) predvidevajo, da je približna starost, ko naj bi se posameznik začel samopoškodovati, približno 14 ali 15 let, in da se lahko s tem načinom ravnanja poseganja na svoje telo nadaljuje več let, celo v odraslost (2004: 14).

Cecilia Essau in Judith Conrardt v svoji publikaciji z naslovom Agresivnost otrok in mladostnikov (2004, 2006: 68) prav tako povzemata nekatere ugotovitve študij različnih raziskovalcev. Tako po Diekstru in sodelavcih (1995) povzemata in navajata podatke, ki predvidevajo ocene samopoškodbenega vedenja mladostnikov v splošni populaciji, ki se gibljejo med 2,4 % in 20 %. Omenjeni avtorici se sklicujeta tudi na podatke Hawtona in njegovih sodelavcev (1979, 2001), ki so v svojih študijah na to temo takrat predpostavljali, da se je stopnja samopoškodbenega vedenja posebej med mladimi fanti v starosti od 15 – 24 let, v primerjavi z njihovimi vrstnicami skoraj podvojila. Po Kerfoofu (2000) pa omenjeni avtorici prav tako povzemata, da naj bi se predvsem pri mladostnikih, mlajših od 15 let, samopoškodbeno vedenje štiri do petkrat bolj pogosto pojavljalo pri mladostnicah, kot pri mladih fantih.

Da so predvsem še zelo mlada dekleta bolj nagnjena k samopoškodbenemu vedenju naj bi potrjevala tudi raziskava, ki so jo izvedla Conterio in Lader (1998). Na podlagi torej svojih študij sta sklepala, da samopoškodbeni način ravnanja lahko odkrijemo prej pri mladih dekletih kot pri fantih iste starosti. Spet druge, predvsem pa novejša raziskave pa naj bi kazale, da naj bi naraščalo število pri mladih fantih v obdobju adolescence (McAllister, 2003; Walsh, 2006; Whitlock, Eckenrode in sod., 2006; vsi po D`Onofrio, 2007: 30).

Predpostavljeno je, da so posameznice ženskega spola v primerjavi z moškim spolom v večini kar se tiče razkritih in strokovno obravnavanih primerov samopoškodovanja. Različne študije namreč podpirajo to domnevo (Laye-Gindhu in Schonert-Richl, 2005; Hawton, Rodhan in Evans, 2006; Whitlock in sod., 2006), a obstajajo tudi druge študije, ki nakazujejo, da ne obstajajo nobene razlike med spoloma glede razširjenosti vedenja. Še posebej naj bi to veljalo v splošni populaciji oz. t.i. »neklinični populaciji«, kot jo poimenujejo avtorji v literaturi

(Garrison, Addy, McKeown in Cuffe, 1993; Gratz, 2001; Klonsky, Oltmanns in Turkenheimer, 2003; Muehlenkamp in Guitierrez, 2004).

(<http://www.crpsib.com/whatissi.asp>)

Posamezniki, ki se samopoškodujejo, se nagibajo k temu, da posledice samopoškodovanja skrivajo ali kako drugače prekrivajo pred drugimi. Kar seveda lahko vpliva na prepoznavanje vedenja, kot tudi na obravnavanje posameznikov. (National Mental Health Association, 1998). <http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/selfinjury.cfm>

Na spletni strani, namenjeni predvsem informiranju in ozaveščanju o problematiki samopoškodbenega vedenja, predvsem mladostnikov, pa njeni avtorji povzemajo med drugim tudi izsledke študij Brodskya in sodelavcev (1995) in Yatesa (2004).

Ti navajajo, da se samopoškodovanje mladostnikov v splošni populaciji pogosto dogaja v sferi zasebnega, in posamezniki o svojem vedenju največkrat molčijo, zato je skoraj nemogoče vzpostaviti neki profil posameznika ali posplošiti nekatere značilnosti oziroma dejstva. Razen, če je mladostnik obravnavan zaradi duševnih stanj, kot so depresija ali anksioznost. Pravzaprav je težko kako drugače odkriti primer mladostnika, razen, če ta sam ne poišče strokovno pomoč. Zaradi tega je veliko študij o samopoškodovanju slonelo na primerih institucionalnih obravnav oziroma zaradi drugih motenj.

Nedavna študija v Veliki Britaniji iz leta 2004, ki se navezuje na otroke in mladostnike iz generacije 2003/2004, je pokazala, naj bi bilo približno 10 % mladostnikov med starostjo od 11 do 25 let, ki naj bi imelo izkušnjo s samopoškodbenim vedenjem.

Yates (2004) navaja, da naj bi se samopoškodovanje pri nekaterih posameznikih začelo že zelo zgodaj, okrog 7. leta, lahko pa še celo prej. (<http://www.crpsib.com/whatissi.asp>)

Iz zgoraj zapisanega lahko predpostavljamo, da je mladostnikov, ki se samopoškodujejo verjetno precej več, oziroma je slika o razširjenosti vedenja nasploh verjetno dosti bolj dramatična, glede na dejstvo, da večina mladostnikov nikoli ne poišče (strokovno) pomoč.

Statistični podatki se težko pridobijo, ponavadi zaradi tega, ker posamezniki v večini primerov ne pravzaprav poiščejo strokovne pomoči. Zabeleženi podatki in študije pa slonijo ponavadi na obravnavah pacientov v psihiatričnih oddelkih in ambulantnih poročilih.

Pravzaprav, kot bomo videli v nadaljevanju naloge, mladostniki v stiski, počnejo ravno nasprotno. Vse pogosteje odpirajo dušo na svetovnem spletu, o čemer se lahko prepričamo tudi ob branju različnih internetnih forumov. Večno prisotne pa so tudi rubrike v raznih revijah, kjer ponavadi strokovnjaki odgovarjajo na pisma bralcev, ki se navezujejo na njihove duševne stiske in težave. Iz tega ni težko sklepati, da jim to ohranja anonimnost in občutek varnosti.

In ravno na to opozarja tudi Yates (2004, po D`Onofrio, 2007: 40), predvsem pa svari, da podatki in druge študije, ki se tičejo samopoškodobnega vedenja, ponavadi naj ne bi bili dovolj reprezentativni, saj naj ne bi zajeli t.i. neklinično obravnavanih mladostnikov, ki se samopoškodujejo. Zato se nekateri strokovnjaki poslužujejo interneta, kar se tiče raziskav, da bi vanje zajeli čim večji delež mladostnikov. Pri tem naj bi jim pomagale razne internetne storitve, kot so internetni forumi ali pa klepetalnice.

Vendar pa so nekateri strokovnjaki zaznali razširjanje pojava samopoškodovanja tudi izven t.i. klinično diagnosticirane populacije, kot je na primer odraščajoča mladina. Konkretno so ga prepoznali delavci na šolah, ki so skoraj vsakodnevno v kontaktu z mladostniki. (Muehlkamp, 2005)

http://www.luc.edu/socialwork/praxis/pdfs/praxis_article3.pdf

Ko govorimo o samopošodbah mladostnikov, imamo ponavadi v mislih površinske poškodbe, ki si jih posamezniki ponavadi povzročajo z ostrim predmetom. Strokovnjaki jih ponavadi uvrščajo v kategorijo lažjih oblik samopošodb, ki pa so zelo vpadljive.

Prav tako poročajo o posameznikih, ki se samopoškodujejo in pri tem uporabljajo različne pripomočke in metode, z namenom zadajanja površinskih poškodb (Alderman, 1997; Clarke in Whittaker, 1998; Connors, 2000; Conterio in Lader, 1998; Farber, 2000; van der Kolk, Perry in Herman, 1991; Walsh, 2006; po D`Onofrio, 2007: 23).

V neki študiji med mladostniki, na katero se sklicuje Engalgau (2005), naj bi bilo strokovnjaki ugotovili, da je najbolj razširjeno rezanje [cutting] (72%), udarjanje samega sebe (30%), puljenje las [22%], lomljenje kosti [10%] in ožiganje samega sebe [5%].

(http://health.discovery.com/premiers/cutters/articles/main_bar.html.)

Različne (klinične) študije navajajo, da je prav rezanje telesne površine (z ostrim predmetom) ali cutting najbolj razširjen način samopoškodovanja mladostnikov, čeprav so lahko prisotni tudi drugi načini, kot so ožiganje kože, puljenje las (Walsh,2006; po D 2007: 24).

1. 3. 2 Iskanje vzrokov: Izkušvena ozadja posameznikov in teoretične zasnove za pojasnjevanje vzrokov za nastanek samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih

V tiskanem poročilu, ki se nanaša na duševno zdravje v Sloveniji (2009) Inštituta za varovanje zdravja Slovenije so navedeni tudi podatki mednarodne študije HBSC iz leta 2006 (tj. raziskave, ki je bila narejena na reprezentativnem vzorcu 5130 mladostnikov treh starostnih skupin: 11-, 13- in 15-letnikov), ki se nanašajo na duševno zdravje mladostnikov*.

Po navedbah avtorjev omenjene izdaje so rezultati le teh »zaskrbljujoči in kličejo po ukrepanju« (2009: 22-23). Maja Bajt (2009: 4) povzema drugo poročilo, ki se nanaša na področje duševnega zdravja in izobraževanje mladostnikov (Mental health in youth and education 2008) pod okriljem evropske komisije (European Commision, 2008). Konkretno opozarja, da pomemben javno– zdravstveni problem predstavljajo tudi samopoškodbe, katerih izzid ni smrt. In dodaja, da so te lahko 10- do 40- krat bolj pogostejše kot dejanski samomor. Postavlja se trdovratno vprašanje, zakaj se, oziroma kaj dejansko vpliva na nastanek samopoškodbenega vedenja, kaj so lahko morebitni vzroki.

Nekako moramo imeti ves čas v ozadju, da mladostnik ne nastane čez noč, in da se nobeno, pa tudi samopoškodbeno vedenje, ne more razviti samo od sebe v nekem brezzračnem prostoru.

*po navedbah avtorjev je bil uporabljen mednarodni standardizirani vprašalnik, ki omogoča zbiranje podatkov v vseh državah ter merjenje vzorcev ključnih vedenj, povezanih z zdravjem, kazalcev zdravja in drugih spremenljivk.

Med prebiranjem razmišljanj, študij in raziskav ter teoretičnih nastavkov različnih avtorjev v literaturi na temo samopoškodbenega vedenja mladostnikov, sem ugotovila predvsem vzajemnost vplivanja in prepletanja različnih dejavnikov, ki lahko pomenijo povod za nastanek samopoškodbenega vedenja.

Vedno je več razlogov in povodov, literatura nam zato podaja več teoretskih osnutkov s katerimi poskušajo analizirati zaledja posameznikov, njihove določene življenjske izkušnje, okoliščine in doživljanja posameznikov; z namenom pojasnjevanja vedenja.

Amelio A. D'Onofrio (2007: xiii), strokovnjak z dolgoletnimi izkušnjami na področju dela z mladostniki, razume samopoškodovanje kot eno izmed možnih oblik negativnega izražanja posameznika, na način bega v svet avtoagresivnosti. Pravzaprav, kot razmišlja, so tvegana vedenja mladostnikov v očeh družbe postala na žalost že skoraj nekaj »normalnega oziroma nekaj kar spada zraven«. Mnogi jih povezujejo z najstniškim uporništvom, celo sprostitev od vsakodnevnimi obremenitev in problemov. Mnogi mladostniki se na primer lahko zatekajo v omamo na način opijanja z alkoholom ali drogiranjem, da bi se mogoče oddaljiti od svojih skrbi, slabega počutja, negativnih misli itd. Njihova stiska se tako pogosto manifestira v samouničevalnem vedenju. Avtor razume ravnanje na način samopoškodovanja kot neke vrste »patologijo po lastnem izboru«.

Sharon Faber (2000) ugotavlja, da lahko namerno samopoškodovanje posameznika nakazuje na to, da je šlo (ali pa gre) nekaj v mladostnikovem življenju strašno narobe. Predvsem izpostavlja, da je samopoškodovanje v obdobju adolescence zelo kompleksen pojav.

(D'Onofrio 2007: 16, 19)

Caroline in Connor Kinsella (2006: 134) navajata, da je delo s posamezniki, ki se samopoškodujejo pravzaprav delo s posamezniki, ki so (tako ali drugače) jezni, so v stiski in imajo neznansko veliko težav pri zaupanju drugim

Kaj konstituira samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih? Iskanje odgovora na to vprašanje pomeni odmik od preprostega razmišljanja in pojasnjevanja v smislu vzrok-posledica. D'Onofrio zato (2007: 71) dodaja, da lahko na nastanek in razvoj samopoškodbenega vedenja pri posamezniku vpliva hkrati več različnih biopsihosocialnimi faktorjev. Na podlagi

študij in raziskav mladostnikov je običajno prisotno več dejavnikov, ki se povezujejo ali prepletajo. Naj navedem nekaj v literaturi najpogosteje uporabljenih poskusov razlag pojavnosti oziroma nastanka samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih, ki lahko vključujejo različne rizične konstelacije in izkustvena ozadja posameznikov oziroma na vzročne kontekste.

a) Samopoškodovanje mladostnika kot odziv na neustrezno družinsko dinamiko, slabo ravnanje ali travmatična doživetja v družini

Beseda družina nam ponavadi vzbuja prijetne občutke in redko pomislimo na resne težave, ki se lahko pojavijo med straši in otroki.

Christian Gostečnik pravi: »Mladostniki so zrcalo dogajanja v družini« (1999: 161). Tomorijska v uvodnem poglavju Knjige o družini piše: »Družina je sistem z nekim notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojestranskem stiku z vsem, kar se godi v njegovem okolju, in razmišljanje o njej ni preprosto« (1994: 10). »Prve čustvene in socialne izkušnje izvirajo iz odnosov z najbližjimi v družini«, še nadaljuje (prav tam: 11). Gabi Čačinovič Vogrinčič pravi: »Za človeka je družina prvi socialni sistem, v katerem se začne poimenovati, prepoznavati svoje potrebe; to je prvi socialni sistem, v katerem se uči z njimi ravnati, jih izraziti, jih zadovoljiti« (1998: 134 – 135).

V razmišljanju Tomorijske (2000: 98-99) lahko prepoznamo tudi Gabi Čačinovič – Vogrinčič: »Družina prek svoje zapletene dinamike nedvomno pomembno vpliva na osebni razvoj otrok in na vedenje vseh svojih članov. In dodaja, da so med tistimi nalogami družine, ki lahko najbolj odločilno vplivajo na otroke in mladostnike predvsem: razvijanje občutja lastne vrednosti, učenje sposobnosti za obvladovanje stresov in socialnih spretnosti ter oblikovanje vrednostnega sistema, ki usmerja motive, vedenje in ravnanje posameznika. V družinah mladostnikov, v katerih so odraščali, strokovnjaki ugotavljajo vrsto dogajanj, ki lahko ovirajo razvoj zdravega samospoštovanja in samopodobe pri otroku. V okviru tega izpostavljajo pogoste spore, očitke, žalitve, poniževanja in razvrednotenja, brezbržnost za otrokove potrebe. Tomorijska še piše, da biti nemočen, ranljiv in zlorabljen, pomeni biti ponižan in osramočen. Taka doživljanja pa so boleča. Eden od načinov, kako jih olajšati in preprečevati, je tudi prevzemanje vloge tistega, ki obvladuje in ponižuje druge, šibkejše od sebe- agresivnost navzven. Ali pa obratno, usmeri jo nase (prav tam: 99).

Oatley in Jenkins (2007: 252 – 253) sta izpostavila šest rizičnih dejavnikov, ki lahko po njunem prepričanju vplivajo na nastanek psihopatologije* otrok in mladostnikov.

Ti so vezani predvsem na primarno okolje, v katerem otrok oziroma mladostnik živi: prepiri med starši, depresivnost starša ali druge duševne težave staršev, zanemarjanje, zlorabljanje in drugi podobni vidiki odnosov starš - otroka, slabi socialnoekonomski pogoji, številčnost družinskih članov v družini (na primer enostarševske družine), prestopništvo ali kriminaliteta staršev.

Strokovnjaki na podlagi svojih raziskav sklepajo, da so različne **travmatične** izkušnje in izkušnje zlorab v družini najpogostejši faktor, ki ga povezujejo s samopoškodbenim vedenjem (Connors, 2000; Conterio in Lader, 1998; Farber, 2000; Favazza, 1996; Suyemoto, 1998; van der Kolk in sod., 1991; Walsh in Rosen; 1988; Yates, 2004; po D'Onofrio: 2007: 58).

Robert Cvetek (2009) navaja, da je med zlorabljenimi otroki pogosto tudi samodestruktivno vedenje. Van der Kolk (1989; po Cvetek, 2009: 114) povzema Greena (1987, 1980), ki naj bi poročal, da je imelo za 41 odstotkov zlorabljenih otrok značilno vedenje, kot je udarjanje z glavo, grizenje, žganje in rezanje samega sebe. Ugotovili so tudi povezavo med zgodnjo zlorabo in različnimi vrstami poškodovanja sebe pozneje v življenju, še posebej z rezanjem in motnjami hranjenja.

Travmatična doživetja, posebej tista v navezovalnih odnosih, so lahko pomemben dejavnik pri razvoju samopoškodbenega vedenja mladostnikov.

Maja Rus Makovec (2003: 46 -53) navaja, da ne obstaja en sam idealen model družine. Pojmovanje disfunkcionalne družine, kot jo lahko v literaturi pogosto zasledimo, lahko s tem implicira na določena stanja, ki so znotraj nekega družinskega sistema zanesljivo »disfunkcionalna«. Predvsem vsaka zloraba ali nasilje med ali nad člani družine. Po Hendersonu (2000) uporablja pojem grdo ravnanje z otroki, ki ga razdeli na štiri glavne skupine, ki lahko pomenijo pozneje tudi travmatična doživetja v zgodnjem otroštvu. V ta koncept zajema različne oblike zanemarjanja, nasilja in zlorab v odnosu med starši oziroma skrbniki in z njihove strani do svojih otrok (2003: 70 – 71).

*Po Oatley in Jenkins :Psihopatologija je znanstvena disciplina, ki se ukvarja s preučevanjem ekstremnih psihičnih, fizičnih in vedenjskih odzivov oziroma stanj, ki posameznikom onemogočajo uspešno upravljanje s svojim življenjem.

Mehanizem samopoškodovanja poznamo, kot sem že navedla tudi pri živalih, ki imajo razvite socialne odnose. Kadar na primer živali primati občutijo strah, tesnobo in nemir in nimajo možnosti, da bi se umaknili iz situacije socialnega stresa (ko imajo težave v odnosih), si lahko v stresu poškodujejo lastno telo do krvi.

Maja Rus Makovec (2003: 129-130) po Ninana in sodel. (1982) navaja, da bi lahko bolj specifično povezali izkušnje zlorabljanja v otroštvu s samopoškodovalnim vedenjem. Izkušnje zlorabe naj bi odsevale tudi v duševnih in vedenjskih motnjah, kot so zloraba ali odvisnost od psihoaktivnih substanc, motnje hranjenja in samopoškodovalno vedenje. Boudewyn, Liem (1995; po Rus Makovec, 2003: 130) sta ugotovila, da lahko pomeni zloraba v otroštvu večje tveganje tako za samomorilno kot za samopoškodovalno vedenje. Po Kerndlerju in sodel. (1997) uporablja izraz čustvena toplota, ki pomeni razmerje med podpornim (pohvala, potrditve, opogumljanje, pomoč, sodelovanje, uporaba izrazov naklonjenosti) in nepodpornim vedenjem do otroka (kritiziranje, kriviti otroka, kaznovanje, grožnje, ignoriranje otroka, izrazi jeze in negativno vrednotenje otroka). To razmerje lahko pomembno vpliva tudi na razvoj otrokovega samospoštovanja.

Katja Filipič (2005: 247) je strokovnjakinja, ki se v svojem poklicnem delu osredotoča na družinsko nasilje, nasilje nad otroki in položaju otroka v kazenskem sistemu, piše o psihičnem trpinčenju otrok, kot dokaj neopredeljenem pojmu, ki bi lahko zadostil potrebam in namenom posamezne raziskave. Veliko avtorjev pod tem pojmom upošteva ponavljajoče se oblike vedenja, ki naj bi prepričale otroka, da je ničvreden, neljubljen, nezaželen, da je njegova vrednost zgolj v zadovoljevanju potreb drugih, ali pa resne grožnje s fizičnim ali psihičnim nasiljem. Kot skupno značilnost takšnega ponižujočega vedenja je njegova škodljivost vedenjskemu, kognitivnemu, čustvenemu ali fizičnemu delovanju otroka. Kot je značilno za vse oblike družinskega nasilja, obseg psihičnega trpinčenja ni znan.

Alain Braconnier (2001: 268) je prepričan, da otrok ali mladostnik, ki doživlja nasilje doma, ne more doživeti občutka varnosti. Samopoškodovanje zanj lahko pomeni način izražanja stiske, ki je mladostnik ne zna, ne zmore ali nima možnosti izraziti drugače. Ne ve, komu naj zaupa, saj verjetno nima niti temeljnega zaupanja v bližnje.

D'Onofrio (2007: 34 – 35) piše, da mladostnikov, ki so odrasli v grozljivih okoliščinah in v travmatičnih domovih brez nežnosti, ali se kako drugače znašli v grozljivih in travmatičnih okoliščinah, se lahko počutijo nemočne in ujele. Kot otroci samo niso zmogli premagati nekoga, ki jih je zlorabljal na tak ali drugačen način, če jim niti drugi odrasel mogoče ni pristopil in jih zaščitil. Pogosto so se pogreznili vase oziroma zavili v molk.

Rus Makovec piše tudi o posttravmatski stresni motnji pri ljudeh, ki so v svojih družinah preživljali telesno ali psihološko zlorabo, saj naj bi se praviloma zelo bali jeze in napetosti v medsebojnih odnosih. Model za izražanje jeze je pri teh ljudeh izjemno destruktiven, tako da se bojijo tuje in lastne jeze. Njihova izkušnja iz otroških let jim govori, da »odkrita jeza zelo poveča možnost, da bi prišlo do zlorabe« (2003: 125).

Prof. dr. Bernard Stritih (2006) povzema dr. Anico Mikuš Kos, ki v svojih predavanjih med drugim uporablja primer s tremi lutkami. Ena je iz stekla, druga iz plastike, tretja iz jekla. Sam avtor dodaja še četrto, ki je gumijasta. Če bi po vsaki udarili s palico in z enako močjo, si lahko predstavljamo, da bodo posledice različne. Ta prispevka nam lahko služi kot neke vrste enostaven miselni pripomoček, ki nam lahko pomaga, da postanemo bolj dojemljivi za opazovanje razlik med posamezniki, in da dejansko uvidimo, različni otroci na podobne travme oziroma razmere v družini reagirajo zelo različno.

Izkušnje otroških travm in zlorabe lahko veliko prispevajo k nastanku samopoškodbenega vedenja, a pomanjkanje stabilnosti, pomoči, podpore pa je tisto, kar to vedenje vzdržuje.

Robert Cvetek povzema van der Kolka (2002), ko pravi: »Ne samo v otroštvu, tudi sicer so ljudje kot primati programirani, da iščejo druge za pomirjanje in uravnavanje, ki ga ne morejo priskrbeti sami zase« (2009: 64).

Iskali naj bi vire pomoči, ko smo ali nesposobni razumeti in se soočiti z neprijetnimi občutki in s telesnimi senzacijami, ali ko nimamo primernih notranjih shem, ki bi nas bile vodile v olajšanje ali razrešitev. Opozarja, da, če pri pomembnih drugih ne dobimo primerne tolažbe, še naprej iščemo druge načine za olajšanje. To se lahko razteza od oblik vedenja, kot so odzivi boja, bega ali disociacije, patološkega samotolaženja (kot so samopoškodovanje, stradanje, bruhanje), nemočnega oprijemanja drugega, zlorabljanja drog ali alkohola. Vse to z namenom uravnavanja notranje homeostaze (2009: 65-66).

John Cogner (1979: 103) je prepričan, da imajo mnogi mladostniki pogosto za sabo dolgo zgodovino motenih družinskih odnosov. V ozadju so lahko prepiri med starši in otroki, verjetno tudi ni pravih stikov. Konkretno pravi: »Tako mladostnik pri njih ne more iskati opore. Te poskusi nadomestiti z iskanjem čustvene podpore pri drugih ljudeh; če pri njih ne najde pomoči, so lahko posledice zelo resne« (prav tam: 103).

Tavčičeva (2009: 42-44) pa posebej izpostavlja tudi morebitne strokovno neobravnane duševne motnje pri starših odraščajočih otrok. Kot najpogosteje strokovnjaki navajajo depresivne ali tesnobne motnje, zlorabo alkohola in drugih psihoaktivnih snovi.

Otrok se po principu posnemanja se lahko zateče k podobnim načinom soočanja oziroma reševanja problemov. Avtorica se v svojem prispevku dotakne tudi neugodnih socialnih razmer na način prikrajšanosti od osnovnih materialnih dobrin in socialnih mrež, izobraževanja, kar posledično lahko znižuje kakovost življenja neke družine. Pogosto te rizične razmere vplivajo na vrsto navad, ki ogrožajo zdravje in ustrezen psihosocialni razvoj otroka ali mladostnika (npr. zloraba alkohola).

Ivan Volk dodaja: »Otroci se na neustrezno družinsko dinamiko odzivajo z agresivnostjo, resignacijo, in v puberteti, ali pa celo že prej, z depresivnostjo in različnimi drugimi oblikami odklonskosti« (2005: 45).

Braconnier (2001: 268) še opozarja na pretirano pogojevanje otrokove vrednosti. Pretirano pogojevanje pomeni konformno podrejanje otroka ali mladostnika zahtevam staršev, predvsem v smislu storilnostne naravnosti v šolskih in drugih dejavnostih, ki so lahko zelo stresne, obremenjujoče. Namesto, da doživi otrok ali mladostnik pohvalo, je izpostavljen nenehnim kritikami, ki se nanašajo bolj na otrokovo osebnost in ne toliko na njegova dejanja. Pogosto se lahko prezre otrokove ali mladostnikove potrebe. Mladostnik lahko zaradi neizpolnjevanja zahtev staršev preganja samega sebe. Lahko ponotranji občutek manjvrednosti, pogosto tudi doživlja občutke krivde, kadar ne izpolnjuje zahtev drugih.

Razmišljanje avtorja nakazuje predvsem na to, kakšne neugodne posledice imajo lahko za nesamozavestnega in premalo podprtega mladostnika raznovrstne obremenitve, ki so lahko močnejše od njegovih obrambnih sposobnosti. Mladostnik s pozitivno samopodobo in pozitivno naravnostjo se kasneje lažje prebija skozi vsakodnevne tegobe odraščanja.

Marjeta Horvat Fajdiga, specialistka klinične psihologije in Pavla Klinar, socialna pedagoginja (2009: 16-21), povzemata v članku u naslovom »Moj otrok se reže!« svoje izsledke. Vsak primer mladostnika, je poseben, poudarjata strokovnjakinji.

Vendar pa se samopoškodovanje mnogokrat dogaja tudi pri otrocih in mladostnikih razvezanih oziroma ločenih staršev, pravita. Ti mladostniki so namreč primorani mnogokrat doživljati izgube. Omajani so temeljni občutki varnosti in sprejetosti. Večkrat lahko gre preko nekega otroka ali mladostnika veliko težav njegovih staršev.

Pogosto pa tudi ni prave komunikacije, starši se pogosto niti med sabo ne znajo pogovoriti, kaj šele, da bi se znali z otrokom. Mnogokrat so tako v ozadju še stiske staršev samih, ki prav tako lahko imajo težave, depresije. Imajo lahko tudi finančne težave ali težave na delovnem mestu. Mnogim tudi zaradi tega primanjkuje časa za pogovor. Kar vemo, je lahko še samo po sebi problematično. Takrat tudi sami ne opazimo težav drugih. Sami so lahko v stresu, stiski. Pogosto so tudi odvisni od alkohola ali drog. Mnogi med njimi ne znajo izraziti svojih čustev. Še posebej je težavno v družinskih sistemih, kjer se o tako imenovanih negativnih čustvih ne sme govoriti. Predvsem so to jeza, žalost, ki se tudi ne smeta izražati – kot da jih ni. Če jih na primer otrok nakaže, je to lahko s strani staršev zavrnjeno in tako se otrok seveda ne počuti povsem sprejetega. Nekaj v določeni situaciji čuti, pa tega ne sme čutiti. Nihče pa mu seveda ne pojasni, zakaj ne, a ta čustva v njem vseeno obstajajo. Tako se z njimi ne nauči ravnati in jih mora včasih potlačiti. Velikokrat se njegova čustva tudi omalovažujejo in je celo zaradi tega kaznovan ali kaznovana. Na tak način se problemi pometejo pod preprogo, da bi navidezno družina izgledala v redu. Meni se zdi posebej pomembno to, kot poudarjata, da samopoškodovanje tako nikoli ni samo mladostnikov problem, stiska ponavadi ne izhaja smo iz otroka kot posameznika, in kar je še posebej potrebno vzeti na znanje je, da je tako posledično niti sam ne more rešiti.

b) Negativna telesna samopodoba in kognitivni deficiti

Tukaj se izpostavljajo določene psihološke lastnosti, za katere raziskovalci predvidevajo, domnevajo, da bi lahko spodbujale razvoj samopoškodbenega vedenja pri posamezniku, in ga ob neugodnih situacijah, brez podpore drugih, še utrjevale in ohranjale. Med drugim se v tem kontekstu izpostavljata slaba samopodoba in nizka raven samospoštovanja nekega mladostnika. Vsi vemo, kako so občutja lastne nevrednosti, nesposobnosti in nemoči izjemno neprijetna in boleča.

Omenila sem že Tomorijevo (1998) in Uletovo (2000), ki v svojih prispevkih povzemata in navajata med sabo podobne rezultate raziskav, opravljenih med slovenskimi mladostniki. Zapisala sem že, da rezultati raziskav kažejo na nizko samospoštovanje, slabo samopodobo in celo že pomembno stopnjo depresivnosti.

Adams in sodel. (2005; po D`Onofrio, 2007: 69) na podlagi podatkov internetne raziskave med mladostniki, takrat starimi med 16 in 26 let, z izkušnjo samopoškodovanja so poročali med drugim tudi o nizkem samospoštovanju (*»Ne maram sebe«, »Počutim se grdo, debelo in neumno«*; ali *»Priznam, da se sovražim, sovražim kar sem, sovražim tisto, kar vidim v ogledalu«* in tudi, *»Toliko vsega je pri meni narobe [...] Zaslužim vse najslabše«*).

Cook in sodelavci (2005) razlagajo zatekanje v samodestruktivna vedenja mladostnikov, ki sami sebe dojemajo ali zaznavajo kot nemočne, nesposobne. Kadar izkusijo situacije, v katerih jih drugi zavračajo ali odklanjajo, takrat najpogosteje takoj krivijo sebe za negativne izkušnje. Globoko v sebi doživljajo tudi občutke krivde. Avtor se sprašuje, kako naj otrok reagira drugače, kot da se počuti odgovornega kot v smislu *»Jaz sem kriva, da me mama nima rada. Nekaj je narobe z mano. Ne zaslužim si, da bi imel kdo rad. Če bi bila boljša ali boljši hči ali sin, me mama ne bo pretepala (ali kako drugače ravnala z mano)*. Jedro teh misli dodatno spodbuja zmotno predstavo posameznika o sebi in lahko v negativen smislu pripomore k destruktivnemu ravnanju. *»In nekateri te občutke krivde izživljajo nad svojim telesom«* (D`Onofrio; 2007: 69). (Moj prevod)

c) Pomanjkanje sposobnosti ali kompetenc za konstruktivno soočanje s težavami ali stisko in impulzivnost mladostnika

Jožica Grubelnik pravi: *»Vedenje je v nekem smislu poskus reševanja problema, da bi se dosegel namen, odgovorilo o nečem v zunanjem ali notranjem svetu. Včasih vedenje pri tem ni učinkovito«* (2004: 3).

Fenwickova in Smith (1997: 243) ugotavljata, da najstniki – dekleta pogosteje kakor fantje – včasih svoje težave in napetost rešujejo tako, da se namenoma poškodujejo. Ponavadi to počno tako, da si režejo kožo ali se ožigajo s cigaretami. Te rane so ponavadi na zapestjih ali laktih (le zelo redko po obrazu) in so same po sebi skoraj vedno dokaj nedolžne, le včasih so ureznine tudi globlje in nevarne.

Vita Poštuvan (2009: 50) v prispevku z naslovom *Iskanje pomoči pri mladostnikih*, piše o tem, da se mladostniki med sabo razlikujejo tudi po tem, na kakšen način, kako uspešno in

sebi v korist znajo razreševati konflikte in frustracije, s katerimi se pogosto srečujejo. Pogosto naj bi bili mladostniki, ki v težavah reagirajo bolj čustveno in imajo večji občutek krivde ali jeze, nagnjeni k bolj drastičnim načinom soočanja s težavami. Med bolj ali manj za njihovo okolico sprejemljivimi načini so tako lahko zatekanje v alkoholizem, droge, zapiranje v sobo ali samopoškodovanje na različne načine. Tako zaradi različnih razlogov ne poznajo ali uporabljajo drugih načinov v reševanju problemov, kot je na primer trezen razmislek o celi situaciji ali samostojno reševanje konfliktov. Tako se lahko pojavi dodaten problem, ki ga med drugim izpostavlja tudi Poštuvanova in ta je, da jih ti manj sprejemljivi načini izražanja stiske, kot jih poimenuje, lahko še dodatno izolirajo od okolice in tako povečajo njihovo stisko.

Srbska strokovnjaka, Vidanovič in Kolar (2005: 127-128) pišeta o impulzivnih dejanjih, v katerih dominirajo močna čustva, predvsem agresivnost, strah, žalost, pa tudi tesnoba in potrto ali ljubosumje. Povodi za ta dejanja so ponavadi različne frustracije, ki lahko izzivajo pri določenih najstnikih močan in težko kontroliran bes in jezo. In ta nakopičena agresivnost se lahko v enem trenutku transformira v avtodestruktivno dejanje. Frustracije, kot sem že napisala, pa ponavadi izvirajo iz okolja, v katerem najstnik živi. Otroci in mladostniki ponavadi sami še ne znajo razrešiti trenutne stiske, stresa, lahko hitro ravnajo impulzivno, tudi samopoškodovalno . Najstniki imajo včasih vtis, da nimajo nobene kontrole nad svojim telesom in nagonskimi impulzi, katera prihajajo iz njega. Takrat lahko doživljajo svoje telo kot nekaj tujega in nevarnega, to pa jih lahko privede tudi do občutka, da ne obstajajo. Pri nekaterih najstnikih je v skrajnem primeru lahko suicidalno vedenje tudi sredstvo ohranjanja lastne identitete, ponekod tudi » način megalomanskega doživljanja premoči absolutnega vladanja nad sabo in svojim življenjem« sredstvo kontrole nad samim sabo.

č) Čustva in čustvovanje - težave pri izražanju svojih občutkov ter tesnoba in depresivna razpoloženja mladostnikov

Amelio A. D`Onofrio (2007: 76) navaja, da je še posebej obdobje adolescence tisto kritično razvojno obdobje, v katerem poskuša posameznik dati glas svojim močnim čustvom, ki so jih morebiti čutili že prej, pa jih niso bili možni izraziti. Še posebej zahteva po osamosvajanju, ki se začne pojavljati v tem obdobju, lahko pripravi teren za manifestiranje raznih znakov, ki lahko odražajo posameznikov notranji konflikt.

Fiona Gardner (2001: 21) povzema Laufersa (1984), ki pravi, da je telo lahko medij sporočanja in izražanja vseh občutkov. Mladostniki, ki na primer imajo določene težave ali pa samo stežka neposredno vzpostavljajo veze, so posebej ranljivi.

Še posebej v obdobju adolescence se problemi lahko pogosto prenesejo na telesno področje. Tomorijska v Psihologiji telesa navaja (1990: 33- 100), da je že v medicini znano, da nerazrešene duševne stiske mnogo pogosteje prenašajo na telesno področje predvsem tisti ljudje, ki imajo s svojim telesom še iz otroštva slabe izkušnje, še zlasti, če so jih pogosto telesno kaznovali ali pa kako drugače prikrajšali ter z brezbržnostjo ali zanemarjanjem izkazovali odklonilen odnos do njihovega telesa.

Podobno kot je za otroka njegovo telo sredstvo, ki mu omogoča stik z okoljem, je za mladostnika njegovo lastno telo orodje, včasih celo orožje, s katerim se spoprijema z dogajanjem v svoji duševnosti. Prek telesa se nagrajuje, prek njega uri svoje sposobnosti obvladovanja, prek telesa se zna tudi kaznovati. Nenehno naraščajoče nezadovoljstvo duši in zapira z obrambnimi zidovi, sila za njimi pa razdiralno načinja telo. Pri človeku, ki si ne dovoli, da bi na ustrezen način sprostil agresivnost navzven ali je nesposoben izražati jezo, to povečuje notranjo napetost.

Če se vrnemo na neustrezno družinsko dinamiko, vidimo, da namreč v mnogih družinah otrok ali mladostnik nima prostora, da bi lahko izražal svoja čustva.

Čačinovič Vogrinčič o čustvih otroka v družini pravi: »Osnovno izkustvo, ki ga otrok potrebuje, je, da so njegova čustva sprejemljiva, možna, razumljiva, saj jih bo le tako lahko spoznal in obvladal« (1998: 208). Po Synnerju avtorica (1998: 214- 217) povzema nekatera spoznanja, ki zadevajo otrokova čustva v družini in ravnanje z njimi. Vsak posameznik lahko sprejme in obvlada samo tista čustva, ki jih lahko sprejme v družini, tista, ki so mu »dovoljena«, s katerimi se nauči ravnati v družini. Tako naj bi »skril za zaslon« ali se kako drugače nekonstruktivno soočal s tistimi čustvi, ob katerih doživi travmo ali stres, ali pa tista zgoraj omenjena, ki v njegovi družini povzročajo napetost in vznemirjenje.

Izražanje jeze je pri otroku, ki je za družino nesprejemljivo čustvo, zbudi glede na naučeno ravnanje in reakcije staršev odpor in strah, da bo izgubil ljubezen. Skrije ga za zaslon, pomeni, ga skrije pred družino oziroma starši in nenazadnje tako tudi pred samim sabo. Tesnoba, ki jo doživlja, pa postaja še večja. Otroku je lažje pristati na to, da potvori čustva, da se pretvarja, kot pa na to, da je zavržen s strani staršev. Včasih so čustva, ki jih otrok doživlja, izredno močna in nesprejemljiva – čustva strahu, besa, gnusa, jeze. Če jih ne more sprejeti in predelati, si lahko pomaga tako, da jih projicira – nesprejemljiva čustva niso v

njem, temveč v drugih, zunaj njegovih meja. Tipično čustvo, pogosto »zanikana« s strani družine po Skynnerju so doživljanjem žalosti in depresije. Žalost je bolečina. Za otroka je pomembno, da se jo nauči prepoznati in preboleti, jo sprejeti kot del njegovega doživljanja. Žalost pomeni tudi nujno osveščanje o osamosvajanju; spremlja strah pred vsako spremembo, ki zahteva opuščanje starega in sprejemanje negotovosti novega. Žalost je znak, sporočilo o živem, stvarnem doživetju.

Deiter, Nicholls in Pearlman (2000) so v svoji študiji ugotovili, da določenim posameznikom, ki se samopoškodujejo, primanjkuje oziroma imajo premalo razvite sposobnosti za toleriranje močnih čustev pri sebi, sposobnost za ohranjanje lastne vrednosti in sposobnost za ohranjanje povezanosti z drugimi. (<http://www.palace.net/~llama/psych/injury.html>.)

D'Onofrio (2007: 63), povzema Grazta (2006), ki na podlagi svojih raziskav omenja koncept čustvene neizraznost, ki jo največkrat povezuje s slabim ravnanjem v otroštvu.

Mirjana Ule (2009: 230) piše, da sposobnosti manifestiranja čustvenih sporočil pridobimo že v zgodnjem otroštvu. Imelo naj bi »pragmatično dimenzijo«, namerno ali ne. Določeni čustveni znaki spodbujajo bodisi kognitivne, čustvene ali vedenjske odzive drugih: pozitivni pomenijo odobravanje, negativen odziv pomeni zavračanje. Človek je podvržen čustvom, če hoče ali noče. Pri tem pa izpostavlja pomen ubesedovanja tistega, kar čutimo, da premagamo tišino in se obvarujemo pred neznanim oziroma, poimenovano je moč nadzorovati. Jezik nam, preprosto rečeno, omogoča, da izražamo čustva in upravljamo z njimi. Ko jih razkrijemo, pravzaprav lahko zmanjšamo notranjo čustveno napetost ali se je celo znebimo. Ule celo pravi: »Očitno imamo primarno potrebo, da skušamo sprostiti čustveno napetost« (2009: 106).

Bohart (2001; po Rus Makovec, 2003: 143-145) navaja, da je eden od temeljev za konstruktivno vedenje sposobnost samokontrole. Nenadzorovano izražanje čustev jeze naj bi samo ojačevalo jezo in nagnjenost k destruktivnemu ravnanju.

Jeffrey A. Miller je navedel, da lahko ravnajo mladostniki s čustvenimi težavami drastično (1998: 146). Miller piše o depresivnih doživljanjih pri otrocih in mladostnikih, ki ni nujno, da že kažejo razvito klinično sliko. Dejstvo je, da otrokom in mladostnikom primanjkujejo

določene izkušnje, kar je posledica njihovega obdobja. Prav tako jim lahko v določenih situacijah primanjkujejo tiste veščine [coping skills], ki bi jim dovolj ali pa na zadovoljiv način pomagale pri spopadanju z določenimi novimi izkušnjami ali čustvi.

Navaja pa tudi, da depresivenemu mladostniku, ki dolgo časa trpi zaradi čustvenih problemov, primanjkuje določena občutljivost ali motivacija za učenje vseh pomembnih mehanizmov spopadanja. Kadar je mladostnik pri soočanju s težavami neuspešen, se lahko počuti ničvredno, obupano, nemočno. Miller meni, da je samopoškodovanje lahkomišeln, neprimeren način spopadanja s takšnimi občutki (1998: 148).

Maja Rus Makovec v svojem delu z naslovom Zloraba moči in duševne motnje ter poti iz stiske (2003) piše, da »pri izpostavljenosti razdiralnemu ravnanju, posebej v položaju manj močnega, lahko doživljajo ljudje tudi take duševne procese, ki jih ne moremo uvrstiti med diagnoze duševnih motenj. Lahko gre na primer za stalno načenjanje samospoštovanja zaradi negativnih sporočil ali zastraševanj s strani drugih ljudi, tesnobo, depresivna občutja, nespečnost, zaskrbljenost, ki pa ne dosegajo take jakosti, da bi jih lahko diagnosticirali z eno od »uradnih« duševnih in vedenjskih motenj. Lahko pa vse te težave povzamemo z imenom psihična ali čustvena bolečina« (2003: 121).

Caroline in Connor Kinsella (2006) o samopoškodovanju navajata, da le to samo po sebi ni duševna motnja, ampak manifestacija zelo hude stiske, ki je ali pa ni v povezavi z duševno zdravstvenimi problemi (2006: 133). Pri mladostnikih, ki so nagnjeni k samopoškodbam, ponavadi ne gre za duševne motnje, za katere je poleg drugih simptomov značilno tudi samopoškodovanje. Mnenja pa so si kljub temu deljena.

Bev Cobain (2008 : 25- 27) piše o depresiji v najstniških letih, ki naj bi bila zelo nepredvidljiva, saj so mnogi njeni simptomi podobni povsem običajnim (a neprijetnim), občutkom, ki so značilni za obdobje pubertete in odraščanja. Značilne zanjo so čustvene spremembe: jeza, žalost, občutek krivde, obupanost, tesnoba, zagrenjenost, razdražljivost, občutek ničvrednosti, brezbržnost, otopelost, občutek osamljenosti, občutek nemoči. Pri posamezniku se lahko pojavijo spremembe v razmišljanju na način izgube zanimanja za nekdanje pomembne stvari, zvrčanje krivde nase za vse, kar je šlo morebiti narobe, negativno, pesimistično razmišljanje, prepričanje, da ni nikomur mar zate, ali da si vsem le v breme, begajoče misli. Razmišljanje o tem, da bi se namerno samopoškodovali, naj bi prav tako

pomenila spremembo v razmišljanju. Kakor tudi celo razmišljanje o smrti in samomoru. Spremembe v vedenju, naj bi se kazale na način osamitve, zapiranja vase, z bolj pogostejšim jokom kot običajno, skozi težave v šoli, pa tja do namernega povzročanja poškodb na svojem telesu (na primer porezovanje ali ožiganje kože), zlorabljanja drog in /ali alkohola itd. Po mnenju strokovnjakov naj bi obstajala povezava med t.i. »stresorji« (dejavniki, ki povzročajo stres) in depresijo med mladostniki. Stresorji sicer naj ne bi bili nujno tudi povzročitelji depresije kot najava Cobainova (2008: 63-64), jo pa lahko sprožijo ali kako drugače vplivajo na njen nastanek, še posebej v kombinaciji z drugimi dejavniki tveganja. Loči med zunanjimi in notranjimi stresorji. Kot zunanje stresorje se pogosto omenja ločitev staršev, pritisk s strani vrstnikov, spolna ali fizična zloraba, nasilje in revščina. Potemtakem lahko sklepamo, da imajo t.i. zunanji stresorji svoj izvor v vsakdanjem življenjskem okolju mladostnika (dom, šola ali skupnosti). Stresorji so lahko tudi slaba samopodoba, pogosti družinske prepiri, finančne težave (osebne ali družinske), občutek praznine (tudi po tem, ko izpolniš zastavljene cilje in se vprašaš, kaj zdaj), neprijetne spremembe v življenju (vključno z vstopom v puberteto), (aktualno ali preteklo) doživetje fizične, čustvene ali spolne zlorabe.

Rus Makovec o depresiji piše, da je zelo veliko dejavnikov, ki lahko vplivajo na razvoj te duševne motnje, med drugimi tudi močne genske obremenitve, lahko pa se razvije tudi brez travmatičnih doživetij. K dinamiki depresije posebej prispeva občutek izgube v širšem pomenu, na primer občutki razvrednotenja pri sebi ali v očeh drugih ali pa občutek, da se je izgubil nadzor nad življenjem. Depresivni ljudje se lahko počutijo zavrnjene in neprimerne za družbo ljudi. Ti občutki so lahko tudi realni in ne le simptomi depresije (drugi se te izogibajo, da se ne nalezejo slabe volje) (2003: 131).

d) Izražanje pripadnosti subkulturi

V okviru študij mladine sem omenila vlogo vrstniških in mladinskih kultur v socialni konstrukciji mladosti. Dotaknila sem se tudi vpliva družabnih okvirjev oblikovanja mladosti, mladine, vrednostne orientacije mladih, subkulturnih stilov.

Hurrelmann in Heitmeyer (1993; po Ule, 2008: 114-116) sta opozorila na odgovore mladih na njihove življenjske razmere v sodobni družbi ali na tri različne načine predelovanja realnosti, ki so se razvili v minulih desetletjih. Med temi omenjata tudi mladinske subkulture. Mladostnikovo zaznavanje razmer je neločljivo povezano z njegovim subkulturnim stilom. Te mladinske skupine, kot jih poimenujeta, so lahko učinkovite, ker se ne identificirajo z

utečenimi normami ali standardizacijami. Nekatere mladinske subkulture so namreč razvile tudi zelo učinkovita sredstva, zlasti stilske inovacije in provokacije običajnega razumevanja stvari in dogodkov, ki omogočajo subkulturno identiteto posameznikom in skupinam. Ule (2000a) je prepričana, da so mladi uspeli v določeni meri tudi doživljanje stresnih situacij in njihovo predelavo vključiti v svoj svet, v svoje subkulture« (2000a: 27). V okviru sodobnih subkultur omenja tudi t.i. emo subkulturo, v smislu medijsko odmevnih mladinskih kultur je `emo` kultura, katere ime naj bila okrajšava za angleško emotinal, ki pa jo največkrat uporabljajo za označevanje posebnih skrajnih čustvenih stanj, bodisi čustvene pretresenosti ali razburljivosti, in ki naj bi se pojavila poznih devetdesetih letih prejšnjega stoletja v ZDA.

Na tem mestu ga omenjam izključno za to, ker ga neposredno v medijih povezujejo ali celi enačijo s samopoškodbenim vedenjem pri mladostnikih. Predvsem naj bi glasba t.i. emo bendov kot tudi čustveno poudarjeno vedenje njihovih članov pogosto izražala čustva obupa, nostalgije, samopomilovanja, pa tudi notranjih kriz, zlomljenih src. Kot pravi Ule: »Ta čustva se dobro ujemajo s čustveno turbulentnimi temami v adolescenci« (2008: 170).

V medijih in med mladimi samimi je t.i. emo koncipirana kot nova subkultura, ki nosi v sebi težnjo po samopoškodovanju, o kateri se govori zgolj iz negativnega zornega kota.

Na svetovnem spletišču lahko najdemo veliko spletnih strani namenjenih tej dotični subkulturi. Na eni od spletnih strani, namenjeni tej temi, lahko preberemo, da t.i.emo gibanje v tem pogledu ni nič posebnega, da ga lahko zaradi specifičnih oblik samouničevanega vedenja označimo za zadnji veliki subluktorni fenomen med mladimi. Kot pišejo njeni avtorji spletnega članka, se pripadnost tej subkulturi poleg poslušanja glasbe in prepoznavnega (značilnega) videza, izraža še z nošenjem obličev, ki prekrivajo resnične ali lažne brazgotine samopoškodb. Kot posebej problematično pa navajajo, pripadajočo »filozofijo«, saj naj bi bili- posebej poudarjam- naj bi bili pristaši le-te, naravnani k trpljenju, splošnemu pesimizmu, izražanju neugodnih čustev, odmaknjenosti od družbe ter komuniciranju z zunanjim svetom preko internetnih forumov. Ali kakor pišejo avtorji sestavka: »Pristaši emo gibanja na življenje gledajo z melodramatičnimi očmi. Že najmanjši problem je lahko dojet kot neobvladljiv ter dobi katastrofičen scenarij, kar omogoča stalno trpljenje, žalost in depresivne občutke. Ob tem imajo občutek, da jih nihče ne razume, da jih vsi omalovažujejo. Izražajo se skozi čustveno trpljenje in miroljubnost. Pri tem vso agresijo, ki jo je večina prejšnjih subkultur usmerjala odkrito navzven, usmerjajo navznoter, proti sebi. V skrajnih oblikah način trpljenja zaradi neustreznih interpretacij privede do hude depresivnosti in/ali

poveličevanja samopoškodbenega vedenja (predvsem površinskega rezanja oziroma povzročanja ran sebi)...«. Zato vidijo nekateri strokovnjaki pri tej miselni naravnosti problem predvsem zaradi tega, ker si mladostnik v teh letih, torej v obdobju adolescence, še gradi svojo identiteto in odnos do življenja. O t.i. emo subkulturi pa pišejo tudi z vidika t.i. najstniškega upora na drugačen način. Meni osebno se zdi ta aspekt bolj zanimiv in tudi verodostojen kot omenjeni. Namreč dotika se vprašanja drugačnosti oziroma, kako se ob pojavljanju drugačnih običajno znotraj družbe hitro razširi strah, jeza in agresivnost. To še posebej postane bolj izrazito, ko gre za večje skupine, ki ne delujejo v skladu z aktualno vodečimi prepričanji v družbi. Danes je pogosto starejšim generacijam in nekaterim drugim posameznikom v družbi, težko sprejeti dejstvo, da so mladi drugačni, da se nočejo zgolj samo dano sprejemati, se učiti in uporabljati dognanja prejšnjih. V skladu s tem lahko rečemo, da se mladostnik upira, saj s tem preizkuša sebe in svojo veljavo znotraj družbenih okvirjev. Lahko se upira, kot sem že omenila po Brakeu (1984) na svoj način ali skladno z generacijskimi trendi. Tukaj bi rada izpostavila: pomeni potem t.i. emo lahko upor v tem kontekstu, nekaj, kar se ne manifestira odkrito prosti samemu sebi, ampak deluje v drugi skrajnosti, torej prosti sebi? Tako lahko t.i. »emo upor« razumemo kot (ne)zmožnost vplivanja na trenutno stanje v družbi in lahko uporablja trpljenje in samopoškodbeno vedenje kot posredno sredstvo upora obstoječim družbenim vrednotam. K tem namreč ne sodijo tisti, ki niso lepi, zdravi, bogati, skratka popolni. V tem lahko razumemo tudi bojevanje z drugačnim, brezčutnim svetom. Nekateri strokovnjaki, zaradi narave in oblik vedenja samopoškodovanja, včasih težko najdejo mejo med pravo duševno patologijo (kot jo poimenujejo), ki se manifestira v postopnem samouničevanju, v osebno nezdavih mehanizmih in med idejo drugačnosti in potrebe po uporih obstoječemu (nečustvenemu) svetu, v katerem mladostnik, pristaš t.i. emo filozofije, ne zmore živeti zadovoljnega življenja.

http://www.siol.net/trendi/trendi/plus/2008/04/subkulturačustvovanja_ali_emo_generacija.aspx

Emo naj bi bil večkrat krinka za veliko potlačenih, negativnih čustev. Emo (in samopoškodbeno vedenje) lahko pomeni tudi klic na pomoč nekega mladostnika. Zgodi se lahko, da ima lahko kakšen mladostnik, po mnenju strokovnjakov, v resnici velike težave s svojim čustvovanjem, z odnosom do sveta in predvsem z depresivnim razpoloženjem.

Nika Vistoropski (2008: 16-19) v svojem članku z naslovom Kaj nam sporoča otrok, ki se reže, vključuje mnenje znanega slovenskega psihoterapevta Bogdana Žorža, ki se poklicno ukvarja z mladostniki in družinami v stiski. Priznava, da se pri svojem delu srečuje s tudi s

tem pojavom. Predvsem se mi zdi zanimivo, ko pravi sledeče: »Samouničevalnost je le del te subkulture, morda celo ne najpomembnejši in značilen le za del mladih, ki se povezujejo z njo. Samo to, da se mladostnik spogleduje s slogom, celo niti to, da se ima za emo, po mojem mnenju ni še znak za alarm. Znak za alarm so oblike samouničevalnega vedenja – ki pa niso značilne samo za emo, ampak tudi za mladostnike, ki pripadajo drugim modnim trendom, ali take, ki ne pripadajo nikamor!«

1.3.3 Paradoksalnost samopoškodovanja –koncepti psiholoških funkcij vedenja ali, kaj motivira mladostnike v ponavljanje samopoškodbenega vedenja

Rezultati neke anonimne internetne raziskave, ki se je zaključila 19. 1. 2001 in ponuja izpovedi različnih posameznikov, glede njihovega samopoškodovanja. Posamezniki Posamezniki, ki so v tej študiji prostovoljno participirali so bili različne starosti in obeh spolov, izobrazbe, poklica ter življenjskih izkušenj.

Nekateri posamezniki so navedli še, kako dolgo je samopoškodbeno vedenje prisotno v njihovem življenju.

Na tem mestu se osredotočam in povzemam navajam Refleksije glede svojega početja na zelo na neposredno vprašanje: »Zakaj se samopoškoduješ.?«.

* predvsem mladostnikov, ker so relevantna populacija v okviru koncepta pričujoče diplomske naloge. <http://www.palace.net/~llama/psych/injury.html>.

»Všeč mi je misel, da sem vsaj enkrat jaz tista, ki povzroča bolečino, in ne nihče drug«.

(ženska, 14 let, samopoškoduje se 1 leto)

»Ker čutim toliko notranje bolečine, da potrebujem nekaj, kar sprosti. S tem, ko se režem, to deluje tako kot ventil ali izhod za to notranjo bolečino, na način, kot da bi vse teklo ven iz mene, kot voda iz pipe«. (ženska, 17 let, samopoškoduje se 3 leta)

»Zato, ker sovražim sebe, moj videz. Vedno, ko gre v mojem življenju nekaj zelo narobe, kar se ponavadi zgodi, posebej pa takrat ko sem na kakršen koli način zavržen«.

(moški, 26. let, samopoškoduje se 12 let)

»Polna sem jeze in prizadeta. Počutim se kot, da ni nikomur mar. To počnem, ker je zame lažje prizadejati si bolečino in tako ravnati z njo, kot, da bi nekomu povedala in tako prizadela njihova čustva. Najbolj se bojim, da bi koga prizadela. Nočem, da bi se kdo zaradi mene počutil prizadeto, ali da bi se počutil tako, kot se jaz počutim zaradi drugih. Tako raje ne povem ničesar. Vse zadržim zase in potem se nabere. Eksplodiram in potem se začnem rezati«. (ženska, 17 let, samopoškoduje se 7 let)

* Vmojem prevodu in priredbi

»Zato, da preneham misliti. Kri, rezanje, mi daje nekaj drugega, da gledam, in da se osredotočim na. V našem domu moramo biti pogumni. Jokati pri nas ni dovoljeno. Moj oče se zelo hitro razjezi, takoj, ko smo preveč glasni. To ga izredno živcira, tako kot jokanje. Potem postane besen. Nisem sposobna jokati. Preprosto ne morem. Za moje dobro je bolje, da ne. To počnem, da s tem preneham razmišljati..., da si lahko s čim drugim zamotim misli v časih bolečine. Jočem skozi kri. Moje telo joče zame.« (ženska, 18 let, 2 leti se po svoji navedbah samopoškoduje na način rezanja svoje kože [self-cutting])

»Ko postanem depresivna. Ne vem, zakaj. Če gre kaj narobe v šoli ali pa doma. Ko pozabim domačo nalogo in se učitelj dere name. Takrat, ko me včasih kdo pozabi poklicati, ko se zmenimo ali pa ko reče, da bo poklical. Smešne zadeve, vem. Ampak potem se počutim sama sebi tako ogabno. Počutim se, kot, da ne morem ničesar storiti prav. Prvič sem se rezala, ko sem bila stara 14 let, potem ko me je posilil učitelj geografije«. (ženska, 15 let, 1 leto se samopoškoduje)

»Režem se, da se poskušam na ta način pomiriti. Da poskušam pobegniti od bolečih spominov, od moje zlorabe; poskušam se preko tega počutiti varno. Da na tak način poskusim zaustaviti nočne more in dnevne more. (ženska, 23, 17 let samopoškodovanje).

»Ne vem, zakaj. Toliko bolečine je v meni, da uporabljam nož kot kazen. Včasih to počnem in upam, da bo kdo opazil in da mu bo mar; ampak vedno na koncu skrijem svoje zareze in brazgotine. Počutim se tako osamljeno na svetu, kot da ni nikomur mar zame. Nikoli nisem do

zdaj tega storila, da bi se na tak način hotela ubiti. Zame je to zgolj način, da pobegnem stran od vsega, tudi ko nimam velikih problemov». (ženska, 14 let, 1 leto se samopoškoduje).

Razlogi? Zakaj? Ja, odvisno, ampak ponavadi je to največkrat v povezavi s čustveno bolečino. Da pozabim na vse. Ko se počutim izgubljen, depresivno...Ko to počnem, pozabim na vse in se osredotočim na delo v rokah. Potem se počutim kot totalno propadla, kot spaka, kot izločenec. (ženska, 15, 2 leti se samopoškodovanje).

»Včasih zato, da vidim kri in vem, da sem še živa. Spet drugič, da se rešim pritiska in obupa, ki se je nabral v meni.

Občasno tudi na način manipuliranja drugih, da zgolj dobim pozornost in skrb. Ampak ponavadi ne deluje. Občutek čustvenega olajšanja po tem dejanju je vseмогоčen. In zastrašujoč». (ženska, 18 let 4 leta se samopoškoduje).

»Raje čutim to bolečino, kot pa bolečino, ki je ne razumem. (neznana/a)

»Včasih, zato, ker se ne počutim več...žive. Včasih, ker se počutim izven kontrole. Vsa ta bolečina, izguba in čustvena bolečina je prenesena v nekaj, kar lahko nadziram in čutim«. (ženska, 19. let, 6 let se samopoškoduje)

Dr. Paul Plener, profesor nemške univerzitetne psihiatrične klinike za otroke in mladostnike ULM, v okviru intervjuja za članek z naslovom »Samopoškodovanje: ko odraščanje tako boli«, razmišlja o vprašanju, zakaj naj bi bilo samopoškodovanje zlasti problem, ki zadeva mladostnike. Pri tem se najprej sklicuje na neko angleško študijo med mladostniki, ki naj bi pokazala, da večina oseb začne s tem vedenjem s 14. oziroma 15. letom starosti. Pogosto pa, ko prekoračijo 20 let, naj bi ta motnja, kot jo poimenuje, »počasi izzvenela«. To naj bi imelo povezavo s tem, da so mladostniki v obdobju odraščanja bolj nagnjeni k impulzivnim načinom ravnanja. Pogosto se vrtijo okoli vprašanj samopodobe in, tudi doživljajo močna nihanja v razpoloženju. Najpogosteje pa naj bi na ta način mladostniki uravnavali svoja čustva. Pogosto takrat, ko več ne morejo sami pri sebi prenašati nakopičena negativna čustva in jih želijo tako na ta nekonstruktiven način »pokončati«. Rezanje [ritzen] razume kot neke

vrste strategijo za reševanje problemov. Seveda pa so lahko še druge funkcije vedenja: na primer, ko se ne počuti resničnega (na primer ob doživljanju travmatičnih izkušenj) ali pa kot način vplivanja na druge ljudi. Strokovnjak v okviru tega možnega vidika vedenja dodaja, da je zelo poredko, da hoče nekdo v okviru neke podzavestne želje po pozornosti opozoriti nase oziroma si izboriti naklonjenosti zase. Na vprašanje zakaj mnogi mladostniki s tem vedenjem ne morejo prenehati, omenjeni strokovnjak pojasnjuje, da mladostniki vedo povedati, da se počutijo, kot da bi bilo na neki način s tem vedenjem zasvojeni in, ker ga integrirajo v svoje življenje.

(www.emotion.de/verstehen/selbstverletzung.html.)

Amelio A. D'Onofrio piše o paradoksalnosti, kontradiktornosti pojava samopoškodovanja, saj pomeni načrtno izvajanje nasilja posameznika nad svojim telesom (2007: 19, 75). Kvalitativne študije namreč nakazujejo, da lahko samopoškodbeno vedenje služi, nosi ali izpolnjuje različne, pogosto ostalim težko dojemljive in zato kontradiktorne funkcije pri nekem posamezniku.

Samopoškodovanje je večdimenzionalen pojav. Pojav samopoškodovanja lahko razumemo tudi kot večpomenskega. V prejšnjem poglavju sem že nakazala, da ponavadi mladostniki v svoji duševnosti nedvomno trpijo, ko nosijo v sebi bolečino izgube, zlorabe ali zanemarjanja. Za tem dejanjem pogosto stoji kompleksen problem. Kot smo lahko razbrali iz internetne ankete, ki sem jo povzela in navedla v tem poglavju naloge, poročajo posamezniki med drugim, da so se počutili obupano, nemočno, osamljeno, potrto. Mnogi so šli po poti samopoškodovanja, ker so doživljali neizmerno duševno stisko.

Valerija Bužan (2004: 5-6) piše, da lahko neko vedenje služi različnim namenom. Če se želi nekemu vedenju morebiti določiti funkcijo, to pomeni, ugotoviti, kaj pri nekem posamezniku motivira vedenje, kaj se želi morebiti doseči preko nekega vedenja, kaj ga spodbuja in ohranja. Kot navaja avtorica, so posameznikovi zavedni ali nezavedni motivacijski faktorji, podlaga nekemu vedenju. Kot osnovne motive za neko vedenje navaja: pridobitev pozornosti nekoga (v nekem okolju lahko vključuje tudi komponento moči, pojavi se ob prisotnosti določenih oseb), pridobivanje česa otipljivega, pridobiti senzorno zadovoljitev (preko tega vedenja zadovolji neko senzorno potrebo. Vedenje se pojavi kadarkoli, kjerkoli- ne glede na osebo, dogodek, lokacijo, vendar se pojavi pogosteje pod stresom), pobegniti ali izogniti se

neprijetni situaciji (vedenje je pogosto odgovor na zahteve ali anticipacijo zahtev ali pomenijo izogibanje okoliščinam, ki imajo neprijetne dražljaje. Pobeg in izogibanje sta podobni potrebi, vendar ju je pomembno razlikovati, ker se lahko kažeta v različnih primerih), reguliranje emocij z namenom umiriti razburjenost, dvigniti razpoloženje, zadovoljiti razvado. Večina vedenj, ki se izvedejo iz navade, imajo pravzaprav namen, da zadovoljijo eno od zgoraj omenjenih potreb. Vedenja pa so lahko posledica več funkcij. Beg in senzorna stimulacija sta pogosto povezana z okoliščinami, ki so lahko stresne.

Fiona Gardner (2001: 4 – 5) o samem dejanju zadajanja poškodb na svojem telesu dodaja, da lahko pomeni akt samopoškodovanja manifestacijo, ki povezuje skupaj metaforo, paradoks in simbolizem. Kot morebitne razloge zakaj se lahko posameznik vedno znova samopoškoduje pa po Holmesu (2000) navaja, da na to lahko vplivajo številni faktorji: izvirne okoliščine, ki še zmeraj obstajajo, posameznikovo prepričanje o učinkovitem delovanju vedenja, lasten čustven odziv na prvo dejanje in odziv nanj s strani drugih, pozitivna sprememba razpoloženja (morebitna) kot dosežek akta samopoškodovanja. Pri tem pa pripominja, da je pri nekaterih posameznikih lahko že skoraj dejanje kompulzivne, prisilne narave, saj bi brez njega pa bi bilo življenje za tisto osebo enostavno neznosno.

Tomorijska piše o razvadi grizenja nohtov, ki se začne pogosto zaradi sproščanja napetosti. Če te napetosti po nekaj dneh ni več, ker so otroka nemara odvrnili drugi, lepši doživljaji ali ga ja kaj drugega, njemu prijetnega, zaposlil in je pozabil ogristi nohte, tedaj je bilo vse skupaj opažena epizoda. Vedenje se ni moglo avtomatizirati. Če pa obstajajo napetosti, bojazni in neuravnovešenosti dalj časa, si še naprej grize nohte, ker ga to sprosti. Avtorica v istem odstavku v kontekstu t .i. »bolečih razvad« navaja še puljenje las, trganje krast, praskanje. Kot pojasnjuje: »Večkrat gre za otroke, ki dobivajo premalo spodbud in s katerimi se nihče dosti ne ukvarja. Dostikrat se zaprejo vase pred okoljem in se aktivirajo z bolečino. To občutijo kot prijetno, celo kot užitek« (1983: 70).

Suyemoto (1998, po D'Onofrio, 2007: 76-78) interpretira študije, ki imajo za svoj predmet raziskav pojav samopoškodovanje pri človeku. Pridružuje se tistim strokovnjakom, ki domnevajo, da ima samopoškodovanje pri nekem posamezniku določen namen.

Strokovnjaki namreč ugotavljajo preko pogovorov s posamezniki, določene vsebine oziroma psihološke funkcije samopoškodovanja. To spoznanje nam pravzaprav razkriva fenomen, ki je zelo kompleksen, kontekstualno pogojen.

Caroline in Connor Kinsella (2006: 133-136) poskušata strniti vzroke, zakaj se lahko mladostniki vnovično samopoškodujejo. Pri tem pa izpostavljata naslednje možne vidike samopoškodbenega vedenja pri nekem posamezniku: prevzemanje kontrole, sproščanje napetosti, sporočanje in komunikacija, negativna telesa predstava, stimulacija/spodbujanje, duševna motnja. Psihološki koncept prevzemanje kontrole povzemata po Santa Mina in Gallopu (1998). Veliko posameznikov, ki se samopoškodujejo, je doživelo izkušnjo fizične ali spolne zlorabe, od ljudi, ki so jih tako ali drugače zlorabljali, so ti nad njimi tudi dobili izjemo moč in nadzor. Pogosto na podlagi groženj ali čustvenega manipuliranja. Za mladostnika lahko pomeni samopoškodbeno vedenje način pridobivanja vsaj nekaj nadzora nad tem, kar se dogaja nad njihovim telesom. Pogosto postane tak način delovanja na neki način tolažba, ki je zanesljiva oz. »učinkovit« način spopadanja s tem problemom še dolgo v dobo odraslosti.

Arnold in Magill (1996; po Kinsella 2006) pišeta o konceptu sproščanja napetosti. Jeza in frustracija sta osnovi človeškega nagona in zahtevata izražanje. Večina ljudi je zmožna sproščati ali kako drugače premagovati svoje frustracije, nezadovoljstva v relativno sprejemljivem okviru ali načinih. Pogosto pa so lahko objekti druge osebe, domače živali, ki v navalu jeze lahko postanejo tarče. Pri mnogih primerih pa naj bi ljudje, ki se samopoškodujejo, lahko doživljali svoje vedenje kot »varen« način sproščanja frustracije brez, da bi škodili ali poškodovali koga ali kaj drugega. Rekli bodo, da o svojih poškodbah, podobno kot izpušni ventil, po obdobju stresa in napetosti, pogosto opisano kot občutje senzacije od bolečine ali ob pogledu na krvaveče mestu ki jim lahko nudi skoraj takojšnjo olajšanje, od zatrtih občutkov. Kadar pa posameznik ne zmore komunicirati neposredno, ali pa so ti načini oslabljeni, neučinkoviti, lahko preko samopoškodovanja izraža svoja občutja, doživljanja. Sporočanje je lahko znotraj konteksta fizične ali miselne nezmožnosti ali nezmožnost (normalnega) izražanja vpliva na okolje v katerem posameznik živi; na primer strogo družinsko okolje ali institucionalni režim, v katerem lahko nek posameznik biva, kot so na primer zapor. Mnogi strokovnjaki razumejo samopoškodovanje zgolj kot način iskanja pozornosti. Tak način razmišljanja lahko ponuja zelo pomanjkljivo, celo izkrivljeno. Avtorja Kinsella (povzemata in navajata po Foxu in Hawtonu 2004), da bi bilo dosti bolj koristno, če bi opisali ali kako drugače interpretirali ta dejanja kot posameznikov poskus sporočanja svoje

hude stiske. Zgodovina zlorablajočih ali neustreznih razmerij lahko vodi pri odraščajočih otrocih do zelo majhnega občutka lastne vrednosti, pušča jim kot žrtvam, občutja, da so grdi in, da si ne zaslužijo malo spoštovanja od samega sebe ali da niso vredni spoštovanja drugih. To postane posebno jasno tudi takrat, ko imajo občutek, da jim kot posameznikom stalno spodleti v pričakovanjih od v očeh drugih ljudi in so razočarani sami nad sabo. Površinsko samopoškodovanje pušča za sabo zelo vidne posledice. Brazgotine kot posledice (na primer nešteti zarez na lastni koži) so zelo vidna manifestacija samopodobe in so pogosto interpretirane kot neka oblika kazni, ki jo neka oseba čuti, da si jo zasluži.« (Kinsella 2006: 135-136). Avtorja Kinsella pišeta, da ljudje v njuni praksi opisujejo »posebna« doživljanja, občutke, ki jih lahko doživijo potem, ko si povzročajo bolečino na svojem telesu. Njuna interpretacija je v povezavi s telesnim izločanjem endorfinov, ki ga v tem primeru lahko neki osebi povzroči samo prizadejana bolečina. Navajata, da so učinki lahko primerljivi s poživljajočimi drogami kot na primer pri amfetaminih. Takšne razlage so seveda zgolj teoretične narave, saj ne obstajajo še nobeni oprijemljivi argumenti, ki bi lahko potrdili te domneve. Po zadnjih ugotovitvah sodeč samopoškodovanje naj ne bi bila duševna motnja sama po sebi, vendar je lahko pojav prisoten pri nekaterih, lahko indicira na zelo kompleksen problem, ki zahteva nadaljnje obravnavanje ali celo terapijo. Lahko je prisotno pri posameznikih, ki imajo diagnosticirana duševne motnje, kot so shizofrenija in depresija. (Kinsella 2006: 136). O tem sem v tej nalogi že pisala.

Tanja Lamovec piše o samopoškodovanju kot načinih premeščanja ljudi, katerega primeri so tudi različne oblike samopoškodb, h katerim se zatekajo ljudje v stiski, a niso neposredna grožnja za življenje. Omenjena navaja: »Posameznik čuti neustavljivo potrebo, da se poškoduje, kar mu po eni strani prinese olajšanje, po drugi pa občutek krivde. Olajšanje izvira iz tega, ker je izrazil svoje stališče, pokazal in hkrati skrnil notranjo rano, ki je preveč boleča, da bi se je dotikal. Zunanja rana je le znamenje te rane, ki pravi: hočem, da svet ve, v kako slabi koži sem. Občutek krivde pa vsaj pri nekaterih izvira iz tega, da so si poškodovali telo, ki jim ne pripada zares. Nekako tako kot bi uničevali tujo lastnino« (1999: 78).

D'Onofrio je prepričan, da lahko vedenje služi primarni funkciji posameznikovega samouravnavanja notranje napetosti, ki lahko povrne čustveno ravnovesje, ki se drugače počuti v prenesenem pomenu preplavljen / pod vplivom svojih strahov ali medosebno nepovezan. D'Onofrio (2007: 76-77) dalje povzema ugotovitve Osucha, Nolla in Putmana (1999). Omenjeni avtorji so namreč na podlagi pričevanj svojih pacientov ugotovili šest

najbolj pogostih razlogov, zakaj je na primer neki posameznik ponavljali samopoškodovanje. Domnevali so, da ima vedenje zanje neko pomembno vlogo. Nenazadnje so identificirali šest faktorjev ki lahko vplivajo na to ohranitev ali vzdrževanje vedenja pri nekem posamezniku: spreminjanje razpoloženja ali poskus vplivanja na specifična čustva jeze, sramu, krivde, ali samomorilne misli, obup, občutek notranjega razdejanja, žalosti (kar je podobno prvemu čustvenemu uravnavanju funkcije prvega faktorja. Vendar na bi se tukaj nanašalo na bolj specifična čustva, na katera so poskušali vplivati, občutki osamljenosti in praznine), samokaznovanje sebe in posredno tudi drugih (kar nakazuje lahko na notranjim konflikt posameznika z njegovim okoljem), poskus vplivanja na druge, nadzorovanje na način poskušanja vplivanja, na način nadzorovanja ali vplivanja na druge, na kontradiktorni način (na ta način sem želel-a raniti nekoga pomembnega v svojem življenju), samopoškodovanje kot način stimuliranja, ki se nanaša na sproščanje napetosti in tudi na občutek zadetosti (počutila sem se »high«).

Psihološke motivacije, ki lahko po tem konceptu vodijo posameznika v določenem kontekstu v akt samopoškodovanja, bi lahko v glavnem lahko razdelili v tri velike sklope: uravnavanje občutkov, komuniciranje in nadzor/ kazen. (Miller, 1994; Favazza, 1986, 1996; Connors, 1996, 2000; Solomon in Farrand, 1996; Ousch, 1999; Suyemoto, 1998)

(<http://www.palace.net/~llama/psych/injury.html>)

Conterio in Lader (1998), se naslanjata na spoznanja Favazze in Rosenthala (1993), in jih dopolnjujeta, sta v svojih študijah ugotovila, da lahko samopoškodovanje znotraj kontekst nekega posameznika lahko služi celo kot edini zanje (razpoložljiv) resurs. Na podlagi tega sklepa, da pomeni, samopoškodovanje neko obliko samopomoči, ki se pogosto ne ujema z našim miselnim okvirom. Sam akt samopoškodovanja lahko, po poročanju posameznikov tem posameznikom nudi občutek olajšanja ob neizmerni psihološki stiski, ki pa je kratkotrajen. Omenjena sta dopolnila in dodala še nekaj možnih funkcij vedenja, zakaj posameznik lahko vnovično ponavlja samopoškodbeno vedenje: olajšanje/ omilitev napetosti in tesnobe, umikanje pred depresivnimi doživljanji in občutki praznine, otopelosti, brezčutnosti, način izražanja jeze in agresije, olajšanje od silne čustvene bolečine, poskus pridobitve nadzora nad svojim telesom, vzdrževanje občutka varnosti ali občutka edinstvenosti, simbolično

uprizorjanje prejšnjih zlorabljaljivih vzorcev, doseči občutek dobrega počutja ali ugodja, izražanje ali obvladati občutke odtujitve. Samopoškodbeno vedenje lahko pomeni tudi odgovor na zaničevanje in sovraštva samega sebe ali občutkom krivde ali simptomatično nakazuje že na neke duševne motnje (npr. mejna osebnostna motnja).

(<http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/selfinjury.cfm>.)

Anna Motz (2009) je znana strokovnjakinja, psihologinja, ki je večji del svojega raziskovalnega dela namenila predvsem psihologiji nasilja žensk nad lastnim telesom. Na podlagi svojega praktičnega dela z mladimi ženskami je raziskovala tudi različne motivacijske vzgibe posameznic za samopoškodovanje. Pri tem pa izpostavlja predvsem psihološke motive posameznic, ki so najpogosteje zatekale samopoškodovanje zaradi. Samopoškodovanje je pri njih pomenilo naslednje: način uravnavanja čustev, način bega pred neznosnimi stanji, način sproščanja ob občutkih tesnobe, depresivnem razpoloženju in jezi. Strokovnjakinja pa posebej pa izpostavlja funkcijo samoohranjanja, ki ga omenjena interpretira kot način bojevanja proti notranjimi čustvenim kaosom, sivino, čustveno poplavo, pobitostjo in obleganjem neznanih občutkov. Samopoškodovanje naj bi določeni osebi, na nam protisloven način, pomagalo vzpostavili most ali povezavo med občutiti in nečutiti; dajati obliko, čas, barvilo, neko osnovo kot nasprotje občutku notranjega mrtvila. Skozi bolečino si lahko posameznik povrne občutek, da je živ, realen, ima občutek obstoja. Samopoškodovanje je lahko v metaforičnem smislu poskus samozdravljenja, ki je usmerjen od upanja in želji po ozdravitvi. Nekatere posameznice naj bi poročale, da so preko samopoškodbe oziroma preko odtekanja krvi, tako še izpuščale svoje občutke, ki so neprijetni, neznosni in težki, da bi jih lahko prenesle. Samopoškodovanje pomeni v nekem konceptu poskus uravnavanja afektov oz. čustev. V določenem kontekstu pa pomeni način samokazovanja. V tem primeru se zdi, da se za samopoškodovanje intrapsihični (notranji, individualni) motivi v posamezniku zdijo celo pomembnejši od psihosocialnih. Mnoga mlada dekleta v njeni praksi so bila tudi žrtve spolnih in fizičnih zlorab, v družinah so pogosto izkusile več oblik zanemarjanja. Vsaka zloraba pomeni za tistega, ki jo doživi, sramoto, vzbuja občutke krivde, celo gnusa. Telo tem dekletom predstavlja viden objekt sramu, travme in spomina oziroma je mnogo več kot biološka celota. Zlorabe različnih oblik pa so povezane s skrivnostmi, tabuji in tako pogosto tudi neizrečenim. Anna Motz zato ugotavlja, da je samopoškodovanje pri omenjenih dekletih večpomensko. To lahko pomeni, da si preko akta samopoškodovanja lahko določena oseba pridobi vsaj nekaj nadzora in kontrole, čeravno za to žrtvuje svoje telo; pravzaprav igra lahko

na simbolni ravni dvojno vlogo- namreč je oboje: je povzročitelj (agresor) nasilja in je žrtev, tarča nasilja in je v časih tudi tisti, ki si oskrbi svoje rane; vse to lahko daje nekomu občutek pomembnosti, mogočnosti. Lahko si namreč pridobi občutek nadzora in pri sebi vzbudi občutek lastništva nad svojim telesom, ki ga tako prisvoji nazaj oziroma poseduje.

Motzeva pa v svojem pojmovanju samopoškodovanja navaja tudi psihološke motive posameznic na medosebni ravni. Po tem konceptu jih lahko prištevamo med interpersonalne, t.i. socialne funkcije vedenja. Ugotavlja namreč, da lahko določeni posameznik preko akta samopoškodovanja poskuša vzbuditi neki odziv v drugih ljudeh, pri nekom sočutje- klic na pomoč, podporo in skrb. Lahko pa pomeni napad na pomembne druge-starše, ki niso znali delovati v svojih vlogah. Pomeni lahko način sporočanja svojega besa, pa tudi svoje stiske. Izpostavlja simbolni pomen brazgotine. Poškodba oziroma brazgotina, kot posledica akta samopoškodovanja, je lahko v prenesenem pomeni v vlogi pripovedovalca resnice z namenom označiti na telesu notranje rane. Neka oseba na tak način želi razkriti svoje notranje duševno razdejanje, ga demonstrirati na način : »Tukaj je nekaj grdega, stvarnega in ranjenega pod površino kože« (Moj prevod).

Pomeni lahko fizičen dokaz o prisotnosti izredno močne predvsem čustveno doživete prizadetosti posameznice. Pri žrtvah zlorabe pa navaja, da lahko pomenijo brazgotine tudi obrambo pred intimnostjo, ki naj bi jo signalizirala brazgotinasta koža in preko katere osebe želijo eksplicitno sporočiti nekomu, naj gre stran. Posredno lahko po prepričanju Anne Motz pomeni tudi napad na lepote ideale sodobne družbe. V določenem kontekstu pa lahko pri nekaterih posameznicah samopoškodovanje kaže značilnosti mazohizma, težko doumljivim občutkom ugodja ali užitka v samoprizadejani bolečini.

http://nigelwarburton.typepad.com/anna_motz).

1. 4 SOCIALNO DELO

1 . 4. 1 Socialno delo: predmet, doktrine in temeljna načela ravnanja

Med brskanjem po svojih zapiskih, ki so nastali med študijem socialnega dela na fakulteti, in študijski literaturi, sem zasledila neavtorizirani sestavek, ki se je nanašal na Američanko Mary Richmond. Med drugim je bilo v njem zapisano, da je bila med pomembnimi osebami, skupaj s tistimi, ki so prispevali k utemeljevanju socialnega dela kot avtonomne stroke in znanosti. V svojem delu Socialna diagnoza (1917) je poudarjala, da socialno delo ni veja druge znanosti. Pravzaprav je bistvena prednost stroke socialnega dela v upoštevanju posebnosti človeka v njegovem okolju, njegovega socialnega konteksta in potreb.

Socialno delo je v vsej svoji kompleksnosti in vidikih, ki ga zadevajo, težko enostavno opredeliti. Podobno sta razmišljala tudi Vida Milošević – Arnold in Milko Poštrak, zato sta med drugimi opredelitvami socialnega dela navedla tudi definicijo Mednarodne federacije socialnih delavcev (IFSW, 2000), ki se glasi takole: »Socialno delo spodbuja socialne spremembe, reševanje problemov v človeških odnosih, krepitev moči in osvobajanje ljudi, s čimer pripomore k njihovi blaginji. Z uporabo teorij o človekovem vedenju in o socialnih sistemih lahko socialno delo posreduje na tistih področjih, kjer ljudje vstopajo v interakcije s svojim okoljem. Socialno delo temelji na načelih človekovih pravic in socialne pravičnosti« (2003: 17).

Gabi Čačinovič Vogrinčič (2005/06: 84) povzema po Lüssiju (1991) eno od možnih definicij socialnega problema za razumevanje prispevka socialnega dela. Po njegovem, ga vedno določajo trije elementi: pomanjkanje tistega, kar je razumno pričakovati, da človeku ali družini pripada; drugi je stiska, obremenitev, ki jo povzroča pomanjkanje; tretji element pa so težave pri reševanju problemov, pomanjkanja in stiske.

Jože Ramovš v svojem delu z naslovom Slovenska sociala med včeraj in jutri piše, da je sociala nastala kot odgovor na socialne težave in stiske ljudi.

Socialno težavo opredeljuje kot objektivno stanje nekega človeka ali skupine. Stiska pomeni osebno doživljanje težave. Konkretno pa navaja: »Osnovna naloga sociale je, da socialne težave ali stiske na družbeni ravni sproti zaznavamo in jih rešujemo, kolikor pa so trenutno nerešljive, jih blažimo in prizadetim pomagamo prenašati« (1995: 64).

Milošević – Arnold in Poštrak (2003: 21-23) pišeta o socialni težavi, kot posledici oziroma o spletu neugodnih življenjskih okoliščin, ki se kažejo na stvarnem in osebnem področju. Dejavniki osebne in stvarne težave se med seboj prepletajo in delujejo drug na drugega tako, da ustvarjajo »začarani krog« (circulus vitiosus). Če želimo pomagati človeku, ki je v socialni težavi, moramo spoznati vse dejavnike, ki to težavo sestavljajo. Spoznati je potrebno vse njene komponente, jih analizirati in razumeti njihov medsebojni odnos. Znotraj tega konteksta omenjata tudi vidik socialne mreže, ki pomeni povezavo posameznika z drugimi ljudmi v njegovem okolju. Pri tem avtorja izpostavljata koncept neformalne socialne mreže, ki vključuje stike z družino, sorodstvo, sosede in prijatelje, na katere se lahko človek v primeru potrebe opore opre.

Bernard Stritih in Miran Možina (1998: 72) pojasnjujeta, kako življenjski problemi ljudi in njihove krize lahko postanejo predmet socialnega dela oziroma socialna problematika. Socialni problemi imajo zunanje in notranje razsežnosti. Prve se kažejo kot razne oblike

pomanjkanja, nerešeni konflikti, nesporazumi, krivice in razne oblike izkoriščanja ter zlorab. Kot notranje razsežnosti pa navajata doživetja bojazni ali doživljanja težko obvladljive vznemirjenosti, doživetja osamljenosti, ogroženo samospoštovanje, izkrivljeno zaznavanje okolja – tunnelska percepcija itd.

Bogdan Žorž (2005: 11) razmišlja o človeški stiski, ki se lahko pojavi vselej, ko se posameznik znajde pred problemom, ki lahko pomeni vse, kar mu povzroči vznemirjanje, negotovost in strah. Stisko pri posamezniku lahko povzroči nekaj, kar je zanj novega oziroma negotovost, pomanjkanje izkušenj, ki bi mu omogočile, da se znajde s pravo mero gotovosti. Vse, kar ga spominja na neugodne, boleče izkušnje iz preteklosti, ki ga opozarjajo na nevarnost, da bi se ponovile; kar mu predstavlja bolj ali manj jasno grožnjo za življenje, zdravje, varnost, počutje. Lahko tudi nekaj, kar mu predstavlja bolj ali manj jasno grožnjo za njegove bližnje, druge ljudi, ki so mu pomembni. Kot lahko vidimo, so izvori stisk neizčrpani in spremljajo človeka skoraj na vsakem koraku. Tudi odziv na te stiske je različen. Nanje se lahko odzovemo na različne načine: da jih poskušamo razrešiti sami ali s pomočjo drugih, ali se jim poskušamo izogniti. Včasih se mobilizirajoči pomen stiske zaradi različnih okoliščin lahko izgubi. Takrat se stopnjujejo predvsem neugodni občutki, kot so občutki ogroženosti, nemoči, nesposobnosti za rešitve, vse do občutkov brezizhodnosti in nesmiselnosti reševanja.

Primerjava dosedanjih modelov socialnega dela glede na cilje, idejno ozadje, teoretične zasnove, uporabo metod socialnega dela ter profesionalnih odnosov med uporabnikom ter socialnim delavcem, nam nakazuje na pomembne paradigmatične spremembe znotraj stroke same, ki se odražajo tudi v ravnanju socialnega delavca. Centralen prostor, v katerem se dogaja proces pomoči v socialnem delu, je pogovor. Postmodernistični koncepti so prinesli in konceptualno okrepili pomen pogovora, jezika, pomena odprtega prostora, kjer sta socialni delavec in uporabnik sogovornika in soustvarjalca, pri čemer nobeden nima zadnje besede (Čačinovič Vogrinčič in sodel. 2005: 7).

Če se osredotočim na odnos med socialnim delavcem in uporabnikom, obstajajo velike razlike med tradicionalnim modelom socialnega dela in sodobnim, postmodernističnim.

Za tradicionalni pristop, ki izhaja iz medicinsko diagnostičnega, lahko danes rečemo, da je zanj značilno, da poudarja razlike v moči in znanju med profesionalcem in klientom. Med njima obstaja velika družbena distanca, ki postavlja klienta v pasivno in podrejeno vlogo prejemnika pomoči. Primerjava teh dveh modelov socialnega dela, nam nakazuje, spremenjen in seveda izpopolnjen odnos med socialnim delavcem, ki se je konstituiral skozi prostor in

čas. Postmodernistični koncepti v stroki socialnega dela so tradicionalno profesionalni pristop modificirali v partnerski model. Ta predstavlja sodelovanje, bolj aktivno vlogo in večji vpliv uporabnikov pri soustvarjanju rešitev in upošteva znanje ter izkušnje uporabnikov, ki se jih določen problem zadeva. Na tem mestu je potrebno omeniti, da ni samo spremenjen odnos med uporabniki in socialnim delom, ampak tudi jezik stroke socialnega dela. Naj omenim samo besedo klient, ki jo je zamenjala beseda uporabnik. Poseben premik v stroki pa je torej prinesel socialno-konstruktivistični model oziroma postmodernistični model socialnega dela, ki se še razvija. Cilj socialnega dela je v okviru tega modela učinkovito partnerstvo z uporabnikom ob upoštevanju njegove specifične realnosti, ki jo pozna le on sam. Ta model je zato prinesel poseben preobrat v gledanju teorije socialnega dela in v njegovem praktičnem ravnanju. Socialni delavec mora pri delu z uporabnikom zaznati in spoštovati enkratnost njegove življenjske situacije.

Rada bi še izpostavila pomen sistemsko-ekološki teoretičnega okvira v stroki socialnega dela, na katerega je vplivalo feministično gibanje z opozarjanjem na različne vrste diskriminacij, ki so prisotne v družbi. Ta konceptualni model, je bil usmerjen na spodbujanje učinkovitih povezav in interakcij med ljudmi in njihovim okoljem, s poudarkom na razvijanju občutljivosti profesionalcev in razvijanju antidiskriminatorne prakse.

Bistvo sistemske teorije je, da se struktura in kultura družbe, interakcije z drugimi odražajo na posamezniku, in da način življenja vsakogar vpliva na vse nas.

Milošević-Arnold in Poštrak (2003) povzemata Zastrowa (1992) v okviru temeljnih načel socialnega dela, ko navajata: »Človek je enkraten glede na svoj vrednostni sistem, osebnost, življenjske cilje, finančne vire, čustveno in fizično moč, osebna zanimanja, čustvene reakcije, identiteto, družinske odnose in vzorce odklonskega vedenja. Socialni delavec mora pri delu z uporabnikom zaznati in spoštovati enkratnost njegove življenjske situacije« (2003: 95). Pri tem ga vodijo temeljne vrednote kot so individualizacija posameznika, ki odraža spoštovanje dostojanstva posameznika, dostojanstva in enkratnosti posameznika (tudi, kadar ne moremo sprejemati njegovih dejanj). Compton in Galaway (1987) sta razvijala idejo o vrednotah v socialnem delu, ki jih lahko razumemo tudi v kontekstu načel socialnega dela, ki med drugim poudarjajo, da se moramo izogibati stereotipnemu gledanju na uporabnika, in da jim je med drugim tudi potrebno pomagati, da odkrijejo in uporabijo svoje vire moči. V socialno-konstruktivističnem modelu gre za procese pomoči, v katerih 'pomoči' ne zagotavlja strokovnjak, temveč se razvije na temelju medsebojnega dialoga. Odnos med socialnim delavcem in uporabnikom pomeni partnerstvo, v katerem je uporabnik izvedenec ali ekspert,

ki edini zares pozna stvarnost svoje življenjske situacije, socialni delavec pa spoštuje posameznikovo osebno realnost, spodbuja njegovo integriteto in ob tesnem sodelovanju prihaja do razumevanja uporabnikove stvarnosti (Milošević-Arnold in Poštrak 2003: 95 – 142).

1. 4. 2 Nekateri vidiki s področja socialnega dela z mladostniki

Socialni delavci delajo z ljudmi, ki se v vsakdanjem življenju soočajo z najrazličnejšimi socialnimi problemi, težavami ter stiskami in jim pomagajo pri iskanju rešitev.

Dr. Darja Kuzmanič Korva (2005: 205-210), sicer sekretarka skupnosti Centrov za socialno delo, v svojem prispevku piše, da država, da bi preprečevala in reševala socialno problematiko posameznikov, družin in posebnih skupin prebivalstva, zagotavlja javno socialno varstveno službo z javnimi zavodi, ustvarja pogoje za zasebno delo ter spodbuja razvoj nevladnih organizacij na področju samopomoči, dobroteljnosti, neodvisnega življenja, prostovoljnega dela idr. Temelji javne službe so centri za socialno delo (v nadaljevanju CSD-ji), ki so umeščeni v lokalne skupnosti. S svojimi storitvami in ukrepi zagotavljajo posebno varstvo ter pokrivajo pretežni del področja socialno varstvene dejavnosti.

Uporabniki uveljavljajo posamezne pravice in storitve po načelih enake dostopnosti, proste izbire in pod pogoji, ki jih za posamezno pravico predpiše zakon o socialnem varstvu oziroma drugi akti. CSD-ji opravljajo tri osnovne sklope nalog: tiste, zaupane z zakonom in/ali kot javno pooblastilo, koordinacijo pluralnih izvajalcev socialnovarstvenih programov in seveda socialnovarstvene storitve namenjene preprečevanju in odpravljanju socialnih stisk in težav. Pod slednje spadajo socialna preventiva, prva socialna pomoč, osebna pomoč družini na dom in na domu. CSD-ji poleg tega izvajajo še dopolnilne programe s pomočjo strokovnih in/ali laičnih sodelavcev ter prostovoljcev. Kuzmanič-Korva povzema naloge in ukrepe ter programe, ki se nanašajo na varstvo in pomoč otrokom, mladostnikom in njihovim družinam. Naj zgolj omenim ukrep za zaščito, otrok pod katerega spada na primer obravnava otroka s težavami v odraščanju. V omenjene programe, ki pomenijo konkretno obliko pomoči pri reševanju vsakdanjih problemov, CSD-ji ponavadi vključujejo otroke, pri katerih se pojavljajo: šolska neuspešnost (66%), čustvene motnje (52%), negativna samopodoba (44%), nemotiviranost otrok (40%), vedenjske motnje (39%) idr. V okviru posebnih psihosocialnih programov pomoči družini pa ponavadi v te programe vključujejo tudi starše, pri katerih, kot

povzema dalje Kuzmanič-Korva, opazijo: neustrezno vzgojo (61%), socialno prikrajšanost (51%), družinske konflikte (45%), razpadle družine (31%), zasvojenost (26%) idr. V Sloveniji po zadnjih podatkih deluje pet kriznih centrov za otroke in mladostnike, v katere se po pisanju omenjene avtorice zatekajo otroci in mladostniki z najrazličnejšimi težavami, ki jih sami ne znajo ali ne zmorejo rešiti. Kot posebno obliko naj omenim t.i. dnevne centre za otroke in mladostnike, ki so zasnovani kot prostor, v katerem so čez dan lahko poleg otrok in mladostnikov z najrazličnejšimi težavami v odraščanju, tudi tisti, ki teh težav nimajo, starši, sorodniki, tudi vse inštitucije, ki skupaj z zaposlenimi v centrih in skupaj z otroki iščejo rešitve zanje. Darja Kuzmanič-Korva tako v svojem prispevku, ki se nanaša na socialne servise za otroke in mladostnike, omenja še šolsko svetovalno službo, na katero se lahko obrnejo. V določenih okoljih (Ljubljana, Maribor) pa se v okviru družinskih svetovalnic razvija tudi informativno-svetovalno delo z otroki, mladostniki in njihovimi starši. Njihova temeljna dejavnost je socialnopsihološka pomoč in informiranje ob zaznavanju problematike, ki se odraža v načinu dela strokovnih delavcev z uporabniki, ki so naslednji: preventivna dejavnost z otroki in družinami, individualno in skupinsko delo z otroki in mladostniki, individualno in skupinsko delo z družinami, timsko strokovno delo na CSD, sodelovanje z inštitucijami, s katerimi so otrok, mladostnik in njegovi starši v stiku.

Gabi Čačinovič Vogrinčič (2000: 78) v svojem prispevku z naslovom Med pomočjo in prisilo izraža prepričanje, da lahko tudi socialno delo prispeva k reševanju kompleksnih psihosocialnih težav otrok in mladostnikov. Kot navaja, je učinkovita pomoč otrokom in mladostnikom, ki pripadajo tej ranljivi in rizični skupini, pomembna tema v socialnem delu. Nenazadnje tudi stroko socialnega dela obvezuje Konvencija Združenih narodov o otrokovih pravicah, predvsem, da preveri in izboljša svoj delež pri zagotavljanju pravic otrokom. Otrokove pravice do varnosti, zdravega razvoja, zaščite, zagotavljanja ustrezne in učinkovite oblike pomoči in do sodelovanja v odločitvah, ki zadevajo njegovo življenje, morajo, kot poudarja Čačinovič Vogrinčič, »dobiti v vsakem projektu pomoči zelo konkretno in uresničljivo vsebino: kako jih definiramo skupaj z otrokom, kdo jih bo zagotovil in kako« (prav tam: 78). Pomembna naloga socialnega dela v tem kontekstu je, kot pravi Čačinovič Vogrinčič: »Vzpostavljanje socialne mreže, ta najprej otrokom in potem vsem udeleženi omogoči novo učenje in nove dobre izkušnje za spoštovanje sebe in drugih ljudi« (2000: 77). Glavni cilj je, da se otroku in mladostniku omogoči novo, boljšo možnost za življenje in razvoj. S pomočjo socialne službe, ki je tisto posebno mesto pomoči in sodelovanja, in kjer se

vsakokrat združijo strokovne in človeške moči v posebnem projektu pomoči, se za vsakega otroka ta cilj lahko tudi doseže.

V jeziku stroke to pomeni, da je potrebno za vsakega otroka in mladostnika oziroma za vsako družino, skrbno raziskati in z vsemi udeleženci v reševanju problema soustvariti poseben delovni projekt pomoči in podpore, ki ne obsega samo odpravljanje krize, neke neposredne ovire ali težave, temveč naj bo namenjen tudi krepitvi moči teh posameznikov ali družin pri soočanju z novimi izkušnjami.

Predmet socialnega dela je, kot sem že nakazala, reševanje kompleksnih socialnih problemov. Odnos med socialnim delavcem in uporabnikom opredeljujemo kot delovni odnos. Ta pomeni socialnemu delavcu okvir in oporo za vzpostavljanje pogovora, ki omogoči raziskovanje in soustvarjanje možnih in sprejemljivih ter učinkovitih rešitev. Prav delovni odnos uporabnika in socialnega delavca definira kot sodelavca, partnerja, v skupnem projektu, v katerem imajo nalogo, da skupaj soustvarjajo deleže pri reševanju socialnih problemov.

Čačinovič Vogrinčič skupaj s sodelavci (2005) izpostavlja pomen delovnega odnosa v socialnem delu. Delovni odnos nam omogoči, da je soustvarjanje, rešitev za kompleksne probleme ljudi zastavljeno kot izviren projekt pomoči. Konkretno pomagati, pa pomeni, vzeti si dovolj časa za delovni odnos z mladim človekom. Poudarja odnos zaupanja, skozi katerega dobi nove spodbude in oporo za odkrivanje novih možnosti (resursov) znotraj sebe in v svojem življenjskem okolju.

»Delovni odnos uporabnike in socialne delavce definira kot sodelavce v skupnem projektu, ki imajo nalogo, da soustvarijo deleže v rešitvi. Prva naloga socialnega delavca je, da vzpostavi delovni odnos« (2005: 9). Koncept delovnega odnosa, ali bolje rečeno, ravnanje po njem, je pomembna opora za socialno delo, za ravnanje v odnosu, ki ima vse temeljne značilnosti socialnega dela. Čačinovič Vogrinčič (2006) dalje pojasnjuje, da gre za dogovor o delu, ki ga je potrebno opraviti skupaj. Ključni pojmi so pomoč, reševanje problema, iskanje novih rešitev v socialnodelavskem odnosu, s katerim se lahko mobilizira moč, ki jo ima posameznik ali družina. Prva naloga socialne delavke/delavca je, da delovni odnos vzpostavi. Za vzpostavitev procesa pomoči pa se mora po izkušnjah omenjene avtorice zagotoviti odprt in varen prostor za pogovor, ki omogoča in varuje proces. In za delovni odnos se je potrebno odločiti oziroma vzpostaviti na zavedni ravni (beri ubesediti). Elementi delovnega odnosa so: dogovor o sodelovanju, instrumentalna definicija problema (Lüssi 1991) in soustvarjanje rešitve, osebno vodenje (Bouwkamp, de Vries 1995). Pri praktičnem delovanju se mora socialni delavec opreti še na štiri pomembne sodobne koncepte v socialnem delu. To so:

perspektiva moči (Seleebey 1997), etika udeležnosti (Hoffman 1994), znanje za ravnanje (Rosenfeld 1993) in ravnanje s sedanostjo ali koncept so-prisotnosti (Anderson 1994) (Čačinovič Vogrinčič, 2006: 17-18).

V delovnem odnosu se poudarja odkrivanje, raziskovanje in v skladu z Lüssijevimi načeli in po načelu systemskega socialnega dela, po katerem naj bi se strokovnjaki skupaj z drugimi soudeleženci v nekem problemu zavzemali za maksimalno mobilizacijo naravne socialne mreže. Pavla Rapoša Tajnšek pravi: »Proces praktičnega dela je proces spreminjanja oziroma proces reševanja problema.« (1997: 22) Ta temelji na prepričanju, da so ljudje zmožni učinkovito reševati življenjske probleme. Tajnšek (1997: 26) povzema Twelvetresa (1991), ko piše, da je posameznikov prispevek tudi v tem, da: »mora biti v skladu z njegovimi pričakovanji in njegovo definicijo problema, ne pa v skladu s pričakovanji in opažanji socialnega delavca.«

Peter Lüssi (1991: 81-94) v konceptu systemskega socialnega dela navaja načelo instrumentalne definicije problema. Definicija problema je v systemskem socialnem delu v celoti instrument za ravnanje. Vsak posameznik pripada socialnim sistemom, na primer svoji družini, šoli, katero obiskuje. Systemsko mišljenje prevedeno v ravnanje socialnega dela pomeni delovati skozi določena načela. Načelo vsestranske koristnosti poudarja prizadevanje za problemsko rešitev, ki je koristna za vse udeležence v problemu.

Vsi udeleženci v nekem problemu oziroma po tem, torej vsi pripadniki problemskega sistema, lahko podajo svoja občutja, svoje težnje in seveda s svojim konkretnim delovanjem prispevajo pri reševanju problema. Načelo interpozicije pomeni mediacijski pristop socialnega delavca oziroma njegovo delovanje med udeleženci v problemu, ki je seveda nepristransko do udeležencev v problemu. Načelo komunikacije (načelo kontakta) oziroma pomeni iskanje stika z vsemi udeleženci v problemu, katerih le-ta zadeva.

Izredno pomembno je socialno-ekološko načelo, ki se odraža v ravnanju, kjer socialni delavec mora aktivirati, krepiti, podpirati in funkcionalizirati primarno obstoječe socialne mreže ali pa le-te vzpostaviti, če je le mogoče v njihovem življenjskem kontekstu. Definiranje nekega problema je ključno, tudi zato, ker ima vsak udeleženec v nekem problemu svojo resnico, videne problema itd. In to mora socialni delavec tudi upoštevati.

Na primer mladostnik doživlja in razume problem drugače, kot na primer njegovi starši. Čačinovič Vogrinčič zato poudarja, da se v delovnem odnosu mora upoštevati nekatere psihološke pravice mladostnikov, kadar ga neki problem zadeva. Po Braunmühl (1979) navaja pravico do stvarnosti. Mladostnikova pravica je, da se ga vzame resno, da se ga vidi in sliši,

pravica, da misli, kar misli, pravica otroka do vseh svojih čustev. Čačinovič Vogrinčič pravi : » Otrok potrebuje tudi dobre izkušnje, da bi se naučil razumeti in obvladati svojo resničnost, da bi jo mogel ubesediti, da v sebi ne bi ostal brez besed.« (2000: 46) In da bi razvil občutek lastne vrednosti, da je zraven, da sodelovanje socialno delo skupaj z mladostnikom pri odkrivanju tistega, kar se ga, po domače, tiče in kar je v njegovi zmožnosti, da sam prispeva k rešitvi problema, ki je z njim v povezavi in ne mimo njega. V vsakdanjem življenju je v današnjem času premalo prostora za pravice otrok do vseh njihovih čustev. Otrokova čustva pogosto niso sprejeta. Vloge socialnega delavca znotraj delovnega odnosa se tako odražajo v svetovanju, pogajanju, zastopanju in drugih načinih delovanja. Tukaj bi posebej izpostavila zastopanje, ki še posebej zadeva mladostnike. Socialni delavec tako nastopa namesto koga (npr. učenca pri razredniku) kadar okoliščine to zahtevajo, katerega namen je vzpostaviti neko socialno pravično razmerje.

Osebno vodenje po de Vriesu (1995, po Čačinovič Vogrinčič in sodel., 2005: 10) pomeni ravnanje socialnega delavca oziroma njegovo nalogo v smislu vodenja k dogovornim ciljem in uresničljivim rešitvam. Je tudi osebni odziv, ravna empatično. Tako lahko uporabnik pridobi novo pozitivno izkušnjo. Ravnanje po socialno-ekološkem načelu, ki ga vzpostavlja Peter Lüssi (1991), v tem okviru pomeni povezati v edinstveno socialno mrežo zelo raznolike, za pomoč otroku pomembne ljudi: člane družine, učitelja matematike, prostovoljca idr.

Konkretno pa to pomeni izdelava projekta, ki opredeli delež udeležencev v problemu pri projektu rešitve, varovalne in podporne mehanizme. Pomoč, kot je opredeljena v socialnem delu po Čačinovič Vogrinčič, »vodi k okrepanju, k novemu socialnem učenju, odkrivanju novih virov in možnosti otroka, k učinkovitemu sodelovanju in umeščanju otroka in mladostnika v okolje šole, dela in doma« (2000: 77).

Po Gilligham (1995, po Čačinovič, 1999: 82) pomenijo lahko socialne mreže za otroka in mladostnika ključni vir pomoči in jih je zato potrebno upoštevati. Socialno delo je po eni strani usmerjeno na spodbujanje, ohranjanje obstoječih neformalnih, primarnih socialnih mrež kot pomemben vir pomoči ljudem v njihovem življenjskem okolju... Seveda je socialna mreža, ne samo za mladostnika, oboje: je lahko vir moči, prijateljstva, pozitivnega samospoštovanja, vir pomoči v stiski, lahko je vir pozitivnih izkušenj, opore. Lahko pa je tudi vir stresov, pritiskov, izkoriščanja in zlorabe. V konceptu Gillighama tvorijo socialno mrežo poleg staršev tudi sorojenci, stari starši, tete in strici, prijatelji, vrstniki, družinski prijatelji, če jih seveda ima, lahko pa tudi sosedje ter seveda osebe v šolskem okolju.

Jurij Zalokar (1983) je pisal o pomenu empatije v odnosu strokovnjaka do drugega posameznika takole: »O vprašanih človekovega doživljanja sveta in samega sebe ter ob motnjah, ki pri tem lahko nastanejo in se pokažejo tudi v najrazličnejših oblikah, je seveda celovitost potrebna. K njej pa ne sodi samo razumska spoznava. Tudi znanost, kot jo običajno pojmuje, odpove, [...] potrebno nam je tudi nekaj več, kot nam more dati znanost. [...] da ob soočenju s človekom, ki išče pomoč, ne gre samo za neki problem, ki bi ga bilo potrebno strokovno razrešiti, ampak se ob njem oziroma v njem izrazi prizadetost vsega človeka. Od tod potreba, ne samo po racionalnosti, ampak tudi po empatiji« (1983: 21).

To se mi zdi, še posebej pri delu z mladostniki, bistvenega pomena. Socialni delavec lahko s pozornim spremljanjem osebe odkriva njene notranje resurse-njene notranje slike in zgodbe, iz katerih oseba gradi in dopolnjuje lastno vizijo prihodnosti.

Bernard Stritih in Miran Možina (1998: 78) sta prepričana, da lahko tudi socialno delo nudi učinkovito podporo posamezniku za ohranjanje njegove socialne kompetentnosti v njegovem vsakdanjem življenju in za odkrivanje njemu še neznanih načinov spoprijemanja s stresi. »Socialno delo je po eni strani usmerjeno na spodbujanje, ohranjanje obstoječih neformalnih, primarnih socialnih mrež kot pomemben vir pomoči ljudem v njihovem življenjskem okolju...« (prav tam: 78).

Helena Smrtnik Vitulić (2007: 76) je prepričana, da odraščanje v današnjem svetu ni lahko – niti za mladostnika niti za njegove starše. Oboji živijo v hitro spreminjajočem se svetu. Avtorica poudarja potrebo po ohranitvi odprtih medsebojnih stikov – iskanje in ohranjanje dialoga. Opozarja namreč, da mladostniki velikokrat tožijo, da jih predvsem starši nočejo poslušati. Pomembno je, da se z mladostnikom, ki ima težave, najprej poskusiti pogovoriti in razumeti njegovo doživljanje in izražanje. Pri tem izpostavlja, (predvsem v odnosu strokovnjak-uporabnik) tehniko aktivnega poslušanja, in po Gordonu (1983) navaja, da se v pogovoru približamo otroku in razumemo, v čem je njegov »pravi problem«. Šele, ko spoznamo mladostnikov stvaren problem, lahko skupaj z njim (po)iščemo ustrezne in sprejemljive načine reševanja težav. Strategije ravnanja« pa moramo vedno prilagoditi konkretnemu mladostniku in konkretni situaciji.

Socialni delavci delajo z ljudmi, ki se v vsakdanjem življenju soočajo z najrazličnejšimi socialnimi problemi, težavami ter stiskami in jim pomagajo pri iskanju rešitev.

V svoje razmišljanje o socialnem delu bi rada vnesla tudi stavek Gabi Čačinovič Vogrinčič, ki nam ga je kot profesorica na predavanjih večkrat ponavljala, in sicer, da pomeni v kontekstu socialnega dela pomoč »iti po moč«.

Čačinovič Vogrinčič (2005: 78 – 83) izpostavlja koncept perspektive moči, ki pomeni, kot sem že zapisala, paradigmatični premik v socialnem delu, ki se ga povzema po konceptu Dennisa Saleebeya (1997). Tako je vodilo socialnega dela ponuditi strokovno pomoč s ciljem, da dobi na primer družina ali posameznik »več moči«. Perspektiva moči pomeni v socialnem delu pomemben paradigmatični premik, ki nas usmeri, da v prispevku uporabnika spoštljivo iščemo njeno moč, njene resurse. Ravnanje iz te perspektive pomeni zelo osebno odločitev socialnega delavca. Izhajajoč iz nje torej sprašujemo po zelenih razpletih, po zelenih izidih, željah, sanjah (Saleeby po Čačinovič v 2006: 20). Praksa socialnega delavca, ki temelji na tej perspektivi moči, pomeni, da bo vse, kar dela kot socialni delavec, utemeljeno na tem, da pomaga odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti uporabnikovo moč in vire.

To pa se nanaša na konkretno odkrivanje moči posameznikov, družin, skupin, itd. Določene spremembe v nekem konkretnem socialnem kontekstu se lahko omogočijo v delovnem odnosu skozi dialog. Ta je usmerjen v raziskovanje, odkrivanje in nenazadnje tudi v soustvarjanje uresničljivega, možnega, izvedljivega, sprejemljivega. Upoštevajoč ta koncept, pomeni, da se uporabi posameznikove na primer mladostnikove talente, znanja, sposobnosti in vire s ciljem, da podpreš njegova prizadevanja, z namenim, da ta doseže svoje cilje in vizije.

Srečo Dragoš in Simona Žnidarec Demšar (2005) pišeta o »krepitvi moči«, kjer se pojem nanaša na razpoložljivost virov in spreminjanje moči v vpliv (aktualizirana moč). Pri teh virih sicer mislita na materialne, normativne, osebne mreže. Kot načine krepitve moči navajata aktiviranje obstoječih virov, ki se na mikro ravni prakse socialnega dela odraža na primeru treninga asertivnosti, ki je namenjen »vzpodbujanju in učenju iskanja notranjih virov moči vsakega uporabnika« (2005: 17).

Glede na prej zapisano je v tem obdobju pri mnogih prisotno nezaupanje vase, v stiski lahko posameznik sam pri sebi spregleda svoje kvalitete, ki so pomembne zanj. Lahko pa tudi pomagajo pri reševanju njegove težave. Konkretno je lahko vir moči najprej neka izkušnja, da je človek kompetenten za svoje življenje, izkušnja o spoštovanju in dostojanstvu.

1.4.3 Socialni delavec in problem samopoškodovanja pri mladostniku

»Želim, da prepoznajo, da je tukaj nekaj več, kot samo punca, ki se reže. Kadar me ljudje pogledajo, želim, da vidijo več kot samo moje brazgotine« (Cook in sod., 2005; po D`Onofrio, 2007: 70).

Avtorji članka z naslovom Grenak nasmeh in bolečina, opozarjajo, da kar se tiče samopoškodbenega vedenja, še vedno ni natančno določenega poteka zdravljenja, razen seveda v zdravstveni oskrbi poškodb. Oseba, ki se namerno samopoškoduje, razen če nima diagnosticirane psihiatrične motnje, zanjo ni nekega predpisanega obravnavanja zunaj tega okvira. Nevzdržna čustva, razmišljanja, ki spremljajo mladostnika v destruktivna dejanja, ga lahko privedejo v začaran krog samopoškodovanja; vedenja, ki ga sam brez podpore, bodisi strokovne bodisi neformalne mreže, izredno težko pretrga.

<http://www.viva.si/psihatrija/553/Samopoškodovanje>

Marjeta Horvat Fajdiga, specialistka klinične psihologije in Pavla Klinar, socialna pedagoginja, sta pojasnili, da je lahko najbližja pomoč šolski svetovalni delavec. Pomagati pomeni po njenem prepričanju, prisluhniti otrokovi stiski in mu pomagati ustvariti pozitiven odnos do svojega telesa. (2009: 16-21).

Mirjana Ule (2008: 56) je prepričana, da so med drugimi tudi socialni delavci v prvi liniji tistih, ki se ukvarjajo s problemi mladih. Da pa jim, po njenem prepričanju, reševanje posamičnih problemov daje premalo maneverskega prostora, da bi vplivali na družbene pogoje mladih v celoti. Edino, kar lahko storijo, je, da pomagajo mladim razviti strategije obvladovanja.

Po McAlisteru in sodel. (2002) je na področju dela z mladostniki zelo pomemben prvi stik. Prvo srečanje, v tem kontekstu gledano, če sploh do njega pride, je ključno za vzpostavitev okolja za nadaljnje sodelovanje in skupno iskanje rešitve. Vzpostaviti varno okolje pomeni, vzpostaviti zaupanje med mladostnikom in strokovnjakom (D`Onofrio 2000: 89).

Všeč mi je misel Tanje Lamovec (1999: 11), da »vsak poskus prepričevanja osebe o neustreznosti njenega početja zgreši bistvo njenega dejanja.[...] Mi smo tu za to, da jo prepoznamo, sprejmemo in ponudimo osebi oporo, da jo zmore prepoznati kot svojo in odkriti, kaj zanjo pomeni. Vedno pomeni zahtevo, da se nekaj konča, in s tem naredi prostor za nov začetek«.

Med opravljanjem študijske prakse sem se srečevala s posamezniki, skupinami. Ti so se med sabo razlikovali tako po starosti, statusu, kot po socialnih problemih. Ko sem se odločila za prostovoljno delo in študijsko prakso v enem od kriznih centrov v Sloveniji, sem imela priložnost navezati stik in se pogovarjati z mladostniki, ki so imeli različne težave, bodisi v družini bodisi so bili v veliki duševni stiski. Tudi socialni delavec se lahko sreča s pojavom samopoškodovanja, in to ne samo mladostnikov. Kot sem že omenila v predgovoru te naloge, sem se tudi sama že pred nekaj leti prvič srečala s tem pojavom pri neki mladostnici.

Pogovarjala sem se z nekaterimi socialnimi delavci o tej temi in ti so mi pogosto izrazili nemoč glede tega vedenja. Pogosto niso vedeli, kako dejansko pristopiti k tej problematiki. Vendar pa se s pojavom samopoškodovanja pri nekem posamezniku ali posameznici srečujejo vsakodnevno, posebno pri mladostnikih. In se še bodo, kot se bodo primorani soočiti. Kajti kot smo lahko razbrali iz pisanja strokovnjakov, samopoškodovanje ni nov fenomen. Kar pa ne pomeni, da ga zato lahko spregledamo, zanikamo.

Samopoškodbeno vedenje se lahko stopnjuje, opozarjajo strokovnjaki in samopoškodbe so lahko tudi nevarne. Ureznine namreč povzročajo vnetja, brazgotine, znižanja odpornosti in še resnejše zdravstvene težave, zato se tega pojava ne sme nikakor zanemarjati ali podcenjevati. Motivi za samopoškodbeno vedenje, kot smo lahko videli, so pri mladostnikih zelo različni. Strokovnjaki se pri svojem delu pogosto srečujejo z mladostniki, ki imajo nizko samopodobo. Mnogi se doživljajo ničvredne, brez temeljnega zaupanja vase. So napeti, vznemirjeni, preplavljeni s čustvi žalosti, strahu ali tesnobe. Njihova osebna in družinska zgodovina je polna stresnih, celo travmatičnih izkušenj, fizične, čustvene ali psihične zlorabe.

Tudi Maja Rus Makovec se je dotaknila tematike samopoškodovanja, o katerem je zapisala, da je največkrat problem v obravnavi ta, da ga profesionalci vidijo kot manipulativno ali sovražno vedenje. Če tako vedenje prehitro komentiramo kot manipulativno, to kaj malo pomaga, celo nasprotno (2003: 132). Avtorica meni, da gre navadno pri samopoškodovalnem vedenju za poskus vplivanja na odnose – pogosto ljudje, ki se zatekajo v ta način ravnanja, nimajo dosti sposobnosti, da bi napetosti, ki ji doživljajo v odnosih, znali drugače izraziti.

Največji problem pa je v tem, da samopoškodovalno vedenje oddalji tiste, za katere si želijo, da bi jim bili mogoče bližji, še opozarja. Prepričana je, da če ljudje ne znajo pritegniti pozornosti od njih pomembnih ljudi drugače kot s samopoškodovanim vedenjem, je očitno nekaj zelo narobe. Kar seveda ne pomeni, da moramo pristati na morebitne nestvarne zahteve in pričakovanja človeka, ki je napravil samopoškodbeno dejanje.

Pač pa je umestna stvar v obliki zaskrbljene pozornosti. Starš na primer, se lahko zelo ustraši za svojega mladostnika, ki se samopoškoduje. Pri njem zazveni »alarm«, pojavi se občutek hude skrbi. V tem navalu čustev občuti tudi veliko jeze; mladostnik pa je užaljen, ker ne pokažejo sočutja (2003: 130,131).

Martina Tomori (1983: 139) pravi: »Tudi bolj očiten demonstrativni značaj teh dejanja ne bi smel staršev in bližnjih odraslih odvrniti od tega, da bi pozorno poiskali vzroke stiske, ki jo je mladostnik reševal s samopoškodbo«.

Prof. dr. Bernard Stritih (2006) se je dotaknil teme disociiranega vedenja in doživljanja pri otrocih in mladostnikih. V študijskem gradivu nam je študentom in študentkam socialnega dela na to temo zapisal: »Ena najhujših krivic, ki se otroku (in mladostniku) lahko zgodi, je socialna diskriminacija in segregacija /izločitev na osnovi meglenih in nedokazljivih predpostavk o psihičnih motnjah!« In dalje še: »Nič od tega, kar vemo, ni popolna razlaga, četudi že razumemo nekatere procese, ki se dogajajo na različnih ravneh, ne moremo govoriti o kavzalnih odnosih (o vzrokih in posledicah), ampak le o verjetnih, možnih povezavah, hkrati pa dopuščati različne vplive in različne možne scenarije. Socialni delavci lahko ocenijo, kakšen je položaj otroka v okvirih družine in sorodstvenih mrež ter kako je družina sploh umeščena v kulturno okolje [...]ob ustreznem razumevanju in podpori v okolju najprej najdejo in razvijejo konstruktivne načine sodelovanja z drugimi«.

Amelio A. D'Onofrio je strokovnjak, ki dobro pozna problematiko samopoškodovanja pri mladostnikih. Kot sem že omenila v nalogi, je strokovno razumevanje fenomena samopoškodovanja mladostnikov, kar se tiče pojmovanja vedenja in obravnavanja mladostnikov, ki se morebiti samopoškodujejo, šele na začetku. V svojem obsežnem delu, ki v do sedaj še ni prevedeno v slovenski jezik, z naslovom *Adolescent self-injury*, dobro povzema začetne reakcije svojih kolegov na razkritje in soočanje o tem ravnanju mladostnika. D'Onofrio priznava, da tovrstni neposredni načini samouničevalnega vedenja mladostnikov, ki se pojavlja v podobi samopoškodovanja svojega telesa, pomenijo nekaterim strokovnjakom določen izziv. Samopoškodovanja s svojimi pojavnimi oblikami, na primer

rezanje telesne površine, lahko tudi pri strokovnjakih pogosto presega prag razumevanja in tudi same delovne izkušnje profesionalcev. Kot piše, že sama misel na posledice tega početja, kot so kri, rane ali brazgotine, lahko pri marsikateremu že (izkušenemu) strokovnjaku vzbudijo gnusne občutke. Predvsem neizkušeni strokovnjaki pa pri sebi ne zmorejo pojasniti to, navidezno nesmiselno vedenje. Celó pri njih se lahko pojavi tesnoba, kadar ne znajo kako se sploh odzvati. Pojavijo se lahko občutki nemoči. Strokovnjaki lahko imajo v tem kontekstu ambivalenten odnos do mladostnika. Na drugi strani pa so tudi sami šokirani ali kako drugače globoko prizadeti. Spet po drugi strani pa občutijo veliko jezo glede takšnega ravnanja in ga lahko minimalizirajo (iskanje pozornosti), nekateri strokovnjaki ga takoj opredelijo kot manipulativno, ali pa celo ignorirajo. Avtor je do tega prepričanja zelo kritičen in ga odkrito obsoja. Namesto tega bi bilo potrebno ubrati drugačen pristop k problematiki.

Kot navaja, je potrebno delati na destigmatizaciji samopoškodovanja v tem smislu, da se posamezniku vsaj dovoli »priznati«, da se na primer samopoškoduje (2007: 10).

Potrebno je razviti empatijo do mladostnika s takšnim načinom ravnanja. Mladostniki morajo dobiti občutek varnosti pri razkrivanju svojega ravnanja drugim, in da je to prvi korak pri iskanju pomoči. Sprejeti morajo najprej sami to svojo izkušnjo.

Avtor pozdravlja javno razkrivanje primerov mladostnikov z izkušnjo samopoškodovanja, seveda v smislu demistifikacije in destigmatizacije vedenja v smislu pomaganja drugim mladostnikom, da sami poiščejo strokovno pomoč. Razkritje primerov, tudi javno, lahko med drugim pomaga pri destigmatizaciji tega vedenja v smislu, da nisi ne nor ne devianten, ampak si najprej posameznik, ki je vreden spoštovanja, sočutja in razumevanja.

Kot smo lahko pričali tudi sami, pa ljudje, ki pogosto potrebujejo pomoč, si je ponavadi sami bodisi iz stigme ali drugih razlogov ne iščejo kadar, jo potrebujejo. Splošno znano je, da nas v premagovanju in iskanju pomoči pri tem najpogosteje ovira to, da niti pri sebi ne prepoznavamo čustvenih tegob, globoko zakopanih v nas, ali pa si jih ne upamo priznati, in ne nenazadnje zanje poiskati strokovno pomoč. Lahko, da se bojimo sodb okolice. Kot sem lahko razumela, strokovnjaki med najpogostejšimi razlogi, zakaj se mladostniki ne zmorejo zaupati odraslim, navajajo strah pred stigmatom in sramoto, pred negativnimi posledicami, slabe izkušnje z viri pomoči v preteklosti in prepričanje, da ni mogoče nič spremeniti na bolje.

Vita Poštuvan (2009:55 – 64) v svojem prispevku, ki se dotika iskanja pomoči pri mladostnikih in ovir pri tem, sicer poudarja pomen iskanja pomoči in podpre znotraj svoje

socialne mreže (družina, prijatelji, učitelji). Vendar pa je prepričana, da velik del mladostnikov, še posebej tistih s samomorilnim vedenjem, kot ga poimenuje, ne dobiva nobenepomoči.

Zato poskuša omenjena avtorica izpostaviti vzroke, ovire, ki te mladostnike otežujejo pri iskanju pomoči zase. Tako navaja, da mnogi mladostniki ne znajo dobro oceniti svojih težav, oziroma pogosto ne vedo, da potrebujejo pomoč pri njihovem reševanju. Še posebej mladostnik, ki razvija občutek samostojnosti, avtonomnosti, je prepričan, da mora ali, da zmore brez tuje pomoči sam reševati svoje probleme.

Način sporočanja svojih težav je lahko ovira tudi pri njegovem iskanju pomoči v neposredni okolici. Mladostniki lahko iz različnih razlogov ne izrazijo svoje stiske ne ubesedijo je neposredno, »temveč skozi različne oblike družbeno bolj ali manj sprejemljivih vedenj. Tudi poškodovanje samega sebe je eden od možnih izrazov takšne stiske« (2009: 56).

Občutek brezbriznosti, v smislu nikomur ni mar zame, ali zakaj bi se kdo sploh hotel z njimi pogovarjati o njihovih težavah, problemih oziroma jim sploh želel pomagati pri reševanju je teh. Pogosto je prisotno tudi slabo poznavanje razpoložljivosti sistemov pomoči ali na koga se lahko sploh obrnejo, niti na kakšen način jim lahko nekdo pomaga. Potem Poštuvanova izpostavlja, da mladostnike pogosto ovirajo pri iskanju pomoči tudi negativni predsodki ali stališča do strokovne pomoči, na primer socialnega dela, psihologije. Bodisi so to prepričanja drugih ali pa njihovo lastno prepričanje, da jim nihče ne more pomagati oziroma, da je situacija ali problem tako velik, da ga nihče ne more rešiti. Pogosto je prisoten tudi strah. Pogosto pa tudi občutek sramu ali celo neka negativna izkušnja, ki temelji na tem, da je na primer mladostnik že poskušal iskati tujo pomoč, pa ni dobil ustreznega odziva. Mladostniki se pogosto tudi bojijo, da strokovnjaki ne bodo razumeli njih oziroma njihove stike, da strokovnjaki ne bodo uvideli razlogov zanje. Posebej pa izpostavlja avtorica bojazen mladostnikov pred reakcijo drugih, na primer, kako bodo izpadli v očeh vrstnikov, ali bodo zato stigmatizirani, označeni za nore ali nenormalne. Včasih pa niti okolica, v kateri živi mladostnik, ne prepozna neke mladostnikove težave in ne pokaže skrbi zanje.

Na podlagi tega lahko sklepamo, da so tudi odzivi mladih in njihove neposredne okolice, bodisi na pojav samopoškodbenega vedenja, samomorilnosti, ali drugih duševnih stanj povezanih največkrat z duševnim zdravjem, odvisni od predstav ki jih ti posamezniki o tem imajo.

Med prebiranjem najrazličnejše literature na to temo pa se mi je vtisnilo v spomin predvsem to spoznanje, da smo vse premalo ozaveščeni ali kako drugače informirani o duševnih pojavih, kot so depresija mladostnikov, motnje razpoloženja, itd.

Zato je verjetno v javnem diskurzu prisotno toliko nejasnosti, predsodkov do posameznikov, ki se samopoškodujejo in mitov, neresnic okoli pojava samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih.

Imam namreč občutek, da se o tej problematiki mladostnikov ne govori dovolj resno in poglobljeno. Četudi gre pri določenih posameznikih morebiti za modno muho, o kateri so prepričani celo nekateri strokovnjaki, se s tem ne smejo in ne morejo tolažiti. Tako se lahko prezre ali presliši pri nekaterih mladostnikih njihove obupane klice na pomoč, ki so odraz resne stiske. Pri tej problematiki zato posploševanje ni mogoče.

Članek na internetni strani, ki povzema rezultate neke študije britanske Great Ormond Street Hospital, razkriva slabo mladostnikov obveščenost o duševnih boleznih. V omenjeno študijo so vključili 500 najstnikov in med njimi jih več kot polovica ni znala opredeliti niti ene duševne motnje. Med razloge za tako slabo informiranost mladih o duševnem zdravju pa strokovnjaki pripisujejo tudi izobraževalnim ustanovam. Eden od razlogov za slabo osveščenost mladih o duševnem zdravju pa je po mnenju strokovnjakov tudi stigmatizacija duševnih motenj. Med anketiranci jih je skoraj tretjina priznala, da najbolj zaupajo informacijam, ki jih o zdravju dobijo preko interneta. V nadaljevanju članka je naveden tudi podatek, da pa so duševne težave pa vse prej kot redke med mladimi, starimi predvsem od 12 do 15 let. Po objavljeni statistiki vsako leto zaradi omenjenega zdravstvenega stanja v to angleško bolnišnico, sprejmejo preko 25.000 najstnikov. Najbolj so, po analizah omenjene raziskave, pokazali ozaveščenost o depresijah in samopoškodbenem vedenju ter motnjah hranjenja. Zanimiv pa je tudi podatek, da so na vprašanje, kje iščejo informacije o duševnih procesih oziroma motnjah, dekleta stara 17 in 18 let, najpogosteje odgovarjale, da s prebiranjem revij in izjavami znanih zvezdnikov, ki spregovorijo o soočanju z duševnimi motnjami. <http://www.dnevnik.si/novice/zdravje/1042205049/>

Prof.dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič je v enem intervjuju izjavila, da »Mladi s svojimi največjimi težavami ne gredo k svojim prijateljem, ker pred njimi nočejo biti videti bedni.

Rešitev iščejo na internetu« (2009). Otroci in mladostniki se pogosteje izpovedujejo na spletnih forumih kot staršem.

D'Onofrio (2007: 8) se piše o povečani pozornosti javnosti, medijev glede pisanja o pojavu samopoškodovanja pri mladostnikih. Pri tem pa navaja tako pozitivne kot negativne plati. Pozitivne plati pomeni lahko mobiliziranje strokovnjakov. Internet je namreč lahko vir podpore preko forumov oziroma spletnih strani, kjer lahko strokovnjaki preko spleta pomagajo mladim. Mladi tako lahko dobijo brezplačno pomoč, strokovni nasvet in stopijo v kontakt s strokovnjakom v anonimnosti. Pri tem je potrebno omeniti, da pa nekatere spletne strani imajo nasproten učinek. Nekatere vsebine lahko delujejo kot sprožilci za izredno ranljive posameznike ali tiste na začetku iskanja pomoči.

Pri nacionalnem združenju za kakovost življenja Ozara so na njihovi spletni strani objavili, da se na njih v zadnjem času obračala vse več mladih med 14. in 22. letom, ki so se zaradi različnih razlogov znašli v navidez brezizhodni duševni stiski. Mnogo mladih namreč zaradi predsodkov pred ustanovami, ki se ukvarjajo z ljudmi s težavami v duševnem zdravju, največkrat ne poišče strokovne pomoči, ko se soočijo z duševno stisko, opozarjajo glede na svoja opažanja strokovnjaki na tej spletni strani. Poleg tega zaradi sramu svoje težave skrivajo pred drugimi, in to vodi v nadaljnje poslabšanje in hudo družbeno osamitev. Tem mladim je namenjena anonimna spletna svetovalnica, ki jim je na voljo na spletnih straneh *med.over.net*, s svojimi vprašanji pa se lahko obrnejo tudi na elektronski naslov združenja. Preko spleta lahko mladostniki zdaj poiščejo nasvete glede duševnih stisk, ki jih s sabo prinašajo odraščanje, vsakodnevni stres, zahteve okolja, nezdrav način življenja, odnosi z bližnjimi, razočaranja v ljubezni, težave v spolnosti in podobno. (<http://www.ozara.si>)

Polona Brčar (2005: 107) v svojem besedilu, ki se nanaša na zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji piše, da poleg drugih bolezni in stanj mlado populacijo pesti 'nova zboleznost', ki vključuje: nezdravo uporabo prostega časa, motnje prehranjevanja in nezadostna telesna aktivnost, zlorabo drog in druge zasvojenosti, tvegano spolno vedenje, zanemarjanje, trpinčenje in zlorabe, motnje duševnega zdravja in dobrega počutja. V težjih oblikah se lahko kažejo s slabim učnim uspehom, težavami pri komunikaciji z vrstniki, straši in odraslimi, nizko pozitivno samopodobo, depresivnostjo, samomorilnostjo,...

Na podlagi analize podatkov iz zbirk bolnišničnih obravnav zaradi bolezni poškodb/zastrupitev (1990-2002) v Sloveniji pomeni povprečno 20 samomorov mladih v

starosti od 9 do 19 let na leto, in nekajkrat več poizkusov samomora (ocena) problem, ki je zelo izstopajoč. Slovenija se med članicami EU po samomorih med mladimi uvršča že več let v sam vrh. Omenjena strokovnjakinja je prepričana, da je telesno, duševno in socialno zdravje otrok in mladostnikov pomemben kazalec družbene, pravne, zdravstvene in ekonomske urejenosti, kulturne zrelosti, humanosti in pravičnosti posamezne države. In prav ti bi morali zaradi svoje ranljivosti biti prednostna skupina vsake države (2005: 111-118).

Težave otrok in mladostnikov so vseskozi prisotne. Okolje se na njihove psihosocialne težave odziva zelo počasi. Mnogi (strokovnjaki) namreč opažajo, da morajo mladi sami poskrbeti za to, da »postanejo problem«, če želijo, da se jih jemlje resno.

Samopoškodovanje je kompleksen in večdimenzionalen pojav (D'Onofrio 2007: 13).

Strokovnjaki poudarjajo, zaradi kompleksnosti problema samopoškodovanja pri človeku, pomen procesa celovite obravnave.

Tukaj lahko izpostavim pomen interdisciplinarnosti, saj, kot sem že navedla, samopoškodbeno vedenje je pojav, ki je kompleksen in zato potrebujemo tudi specifična znanja drugih znanstvenih disciplin (medicine, pediatrije, psihologije, psihiatrije, socialnega dela). Kot pa opozarja Maja Rus-Makovec: »Prav posebnega tesnega sodelovanja med različnimi institucijami v Sloveniji do zdaj še nismo razvili« (2003: 9).

Prof. dr. Martina Tomori (2008: 16-17) s kliničnega oddelka za mentalno zdravje na Psihiatrični kliniki v Ljubljani v enem od svojih člankov opozarja na pomen pridobivanja in posedovanja znanja, predvsem šolskih delavcev, svetovalcev. Ta se nanašajo na psihološko in pedagoško znanje o depresiji in drugih čustvenih in vedenjskih motnjah! V obdobju odraščanja so znaki depresivnosti bolj raznoliki. Po Tomorijevi se lahko kažejo v potrnosti, občutku tesnobe, ki ga mnogi opisujejo kot še bolj boleče od žalosti, a tudi pomanjkanje čustev, motivov, smisla, in interesov. Velikokrat je namreč možno srečati, da ta kader, »opravlja zgolj administrativne vloge in tako urejajo stvari, ki z duševnim zdravjem in psihosocialno problematiko mladih nimajo velike povezave«. Poudarja pomen, da bi morali imeti večjo vlogo tudi preventivno, pri delu z mladimi. Učitelji in profesorji niso pogosto dovolj poučeni ali seznanjeni, lahko zgolj opazijo nezaželeno, spremenjeno vedenje, ne pa stiske. Preventiva pomeni spremljanje razmer, v katerih odraščajo otroci. Pomaga se jim lahko, da se jih uči, kako se odzivati na strese ali kako ravnati, ko se srečajo s preizkušnjami.

Nekateri strokovnjaki opozarjajo, da določenega problema pri mladostniku pogosto ne prepoznamo takoj, in tako pravočasno pomagamo mladostniku v stiski, kljub temu, da lahko ta navidezno normalno vsakodnevno funkcionira.

Sama menim, da se je potrebno osredotočiti na destigmatizacijo posameznikov, ki se samopoškodujejo. Potrebno jim je pravočasno ponudi pomoč in jim dati občutek, da ga ni treba biti sram svojega početja, saj je to ponavadi še edino, kar imajo, v za njih neznosni, stiski, in jim ponuditi druge načine soočanja s svojimi stiskami.

Avtorji priročnika z naslovom Senzibilizacija javnosti za teme mladih navajajo, da so mladi v sodobni družbi ena najbolj prezrtih skupin. Kljub temu, da so mladi zelo raznolika skupina, pa imajo po njihovem prepričanju nekatere skupne potrebe, želje in probleme (2008: 5-7). Kot najbolj izpostavljena področja oziroma teme, o katerih je potrebno v kontekstu mladih še posebej spregovoriti, jih senzibilizirati, so: zaposlovanje, izobraževanje, stanovanjska politika, socialna vključenost, mobilnost, participacija oziroma (aktivno) državljanstvo, zdravje, migracije in medkulturni dialog, enake možnosti in nediskriminacija ter prostovoljstvo. Še posebej pa opozarjajo na odsotnost mladih in mladinskih tematik v medijih, saj je »javnost relativno slabo ozaveščena o dejanskem položaju mladih, njihovih problemih ter o družbeno koristnih dejavnosti mladih in mladinskih organizacij«. (2008: 10).

Strokovnjakinja na področju mladine in mladinskih študij dr. Mirjana Ule je v svojem delu z naslovom, Socialna ranljivost mladih zapisala: »Življenjske izkušnje, v katerih mladi konstruirajo svoja življenja, oblikujejo svoje identitetne zasnutke, postajajo aktivni proizvajalci svojih biografij, so očitno najpomembnejši pogoji za ohranitev telesnega in duševnega zdravja« (2000: 55). V okviru tega izpostavlja psihične kompetence in opremljenost posameznika, kot vse bolj pomembnejše za spopadanje z negotovostjo in tveganji sodobne družbe. Od vseh različnih dejavnikov se v literaturi v tem kontekstu posebej izpostavlja splošna kognitivna in emocionalna stabilnosti posameznika, pozitivna samopodoba, da se kasneje lažje prebijaš skozi vsakodnevne tegobe odraščanja.

Tanja Lamovec (1994 I: 14) je poudarjala, da moramo biti pozorni na svoje občutke in, na to kaj nam sporoča naše telo. Dotaknila se je tudi pomena socialne mreže posameznika, posebej ljudi, s katerimi se lahko pogovorimo. Pomenijo lahko podporo nekemu in pogovor o svojih problemih z neko osebo, ki nam je osebno zelo blizu in ju lahko zaupamo. Kar sovпада po že v proces (aktivnega) spreminjanja, ali z njenimi besedami: »Če človek ostane sam, zelo hitro izgubi perspektivo in je nagnjen k impulzivnim dejanjem« (prav tam: 14).

V kontekstu odraščajočega posameznika ali mladostnika so še zmeraj zelo pomembni njegovi starši ali skrbniki, primarna socialna mreža. Adolescenca je obdobje, ko je treba doživeti

veliko stvari, priti do številnih novih spoznanj, se preizkusiti in tvegati. V tem času je značilna progresivna rast na področju socialnega in psihološkega funkcioniranja, pa tudi formiranje neustreznih vzorcev, lastnosti in vrednostnih usmeritev, ki posameznika lahko zapeljejo na pot socialne patologije in izključenosti, zato mnogi to obdobje pojmujejo kot tvegano obdobje. To pa je v veliki meri odvisno od uspešnosti posameznika pri soočanju in razreševanju razvojnih nalog, s katerimi se v obdobju adolescence vsak posameznik srečuje. Ranljivost posameznika je odvisna od različnih dejavnikov, tudi od starosti otroka, njegove sposobnosti spoprijemanja s problemi, razmer v družini ter od tega, kakšne pomoči je deležen v družini in nenazadnje v družbi. Nihanje med zdravjem in patologijo je v tem obdobju ponavadi plod poskusov posameznika, da se prebije skozi psihosocialne probleme, ki jih v obliki nalog, katere mora uspešno razrešiti, če želi odrasti, pred njega postavljajo zahteve njegove biološke zasnove in socialne skupnosti oziroma kulture, v katerih odrašča. Kadar pritiski postanejo preveliki, mladostnik pa iz različnih razlogov ne zna ali ne zmore ustrezno reagirati, lahko ti sprožijo niz impulzivnih reakcij. Strokovnjaki danes izpostavljajo pomen primarne preventive in vzgoje, usmerjene v uspešno soočanje mladega človeka z zahtevami življenja. <http://www.drustvo-dpd.si/programi/mladinske-delavnice/>

Primarna preventiva se začne v družini. Strokovnjaki veliko razpravljajo o tem, kaj lahko storimo za preventivo. Koncepte preventive lahko razumemo tudi v smislu socialnega učenja. Preventivne dejavnosti doma in v vzgojnih institucijah so tiste, ki pomenijo temelje za kar najboljšo kakovost življenja. Tako je ena izmed preventivnih dejavnosti skrb za zdrav in optimalen razvoj že v najzgodnejših letih. Glede na razvojne psihološke značilnosti otrok se z odraščanjem širi njihova socialna mreža. In vedno več je tudi novih izzivov, takšnih ali drugačnih s katerimi se vsakodnevno otrok in kasneje mladostnik sooča. Strokovnjaki so prepričani, da je posameznikova najboljša popotnica za življenje pozitivna samopodoba. Primarno preventivo lahko razumemo torej v smislu prizadevanja za: preprečevanje pogojev, ki lahko vplivajo na nastanek negativnih čustev, opremljanje posameznika z ustreznim miselnim, čustvenim in tudi vrednostnim aparatom, načine usmerjene v uspešno soočanje mladega človeka z zahtevami življenja, vplivanje na kakovost počutja in bivanja mladine. Mladim je potrebno posredovati načine in jih opremiti s konstruktivnimi strategijami za reševanje vsakodnevnih problemov, dilem.

Urban Groleger (2009: 76 – 77) se posveča konceptom preventive in v okviru preventivnih dejavnosti piše, da lahko tudi izobraževalna institucija kot je osnovna oziroma srednja šola, v

kateri mladostnik danes preživi večino dneva in tako zavzema veliko mladostnikovega časa, pomembno prispevajo k preprečevanju razvoja določenih tveganjih oziroma škodljivih vedenj. Sicer pa preventivne aktivnosti v grobem deli v tri skupine. Primarna preventiva obsega osveščanje o dejavnikih tveganja in hkrati tudi krepitev varovalnih dejavnikov, lahko na način učenja socialnih veščin, krepitev samopodobe. Sekundarna preventiva vključuje načine dela z mladostniki v stiski, oblike in možnosti iskanja pomoči ter tako vključuje tudi vse, ki so za pomoč usposobljeni. Zajema utečene oblike pomoči na primer na šoli – šolska svetovalna služba. Terciarna preventiva pa na primer zajema delo z mladostnikom, ki ima lahko za sabo tudi že izkušnjo samopoškodbenega vedenja. T.i. postvencija lahko služi kot primer dela v razredu, kjer je na primer posameznik poskušal storiti samomor in je to pustilo določen pečat v njegovem razredu. Vključuje tudi delo z mladimi, ki imajo že resno zdravstveno stanje prepoznano bodisi kot depresijo. To poleg lajšanja stiske zajema tudi izobraževalni vidik in hkrati priložnost za novo učenje in nove oblike vedenja v težavnih situacijah v prihodnje..

Smisel organizirane preventive je tudi v njenem odkrivanju in zmanjševanju vpliva dejavnikov tveganja in v odkrivanju ali ojačevanju varovalnih dejavnikov.

Tudi socialno delo lahko prispeva k preventivi na način spodbujanja in podpiranja vladnih in nevladnih preventivnih in promocijskih programov, ki pa morajo biti ustrezno načrtovani, implementirani in ovrednoteni. Sama menim, da je predpogoj, ki je ključen za t.i. preventivne aktivnosti v socialnem delu, vsekakor natančno poznavanje značilnosti pojava, na katerega želi socialno delo s preventivnimi dejavnostmi vplivati. V obratnem primeru lahko še tako dobronamerna preventivna akcija doseže ravno nasproten učinek.

Prej sem se dotaknila problema, da mladostniki, ki imajo mogoče težave v duševnem zdravju ali druge probleme, ki se tičejo duševnega zdravja, pogosto ne poiščejo pomoči. Kot enega izmed razlogov strokovnjaki, kot sem tudi že prej navedla, izpostavljajo slabo poznavanje samega problema, naj omenim na primer depresijo. Pogosto pa mladostnik nima informacij niti o tem, na koga se lahko obrne po pomoč, na katero institucijo in ne pozna postopka obravnave. Sama menim, da je na tem področju s strokovnega vidika še zmeraj narejeno premalo. Potreba po preventivnih programih na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov je nujno potrebna. V okviru širšega ozaveščanja javnosti o neki problematiki na področju duševnega zdravja, je po mojem mnenju potrebno splošno in razumljivo pojasniti procese, ki zadevajo neko problematiko. Potrebno je dati informacije in s tem povečevati dostopnosti do znanja o temeljnih duševnih procesih. Preventiva tako pomeni, da je

mladostnik seznanjen s strani vzgojno-izobraževalnih ustanov, kam in na koga se lahko obrne, kadar zaide v takšno ali drugačno stisko iz katere sam ne vidi izhoda.

Vsekakor pa smo ljudje premalo seznanjeni z načini strokovnega obravnavanja določene motnje, problema, zato verjetno toliko stigme. Ne samo mladostniku, tudi že odrasle se ne poznajo z možni načini izbire obravnave nekega problema, na primer na način seznama strokovnih služb in programov (vladne, nevladne organizacije, kam se lahko obrne posameznik). S tem imam v mislih tudi promoviranje socialnega dela, kot obliko družbene podpore. Le malo posameznikov ve, da so danes na voljo razne spletne strani (ne)vladnih organizacij namenjene pomoči mladostnikom ali pa številni projekti, bodisi na področju preventivnih dejavnosti (na primer treningi asertivnosti ali opolnomočenja), v katere se lahko brezplačno vključijo mladi, ki to seveda želijo. Menim tudi, da je potrebno najprej pri vsakem mladostniku posebej, ki se zateka v samopoškodovanje svojega telesa, raziskati »kaj se skriva za njegovo zunanjo rano«.

Ameriški strokovnjaki na eni od spletnih strani, apelirajo glede na samo prisotnost pojava samopoškodovanja pri mladostnikih in njegovo razširjenosti, naj se bolj seznanijo s to problematiko in tudi opremijo z določenimi strokovnimi znanji in veščinami, predvsem delavci na šolah oziroma, tisti, ki so dejavni na področju dela z mladimi. http://www.luc.edu/socialwork/praxis/pdfs/praxis_article3.pdf

Bolj se je tudi potrebno senzibilizirati in pravočasno prepoznavati težave pri mladostnikih, se nanje primerno odzvati in jim seveda ponuditi pomoč, če jo potrebujejo, in če jo želijo sprejeti. Pomembno je biti pozoren na to, kaj posamezni mladostnik sporoča, ne le z besedami, temveč tudi s kakimi drugimi sporočili. Mladostnika je potrebno spodbuditi, da sam pove, kaj ga teži, s čim je nezadovoljen. Prizadevati si moramo za to, da skupaj z njim zgradimo most zaupanja, vzpostavimo prostor, v katerem se počuti varnega in v katerem nam lahko zaupa svoje stiske, težave in probleme. Jaz razumem kot pomemben prispevek socialnega dela tudi v tem, da lahko socialni delavec »drži zrcalo«, na način odzivanja na posameznika oziroma, povedano drugače, tako, da ta lahko vidi svoj problem tudi skozi oči strokovnjaka, ki postane njegov sopotnik pri reševanju nekega problema. Tako jim ponudimo čustveno oporo, ki je na podlagi mojih lastnih izkušenj z mladostniki iz študijske prakse v kriznih centrih, ključna.

Še posebej se meni osebno zdi pomembno poslušanje zgodbe, ki zame pomeni tudi način, kako »stopiti iz osame«. Zgoda nekega posameznika, povedana iz njegove perspektive, lahko prispeva k razbijanju nekih stereotipov in mnenj, na destigmatizacijo posameznikov. Socialno delo kot stroka pa lahko prispeva več pri demistifikaciji duševnih motenj in njenih posameznikov.

Tudi sama vem, da je težko, kadar doživljaš stisko. Takrat se lahko počutiš zelo osamljenega. Iz lastne izkušnje lahko rečem, kako pomembno je, če lahko staršem, prijateljem in drugim (meni pomembnim) osebam, zaupam svoje probleme, in da ti sprejmejo mojo stisko, da razumejo moj strah in včasih tudi moj dvom. Ne da bi mi pri tem vzbujali občutke, da je to, kar čutim, narobe. Da je ker to čutim, nekaj narobe z mano. Da mi ne vzbujajo občutka krivde, če v nekem trenutku slabosti na glas povem svoje občutke nemoči, strahu, jeze nad nastalo situacijo, da izrazim celo svoje prepričanje, da mi nekje konkretno ne bo uspelo itd. Včasih je strah in pomanjkanje samozavesti tisto, kar mene osebno pogosto zavira v neki situaciji. Čeprav veš, da lahko edino sam deluješ, da je nekaj odvisno samo od tebe... Včasih ne potrebuješ nič konkretnega, samo, da te nekdo posluša. In prepričana sem, da tudi (odraščajoči) posamezniki potrebujejo vsaj to.

Strokovnjaki danes izpostavljajo pomen primarne preventive in vzgoje, usmerjene v uspešno soočanje mladega človeka z zahtevami življenja. Primarna preventiva se začne v družini.

Strokovnjaki veliko razpravljajo o tem kaj lahko storimo za preventivo. Koncepte preventive lahko razumemo tudi v smislu socialnega učenja. Preventivne dejavnosti doma in v vzgojnih institucijah tiste, ki pomenijo temelje za kar najboljšo kakovost življenja. Tako je ena izmed preventivnih dejavnosti skrb za zdrav in optimalen razvoj že v najzgodnejših letih. Glede na razvojno psihološke značilnosti otrok, se z odraščanjem širi njihova socialna mreža. In vedno več je tudi novih izzivov, takšnih ali drugačnih in s katerimi se vsakodnevno otrok in kasneje mladostnik sooča. Strokovnjaki so prepričani, da je posameznikova najboljša popotnica za življenje pozitivna samopodoba. Primarno preventivo, lahko razumemo torej v smislu prizadevanja za: preprečevanje pogojev, ki lahko vplivajo na nastanek negativnih čustev, opremljanje posameznika z ustreznim miselnim, čustvenim in tudi vrednostnim aparatom, načine usmerjene v uspešno soočanje mladega človeka z zahtevami življenja, vplivanje na kakovost počutja in bivanja mladine. Mladim je potrebno posredovati načine in jih opremiti s konstruktivnimi strategijami za reševanje vsakodnevnih problemov, dilem.

Smisel organizirane preventive je tudi v njenem odkrivanju in zmanjševanju vpliva dejavnikov tveganja, in v odkrivanju ali ojačevanje varovalnih dejavnikov.

Tavčičeva (2009: 50) piše o varovalnih dejavnikih, ki jih razdeli na individualne, družinske in dejavnike okolja. Varovalni dejavniki posameznika so lahko: dobre socialne spretnosti, visoka samopodoba, zaupanje vase in v svoje spretnosti, sposobnost iskanja pomoči v stresnih situacijah in iskanje nasvetov pri pomembnih odločitvah, odprtost za upoštevanje predlogov in izkušenj drugih ljudi, odprtost za sprejemanje novega znanja. Pod družinske varovalne dejavnike pa prišteva: dober odnos s starši in drugimi družinskimi člani, podpora s strani družine, zgled za konstruktivne načine reševanja stresnih situacij. Varovalni dejavniki okolja so lahko: so dobra socialna integracija (vključevanje v razne športne, kulturne ali druge prostočasne aktivnosti). Dober odnos z vrstniki in tudi učitelji ter drugimi pomembnimi odraslimi. Pomembna pa je seveda podpora z njihove strani in skupno sodelovanje.

Torej, če povzamem, lahko pomenijo varovalni dejavniki določene vrednote v povezavi s samopodobo, zavedanje samega sebe, sozvočje s samim sabo in s svojim okoljem, ustreznost družinska dinamika, ustvarjalno delo, prevzemanje odgovornosti, uresničevanje vizij.

Žal, pa imam sama pogosto občutek, da za organizirane preventivne aktivnosti največkrat primanjkuje čas in denar. Med drugim pa tudi nezadostno zaznavanje problemov mladostnikov in angažirano raziskovanje tematik, ki zadevajo mladostnike.

Tudi socialno delo lahko prispeva k preventivi na način spodbujanja in podpiranja vladnih in nevladnih preventivnih in promocijskih programov, ki pa morajo biti ustrezno načrtovani, implementirani in ovrednoteni. Sama menim, da je predpogoj, ki je ključen za t.i. preventivne aktivnosti v socialnem delu, vsekakor natančno poznavanje značilnosti pojava na katerega želi socialno delo s preventivnimi dejavnostmi vplivati. V obratnem primeru lahko dobronamerna preventivna akcija, doseže ravni nasproten učinek. Prej sem se dotaknila problema, da mladostniki, ki imajo mogoče težave v duševnem zdravju ali druge probleme, ki se tičejo duševnega zdravja, da pogosto ne poiščejo pomoči. Kot enega izmed razlogov strokovnjaki, kot sem tudi že prej navedla izpostavlja slabo poznavanje samega problema, naj omenim na primer depresija. Pogosto pa mladostniki niti nima informacij niti o tem na koga se lahko obrne po pomoč, na katero institucijo in ne pozna postopka obravnave. Sama menim, da je na tem področju še zmeraj narejeno s strokovnega vidika premalo. Potreba po preventivnih programih na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov je nujno potrebna. V okviru širšega ozaveščanja javnosti o neki problematiki, na področju duševnega zdravja, je po

mojem mnenju potrebno splošno in razumljivo pojasniti procese, ki zadevajo neko problematiko.

Na primer tako na se ponujajo informacije, da se povečuje dostopnosti znanja o temeljnih duševnih procesih. Preventiva tako pomeni, da je mladostnik seznanjenost s strani vzgojno-izobraževalnih ustanov, kam in na koga se lahko obrne, kadar zaide v takšno ali drugačno stisko, in iz katere sam ne vidi izhoda. Vsekakor pa smo ljudje premalo seznanjeni z načini strokovnega obarvanja določene motnje, problema, zato verjetno toliko stigme. Ne samo mladostniku, tudi že odrasle se ne poznani z možni načini izbire obravnave nekega problema, na primer na način seznama strokovnih služb in programov (vladne, nevladne organizacije kam se lahko obrne posameznik). S tem imam v mislih tudi promoviranje socialnega dela, kot obliko družbene podpore. Le malo posameznikov ve, da so danes na voljo razne spletne strani (ne)vladnih organizacij namenjenim pomoči mladostnikom ali pa številni projekti, bodisi na področju preventivnih dejavnosti (na primer treningi asertivnosti oz. opolnomočenja) v katere se lahko brezplačno vsi vključijo mladi, ki to seveda želijo.

Menim tudi, da je potrebno najprej pri vsakem mladostniku posebej, ki se zateka v samopoškodovanje svojega telesa, raziskati »kaj se skriva za njegovo zunanjo rano«. Bolj se je tudi potrebno senzibilizirati in pravočasno prepoznavati težave pri mladostnikih, se nanje primerno odzvati in jim seveda ponuditi pomoč, če jo potrebujejo in, če jo želijo sprejeti. Pomembno biti pozoren na to, kaj posamezni mladostnik sporoča, ne le z besedami, temveč tudi s kakimi drugimi sporočili. Mladostnika je potrebno spodbuditi, da sam pove kaj ga teži, s čim je nezadovoljen. Prizadevati si moramo za to, da skupaj z njim zgradimo most zaupanja, vzpostavimo prostor, v katerem se počuti varnega in v katerem nam lahko zaupa svoje stiske, težave in probleme. Jaz razumem kot pomemben prispevek socialnega dela tudi v tem, da lahko socialni delavec »drži zrcalo«, v način odzivanja na posameznika oziroma povedano drugače tako, da ta lahko vidi svoj problem iz oči strokovnjaka, ki je njegov sopotnik pri reševanju nekega problema. Tako jim ponudimo čustveno oporo, ki je na podlagi mojih lastnih izkušenj z mladostniki iz študijske prakse v kriznih centrih, ključna.

Še posebej se meni osebno zdi pomembno poslušanje zgodbe, ki zame pomeni tudi način, kako »stopiti iz osame«. Zgoda nekega posameznika, povedana iz njegove perspektive, lahko prispeva k razbijanju nekaterih stereotipov in mnenj, na de-stigmatizacijo posameznikov. Socialno delo kot stroka, pa lahko prispeva več pri demistifikaciji duševnih motenj in njenih posameznikov. Tudi sama vem, da je težko, kadar doživljaš (duševno) stisko. Takrat se lahko

počutiš zelo osamljenega. Iz lastne izkušnje lahko rečem, kako pomembno je, če lahko starši, prijateljem in drugim (meni) pomembnim osebam, zaupam svoje probleme, in, da ti sprejmejo mojo stisko, da razumejo moj strah in včasih tudi moj dvom. Brez da bi mi pri tem vzbujali občutke, da je to kar čutim nekaj narobe. Da je za, ker to čutim, nekaj narobe z mano. Da mi ne vzbujajo občutka krivde, če v nekem trenutku slabosti na glas povem svoje občutke nemoči, strahu, jeze nad nastalo situacijo, da izrazim celo svoje prepričanje, da mi nekje konkretno ne bo uspelo itd. Včasih je strah in pomanjkanje samozavesti tisto, ki mene osebno pogosto zavira v neki situaciji. Čeprav veš, da lahko edino sam deluješ, da je nekaj odvisno samo od tebe...Včasih ne potrebuješ nič konkretnega samo, da te nekdo posluša. In prepričana sem, da tudi (odraščajóči) posamezniki potrebujejo vsaj to.

2 PROBLEM

Samopoškodbeno vedenje pomeni različne oblike namernega povzročanja poškodb posameznika na svojem telesu.

V publikaciji Duševno zdravje v Sloveniji, ki je bila izdana leta 2009 v okviru Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije, je naveden povzetek enega izmed poročil evropske komisije na področjih duševnega zdravja in izobraževanja mladostnikov. Maja Bajt na podlagi analize teh podatkov pravi: »Pomemben javno – zdravstveni problem predstavljajo tudi samopoškodbe, katerih izid ni smrt« (2009: 4). Izpostavlja tudi, da so te lahko 10- do 40-krat bolj pogostejše kot dejanski samomor, in da je samopoškodovanje še posebej prisotno pri mladih dekletih.

Fenomen samopoškodovanja človeka je tema, o kateri se donedavnega ni posvečalo posebno velike pozornosti.

Sama sem v okviru raziskovalnega seminarja v 4. letniku leta 2008 izvedla anonimno anketo na temo pojavnosti in razširjenosti samopoškodovanja pri mladostnikih. Sicer je bila ta zgolj preliminarne tipa, saj se takrat še nisem posebno poglobljala v raziskovanje pojava. Zanimalo me je zgolj, ali je samopoškodovanje prisotno v tej populaciji, ki sem jo takrat zajela in je štela zgolj 36 srednješolcev (19 deklet in 17 fantov) od starosti 14 do 18 let. Ta mi je med drugim pokazala, da je pojav samopoškodovanja dokaj prisoten tudi pri teh mladostnikih, ki so v anketi sodelovali. Namreč kar tri dekleta so takrat v omenjenem anonimnem vprašalniku priznala, da so se oziroma se samopoškodujejo, in sicer tako, da se »režejo«. Takrat so navedle, da so to počele večkrat, in da tega niso nikoli priznale svojim

staršem oziroma niso zaradi tega iskale strokovne pomoči. Sama sem na svetovnem spletu že opazila, da se mladostniki o svoji stiski in samopoškodovanju svojega telesa neredko izpovedujejo na spletu. Naj v kontekstu mojega takratnega raziskovanja pod narekovaji, še omenim, da je več kot polovica mladostnikov navedla, da poznajo nekoga, ki se namerno samopoškoduje.

S tem, ko omenjam svojo raziskavo, želim predvsem nakazati na to, da samopoškodovanje pri mladostnikih vsekakor ni postranska tema. Je problem, ki je med mladostniki dokaj prisoten, in vseh mladostnikov, ki se samopoškodujejo ne smemo metati v isti koš.

Na oddelku za socialno medicino Zavoda za zdravstveno varstvo Celje je bila 10. septembra 2006 ob takratnem svetovnem dnevu preprečevanja samomora, strokovna konferenca, na kateri so osrednjo pozornost namenili tudi razumevanju samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih. Saj po navedbah strokovnjakov na spletni strani zavoda v zadnjih letih ugotavljajo, da samopoškodbeno vedenje mladostnikov narašča. Hkrati pa opozarjajo, da v Sloveniji konkretnih strokovnih raziskav o tej problematiki, ki se predvsem dotika mladostnikov, ni. <http://www.zzv-ce.si/unlimitpages.asp?id=370>

Strinjam se z Leonoro Flis (2010), avtorico članka z naslovom Nasilje nad seboj kot (edina) oblika preživetja, ki je o samopoškodovanju pisala (kot sem že omenila v prvem poglavju teoretičnega dela te naloge) kot o vedno aktualnem in perečem problemu. Omenjena avtorica izraža tudi prepričanje, da je ravnanje posameznika na način samopoškodovanja lastnega telesa veliko pogostejši fenomen pri človeku, kot si morda mislimo, ter da se njegove posledice pogosto podcenjujejo, in tudi, da se ozadja teh vedenj pravzaprav ne raziščejo.

V tej nalogi večkrat omenjeni ameriški strokovnjak Armando Favazza (2009) je neposreden in kritičen, ko na eni od spletnih strani, ki se ukvarja s problematiko samopoškodovanja, opozarja, da je samopoškodovanje problem, ki je bil zlasti z vidika prepoznavanja in ustreznega strokovnega obravnavanja v širši javnosti predolgo potisnjen v ozadje ali pa sploh ni bil ustrezno obelodanjen.

Avtor skupaj s sodelavci še dodaja, da je skrajni čas, da se o tej problematiki bolj ustrezno ozavestimo in je ne zanikamo. www.selfinjury.org/docs/favaz.html

Kot sem že opomnila v predgovoru, tudi v okviru diplomskih nalog študentov in študentk Fakultete za socialno delo nisem uspela zaslediti na temo namernega samopoškodovanja mladostnikov še nobene diplomske naloge, ki bi se neposredno ukvarjala prav s to problematiko. Omenila sem tudi, da sem se s tem pojavom predvsem pri mladostnikih prvič srečala v okviru študijske prakse in sicer že pred leti.

Fiona Gardner, ameriška psihoterapevtka z dolgoletnimi delovnimi izkušnjami tudi kot socialna delavka, je zapisala, da se večina posameznikov začne samopoškodovati v obdobju adolescence (2001: 6). Gardnerjeva poudarja, da je za razumevanje samopoškodbenega vedenja potrebno raziskovati vsak primer posebej. Pri tem pa je potrebno izhajati iz posameznikove perspektive (prav tam: 6).

K odločenosti, da se bolj konkretno posvetim raziskovanju pojava samopoškodovanja pri mladostnikih oziroma v kontekstu mladostnika, v katerem se je samopoškodovanje vršilo, je veliko vplivala tudi splošna (popačena) slika javnosti glede samopoškodovanja mladostnikov. V določenih medijih lahko spremljamo različne prispevke, ki se navezujejo na probleme mladostnikov. V zadnjem obdobju pa je pogosto izpostavljen problem samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih. Samopoškodovanje pomeni vedenje, ki je za mnoge samo po sebi odbijajoče. Posameznike, ki se samopoškodujejo, pa se zato pogosto obsoja. Pogovarjala sem se z različnimi ljudmi in največkrat so mi dejali: Kako lahko kdo kaj takega počne? To so norci! Totalna neumnost! To počnejo razvajenci, ti so preveč občutljivi. To počnejo samo emoti, radi bi samo pozornost itd. To mi je nenazadnje potrdila moja raziskovalna naloga.

O tem sem že pisala v tej nalogi, pa je nesporno dejstvo, da se o samopoškodbenem vedenju ve premalo. Razlogi za to so pa različni. Amelio A. D'Onofrio (2007: xv) je na to dilemo v svojem delu Samopoškodovanje mladostnikov [Adolescent self-injury] že uvodoma opozoril, da je prav pomanjkanje strokovnega razumevanja tega fenomena, kakor tudi različni mediji, pripomoglo ustvariti, predvsem v očeh nepoučenih, neke vrste že skoraj novo subkulturo (deviantnih) posameznikov, ki se režejo oziroma samopohablajo, in ki so dojeti, s strani večine, kot skrivnostni, bizarni in mogoče celo nevarni posebneži.

Vse navedeno v tem poglavju pomeni tudi moje temeljno izhodišče in povod za empirično raziskovanje v okviru pričujoče kvalitativne, singularne študije primera, mlade ženske z izkušnjo samopoškodovanja v adolescenci.

Konkretno se bom v nadaljevanju tega dela svoje diplomske naloge osredotočala predvsem na kontekst in perspektivo mladostnice, z izkušnjo samopoškodovanja. Predvsem s pomočjo kvalitativne metode študije primera, ki je v socialnem delu zelo pomembna, če želimo med drugim navezati stike z različnimi (marginaliziranimi ali stigmatiziranimi) skupinami ljudi.

Želela sem dobiti vpogled v doživljanje sogovornice. Zanimala me je individualna, svojstvena izkušnja samopoškodovanja mladega dekleta, seveda v tem smislu, kaj dejansko lahko, po njenih izkušnjah, privede mladostnika, da gre po poti samopoškodovanja.

Študija primera je bila izvedena tudi z namenom, dati priložnost sogovornici, da sama pove svojo plat zgodbe. Študentom in študentkam nam je Gabi Čačinovič Vogrinčič na svojih predavanjih večkrat poudarila: »Uporabnik je poznavalec življenja«. To pomeni, da med drugim sam najbolj pozna svoj problem oziroma težavo. In njegovo videnje svojega problema moramo znati upoštevati in sprejeti, če želimo biti v socialnem delu učinkoviti.

Ker se v svojem razumevanju samopoškodbenega vedenja najprej navezujem na teoretična spoznanja različnih avtorjev navedenih v teoretičnem delu, pa nam povezava z njeno zgodbo in delovnimi izkušnjami nekaterih strokovnjakov, lahko še dodatno razširi ali poglobi razumevanje pojava samopoškodovanja in nam ponuja možnost odkriti morebitne novosti ali odstopanja.

Z analizo zgodbe, pridobljene na podlagi poglobljenega intervjuja oziroma študije primera pa želim predvsem senzibilizirati ali opomniti o tej problematiki, ki pogosto zadeva (na žalost) tudi mladostnike. Mogoče celo spodbuditi nadaljnja razmišljanja oziroma raziskovanja z namenom bolj učinkovitega razumevanja problemov mladostnikov. In tudi z namenom bolj učinkovitega odzivanja na stiske mladostnikov.

Če se navežem na antidiskriminatorsko prakso v socialnem delu, pa je moj glavni namen študije primera, predstaviti zgodbo mladostnice, tudi z ciljem razbiti določene predsodke, ki sem jih zapisala zgoraj in zadevajo posameznike, ki se zatekajo, predvsem v neizmerni duševni stiski v samopoškodovanje svojega telesa.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Empiričen segment te naloge obsega kvalitativno raziskovanje v okviru metod socialne dela, singularne študije primera. Kvalitativno raziskovanje je v tem primeru hkrati tudi

poizvedovalno. S študijo primera sem s pomočjo poglobljenih intervjujev želela pridobiti začetni uvid v problematiko samopoškodovanja pri mladostnikih.

Skupaj z mentorjem sva se odločila za študijo primera, saj, kot ugotavlja Blaž Mesec in na katerega predvsem strokovna in metodološka spoznanja se pri tem tudi opiram, pomeni študija primera posameznika vir informacij, ki temeljijo pretežno na refleksiji sogovornice.

Mesec (1998: 29-32) v okviru kvalitativnega raziskovanja omenja načelo stvarnega raziskovanja problemov ljudi, in da ima lahko raziskovanje v tem primeru dva motiva : radovednost in vedoželjnost. Pri tem pa se zahteva, da se upošteva perspektiva posameznika oziroma gledanje ljudi na svoj problematičen položaj, kakor tudi njihovo razumevanje položaja. Odločitev za kvalitativno raziskovanje pa pomeni tudi odprtost za različne podatke o stvarnosti, tako za tiste, ki so v skladu z našimi vnaprejšnjimi pričakovanji in teorijami, kot za one ki z njimi niso v skladu.

Odprtost pa pomeni, videti stvarnost skozi očala te, zdaj one teorije, brez, da bi se opredelil za katero. Blaž Mesec (1998: 33-45) v okviru tega piše tudi o t.i. idiografskem pristopu (gr. idios pomeni poseben, lasten, svojstven), kar pomeni, da poskus razumevanja delovanja, problemov in pojavov konkretnega posameznika izvira iz njega samega in njegovih interakcij z okoljem. Vsak posameznik je neločljivo povezan s svojim okoljem, ki tvori njegov naravni, družbeno-kulturni kontekst. Okoliščine ljudi močno vplivajo na njihovo doživljanje in vedenje. Njihovo ravnanje je odvisno od vsakdanjega, recimo družinskega konteksta, in samo če poznamo naravo teh kontekstov, lahko to ravnanje deloma tudi razumemo. Nek pojav lahko poskušamo razumeti celovito samo, če poznamo njegov razvoj, njegovo zgodovino.

V kontekstu posameznika/ce to pomeni skupaj z njim/njo odkriti, raziskati in mogoče izpostaviti določene okoliščine, različne poteke dogodkov, doživljanja in morebitne druge motive, ki so lahko vplivali konkretno, če se navežem na glavno temo naloge, tudi na samopoškodbeno ravnanje moje sogovornice. Kajti nihče, razen posameznikov samih, se ne more vživeti v to potrebo v narekovajih po samopoškodovanju, razen mogoče posameznikov s to izkušnjo.

Študija primera pomeni metodo dela, ki posameznikom v kontekstu socialnega dela omogoči upoštevanje njihove perspektive, da bi sprejeli posameznika in njegovo zgodbo kot enkratno, neponovljivo in ne kot »tipičen primer«. In takšna so tudi spoznanja, ki veljajo le za tistega posameznika ali posameznico, določeno okolje ali nek kontekst. Omogoča se nam tudi odkrivanje česa novega, nepričakovanega. Temeljno vodilo pri študiji primera je bilo skupaj s

sogovornico oziroma s pomočjo poglobljenih intervjujev raziskati, kaj je tisto, kar lahko vodi mladostnika/ mladostnico v samopoškodovanje. Pri tem me je zanimala perspektiva mladostnice, iz katere sem tudi izhajala.

Glavni vidiki, na katere se osredotočam v tem delu naloge, temeljijo na osnovi teoretičnih konceptov avtorjev strokovne literature, navedene že v teoretičnem delu naloge in, na katere se pri raziskovanju tudi opiram.

Vidiki, na katere se osredotočam v okviru študije primera, so ključni za nadaljnjo analizo izkustvenega gradiva v okviru razprave v primerjavi z obstoječimi strokovnimi spoznanji različnih avtorjev. Pri tem sem se osredotočala na pojavne značilnosti samopoškodbenega vedenja, doživljanje sebe (vidik samopodobe), morebitna izkustvena ozadja (v literaturi omenjeni psihosocialni dejavniki, ki lahko vplivajo na nastanek vedenja), na odkrivanje psihodinamičnih funkcij vedenja (na sprožitelje- kaj je tisto, kar jo je vedno znova sililo ali motiviralo v ponavljanja vedenja, kakor tudi odkriti morebitne povede ali motive za vzdrževanje vedenja). Zanimal me je tudi odziv okolice in, ali je morebiti iskala pomoč zaradi samopoškodbenega vedenja.

Kljub temu pa se mi na podlagi neposrednega stika s sogovornico oziroma v okviru metode študija primera ponuja možnost, odkriti še katere druge, za njo pomembne teme.

Poglobljeni intervjuji v okviru metode študija primera so lahko razumemo kot ločnico med teoretičnimi koncepti in njeno zgodbo, kot stvarno in subjektivno obarvano življenjsko izkušnjo. Primerjava med teoretičnimi spoznanji in intervjuji v okviru študije primera lahko nakaže na možna odstopanja.

3. 2 Metoda singularna študije primera – utemeljitev izbora metode primera in vira podatkov

Agnieszka Kopczyk - Bedkowska razmišlja takole: »Čustev in drugih psihičnih stanj ni mogoče enostransko opredeliti ali opisati, saj sodijo med notranja doživetja in kot takšna niso dostopna neposrednemu opazovanju« (2004: 63).

Empirični podatki za analizo zgodbe so bili zbrani s pomočjo poglobljenih intervjujev v okviru metode študije primera. Poglobljeni intervjuji so mi omogočili, da sem v vlogi »raziskovalke« pojava samopoškodovanja lahko prišla z Evo v več kot le bežni stik. Darja Zaviršek (1994) je v okviru ene od svoji študij primera zapisala, da je »pripovedovanje in poslušanje soustvarjanje zgodbe[...]«.

Ljudje konstruiramo verzije svojih življenjskih zgodb, ki jih pripovedujemo drugim. Pogovarjanje je najpogostejša metoda raziskovanja v socialnem delu. Pomeni odmik od samoumevnosti (sveta), kot ga poznamo. Tudi odmik od patologiziranja posameznikove osebne zgodbe ali izkušnje (anamneze). Pomeni upoštevanje posameznikovega konteksta za bolj celovito sliko določenega problema. Če se pri tem razmišljanju navežem na eno izmed načel v socialnem delu, ki se nanaša na koncept uporabniške perspektive, pomeni, da so besede ljudi tiste, ki nam sporočajo njihovo zgodbo. Ob upoštevanju antropoloških spoznanj, pomembnih tudi za socialno delo, fenomenološka usmerjenost v praksi socialnega dela namreč poudarja posameznika, ki je individualna in neponovljiva osebnost.

V okviru študijske prakse sem v tretjem in četrtem letniku večkrat pisala individualni načrt z več posamezniki. Ta metoda v socialnem delu nalaga raziskovanje za uporabnika pomembnih tem skozi neposreden stik-iz oči v oči. Pomembno pa je, da imata obe strani, da se tako izrazim, za to skupen interes. Tako, da mi je ta metoda dela zelo blizu. Še posebej, ker se posamezniku tako ponudi možnost, da lahko izrazi svoje nazore, njeni/njegovi odgovori odražajo njeno/ njegovo pojmovanje stvarnosti.

Sama bi dodala, da si brez poznavanja življenjskih zgodb posameznikov ne moremo ustvariti razumevanja nekega pojava pri posamezniku.

Zgodba, pridobljena preko poglobljenih intervjujev in kasneje njihovega analiziranja, ima namen pridobiti vpogled v problematiko samopoškodovanja.

Kljub omenjenim t.i. opornim točkam, ki so mi pomagale, da se nisva oddaljili od zastavljenega, pa so bili intervjuji predvsem nestandardizirani. Vprašanja so bila odprtega tipa, pogosto so se navezovala na sogovorničino pripovedovanje. Želela sem ostati dovzetna za tiste teme, o katerih bi mi morda še govorila sogovornica. Poudarek je bil predvsem na spontanem pripovedovanju. To pomeni, da se sogovornici omogoča možnost in priložnost, da se sama izrazi, in da s svojimi besedami izrazi svoja razmišljanja, svoja doživljanja, izkušnjo samopoškodovanja, brez nekih vnaprej strukturiranih vprašanj, ki bi jo mogoče omejile v samorefleksiji. Z metodo študija primera se dopušča veliko prostora in časa posameznikom, da povedo, kar je zanje pomembno, in kar želijo, da drugi vedo.

Mojo sogovornico sem izbrala naključno, čeprav naju je že pred časom seznanila skupna prijateljica. Tako sem znova navezala stik z njo, saj sem že ob najinem prvem srečanju pred leti opazila samopoškodbe- sveže rane in brazgotine po rokah.

Upala sem, da je pripravljena podeliti z mano to izkušnjo. Zavedala sem se, da bo težko najti nekoga, ki bi neposredno govoril o tem zelo občutljivem doživljanju.

Zato sva sem se najprej srečali »neformalno«, z namenom, da ji pojasnim vse potrebno. Želela sem se prepričati, ali si dejansko sploh želi govoriti z mano o svoji izkušnji samopoškodovanja, saj, kot sem že omenila, sva se poznali le bežno. Tako, da osebno nisem bila seznanjena z njenim življenjem. Zanimalo me je, kako ona sebe definira, kakšen pomen daje ona določenim stvarjem - zanima me njena zgodba in ne mnenje drugega.

3. 3 Zbiranje podatkov s pomočjo poglobljenih intervjujev v okviru singularne študije primera

Odločitev za izvedbo študije primera z osebo z izkušnjo samopoškodovanja v obdobju odraščanja je zame osebno zahtevala veliko priprav.

Konkretno je izvedba študije primera na samem začetku najprej potekala v smislu navezovanja stika, ki naj bi služil tudi v namen pridobivanja zaupanja sogovornice, kasneje pa na vzdrževanje zaupanja v tem odnosu oziroma varnega prostora, čeprav nisva bili druga drugi popolnoma neznani.

Nekako sem tudi hotela, da se obe »psihično pripravive«, če se lahko tako izrazim, na te pogovore oziroma intervjuje. Namreč s spraševanjem o določenih temah sem se zavedala, da s tem vstopam v zelo občutljivo sfero, zasebnost posameznice. To je njena življenjska izkušnja. Povedano je potrebno spoštovati. Kljub temu pa se tudi zavedam, da ta odnos ni trajen, temelji, kot sem že omenila, na obojestranskem dogovoru in odločitvi zanj.

Čačinovič in sodelavci (2005) poudarjajo pomen zavednega vzpostavljanja delovnega odnosa, kar se je v mojem kontekstu izkazalo za ključno pri teh intervjujih. Po teh načelih sem se poskušala tudi ravnati in so mi bili v pomoč. Sam uvodni proces ali »da sva se navadili druga na drugo in se spoznavali« je trajal dolgo. Pri približevanju njej sem imela verjetno to prednost, da sva si po starosti skoraj vrstnici. Zavedam se, da o svojih stiskah ne govoriš kar z vsakim, ki ga prvič srečaš. Zato sem veliko časa namenila tudi povabilu in vzpostavitvi varnega okolja. Konkretno je to pomenilo, pojasniti sogovornici namen najin角度 srečevanj, seznanitev z zamišljenim potekom, kaj bom s to zgodbo in na kakšen način jo bom analizirala ter kasneje posredovala v svoji diplomski nalogi. Skupaj sva si tudi izbrali kraj najin角度 srečanj in se prav tako skupaj tudi časovno usklajevali. Posebej pomembno se nama je zdelo, da naju pri intervjujih nihče ne moti ali kako drugače ovira.

Pred samim »formalnim« srečanjem tj, kadar sva se dogovorili, da bova pogovore snemali, sem se seveda najprej v osnovi poučila o temi, ki jo želim raziskovati. Na tak način sem

vedela, v katero smer spraševati, da bi najprej izvedela, kar je relevantno v okviru te naloge oziroma, da sem ji dala občutek, da njene odgovore razumem.

Vendar pa sem to »predznanje« dala v oklepaj oziroma v ozadje. Omenjena teoretična spoznanja (predznanja) so mi kasneje služila v smislu konceptualnih dopolnil pri interpretiranju izkustvenega gradiva in tako ostala nepristranska ter odprta za povedano.

Formalne dele intervjujev, kot sva jih poimenovali, sva opravljati med 6. 11. do 5. 12. 2009.

Vsak pogovor sem le ob njenem dovoljenju tudi posnela na magnetofonski trak, za kar sem že prej prosila za dovoljenje. Vsekakor je bilo tako lažje za obe, saj sva se strinjali, da je sprotno beleženje lahko moteče. Tako sem se ji lahko bolj posvetila oziroma sem bila bolj skoncentrirana na povedano. Predvsem pa je bilo lažje pri poslušanju in zastavljanju vprašanj ter samem odzivanju na povedano. V okviru ravnanja socialnega delavca, ki poudarja aktivno poslušanje, lahko tako nakažeš, da slediš njeni pripovedi. Izjemno pomembno se mi je zdelo tudi, da je nisem prekinjala. Po vsakokratnem srečanju sem si zabeležila določena opažanja, ki sem jih zaznala, na primer njena barva njenega glasu, telesna drža, izraz na obrazu oziroma na, kakšen (čustveni) poudarek je dajala določeni izjavi ali izrečenemu; kaj je poudarjala. Pozneje mi je to pomagalo pri moji interpretaciji in k podajanju bolj celoviti slike.

Po vsakem intervjuju sem povedano in posneto vsebino skrbno prepisala in ji pred vsakim dogovorjenim srečanjem najprej ponudila v branje, da se morebiti odkrije še nove in celo drugačne vsebine. To se je zdelo ključno po prvem srečanju, saj je sogovornica izrazila prošnjo, da ne želi, da se objavijo v diplomski nalogi tisti podatki, ki bi razkrivali njeno identiteto. To sem tudi spoštovala in upoštevala.

To pomeni, da v intervjujih na njeno željo ni navedenih resničnih osebnih, krajevnih imen in tudi ne imen institucij.

3. 4 Analiziranje intervjujev v okviru singularne študije primera

Poglobljene intervjuje v okviru študije primera sem analizirala kvalitativno. Še prej pa sem vse intervjuje, ki so bili posneti, prepisala. Iz veliko besedila sem poleg biografskih podatkov potem izluščila še tiste relevantne teme, vidike, ki so me zanimali oziroma s katerimi sem pozneje lahko v razpravi osvetlila razne vidike problema samopoškodovanja. Preko te analize sem lahko prišla do zgodbe, ki odseva kontekst mladostnice z izkušnjo samopoškodovanja.

Milko Poštrak (2008: 22 – 25) nas opominja : »Uporabnik je `ekspert`, ki edini zares pozna stvarnost svoje življenjske situacije«. In dalje: »Strokovnjak spoštuje njegovo `osebno

realnost', spodbuja njegovo integriteto in ob tesnem sodelovanju pride do razumevanja uporabnikove stvarnosti« (2008: 24). To pomeni, da socialne delavke in delavce (v delovnem odnosu) zanima posameznikovo dožemanje in pojmovanje nekega stvarnega problema ali težave oziroma njegovo subjektivno doživljanje le-te. Zavedati se moramo, da ima vsaka oseba svoje videnje in doživljanje sveta in »svojo resnico« na podlagi svojih edinstvenih izkušenj.

Nepogrešljivi del socialnega dela je tudi zapisovanje izkustvenega oziroma interpretacija.

Poštrak in Urekova v okviru dobre prakse zapisovanja pravita: »Strokovnjaki z aparatom, zgrajenim na podlagi teoretskih konceptov, poskušamo razlagati stvarnost« (2008: 69). Joseph Cannals (1995) omenja dve perspektivi oziroma dva vidika, ki sta tudi v socialnem delu koncipirana in zelo pomembna. To sta emski in etski vidik. Omenjeni Cannals je nakazal, da je potrebno poskušati doumeti pojme, ki so za druge ljudi »blizu njihovi izkušnji« (emski vidik) in jih poskušati postaviti v kontekst s koncepti, pojmi, ki so »daleč od izkušnje«, ki jih je oblikovala teorija, da bi posplošila, zajela neke poteze družbenega vedenja (etski vidik).

Vidik uporabniške perspektive, če se navežem na temeljna načela socialnega dela, ki se nanašajo na upoštevanje enkratnosti in individualnosti posameznika, pomeni integriranje posameznikove osebne zgodbe v kontekst socialnega dela. To pa tudi pomeni, da se posamezniku oziroma posameznici ponudi priložnost, da sama in s svojimi besedami pove o svojem izkustvu.

V mojem primeru to pomeni, da sem poleg svojega razumevanja v interpretaciji njene zgodbe ohranila njene besede, ki odražajo njeno resničnost. Zavedati se moramo, da nobena strokovna teorija ali medicinska diagnoza ne bo zmožna zajeti tistega, kar v resnici čuti neki posameznik.

Poglobljeni intervjuji v okviru študije primera pomenijo, tako kot sem že navedla, odkrivanje življenjske zgodbe, ponujajo pa tudi neposredni vpogled v njeno doživljanje oziroma seznanitev s pojavom samopoškodovanja iz njene perspektive.

Sama predstavitev njene življenjske zgodbe pa pomeni lahko tudi stik z osebo, ki ima izkušnjo s samopoškodovanjem.

Kot sem že navedla, je namen študije primera povezava med teoretičnimi spoznanji, ki opredeljujejo samopoškodovanje skozi različne vidike, in na katere sem se sprva opirala, ter njeno subjektivno življenjsko izkušnjo in doživljanja. V svoje razmišljanje vključujem misli, teoretične koncepte drugih avtorjev, z namenom upoštevanja njihovih spoznanj.

Analiziranje in interpretacija v okviru te študije primera odseva torej razmerje med razlago avtorjev (teorija oziroma teoretične postavke) in med povedanim- s strani sogovornice.

Strokovnjaki oziroma avtorji strokovne literature poskušajo skozi različne teoretične koncepte razlagati pojav samopoškodbenega vedenja, značilnosti vedenja, vzroke, razloge za nastanek vedenja itd. Med prebiranjem najrazličnejše literature in med samim pisanjem teoretičnega dela te naloge sem ugotovila, da so si avtorji neenotni v več vidikih, ki zadevajo pojasnjevanje, kakor tudi dojetje vedenja. Nekatera izhodišča iz teoretičnega dela naloge pa kljub temu povzemam, kajti pomagajo razlagati tiste vidike, na katere sem se osredotočala in sem jih raziskovala oziroma prepoznala v okviru analize intervjujev študije primera.

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 Opis primera

Zgodba Eve, dekleta z izkušnjo samopoškodovanja

Eva je letos dopolnila 23 let. Končala je srednjo trgovsko šolo. Je zaposlena kot trgovka in sicer dve leti. O svoji zaposlitvi pravi, da je zadovoljna. Sogovornica sebe opisuje kot umirjeno, preprosto. Evo zanima veliko stvari; rada bere, posluša glasbo, kolesari, in rada je, kot je povedala rada zunaj v naravi. Izrazila je veliko željo, da bi se naučila kuhati, saj se po njenem prepričanju v kuhinji ne znajde tako, kot bi se sama želela. Letošnje poletje je šla tudi prvič na morje, kjer ji je bilo zelo všeč. S svojim fantom pa sta se prekratim preselila v podnajemniško stanovanje, ki je last njegovih staršev. Kljub temu, pa si želi, da bi imela nekoč v prihodnosti svojo lastno hišo.

V času najinega druženja, predvsem v okviru izvedbe intervjujev za mojo študijo primera, je bila moja sogovornica vsaj navidez videti in slišati zadovoljna. Predvsem, kadar je beseda nanesla na njega fanta, s katerim se po njenih besedah sodeč, zelo dobro razumeta in, ki ji zelo veliko pomeni, na najboljšo prijateljico in nenazadnje na zaposlitev samo. Na svoje življenje danes gleda optimistično in je polna načrtov, kar pa po njenih izkušnjah in pripovedovanju meni ni bilo vedno tako. Ko sva se pogovarjali, mi je priznala, da sedi ob meni popolnoma druga oseba, kot je bila pred skoraj desetimi leti.

Eva, tudi po njenem glasu sodeč, zelo težko govori o svoji preteklosti, predvsem najstniškem obdobju. Njeno razpoloženje se je v določenih trenutkih precej spremenilo, kadar je beseda nanesla na njena odraščajoča leta. Če je bila prej mogoče sproščena, pa sem pri njej takrat zaznala določeno napetost. Kot, da se bi spomnila nečesa, zanjo izredno bolečega. Včasih sva govorili zato o čisto drugih stvareh, predvsem takrat, kadar sem zaznala, da o določenih stvari ne želi dalje pripovedovati. Velikokrat sem ji tudi pustila prosto pot, da je njena misel stekla sama od sebe. Takrat je nisem prekinjala. Pogosto je zelo pazljivo izbirala besede. Velikokrat si je vzela čas za premislek. Pogosto je bila videti je zamišljena, celo odsotna. Osebno sem svojo sogovornico doživela kot izredno inteligentno mlado žensko. S tem stavkom je ne želim okarakterizirati ali kakor drugače opisovati, vrednotiti, ampak name je naredila močan vtis. In to želim tukaj tudi izpostaviti.

Ko sva se kdaj pogovarjali tako med sabo oziroma izven poglobljenih intervjujev sem imela občutek, da za svoja mlada leta razmišlja zelo odraslo. Predvsem, da zelo veliko razmišlja; o sebi, o svojem življenju, celo o bodočnosti. Kljub temu, da je bolj redkobesedna, pa mi je Eva o sebi in svojem doživljanju, o neprijetnih izkušnjah, povedala veliko več, kot sem sprva pričakovala. In to zelo odkrito, brez olepševanja, kot takrat, ko je poskušala strniti svoje spomine na svoja mladostniška leta: *»Ko sem bila mlajša, sem imela veliko problemov«*, mi je priznala v pogovoru. Govorila mi je tudi o določenih intimnih zadevah, ki jih nisem spraševala, oziroma, ki pripadajo samo njej. Tako mi je na primer zaupala, da je imela prej veliko fantov, zaradi katerih pa je zelo veliko trpela. In zakaj je v odnosu do drugih ljudi še danes zelo nezaupljiva. *»Vsakokrat, ko sem nekoga pustila blizu, me je bilo strah, nemirna sem bila, ker sem se bala, da bi me zapustil«*. Prepričana je, da je včasih *»preveč ljubosumna«*. Verjetno tudi zato, kot je sama izrazila, *»da je v življenju že veliko dala skoz«*.

Kljub temu, da so nekateri spomini zanjo boleči in neprijetni, pa mi je Eva želela podeliti svojo izkušnjo poškodovanja svojega telesa. Tudi zaradi tega mi je razkrila svojo preteklost, svoje odraščanje, ki je bilo zanjo očitno zelo boleče in polno stisk, razočaranj.

Svojo sogovornico sem sicer že poznala, vendar bolj bežno. Spoznali pa sva se preko skupne prijateljice. Spomnim se najinega prvega srečanja takrat, pred štirimi leti in, kako so me takrat v oči zbudle njene nenavadne brazgotine in drobne, tanke ranice, ki si jih, takrat, nevedna kot sem o tematiki samopoškodovanja bila, sama pri sebi nisem vedela, nikamor umestiti ali pojasniti. Njena reakcija je bila hitra. Takrat sem imela občutek, da sem jo nekako presenetila in mogoče tudi prestrašila s vprašanjem o njenih brazgotinah. Hitro me je odpravila, ko je rekla, da to ni nič.

Zato sem danes, iskreno povedano, presenečena, a tudi zelo hvaležna in zadovoljna, da je se bila pripravljena pogovarjati z mano, predvsem o svoji izkušnji s samopoškodovanjem.

Saj, kot mi je povedala, da donedavnega o tem ni govorila z nikomer: *»Ja, no. Direktno mi nisem nič povedala. O tem nisva nikoli govorila. Pa saj je vseeno [...]Donedavnega nikomur tega nisem povedala.«* Ali pa: *»Ne vem. Ni se mi zdelo pomembno, da vedo to. Potem bi vedeli vse o meni. Danes mislim, da bi jim to vzbujajo mogoče strah, odpor...To, da se režem. Ne bi me mogli razumeti. Tako kot moj bivši ne. Verjetno bi me nenehno opazovali. In tega ne bi prenesla.«*

Danes celo priznava, da si je rane zadajala sama, oziroma, da so brazgotine po katerih sem jo spraševala tedaj, posledica namernega samopoškodovanja svojega telesa: *»To je bilo zaradi rezanja«*. Da pa, tega ne počne več oziroma si želi s tem prenehati zavedno:

» Tega ne počnem več.[...] Eno leto bo že. Ali pa manj. Ne vem natančno. Nekako enostavno povedano, že dolgo ne čutim želje, da bi si spet to delala. Včasih sem to počela zelo pogosto[...]«.

Nekatere brazgotine pa, kot sem lahko opazila še posebej po njenih rokah, so še danes zelo izstopajoče. Na nekaterih mestih sicer ostajajo samo bele lise, posledice na milimeter natančnih zarez, ampak te jo bodo spremljale zavedno in ne bodo nikoli povsem izginile. Tako kot nekatere druge rane. Tiste v njeni duši.

Na tem mestu se moram dotakniti Evinega doživljanja maminega alkoholizma in njenih ambivalentnih čustev jeze in ljubezni do nje, ker je njena mama, in, ki jih čuti še danes. Vendar moja sogovornica danes nima kontakta s svojo mamo in si ga niti ne želi. Čeprav, kot pravi: »Mislim, da se je zelo trudila, da bi imeli vse«. In dalje: »Danes jo poskušam nekako vsaj malo razumeti. Saj vem, da ne more biti »fajn«, če ostaneš sama pa z otrokom«. A hkrati v istem trenutku odločno izraža jezo in razočaranje ter zamero: »Ampak nihče je ni silil, da se je »zapijala« po cele dneve. To ni izgovor, ko imaš enkrat že otroka. Težko mi je bilo. Veliko sem prejkotala zaradi nje. Mnogokrat mi je delala krivico in tudi sramoto in celo pred sošolkami.[...] Nisem razumela zakaj je taka in kako je lahko taka do mene. Taki ljudje, [...] sploh če pijejo, po mojem sploh ne bi smeli roditi otrok, kaj šele, da bi jih imeli!«. Kako bi reagirala zdaj, če bi njena mama želela znova navezati stik z njo? Pri svojem odgovoru na to vprašanje je bila zelo neposredna in odkrita: »Ne vem. To je težko vprašanje. Mislim, da do tega ne bo nikoli prišlo, vsaj z moje strani ne. Da bi jaz iskala njo?! Preveč hudega in grdega je bilo med nama. Zakaj bi morala imeti jaz zdaj za njo posluh, če ga ona nikoli ni imela zame. Ona je rabila samo pijačo. Nikoli me ni vprašala, kako je, recimo, v šoli, kakšne ocene imam. Ali sem že jedla, na primer. Ali pa potrebujem kaj. Kako bi ti ravnala na mojem mestu? A naj bi se ji jaz zdaj klanjala samo zato, ker je moja mama...Zdaj mi je končno enkrat v življenju dobro in nočem je več imeti zraven sebe...«

Eva, iz njenega načina pripovedovanja in barvi glasu sodeč, v sebi čuti tudi praznino, globoko žalost in prikrajšanost. Tako, kot verjetno vsi tisti otroci oziroma mladostniki, ki so v svojih družinah doživeli podobne izkušnje. .

Ta tema se je čustveno zelo dotaknila: »Težko mi je o tem govoriti...Želim vse skupaj samo pozabiti...«

Konkretno je to zame pomenilo, da nisem posegala preveč v njen odnos z mamo, ki je zanjo zelo boleča tema. Čeprav bi se rada pogovarjala z njo tudi o tem, a je nisem želela še bolj čustveno obremenjevati.

Ob prepisovanju narejenih intervjujev in njihovem ponovnemu prebiranju, sem v Evinem pripovedovanju zasledila, da je svojemu prejšnjemu domu v bloku pogosto rekla kar »stanovanje«, a skoraj nikoli ga ni poimenovala da je bil to njen dom. Nanj verjetno ni bila čustveno navezana. Osebno me je ob njenem pripovedovanju, sploh takrat kadar sva se dotaknili njenega samopoškodovanja presenetilo, kako neosebno in neprizadeto mi je pripovedovala, opisovala načine kako si je naredila rane po svojem telesu.

Zanimivo se mi je zdelo, da tako kot mnogi posamezniki, ne poimenujejo neposredno svojega početja z besedami kot so samopoškodovati, se rezati itd, je tudi ona največkrat poimenovala svoje vedenje zgolj z besedo »to« oziroma »sem počela to«.

Eva mi je pojasnila, ni poznala oziroma ne pozna nikogar iz njene okolice, ki bi se tudi samopoškodoval: *»Ne da bi vedela za koga. Tudi nikogar ne poznam, ki bi to počel.«*

Kljub temu pa me je zanimalo, kakšno je njeno videnje glede te problematike, ki zadeva predvsem mladostnike in glede na njeno izkušnjo s samopoškodovanjem. Povedala pa mi je naslednje: *» Ne vem. Vsak ima svoje razloge. Ne bi si o tem upala podajati mnenja. Mislim, da je to stvar posameznika. Vendar pa, če sklepam po sebi, je bolje, da s tem sploh ne začneš.«*

Evina refleksija nam ostalim, ki nimamo izkušnje samopoškodovanja, lahko pomaga pri izoblikovanju nekega konteksta, ozadja tega vedenja.

Njeno pripovedovanje svoje zgodbe, pa je meni osebno, ne samo približalo ta izredno težko razumljiv pojav samopoškodovanja skozi njene oči, ampak ga je orisalo kot izredno kompleksnega in zapletenega. Intervjuje z Evo jaz razumem deloma kot izpoved danes mlade ženske, sama je mi je pripovedovala o tem, kar je želela, da izvem.

4. 2 Evina zgodba v primerjavi s konceptualnimi postavkami avtorjev iz literature na temo samopoškodovanja

Različni strokovnjaki (D'Onofrio 2007, Gardner 2001, Motz 2009, Mrevlje 1995, Tomori 1983) na področju dela s posamezniki, predvsem z mladostniki, ki se lahko tudi samopoškodujejo, ugotavljajo, da je potrebno izvedeti čim več o načinu življenja mladostnikov, o njihovih življenjskih izkušnjah, o doživljanju sebe in drugih itd.

Analiziranje poglobljenih intervjujev z Evo na podlagi posnetega gradiva, oziroma iz transkriptov intervjujev, je bil dolgotrajen proces, ki sem se mu še posebej posvetila in mi je bil pomemben. Zapisala sem že, da pomeni kvalitativna metoda zbiranja podatkov v mojem primeru singularna študija primera, vsebinsko gledano osredotočanje in raziskovanje določne izkušnje v življenju posameznice, ki me je zanimala.

V mojem primeru je to izkušnja samopoškodovanja pri tej mladostnici.

Preko izvedenih poglobljenih intervjujev namreč, lahko zaradi neposrednega stika s posameznikom, pridobimo veliko informacij, zato sem si že v naprej morala nekako strukturirati in vsebinsko določiti, na kaj se bom osredotočala v pogovoru s sogovornico. Beri, na kaj bom posebej pozorna, v katero smer bom spraševala, na katera pomembna področja, izkušnje iz njenega življenja se bom orientirala; brez da pri tem ne zaidem v podrobnosti, a da je vseeno smiselno in seveda vsebinsko relevantno. Pri tem sem si pomagala seveda z različnimi viri in literaturo, z znanstvenimi spoznanji in koncepti različnih avtorjev, ki sem jih vključila v teoretični del te naloge.

Analiziranje njene zgodbe, pridobljene preko poglobljenih intervjujev z njo, mi je pomagalo osvetliti razne vidike problema samopoškodovanja. V tem delu naloge jih bom poskušala tudi izpostaviti.

Odkrivanje in raziskovanje pglavitnih značilnosti fenomena samopoškodovanja, oziroma kaj lahko dejansko konstituira samopoškodbeno vedenje, sem spoznavala tudi v kontekstu Eve, predvsem pa iz njene perspektive. Evina zgodba mi je orisala kontekst, ki mi je ponujal neposreden vpogled v njeno doživljanje vedenja in mi je tako tudi pomagal pri osvetlitvi določenih vidikov, ki zadevajo pojav samopoškodovanja.

Raziskovalna področja oziroma tematski sklopi predstavljajo konceptualni okvir analiziranja njene zgodbe. Samo analiziranje pomeni upoštevanje njenega stvarnega konteksta, v povezavi z obstoječimi spoznanji drugih avtorjev, ki sem jih zasledila preko študiranja relevantne literature na temo samopoškodovanja mladostnikov. Na podlagi strokovne literature, konceptov različnih avtorjev, sem poskušala interpretirati te vidike in pri tem, vključiti njeno osebno doživljanje, njeno osebno pojmovanje svoje izkušnje s samopoškodovanjem, tako, da sem ohranila določene njene izjave v obliki dobesednih navedkov. Vse to z namenom prispevati k boljši razvidnosti in razumevanju pojava samopoškodovanja. Analiziranje zgodbe pomeni zame odkrivanje določenih povezav in tudi odstopanja z že obstoječo (strokovno) literaturo.

Tematski sklopi, ki jih bom v nadaljevanju te naloge izpostavila v razpravi, tako pomenijo določene vidike, ki so me zanimali in, ki so največkrat izpostavljeni v literaturi. Nakazujejo pa na izjemno kompleksnost, prepletenost dejavnikov vplivanja na nastanek in ohranjanje vedenja, in tako tudi v kontekstu moje sogovornice.

Raziskovalna področja se nanašajo na: raziskovanje splošnih pojavnih značilnosti fenomena samopoškodovanja (starost, načini in metode samopoškodovanja, predeli telesa), kakor tudi na odkrivanje morebitnih izkustvenih ozadij, vzročnega konteksta vedenja (rizično prepletanje okoliščin, vpliv določenih situacij, zunanjih dražljajev), doživljanje sebe, (samovrednostenje), morebitne psihodinamične funkcije samopoškodovanja (čustveno doživljanje pred, med in po samem dejanju samopoškodovanja, odkrivanje možnih dejavnikov vplivanja, ki so vzdrževali in mogoče celo motivirale sogovornico za vnovično ponavljanje vedenja).

Zanimal pa me je tudi odziv okolice na njeno vedenje. Kljub vsemu temu, pa sem bila odprta še za morebiti meni neznan. Sogovornica mi je namreč že v najinem uvodnem srečanju razkrila, da se ne samopoškoduje več. Tako je njena zgodba tudi njena refleksija na izkušnjo samopoškodovanja. Posledično me je zato zanimalo tudi, kaj ji je pomagalo, da lahko danes trdi, da je prenehala s tem vedenjem. Konkretno je zame to pomenilo raziskovanje dejavnikov pomoči in podpore ter varovanih dejavnikov.

Na tem mestu želim poudariti, da je Evina refleksija svoje izkušnje samopoškodovanja svojega telesa, le ena zgodba, in je zato tudi subjektivno pogojena. Na podlagi njene zgodbe ne morem posploševati svojih spoznanj, ki se navezujejo na tematiko samopoškodovanja.

Služijo pa nam lahko kot pomoč pri razumevanju stvarnega konteksta te mladostnice z izkušnjo samopoškodovanja. Predvsem pa nam lahko pomagajo pri razbijanju določenih predsodkov in mitov, ki se nanašajo na samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih.

4. 2. 1 Analiziranje izbranih tematskih sklopov, ki zadevajo fenomen samopoškodovanja v kontekstu Eve

A) Pojavna slika fenomena samopoškodovanja z vidiki starost, načini in metode, predeli telesa.

Eva mi je povedala, da je samopoškodovanje pri njej začelo v obdobju adolescence ali konkretno: *»Prvič je bilo verjetno, ko sem bila stara 15 ali 16 let.«*

Večina avtorjev, ki se jim že navedla v teoretičnem delu naloge (Boesky 2002; Cox in Hawton, Rodham in sodel. 2004: 14, 2006: 10; Conterio in Lader 1998, van der Kolk in sodel. 1991; vsi po D'Onofrio 2007: 28; Gardner 2001: 06), predvidevajo, da lahko posameznik začne s samopoškodovanjem v obdobju adolescence. Kar pa seveda ni nujno. Sam pojav samopoškodbenega vedenja, ni nujno, da ga asociiramo samo s tem življenjskim obdobjem nekega posameznika. V primeru Eve pa to lahko potrdim.

Nekatera starejša pojmovanja tega obdobja, skupaj z razvojno-psihološkimi značilnostmi adolescence v določenih teorijah že a priori opredeljujejo mladostnike kot impulzivne in nestanovitne. Na primer, da so možna impulzna dejanja, ki lahko pripeljejo do samopoškodb. Osebno pa se mi zdi, na podlagi Evinega pripovedovanja, bolj pomembno Evino osebno doživljanje določenih dogodkov in situacij, ki so sogovornico pahnilo, kot bomo lahko videli, v neizmerno stisko in nenazadnje lahko rečem, tudi do samopoškodb.

Vidik srečanje s tematiko samopoškodovanja, sem želela raziskati z vprašanjem ali je poznala koga (na primer od vrstnikov), ki bi počel podobno kot ona oziroma, ali je prej kjer kaj slišala, prebrala o temi samopoškodovanja? Njen odgovor je bil jasen *»Ne.«*

Nekateri avtorji, predvsem tisti, ki se niso poglobili v fenomen samopoškodovanja, so namreč mnenja, da so v določenih subkulturah, kot je na primer emo, samopoškodbe posebej pogoste, če ne celo značilne za njene pristaše.

Spet drugi to vedenje opredeljujejo, da je nalezljivo, da lahko mladostnik preko posnemanja, pretiranega poistovetenja z določenimi drugimi posamezniki se začnejo tudi sami s tem ravnanjem. Nekateri avtorji pišejo o pojavu samopoškodbenega vedenja, kot zelo nalezljivem vedenjskem pojavu med mladostniki.

(http://www.luc.edu/socialwork/praxis/pdfs/praxis_article3.pdf).

V Evinem primeru pa kot lahko vidimo, to ne velja. Eva sploh ni poznala nikogar, ali pa vedela za koga, ki bi to tudi počel. Še danes ne. Nikoli ni omenila nobenega ema oziroma, da se je ravnala po nekih t.i. subkulturnih smernicah.

Čeprav lahko pojav samopoškodovanja telesa opazujemo skozi različnega teoretično konceptualnega izhodišča, pa jim je nenazadnje skupno poškodovanje lastnega telesa. Kar se tiče samih metod poseganja na telo na način samopoškodovanja, jih je v literaturi navedenih veliko. Kot najpogostejši način pa samopoškodovanje v večini primerov pomeni površinsko povzročanje poškodb: vreznine, zareze, praskanje kože do krvi.

Kot sem že omenila, na primer študije Engelgau (2005) kažejo, da se kar 72 % posameznikov samopoškoduje na način rezanja telesne površine.

http://health.discovery.com/premiers/cutters/articles/main_bar.html

Volker Faust povzema Petermana in Winklovo (2005), ki domnevata, da je najpogostejša metoda samopoškodovanja pri mladostnikih in odraslih posameznikih (tudi brez katere klinično diagnosticirane duševne motnje), prav tako zunanje poškodovanje telesa oziroma telesne površine z ostrim predmetom. Pri tem se lahko uporabljajo različni predmeti, s katerimi si posameznik lahko zadaje poškodbo telesne površine.

<http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/Selbstverletzendes-Verhalten.html>

Tudi Eva je omenila, da si je sama zadajala zunanje poškodbe telesa. *»To je bilo zaradi rezanja...«* Ponavadi s pomočjo z ostrega predmeta: *»Ponavadi z nečim ostrim. Včasih s škarjami, pilico za nohte, pokvarjeno kulico. Tudi s šestilom, kuhinjskimi nožki. Ponavadi pa z majhnim švicarskim nožkom. Tega sem imela ponavadi zmeraj pri sebi.«*

Težko je tukaj kaj dodati, vendar meni se zdi zanimiva ugotovitev ta, saj ponavadi beremo, da se posamezniki samopoškodujejo največkrat z britvicami. Eva pa v svojem primeru izpostavi mali žepni nožek.

Mali žepni nožek je praktičen in nevpadljiv, verjetno zaradi tega, je bilo moje prepričanje. Na moje vprašanje, zakaj ga je pa imela zmeraj ob sebi, pa mi je Eva mi je poskušala pojasniti: »Ne vem. To, da ga imam pri sebi, mi je bilo všeč. Ne ve, zakaj...«

V literaturi so najpogostejši deli telesa, na katerih si posamezniki povzročajo zunanje poškodbe, omenja predele rok ali nog. Avtorji članka z naslovom Grenak nasmeh in bolečina (2007) navajajo, da so najpogostejša mesta poškodb zunanja stran roke, od komolca do členkov, zapestja in notranji del stegen. <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1182>)

Po že omenjenima Pettermanu in Winklovi (2005) dalje, pa naj bi se lahko poškodovali vsi deli telesa, ki so bolj ali manj dosegljivi. Kot največkrat, tudi onadva omenjata roke in členke rok, ki so najbolj dostopni. Pogosto pa so ti deli lahko potem zakriti in manj vidni. Mladostniki posledice samopoškodb oziroma svoje rane, brazgotine, ponavadi skrivajo in iščejo različne izgovore v opravičilo. Tudi Eva je to počela. »Predvsem mi je bilo najhuje med telovadbo, slačiti pred ostalimi. Takrat sem skrivala roke pod dolgimi rokavi puloverjev. ...« In še dalje, »zmeraj sem morala iskati opravičila, na primer poleti sem nosila dolge rokave. Še babica med počitnicami tega ni razumela. Jaz sem ji lagala, da mi je mrzlo.«

B) Izkustveno ozadje (odkrivanje psihosocialnih dejavnikov)

Ta vidik je zelo pomemben, če ne ključen. Navezuje se namreč na vprašanje iskanja vzročnega konteksta tistih (rizičnih) dejavnikov vplivanja, posebnih povezav med določenimi dogodki in zunanjimi ter notranjimi dražljaji, ki so lahko prispevali k nastanku samopoškodbenega vedenja pri nekem mladostniku.

Na podlagi Evinega pripovedovanja meni, njene refleksije določenih svojih izkušenj, sem poskušala izpostaviti, kateri bi lahko bili tisti poglobitni vzroki za tak način ravnanja pri njej. Pri tem pa poudarjam, da to ni diagnostično usmerjeno analiziranje, ampak se pri tem vidiku naslanjam zgolj na njene besede, na njeno pojmovanje določenih življenjskih izkušenj.

Pri tem pa je potrebno dodati, da je glede samih vzrokov, ki lahko vplivajo na nastanek samopoškodbenega vedenja pri nekem posamezniku, literatura zelo deljena. Če se navežem torej na literaturo in druge vire, samopoškodovanje pri nekem posamezniku lahko pogosto odraža vplivanje različnih biopsihosocialnih dejavnikov.

Strokovnjaki skupaj s posamezniki, ki se samopoškodujejo, pogosto odkrivajo določene doživete travmatične izkušnje mladostnikov, ki izvirajo ponavadi iz njihovega otroštva.

Pomenijo pa tista konkretna doživetja in situacije, ki so v nekem kontekstu lahko povod za stisko ali pa obstajajo določene situacijske okoliščine, ki jo samo še poglobljajo.

Kot sem že omenila in povzela več avtorjev (Braconnier 2001, Cvetek 2009, D'Onofrio 2007, Gardner 2001, Kinsella 2006, Miller 1998, Motz 2009, Oatley in Jenkins 2007, Plener 2009, Rus Makovec 2003, Tomori 1983) vsi ti pišejo o zanemarjanju in zlorabah, o družinskih problemih staršev, o neustrezni družinski dinamiki itd, kot možnih sprožiteljnih samopoškodbenega vedenja pri nekem mladostniku, oziroma lahko vodijo v to vedenje. Osebna zgodovina mladostnikov oziroma družinska zgodovina je namreč lahko polna stresnih, travmatičnih in psihično obremenjujočih izkušenj fizične, čustvene in spolne zlorabe. Karl C. Meyer (2009), nemški strokovnjak, je na podlagi svojih raziskav dodal poleg travmatičnih doživetjih kot najpogostejši vzrok za nastanek vedenja, še zasvojenosti z drogami ali alkoholom, depresije, družinska nesoglasja in nizko samovrednotenje. Cobainova (2008) piše o mladostnikih, ki so si v depresivnih stanjih ali doživljanjih namerno povzročali poškodbe na svojem telesu oziroma so si porezovali kožo. Včasih pa, po pisanju D'Onofria (2007) in Erzara (2007), kot sem že navedla, lahko imajo mladostniki, ki se nagibajo k samopoškodbam, diagnosticirano motnje hranjenja (anoreksija, bulimija). Raziskovanje izkustvenih ozadij nam, po mnenju strokovnjakov, lahko razkrije določene zametke, korenine za nastanek samopoškodbenega vedenja pri nekem mladostniku, že v zgodnjem otroštvu.

Eva danes s temi besedami zelo nazorno opiše svoje odraščanje: *»Ko sem bila mlajša, sem imela zelo veliko problemov... V svojem življenju sem že dosti dala skozi, česar ne privoščim nikomur.«* In tudi tako: *»Zavedam se, da nekaterih stvari ne bom nikoli prebolela. To te zaznamuje...«*

Eva mi je o svojem otroštvu povedala, da je odraščala brez očeta. *»[...] odraščala sem brez očeta, ki naj bi zapustil mamo, ko je bila z mano noseča.«* Skupaj z mamo sta sami živeli v mestnem stanovanjskem bloku, in v majhnem stanovanju. Eva namreč nima bratov ali sester. Poleg svoje mame pa je bila v tem obdobju zelo navezana še na svoja stara starša, ki sta živela v drugem kraju. *»Ko sva z mamo še skupaj živeli v mestnem bloku, sem bila pogosto na počitnicah pri dediju in babi na kmetiji. Tam mi je bilo zmeraj fajn. Uživala sem pomagati pri delu na kmetiji. Rada sem pomagala tudi babi v kuhinji. Nič mi ni bilo težko delati. Kositi travo, sčistiti hlev... Tam sem zmeraj dobro jedla. Babi mi je zmeraj spekla pecivo... Dedi mi je bil kot oče, ki ga nikdar nisem imela.«*

Eva je povedala, da sta se z mamo dobro razumeli, dokler ona ni izgubila službe.

»Mislim, da se je prej zelo trudila, da bi imeli vse. Z mano je bila zelo stroga. Morala sem redno delati domače naloge, pa biti v šoli pridna.« »[...]Potem, ko je mama izgubila službo, je začela še piti. Dokler ni mama začela piti, je še nekako šlo.«

Evino odraščanje je, po njenih besedah najbolj zaznamovalo mamina zasvojenost z alkoholom. Povedala mu je, da se je, *»od takrat spremenilo vse«*. Eva v pogovoru z mano pogosto omeni mamino zasvojenost z alkoholom, in posledično tudi svoja doživljanja ob tem. Svoje doživljanje te izkušnje strne s temi besedami: *»Ni mi bilo lahko takrat...«* Kako je zaznamujoča je (bila) Evina izkušnja z mamino zasvojenostjo, pa lahko sklepamo tudi po tem stavku: *»Alkohol je pri meni doma spremenil vse! Spremenil je mojo mamo in uničil mojo mladost...«*

Eva mi tudi takole opisuje svoje doživljanje maminega alkoholizma.

»Ampak tudi meni je bilo težko. Veliko sem prejojokala zaradi nje. Nisem ji znala dopovedati, da bi nehala piti...Trudila sem se, da bi ji dopovedala, da se naj gre zdraviti. Mnogokrat mi je delala krivico in tudi sramoto in celo pred sošolkami. V osmem razredu mislim, da je ni bilo skoraj nikoli na šolske sestanke ali govorilne. Taki ljudje, če smo že pri tem, sploh pa tisti, ki pijejo, po mojem sploh ne bi smeli roditi otrok, kaj šele, da bi jih imeli!«

Tudi o tem, kako je prikrivala mamino zasvojenost pred drugimi in kako neprijetno se je pri tem počutila, ko je morala to zatajiti tudi svoji takratni prijateljici. *»[...]Tokrat sem imela eno prijateljico, ki sem ji povedala skoraj vse. Nisem ji pa povedala, da mama pije. Mislim, da je slutila, da pri nama ni vse »štimalo«.*

Eva, je bila v svoji stiski sama. Tako kot tudi njena mama. Ne ona, ne njena mama, naj ne bi iskali pomoči drugih. Razen materialne pomoči starih staršev, druge opore nista bili deležni.

»[...] Po bloku so sosedje za mojim hrbtom dosti opravljali. Zaradi tega mi je bilo zelo hudo. Meni ni nikoli nihče kaj »direkt« povedal. Vendar k tej prijateljici nisem rada hodila domov na obisk, ker so me njeni vedno čudno gledali. Sicer pa sva bili sosedi v bloku. Nobenih sošolk nisem mogla pripeljati k sebi domov. Zaradi mame bi me bilo sram... Izmišljevala sem si izgovore, da je mama bolna, pa take. Včasih sem se počutila butasto, ker sem ji morala lagati, da je vse v redu z mano«.

Celo sama, takrat še otrok, je poskušala pomagati mami: *»Nisem ji znala dopovedati, da bi nehala piti...Trudila sem se, da bi ji dopovedala, da se naj gre zdraviti.«*

O svojih doživljanjih in občutkih, tudi zaradi sramu, ni prej spregovorila niti s svojo takratno najboljšo prijateljico, ki pa je pozneje začela obiskovati srednjo šolo v drugem kraju.

Eva mi je v pogovoru s svojimi besedami odstirala kompliciran odnos s svojo mamo.

Pri tem pa mi je izpostavila poseben dogodek, ki je zelo zaznamoval njun odnos, namreč tedanja enostranska prekinitev stikov s starimi starši s strani njene mame. Stara starša sta hotela pomagati tudi njeni mami, kot je povedala Eva tako, da sta ji svetovala naj, »preneha piti«. Kot mi je zaupala sogovornica, pa naj njena mama, tega ne bi dobro sprejela. Nenazadnje ji je, celo prepovedala kontakt z njimi. *»[...]Niso se vedno razumeli med sabo. Onadva sta ji govoril, naj neha piti, pa so se enkrat tako zelo skregali, da nisem smela med počitnicami, in dolgo časa po tem, več iti k njima. Mama mi je prepovedala obiske pri njima zaradi tega, ker sta drugim grdo govorila o njej...v tem smislu, da je navadna pijanka in podobne stvari...Niti mi ni dovolila, da bi jima telefonirala...[...]«*

Evo je mamin način reagiranja in takratni spor med mamo in starimi starši zelo prizadel. Povedala mi je tudi zakaj. Začasna prekinitev stikov s starimi starši je samo poglobljala njeno stisko. *»Pač rada sta me imela, čeprav ju mama ni marala. [...]Tam sem pozabila na vse grde prepire doma z mamo. Imela sem tudi veliko prijateljev.«* In dalje še: *»Zelo sem ju pogrešala. Vse sem takrat pogrešala. Saj so me tam na vasi vsi imeli radi, čeprav sem bila »mestna deklina«.*

Dogodek, ki najbolj oriše njeno nasprotovanje mamini odločiti o tem dejanju, je tisti, ko je na mamino prepoved stikov reagirala zelo čustveno: *»Znorela sem! Vse sem ji zmetala v obraz! Kako si dovoli, prepovedati mi, da nima te pravice, da nobena mati tega ne dela, kar dela ona meni. Potem pa sem pobegnila z avtobusom k njima. Pa je prišla za mano Takrat me je prvič zares udarila. Po obrazu, tako, da sem pristala na tleh.«*

Mama jo je zaradi njenega pobega od doma k starim staršem in njenemu ugovarjanju, po Evinih besedah tudi fizično kaznovala. Kar je mojo sogovornico zelo prizadelo. Kako se je odzvala na mamino ravnanje, mi skušala opisati s temi besedami: *»Verjetno sem bila šokirana...odšla sem v svojo sobo. Mislim, da sem jokala.«* Povedala mi je tudi kako se je počutila po tem dogodku: *»Da je do mene krivična....jezna sem bila...*

Tisto poletje, ki ga omenja potem, je bilo sogovornici zelo hudo. Pogrešala je svoje stare starše in prijatelje na deželi, kjer se je počutila zelo dobro in sprejeto. *»Mama ni imela ne vem kako dobrih odnosov z nikomer. Tako, da se ni z nikomer posebej družila. Pogosto sva bili sami zase.«* Po tem stavku si lahko predstavljamo, kako okrnjeno socialno mrežo je imela

Eva. Hudo ji je bilo, ker je morala ostati doma v bloku, njene prijateljice pa so bile na počitnicah. Eva se je zaradi tega takrat počutila zelo nesrečno, osamljeno in zanemarjeno:

» Iskreno povedano, se zame še zmenila ni. Brigalo jo je, kako je z mano. Z njo se ni dalo več normalno pogovarjati. Tisto poletje je bila pijana skoraj vsak dan, ali je imela mačka.

Ko pa je bila kolikor toliko pri sebi, pa je bila tečna. Pogosto je zapadla v samopomilovanje... To je bilo grozno poslušati [...].« »Jaz sem se zapirala v sobo in jokala. Kaj sem pa vedela drugo... Najtežje pa mi je bilo, ko so šle moje prijateljice na morje ali kam drugam na počitnice, jaz pa sem morala biti v bloku. Ko nisem več zdržala v stanovanju, sem se potepala po mestu ali »čepela« pred blokom. Pogosto nisem vedela kaj naj sama s sabo.«

Eva se je počutila še bolj osamljeno in ujeto v stiski, takrat, ko je začela obiskovati srednjo šolo. Povedala mi je tudi zakaj: *»Veliko prijateljic in bivših sošolcev je odšlo v Ljubljano ali Maribor, in tudi moja najboljša. Zelo sem jo pogrešala. Tako samo sem se počutila. Nekako pa nisva uspeli ohraniti stikov.«*

Še posebej pa se je počutila odrinjeno takrat, ko je k njima v stanovanje prišel živeti mamin prijatelj. *»[...]vedno težje sem se vračala k mami v stanovanje... Vse me je stiskalo, nikoli nisem vedela, kaj me čaka, ko pridem domov iz šole...«* *»[...] Sploh pa takrat, ko si je mama pripeljala v najino stanovanje nekega moškega... Takrat pa sem bila srečna, da me ni doma...«* *»[...]Vse mu je verjela. In to me je zelo bolelo. Znal jo je pridobiti na svojo stran... Sploh pa me ni nikoli poslušala, čeprav sem ji hotela samo dobro. Po eni strani pa mi je bilo vedno težje vračati se k mami v stanovanje. Včasih me je upiralo in me v želodcu stiskalo že ob sami misli na to, da se moram vrniti v stanovanje.«*

Tudi njun odnos z mamo se je poslabšal. Občutila je veliko stisko, saj, kot mi je pojasnila, ni vedela, kaj naj sama stori. *»Ponavadi sem se zapirala v sobo in jokala.«* Takrat se je počutila še bolj osamljeno in prepuščeno sama sebi. *»Ona je rabila samo pijačo. Nikoli me ni vprašala, kako je, recimo, v šoli, kakšne ocene imam. Ali sem že jedla, na primer. Ali pa potrebujem kaj.«* *»[...]Nisem razumela zakaj je taka in kako je lahko taka do mene[...]«*, mi je še povedala.

Eva si je takrat močno želela predvsem dvoje: *»Ja, da preneha piti. Da bi lahko živela pri dediju in babi.«*

Kljub njenemu moledovanju da bi lahko šla živeti k starima staršema, pa njena mama naj ne bi imela posluha za njene prošnje: *»Mama se ni omehčala, čeprav sem se jo na kolenih*

prosila, če grem lahko k njima.« Govorila naj bi ji tudi veliko stvari: »Da, kam bom šla mi je najpogosteje rekla, saj sem mladoletna. Pa da sem nehvaležna...«

In še nekaj mi je Eva danes vedela povedati, kaj je takrat v sebi začela čutiti: *»Počasi sem jo začela sovražiti. To moram priznati danes. Tako jezna sem bila nanjo!« »[...]velikokrat sem ji rekla, da si želim stran od nje, da ne zdržim poleg nje več.«*

Na ironičen način je še dodala tole, da je rada hodila v šolo, ki ji je po mojem prepričanju postala neke vrste zatočišče: *»V šolo sem rada hodila. Samo, da mi ni bilo treba biti doma...Žalostno, ampak tako je bilo pri meni.«* V šoli je, kot mi je omenila, imela dobre ocene oziroma ni imela skoraj nobenih težav pri učenju: *»Z učenjem nisem imela posebnih težav. Sem si hitro zapomnila šolsko snov.«*

Tomorijska, ki je opravila študij iz družinske dinamike, in dela kot zdravnica in psihoterapevtka z otroki in mladostniki ter njihovimi družinami, je izpostavila pomen družinskih odnosov. *»To, kar se dogaja z enim članom družine, se na tak ali drugačen način zrcali na vseh preostalih«* (1994: 18).

Christian. Gostečnik je zapisal: *»Družinsko ozračje, je najmočnejša izkušnja [...]«* (1999:170).

Iz Evine refleksije sem zaznala, da se s svojo mamo nista pogovarjali o svojih čustvih.

Eva je pogosto svoja prava čustva skrivala pred drugimi. In to iz več razlogov, kot mi je lahko povedala: *»[...] Nočem, da kdo vidi, kako je v resnici z mano. Nikoli se nisem se hotela nikomur smiliti. Ne kažem rada svojih čustev.« »[...]Donedavnega nikomur tega nisem povedala.«*

Pri sebi je zaznala tudi črnogledost: *»[...]nisem predstavljala, da bi se lahko z nekom pogovarjala. Privatne reči. Nikoli. Vedno sem gledala v drugo stran. Pesimistično, koga pa zanima kaj o meni.«*

Primer Evinega nasprotovanja in ugovarjanja svoji mami ter mamina reakcija na Evino odkrito izražanje svojih čustev jeze in nasprotovanje za kar je bila tudi fizično kaznovana, jaz razumem kot slabo komunikacijo v med njima. Tudi Eva sama dodaja: *»[...]Z mamo se ni dalo nikoli normalno pogovarjati. Ponavadi je takoj vzkipele. Tukaj, recimo, sem se lahko jokala, brez da bi me kdo napadal ali se delal norca iz mene«, mi je povedala o današnjem prijateljstvu s fantovo sestro.*

O komunikaciji v družini Tomorijeva (1994: 56) piše, da v vsaki družini ni dovoljeno izražati vseh čustev. V nekaterih so nezaželeni izrazi veselja, v drugih ni dopustno izražati žalosti in jeze. Čačinovič Vogrinčič o čustvih otroka v družini pravi: »Osnovno izkustvo, ki ga otrok potrebuje, je, da so njegova čustva sprejemljiva, možna, razumljiva, saj jih bo le tako lahko spoznal in obvladal« (1998: 208).

Tudi Tavčičeva (2009: 42) je, kot se tudi že navedla, pa izpostavlja problem odraščanja otrok in mladostnikov v družinah staršev ali skrbnikov alkoholikov. »Prav za otroke alkoholikov je večja verjetnost, da so genetsko bolj nagnjeni tako k razvoju samomorilnega vedenja kot k zlorabi psihoaktivnih snovi, hkrati pa so običajno večkrat izpostavljeni samomorilnemu vedenju pri svojih starših in odraščanju v kaotičnih in manj ustreznih razmerah«.

Kljub temu, da sta z mamo takrat še živeli skupaj, bi lahko Evinem pripovedovanju skleпали, pa sta živeli druga mimo druge. Eva danes pove, da z mamo nimata že dalj časa nobenega kontakta. *»[...] Nočem imeti z njo nobenega opravka. Sicer ne vem kako in kaj, ampak že več kot dve leti ne govoriva. Vse od takrat ne, odkar je mojemu fantu grdo govorila. Od takrat dalje ji nimam več nič za povedati.* Eva odkrito danes priznava, da si tega niti ne želi, in da do tega vsaj z njene strani, ne bo nikoli prišlo: *»Mislim, da do tega ne bo nikoli prišlo, vsaj z moje strani ne. Da bi jaz iskala njo?! Preveč hudega in grdega je bilo med nama.«*

Povedano nakazuje na veliko zamero z Evine strani in tudi na pomanjkanje čustvenih vezi v njunem odnosu. Po Evinem pripovedovanju sem iz njene refleksije razbrala, kako zelo je kot otrok, in kasneje tudi kot mladostnica potrebovala ljubezen, skrb, pomoč, tolažbo svoje mame. Zato so pri njej še vedno prisotna močna ambivalentna čustva do svoje mame: *»Danes jo poskušam nekako vsaj malo razumeti. Saj vem, da ne more biti »fajn«, če ostaneš sama pa z otrokom.«* A hkrati v istem trenutku spet odločno izraža jezo in razočaranje, zamero: *»Ampak nihče je ni silil, da se je »zapijala« po cele dneve. To ni izgovor, ko imaš enkrat že otroka. Težko mi je bilo. Veliko sem prejokala zaradi nje. Mnogokrat mi je delala krivico in tudi sramoto in celo pred sošolkami.[...] Nisem razumela zakaj je taka in kako je lahko taka do mene. Taki ljudje, [...] sploh če pijejo, po mojem sploh ne bi smeli roditi otrok, kaj šele, da bi jih imeli!«.*

Veliko mladostnikov živi in odrašča v družini, kjer je odsoten oče ali mati, je prepričan že omenjeni Gostečnik. »Za mladostnike je vprašanje, zakaj je odšel oče ali mati nekaj bistvenega, čeprav tega ne znajo izraziti. Ti mladostniki pogosto iščejo krivdo za njihov odhod pri sebi« (1999: 137).

Iz Evinega pripovedovanja o sebi, pa sem lahko zaznala njen prej izrazito odklonilen odnos do svojega videza: *»Zelo sem bila zafrustrirana glede svojega videza. Da sem predebela.«* O njeni negativni samopodobi, jo je nenazadnje opozorila tudi njena danes najboljša prijateljica: *»Fantova sestra mi je rekla, da sem to počela, ker se nisem imela rada [...] Da me tako nikoli nihče ne bo imel rad.«*

Eva je bila večino časa sama. V svoji stiski se je največkrat zatekala v svojo sobo. Takrat se je počutila zelo osamljeno. *»Pogosto, ko sem sedela sama v sobi, v tišini in tem, sem se počutila kot zadnji drek na tem svetu. Tisti občutki samote, da nimaš nikogar, da bi ti rekel neko tolažbo ali ne vem kako naj ti pojasnim...«*

Tomorijeva je zapisala tole: *»Otrok, ki se ne čuti neljubljenega, sprejetega in spoštovanega od svojih najbližjih, se ne more zares ceniti. Mučno občutje nevednosti lahko odločilno usmerja njegovo vedenje tudi v širšem socialnem prostoru.«* (2000: 99)

V nalogi sem že povzela Caroline in Connorja Kinsella (2006: 134), ki na podlagi svojih delovnih izkušenj z mladostniki pišeta, da je delo s posamezniki, ki se samopoškodujejo pravzaprav delo s posamezniki, ki so jezni, v stiski in imajo neznansko veliko težav pri zaupanju drugim.

Eva mi je povedala tudi ljubezenskih težavah s svojimi fanti: *»Včasih sem preveč ljubosumna... Pred mojim zdajšnjim fantom sem imela kar precej tipov, zaradi katerih sem zelo trpela. Zaradi slabih izkušenj z njimi, sem postala danes zelo pazljiva. Vsakokrat, ko sem nekoga pustila blizu, me je bilo strah, nemirna sem bila, ker sem se bala, da bi me zapustil.«* In tudi: *»Težko sem prenesla, da me bivši fant ni imel rad tako kot sem imela jaz njega. Tudi nedolžnost sem izgubila z njim.«*

Poleg omajanega občutka varnosti, zaupanja, je čutila močno potrebo po ljubezni. Vsesplošen je bil pri občutek, da nima nikogar, ki bi se mu lahko zaupala, pri kom bi lahko iskala podporo, tolažbo. Zato je svoje strahove in bojzani prenesla kasneje tudi v ljubezenske vezi.

C) Odkrivanje morebitnih motivov ali kontradiktornih psihološke funkcij samopoškodbenega vedenja

Zakaj se nekateri mladostniki vnovično namerno samopoškodujejo, je vprašanje, ki ga želim na primeru Eve bolj podrobno pojasniti. Ta vidik bom tako s pomočjo nekaterih teoretičnih konceptov različnih avtorjev, poskušala še dodatno osvetliti.

Že v teoretičnem delu te naloge sem nakazala, da lahko za nastanek tovrstnega vedenja, vpliva več različnih dejavnikov, ki so med sabo pogosto prepleteni.

Ameriška strokovnjakinja Sharon Faber (2000; po D`Onofrio 2007: 16, 19) ugotavlja, da namerno samopoškodovanje posameznika v mnogih primerih nakazuje na to, da je šlo (ali pa gre) v mladostnikovem življenju nekaj strašno narobe. Predvsem pa izpostavlja, da je samopoškodovanje v obdobju adolescence zelo kompleksen pojav. Za tem dejanjem pogosto stoji kompleksen problem.

Nekateri slovenski strokovnjaki pravijo, da so samopoškodbe izraz hude stiske, v

kateri se znajde mlad človek. <http://www.zzv-ce.si/unlimitpages.asp?id=370>

V prejšnji točki tega poglavja, kot sem že nakazala na to, da Eva ni poznala nikogar, ki bi se tudi samopoškodoval. Po njenem prepričanju sploh ni imela prej nobenega stika s samo tematiko samopoškodovanja. To pomeni, da ni bila pod vplivom svojih vrstnikov, medijev ali celo domnevnih subkulturnih smernic, kakor lahko pogosto zasledimo v raznih predvsem prispevkih na to temo. V svojem pripovedovanju pa mi je izpostavila svoje odraščanje, obdobje mladostništva, ki je bilo pri njej močno zaznamovano z mamino zasvojenostjo z alkoholom in njunim zapletenim odnosom.

Pri Evi sem iz njenega pripovedovanja lahko razbrala kopičenje in stopnjevanje težav in problemov na več področjih, ki so se nanašali: na njeno družinsko situacijo (mamin alkoholizem, hudi spori z mamo in pomanjkanje socialnih vezi, podpore drugih, komunikacije med njo in mamo) in tudi težave v povezavi z obdobjem odraščanja (negativne prve ljubezenske izkušnje, negativna samopodoba). Sicer pa je obdobje mladostništva za marsikoga velik stres, saj prilagajanje telesnim spremembam in spreminjajoče doživljanje sveta okoli sebe, je velikokrat povezano z napetostmi in konflikti, tako namreč pišejo strokovnjaki.

Prej sem zapisala, da je Eva pri sebi doživljala pri sebi močan občutek krivde. Tudi zaradi mame, kar se njej slabo dogajalo (sama je bila z otrokom, izguba službe). Krivila je celo sebe zaradi maminega alkoholizma in doživljala nemoč, ker ji ni znala pomagati. Nenazadnje pa se

je počutila krivo tudi zaradi tega, ker je njen oče že pred njenim rojstvom zapustil takrat nosečo mamo: *»Včasih sem se krivila za to, da mama pije. Da sem kriva za vse njene težave.«* Mirjana Ule (2009: 230 – 249) je o občutku krivde zapisala, da jo ljudje občutijo ko ugotovijo, da so prizadeli ali užalili drugega človeka. Je reflektivno in eminentno socialno čustvo na katerega se vežejo obžalovanja, tesnoba, ponižanja, odgovornost. Ljudje smo podvrženi čustvom, če hočemo ali ne. Sposobnost za manifestiranje t.i. čustvenih sporočil pa pridobimo že v zgodnjem otroštvu.

V pogovoru z mano je moja sogovornica večkrat jasno izrazila svoje občutke osamljenosti. *»Najtežje je bilo zame to, da sem bila vedno sama. Z mamo se nisem mogla pogovarjati o ničemer. Sama s sabo je imela težave in verjetno ne bi imelo nobenega smisla. To kreganje z mamo... Psihično me je to uničevalo. Žalostilo me je, da imajo drugi super starše, ki se brigajo za svoje otroke, moja prijateljica je imela vse[...]. Zaradi vsega, kar se ji je dogajalo je bila takrat žalostna. Kljub temu pa, je bila pri neposrednem izražanju svojih čustev in potreb zadržana. Introvertirana, saj je svoja čustva pogosto zadrževala v sebi. Še danes pravi: »Nočem, da kdo vidi, kako je v resnici z mano. Nikoli se nisem se hotela nikomur smiliti. Ne kažem rada svojih čustev.«*

Vsi ti dejavniki in še mnogi drugi, mogoče neprepoznavni in neomenjeni z moje strani, so se pri Evi med sabo prepletali in pa so dejansko močno vplivali na njeno doživljanje ter prispevali vsak svoj delež pri poglobljanju njene stiske.

D'Onofrio (2007: 34-35) piše, da mladostnikov, ki so odraščali v težkih družinskih okoliščinah, se lahko počutijo nemočne in ujete. Pogosto so se pogreznili vase oziroma zavili v molk. Eva mi je govorila o svojih občutkih jeze, osamljenosti, obupa, nemoči. Doživljala je hudo stisko in tesnobo. *»Ni mi bilo lahko takrat...«* *»[...]Ampak tudi meni je bilo težko.«* Sama ni vedela, kako se soočiti z vsem skupaj, zato se je umikala: *»Jaz se zapirala v sobo in jokala. Kaj sem pa vedela drugo«* *[...]»Nisem vedela kaj naj sama s sabo.«*

Eva je poskušala iz spomina priklicati dan, ko si je prvič na sama telesu zadala rano. *»Še sama ne vem, kako je prišlo do tega. Vem, hočem reči, spomnim se, da sem se z mamo spet hudo skregala. Bila je zelo pijana. Komaj je stala na nogah. Ker sem ravno prišla iz šole, sem bila lačna in ona spet ni nič naredila za jesti. Nekaj sem ji rekla v tem smislu, da samo poležavata*

po cele dneve, skupaj z onim pijancem. Spomnim se, da me je udarila po obrazu in se drla name, da sem navadna smrklja, da naj se ne vtikam v njeno življenje, in da naj se grem raje učiti, da ne bom izdelala šole in podobne stvari. Ne vem, kaj je potem prišlo vame. Še nikoli se nisem počutila tako jezno, ne znam ti opisati tega, kar je bilo v meni...Planila sem v kopalnico. Naenkrat sem imela v rokah škarje. Take velike. Pritiskala sem si jih na kožo in z njimi vlekla po njej. Niso bile zadosti ostre. Pa sem pritiskala še bolj. Hotela sem, da boli. Hotela sem priti do krvi. Niti jokala nisem in ni me bolelo...«

Darja Zaviršek je v članku z naslovom Motnje hranjenja, ki se sicer osredotoča na vzročni kontekst motenj hranjenja, pisala o pomenu sporočil v otroštvu. Sama sem iz njenega članka potegnila določene vzporednice, tudi v kontekstu samopoškodbenega vedenja moje sogovornice. Namreč prav ta članek me je med drugim motiviral v raziskovanje samopoškodovanja pri mladostnikih. V tej nalogi sem že pisala o konceptih telesa, ki ga z določene perspektive in konteksta razumemo kot medij sporočanja različnih vsebin. Če se vrnem k omenjenemu članku Zavirškove, njegova avtorica analizira več vidikov, od sporočil v otroštvu, socializacije, doživljanju nemoči otroka, ki ni slišan in viden v svoji družini itd. Posamezniki, predvsem pa posameznice z motnjami hranjenja (anoreksije in /ali bulimije) naj bi raje ranili sebe, svoje telo, namesto da bi usmerili jezo navzven oziroma jo izrazili tistim, ki so jih ranili. Avtorica zato izpostavlja pomen čustev in ravnanja z njimi. Strinjam se tudi, da se o negativnih čustvih pogosto se ne govori. Vsakodnevni primer je, ko te nekdo vpraša, kako si, ti pa že iz bolj ali manj iz navade rečeš, da si »dobro, v redu«, čeprav mogoče temu ni tako.

Mnogi strokovnjaki bi razumeli to vedenje kot nenadno, impulzivno reakcijo, odziv na prepričanje z njeno mamo. Jaz osebno pa jo razumem v prisposodbi bruhanja vulkana, izliva vroče lave, ki se je predolgo zadrževala v njeni notranjosti. Takrat so na plan prišla vsa čustva, vse česar ni mogla izraziti, ne zadržati več v sebi. Eva je jezo in razočaranje, ki ju je že dolgo časa čutila do mame, ker se po mojem razumevanju, ni zmenila zanjo, za njena čustva in potrebe, in ker ni vedela drugače ravnati, usmerila nase.

Cook in sodelavci (2005; po D'Onofrio 2007: 69) razlagajo zatekanje v samodestruktivna vedenja pri tistih mladostnikih, ki sami sebe dojemajo ali zaznavajo, kot nemočne,

nesposobne. Kadar izkusijo situacije, v katerih jih drugi zavračajo ali odklanjajo, takrat najpogosteje takoj krivijo sebe za negativne izkušnje v odnosu z drugimi. Globoko v sebi doživljajo občutke krivde. Avtor se sprašuje, kako naj otrok reagira drugače, kot da se počuti odgovornega. Jedro teh misli lahko dodatno spodbuja zmotno predstavo posameznika o sebi in v negativen smislu pripomore k destruktivnemu ravnanju. »In nekateri te občutke krivde izživljajo nad svojim telesom« (prav tam: 69). (Moj prevod)

Tomorijeva je še zapisala: »Mladostnik je pri reševanju svojih problemov še nepreudaren in nestrpen, impulziven tako pri svojih odločitvah kakor dejanjih. Zato lahko na marsikatero hujšo preizkušnjo ali razočaranje reagira z agresivnostjo, ki jo usmeri proti samemu sebi. Tako dejanje lahko opravi tudi v žalostnem razpoloženju in potrnosti, ki v adolescentnem obdobju nista tako redka in utegneta biti za mladostnika mučna in težavna.« (1983: 138).

In dalje še, »[...]zavedne poškodbe samega sebe so največkrat prisotne pri tistih mladih ljudeh, ki agresivnosti, napetosti in tesnobe, občasno nakopičene v njih, ne morejo sprostiti navzven. Pisala je o konceptu samokaznovanja in samouničevalnega vedenja (avtoagresivni sindrom), ki je v vseh svojih številnih možnih oblikah in odtenkih pri mladostniku sorazmerno pogost pojav in, ki ga, »povezujemo s podzavestnimi občutki krivde zaradi kakršnihkoli nagonskih teženj ki jih mladostniki bodisi zaradi svoje vzgoje, bodisi zaradi zavor druge vrste ne more sprejeti, priznati in uresničiti« (prav tam: 138).

Še posebej v obdobju adolescence se problemi lahko pogosto prenesejo na telesno področje. Pogosto tam, kjer otrok ali mladostnik ni bil sposoben obvladati okolja in prebroditi stisk in ovir in kjer svojih negativnih čustev ni smel neposredno izraziti, so jih ti posamezni mladostniki izrazili in sprostiti na svojem telesu.

Tudi Eva mi je govorila o mučnih občutkih vedno, ko se je morala vračati domov : »*Po eni strani, pa mi je bilo vedno težje se vračati k mami v stanovanje.*« [...] »*Včasih me je upiralo in me v želodcu stiskalo že ob sami misli na to, da se moram vrniti nazaj v stanovanje.*«

Tomorijeva v Psihologiji telesa navaja (1990: 33- 100), da je že v medicini znano, da se nerazrešene duševne stiske mnogo pogosteje prenašajo na telesno področje. Tomorijeva je dalje pisala, »podobno kot je za otroka njegovo telo sredstvo, ki mu omogoča stik z okoljem,

je za mladostnika njegovo lastno telo orodje, včasih celo orožje, s katerim se spoprijema z dogajanjem v svoji duševnosti« (1990: 65).

Različne življenjske izkušnje, določene okoliščine, posameznikova čustvena doživljanja in stanja, kot sem že omenila v poglavjih v teoretičnem delu te naloge, vsi ti faktorji lahko pri nekaterih posameznikih, po pisanju različnih avtorjev, lahko vodijo v ponavljajoče se samopoškodbeno obnašanje.

Zakaj se pri mladostnikih razvije samopoškodbeno vedenje? Te je vprašanje, s katerim se ubadajo strokovnjaki v svojih študijah na to temo. Ljudje ponavadi ravnamo iz razlogov, ki se nam zdijo smiselni.

Nekatere ugotovitve, na podlagi mojega razumevanja Evinega pripovedovanja meni, sovpadajo s spoznanji določenih avtorjev, ki sem jih zasledila v literaturi in lahko pomagajo osvetlit določene vidike pojava samopoškodovanja. Različni avtorji v literaturi zato namenljajo veliko pozornost odkrivanju in reflektiranju morebitnih motivov posameznika, ki lahko to vedenje pri njem vzdržujejo, ohranjajo.

Pri tem je pomemben vidik čustvenega doživljanja nekega posameznika. Raziskovanje subjektivnih pomenov in njihovega čustvenega doživljanja, ki lahko vodijo posameznike v dejanja, ki se manifestirajo v dejanjih namernega samopoškodovanja, je ključno pri razumevanju svojevrstne dinamike tega vedenja.

Posamezniki z izkušnjo samopoškodovanja so pomemben vir informacij, in njihova pojmovanja vedenja je potrebno upoštevati. Nenazadnje tudi pozneje, pri samem skupnem formuliranju pomoči tem posameznikom, ki imajo morebiti želijo, da bi s tem vedenjem prenehali za zmeraj. S slednjim stavkom, bi se posebej strinjala strokovnjaka Amelio A. D'Onofrio (2007: 71) in Fiona Gardner (2001: 10). Oba avtorja, vsak v svojih delih, namreč poudarjata, da je osebna razlaga posameznikov o svojem početju ključnega pomena.

Na moje vprašanje Evi, zakaj si je vedno znova zadajala rane na svojem telesu, je šele po dolgem premisleku poskušala najti odgovor na to vprašanje najprej sama pri sebi: *»Še do danes, nisem uspela pri sebi ugotoviti zakaj sem to počela.«*

Povedala je še: *»A misliš, zakaj sem si začela delati to? Težko vprašanje. Ne vem. Ne vem ti povedati enostavnega razloga, zakaj. Ne vem natančno, kaj je pri meni sprožilo, da sem se rezala. Ne morem izpostaviti enega vzroka. Verjetno sem morala to početi. V sebi sem čutila, da to enostavno moram narediti. Ne znam natančno definirati, zakaj.«* »[...]Nekako

enostavno povedano, že dolgo ne čutim željo, da bi si spet to delala. Včasih sem to počela zelo pogosto...» Eva danes govori o tem, kako je v sebi čutila, da »to« (zadajanje poškodb) mora narediti. Samopoškodovanje je bilo, po mojem razumevanju njenih besed, zanj nujno, to je potrebovala: *»Ja, pač sem si to delala, ko sem pri sebi čutila, da moram...Da ne zdržim več...Ponavadi, takrat, ko sva se z mamo skregali. Ali pa sem imela velike probleme s tipi. Včasih pa, ko sem bila pod pritiskom v šoli. So bila obdobja, da sem to delala skoraj vsak dan ali cel teden. Ponavadi ob vikendih. Ko sem bila doma. Odvisno, kako sem se počutila. To je trajalo dobri dve leti in pol.«*

Gardnerjeva (2001: 17) je zapisala, da je s strani tistih, ki želijo razumeti in pomagati posameznikom, pomembno razumevanje njihove potrebe po samopoškodovanju. Strokovnjaki, tako kot omenjena avtorica, ki so bili v svojem poklicu neposredno v kontaktu z osebami, ki so se na primer rezale svoje telo, so si enotni v tem, da so njihovi pacienti oziroma klienti znali povedati, da so najprej začutili, da se morajo samopoškodovati, kar je kasneje postala navada, oziroma v določenih situacijah tudi potreba.

Sama sem prepričana, da se je Eva, na podlagi njenega pripovedovanja meni, vedno znova samopoškodovala iz nekih, tudi njej težko opredeljujočih in razumljivih, notranjih doživljajskih vzgibov.

Vita Poštuvan (2009: 50) piše, da naj bi bili mladostniki, ki v težavah reagirajo bolj čustveno in imajo večji občutek krivde ali jeze, pogosto nagnjeni k bolj drastičnim načinom soočanja s težavami.

Določene travmatične ali kako drugače obremenjujoče okoliščine lahko veliko prispevajo k nastanku samopoškodbenega vedenja, a pomanjkanje stabilnosti, pomoči, podpore pa je tisto, kar to vedenje vzdržuje. Strinjam se s pisanjem Roberta Cvetka, ko povzema van der Kolka (2002), ki pravi: *»Ne samo v otroštvu, tudi sicer so ljudje kot primati programirani, da iščejo druge za pomirjanje in uravnavanje, ki ga ne morejo priskrbeti sami zase«* (2009: 64). Iskali naj bi vire (po)moči, ko smo ali nesposobni razumeti in se soočiti z neprijetnimi občutki in s telesnimi senzacijami, ali ko nimamo primernih notranjih shem, ki bi nas bile vodile v olajšanje ali razrešitev. Opozarja, da, če pri pomembnih drugih ne dobimo primerne tolažbe, še naprej iščemo druge načine za olajšanje. To se lahko razteza od oblik vedenja, »kot so odzivi boja, bega ali disociacije, patološkega samotolaženja (samopoškodovanje, stradanje,

bruhanje), nemočnega oprijemanja drugega, zlorabljanja drog ali alkohola. Vse to z namenom uravnavanja notranje homeostaze« (2009: 65-66).

Valerija Bužan (2004: 5-6) piše, da lahko neko vedenje služi različnim namenom.

Fenwickova in Smith (1997: 243) ugotavljata, da mladostniki včasih svoje težave in napetost rešujejo tako, da se namenoma poškodujejo.

Fiona Gardner (2001: 4 – 5) o samem dejanju zadajanja namernih poškodb na svojem telesu dodaja, da lahko pomeni akt samopoškodovanja manifestacijo, ki povezuje skupaj metaforo, paradoks in simbolizem.

Kot morebitne razloge, zakaj se lahko posameznik vedno znova samopoškoduje pa Gardnerjeva povzema Holmesa (2000) in navaja, da na to lahko vplivajo številni faktorji: izvirne okoliščine, ki še zmeraj obstajajo, posameznikovo prepričanje o učinkovitem delovanju vedenja, lasten čustven odziv na prvo dejanje in odziv nanj s strani drugih, pozitivna sprememba razpoloženja (morebitna) kot dosežek akta samopoškodovanja (prav tam: 5).

D'Onofrio (2007: 19, 75) piše o paradoksalnosti, kontradiktornosti fenomena samopoškodovanja, saj pomeni načrtno izvajanje nasilja posameznika nad svojim telesom.

Če se vrnem k Evi, ponovno navajam njeno izjavo na to, kaj se je pri njej dogajalo po samem dejanju oziroma, ko mi je poskušala razložiti, kaj je čutila potem, ko se je prvič namerno ranila sama: *»Po čudežu se je vse v meni umirilo. Počutila sem se bolje. Vse, kar je pritiskalo znotraj name, je izginilo. Ves tisti pritisk je tisti moment izginil. Kot, da se tisto prej, tisto kreganje z mamó ni zgodilo. Ves obup, jeza na vse, je izginilo. Kot, da bi vse izpuhtelo kot slaba kri [...].«*

V različni literaturi lahko zasledimo v sestavkih, ki se navezujejo na temo samopoškodovanja, o t.i. takojšnjem, a kratkotrajnem občutenju olajšanja, neposredno po samem aktu. Eva je te občutke, ki jih je potem lahko zaznala pri sebi, opisala s temi besedami: *»Mislim povedati, ne v tisti smeri, da bi bilo to nekaj slabega. To je bilo zame nekaj novega, neko odkritje. Ko sem si dajala obliž na rane, sem se počutila celo dobro.«*

Conterio in Favazza (1986; po Conterio in Lader 1998), sta ugotovila, da mnogi posamezniki, ki se samopoškodujejo, lahko pri tem občutijo malo ali pa nič bolečine. Ponavadi po samem aktu samopoškodovanja, počutijo celo pomirjenega.

<http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/selfinjury.cfm>.

Več strokovnjakov, med njimi D'Onofrio (2007), Gardnerjeva (2001), Motzeva (2007), vsi ti so v svojih delih izpostavljali koncept psiholoških funkcij samopoškodovanja. Kot sem že navedla, so se usmerili v raziskovanje fenomenoloških pomenov in posameznikovih subjektivnih motivacij, ki lahko le-te vodijo do vnovičnega samopoškodbenega vedenja. Kvalitativne študije in raziskave nam danes kažejo, da samopoškodbeno vedenje lahko služi oziroma nosi različne (kontradiktorne) psihološke funkcije.

Evin primer meni ponuja priložnost, da po teh konceptih poskušam razbrati določene motive za njeno ponavljanje tega vedenja. Posamezniki naj bi namreč znali opisati različne motive ali stanja, ki jih lahko vodijo v vnovično epizodo samopoškodovanja.

Moja sogovornica je v pogovoru z mano poskušala osvetliti svoje motive oziroma, kaj jo bilo tisto, kar jo je vedno znova pripravilo, ali kako drugače napeljalo v dejanje samopoškodovanja. Ali so bili to posebni dogodki, situacije, čustva, oziroma kaj se je potem dogajalo pri njej, da je vedenje vedno znova ponavljala.

Eva mi je poskusila pojasniti s temi besedami: *»To sem potem počela vedno, kadar mi je bilo v duši težko.«* Da ji je *»bilo v duši težko«*, je meni opredelila takole: *»Težko sem prenašala tisto, kar se je dogajalo znotraj mene in okoli mene. Meni se je zdelo vse tako ..., občutek sem imela, da imam v življenju nenehno smolo. Vse negativno sem si domišljala. Spominjam se, da sem razmišljala: Zakaj moram samo jaz tako trpeti, zakaj mora moja mama biti taka? Včasih sem se krivila za to, da mama pije. Da sem kriva za vse njene težave. Včasih sem jo tako sovražila, da je ona vsega kriva, kar je slabega v mojem življenju. To me je čisto dol potegnilo. Včasih sem imela vsega zadosti in sem hotela, da ne obstajam več... Zelo sem bila zafrustrirana glede svojega videza. Da sem predebela. Da me tako nikoli nihče ne bo imel rad. Pogosto, ko sem sedela sama v sobi, v tišini in tem, sem se počutila kot zadnji drek na tem svetu. Tisti občutki samote, da nimaš nikogar, da bi ti rekel neko tolažbo ali, ne vem kako, naj ti pojasnim.«*

Eva mi je nanizala kar precej motivov, katerim se bom v nadaljevanju te naloge bolj podrobno posvetila.

Še prej pa naj navedem, kaj mi je povedala o svojih doživljanjih, o svojih občutjih neposredno pred vsako epizodo samopoškodovanja. Skupaj sva torej poskušali reflektirati njeno čustveno doživljanje pred samim aktom samopoškodovanja. Kaj je čutila potem, ko se je pred tem na primer hudo sprla z mamo. Mnogi avtorji v literaturi izpostavljajo posebno stanje napetosti v posamezniku neposredno pred samim aktom samopoškodovanja.

Eva je izpostavila čustveno zmedo, neugoden občutek in, da mora nujno in takoj poseči po čem ostrem. Tudi Eva je čutila v sebi neznosno napetost: *»Vsakokrat se je dogajalo zelo hitro. Naenkrat sem začutila, da ne zdržim več..., najraje bi skočila iz svoje kože. Ali pa željo po nečem, kar je ostro. In že sem planila po rezilu. Enostavno se nisem mogla zadržati. Nisem sploh razmišljala, ko sem to delala.«*

Iz literature lahko po pisanju strokovnjakov, ki so bili v neposrednem kontaktu z mladostniki preberemo, da so motivi za samopoškodbeno vedenje zelo različni.

V pogovorih z njimi, mladostniki pogosto omenjajo, da se samopoškodujejo zato, da bi sprostili notranjo napetost, ki je iz različnih razlogov, več ne morejo prenašati.

Gardnerjeva (2001: 17-19), je zapisala, da so nekatere posameznice pred samim aktom samopoškodovanja znale povedati, da so pri sebi začutile, da to enostavno morajo narediti. Govorile so o občutku napetosti, ki je bil prisoten neposredno pred samim dejanjem. Ta napetost se je pojavila pri njih vedno tedaj, ko so se počutile preplavljene z mučnimi in neprijetnimi čustvi ali pa iz različnih razlogov močno vznemirjene.

Kot smo lahko videli, so nekateri mladostniki preplavljeni z občutki jeze, ki je ne upajo nikomur odkrito izraziti navzven, saj se bojijo, da bi s tem izgubili naklonjenost bližnjih oseb. Vsa negativna čustva, ki jih čutijo v odnosu do njih zato raje usmerijo nase.

Mladostnik lahko po prepričanju strokovnjakov v določenem trenutku prizadetosti in stiske, ter v viharju močnih in nasprotujočih si čustev, lahko vzame v roke tisto, kar mu je pri roki. Med drugim lahko v namen kaznovanja sebe ali pa tistega, ki ga je v to notranjo stisko, po njegovem mnenju in doživljanju, pahnil, je še zapisala Tomorijeva (1983: 139).

Simeonova in Favazza (2001: 15) povzemata morebitna stanja posameznikov: pred, med in po samem aktu samopoškodovanja. Pišeta o obstoju določenega dogodka, ki pogosto involvira realno ali predpostavljeno izgubo, zavračanje ali zapuščanje. Druga stopnja tega procesa pomeni eskaliranje neznosnih čustev. Potem naj bi sledil poskus upiranja, in

nenazadnje, popuščanje in ter izvršitev akta, kjer posamezniki pogosto ne čutijo bolečine. Zadnja faza takoj zatem pa naj bil sicer zaznavajoči, a kratkotrajen občutek olajšanja.

Samopoškodovanje lahko pozneje postane skoraj samodejen avtomatiziran odziv na različna neznosna stanja, kot odziv na zunanja ali notranja dražljaje.

Tomorijeva je pisala o tem, da če obstajajo napetosti, bojazni in neuravnovešenosti v čustvenem doživljanju dalj časa, se lahko vedenje avtomatizira. Na primeru grizenja nohtov, je navedla, da si posameznik lahko še naprej grize nohte, ker ga to sprosti. Avtorica v istem odstavku piše o konceptu t.i. »bolečih razvad« Dostikrat se posamezniki zaprejo vase pred okoljem in se aktivirajo z bolečino. To občutijo kot prijetno, celo kot užitek« (1983: 70).

Večina ljudi še danes težko razume, kako lahko nekdo nekaj tako negativnega kot je bolečina, dojema pri sebi kot pozitivno.

Bernard Stritih (2006), nam je študentom Fakultete za socialno delo v enem od študijskih gradiv zapisal tole: »Rečemo lahko, da je vsakršno vedenje otroka v njegovem subjektivnem kontekstu smiselno. V svoji situaciji, ki so vidi le skozi (svoja) čustvena očala, poskuša narediti najboljše in ko ga/jo to pripelje v slepo ulico, se mu/ji lahko v trenutku zazdi, da je sam-a, brez občutka varnosti, brez nekoga, ki bi se mu lahko zaupal-a«. Nekateri simptomi, kot piše Stritih (2006) dalje še, sčasoma lahko dobijo določeno stopnjo avtonomije (v možganih ostane vtisnjen zapis določenega vzorca) in se lahko sprožijo ob zelo različnih priložnostih«. T.i. nekontrolirano vedenje predstavlja obliko reagiranja, se pravi, da je zunanji izraz notranjega duševnega nereda z negativnimi oblikami vedenja. In, da lahko marsikateri otrok tudi s svojimi v naših očeh nesprejemljivimi oblikami vedenja, tudi sam obupano išče izhod iz svojih stiske. Posebej to lahko velja za v kontekstu, kadar se ta vedenja razvijajo iz stiske in so usmerjene oziroma je njihova značilnost lahko pozitivna težnja »tja k nečemu«, a na negativen in nam nesprejemljiv način.

D'Onofrio (2007: 21), je pisal o protislovni naravi samopoškodovanja, saj lahko vedenje služi primarni funkciji samouravnavanja posameznikove notranje napetosti in afektnih stanj. Samopoškodovanje ima v kontekstu nekega posameznika lahko zelo praktičen namen: povrniti čustveno ravnotežje – in za ta namen deluje – pa čeprav nasilno, navidezno in samo za trenutek. Kot dokaz navajajo mnogo strokovnjaki, na podlagi svojih izkušenj s pacienti : da ko sem ji odvzame ta možnost, oseba je pogosto postane bolj panična, in celo še bolj v stiski.

Tudi Robert Cvetek piše, da »raziskave kažejo, da je čustva mogoče uravnati« (2009: 64). D'Onofrio (2007: 76-77) dalje povzema ugotovitve Osucha, Nolla in Putmana (1999) D'Onofrio je prepričan, da lahko vedenje služi primarni funkciji posameznikovega samouravnavanja notranje napetosti, ki lahko povrne čustveno ravnovesje, ki se drugače počuti v prenesenem pomenu preplavljen / pod vplivom svojih strahov ali medosebno nepovezan.- spreminjanje razpoloženja ali poskus vplivanja na specifična čustva jeze, sramu, krivde, ali samomorilne misli, obup, občutek notranjega razdejanja, žalosti (kar je podobno prvemu čustvenemu uravnavanju funkcije prvega faktorja. Vendar na bi se tukaj nanašalo na bolj specifična čustva, na katera so poskušali vplivati, občutki osamljenosti in praznine), Evo sem vprašala, kaj je zanj konkretno pomenilo namerno dejanje zadajanja poškodbe na svojem telesu.

Povedala pa mi je tudi sledeče: *»Včasih, ko sem gledala, kako teče kri, nisem mislila na nič več. Ja, nekako to je bilo.«*

Vprašala sem jo tudi, ali je čutila bolečino med samim aktom, pa mi je odvrnila: *» Kakor kdaj. Včasih je ni bilo. Včasih me je bolela cela roka in me je po tistem peklo. Ampak to mi je po svoje bilo všeč. Kako naj ti pojasnim, to mi je pomagalo, ne vem ti pojasniti...Pač lažje mi je bilo. Bolj znosno vse skupaj, bi rekla.«*

Iz povedanega sem razbrala več motivov za ponavljanje vedenja: preusmeritev misli in občutek silnega olajšanja, ko si povzroči bolečino, kar ji je pripomoglo k boljšemu počutju, v zanj prej neznosni situaciji.

Po Evinem razlaganju, je vedenje služilo kot neka vrsta dozdevna preusmeritev iz notranje stiske, se pravi iz svojega čustvenega dogajanja, v realno fizično bolečino. Veliko avtorjev omenja v svojih študijah ta fenomen v zaznavanju.

Iz tega sklepam, da je zanj pomenila fizična bolečina, ki je lahko čutila pred in po akta samopoškodovanja, zanj lažje sprejemljiva, oziroma kot neke vrste »mind trick«, da se je raje osredotočila na to in vsaj navidezno pozabila na svoje skrbi, obup in žalost.

Strokovnjaki pišejo, kako lahko posamezniki iščejo telesno bolečino tudi za to, da se tako zamotijo ali kako drugače odvrnejo svoje misli od čustvenega nereda. Pri prenosu posameznikove bolečine na svoje telo, posameznik lahko svoje telo žrtvuje za notranji občutek mirnosti in olajšanja. Samopoškodovanje, »rezanje«, bi lahko v Evinem primeru služilo funkciji »rezanja v stran od notranje bolečine«. Pri prenosu posameznikove bolečine na svoje telo, posameznik lahko svoje telo žrtvuje za notranji občutek mirnosti in olajšanja.

Posamezniki lahko iščejo telesno bolečino tudi za to, da se tako zamotijo ali kako drugače odvrnejo svoje misli od čustvenega nereda. S fizično bolečino je pogosto lažje ravnati, kakor s čustveno bolečino, ker naj bi fizična bolečina povzročala bolj resnične občutke. Bolj stvarne. Samopoškodbe lahko na tak način posamezniku kažejo na to, da je njihova bolečina stvarna, resnična in »da obstaja«. Notranja bolečina se manifestira v fizično, zunajo, se opredmeti.

Kljub temi, pa tem posameznikom nudi le kratkotrajno olajšanje, ne rešuje pa dejansko temeljnih težave.

Caroline in Connor Kinsella (2006: Arnold in Magill (1996; po Kinsella 2006) pišeta o konceptu sproščanja napetosti. Za posameznike, ki se samopoškodujejo lahko vedenje pomeni »varen« način sproščanja frustracij, razočaranj, brez, da bi s tem škodili ali poškodovali koga ali kaj. Rekli bodo, da o svojih poškodbah, podobno kot izpušni ventil, po obdobju stresa in napetosti, pogosto opisano kot občutje senzacije od bolečine ali ob pogledu na krvaveče mestu ki jim lahko nudi skoraj takojšnjo olajšanje, od zatrtih občutkov.

Kadar pa posameznik ne zmore komunicirati neposredno, ali pa so ti načini oslabljeni, neučinkoviti, lahko preko samopoškodovanja izraža svoja občutja, doživljanja.

Sporočanje je lahko znotraj konteksta fizične ali miselne nezmožnosti ali nezmožnost (normalnega) izražanja vpliva na okolje v katerem posameznik živi;

Gardnerjeva (2001: 18) navaja iz svojega praktičnega dela z mladostniki, ki so se samopoškodovali primere, precej podobne Evinemu. Za določene posameznike, naj bi rezanje telesne površine pomenilo njihov način spopadanja z močnimi in zelo neprijetnimi občutki ali doživljanje tesnobe. V svojem pisanju omenjena avtorica uporablja angleško besedo »trigger«, kar bi lahko pojmovno razumeli kot »sprožilec ali spodbujevalec nečesa«. V tem kontekstu samopoškodovanja, pa pomeni tiste posebne situacije, dogodke, doživljanja, ki posameznika, močno vznemiri in vpliva nato, da se nanjo odzove ta način. Samopoškodbeno vedenje v tem konceptu pomeni (re)akcijo, na določene prevladujoče momente:že ena neprijazna beseda ali hud prepir s starši ali z prijatelji, partnerji. Pogosto so posamezniki, kot piše dalje Gardnerjeva, zaznali strah oziroma grožnjo, da bi jih ta pomembna oseba utegnila zapustiti. Gardnerjeva je še napisala, da se posamezniki lahko samopoškoduje takrat, ko: čuti, da to mora storiti, ker je vznemirjena, ker ne more obvladovati drugače svojih občutkov. Nekateri strokovnjaki (D'Onofrio 2007, Gardner 2001) bi temu rekli, da je bilo samopoškodovanje lahko namenjeno funkciji spopadanja posameznikov z njihovimi neznosnimi čustvi.

Petterman in Winklova sta pisala o samopoškodovanju, kot za nekega posameznika navidezno dozdevnem učinkovitem načinu spoprijemanja, obvladovanja, ali kako drugače premagovanja za stresnih/obremenjujočih dogodkov, posledično s tem povezanim čustvenim doživljanjem (negotovost, strah, neobvladovanje situacije). V nekem kontekstu razumeta samopoškodovanje kot poskus reševanja določenih problemov. Čim bolj jo posameznik pri tem dojema kot učinkovito, na način premagovanja na videz nepremostljivih medosebnih težav; toliko bolj hitreje se bo posameznik tudi v drugih, lahko manj obremenjujočih situacijah zatekal k temu vedenju. Uporabljata pojem generalizacija ali posplošitev [Generalisierung]. Kljub temu, pa dejanski problemi ostanejo nerešeni, ampak samo preigrani, potlačeni, se jim izogibamo. Kar pa posameznik še dolgo časa ne bo dojel. Omenjena avtorja pišeta o konceptu čustvenega samouravnavanja ali razgradnja psihične (notranje) napetosti, kar se tiče še posebej pri zmanjševanju čustev besa, jeze, ali pa strahu in depresivnih občutkov. Lahko se pojavijo celo t.i. ugodna čustva in doživljanja (razbremenitev, sprostitvev, pomiritev, blaženje stiske).

Samo dejanje pri teh posameznikih lahko vpliva na njihovo razpoloženje. Avtorja pa tukaj dodajata, da se pri tem posamezniku lahko dohaja več duševnih procesov. Preko dejanja samopoškodovanja lahko dobijo občutek, da lahko nekaj naredijo. Nekateri doživijo celo stvarno izkušnjo nadzorovanja realnosti. Kar pa pomeni dejansko pomeni slepitev samega sebe. <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/Selbstverletzendes-Verhalten.html>

Samopoškodovanje lahko postane tako avtomatičen odziv na vsakodnevna dogajanja in zato lahko stopnjuje glede na pogostost dejanj, kot tudi pogloblja problem samopoškodovanja. (Moj prevod) (<http://www.firstsigns.org.uk/what/>)

samopoškodovanje v Evinem kontekstu razumem predvsem kot spopadanje s svojimi neprijetnimi čustvi in tesnobo, ki so prevladovali.

Motive, za ponavljajoče samopoškodovanje v določenem kontekstu lahko razumemo kot neke vrste strategijo spoprijemanja v stresnih in drugače težkih časih.

Nekateri avtorji pišejo, da se lahko posamezniki samopoškodujejo občasno in takrat, kadar se pojavi določena situacija ali problem, ki ga zaznavajo in s katerim se ne znajo drugače sami soočiti (spopadati). Z namenom premostiti neznosna čustvena stanja.

Zapisala sem že Evine besede, ko mi je govorila o svojih občutkih, ki jih je doživljala in o svoji stiski. Pripovedovala mi je o svojem doživljanju tesnobe, ki jo je po vedno znova preplavil in se mu ni znala upreti. Pripovedovala mi je o nenehnih in hudih prepirih s svojo mamo. Ob vseh možnih čustvih, ki jih je tako naenkrat doživljala pa so bili ambivalentni

občutki krivde in sovraštva, kot je rekla: »*Včasih sem se krivila za to, da mama pije. Da sem kriva za vse njene težave. Včasih sem jo tako sovražila, da je ona vsega kriva, kar je slabega v mojem življenju*«. Zelo čustveno obarvano in nazorno mi je govorila o svojih strahovih glede maminega zdravja, o tišini med njima. O tem kako je doživljala nemoč in obup. Počutila se je premalo ljubljeno. Danes vemo, da otroci in mladostniki močno podoživljajo čustva svojih staršev ali pomembnih odraslih, dojemajo napetost, razburjenje ali žalost v svoji okolici.

Počutila se je ujeto v svojih mislih : »*Vse negativno sem si domišljala. Zakaj moram samo jaz tako trpeti, zakaj mora moja mama biti taka [...]*«. Pogosto si je želela, da ne bi bila tako osamljena in da bi imela občutek da jo ima kdo rad. Dobesedno je povedala: »*[...]mene ne bo nikoli nihče imel rad*«. Konkretno je poskusila strniti te občutke osamljenosti: »*[...]Tisti občutki samote, da nimaš nikogar, da bi ti rekel neko tolažbo [...]*«. Dotaknila se je tudi obremenjenosti s šolskimi obveznostmi in ljubezenskih težav.

Jaz osebno razumem, da je samopoškodovanje v Evinem primeru pomenilo več stvari: poskus zmanjšati občutke osamljenosti, jeze in žalosti, samopomiritev, preusmeritev misli od notranjega doživljanja (manifestiranje notranje bolečine v stvarno, preobrazba v fizično tj, vidno), sproščanje jeze, način spopadanja (poskus samouravnavanja) oziroma beg z/pred neprijetnimi in težko vzdržljivimi čustvi, doživljajskimi stanji (olajšanje, razbremenitev), spopadanje s stresnimi situacijami (razgradnja napetosti, vzpostavitev reda v kaos)

Kot najbolj pogosto omenjeno razlaga za samopoškodovanje posameznika je ponujena razlaga od teh oseb, ki je, da si na tak način dosežejo občutek globokega olajšanja od čustvene zmede, ki jo čutijo. Samopoškodovanje lahko pri posamezniku služi kot način izražanja in kot poskus upravljanja z neznosnimi občutki. (Farber, 2000; Favazza, 1996; Suyemoto, 1998; van der Kolk in sod., 1991; po D`Onofrio, 2007: 78 – 79)

Samopoškodbeno vedenje ponavadi spodbudijo močna čustva jeze, tesnobe ali strahu.

Predvsem takrat, kadar posameznik nima možnosti neposrednega izražanja svojih čustev.

Jeffrey A. Miller je navedel, da lahko ravnajo mladostniki s čustvenimi težavami drastično (1998: 146) Miller piše o depresivnih doživljanjih pri otrocih in mladostnikih, ki ni nujno, da že kažejo razvito klinično sliko. Dejstvo je, da otrokom in mladostnikom primanjkujejo določene izkušnje, kar je posledica njihovega obdobja oziroma neizkušenosti ter pomanjkanja

celovitega gledanja na nek problem. Samopoškodovanje lahko pri nekem posamezniku razumemo kot neke vrste mehanizem spoprijemanja. Med razlogi za to početje, po literaturi sledeč pa izstopa posameznikova nesposobnost obvladovanja stvari in položajev. Miller piše, da mladostnikom v določenih situacijah primanjkujejo tiste veščine [coping skills], ki bi jim zadosti ali pa na zadovoljiv način pomagale pri spopadanju z določenimi novimi izkušnjami ali čustvi. Navaja pa tudi, da določenih mladostnikih, ki dolgo časa trpijo zaradi čustvenih težava, primanjkuje določena motivacija za učenje vseh pomembnih mehanizmov spopadanja. Kadar je mladostnik pri soočanju s težavami neuspešen, se lahko počuti ničvredno, obupano, nemočno. Miller meni, da je samopoškodovanje lahko miseln, neprimeren način spopadanja s takšnimi občutki (1998: 148).

Nekateri strokovnjaki izpostavljajo določene osebnostne lastnosti posameznikov, za katere raziskovalci predvidevajo, domnevajo, da bi lahko spodbujale razvoj samopoškodbenega vedenja pri posamezniku, in ga ob neugodnih situacijah, brez podpore drugih, še utrjevale in ohranjale.

Med drugim se v tem kontekstu izpostavljata slaba samopodoba in nizka raven samospoštovanja nekega pri nekem mladostniku. Mnogi posamezniki vemo, kako so občutja lastne ne vrednosti, nesposobnosti in nemoči izjemno neprijetna in boleča. Nekateri strokovnjaki so lahko pri določenih posameznikih razbrali t.i. kognitivno pogojene miselne vzgibe oziroma disfunkcionalni način spopadanja s problemi.

Eva je o svoji samopodobi povedala: *»Zelo sem bila zafrustrirana glede svojega videza. Da sem predebela. Da me tako nikoli nihče ne bo imel rad.«*

Paul Plener pravi, da se vprašanja in dvomi v obdobju pogosto vrtijo okoli vprašanj samopodobe in, tudi, da doživljajo močna nihanja v razpoloženju. Najpogosteje pa naj bi na ta način mladostniki uravnavali svoja čustva. Pogosto takrat, ko več ne morejo sami pri sebi prenašati nakopičena negativna čustva in jih želijo tako na ta nekonstruktiven način »pokončati«. Rezanje [ritzen] razume kot neke vrste strategijo za reševanje problemov.

Čustveno uravnavanje, v Evinem primeru, lahko pomeni tudi pomeni vzpostavljanja ravnotežja, iz katerega so ga vrgli močni čustveni pretresi.

Eva se zatekala v samopoškodovanje v zanjo čustveno težnih in neznosnih situacijah.

Včasih je na ta način želela premagati različnih negativnih občutij, misli.

Eva mi je povedala o dogodku, ki se je končal tako, da je morala poiskati celo zdravniško pomoč: *Mnogo ljudi ne ve, da sem pristala zaradi tega celo na šivanju, ker se preveč porezala...Mislila sem, da me je prevaral.*«

Eva je pogosto zaradi nenehne notranje napetosti, neznosnosti čustvenega doživljanja, ki je bilo zanjo prenaporno in hude doživljajske stiske, pri sebi opazila odsotnost jasnega razmišljanja. Na svojo življenje na gledala skrajno pesimistično. Po glavi so ji rojile negativne misli. Sama pri sebi je pogosto doživljala nesmisel. Mislila je, da ne bo nikoli bolje. Bila je zelo obupana: *»Pogosto sem bila od vsega tako utrujena. Takrat me je tudi čisto dol potegnilo. Da ne morem ničesar spremeniti. Da sem ujeta znotraj sebe. Pogosto se mi je vse zdelo brez smisla, da je vse slabo in, da ne bo nikoli bolje...«*

V pogovoru mi je priznala, da je razmišljala tudi o samomoru, da pri tem ni razmišljala trezno: *Verjetno, da. Bili so momenti, ko sem si enostavno želela, da me več ne bi bilo na tem svetu. Po drugi strani pa nisem hotela privoščiti mami ali pa njenemu tipu, da bi me videla mrtvo. Ne vem. Vse to skupaj me je tako »zdelalo«, da najbrž nisem več trezno razmišljala.*«
Na moje vprašanje, ali si je kdaj poskušala vzeti življenje, pa mi je odgovorila tako: »Ne. Nikoli nisem spila uspavalnih tablet, ali pa se poskušala obesiti.«

Iz povedanega se razvidna paradoksalnost samopoškodbenega vedenja, ki ga v literaturi opisujejo mnogi strokovnjaki. Samopoškodovanje je namerno zadajanje fizične bolečine s poškodbami telesnega tkiva, ponavadi brez samomorilnega namena.

Po avtorjih, ki so se poglobili v raziskovanje tega fenomen pri človeku, je tudi večkrat omenjena Anna Motz (2009). Avtorica je izpostavila, da nekemu posamezniku lahko dejanje zadajanja poškodbe in posledična bolečina, na paradoksalen način »pripomore«, ki hitri razrešitvi npr. neznosnega stanja napetosti, ali stanje nervoze. Samopoškodbe so odgovor na izjemno prizadetost, nemoč ali tudi jezo. Strokovnjakinja pa posebej pa izpostavlja funkcijo samoohranjanja, ki jo interpretira kot: način bojevanja proti notranjimi čustvenim kaosom, sivino, čustveno poplavo, pobitostjo in obleganjem neznanih občutkov. Samopoškodovanje lahko v prenesem pomenu razumemo kot poskus samozdravljenja, ki je usmerjen od upanja in želji po ozdravitvi. Nekatere posameznice naj bi poročale, da so preko samopoškodbe oziroma preko odtekanja krvi, tako še izpuščale svoje občutke, ki so neprijetni, neznosni in težki, da bi jih lahko prenesle.

Keith Conterio in Wendy Lader (1998) sta v svojih študijah ugotovila, da lahko samopoškodovanje znotraj konteksta nekega posameznika, služi celo kot edini zanje (razpoložljiv) resurs. Na podlagi tega sklepata, da pomeni, samopoškodovanje neko obliko samopomoči, občutek olajšanja ob neizmerni psihološki stiski, ki pa je kratkotrajen. <http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/selfinjury.cfm>

Verjetno se je podoben proces dogajal tudi pri Evi. Kot sem že omenila, sem na podlagi njenega pripovedovanja meni, razbrala stopnjevanje ali kopičenje (problemov), do te mere, da jih sama, brez podpore in pomoči drugih ni zmogla pretrpeti. Na tak način je verjetno poskušala preprečiti tudi samomorilne misli. Verjetno je samopoškodbeno vedenje pomenilo način ločevanja misli od čustev, ki povzročajo nelagodje (igra distrakcije). »Rezanje« lahko pomeni pot, ki jo je izbrala, ker ni poznala boljše.

Ali kot razmišlja v svoji knjigi *Healing the hurt within* Jan Sutton (1999): »Včasih je samopoškodovanje darilo preživetja« <http://www.palace.net/~llama/psych/injury.html>.

Poseg na telo (na način »rezanja«) je izredno paradoksalna gesta, saj naj bi navidezno samodestruktivno dejanje, v določenem kontekstu lahko odražalo željo po preživetju.

Saj je, tako kot verjetno tudi v Evinem primeru pomenilo v tistih mučnih trenutkih, lahko edino zanje takrat učinkovita možnost v omejem spektru izbire.

Jaz bi temu rekla, da je bilo vedenje samopoškodovanja v Evinem primeru celo neke vrste »morbidna oblika samopomoči«.

Marjeto Horvat Fajdiga in Pavla Klinar (2009) sta o v kontekstu samopoškodovanja mladostnikov izpostavili problem, t.i. začaranega kroga samopoškodovanja. Kot sta omenili, ko se oseba zave svojega dejanja samopoškodovanja, lahko naknadno začne razmišljati o tem početju. Takrat se pojavi slaba vest. Posameznika lahko privede do občutka sramu, neugodnih občutij predvsem zaradi svojega početja. Da bi lahko prenesel še te občutke krivde se lahko spet zateče k samopoškodovanju in tako se lahko ta krog sklene. To vse ga lahko še dodatno obremenjuje. Problematika je lahko še posebno težka, če tako vedenje traja dalj časa oziroma postane bodisi prevladujoči način lajšanja notranje stiske.

Eva mi je pripovedovala o tem, kako si je želela sama prenehati s tem vedenjem in zakaj: *»Spoznala sem zdajšnjega fanta. Zelo sem se zaljubila vanj. Sram me je postalo zaradi mojih rok, pa nog. Tako zelo rada ga imam, da sem mu obljubila, da bom s tem nehala. Po eni*

strani pa sem do nedavnega stalno živela v strahu, da bi me zapustil. Če sva se kdaj skregala, ali pa, ko se mi ni oglasil na moje klice, sem to težko prenesla...Pa sem spet naredila...Po eni strani to hočeš narediti, potem pa spet nočeš, a na koncu vseeno to narediš.»

In kako zelo se je morala spopadati sama s sabo: Včasih, ko sva s fantom planirala prihodnost, da bova skupaj živela pa to, sem bila čisto v evforiji. Takrat si sploh nisem želela, da pride še kdaj do tega. Včasih sem se pol dneva ali pa po več dni borila sama s sabo oziroma proti sebi, ali kako naj rečem, da me je dobesedno sililo znotraj. Občutek, da moram nekaj narediti, ne zdržim več...In potem sem večkrat morala temu popustiti...in že sem avtomatsko imela v roki nož in sem enostavno to naredila... Pozneje, ko sem prekršila svojo obljubo, so po nekaj urah prišli za mano očitki, da sem odpovedala spet na celi črti. Zakaj nisem zdržala? Kako sem lahko bila tako slaba? A na začetku najine veze, ko mu še nisem tako zaupala, pa sem bila zelo nervozna glede njegove bivše, da se bo vrnil k njej, sem se večkrat morala spopadati sama s sabo. In sem naredila to, kljub obljubi... Takrat sem se počutila krivo in nesrečno, še bolj kot prej. Ampak on me ni pustil. Rekel mi je, da bova vse skupaj premagala. Da moram biti močna. Da ne potrebujem tega.»

D) Vidik odziv drugih na Evino samopoškodovanje oziroma na njeno stisko

Na moje vprašanje, ali je kdo iz njene bližine opazil takrat opazil njeno početje, mi je povedala: »Včasih sem pretiravala, imela sem močno zateklo roko, vnetja. Če zarežeš prevečkrat, skeli in peče. Sošolci so verjetno morali to opaziti. Po moje tudi učitelji. Nobeden pa mi ni »direktno« o tem ogovoril. Predvsem mi je bilo najhuje med telovadbo, slačiti se pred ostalimi. Takrat sem skrivala roke pod dolgimi rokavi puloverjev. Nikomur nisem govorila o tem in postala bi jezna, nejevoljna. Mnoge bi že to odbilo, da ne bi več težili dalje.»

Eva je zaradi posledic samozadajanja poškodb morala poiskati zdravniško pomoč. Kot mi je razkrila sama: »Mnogo ljudi ne ve, da sem pristala zaradi tega celo na šivanju, ker sem se preveč porezala...Mislila sem, da me je prevaral. Nisem mogla prenesti, da bi bil s katero

drugo. Takratni fant me je zato moral peljati na šivanje, ker sem preveč krvavela. Dežurni zdravnik mi je oskrbel rano...«

Omenila je, da je bila v zdravniški obravnavi oziroma na šivanju. Seveda me je zanimalo, kako so jo sprejeli v zdravstvenem domu. Eva se je dežurnemu zdravniku zlagala o pravem vzroku za njeno poškodbo: »*Pač rekla sem, da sem zlomila ogledalo, ko sem brisala prah z omare. Zašili so mi rano. Nekaj šivov sem dobila. Nič posebnega.*« To mi je bilo najprej težko razumeti. Predvsem pa, da je takratni zdravnik njene druge in zelo očitne brazgotine, po njenih besedah enostavno prezrl: »*Samo rano so mi zašili. Lahko sem šla še isti večer domov. Potem sem prišla nazaj čez nekaj tednov, ali koliko je že bilo, so mi odstranili šive in dali neko mazilo, da se ne bi vnelo.*«

Eva odkrito tudi priznava, da sama ne bi nikoli poiskala pomoči zaradi »rezanja« ali drugih težav, ki so tako ali drugače mogoče »vplivali« na način vedenja samopoškodovanja: »*Iskreno povedano, ne vem*« [...] *Nimam nobenega zaupanja kar se tiče dohtarjev...Ne vem... Danes vem, da to delati ni bilo zdravo ..., jaz zase vem, da ne bi nikoli.*«

Evino samopoškodbeno vedenje je močno vplivalo tudi na njeno ljubezensko zvezo s tedanjim in zdajšnjim fantom in bilo pogosto predmet sporov: »*Mojemu zdajšnjemu in tudi bivšemu fantu sem morala vedno znova obljubljeni, da bom s tem nehala [...]*Takratni fant mi je rekel, da nisem normalna. Da sem v glavi bolna. Da ne razume, kako lahko to nekdo dela. On je bil zaradi tega zelo jezen. Sploh, ker sem imela že prej roke zelo porezane...«

E) »Življenje brez rezanja«, ali odkrivanje virov opore, varovalnih dejavnikov

Eva, danes zase pravi: »*Tega ne počnem več[...]* Eno leto bo že. Ali pa manj. Ne vem natančno. Nekako enostavno povedano, že dolgo ne čutim želje, da bi si spet to delala. Včasih sem to počela zelo pogosto[...] *So bila obdobja, da sem to delala skoraj vsak dan ali cel teden. Ponavadi ob vikendih. Ko sem bila doma. Odvisno, kako sem se počutila. To je trajalo dobri dve leti in pol.*« Življenje brez rezanja sebe se ji zdi veliko boljše. Danes je odločna, nočem početi več tega.«

Ne Eva, ne njena mama nista skupaj ali vsaka zase iskali tuje pomoči.

Eva je celo dodala, da donedavnega, ni spregovorila o svojih čustvih skoraj nikoli: *»Donedavnega tega nisem nikomur povedala [...]Nočem, da kdo vidi, kako je v resnici z mano. Nikoli se nisem se hotela nikomur smiliti. Ne kažem rada svojih čustev. [...]Pa da bi nekemu gledala v oči in mu razlagala, kako je z mano. Nikoli. Vedno sem gledala v drugo stran. [...] Pred tem si nisem predstavljala, da bi se lahko z nekom pogovarjala. Privatne reči. Nikoli. Vedno sem gledala v drugo stran. Pesimistično, koga pa briga, kako se počutim[...]*

Po njenih besedah pa danes ne čuti več potrebe, da bi posegala po ostrem predmetu. Po njenem pripovedovanju meni, verjetno iz več razlogov: *»Glede rezanja, ja, pogosto sem se spraševala sama pri sebi, kakšen smisel ima vse to. Kam vse to vodi. Mnogo ljudi ne ve, da sem pristala zaradi tega celo na šivanju, ker sem se preveč porezala [...]Čutila sem, da tako ne more več iti dalje [...] In potem sem na praksi spoznala svojega zdajšnjega fanta. Zelo sem se zaljubila vanj. Sram me je postalo zaradi mojih rok, pa nog. Tako zelo rada ga imam, da sem mu obljubila, da bom s tem nehala[...] In on mi je dajal moč. Rekel mi je, da ko se bom spet hotela rezati, da če ga ne bo slučajno v bližini, naj mislim nanj. Ganilo me je, ko me je božal po porezanih ramah in mi rekel, da naj tega ne delam več, in da ga boli, ko mi gleda roke[...].*

Eva mi je pripovedovala, kako se je njeno življenje spremenilo na bolje, odkar je spoznala svojega zdajšnjega fanta in njegovo sestro in tudi zakaj.

Pri njima in pri svojima starima staršema danes prejema veliko čustvene opore in razumevanja: *»On mi pomeni vse...S tem želim povedati, da še nikogar nisem imela tako rada, kot imam njega. On me edini razume. Ve, kako je z mano... ,kakšna je bila moja situacija doma... Res sem lahko srečna, da ga imam... Tudi njegovi domači, mislim, da lahko rečem, da me imajo radi in to mi dosti pomeni[...]Ja, saj sama verjetno ne bi zmogla, brez dedija in babi, pa fanta in njegove družine[...]Zelo veliko mi pomeni. Kot sestra mi je, ki je nisem nikoli imela. Zelo se razumeva. Vse ji lahko povem.«*

Fantu in njegovi sestri je najprej zaupala tudi, da si sama zadaja rane na svojem telesu: *»Ja, no, saj je sama videla, a ne? Ampak, zelo me je bilo sram pri tem. Ali pa je bil strah? Ne vem*

točno več. Drugim nisem povedala, da sem to delala sama. Povedala mi je tudi, kakšna je bila reakcija te prijateljice na njeno početje: »Zmedena, začudena je bila. Nikoli mi ni, mislim, rekla, da sem nenormalna.« S svojo prijateljico se je potem lahko pogovarjala tudi o svojem samopoškodbenemu vedenju: »S fantovo sestro, s katero sva si zelo blizu in je danes moja najboljša prijateljica, sva se o tem že nekaj pogovarjale[...] Ampak njej sem se lahko zaupala. In to je bilo, ne vem kako naj ti rečem, to je bilo nekaj novega zame. Da lahko nekomu poveš, kaj te muči. Vsaj nekdo me je poslušal. Preden nisem spoznala fanta in njegovo sestro, nisem poznala nikogar, ki bi to znal.«

Razlog ali dodatna motivacija, da bi rada zavedno prenehala s tem vedenjem pa je tudi:

»To, da sva se s fantom preselila skupaj. Da obstajajo ljudje, ki jim ni vseeno zame. Da me ima končno nekdo rad tako, kot sem. Fant mi večkrat govori, da bova vse skupaj zvozila. V službi recimo se zelo dobro razumem s sodelavci, saj vem, da pogosto ni tako. Ne vem, meni vse to pomaga. To, rezanje, pa to, me danes spominja na slabe čase, na mojo preteklost, ki jo želim pozabiti. Zdaj mi je dobro.«

Iz Evinih besed sem lahko razbrala močno željo po ljubezni in sprejetosti: *»Tudi njegovi domači me imajo radi in to mi dosti pomeni...«*. Oboje, in še dosti drugega je verjetno zelo pogrešala v svoji družini. Zanimalo me je tudi, kako dojema sebe zdaj, svoj videz: *»Kaj naj rečem na to vprašanje? Sprejela sem se takšna, kot sem. Fantova sestra mi je rekla, da sem to počela, ker se nisem imela rada. Moj fant mi pravi, da imam vse razloge, da se imam rada. Da sem dobra po duši in delovna. Če imam kakšne težave, povem svojemu fantu ali pa njegovi sestri. Potem mi je lažje vse skupaj. Zavedam se, da nekaterih stvari ne bom nikoli prebolela. To te zaznamuje...«*

O sebi tako danes še pravi, da je še vedno zelo nezaupljiva na način, da, *»vsakokrat, ko sem nekoga pustila blizu, me je bilo strah, nemirna sem bila, ker sem se bala, da bi me zapustil«*. Prepričana je, da je, *»preveč ljubosumna, Verjetno tudi za to, kot je sama izrazila, »da je v življenju že veliko dala skož«*.

Na samopoškodovanje svojega telesa danes ne želi več niti pomisliti. Sama pri sebi je ugotovila: *»Nazadnje se mi je to totalno zagabilo, ko sva bila na morju, pa me je bilo sram tistih brazgotin, ko sem bila v kopalkah. Sem videla ostale punce, ki so imele lepo gladko kožo. Veš, to te še dodatno kako naj rečem...odvrne od tega. Ne želim, da bi na primer moji otroci, ko jih bom enkrat imela, da bi si delali, kar sem si jaz sama delala.«*

5 SKLEPI IN PREDLOGI

Samopoškodovanje je s strani nekoga drugega, ki nima te izkušnje ali pa neposrednega stika z mladostnikom, ki se samopoškoduje in tako ne pozna njegovega življenjskega konteksta, zelo težko doumeti.

Zato je potrebno osebo, ki se samopoškoduje, posebej pa, če želimo njeno vedenje razumeti, tudi osebno spoznati in njeno početje poskušati presojati in raziskovati iz njene perspektive.

Kajti, kot sem že omenila, najverjetneje le oni poznajo pravi razlog, zakaj to počnejo.

Osebne razlage in pojmovanja teh posameznikov, so po mojem prepričanju ključnega pomena.

Njeno pripovedovanje svoje zgodbe, pa je meni osebno, ne samo približalo ta izredno težko razumljiv pojav samopoškodovanja skozi njene oči, ampak ga je orisalo kot izredno kompleksnega in zapletenega. V mojem primeru lahko rečem, da mi je neposredni stik z Evo in njena subjektivno obarvana refleksija svoje izkušnje, dodobra približala njen kontekst samopoškodbenega vedenja.

Določeni dogodki, situacije in izkušnje ter način njihovega doživetja, čustvenega doživljanja, lahko vodijo posameznike v stisko, ki se manifestira v dejanjih namernega samopoškodovanja.

Po njenem prepričanju, Eva sploh ni imela prej nobenega stika s samo tematiko samopoškodovanja. To pomeni, da ni bila pod vplivom svojih vrstnikov, medijev ali celo domnevnih subkulturnih smernic, kakor lahko pogosto zasledimo v raznih predvsem prispevkih na to temo. V svojem pripovedovanju pa mi je izpostavila svoje odraščanje, obdobje mladostništva, ki je bilo pri njej močno zaznamovano z mamino zasvojenostjo z alkoholom in njunim zapletenim odnosom.

Pri Evi sem iz njenega pripovedovanja lahko razbrala kopičenje in stopnjevanje težav in problemov na več področjih, ki so se nanašali: na njeno družinsko situacijo (mamin alkoholizem, hudi spori z mamo in pomanjkanje socialnih vezi, komunikacije, čustvene opore) in tudi težave v povezavi z obdobjem odraščanja (negativne prve ljubezenske izkušnje, negativna samopodoba, naraščajoče šolske obveznosti). Na Evino doživljanje so vplivali in se med sabo prepletali različni zunanji in notranji dražljaji.

Ti so Evino stisko poglobljali. Eva je brez čustvene podpore drugih in zaradi svoje mladostniške neizkušenosti pri soočanju z najrazličnejšimi težavami in stisko, doživljala takrat svoje življenje kot brezizhodno, polno problemov in izredno pesimistično. Razmišljala je tudi o samomoru, ki pa ga po njenih besedah sodeč, naj ne bi nikoli poskušala izvesti. Eva

v svoji neizmerni stiski ni sama iskala tuje pomoči. Pogosto je bila tudi osamljena. Zapisala sem že Evine besede, ko mi je govorila o svojih občutkih, ki jih je doživljala in o svoji stiski. Pripovedovala mi je o svojem doživljanju tesnobe, ki jo je vedno znova preplaval in se mu ni znala upreti. Pripovedovala mi je o nenehnih in hudih prepirih s svojo mamo. Ob vseh možnih negativnih čustvih, ki jih je naenkrat doživljala pa so bili ambivalentni tudi močni občutki krivde in sovraštva, do njene mame in njenega alkoholizma. Zaradi vsega skupaj, je bila zelo žalostna. O svojih čustvih se do nedavnega naj ne bi pogovarjala z nikomer. Svoja čustva je največkrat zadrževala v sebi in jih potlačevala.

Eva se je začela samopoškodovati, ko je bila stara 15 oziroma 16 let. To je počela po njenih besedah tako, da se je namerno porezovala po svojem telesu in z najrazličnejšimi ostrimi predmeti.

Jaz iz tega sklepam, da je Eva svojo takratno življenjsko situacijo in svoje notranje čustveno stanje, dojemala ali doživljala tako zelo obremenjujoče in skrajno nelagodno, da se je iz tega sledeč, verjetno zatekla v samopoškodovanje. Do tedaj njej neznan fenomen samopoškodovanja, je pri njej zavzel pomembno vlogo. Če sklenem, sem pri njej prepoznala preplet več motivov, ki pogosto sovpadajo s t.i. teorijami o psihološko funkcionalnem vedenju samopoškodovanja in so zastopane tudi v literaturi in drugih virih.

Samopoškodovanje v Evinem kontekstu razumem predvsem kot spopadanje s svojimi neprijetnimi čustvi in tesnobo, ki so prevladovali. Motive za ponavljajoče samopoškodovanje v določenem kontekstu razumem kot neke vrste strategijo spoprijemanja.

Nekateri avtorji pišejo, da se lahko posamezniki samopoškodujejo občasno in takrat, kadar se pojavi določena situacija ali problem, ki ga zaznavajo in, ker se ne znajo sami drugače soočiti (ali spopadati) z njimi. Pogosto ravnajo na način samopoškodovanja, tudi z namenom premostiti neznosna čustvena stanja. Tudi pri Evi sem iz njenih besed zaznala ta vidik.

Čustvena bolečina, je zelo zapleten pojem. Vsak posameznik jo lahko doživi in ko jo doživi, vsak verjetno išče in tudi najde svoj način kako se bo z njo spopadel.

Na primer, vzemimo v obzir, da imamo odrasli že izoblikovane svoje načine spopadanja s problemi in težavami, tudi kadar doživljamo stisko. Bodisi ali se vozimo z avtom, da si nekako zbistrimo misli, telefoniramo prijateljem, gremo na potep s psom ali kako drugače uravnavamo svoja kaotična občutja.

Mnoge od teh možnosti, pa na žalost niso niti dostopne predvsem mladostnikom, ki živijo doma in mogoče še v težkih družinskih razmerah. Mnogokrat so lahko kaznovani tako, da ne smejo ven s prijatelji, se ne smejo pogovarjati po telefonu z njimi, ali pa morajo biti zaprti v svoji sobi. Mnogi tudi takrat ne smejo uporabljati interneta. Pogosto so doma prestrašeni, ko se na primer starša prepirata ali celi pretepata. Velikokrat so temu priča, pa ne morejo tega ne preprečiti, se ne umakniti. So neopazni in neuslišani. Tako nekako je bilo tudi pri Evi. Tudi Eva je doživljala pri sebi občutke strahu, jeze, žalosti, samote, neupoštevanja, nobeden se njo o teh čustvih ni pogovarjal. Pogosto je imela občutek, da ne obstaja. Da je njena mama ne vidi in ne sliši. Hotela je oditi od doma pa ni imela kam. Pogosto je šla ponoči gre spat z močnim doživljanjem tesnobe.

Eva se je zatekala v samopoškodovanje v svoji neizmerni stiski in tudi zaradi tega, ker sama ni poznala drugih načinov soočanja in spopadanja s svojo življenjsko situacijo, Samopoškodovanje je po avtorjih v literaturi sledeč zelo kompleksen pojav.

Sama se strinjam, da ima ta pojav, ki ima v bistvu dva obraza. Mnogokrat se to način kako neka oseba skrbi zase t.i. samooskrba, neka čudna »morbidna« oblika ravnanja z občutki napetosti, nekimi stanjem, ki ga ne more več prenašati ali kako drugače v sebi več tolerirati, s stresom, ...Istočasno pa ima lahko tak način ravnanja, predvsem v Evinem primeru tudi močno sporočilno noto. Po mojem razumevanju lahko pomeni znamenje, ožitek: »vsi so me zapustili, vsi so odpovedali, vsi so bili do mene slabi, niso lepo ravnali z mano. Nisem se naučila kako naj ravnam sama s sabo.«

Predvsem v tem smislu, da Eva času svojega odraščanja ni imela skoraj nikogar v svoji socialni mreži, ki bi mu lahko zaupala svojo stisko in težave. Kar je zelo dobro razvidno iz Evinega pripovedovanja je, da se je Eva sedaj ob pomoči svojega fanta in njegove sestre oziroma njegove družine, dobiva zadostno čustveno podporo, občutek, da jo imajo. Vse kar je na žalost pogrešala v času, ko je živela s svojo mamo. Umik iz maminega stanovanja in vselitev v fantovo stanovanje je zanjo pomenil nov začetek in pozitivno spremembo v njenem življenju, ki se danes lahko rečem odraža na več ravneh. .

Tukaj pa bi rada izpostavila še odziv na Evino samopoškodovanje, ki ga zdravstveno osebje ni jemalo resno. To ni kritika zdravstvene stroke. Evino samopoškodovanje pa je kljub temu verjetno ostalo spregledano in neobravnvano.

Posamezniki, ki se samopoškodujejo največkrat naletijo na nerazumevanje in obsojanje okolice. Tudi v Eva mi je povedala o tej izkušnji. .

S strani tistih, ki želijo razumeti in pomagati posameznikom je pomembno razumevanje njihove potrebe po samopoškodovanju. Posamezniki z izkušnjo samopoškodovanja so pomemben vir informacij, in njihova pojmovanja vedenja je potrebno upoštevati. Nenazadnje tudi pozneje, pri samem skupnem formuliranju pomoči tem posameznikom, ki imajo morebiti želijo, da bi s tem vedenjem prenehali za zmeraj.

Na podlagi teoretičnih postavk iz literature, lahko sklenem, da problem samopoškodovanja pri mladostniku potrebno obravnavati celovito (holistično) oziroma podrobno raziskati vse vidike, ki zadevajo ta problem oziroma mladostnika. Kajti tudi problem samopoškodovanja pri mladostnikih ni nikoli samo njihov problem, ampak lahko nakazuje in razkriva na globoko zakoreninjene probleme družine v kateri živi mladostnik.

Tako kot že mnogokrat prej zapisala, sem tudi sama pri sebi potrdila to, kako pomembno je prisluhniti osebi. V okviru same metode študije primera naj omenim, lastna spoznanja glede samega druženja z Evo. Rada bi predvsem izpostavila pomen pristopa k posamezniku oziroma k navezavi stika. Predvsem pa na potrpežljivost in empatijo.

Na tem mestu želim poudariti, da je Evina refleksija svoje izkušnje samopoškodovanja svojega telesa, le ena zgodba, in je zato tudi subjektivno pogojena. Na podlagi njene zgodbe ne morem posploševati svojih spoznanj, ki se navezujejo na tematiko samopoškodovanja.

Služijo pa nam lahko kot pomoč pri razumevanju stvarnega konteksta te mladostnice z izkušnjo samopoškodovanja. Predvsem pa nam lahko pomagajo pri razbijanju določenih predsodkov in mitov, ki se nanašajo na samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih.

Študija primera Eve lahko pomeni tudi potrditev obstoja pojava samopoškodovanja pri mladostnikih in ponuja uvid v okoliščine, ki pomagajo osvetliti vidike, ki zadevajo stvarni kontekst samopoškodbenega vedenja.

6 LITERATURA IN VIRI

Bajt, Maja. (2009). Otroci in mladostniki. V: Jeriček Klanšek, Helena, (ur). Duševno zdravje v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Bajzek, Jože. (2003). Mladostniki. V: Ošlaj, Damijana.(ur). Zrcalo odraščanja: mednarodna sociološka raziskava o odraščajočih otrocih. Radovljica: Didakta.

Bedkowska – Kopczyk , Agnieszka. (2004). Jezikovna podoba negativnih čustev v slovenskem jeziku: kognitivni pristop. Ljubljana: Študentska založba.

Braconnier, Alain. (2001). Kako razumeti mladostnika : priročnik za starše otrok od 10 – 25 let. Tržič: Učila

Brake, Mike (1984). Sociologija mladinske kulture in mladinskih subkultur. Ljubljana: Univerzitetna konferenca ZSMS

Brcar, Polona. (2005). Zdravje otrok, mladostnic in mladostnikov. V: Črnak-Meglič, Andreja. (ur.).Otroci in mladina v prehodni družbi: analiza položaja v Sloveniji. Ljubljana.:Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad republike Slovenije za mladino.

Bužan, Valerija. (2004). Agresivnost. V:Anić, Nada. (ur.). Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo: Svetovalni center za otroke, mladostnike in njihove starše.

Carlson, Lauren., DeGerer, Stacy., Deur, Chassity., Fenton, Kristen. (2005). Teachers' Awareness of Self – Cutting Behavior among the adolescent Population. Praxis magazine (29). [internetni dokument z dne 15.05.2009]

Dostopen na : http://www.luc.edu/socialwork/praxis/pdfs/praxis_article3.pdf

Cobain, Bev. (2008). Ko nič več ni važno: priročnik za mladostnike z depresijo. Radovljica: Didakta.

Cogner, John. Mladostniki. (1979). Murska Sobota: Pomurska založba.

Conterio, Keith, Lader, Wendy. (1998). National Mental Health Association. Self-Injury.

[internetni dokument z dne 14.5.2010]

Dostopen na: <http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/selfinjury.cfm>.

Cox, Claudine., Hawton, Keith. (2004). Deliberate self-harm in adolescence. Royal college of psychoatrists unit. London: Jessica Kinglsey publishers.

Cvetek, Robert.(2009). Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija.Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Čačinovič Vogrinčič, Gabi. (1998). Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Čačinovič Vogrinčič, Gabi.(2000). Socialno delo z otroki in mladostniki med pomočjo in prisilo. V: Šelih, Alenka.(ur.). Prestopniško in odklonsko vedenje mladih – vzroki, pojavi, odzivanje. Ljubljana: Bonex

Čačinovič Vogrinčič, Gabi. (2005/2006). Socialno delo z družinami. Študijsko gradivo za šolsko leto 2005/2006 . Ljubljana: Fakulteta za socialni delo.

Čačinovič-Vogrinčič, Gabi...[et.al.].(2005).Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Drašković, Sara [et al.], (2009). V: Michieli, Tina (ur.). Senzibilizacija javnosti za teme mladih. Ljubljana.: Mladinski svet Slovenije.

Duda, Sibylle., Pusch., Luise F. (1995). Nore ženske. Ljubljana: Krtina.

D'Onofrio, Amelio A.(2007). Adolescent self – injury: a comprehensive guide for counselors and health care professionals. New York: Springer publishing company, LCC.

Essau, Cecilia A., Judith Conradt (2004). Agresivnost u djece i mladeži. Beograd: Naklada Slap. 2006

Erzar, Tomaž. 2007. Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji. Celjska Mohorjeva družba.

Favazza, Armando R, 1996. Bodies under siege: self-mutilation and body modification in culture and psychiatry., 2nd illustrated edition, JHU press.

Favazza, A. R. & Rosenthal, R. J. 1993. Diagnostic issues in self-mutilation. Hospital and Community Psychiatry. 44(2), 134-140. V : Simeon, Daphne, Hollander, Eric. 2001. Self-injurious behaviors: assessment and treatment, Illustrated edition. New York: American psychiatric publication.

Filipič, Katja. (2005). Obravnavanje zanemarjanja, zlorab in nasilja nad otroki in mladino. V: V: Črnak-Meglič, Andreja. (ur.). Otroci in mladina v prehodni družbi: analiza položaja v Sloveniji. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad republike Slovenije za mladino.

Fenwick, Elizabeth, Smith, Tony. (1997). Adolescenca: priročnik preživetja za starše in mladostnike. Ljubljana: Založba Kres.

Forget, Jean – Marie. (2002). Poti adolescence. Ljubljana: Oka Otroška knjiga.

Flis, Leonora. 2010. Nasilje nad seboj kot (edina) oblika preživetja. Nika, priloga Dnevnika, Nedeljskega dnevnika in Vestnika. Št. 167. 03.02.2010. Ljubljana: Dnevnik, d.d.

Gardner, Fiona. (2001). Self-harm a psychotherapeutic approach. New York: Psychology press.

Gostečnik, Christian. (1999). Biti mladostnikovi starši. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.

Groleger, Uroš. (2009). Preventiva samomorilnega vedenja pri mladih – kaj lahko storimo v šolah. V: Roškar, Saška [et al.] Spregovorimo o samomoru med mladimi. Dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS

Grenak nasmeh in bolečina [spletni dokument z dne 19.5.2010]

Dostopno na : <http://www.viva.si/Psihiatrija/553/Samopoškodovanje>

Haralambus, M., Holborn, M. (1999). Sociologija: Teme in pogledi. Ljubljana: DZS

Hawton, Keith; Rodham, Karen. 2006. By their own young hand: deliberate self-harm and suicidal ideas in adolescents. Illustrated edition. London.: Jessica Kingsley Publishers

Kinsella, Caroline, Kinsella, Connor. (2006). Introducing mental health. A practical guide. London.: Jessica Kingsley publishers.

Korva., Kuzmanič, Darja.(2005) Socialni servisi za otroke, mladostnike in družine. V: Otroci in mladina v prehodni družbi: analiza položaja v Sloveniji. Uredila: Andreja Črnak-Meglič. Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad republike Slovenije za mladino. Ljubljana.

Kovačič, Matjaž. (2007).Nelagodje v telesu. Maribor: Locutio

Lamovec, Tanja., Rojnik, Ana. 1978. Agresivnost. Maribor: DDU Univerzum,

Lamovec, Tanja. (1994 I). (ur). Psihodiagnostika osebnosti 1. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Lamovec, Tanja. (1994 II). (ur). Psihodiagnostika osebnosti II. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Lamovec, Tanja. (1999). Kako misliti drugačnost. Ljubljana: VŠSD

Lüssi, Peter. Sistemski nauk v socialnem delu. Socialno delo, 29, 1-3: (81 – 94)

Mesec, Blaž. (1995). Metodologija raziskovanja v socialnem delu II. Del. Skripta. Ljubljana: VŠDS

Mesec, Blaž. (1998). Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Ljubljana: VŠSD

Mesec, Blaž., Ciguj, Kuzma, Nika. (2001). Navodila za diplomsko delo. Tretja izdaja. Ljubljana: VŠSD

Miličinski, Lev. (1993). Psihiatrično izrazoslovje. Ljubljana.

Miller, Jeffrey A., (1998). The childhood depression sourcebook. Lincolnwood, Illionis: Lowell house. NTC.Conteporary publishing group.

Magdič, Anamaria. (2009). Samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih. Raziskovalni seminar. Neobjavljeno.

Mayer, Karl. C (2008). Selbstverletzungsverhalten. [spletni dokument z dne 14.4.2009]
Dostopno na: <http://www.neuro24.de/showglossar.php?id=1549>

Milošević – Arnold, Vida., Poštrak, Milko. (2003). Uvod v socialno delo. Ljubljana: Študentska založba

Moj otrok se reže! (2009). Revija starš-si.net. št.7. letnik 1. Ljubljana: Mladinska knjiga založba.

Motz, Anna. (2009). Self harm as a sign of hope [spletni dokument z dne 3. 2. 2010]
Dostopno na: http://nigelwarburton.typepad.com/anna_motz/

Mrevlje, V., Gorazd. (1995a): V: Namesto koga roža cveti – o problemih uničevalnosti in samouničevalnosti pri mladih na Slovenskem (prepoznavanje, reševanje, rehabilitacija, preventiva). Kočevje: Kočevski tisk.

Mrevlje, Gorazd.(1995b) Avtoagresivno vedenje – oblike, značilnosti in psihodinamika.
zbornik zdravstvene nege 1995, letnik 29, številka 1/2
[internetni dokument z dne 29. 3. 2010]
<http://dlib.si/v2/HTMLViewer.aspx?URN=URN:NBN:SI:doc-EHWTJI6R>

Musek, Janek. Pečjak, Vid. (1996). Psihologija. 1.izd., ponatis. Ljubljana: Educy

Nastran-Ule, Mirjana.(2000). Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti. V: Šelih, Alenka.(ur.). Prestopniško in odklonsko vedenje mladih – vzroki, pojavi, odzivanje. Ljubljana: Bonex

- Nastran-Ule, Mirjana.(1993). Psihologija vsakdanjega življenja.. Ljubljana: znanstveno in publicistično središče
- Neyrand, Gerard. (Ne)moč adolescentov. (2003). Ljubljana: Oka, otroška knjiga.
- Oatley, Keith. , Jenkins M, Jennifer. (2007). Razumijevanje emocija. 2. izdanje. Naklada Slap.
- Plener, Paul. (2009) Selbstverletzung: es tut so weh, erwachsen zu werden! [spletni dokument z dne 1.9.2009]Dostopno na: www.emotion.de/verstehen/selbstverletzung.html.
- Petermann Franz, Sandra Winkel. Selbstverletzendes Verhalten. (2005). V: Volker Faust. Psychosoziale Gesundheit. Selbstverletzendes Verhalten. (2009). [4. 3. 2009; dostopno na: <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/Selbstverletzendes-Verhalten.html>
- Poljšak – Škraban, Olga. (2004). Obdobje adolescence in razvoj identitete. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Poštuvan, Vita. (2009). Iskanje pomoči pri mladostnikih. V: Roškar, Saška [et al.] Spregovorimo o samomoru med mladimi. Dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS
- Poštrak Milko., Urek, Mojca (2008). Zapisovati socialno delo. V: Čačinovič Vogrinčič, Gabi...[et.al.]. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Ramovš, Jože. Slovenska sociala med včeraj in jutri. (1995). 2. predelana in dopolnjena izdaja. Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno. Ljubljana.
- Rapoša Tajnšek, Pavla. Socialno delo v delovnih organizacijah. Študijsko gradivo pri predmetu Proces reševanja problema. 1997. Ljubljana: VŠSD.
- Ringel, Erwin. (2004). Beg ne pomaga. Kako se pravilno spoprijemamo s težavami. Ljubljana: Mohorjeva družba.
- Roškar, Saška.2008. Od konkretnega do abstraktnega, med telesnim in duševnim. Inštitut za varovanje zdravja RS
- http://209.85.135.132/search?q=cache:J51eIrx934J:www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1667Zbornik_zdrav_zivljenjski_slog.pdf+Sa%C5%A1ka+Ro%C5%A1kar,+univ.+dipl.+psi,+In%C5%A1titut+za+varovanje+zdravja+RS&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si:19.7.2009

Rus Makovec, Maja. (2003). Zloraba moči in duševne motnje ter poti iz stiske Ljubljana: Cankarjeva založba.

Roškar, Saška. (2009). Kakšni so mladi – jih poznamo? V: Roškar, Saška [et al.] Spregovorimo o samomoru med mladimi. Dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS

Simeon, Daphne, Hollander, Eric. 2001. Self – injurious behaviors: assessment and treatment, Illustrated edition. New York: American psychiatric publication.

Smrtnik Vitulić, Helena. (2007). Čustva in razvoj čustev. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Stritih, Bernard., Možina, Miran. (1998). Nova strategija pomoči v socialnem delu: Študijsko gradivo za predmet teorije pomoči. Visoka šola za socialno delo. Ljubljana

Stritih, Bernard. (2006). Disociirano vedenje in doživljanje pri otrocih. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Tavčič, Alenka. (2009). Tako mlad pa že samomorilen. V: V: Roškar, Saška [et al.] Spregovorimo o samomoru med mladimi. Dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS

Tekavčič Grad, Onja. (2003). Pogovori z ljudmi v duševnih stiskah: priročnik za svetovanje. Ljubljana: Psihiatrična klinika: slovensko združenje za preprečevanje samomora.

Tomori, Martina. (1983). Pot k odraslosti. Kaj je in kaj ni motnja otrok v duševnem zdravju. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Tomori, Martina.(1990). Psihologija telesa. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Tomori, Martina. (1994). Knjiga o družini. EWO. Ljubljana.

Tomori, Martina...[et.,al].(ur). (1998). Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana. Lihera picta.

Tomori, Martina. (2000) Psihosocialni dejavniki pri mladoletniškem prestopništvu. V: Šelih, Alenka.(ur.). Prestopniško in odklonsko vedenje mladih – vzroki, pojavi, odzivanje. Ljubljana: Bonex

Ule, Mirjana. (2000).Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti. V: Ule, Mirjana. (ur.). Socialna ranljivost mladih. Ljubljana: Založba Aristej

Ule, Mirjana., Kuhar, Metka (2002). Sodobna mladina : izziv sprememb. V: Ule. Mirjana., [et al.] (ur.). Mladina 2000. Maribor: Aristej.

Ule, Mirjana.(2008).Za vedno mladi? socialna psihologija odraščanja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, Mirjana. (2009). Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Vidanovič, Ivan., Kolar, Dušan. Mentalna higiena II. 2005. Beograd.

Vistoropski, Nika. (2008). Kaj nam sporoča otrok, ki se reže? Emo, nova subkultura. Tedenska priloga revija Ona. letnik 10. št. 16. (16-19). Ljubljana.

Volk, Ivan. (2005). Bolečinsko telo: nezavedna dediščina iz otroštva in kako jo odpravimo. Nova gorica: Melior. Založba Educa.

Zalokar, Jurij. (1983). O tesnobi našega časa. Anksioznost in anksiozna stanja. Ljubljana: Mohorjeva družba

Zavod za zdravstveno zavarovanje Celje. Sporočilo za medije,7.8.2006. [spletni dokument z dne 1.9.2009]

Dostopno na: <http://www.zzv-ce.si/unlimitpages.asp?id=370>

Zaviršek, Darja. (1995). Motnje hranjenja – »žensko vprašanje«?.V: Tomori, Martina. Motnje hranjenja. Ljubljana: Psihiatrična klinika.

Žlebnik, Leon. (1975 I). Psihologija otroka in mladostnika I del: na začetku razvoja.

Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Žlebnik, Leon. (1975 II). Psihologija otroka in mladostnika. II. Del. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Žlebnik, Leon. (1969). Psihologija otroka in mladostnika. III. Del. Adolescenca – mladost.

Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Žorž, Bogdan. (2005). Svetovati ali poslušati: priročnik za samopomoč in svetovanje v vsakdanjem življenju, Celje: Mohorjeva družba.

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/73.html> [spletni vir z dne 9.3.2010]

<http://www.crpsib.com/whatisi.asp> [spletni vir z dne 10. 2. 2009]

http://health.discovery.com/premiers/cutters/articles/main_bar.html [spletni vir z dne 14.4.2009]

<http://www.dnevnik.si/novice/zdravje/1042205049/> [spletni vir z dne 30.3.2009]

<http://www.drustvo-dpd.si/programi/mladinske-delavnice/> [spletni vir z dne 12.5.2009]

<http://www.firstsigns.org.uk/what/> [spletni vir z dne 7.5.2010]

http://www.fsd.si/dodiplomski_studij/ucni_nacrt/2008060413351081

<http://www.selfharmuk.org>. [spletni vir z dne 14.4.2009]

<http://www.selfinjury.org/docs/favaz.html> [spletni vir z dne 1.3.2010]

<http://www.selfinjuryfoundation.org/39201.html> [spletni vir z dne 16.05.2009]

http://www.siol.net/trendi/trendi/plus/2008/04/subkulturačustvovanja_ali_emo_generacija.aspx
[spletni dokument z dne 14.4, 2009]

<http://www.ozara.si/>[spletni vir z dne 10.5.2009]

<http://www.palace.net/~llama/psych/injury.html>. [spletni vir z dne 18. 04. 2009]

7 POVZETEK

V nalogi se osredotočam na pojav samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih.

Tudi socialni delavci se lahko pri svojem delu srečajo s samopoškodbenim ravnanjem posameznikov.

Pri iskanju in študiranju literature sem ugotovila, da je samopoškodovanje pri človeku zelo kompleksen pojav. Samopoškodbeno vedenje lahko razumemo iz več zornih kotov. Pravzaprav se lahko z njim srečamo na vseh področjih dela z ljudmi. Daleč najbolj raziskano je seveda na področju duševnega zdravja in medicine.

Teoretični del naloge opisuje različna teoretične mnenja avtorjev na temo samopoškodovanja. Pojav samopoškodbenega vedenja se pogosto povezuje z začetkom obdobja adolescence.

V nadaljevanju te naloge so tako nanizane nekatere značilnosti adolescence, s poudarkom na razvojno psiholoških značilnosti mladostnika in njegovega okolja, preko katerih lažje razumemo različno paleto dogajanj in odzivov pri posameznem mladostniku ali mladostnici, vključno s samopoškodovanjem. V svoj razmislek sem tako vnesla tudi razne koncepte različnih avtorjev (v okviru njihovih študij mladine), ki nam ponujajo številne smerokaze za pomoč pri razumevanju doživljanja in položaja mladostnikov v sodobnem času.

V tem delu diplomske naloge tako opisujem različne možne dejavnike, ki lahko prispevajo k nastanku tega vedenja, kakor tudi bistvene značilnosti in paradoksalnost tega vedenja

S pomočjo domače in tuje literature povzemam nekatera strokovna spoznanja, ki se nanašajo na pojav samopoškodbenega vedenja pri mladostnikih.

V zaključku teoretičnega dela naloge, sem dotaknila tudi nekaterih možnih načinov pomoči v kontekstu socialnega dela.

Empiričen del predstavlja študija primera. Študija primera prikazuje pojav samopoškodbenega vedenja skozi subjektivno doživljanje posameznice, kar lahko še dodatno prispeva k širšemu razumevanju konteksta samopoškodovanja pri mladostniku.

S pomočjo narejenih poglobljenih intervjujev s to posameznico in teoretičnih izhodišč, zapisanih v teoretičnem delu te naloge, sem pridobila določene informacije in bolj poglobljen vpogled v svet mladostnika, ki se samopoškoduje. Študija primera prikazuje kompleksnost in paradoksalnost tega fenomena. Tako kot že literatura, je tudi ta moja študija primera pokazala, da ravnanje na način samopoškodovanja, kot je rezanje telesne površine, lahko služi več psihološkim funkcijam.

8 PRILOGA

Povzetki iz intervjujev z Evi v okviru singularne študije primera

Ali mi lahko poveš kaj o sebi, prosim?

Stara sem 22 let. Umirjena. Preprosta. Končala sem srednjo trgovsko šolo. Sem zaposlena. Dve leti delam kot trgovka. Rada sem zunaj, v naravi, rada berem knjige, poslušam glasbo. Po novem se učim tudi kuhati...(smeh). Zelo rada bi se naučila kuhati. V kuhinji se ne znajdem najbolje. Moj fant je dober v kuhanju. Pred kratkim sva se preselila skupaj.

Kakšne knjige rada bereš oziroma kakšno glasbo rada poslušаш?

Tiste, ki niso dolgočasne. Ne maram dolgočasnih knjig. Všeč so mi kriminalke, kot je na primer Da Vincijeva šifra. Tudi kakšen dober ljubezenski roman rada preberem. Glasba, ja odvisno od počutja. Poslušam pa skoraj vse. Komerciala, hrvaške, tudi kakšen rap mi je kul.

Imaš še kakšen hobi?

Uživam v kolesarjenju. Zelo rada sem zunaj, na zraku. Vendar mi za vse te hobije zmanjkuje časa. Letos sem bila prvič na morju. Skupaj s fantom sva šla na hrvaško obalo. Nikoli prej še nisem bila na morju. Verjetno mi je bilo zato tako všeč.

Kako dolgo si že zaposlena?

Približno dve leti. Eno leto sem bila sicer na čakanju. Delo mi je všeč, šef je super. Njegovi starši pa so nama prepustili stanovanje v bloku, sedaj, ko sva oba zaposlena. Sva sicer njuna podnajemnika, a upam, da bova enkrat imela svojo hišo. Zelo si želim, da bi imela svojo hišo. Sicer sva oba zaposlena za določen čas, ampak za začetek je.

Po tvojem načinu pripovedovanja lahko sklepam, da se s svojim fantom zelo dobro razumeta?

On mi pomeni vse...S tem želim povedati, da še nikogar nisem imela tako rada, kot imam njega. On me edini razume. Ve, kako je z mano... ,kakšna je bila moja situacija doma... Res sem lahko srečna, da ga imam... Tudi njegovi domači, mislim, da lahko rečem, da me imajo radi in to mi dosti pomeni.

Me veseli zate. Omenila si, da ti tvoj fant, kljub temu, da »ve, kako je s tabo« oziroma, da ve, kakšna je bila »tvoja situacija doma«, edini razume. Bi mi hotela pojasniti kaj natančno si imela s tem mislila?

Včasih sem preveč ljubosumna... Pred svojim zdajšnjim fantom sem imela kar precej tipov, zaradi katerih sem zelo trpela. Zaradi slabih izkušenj z njimi sem postala danes zelo pazljiva. Vsakokrat, ko sem nekoga pustila blizu, me je bilo strah, nemirna sem bila, ker sem se bala, da bi me zapustil. Ko sem bila mlajša, sem imela zelo veliko problemov...

Razumem. Rekla si, da si imela zelo veliko problemov. Ali bi mi želela o tem povedati kaj več?

Ne vem, kako naj se izrazim... V svojem življenju sem že dosti dala skozi, česar ne privoščim nikomur...Ja, no, odraščala sem brez očeta, ki naj bi zapustil mamo, ko je bila z mano noseča. Tako mi je vsaj ona povedala. Potem, ko je mama izgubila službo, je začela še piti... Dokler ni mama začela piti, je še nekako šlo. Alkohol je pri meni doma spremenil vse! Spremenil je mojo mamo in uničil mojo mladost...Ni mi bilo lahko takrat...Težko mi je o tem govoriti...Želim vse skupaj samo pozabiti...

Kljub temu pa ti je danes vseeno uspelo. Dokončala si šolanje, se zaposlila in dejansko si samostojna. In to je občudovanja vredno.

Hvala, verjetno res. Ja, saj sama verjetno ne bi zmogla, brez dedija in babi, pa fanta in njegove družine.

Tvoj dedek, babica pa fant in njegovi domači, praviš, so zate zelo pomembni ljudje. Doživljaš jih kot velika oporo v svojem življenju. Ali mi lahko poveš, kako so ti pomagali?

Pač rada sta me imela, čeprav ju mama ni marala«. »Niso se vedno razumeli med sabo. Onadva sta ji govoril, naj neha piti, pa so se enkrat tako zelo skregali, da nisem smela med počitnicami, in dolgo časa po tem, več iti k njima. Mama mi je prepovedala obiske pri njima zaradi tega, ker sta drugim grdo govorila o njej...v tem smislu, da je navadna pijanka in podobne stvari...Niti mi ni dovolila, da bi jima telefonirala...Vedno mi je govorila, da s takšnimi ljudmi, ki je ne spoštujejo, noče imeti opravka, in da ja ne bom hodila tja, kjer me samo proti njej »gor pumpajo« ...

Povedala si, da si bila rada na obisku pri svojih starih starših. Kaj se je zgodilo potem, ko ti ju je tvoja mama prepovedala obiskovati?

Znorela sem! Vse sem ji zmetala v obraz! Kako si dovoli, prepovedati mi, da nima te pravice, da nobena mati tega ne dela, kar dela ona meni. Potem pa sem pobegnila z avtobusom k njima. Pa je prišla za mano Takrat me je prvič zares udarila. Po obrazu, tako, da sem pristala na tleh.

Se spomniš, kaj se je zgodilo potem?

Verjetno sem bila šokirana...Odšla sem v svojo sobo. Mislim, da sem jokala...

Kako si se takrat počutila?

Da je do mene krivična...jezna sem bila...

Kako si potem preživljala tisto poletje, ko nisi smela več na počitnice k babici in dediju na deželo?

Zelo sem ju pogrešala. Vse sem takrat pogrešala. Saj so me tam na vasi vsi imeli radi, čeprav sem bila »mestna deklina«. Mama se ni omehčala, čeprav sem jo na kolenih prosila, če grem lahko k njima. Iskreno povedano, se zame še zmenila ni. Brigalo jo je, kako je z mano. Z njo se ni dalo več normalno pogovarjati. Tisto poletje je bila pijana skoraj vsak dan, ali je imela mačka. Ko pa je bila kolikor toliko pri sebi, pa je bila tečna. Pogosto je zapadla v samopomilovanje...To je bilo grozno poslušati, ti rečem.

Kako si se takrat počutila?

Jaz sem se zapirala v sobo in jokala. Kaj sem pa vedela drugo...Najtežje pa mi je bilo, ko so šle moje prijateljice na morje ali kam drugam na počitnice, jaz pa sem morala biti v bloku. Ko nisem več zdržala v stanovanju, sem se potepala po mestu ali »čepela« pred blokom. Pogosto nisem vedela kaj naj sama s sabo.

Koliko si bila takrat stara?

Osmi razred sem končala.

Prej si rekla, da sta se z mamo dobro razumeli, dokler ni izgubila službe in se začela vdajati alkoholu. Kako si še doživljala njeno bolezen?

Mislim, da se je prej zelo trudila, da bi imeli vse. Z mano je bila zelo stroga. Morala sem redno delati domače naloge, pa imeti dobre ocene, biti v šoli pridna. Danes jo poskušam nekako vsaj malo razumeti. Saj vem, da ne more biti »fajn«, če ostaneš sama, pa še z otrokom...Ampak tudi meni je bilo težko. Veliko sem prejkala zaradi nje. Nisem ji znala dopovedati, da bi nehala piti...Trudila sem se, da bi ji dopovedala, da se naj gre zdraviti. Mnogokrat mi je delala krivico in tudi sramoto in celo pred sošolkami. V osmem razredu mislim, da je ni bilo skoraj nikoli na šolske sestanke ali govorilne. Taki ljudje, če smo že pri tem, sploh pa tisti, ki pijejo, po mojem sploh ne bi smeli roditi otrok, kaj šele, da bi jih imeli!

Kaj si si takrat želela?

Ja, da preneha piti. Da bi lahko živela pri dediju in babi.

Takrat sem želela stran od nje.

Ali si ji povedala, da želiš živeti s starima staršema?

Da, velikokrat sem ji rekla, da si želim stran od nje, da ne zdržim poleg nje več.

In kako je na to reagirala tvoja mama?

Da, kam bom šla mi je najpogosteje rekla, saj sem mladoletna. Pa da sem nehvaležna...

Počasi sem jo začela sovražiti. To moram priznati danes. Tako jezna sem bila nanjo.

Ali si lahko komu zaupala svojo stisko? Kakšni prijateljici mogoče?

Takrat sem imela eno prijateljico, ki sem ji povedala skoraj vse. Nisem ji pa povedala, da mama pije. Mislim, da je slutila, da pri nama ni vse »štimalo«. Po bloku so sosedje za mojim hrptom dosti opravljali. Zaradi tega mi je bilo zelo hudo. Meni ni nikoli nihče kaj »direkt« povedal. Vendar k tej prijateljici nisem rada hodila domov na obisk, ker so me njeni vedno čudno gledali. Sicer pa sva bili sosedji v bloku. Nobenih sošolk nisem mogla pripeljati k sebi domov. Zaradi mame bi me bilo

sram...Izmišljevala sem si izgovore, da je mama bolna, pa take. Včasih sem se počutila butasto, ker sem ji morala lagati, da je vse v redu z mano.

Je mama kdaj sama poiskala kakršno koli pomoč? Vama je kdo kdaj kje pomagal v tej krizi?

Ne spomnim se več vsega, ker je že dolgo nazaj...Mama je bila verjetno na »socialni«, kako bi drugače imeli za hrano in položnice. Vsaj to sva lahko plačali, ker bi naju drugače že vrgli iz stanovanja. No ja, ponavadi sva dobivali opomine. Po tistem, ko je izgubila prejšnjo službo, ni več dobila službe. Niti iskala je ni. Dokler sem živela še pri njej, se ni šla zdravit. Vem, da je »žrla« neke tablete, po katerih pa je vedno spala. Verjetno so bile uspavalne.

Veliko sta nama pozneje pomagala edino deda in baba. Zmeraj sem dobila denar, pa hrano.

Mama ni imela ne vem kako dobrih odnosov z nikomer. Tako, da se ni z nikomer posebej družila. Pogosto sva bili sami zase.

Kakšen odnos imata danes z mamo?

Sploh ga nimava. Nočem imeti z njo nobenega opravka. Mislim, da se je šla zdaj zdravit zaradi alkoholizma. Naj bi ji jetra odpovedovala ali nekaj podobnega. Skratka, baba mi je rekla, da je rekla, da je stanje stabilno.

Sicer več ne vem, kako in kaj je z njo. Že več kot dve leti ne govoriva. Vse od takrat ne, odkar je mojemu fantu grdo govorila. Od takrat dalje ji nimam več nič povedati. Ona pa meni ne.

Kako bi reagirala zdaj, če bi tvoja mama želela znova navezati stik s tabo?

Ne vem. To je težko vprašanje. Mislim, da do tega ne bo nikoli prišlo, vsaj z moje strani ne. Da bi jaz iskala njo?! Preveč hudega in grdega je bilo med nama. Zakaj bi morala imeti jaz zdaj za njo posluš, če ga ona nikoli ni imela zame.

Ona je rabila samo pijačo. Nikoli me ni vprašala, kako je, recimo, v šoli, kakšne ocene imam. Ali sem že jedla, na primer. Ali pa potrebujem kaj. Kako bi ti ravнала na mojem mestu? A naj bi se ji jaz zdaj klanjala samo zato, ker je moja mama...

Zdaj mi je končno enkrat v življenju dobro in nočem je več imeti zraven sebe...

Poleg babice in dedka, na katera si bila takrat zelo navezana, a so bili še drugi, recimo drugo sorodstvo?

Takrat nisem vedela za nikogar drugega. A drugo sorodstvo misliš? Ne, sama sem bila edinka. Mama pa se tako ali tako ni z nikomer razumela. Povedala sem ti že, da je bila zelo sprta z babi in dedijem. Stric pa je živel z družino v Nemčiji, tako, da jih nisem dobro poznala.

Kako se je zate začela srednja šola?

Vpisala sem se na trgovsko. Mama je rekla, da bom tako hitro dobila službo. Vseeno pa mi ni bilo na začetku preveč »fajn«.

Kaj zate ni bilo preveč »fajn«?

Veliko prijateljic in bivših sošolcev je odšlo v Ljubljano, in tudi moja najboljša. Zelo sem jo pogrešala. Tako samo sem se počutila. Nekako pa nisva uspeli ohraniti stikov.

Kako pa ti je šlo v šoli?

Dokaj dobro. Z učenjem nisem imela posebnih težav. Sem si hitro zapomnila šolsko snov.

V šolo sem kasneje rada hodila. Samo, da mi ni bilo treba biti doma...Žalostno, ampak tako je bilo pri meni. Sploh pa takrat, ko si je mama pripeljala v najino stanovanje nekega moškega... Takrat pa sem bila srečna, da me ni doma...

Kako si se razumela z maminim prijateljem, ki si ga omenila?

Nikakor, saj je bil pijanec kot ona. Normalno. Po cele dneve je poležaval na kavču v najinem stanovanju. Smrdel je po pijači. Tudi najin denar je zapravljal. To sem vedno govorila tudi mami, da nama jemlje denar, ona pa nič. Vse mu je verjela. In to me je zelo bolelo. Znal jo je pridobiti na svojo stran...Sploh pa me ni nikoli poslušala, čeprav sem ji hotela samo dobro. Na bruhanje mi gre, če se samo spomnim nanj. Edina tolažba sta bila deda in babica, vsaj za praznike sem lahko šla k njima...Vsaj to je dobrega naredil zame, da je mamo pregovoril, da sem lahko šla k njima. Verjetno zato, da sta se me znebila...Po eni strani pa mi je bilo vedno težje vračati se k mami v stanovanje Včasih me je upiralo in me v želodcu stiskalo že ob sami misli na to, da se moram vrniti v stanovanje.

Ko sva se prvič srečali, je bilo med mojo prakso v tvojem domačem kraju. Predstavila naju je skupna prijateljica.

Hitro sva se zapletli v pogovor. Spomnim se tudi, da sem te enkrat vprašala od kod imaš nenavadne ureznine,

brazgotine po rokah. Takrat sem imela občutek, da sem te nekako presenetila, zmedla in mogoče tudi prestrašila s tem vprašanjem. Hitro si rekla, da to ni nič in si oblekla jopico. A se spomniš?

Spomnim se. To je bilo zaradi rezanja... Tega ne počnem več.

Oprosti mi, če sem bila v tistem trenutku preveč neposredna, ampak takrat so bile tvoje roke res hudo porezane in tega nisem mogla spregledati. Sedaj si omenila, da se ne režeš več. Kako dolgo pa tega ne počneš več oziroma kdaj si se nazadnje?

Se ne spomnim, ker je že nekaj časa nazaj. Eno leto bo že. Ali pa manj. Ne vem natančno. Nekako enostavno povedano, že dolgo ne čutim željo, da bi si spet to delala. Včasih sem to počela zelo pogosto ...

Ali mi lahko pojasniš, kaj si mislila s tem, ko si rekla, da si to počela dokaj pogosto?

Ja, pač sem si to delala, ko sem pri sebi čutila, da moram... Da ne zdržim več... Ponavadi, takrat, ko sva se z mamo skregali. Ali pa sem imela velike probleme s tipi. Včasih pa, ko sem bila pod pritiskom v šoli. So bila obdobja, da sem to delala skoraj vsak dan ali cel teden. Ponavadi ob vikendih. Ko sem bila doma. Odvisno, kako sem se počutila. To je trajalo dobri dve leti in pol.

Kako si to počela?

Ponavadi z nečim ostrim. Včasih s škarjami, pilico za nohte, pokvarjeno kulico. Tudi s šestilom, kuhinjskimi nožki.

Ponavadi pa z majhnim švicarskim nožkom. Tega sem imela ponavadi zmeraj pri sebi.

Ali te lahko vprašam, zakaj si ga pa imela zmeraj ob sebi?

Ne vem. To, da ga imam pri sebi, mi je bilo všeč. Ne vem zakaj...

A si poznala koga na primer od vrstnikov, ki bi počel to, kar si ti oziroma ali si prej kjer kaj slišala, prebrala o samopoškodovanju?

Ne.

Ali bi mi lahko povedala, kako je prišlo pri tebi do tega?

A misliš, zakaj sem si začela delati to? Težko vprašanje. Ne vem. Ne vem ti povedati enostavnega razloga, zakaj. Ne vem natančno, kaj je pri meni sprožilo, da sem se rezala. Ne morem izpostaviti enega vzroka. Verjetno sem morala to početi. V sebi sem čutila, da to enostavno moram narediti. Ne znam natančno definirati, zakaj...

Med drugim me tudi zanima tvoje videnje, kaj je po tvojem mnenju vplivalo na to, da si se začela rezati. Povej mi vse, kar želiš, da izvem. Kako se je na primer pri tebi to začelo, če se spomniš.

Prvič je bilo verjetno, ko sem bila stara 15 ali 16 let. Še sama ne vem, kako je prišlo do tega.

Vem, hočem reči, spomnim se, da sem se z mamo spet hudo skregala. Bila je zelo pijana. Komaj je stala na nogah. Ker sem ravno prišla iz šole, sem bila lačna in ona spet ni nič naredila za jesti. Nekaj sem ji rekla v tem smislu, da samo poležavata po cele dneve, skupaj z onim pijancem. Spomnim se, da me je udarila po obrazu in se drla name, da sem navadna smrklja, da naj se ne vtikam v njeno življenje, in da naj se grem raje učiti, da ne bom izdelala šole in podobne stvari. Ne vem, kaj je potem prišlo vame. Še nikoli se nisem počutila tako jezno, ne znam ti opisati tega, kar je bilo v meni... Planila sem v kopalnico. Naenkrat sem imela v rokah škarje. Take velike. Pritiskala sem si jih na kožo in z njimi vlekla po njej. Niso bile zadosti ostre. Pa sem pritiskala še bolj. Hotela sem, da boli. Hotela sem priti do krvi. Niti jokala nisem in ni me bolelo...

In kaj se je zgodilo potem?

Po čudežu se je vse v meni umirilo. Počutila sem se bolje. Vse, kar je pritiskalo znotraj name, je izginilo. Ves tisti pritisk je tisti moment izginil. Kot, da se tisto prej, tisto kreganje z mamo ni zgodilo. Ves obup, jeza na vse, je izginilo. Kot, da bi vse izpuhtelo kot slaba kri, upam, da me razumeš? Ne spominjam se, kaj je bilo potem. Mislim, da sem šla spat.

A si potem naslednji dan premišljevala o tem dejanju?

Ne. Mislim povedati, ne v tisti smeri, da bi bilo to nekaj slabega. To je bilo zame nekaj novega, neko odkritje. Ko sem si dajala obliž na rane, sem se počutila celo dobro.

A si takrat komu zaupala o tem dejanju?

Ne.

Kaj te je pripravilo, ali kako drugače napeljalo... kateri dogodki, čustva, da se je vedno znova počela to? Kaj se je potem dogajalo s tabo, da se si se potem rezala dalje?

To sem potem počela vedno, kadar mi je bilo v duši težko.

Ali mi lahko poskušaš z besedami nekako pojasniti, kar si povedala nazadnje, da ti »je bilo v duši težko«.

Težko sem prenašala tisto, kar se je dogajalo znotraj mene in okoli mene.

Meni se je zdelo vse tako ..., občutek sem imela, da imam v življenju nenehno smolo.

Vse negativno sem si domišljala. Spominjam se, da sem razmišljala: Zakaj moram samo jaz tako trpeti, zakaj mora moja mama biti taka? Včasih sem se krivila za to, da mama pije. Da sem kriva za vse njene težave. Včasih sem jo tako sovražila, da je ona vsega kriva, kar je slabega v mojem življenju. To me je čisto dol potegnilo. Včasih sem imela vsega zadosti in sem hotela, da ne obstajam več... Zelo sem bila zafrustrirana glede svojega videza. Da sem predebela. Da me tako nikoli nihče ne bo imel rad. Pogosto, ko sem sedela sama v sobi, v tišini in tem, sem se počutila kot zadnji drek na tem svetu. Tisti občutki samote, da nimaš nikogar, da bi ti rekel neko tolažbo ali, ne vem kako, naj ti pojasnim.

Omenila si, da si imela včasih vsega zadosti in si hotela, da ne obstajaš več. Ali mi lahko poskušaš razložiti ta stavek. Kaj pomeni zate, da ne obstajaš več?

Pogosto sem bila od vsega tako utrujena. Takrat me je tudi čisto dol potegnilo. Da ne morem ničesar spremeniti. Da sem ujeta znotraj sebe. Pogosto se mi je vse zdelo brez smisla, da je vse slabo in, da ne bo nikoli boljše..

Ali si kdaj konkretno razmišljala o samomoru?

Verjetno, da. Bili so momenti, ko sem si enostavno želela, da me več ne bi bilo na tem svetu. Po drugi strani pa nisem hotela privoščiti mami ali pa njenemu tipu, da bi me videla mrtvo. Ne vem. Vse to skupaj me je tako »zdelalo«, da najbrž nisem več trezno razmišljala.

Tako zelo težko ti je bilo?

Najtežje je bilo zame to, da sem bila vedno sama. Z mamo se nisem mogla pogovarjati o ničemer. Sama s sabo je imela težave in verjetno ne bi imelo nobenega smisla. To kreganje z mamo.... Psihično me je to uničevalo. Žalostilo me je, da imajo drugi super starše, ki se brigajo za svoje otroke, moja prijateljica je imela vse. Težko sem prenesla, da me bivši fant ni imel rad tako, kot sem imela jaz njega. Tudi nedolžnost sem izgubila z njim.

Ali si si kdaj poskušala vzeti življenje?

Ne. Nikoli nisem spila uspavalnih tablet, ali pa se poskušala obesiti.

Kaj je zate pomenilo to, da si se rezala? Prej si mi povedala, da si se potem počutila bolje, olajšano.

Včasih, ko sem gledala, kako teče kri, nisem mislila na nič več. Ja, nekako to je bilo.

Ali mi lahko poskušaš opisati, kaj se je dogajalo v tebi, neposredno preden si posegla po nečem ostrem. Prej si mi povedala, da si ti je bilo v duši težko, počutila si se osamljeno, žalostno... Da so te prepričali z mamo psihično uničevali oziroma, kadar si čutila pritisk v šoli.

Vsakokrat se je dogajalo zelo hitro. Naenkrat sem začutila, da ne zdržim več.... bi najraje skočila iz svoje kože Ali pa po nečem, kar je ostro. In že sem planila po rezilu. Enostavno se nisem mogla zadržati. Nisem sploh razmišljala, ko sem to delala.

Kako pa je bilo z bolečino?

Kakor kdaj. Včasih je ni bilo. Včasih me je bolela cela roka in me je po tistem peklo. Ampak to mi je po svoje bilo všeč. Kako naj ti pojasnim, to mi je pomagalo, ne vem ti pojasniti... Pač lažje mi je bilo. Bolj znosno vse skupaj, bi rekla.

Ali si poskušala iskati tudi druge načine, kako bi si pomagala v stiski, ki si jo doživljala na primer, po prepričanju z mamo.

Ne. Takrat sem ponavadi odšla v svojo sobo.

Ali je kdo iz tvoje bližine opazil tvoje početje?

Včasih sem pretiravala, imela sem močno zateklo roko, vnetja. Če zarežeš prevečkrat, skeli in peče. Sošolci so verjetno morali to opaziti. Po moje tudi učitelji. Nobeden pa mi ni »direktno« o tem govoril. Predvsem mi je bilo najhuje med telovadbo, slačiti se pred ostalimi. Takrat sem skrivala roke pod dolgimi rokavi puloverjev. Nikomur nisem govorila o tem in postala bi jezna, nejevoljna. Mnoge bi že to odbilo, da ne bi več težili dalje..

Na enem od najini srečanj si mi rekla, da že nekaj časa ne posegaš po ostrih predmetih, če se lahko tako izrazim. Da ne čutiš več potrebo, da bi si zadajala poškodbe na svojem telesu. Ali mi lahko pojasniš: Si se to sama nekako pri sebi odločila, da ne boš tega več počela? Ali pa je kaj drugega vplivalo, da tega zdaj ne potrebuješ več?

Ne vem točno, kako naj ti odgovorim na vse to, kar me sprašuješ. Glede rezanja, ja, pogosto sem se spraševala sama pri sebi, kakšen smisel ima vse to. Kam vse to vodi.

Mnogo ljudi ne ve, da sem pristala zaradi tega celo na šivanju, ker sem se preveč porezala...Mislila sem, da me je prevaral. Nisem mogla prenesti, da bi bil s katero drugo. Takratni fant me je zato moral peljati na šivanje, ker sem preveč krvavela. Dežurni zdravnik mi je oskrbel rano...

Kako so te sprejeli v zdravstvenem domu?

Pač rekla sem, da sem zlomila ogledalo ko sem brisala prah z omare. Zašili so mi rano. Nekaj šivov sem dobila. Nič posebnega.

A samo zašili so ti rano? A so kaj več vprašali, kako je v resnici prišlo do tega? Želim povedati, kaj pa po drugih brazgotinah, a jih te niso zanimale?

Samo rano so mi zašili. Lahko sem šla še isti večer domov. Potem sem prišla nazaj čez nekaj tednov, ali koliko je že bilo, so mi odstranili šive in dali neko mazilo, da se ne bi vnelo.

Kakšen je bil odziv tvojega fanta pa tvoje mame?

Takratni fant mi je rekel, da nisem normalna. Da sem v glavi bolna. Da ne razume, kako lahko to nekdo dela. On je bil zaradi tega zelo jezen. Sploh, ker sem imela že prej roke zelo porezane...

Ali je tvoj takratni fant, o katerem mi pripoveduješ, vedel pred tem dogodkom, da se režeš?

Ja, no. »Direktno« mu nisem nič povedala. O tem nisva nikoli govorila. Pa saj je vseeno.

Kako se je po tem odvijalo dalje, pri tebi, po tem dogodku? Prej si mi omenila, da si se sama pri sebi spraševala o tem, kakšen smisel ima vse to.

Spoznala sem zdajšnjega fanta. Zelo sem se zaljubila vanj. Sram me je postalo zaradi mojih rok, pa nog. Tako zelo rada ga imam, da sem mu obljubila, da bom s tem nehala. Po eni strani pa sem do nedavnega stalno živela v strahu, da bi me zapustil. Če sva se kdaj skregala, ali pa, ko se mi ni oglasil na moje klice, sem to težko prenesla...Pa sem spet naredila...Po eni strani to hočeš narediti, potem pa spet nočeš, a na koncu vseeno to narediš. Kako naj rečem, upam, da me boš razumela.

A si se s svojim zdajšnjim fantom lahko odkrito pogovarjala o tem?

Donedavnega nikomur tega nisem povedala. Nočem, da kdo vidi, kako je v resnici z mano. Nikoli se nisem se hotela nikomur smiliti. Ne kažem rada svojih čustev.

Razumem. Kaj se je s teboj dogajalo, kako si prihajala do spoznanj, zakaj to počneš?

Še do danes nisem uspela pri sebi ugotoviti, zakaj sem to počela. S fantovo sestro, s katero sva si zelo blizu in je danes moja najboljša prijateljica, sva se o tem že nekaj pogovarjale.

Tvoja najboljša prijateljica, ki je fantova sestra je zate velika čustvena opora, je oseba, ki ji lahko zaupaš vse.

Zelo veliko mi pomeni. Kot sestra mi je, ki je nisem nikoli imela. Zelo se razumeva. Vse ji lahko povem.

Kaj se je zate spremenilo, da si ji zaupala? Prej si mi namreč zaupala, da si postala jezna oziroma nejevoljna, če te je kdo drugi začel spraševati o tvojem početju.

Pred tem si nisem predstavljala, da bi se lahko z nekom pogovarjala. Privatne reči.. Nikoli. Vedno sem gledala v drugo stran. Pesimistično, koga pa zanima kaj o meni. Ampak njej sem se lahko zaupala. In to je bilo, ne vem kako naj ti rečem, to je bilo nekaj novega zame. Da lahko komu poveš, kaj te muči. Vsaj nekdo me je poslušal. Preden nisem spoznala fanta in njegovo

sestro, nisem poznala nikogar, ki bi to znal. Z mamom se ni dalo nikoli normalno pogovarjati. Ponavadi je takoj vzkipeła. Tukaj, recimo, sem se lahko jokala, brez da bi me kdo napadal ali se delal norca iz mene.

A si ji priznala tudi, da se režeš?

Ja, no, saj je sama videla, a ne? Ampak, zelo me je bilo sram pri tem. Ali pa je bil strah? Ne vem točno več. Drugim nisem povedala, da sem to delala sama.

Mogoče veš pojasniti, zakaj se nisi drugim zaupala?

Ne vem. Ni se mi zdelo pomembno, da vedo to. Potem bi vedeli vse o meni. Danes mislim, da bi jim to vzbujajo mogoče strah, odpor... To, da se režem. Ne bi me mogli razumeti. Tako kot moj bivši ne. Verjetno bi me nenehno opazovali. In tega ne bi prenesla, da se nekomu smilim.

In kako je reagirala ?

Zmedeno, začudena je bila. Nikoli mi ni, mislim, rekla, da sem nenormalna.

Kako si prepoznala pri sebi, da to, kar si počela, da ni v resnici tisto, kar si želiš? Mogoče celo da ni prav?

Čutila sem, da tako ne more več iti dalje. In potem sem na praksi spoznala svojega zdajšnjega fanta. In on mi je dajal moč. Rekel mi je, da ko se bom spet hotela rezati, da če ga ne bo slučajno v bližini, naj mislim nanj. Ganilo me je, ko me je božal po porezanih ramah in mi rekel, da naj tega ne delam več, in da ga boli, ko mi gleda roke.

Verjetno pa ti ni bilo lahko...

Včasih, ko sva s fantom planirala prihodnost, da bova skupaj živela pa to, sem bila čisto v evforiji. Takrat si sploh nisem želela, da pride še kdaj do tega. Včasih sem se pol dneva ali pa po več dni borila sama s sabo oziroma proti sebi, ali kako naj rečem, da me je dobesedno sililo znotraj. Občutek, da moram nekaj narediti, ne zdržim več... In potem sem večkrat morala temu popustiti... in že sem avtomatsko imela v roki nož in sem enostavno to naredila... Pozneje, ko sem prekršila svojo obljubo, so po nekaj urah prišli za mano očitki, da sem odpovedala spet na celi črti. Zakaj nisem zdržala? Kako sem lahko bila tako slaba? A na začetku najine veze, ko mu še nisem tako zaupala, pa sem bila zelo nervozna glede njegove bivše, da se bo vrnil k njej, sem se večkrat morala spopadati sama s sabo. In sem naredila to, kljub obljubi... Takrat sem se počutila krivo in nesrečno, še bolj kot prej. Ampak on me ni pustil. Rekel mi je, da bova vse skupaj premagala. Da moram biti močna. Da ne potrebujem tega.

Kaj ti je še najbolj pomagalo, da lahko danes rečeš, da se ne želiš več rezati?

To, da sva se preselila s fantom skupaj. Da obstajajo ljudje, ki jim ni vseeno zame. Da me ima končno nekdo rad tako, kot sem. Fant mi večkrat govori, da bova vse skupaj zvozila. V službi recimo se zelo dobro razumem s sodelavci, saj vem, da pogosto ni tako. Ne vem, meni vse to pomaga. To, rezanje, pa to, me danes spominja na slabe čase, na mojo preteklost, ki jo želim pozabiti. Zdaj mi je dobro. Nazadnje se mi je to totalno zagabilo, ko sva bila na morju, pa me je bilo sram tistih brazgotin v kopalkah. Sem videla ostale punce, ki so imele lepo gladko kožo. Veš to te še dodatno kako naj rečem... odvrne od tega. Ne želim, da bi na primer moji otroci, ko jih bom enkrat imela, da bi si delali, kar sem si jaz sama delala.

Ali bi sama poiskala pomoč samo zaradi rezanja?

Iskreno povedano, ne vem. Mislim, da to ni prav, da to nekdo dela. Sam sebi škodiš v bistvu še bolj.. Poglej samo, kakšne uničene roke imam sedaj.

Ali se ti zdi zdaj življenje brez rezanja sebe, drugačno, boljše?

Da. Nočem početi več tega.

Kakšen odnos imaš do sebe zdaj? Kako danes premaguješ težave, kako se spopadaš s svojimi čustvi?

Kaj naj rečem na to vprašanje? Sprejela sem se takšna, kot sem. Fantova sestra mi je rekla, da sem to počela, ker se nisem imela rada. Moj fant mi pravi, da imam vse razloge, da se imam rada. Da sem dobra po duši in delovna. Če imam kakšne težave, povem svojemu fantu ali pa njegovi sestri. Potem mi je lažje vse skupaj. Zavedam se, da nekaterih stvari ne bom nikoli prebolela. To te zaznamuje...

Kako gledaš danes na mladostnike, ki počnejo to, kar si ti prakticirala, počela pred leti? Kako dojemaš ti vse skupaj, ki imaš neposredno izkušnjo s samopoškodovanjem, s tem načinom ravnanja, kot ga strokovno poimenujejo? Tema samopoškodovanja je v medijih zadnje čase zelo prisotna.

Ne vem. Vsak ima svoje razloge. Ne bi si o tem upala podajati mnenja. Mislim, da je to stvar posameznika. Vendar pa, če sklepam po sebi, je bolje, da s tem sploh ne začneš.

A si poznala ali poznaš zdaj še koga, ki bi se rezal tako kot si se ti?

Ne da bi vedela za koga. Tudi nikogar ne poznam, ki bi to počel.

Nekaj bi te še rada vprašala. Kaj meniš, oziroma, ali je po tvojem prepričanju samopoškodovanje duševna motnja, bolezen, zaradi katere je potrebno poiskati pomoč strokovnjakov, bodisi psihiatrov, terapevtov. Vprašanje, ki sem ti ga zastavila, je refleksivne narave.

Danes vem, da to delati ni bilo zdravo. jaz zase vem, da ne bi nikoli. Nimam nobenega zaupanja kar se tiče dohtarjev...Ne vem...

Imaš mogoče, kakšno določeno izkušnjo z njimi, da, kot si mi povedala, nimaš vanje nobenega zaupanja?

Ne. Nobene posebne.

Kako se počutiš zdaj, ko si se o vsem tem pogovarjala z mano?

Dobro. Govoriti o vsem tem mi danes ni problem. Kot sem rekla, danes mi dobro godi. Za jutri ne vem kako bo. Trenutno pa sem zadovoljna.

Hvala, ti za vse povedano. Ne samo zaradi potrebe moje diplomske naloge, ampak tudi, ker si mi pomagala s svojo zgodbo pojasniti nekatere stvari, ki jih nisem prej nisem razumela. Predvsem glede samopoškodbenega vedenja. Želim ti vse dobro, pa srečno!

Hvala tebi. Hvala, ker si me poslušala.

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Anamaria Magdič, vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2003/2004 kot redna študentka izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom Ko zarežeš v dušo - študija primera, napisala samostojno, s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorja as.dr. Milka Postraka in somentorja doc. dr. Nina Rodeta.

Datum:

Podpis: