

# **Sebepoškozování v adolescenci**

Bakalářská práce

Lenka Bobáková

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marta Franclová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

2011

## Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, e v souladu s 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích

27. dubna 2011

.....

## **Poděkování:**

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí bakalářské práce PhDr. Martě Franclové za pomoc, cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Zároveň děkuji respondentkám za věnovaný čas, ochotu zapojit se do výzkumu a sdělit mi velmi osobní a citlivé události z jejich života.

## Anotace

Práce se zabývá sebepoškozováním jako maladaptivní copingovou strategií. Důraz je kladen na adolescenci jako rizikové období a na subkultury mládeže jako na rizikové prostředí pro vznik tohoto fenoménu. Pozornost je také věnována internetovému a reálnému prostředí a jejich roli v sebepoškozujícím chování adolescentů.

Cílem práce bylo zjistit možné příčiny sebepoškozování adolescentů, kteří jsou součástí subkultury Emo a případný vliv této subkultury na sebepoškozující chování. Dalším cílem bylo zjistit, kde se adolescenti o tomto chování dozvěděli a jakou roli při něm hraje „sociální nákaza“. Výzkum byl proveden kvalitativně. Data byla získána pomocí polostrukturovaných online rozhovorů. Ty byly provedeny se čtyřmi dívkami ve věku 13–15 let, které se identifikují s rizikovou subkulturou Emo a mají osobní zkušenost se sebepoškozováním. Data byla posléze zpracována do kazuistik jednotlivých respondentek.

Výsledky výzkumu ukázaly, že příčiny sebepoškozování dotazovaných adolescentek jsou individuální a vždy hraje roli více faktorů. Nejčastěji to jsou: komplikované vztahy doma, problémy ve škole, deprese, pocit samoty a problematický vztah k vlastnímu tělu. Přímou souvislost mezi subkulturou Emo a sebepoškozováním jsem nezjistila. Všechny respondentky vliv subkultury popřely. Avšak co se týká „sociální nákazy“ sebepoškozujícího chování, ta určitou roli hrála u všech respondentek.

## Klíčová slova

sebepoškozování, adolescence, subkultury, Emo, Gothic, nízká sebeúcta, deprese adolescentů, „sociální nákaza“

## Abstract

The work deals with self-harm as a maladaptive coping strategy. Emphasis is placed on adolescence as a risk period and on youth subcultures as a risk environment for emergence of this phenomenon. Attention is also paid to the internet and the real environment and their role in self-harm behavior.

The aim was to identify possible causes of adolescent self-harm, who are part of the Emo subculture and any effect of the subculture of self-harm behaviors. Another objective was to find out where adolescents learned about this behavior and what is the role of „social contagion“. The research was conducted qualitatively. Data were collected through semi-structured online interviews. These were conducted with four girls aged 13–15 years, who identify with the risk Emo subculture and have personal experience with self-harm. The data was then compiled into case studies of individual respondents.

The research results showed that the causes of adolescent self-harm respondents are individual and there are always the role of several factors. Among these are: complicated relationships at home, problems at school, depression, loneliness and problematic relationship to own body. A direct link between the Emo subculture and self-harm, I didn't discover. All respondents denied the influence of subculture. However, concerning the „social contagion“ self-harm behavior, this played the specific role by all respondents.

## Key Words

self-harm, adolescence, subcultures, Emo, Gothic, low self-esteem, adolescent depression, „social contagion“

# Obsah

ÚVOD .....	8
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1. SEBEPOŠKOZOVÁNÍ .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1 DEFINICE .....</b>	<b>10</b>
1.1.1 <i>Nejednotnost užívaných termínů .....</i>	<i>11</i>
1.1.2 <i>Sebeпоškozování versus suicidální chování .....</i>	<i>12</i>
<b>1.2 HISTORIE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ .....</b>	<b>12</b>
<b>1.3 VÝSKYT SEBEPOŠKOZOVÁNÍ .....</b>	<b>13</b>
1.3.1 <i>Vzhledem k populaci .....</i>	<i>13</i>
1.3.2 <i>Vzhledem k věku .....</i>	<i>13</i>
1.3.3 <i>Vzhledem k pohlaví .....</i>	<i>13</i>
<b>1.4 ZPŮSOBY SEBEPOŠKOZOVÁNÍ .....</b>	<b>14</b>
<b>1.5 PŘÍČINY SEBEPOŠKOZOVÁNÍ .....</b>	<b>14</b>
1.5.1 <i>Funkce sebeпоškozování .....</i>	<i>15</i>
1.5.2 <i>Motivace k sebeпоškozování .....</i>	<i>15</i>
<b>2. ADOLESCENCE .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 CHARAKTERISTIKA ADOLESCENCE .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2 TĚLESNÉ ZMĚNY .....</b>	<b>18</b>
<b>2.3 EMOCE .....</b>	<b>18</b>
<b>2.4 SOCIALIZACE .....</b>	<b>19</b>
2.4.1 <i>Vztahy s rodiči .....</i>	<i>19</i>
2.4.2 <i>Vztahy s vrstevníky .....</i>	<i>20</i>
<b>2.5 IDENTITA ADOLESCENTŮ .....</b>	<b>20</b>
2.5.1 <i>Vztah adolescenta k vlastnímu tělu .....</i>	<i>21</i>
<b>2.6 ADOLESCENTI A SEBEPOŠKOZOVÁNÍ .....</b>	<b>21</b>
<b>3. SUBKULTURY MLÁDEŽE A SEBEPOŠKOZOVÁNÍ .....</b>	<b>24</b>
<b>3.1 SUBKULTURA ÉMO .....</b>	<b>24</b>
3.1.1 <i>Co je Emo? .....</i>	<i>24</i>
3.1.2 <i>Vývoj subkultury Emo .....</i>	<i>25</i>
3.1.3 <i>Emo móda .....</i>	<i>26</i>
3.1.4 <i>Emo a sebeпоškozování .....</i>	<i>27</i>
<b>3.2 SUBKULTURA GOTHIC .....</b>	<b>28</b>
3.2.1 <i>Co je Gothic? .....</i>	<i>28</i>
3.2.2 <i>Vývoj subkultury Gothic .....</i>	<i>29</i>
3.2.3 <i>Gothic a sebeпоškozování .....</i>	<i>29</i>
<b>II. VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>31</b>
<b>4. CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>31</b>

<b>5. METODIKA VÝZKUMU</b> .....	<b>32</b>
5.1 POUŽITÁ METODA .....	32
5.2 POSTUP PŘI ZÍSKÁVÁNÍ DAT.....	32
<b>6. VÝZKUMNÝ SOUBOR</b> .....	<b>34</b>
6.1 POPIS ZÍSKÁNÍ VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	34
6.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	34
<b>7. VÝSLEDKY</b> .....	<b>36</b>
7.1 LOL .36	
7.2 KATE .....	40
7.3 ALEX .....	46
7.4 ANDY.....	50
7.5 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ.....	53
7.5.1 Příčiny sebepoškozování respondentek.....	53
7.5.2 Vliv subkultury Emo na sebepoškozování respondentek.....	54
7.5.3 „Nákaza“ respondentek.....	54
<b>8. DISKUSE</b> .....	<b>56</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>59</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>60</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>63</b>

## Úvod

Sebepoškozování se vedle poruch příjmu potravy a drogové závislosti stává závažným problémem adolescence. Jeho výskyt byl dříve vázán především na psychiatrické pacienty a mezi běžnými adolescenty je jako copingová strategie jevem poměrně novým. Proto se setkáváme malou informovaností a to v laické i odborné veřejnosti. V zahraničí již byly uskutečněny výzkumy na sebepoškozování adolescentů a odborná veřejnost na problém zareagovala. V Česku se doposud objevilo jenom málo odborné literatury na toto téma a rozsáhlejší výzkumné studie zatím uskutečněny nebyly. V populární sféře v poslední době vyšlo několik článků na téma sebepoškozování. Mezi lidmi to budí rozruch, údiv a někdy soucit. Většinou však odpor, averzi, nepochopení a paniku. Z reakcí lidí lze poznat velmi malou informovanost o této problematice. Z těchto důvodů jsem si pro svou bakalářskou práci téma sebepoškozování v adolescenci vybrala. Vedl mě k tomu také můj osobní zájem, jelikož znám několik lidí, kteří se s problémem sebepoškozování potýkají.

Teoretickou část práce jsem rozdělila na tři kapitoly. V první kapitole vymezuji pojem sebepoškozování, zabývám se jeho definicemi, historií, výskytem, příčinami a funkcemi. Popisuji zde základní aspekty sebepoškozování. Druhá kapitola pojednává o adolescenci jako rizikovém období pro vznik sebepoškozujícího chování. Píši zde o vývojových změnách, které u dospívajících probíhají a které mohou mít souvislost se sebepoškozujícím chováním. V závěru této kapitoly shrnuji všechny možné důvody sebepoškozování současných adolescentů a hledám vysvětlení, proč výskyt tohoto chování mezi adolescenty za posledních dvacet let výrazně stoupá. Věnuji se zde také vlivu virtuálního prostředí na sebepoškozující chování adolescentů, protože na internetu čím dál častěji sdílí své osobní zkušenosti se sebepoškozováním, obrázky a povídky o sebepoškozování. V poslední kapitole teorie popisují subkultury Emo a Gothic, protože jsou se sebepoškozováním spojovány a považovány za rizikové. Snažím se nalézt spojitost těchto subkultur se sebepoškozováním.

Cílem mé práce je zjistit všechny možné příčiny sebepoškozování adolescentů, kteří jsou součástí rizikové subkultury Emo, a případný vliv této subkultury na sebepoškozující chování. Jako druhý cíl jsem si stanovila zjistit, kde se sebepoškozující adolescenti o tomto chování dozvěděli a jakou roli v něm hraje „sociální nákaza“. Vliv subkultury Emo na výskyt sebepoškozování u adolescentů je v současné době velmi diskutován. Od té doby, co byla medializována tzv. Emo pravidla, považují lidé subkulturu Emo za nebezpečnou. Zajímavé však je, že u nás ani v zahraničí nebyla zatím provedena žádná širší studie, která by se výskytem sebepoškozování u subkultury Emo zabývala. To jsou důvody, proč výzkumnou část své bakalářské práce zaměřuji právě na sebepoškozování adolescentů, kteří jsou součástí subkultury Emo a snažím se najít či popřít její vliv na toto chování.

Jedná se o složitý jev, kdy musíme brát ohled na charakter sebepoškozování konkrétního člověka, proto jsem si zvolila kvalitativní metodu výzkumu. Data jsem nasbírala prostřednictvím polostrukturovaných online rozhovorů,



které jsem uskutečnila se čtyřmi adolescentkami, jež mají osobní zkušenost se sebepoškozováním a identifikují se se subkulturou Emo. Ve výzkumu jsem chtěla do hloubky postihnout příčiny a motivy sebepoškozování konkrétního člověka v konkrétní životní situaci. Protože rizikové chování vychází ve většině případů z rodiny, věnovala jsem značnou část rozhovorů právě tématu rodina, rodinným poměrům a vztahům.

# I. Teoretická část

## 1. Sebepoškozování

Sebepoškozující chování může zahrnovat různé druhy poškození vlastního těla. Záleží na sociokulturním kontextu, zda dané způsoby společnost akceptuje, nebo zda jsou považovány za projevy patologie. Za patologické se nepovažuje poranění, jehož hlavním cílem je dekorace těla, sexuální uspokojení, nebo provedení náboženského rituálu (Platznerová, 2009). V naší kultuře jsou přijímány praktiky jako tetování, piercing, kouření, nebo požívání alkoholu (Malá, 2007).

Sebepoškozování může být důležitým ukazatelem mentální poruchy, osobnostní patologie a rizika sebevraždy, ale mnohdy je zapříčiněno dočasným obdobím distresu, agrese a nepříjemných pocitů (Hawton et al., 2002). V takovém případě jde o maladaptivní copingovou strategii, kdy porucha nemusí být přítomna. Je to sociálně patologický jev, který se v posledních letech rozšiřuje především mezi adolescenty (Černá, Šmahel, 2009a). Je nebezpečný svou impulzivitou, nutkavostí, návykovostí a sociální nákazou (Malá, 2009).

### 1.1 Definice

V psychiatrii je sebepoškozování považováno za poruchu pudu sebezáchovy, bývá označováno jako psychotické chování, které má souvislost se sebeobviňováním a trestáním se za údajné prohřešky (Svoboda et al., 2006). Často je k němu přistupováno jako ke specifickému symptomu jiné poruchy, např. hraniční poruchy osobnosti, posttraumatické stresové poruchy, poruchy kontroly impulzů, nebo poruchy příjmu potravy (Kriegelová, 2008).

V Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN 10) je sebepoškozování zařazeno do kategorie vnější příčiny nemocnosti a úmrtnosti v podkategorii úmyslné sebepoškození, což znamená úmyslnou otravu, úmyslně způsobené poranění, nebo sebevraždu. MKN 10 však neodlišuje suicidální (sebevražedné) chování od záměrného sebepoškozování (MKN 10, 1992).

V psychologickém slovníku je sebepoškozování (self-harm, self-injury) popsáno jako: „*Dobrovolné poškození vlastního těla bez sebevražedného úmyslu.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 515). Favazza, který napsal jednu z prvních ucelených prací o sebepoškozování, jej definuje takto: „*Je to záměrná destrukce nebo poškození vlastních tělesných tkání bez vědomého sebevražedného úmyslu.*“ (Favazza, 1996, předmluva). Hawton jej popisuje jako akt s nefatálními následky, kdy jedinec dělá jedno nebo více z následujících: chování, které je zaměřené na způsobování si bolesti (sebeřezání, skok z výšky); požití substance ve větší míře než je předepsané nebo uznávané množství pro léčebné účely; požití nezákonné drogy; požití nepoživatelné látky nebo předmětu (Hawton et al., 2002). Kocourková ho charakterizuje jako: „*Chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity.*“ (Koutek, Kocourková, 2003, s.73) a dále

dodává, že nejčastěji se jedná o řezná poranění. Pojem bývá také vysvětlován jako jakékoli autoagresivní chování, které nezapříčiňuje smrt a které je patologickou odpovědí na aktuální stres (Platznerová, 2009).

Vymezení sebepoškození není jednoduché, protože pojem není přesně klinicky popsán a klasifikován a dosud netvoří samostatnou diagnostickou kategorii v žádném z klasifikačních systémů. Setkáváme se tedy s existencí mnoha rozdílných pojetí (Koutek, Kocourková, 2003). Většina z nich se však shoduje v několika základních bodech – jedná se o záměrné a cílené chování, které jedinec vykonává sám na sobě. Toto chování je fyzicky násilné, ale není sebevražedné (Kriegelová, 2008).

### 1.1.1 Nejednotnost užívaných termínů

Příčinou, proč existuje tolik definic sebepoškození a proč stále není vytvořen jeden uznávaný popis tohoto jevu, je nejednotnost užívaných termínů (Kriegelová, 2008). V odborné literatuře se často setkáváme s pojmem automutilace (self-mutilation). Tím se označuje sebepoškozující a vysoce agresivní chování, které vyplývá z psychotické poruchy. Význam takového chování bývá symbolický. Vyskytuje se u pacientů, kteří trpí pocity viny a mají tendenci se trestat. Autoagrese je typicky zaměřena vůči určité části těla, nejčastěji jsou to genitálie, oči, nebo jazyk. Je spojována s těžkými depresemi, schizofrenií a poruchami osobnosti (Koutek, Kocourková, 2003). V posledních letech se jako synonymum automutilace používá termín závažné sebezraňování (major self-injurious behavior) (Malá, 2007).

Sebepoškozením je myšleno záměrné a opakované zraňování bez vědomé sebevražedné motivace. Motivem bývá úleva od napětí, nebo vztek. Někteří autoři zdůrazňují jeho návykový charakter (Kocourková, Koutek, 2008). V anglicky psané literatuře je sebepoškození označováno synonymy: self-harm, self-injury, self-wounding, non-suicidal self-injury, deliberate self-harm. Odborníci nepoužívají tyto pojmy ve shodných významech, což může vést ke zkreslení informací z výzkumných studií (Kriegelová, 2008). Ve své práci používám právě pojem sebepoškození, protože je v české literatuře nejčastěji užívaným odborným termínem. Vybrala jsem si ho také proto, že dle mého názoru přesně vystihuje chování, kterým se zde zabývám. Tedy lehčí formu opakovaného sebezraňování, které lze chápat jako copingovou strategii bez přítomnosti duševní poruchy (Černá, Šmahel, 2009b).

Dalšími souvisejícími pojmy jsou: syndrom pořezaného zápěstí (wrist-cutting syndrom), který byl poprvé použit v roce 1967; předávkování (self-poisoning, overdosing) a sebedestruktivní chování (self-destructive behavior) (Malá, 2007), které psychologický slovník vymezuje jako: „*Jednání jedince, které mu škodí, nebo není v jeho nejlepším zájmu; opakované sabotování terapie či léčby.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 514).

### 1.1.2 Sebeпоškozování versus suicidální chování

Ve starších pracích bylo sebeпоškozování považováno za typ suicidálního chování, avšak dnes ho někteří autoři vymezují jako samostatný jev – především z důvodu odlišné motivace (Černá, Šmahel, 2009a). Účelem sebevraždy je vědomě a úmyslně ukončit vlastní život (Hartl, Hartlová, 2010), naopak při sebeпоškozování není prvotní patologií chuť zemřít. Favazza tyto dva druhy chování jednoznačně odlišuje slovy: „*Někdo, kdo se pokusí o sebevraždu, chce ukončit svůj život, ale ten, kdo se záměrně poškodí, se chce cítit lépe.*“ (Favazza, 1996, s. 271).

Většina autorů však přiznává, že oba jevy mají několik společných rysů: pocity beznaděje a bezmoci, depresivní epizody, emocionální nestálost a potřebu potlačit nechtěné myšlenky (Kocourková, Koutek, 2008). Není možné mezi ně klást rovnítko, stejně ale nelze tyto jevy od sebe striktně oddělovat. Kocourková zdůrazňuje, že asi 55–85 % sebeпоškozujících se alespoň jednou pokusilo o sebevraždu a že myšlenky a fantazie o sebevraždě se objevují i u sebeпоškozujících se jedinců (Koutek, Kocourková, 2003).

## 1.2 Historie sebeпоškozování

Sebeпоškozování není v historii ničím novým. Zmínky o něm najdeme už v bibli. Bez ohledu na rasu a kulturu provází lidstvo celými dějinami. Pomocí krve se v historii uzavíraly smlouvy a poškozování mělo především rituální a náboženský charakter (Favazza, 1996). Mučedníci se často bičovali a jinak sebetrýznili ve jméno svého boha (Kavenská, 2008).

V psychologické literatuře se první zmínka o tomto fenoménu objevuje až v roce 1933, kdy vyšly případové studie L. E. Emersona. V té době se sebeпоškozování vyskytovalo převážně ve věznicích, kde mělo účelový charakter. Vězeň jím usiloval o získání určitých výhod (např. pobyt v nemocnici). Podobně se sebeпоškozovali vojáci, kteří snažili dostat z fronty (Svoboda et al., 2006). Celá problematika byla tabuizována a podceňována. Odborníci se domnívali, že se nejedná o příliš častý jev. Průlom nastal v roce 1987, kdy vyšla kniha od Armanda Favazzy: „*Bodies Under Siege: Self-Mutilation in Culture and Psychiatry*“. Sebeпоškozování se začalo medializovat a přihlásili se k němu i slavné osobnosti, např. Lady Diana, Angelina Jolie nebo Johnny Depp.

Od té doby vzniklo převážně v USA a Velké Británii mnoho psychologických a sociologických studií (Kriegelová, 2008). Snaží se porozumět motivaci k sebeпоškozování a zjistit, z jakého důvodu jeho výskyt za posledních dvacet let výrazně stoupá (Platznerová, 2009). V České republice začala být sebeпоškozování věnována patřičná pozornost až v nedávné době; z toho vyplývá nedostatečná informovanost v odborné i laické sféře (Černá, Šmahel, 2009a).

### 1.3 Výskyt sebepoškození

V současnosti se zjišťuje, že sebepoškození není ojedinělým jevem, ale naopak je velmi časté (Kriegelová, 2008). Dříve se šířilo hlavně v psychiatrických odděleních, internátech a dětských domovech. V několika posledních letech se však rozšiřuje mezi všemi adolescenty. Bývá to přičítáno tzv. sociální nákaze (Kocourková, Koutek, 2008).

#### 1.3.1 Vzhledem k populaci

V běžné populaci je výskyt sebepoškození menší než jedno procento (Platznerová, 2009). Lékařskou pomoc vyhledá jen 12 % sebepoškozujících (Hawton et al., 2002), ostatní buď nepotřebují odborné ošetření, nebo své rány zdůvodňují náhodným úrazem (Malá, 2007). Lidé často odmítají psychologickou pomoc, proto je velmi obtížné určit, kolik jedinců se s problémem potýká (Platznerová, 2009). V České republice nebyla doposud provedena žádná širší studie zaměřená na výskyt sebepoškození.

U psychiatrických pacientů se objevuje ve 4–13 %, většinou v rámci disociativních poruch a poruch osobnosti. Běžným jevem je rovněž u drogově závislých, poškozují se asi 30 % jedinců, kteří brali drogy orálně a 10 % těch, kteří aplikovali drogy injekčně (Hort et al., 2000). Sebepoškozením rovněž trpí pacienti s poruchami příjmu potravy (Kocourková, Koutek, 2008).

Vyšší výskyt sebepoškození se udává u svobodných, homosexuálně orientovaných lidí a u některých subkultur (Gothic, Emo, ...), avšak tyto skutečnosti nebyly předmětem obsáhlejších studií. V osobní historii poškozujících je častější výskyt tělesného, emočního, nebo sexuálního násilí (Platznerová, 2009).

#### 1.3.2 Vzhledem k věku

Výzkumy dokazují, že sebepoškození může začít v jakémkoli věku, ale uvádí adolescenci jako období, kdy je nejčastější (Kriegelová, 2008). Ve Velké Británii byla provedena studie na vzorku 15 a 16letých studentů (6020 respondentů). Osobní zkušenost se sebepoškozením mělo 13 % a 7 % respondentů potvrdilo sebepoškození v předchozím roce. Z této studie také vyplývá, že v 55 % se jedná o sebepoškození opakované (Hawton et al., 2002). Podobné výsledky vyšly ve studii australských studentů, 12 % z nich se někdy v životě poškodilo a 6 % uvedlo sebepoškození v posledním roce (De Leo, Heller, 2004). Stejný výskyt sebepoškození u středoškolských dětí byl zjištěn i ve výzkumech provedených v USA a Kanadě (Hawton et al., 2002).

#### 1.3.3 Vzhledem k pohlaví

Ženy se poškozují více než muži, tento rozdíl je největší v adolescenci. Udává se poměr 3–4 : 1, což potvrzuje i Hawton ve výzkumu středoškolských studentů, dle kterého se poškozují 11,2 % dívek a 3,2 % chlapců (Hawton et al.,

2002). Důvodem by mohl být fakt, že muži agresi spíše externalizují, zatímco ženy ji potlačují a obrazejí proti sobě. Avšak někteří odborníci genderové rozdíly ve výskytu sebepoškozování popírají s tím, že ženy jsou otevřenější k vyhledání pomoci odborníků (Malá, 2009). U mužů se ovšem udává větší závažnost poškození. Ženy nejčastěji volí povrchové zraňování kůže, kdežto muži se uchylují k agresivnějším a fatálnějším způsobům (Kriegelová, 2009).

## 1.4 Způsoby sebepoškozování

64 % sebepoškozujících volí metodu sebeřezání (self-cutting) (Hawton et al., 2002). Používanými nástroji k řezání jsou žiletky, nože, nehty, někdy i tupé předměty. Respondenti však vypovídají, že v okamžiku krize jsou schopni zvolit prakticky jakýkoli nástroj (Kriegelová, 2008). Na druhém místě je sebetrávení (self-poisoning), které praktikuje asi 30 % sebepoškozujících (Hawton et al., 2002). Volí k tomu různé druhy léků: analgetika, hypnotika, sedativa, nebo anti-depresiva a jen malé procento z nich použije chemikálie, nebo alkohol. Dalšími užívanými způsoby jsou: sebedpálení cigaretou nebo zapalovačem, sebeopařování, sebekousání, bičování se, škrábání nebo propichování kůže, sebetlučení, vytrhávání si vlasů nebo řas, požití nejdleho nebo ostrého předmětu a narušování léčebného procesu (Kriegelová, 2008). U psychiatrických pacientů se vyskytují fatálnější způsoby jako: amputace prstů, vypichování očí, nebo auto-kastrace (Svoboda et al., 2006).

Nejvíce poškozovanými částmi těla jsou zápěstí, předloktí, hřbety rukou a nohy. Řezná poranění se vyskytují prakticky kdekoli na těle, typické je vyřezávání různých znaků do kůže (Fischer, Škoda, 2009). Zřídka je terčem sebepoškození obličej. Mnoho jedinců si k autoagresi vybírá nejlépe dostupné místo, případně místo, které lze dobře zamaskovat před zraky okolí. Někteří naopak volí lokaci, která je dobře viditelná. Takový způsob poškození může být voláním o pomoc (Kriegelová, 2009).

## 1.5 Příčiny sebepoškozování

Jedná se o velmi složitý jev, který nelze jednoduše vysvětlit a který nemá jednu příčinu. Mezi nejčastěji zmiňované příčiny patří dětská traumata, např. smrt rodiče, vážná nehoda, zanedbání rodičovské péče. U některých dětí, které neměly možnost vytvořit si blízkou a bezpečnou vazbu v raném dětství, se vytváří pohotovost obracet agresivní impulzy proti vlastnímu tělu (Kocourková, Koutek, 2009). Sebepečování se také může objevit jako následek fyzického, psychického, nebo sexuálního zneužívání. Sexuální zneužívání zhoršuje u dítěte emoční vývoj k sobě – problematický bývá především postoj k vlastnímu tělu, to je vnímáno jako nečisté. Takové děti často trpí depesemi, nízkou sebeúctou, poruchami příjmu potravy a závislostí na návykových látkách, což mohou být i samostatné příčiny sebepoškozování (Malá et al., 1995). Je dost možné, že podíl na sebepoškozování má i šikana. Udává se, že prostředím ovlivňuje výskyt sebepoškozování ze 71 % (Koukolík, Drtilová, 1996). Mají na něj vliv narušené

rodinné vztahy, rozvod a hádky rodičů, problémy ve škole, konflikty s vrstevníky a kamarády. Někteří odborníci také zmiňují vliv násilných filmů, televize, počítačových her a internetu (Heczková, 2008).

U adolescentů je příčinou sebepoškozování někoho z rodiny či přátel. Mluví se o efektu nákazy (contagion effect) (Hawton et al., 2002), nebo o napodobování (copy-cat effect) (De Leo, Heller, 2004). Dalšími důvody jsou: deprese, úzkost, malá sebeúcta (low self-esteem), užívání drog, problémy s partnerem a obavy o svou sexuální orientaci (Hawton et al., 2002). Nezanedbatelný je také vliv subkultur a módních trendů. Vidíme zde, že sebepoškozování není až tak jevem individuálním, jako jevem sociálním, což hraje významnou roli v rozšiřování tohoto chování mezi současnými adolescenty (Černá, Šmahel, 2009b).

### 1.5.1 Funkce sebepoškozování

Záměrné sebepoškozování, stejně jako užívání alkoholu a jiných návykových látek, přejídání se, nebo hladovění, může sloužit ke zvládnutí zátěže, útěku od reality, kontrole nad vlastním tělem a k navození relaxace. Někdy funguje jako forma sebevyjádření, ukazatel dospělosti, nebo důkaz členství ve skupině. V takovém případě se jedinec poškozují, aby projevil sounáležitost s danou skupinou (Kriegelová, 2008). Sebepoškozování je způsob vyjadřování bolesti, trestání sebe sama, případně udržování traumatických vzpomínek mimo dosah vědomí (Harrison, 2010). Platznerová tyto funkce dělí do tří skupin: regulace afektu, komunikace a kontrola a trest.

Regulace afektu: Záměrné sebepoškozování přináší rychlou úlevu od vnitřního napětí a nepříjemných pocitů. Je efektivním prostředkem tišení psychické bolesti a potvrzením vlastní existence. Funguje jako akt svépomoci a sebezáchranu. Někdy také jako vyhnutí se sebevraždě. Pomáhá nalézt ztracenou rovnováhu a získat kontakt s vlastním tělem (Platznerová, 2009).

Komunikace: Sebepoškozování slouží jako způsob vyjádření pocitů, myšlenek a potřeb. Člověk chce prostřednictvím sebeublížení vyslat signál okolí, žádat o pomoc, nebo získat pozornost (Kavenská, 2008). Může se také jednat o způsob manipulace s druhými, nebo testování hranic jiného člověka.

Kontrola a trest: Přináší pocity moci nad vlastním tělem i životem. Sebepoškozující tímto kontroluje svou bolest. Funkcí sebepoškozování je také trestání se za domnělé prohřešky, či očištění se od viny a hanby (Platznerová, 2009).

### 1.5.2 Motivace k sebepoškozování

Motivy bývají většinou nevědomé. Jedná se o potlačované agresivní impulzy, které jsou obráceny proti sobě. Velmi obvyklou motivací je úleva od napětí, zbavení se negativních emocí a uvolnění. Aktu většinou předchází určitá stresující, či vysilující událost, kterou dotyčný nedokáže vyřešit adaptivním způsobem. Vznikají u něj pocity napětí, úzkosti, lítosti, beznaděje, vzteku a

křivdy. Agrese se obrací proti vlastnímu tělu, po sebepoškození dochází k uvolnění napětí. Uvolnění však bývá krátkodobé a často ho střídají pocity viny. Tento vzorec má tendenci se opakovat podobně jako jiné závislosti (Koutek, Kocourková, 2003). Návykovost sebepoškozování lze vysvětlit pomocí teorie bažení (craving), které je definováno jako: „*Touha pociťovat účinky psychoaktivní látky, s níž měla osoba dříve zkušenost.*“ (Nešpor, Csémy, 1999, s. 6). V současnosti byla teorie bažení rozšířena i mimo oblast psychoaktivních látek. V případě sebepoškozování jde o bažení se poškodit, tím pocítit úlevu od psychické bolesti a ukončit nepříjemné emoce. Jedinec v chování pokračuje i přesto, že ví o negativních důsledcích. Tento začarovaný kruh přetrvává i několik let (Kriegelová, 2008).



## 2. Adolescence

V období adolescence dochází k mnoha důležitým vývojovým změnám. Mění se zjev, hodnoty, postoje, chování a zájmy jedince (Taxová, 1987). Utváří se samostatný dospělý člověk, rodí se nová a jedinečná osobnost (Goddetová, 2001). Cílem této kapitoly je popsat základní biologické, psychologické a sociální změny, které u adolescentů probíhají, a na jejich základě odvodit, proč se právě tato věková skupina potýká s problémem sebepoškozování.

### 2.1 Charakteristika adolescence

Termín adolescence pochází z latinského slova *adolescere*, které znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. Adolescenti jsou označováni jako dorost, dospívající, nebo „teenageři“. Odborníci vymezují trvání adolescence nejednotně. Je to především z důvodu značných interindividuálních rozdílů ve vývoji. Odlišnost můžeme nalézt rovněž mezi pohlavími, u dívek nastává dospívání v průměru o dva roky dříve než u chlapců (Macek, 1999). Nejčastěji se dospíváním myslí období od 10 do 20 let. Začátek nastává s prvními známkami pohlavního zrání, konec není přesně biologicky ohraničen (Vágnerová, 2008). Větší váhu má psychologická a sociální zralost, např. dosažení osobní autonomie, nebo ukončení vzdělání (Macek, 1999). Vágnerová adolescenci rozděluje na dvě fáze: ranou a pozdní. Rané dospívání, neboli pubescence trvá zhruba od 11. do 15. roku. Za nejdůležitější změnu v pubescenci se považuje pohlavní zrání. Pozdní adolescence je období mezi 15–20. (někdy 22.) rokem (Vágnerová, 2008). Jejím vývojovým úkolem je „*Vytváření a formování samostatné a nezávislé osobnosti, včetně společenského začleňování.*“ (Taxová, 1987, s. 58). V pozdní adolescenci dochází k ukončení povinné školní docházky a k dalšímu profesnímu směřování. Později k nástupu do práce a k celkovému osamostatnění od rodičů (Vágnerová, 2008). Někteří autoři vymezují čtyři základní vývojové úkoly dospívání:

1. vytvořit si spolehlivou a pozitivní identitu,
2. osamostatnit se od rodičů
3. najít milované osoby mimo rodinu
4. nalézt své profesní zaměření a zajistit si ekonomickou nezávislost a postavení ve světě (Carr-Gregg, Shale, 2010).

Adolescence je mostem mezi dětstvím a dospělostí. Jejím základním rysem jsou fyzické, psychické a sociální změny. Ty neprobíhají souběžně, ale existuje mezi nimi určitá nesouměrnost. U dospívajících se nejprve vyvíjí pohlavní soustava, jsou tedy po biologické stránce schopni reprodukce, ale až později se vyvíjí jejich pohlavní identita. Z pohledu biologického jsou tedy dospělými, ale po emoční, intelektové a sociální stránce jsou ještě dětmi. Avšak nemůžeme na změny pohlížet odděleně, protože spolu velmi úzce souvisí. Například právě pohlavní dozrávání spojené s hormonálními změnami má za

následek odlišné vnímání sebe samého, svého těla a tím i odlišné chování v sociálních interakcích (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Zajímavé je, že v historii samostatné vývojové období nazývané adolescence neexistovalo. Stejně tomu je dodnes u některých přírodních národů. Nebyla totiž zapotřebí. Přechod k dospělosti byl jednodušší, protože ho vymezoval určitý mezník, např. dosažení věku, nebo u dívek první menstruace. Býval spojován s rituálem, který značil počátek nové fáze. Jedinec měl jasné vymezenou identitu, práva a povinnosti (Vágnerová, 2008). S moderní společností se začalo více dbát na jedinečnou osobnost každého člověka, ta se nevytvoří přes noc, ale během procesu dospívání. Adolescence je tedy obdobím nelehkých změn, hledání sebe sama, vytváření hodnot, postojů a sociálních vztahů. Je to doba hledání vlastní cesty (Macek, 1999).

## 2.2 Tělesné změny

Tělesné změny se dějí především v rané adolescenci. Z dítěte se stává dospělý člověk schopný reprodukce. Charakteristický je rychlý růst do výšky i na váze. Mění se proporce celé postavy. Mezi dívkami a chlapci, kteří v jedenácti letech měli téměř stejnou postavu, se začínají utvářet výrazné rozdíly. Chlapcům se rozvíjejí především svaly (Vágnerová, 2008). Dívkám se zakulacují boky, a jak samy popisují, i když příliš nejí, přibírají na váze. Vyvíjejí se sekundární pohlavní znaky, chlapcům začínají růst vousy a dochází ke změně jejich hlasu (Macek, 1999). U dívek je dospívání na první pohled patrnější, jejich sekundární pohlavní znaky jsou nápadnější. Také se potýkají se začátkem menstruačního cyklu, který značí zralost pohlavní soustavy. Je to pro ně obrovská změna, která může přinášet zmatek (Vágnerová, 2008). Pochody, které se s dospívajícími dějí, jsou velmi náročné a bývají příčinou únavy, ochablosti, ale také bouřlivých emocí (Macek, 1999).

## 2.3 Emoce

Pro dospívání je typická emoční labilita. Citové stavy dospívajících jsou nepředvídatelné. Jednou působí jako dospělí, podruhé jsou náladoví a vzdorní jako malé děti (Carr-Gregg, Shale, 2010). Zapřičiňují to hormonální změny spojené se zráním pohlavní soustavy (Vágnerová, 2008), ale také osamostatňování se od rodiny, která do té doby představovala jistotu, bezpečí, útočiště a ochranu (Langmeier, Krejčířová, 1998). Celý život se najednou mění a adolescent se s tím musí vyrovnat. Emoce jsou vyhraněné, intenzivní a zároveň kolísavé, proměnlivé a krátkodobé. Dospívající často reagují přecitlivěle a nepřiměřeně situaci.

Pubescent ještě nemá plně vyvinuté sebeovládání a regulaci emocí, což vede k častým konfliktům s rodiči. Dospělí si myslí, že se jejich děti neumí chovat a že k mrzutosti nemají důvod. To způsobuje ještě větší nejistotu u dospívajících. Neví totiž, co si mají o svých emocích myslet. Dalším typickým znakem v emočním prožívání je egocentrismus. Adolescenti jsou přesvědčeni, že jejich prožívání je výjimečné a že je nikdo jiný nemůže pochopit. Mnoho

emocí, hlavně těch záporných, si nechávají pro sebe. Ztráta jistoty, změny a konflikty s dospělými vedou k negativním pocitům jako je zlost, úzkost a hněv. Adolescenti nedokáží zapomenout na záporné prožitky, naopak si je velmi často přehrávají a rozebírají je ze všech stran, což vede k jejich intenzivnějšímu prožívání a přeceňování. Někdy se dokonce dá hovořit o sklonu k anhedonii<sup>1</sup> a depresivnímu ladění. Nejistota adolescentů se také projevuje vztahovačností a agresivitou. Obranným mechanismem je pro adolescenty únik do fantazie, kde mohou vyřešit problémy a prožít to, co se jim ve skutečném životě nedaří (Vágnerová, 2008). Ke konci období se emoční spektrum rozšiřuje a diferencuje. Odeznívá náladovost a labilita a zlepšuje se regulace emocí. Celkově by mělo nastat zklidnění (Macek, 1999).

## 2.4 Socializace

V adolescenci se mění sociální postavení člověka. V 15 letech ukončí povinnou školní docházku a dostane občanský průkaz. Čeká ho volba povolání a rozhodnutí o svém směřování do budoucna. Je tedy jasné, že změnou prochází i vztahy k lidem (Vágnerová, 2008). Dospívající má rozvinuté komunikační dovednosti, umí být zdvořilý, vyjadřovat svůj názor, poskytnout kritiku i pochvalu. Tím vším se ze svého pohledu stává rovný dospělému. Proto adolescenti odmítají autoritu dospělých, nechtějí být podřízeni, pouštějí se do názorových rozepří s rodiči, apod. (Macek, 1999).

### 2.4.1 Vztahy s rodiči

I když se vazba na rodiče postupně uvolňuje, rodina má pro adolescenta stále výlučné postavení. Dospívající se chtějí osamostatnit, což se projevuje negativismem. Trvají na svém, jenom aby nemuseli s rodiči souhlasit. Jejich postavení vůči rodičům je netolerantní a kritické, revoltují vůči nim, negují jejich názory, stydí se za jejich projevy citů, odmítají kontrolu a poskytování rad (Langmeier, Krejčířová, 1998). Člověk v tomto věku už ví, že rodiče nejsou všemocní a neomylní. Někdy to vede ke zklamání a ztrátě autority.

V adolescenci dochází ke konfliktu potřeb rodičů a dětí. Rodiče mají potřebu udržet si autoritu i citovou vazbu s dítětem. Pubescenti nejvíce touží po samostatném rozhodování a svobodě. Většinou však ještě nejsou připraveni nést plnou zodpovědnost za své činy. Odpoutávání se od rodiny přináší nejistotu, která se projevuje úzkostí, agresivitou, vztahovačností a špatnou náladou. Rodiče se naopak často nedokáží vyrovnat s emancipací svých dětí, snaží se o ně pečovat a hlídat je. Je to období velkých konfliktů a bojů. Ústupky, které dospívající získá, bere jako obrovskou výhru a potvrzení vlastní zralosti (Vágnerová, 2008). Mezigenerační konflikt je důležitý pro upevnění samostatnosti. Avšak tam, kde je ve zvětšené míře, může poukazovat na související problémy jako delikvence, záškoláctví, závislosti, vyšší výskyt rizikového chování, nebo duševních poruch (Macek, 1999).

<sup>1</sup> *anhedonie* – neschopnost vnímat pozitivní emoce, prožívat potěšení a radost (Hartl, Hartlová, 2010)

Ke konci adolescence by situace měla být klidnější. Vztahy v rodině získávají novou strukturu a kvalitu. Láska k rodičům už není bezpodmínečná a infantilní jako v dětství, ale je zralejší a vyrovnanější. Osamostatňování dítěte je téměř ukončeno (Vágnerová, 2008). Všechny možné způsoby vyřešení konfliktního období pomáhají dospívajícímu nalézt vlastní cestu a budoucí směřování. To, jak bude celé komplikované období překonáno, závisí především na kvalitě vztahu dítěte s rodiči (Macek, 1999).

#### 2.4.2 Vztahy s vrstevníky

Společně s uvolňováním závislosti na rodičích dochází k navazování diferencovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům. Adolescence je klíčovým obdobím pro rozšiřování sociálních vztahů a pro přípravu na budoucí roli manželskou a rodičovskou (Langmeier, Krejčířová, 1998). Dospívající je vůči svým vrstevníkům v rovnocenném postavení. Má s nimi mnoho společného, např. revoltu vůči rodičům, problémy, názory, postoje a způsob života. Vrstevníci mu poskytují jistotu, bezpečí a oporu. Ve skupině může testovat sám sebe, zkoušet nové modely chování a sociální role. Přitom zažívá pocit vlastní hodnoty, má určité postavení a vliv. Vztahy s ostatními mladými lidmi pomáhají jedinci k hledání a ujasňování vztahu k sobě samému. Skupina vrstevníků také udává standardy chování a ovlivňuje rozhodování adolescenta. Obrovský vliv zde má skupinová konformita, která se projevuje ve způsobu mluvení, oblékání nebo odmítání autorit (Macek, 1999).

### 2.5 Identita adolescentů

Podle Eriksona je hlavním vývojovým úkolem adolescence nalezení vlastní identity. V tomto období probíhá konflikt mezi integrací identity a požadavky společnosti. Adolescent se snaží nalézt sám sebe, ale zároveň také uspokojivé místo ve společenství lidí (Macek, 1999). Všechny změny, které v dospívání probíhají, mají pro adolescenty subjektivní význam a výrazně se podílí na jejich sebepojetí. Na rozvoj identity mají vliv kognitivní schopnosti, emoční zralost a sociální prostředí člověka (Vágnerová, 2008).

Adolescent se snaží poznat sám sebe, svou osobnost a jedinečnost. Pokládá si otázky typu: kým jsem, kým chci být, kam směřuji, co je pro mě důležité, jak na mě nazírají ostatní apod. Aby dosáhl stabilního pocitu identity, musí přijmout sám sebe i se svými nedostatky a omezeními. S uvědoměním si svých limitů a mezí velmi prudce klesá sebehodnocení. Kritický pohled je velmi důležitý pro další utváření identity, avšak přináší sebou mnoho těžkostí a krizí dospívajících (Langmeier, Krejčířová, 1998). Dospívající z těchto důvodů tíhnou k negativnímu sebehodnocení a podceňování svých schopností, což může přinášet pocity smutku až depresivní nálady.

## 2.5.1 Vztah adolescenta k vlastnímu tělu

Vlastní vzhled a zevnějšek je důležitou součástí identity člověka. Všechny změny spojené s dospíváním sebou nesou intenzivní prožitky. Adolescenti jsou velmi citliví na svůj zevnějšek (Taxová, 1987). Tělesná proměna se také odráží v odlišném chování společnosti k dospívajícímu. Tyto sociální reakce okolí jsou pro něj velmi důležité a odráží se v jeho sebepojetí a sebehodnocení.

Pro dospívající je jejich vzhled nesmírně důležitý, potýkají s nejistotou ohledně svého těla, mají pochybnosti o své tělesné atraktivitě. Především dívky, ale i chlapci, jsou na své tělo velmi zaměřeni, pozorují se v zrcadle a následně se porovnávají s vrstevníky a kulturními ikonami (Vágnerová, 2008). Kvůli drobným „vadám na kráse“ se velmi trápí. Snaží se je skrývat, nebo se jich zbavit. Příkladem mohou být dívky, které drží drastické diety (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Adolescenti tíhnou k uniformitě a napodobují kulturní vzory, což jim zajišťuje pozitivní hodnocení okolí a dává jistotu v chování a vystupování. To vše na úkor vlastní jedinečnosti a individuality. Pokud se jedinec vzoru nepodobá, vede to k nízkému sebehodnocení a ke ztrátě sebejistoty. Dospívající to vnímá jako křivdu a nespravedlnost a vyvolává to v něm negativní emoce. Adolescenti jsou přesvědčeni o tom, že se musí líbit sobě i ostatním, aby měli nějakou hodnotu a něco znamenali. Pomocí úpravy svého zevnějšku a stylu oblečení vyjadřují svou identitu. Oblékají se podle toho, kým se cítí být. Například dávají najevo příslušnost k nějaké skupině, což zpětně posiluje jejich sebehodnocení.

## 2.6 Adolescenti a sebepoškozování

Adolescence je rizikové období pro rozvoj problémového chování včetně sebepoškozování. Sebeпошкоzování adolescentů nemá jednu příčinu, ale je důsledkem více faktorů působících najednou. Většinou vychází z problémů spojených s vývojem a jeho obtížemi.

Jak už jsem zmiňovala, adolescence je velmi důležité a obtížné životní období. Celý dosavadní život se mění a dospívající se potýkají s existenciálními otázkami. Bývají zmatení a jejich sebehodnocení kolísá. Většina adolescentů to dobře zvládne, ale v poslední době přibývá těch, kteří mají závažné obtíže. Právě neschopnost zvládat silné emoce a řešit stresové situace je jednou z příčin vzniku sebepoškozování u adolescentů (Kriegelová, 2008). „*Hovoří se o sebepoškozování, jako o snaze zranitelného, emocemi přetíženého adolescenta adaptovat se na stresovou situaci.*“ (Kriegelová, 2008, s. 49). Adolescenti mají oproti dospělým omezenou schopnost řešit problémy, navíc se často přiklání k neadekvátním způsobům řešení problémů (Černá, Šmahel, 2009b). Nemají příliš zkušeností k tomu, aby překonali krizi, jsou ještě nevyrovnaní, nestabilní, mají přehnané emoce, nedostatečnou sebekontrolu a realitu vnímají černobíle. Jsou snadno zranitelní a mají sklon konflikty řešit fatálně a vyhroceně (Jedlička a kol., 2004). „*Při selhání sebekontroly agresivní tenzi ventilují sprostotou, nadávkami, ničením věcí,*

*napadáním druhých, nebo sebepoškozením.*“ (Jedlička a kol., 2004, s. 197). Podle některých autorů jsou současní adolescenti odtrženi od reality, proto se neumí adekvátně vyrovnávat se zátěží a nalézat správná řešení (Smolík, 2010). Někteří odborníci se taktéž domnívají, že schopnost řešit problémy a zvládat zátěž v populaci dospívajících obecně klesá (Platznerová, 2009).

Dalším důvodem, proč v posední době narůstá počet sebepoškozujících se adolescentů, může být jejich dřívější dospívání. Sociální prostředí nutí děti dospívat rychleji, než tomu bylo před několika lety. Musí tedy čelit všem problémům dospívání, avšak jejich emoce a kognitivní schopnosti nejsou v některých případech připravené na množství změn a nároků. Adolescenti, jež nemají dotvořenou schopnost adekvátně řešit problémy, se mohou naučit zvládat zátěž právě pomocí záměrného sebepoškozování (Kriegelová, 2008). Dnešní dospívající se musí se zátěží vyrovnávat dříve, navíc nároky na ně kladené jsou mnohem větší a psychicky náročnější než u předchozích generací. To může také vysvětlovat nárůst sebepoškozujícího chování u dospívajících (Platznerová, 2009).

Sebepoškozování také někdy slouží jako rituál přechodu z dětství do dospělosti. U mnohých se vyskytuje právě v situacích osamostatňování se a vymezování se od okolí. Rány mohou být fyzickým důkazem přeměny v dospělého člověka. Tomuto názoru přispívá fakt, že dívky velmi často začínají se sebepoškozujícím chováním se začátkem své pohlavní zralosti, tzn. v době, kdy začínají menstruovat (Kriegelová, 2008).

Příčinou sebepoškozování dospívajících mohou být i jejich negativní a depresivní pocity. Mnoho z nich prožívá pocity osamělosti a neporozumění, chybí jim vazba s rodiči, mají pocit neviditelnosti, studu a také nízkou sebedůvěru (Platznerová, 2009). Jak už víme, pro mladé lidi je velmi důležitý vzhled. Kritiku, ale i sebekritiku, mířenou na své tělo nesou těžce. Kvůli vzhledu se mohou rozvinout patologie, např. poruchy příjmu potravy (Vágnerová, 2008), které už můžeme pokládat za sebepoškozující chování. Jsou to převážně dívky, které ubližují svému tělu za to, že nevypadá tak, jak by si přály. Někteří dospívající nejsou schopní sžít se se svým tělem. Změny, které se s ním dějí, jsou na ně příliš. Jejich tělo jim připadá cizí. Poškozují se, aby cítili, že jejich tělo jim skutečně patří, aby ho integrovali do své identity (Platznerová, 2009).

Někteří adolescenti popisují, že s tímto chováním začali v situaci, kdy se náhodně o něco zranili. Pocítili úlevu a uvolnění. Následně začali k uvolnění využívat záměrného sebepoškozování. Podobně je tomu i u lidí, kteří si nechali udělat piercing, nebo tetování. Taktéž pocítili uvolnění, které je vedlo k následnému sebezraňování (Kriegelová, 2008).

Nezanedbatelný vliv na toto chování má rodina. Rodiče ovlivňují chování svých dospívajících dětí v mnoha ohledech. Ať už se jedná o dlouhodobé klima v rodině, vztahy mezi rodiči a dětmi, názory, přesvědčení a hodnoty rodičů. Rodiče jsou modely chování a podílí se na tvorbě norem a hodnot svých dětí. Roli hraje také tolerance rodičů k deviantnímu chování (Macek, 1999). Dospívající si musí vytvořit pevnou identitu. Musí se stát samostatnou a au-

tonomní osobností. Pokud rodina nějakým způsobem osamostatňování brání, může to adolescent řešit právě sebepoškozováním. Mohou nastat dvě rozdílné situace. Rodina adolescenta příliš kontroluje a omezuje ho v separaci. V tomto případě adolescent pomocí sebepoškozování získává kontrolu nad vlastním životem, tělem i vztahy. Ve druhém případě si rodina a okolí dospívajícího příliš nevěšmá, odezvy jsou dlouhodobě negativní. Jedinec si připadá osamělý, což ovlivňuje jeho sebehodnocení. Taková situace může vést až k nenávisti vlastní osoby. Sebeobviňování a pohrdání sebou vede ke vzniku sebepoškozování (Kriegelová, 2008). Je také popisován vztah mezi sebepoškozováním a vyrůstáním v rodině pouze s jedním rodičem, s rodičem handicapovaným nebo rodičem s vážnou nemocí (Černá, Šmahel, 2009b).

V současné době je zmiňován také význam vrstevníků a médií. Média mají obrovský vliv na chování dospívajících. Studie provedené v USA ukazují, že za posledních deset let výrazně narostl počet obrázků, písní a článků, ve kterých se objevuje sebepoškozování. Můžeme to považovat za jedno z dalších rizik, protože adolescenti mají na média nekritický pohled (Platznerová, 2009). Stejně nekritičtí jsou dospívající i vůči svým vrstevníkům. Často bezmyšlenkovitě přijímají jejich názory a nápady (Kriegelová, 2008). Dospívající jsou na ně vázáni tím více, pokud už byl vývoj v rodině problémový. I zde tedy má vliv rodina a narušená výchova (Jedlička a kol., 2004). Sebepoškozující chování se mezi nimi šíří formou „sociální nákazy“. Odborníci se shodují, že za nárůst sebepoškozujícího chování může právě „sociální nákaza“. Dospívající se takovému řešení problémů učí jeden od druhého, z médií, nebo populární subkultury. Vlivu subkultur na sebepoškozující chování se věnují v kapitole tři (Kriegelová, 2008). Z těchto důvodů není vhodné rozšiřovat detailní informace o sebepoškozování ve skupinách dospívajících (Platznerová, 2009). Vliv vrstevníků a party je vyšší, pokud má dospívající nějaký problém v rodině. Pokud se doma necítí oceněn, hledá uznání jinde. Do part se uchylují hlavně děti, které doma nemají uspokojivou sociální blízkost (Macek, 1999).

V poslední době je mezi odborníky diskutován vliv virtuálního prostředí na sebepoškozování adolescentů. Online komunity jsou nedílnou součástí života dospívajících. Obohacují jejich vnitřní život, přináší informace a zábavu. Uživatelé internetu mají pocit skutečného členství a sounáležitosti, internetová komunita jim poskytuje také emoční podporu. Internet, nebo blog může hrát roli v přemýšlení, započítí, udržení a normalizaci sebepoškozujícího chování. Na internetu sebepoškozující sdílí své pocity a informace o sebepoškozování. Může jim to poskytnout pocit opory a překonání vnitřní samoty. Na druhou stranu internet často izoluje sebepoškozující od reálného vyhledání pomoci. Lidé, kteří často blogují o sebepoškozování, mají tendenci odmítat odbornou pomoc. Mají pocit, že někdo, kdo nemá s tímto jevem osobní zkušenost, jim nemůže pomoci (Černá, Šmahel, 2009b). Avšak reálné prostředí také může být rizikovým faktorem, pokud se v blízkosti dospívajícího vyskytuje někdo, kdo se sebepoškozuje (Hawton et al., 2002). Obě prostředí jsou tedy považována za stejně riziková, přičemž se zdá, že současní adolescenti mají mnohem snazší přístup k informacím o sebepoškozování, než tomu bylo dříve. Zdrojem takových informací bývá většinou právě internet (Černá, Šmahel, 2009b).

### 3. Subkultury mládeže a sebepoškozování

Subkulturou se v sociologii označuje menší vyhraněná skupina lidí, která má společné problémy, zájmy a zvyky. To ji podstatným způsobem odlišuje od jiných sociálních skupin a kultur. Předpona „sub“ znamená svébytnost a odlišnost od převažující kultury. Často se stává, že subkultura je přímo v opozici od většinové kultury a nutí své členy zaujímat extrémní postoje ke společnosti, což vede k napětí a konfliktům.

*„Subkultura mládeže je typ subkultury vázaný na specifické způsoby chování mládeže, na její sklon k určitým hodnotovým preferencím, akceptování či zavržení určitých norem, životní styl odrážející podmínky života.“* (Smolík, 2010, s. 35). Důležitým znakem subkultur je jejich styl, který se skládá z image, tj. oblečení, účes, doplňky a tetování; ze specifického stylu vystupování, např. výraz tváře, chůze, postoj těla, provozované aktivity; a ze specifických výrazových prostředků (argot, slang), tedy slovní zásoby a způsobu jejího pronášení (Smolík, 2010). Subkultura umožňuje dospívajícím odlišovat se od norem, realizovat se a dosáhnout autonomie. Pomáhá jim rozvinout vlastní identitu a zároveň poskytuje emocionální a sociální porozumění (Kriegelová, 2008). Dospělí do subkultur mládeže příliš nezasahují, ale někteří na nich profitují. Adolescenti jsou totiž specifickými spotřebiteli, protože mají svůj vlastní styl oblékání, hudby, stravování, aktivit atd. Dospívání je tedy v určitém smyslu konzumním zbožím (Macek, 1999). V současnosti je také velmi časté členství dospívajícího v subkultuře, která je považována za nejmodernější. Takové členství bývá krátkodobé a jde v něm spíše o image, než o skutečnou identifikaci s normami dané skupiny (Kriegelová, 2008). Nejznámějšími subkulturami jsou: hippies, skinheads, graffiti, hooligans, hip-hop, skate, techno, punk, Emo, Gothic, metal a neonacisté.

Některé subkultury mládeže bývají spojovány s rizikovým chováním a se sociálně patologickými jevy. Deviantní chování členů subkultur může být způsobem řešení adaptačních a vývojových problémů. Je to však řešení kolektivní, nikoli individuální. Jedinec je ke skupině konformní i v rizikovém chování, protože mu zajišťuje potřebné zázemí, organizaci, strukturu volného času a postavení v rámci vrstevníků (Smolík, 2010). Mezi sociálně patologické jevy, které jsou spojovány se subkulturami mládeže, patří: kriminalita, užívání návykových látek, ortodoxní politické názory, agresivita a násilí, sebevražednost a sebepoškozování. Sebepoškozování je spojováno se subkulturami Emo a Gothic (Fischer, Škoda, 2009), z toho důvodu je podrobněji popisují v následujících kapitolách.

#### 3.1 Subkultura Emo

##### 3.1.1 Co je Emo?

Slovo Emo pochází z anglického výrazu emotional, který znamená emo-



tivní, citový, citlivý. Emo je tedy o plném prožívání pozitivních i negativních emocí. Po roce 2000 se stalo mezi adolescenty velmi populárním hnutím a jeho podoba se výrazně změnila. Členy subkultury Emo jsou především dospívající od 10 do 16 let. Sami sebe nazývají „Emo kids“, „Emo boys“ a „Emo girls“ (Smolík, 2010). Chování členů Emo bývá introvertní a uzavřenější. Identifikace s tímto stylem často souvisí s pocitem osamění, ztracenosti, vztahovou a životní frustrací a intenzivními emocemi (Cenková, 2010). V současné době se Emo skupiny utváří spíše na internetu, než v reálném prostředí. Osobně se setkávají na velkých Emo srazech, či koncertech oblíbených skupin (Smolík, 2010). „*Emo je nejdravější ze všech subkultur, co se týká prezentací pomocí digitálních médií a internetové sítě.*“ (Smolík, 2010, s. 232).

Vzniklo obrovské množství blogů, kde si adolescenti předávají rady „jak být správně Emo“. Vyjadřují na nich své pocity a potřeby a jsou v kontaktu s vrstevníky, kteří jim rozumí. Na blozích se často objevují informace o různých hudebních akcích, Emo obchodech, úpravě vlasů a stylu líčení. Jako pozitivní bych vyzdvihla fakt, že zde sdílí svá vlastní díla, nejčastěji literární. Píší básničky a povídky, což rozvíjí jejich osobnost, pomáhá sebevyjádření a seberealizaci a tím k tvorbě jejich identity.

Príslušníci Emo považují za největší problém „pozéry“, kteří nejsou praví, jenom si na Emo hrají. Pouze se jako Emo oblékají a chovají, ale neprožívají své pocity a nejsou autentičtí. „*Emo rozhodně není jen móda a image (ale do určité míry ano), smutný pohled, ozdoby ve vlasech a vlasy přes oko, krev, žiletky, sklony k sebepoškozování a myšlenky na sebevraždu. Emo není ani pláč jako projev emocí, homosexualita a jiné. Všechny tyto věci nemají s původním Emo nic společného.*“ (Emo styl – teorie, 2009).

### 3.1.2 Vývoj subkultury Emo

Subkultura Emo vznikla v polovině 80. let v USA na základě hudebního stylu „emocionální hardcore“, neboli „emocore“, který vycházel z hardcore punku (Emo: vše kolem emo stylu, 2010). Mezi první Emo kapely patří Rites of Spring, Embrace, One Last Wish a další (Smolík, 2010). Přívrženci Emo odmítali alkohol, drogy a cigarety. Někteří se také vzdali masa a kofeinu, to znamená kafe, energetických nápojů, černého čaje, ale i všeho s obsahem čokolády. Záměrem bylo prožít život a těžká období naplno, bez působení omamných látek, které by utlumovaly emoce. Takovému životnímu stylu se říká „Straight Edge“, v překladu přímá hrana. V 80. letech bylo také populární hnutí DIY (Do It Yourself) a to jak v punku, tak v Emu. Znamená to „udělej si sám“, jednalo se o ušití, nebo poupravení vlastního oblečení, doplňků apod. Velmi ceněná byla originalita každého kusu oděvu. Emo bylo především o pocitech, otevřenosti a upřímnosti. Emo odmítali urážky, diskriminaci, ubližování, nespravedlnost, násilí, ponižování a lhovost. Byli považováni za empatické jedince se sklonem k umění (CO JE VLASTNĚ 3MO.....?, 2008).

V 90. letech se styl rozšířil i v Evropě, začal zahrnovat více hudebních stylů, např. pop punk, punk rock, indie, jejichž společným jmenovatelem jsou

emoce, výrazné melodie a niterné texty. Hudba neměla sloužit k zábavě, ale k zamyšlení (Smolík, 2010). Texty pojednávají o depresích, nešťastné lásce, sebevraždách a sebepoškozování. Často se v nich vyskytují pocity smutku, nostalgie, odmítání sama sebe, beznaděj a zranitelnost (Černá, Šmahel, 2009b). Emo kapelami jsou: My Chemical Romance, Aiden, Tokio Hotel, Fall Out Boy a Rasmus atd.

Kolem roku 2000 počet příznivců mnohonásobně stoupl, čehož využil hudební a textilní průmysl a Emo se stalo komerční záležitostí (Smolík, 2010). Objevují se také názory, že Emo je rozděleno na dva tábory. Na původní Emo styl, který byl neodmyslitelně spjat s hudbou. Emo, kteří odmítali konzum a snažili se o prožívání všech emocí autenticky a naplno. Takových je dnes už velmi málo. Druhým táborem je dnešní moderní a komerční Emo, které má mnoho příznivců. Primárně už nejde o hudbu a emoce, ale o image a módu (Emo styl – teorie, 2009). To je Emo, které je v současné době velmi medializované a spojované se sociálně patologickými jevy.

### 3.1.3 Emo móda

Emo nepředstavuje pouze hudební a životní styl, ale je spojeno se specifickým oblékáním a úpravou vlasů. Jeho příslušníci tvrdí, že oblékání je jenom o projevení emocí a bytí sama sebou. Údajně se neřídí žádnými pravidly (Emo: vše kolem Emo stylu, 2010). Přesto se setkáváme s velkou homogenitou, co se image Emo týče. Odborníci to přičítají internetu, kde si adolescenti předávají informace o Emo obchodech, stylu oblékání, česání a líčení (Černá, Šmahel, 2009b). Módu Emo můžeme rozdělit na dva styly – tvrdý a jemný.

#### Tvrdý styl

Dnes už se s ním příliš nesetkáváme. Vychází z indie scény z 90. let. Je typickým oblečením obnošeného vzhledu, často v khaki barvách, těsnými tričky s potiskem a teniskami. Batohy a tašky si vyznavači tvrdého stylu zdobí plackami s nápisy nebo jmény oblíbených kapel (Emo styl – teorie, 2009).

#### Jemný styl

Jemný styl převažuje u současných Emo kids. Jejich oblečení se řídí převážně náladou. Když mají náladu špatnou, nosí tmavé oblečení. Když dobrou, dávají to světu najevo oblečením výrazných barev. Nejčastější barevnou kombinací je černá s růžovou. Typickým oblečením jsou úzké přiléhavé kalhoty, které bývají tmavé. Mikiny, trička a tílka jsou těsná, někdy dětské velikosti, s potisky. Na nohou Emo nosí plátěné tenisky „Conversky“. Velmi důležité jsou doplňky. Emo nosí dvojité pásky, náramky, potítka, šály a rukavice bez prstů. Vše je ozdobeno nýty, kovem, barevnými pruhy, šachovnicovým vzorem, obrázky lebek nebo hvězdiček. Dalšími doplňky jsou brýle se silnými černými obrubami, masivní náhrdelníky, tašky přes rameno, piercing, placky a sponky do vlasů (Emo: vše kolem Emo stylu, 2010).

Důležité pro image jsou i účesy, které vychází z punku. Emo se vyznaču-

jí rovnými tmavými, nebo naopak velmi světlými vlasy, které jsou stříhnuté na patku. Někteří si nechávají obarvit vrchní prameny vlasů nepřirozenou barvou, např. svítivě růžovou, červenou, nebo blond. Ofina zakrývá jedno, někdy obě oči, což bývá vysvětlováno jako plachost a nechůť dívat se na dnešní „zkažený“ svět (Emo styl – teorie, 2009). Většina Emo obou pohlaví si maluje silné černé, nebo červené oční linky a výrazné tmavé stíny. Pleť a rty jsou naopak velmi bledé. Někdo si ještě domalovává černou tužkou slzy a černé cestičky na obličejí, aby si dodal vzhled slzami rozmazané kosmetiky (Emo: vše kolem Emo stylu, 2010).

### 3.1.4 Emo a sebepoškozování

Subkultura Emo je považována za mladší než subkultura Gothic. Ta je totiž už od svého vzniku založena na stejných principech a počet členů, kteří se k ní hlásí, se v současnosti nijak výrazně nezvyšuje. Naopak hnutí Emo už svou původní podobu téměř ztratilo a tak, jak ho dnes známe, se jedná o záležitost několika posledních let. Obliba a počet příslušníků velmi výrazně vzrostly. Prvotní už není prožívání emocí a hudba, ale image (Černá, Šmahel, 2009b). Podle mého názoru je to důvod, proč je Emo považováno za větší hrozbu než Gothic a více se o něm v souvislosti se sebepoškozováním mluví.

Skutečný vztah mezi Emo a sebepoškozováním nebyl zatím obsahem žádné rozsáhlejší studie, ale samotní Emo kids souvislost popírají (Černá, Šmahel, 2009b). Někteří odborníci se domnívají, že subkultura Emo hraje při sebepoškozování roli doprovodnou, nikoli však determinující (Smolík, 2010). Existuje několik důvodů, proč jsou Emo se sebepoškozováním spojováni. Většina společnosti propaguje vitalitu, mládí, zdraví, úspěch, radost a optimismus. Mediální obraz Emo je morbidní vzhled, smutek, deprese, smrt a skepse. Členové bývají považováni za melancholické, depresivní, labilní a psychicky nevyrovnané (Kdo je Emo?, 2010).

Navíc téměř na každém Emo blogu můžeme nalézt informace a diskusi o sebepoškozování, obrázky žiletek, krve a řezných ran. Na blozích se také objevují tzv. Emo pravidla. Jedná se o 58 pokynů, které by údajně měl dodržovat každý pravý Emo. Přímo nabádají k sebepoškozování a pokusům o sebevraždu: „42. Řež si něčím ostrým do ruky v místě, kde máš náramky, ale nesnaž se nějak moc, aby ti zakrývaly jizvy“ (emo-pravidla, 2009). Výčet všech Emo pravidel uvádím v příloze číslo jedna. Většina členů pravidla striktně odmítá a zdůrazňuje, že jsou napsaná za účelem zesměšnění Emo stylu. Jenomže děti ve věku 10–15 let nemusí být schopné nadsázku pochopit a někteří z nich berou taková pravidla vážně. Myslí si, že aby mohli do skupiny patřit, musí splňovat určité normy. Tím jsou zmiňovaná pravidla velmi nebezpečná.

Jak už jsem popisovala výše (1.5 Příčiny sebepoškozování, druhý odstavce), u sebepoškozování lze mluvit o efektu nákazy, který platí především mezi adolescenty a může fungovat i u zmiňovaných subkultur. Když se poškozují nějaký vzor subkultury, nebo některý její člen, ostatní často takové chování napodobují (Černá, Šmahel, 2009b). To je několik důvodů, proč je subkultura Emo

*„Momentálně považována za největší továrnu na záměrně se poškozující adolescenty.“* (Kriegelová, 2009, s. 164).

Jsou popisovány dvě různé možnosti, proč je u subkultur Emo a Gothic předpokládán vyšší výskyt sebepoškozování než v běžné populaci. Ani jedna z nich není plně doložena. První hovoří o sebepoškozování jako součásti životního stylu příslušníků skupiny. To znamená, že sebepoškozující chování patří do norem dané skupiny. Druhá jev vysvětluje tím, že jedinci, kteří mají osobnostní sklony k sebepoškozování, nebo se už někdy poškozovali, jsou subkulturou přitahováni. Je totiž odlišná a přístupná všem zvláštnostem a odklonům od normy (Kriegelová, 2008). Osobnostními rysy, které zde hrají roli, jsou např. nízká sebeúcta, neschopnost zvládat stres, úzkost a sklon k depresím (Černá, Šmahel, 2009b).

## 3.2 Subkultura Gothic

### 3.2.1 Co je Gothic?

Jedná se o životní styl spjatý s alternativní hudbou, kulturou, uměním a módou. Neexistují žádná pravidla Gothů, avšak myšlení a chování je založeno na společných základech. (Digitalis, 2009). Je pro ně typické obdivování temnoty a tajemna. Gothové jsou fascinováni smrtí (Smolík, 2010). Většina z nich věří v duchovno a boha, ale nehlasí se k žádné víře. Často se zabývají okultismem, čarodějnictvím a magií. Bývají hodně přemýšliví a upřímní. Někdy se utápí ve smutku a depresích, což ventilují nejrůznějšími způsoby. Gothové se snaží prozkoumávat způsoby myšlení, které jsou v rozporu s konzumem a většinovou společností (Digitalis, 2009).

Hudba vychází z punkrocku, kdy se oddělila výraznějšími melodiemi, pomalou basovou kytarou a stereotypním rytmem bicích. Dnes už existuje několik odnoží gothické hudby např. gothický rock, death rock, a dark wave. Za první gothickou kapelu je považována Joy Division, v současnosti to jsou: The Cure, My Dying Bride, Evanescence, Nightwish, Crematory a u nás např. Alvaréz Peréz. Texty souvisí s gothickou literaturou, hovoří o smrti, magii a temnotě (Smolík, 2010).

Gothové zevnějškem vyjadřují své pocity. Při vytváření image využívají kreativity. Stylizují se do tmavého, protože černá barva představuje temnotu a touhu být nepoznán. Chtějí dát najevo odstup od světla, které je symbolizováno barvami (Digitalis, 2009). *„Někteří gotici nosí černou barvu jako výraz truchlení, ale důvod zármutku je pro každého jiný. Pro některé úpadek společnosti, pro ostatní vyhaslé světlo v duších mnoha lidí... Gotici poznali nespravedlnosti světa, utrpení myslí a tíhu hlubokých myšlenek.“* (Digitalis, 2009, s. 29). Ve svém vzhledu kombinují dobové prvky s moderními. Nosí dlouhé černé kabáty, ženy dlouhé sukně a šaty, síťované punčochy, obojky, náramky, sluneční brýle apod. (Černá, Šmahel, 2009b). Vše, co mají na sobě, by mělo vyjadřovat určitou symboliku. Např. sluneční brýle údajně zadržují energii uvnitř těla. Nikdo danému člověku nevidí

do očí, které jsou považovány za okna do duše. Stejně je to s pokrývkou hlavy, která chrání tok energie. Obojek, či náramek je symbolem obrany. Síťovina udržuje energii u těla. Takovým způsobem lze dle Gothů uchovávat energii a používat ji k magickým účelům. Make-up považují za umělecké dílo. Každá část make-upu má svůj symbolický význam, něco zastupuje a ztělesňuje (Digitalis, 2009).

### 3.2.2 Vývoj subkultury Gothic

Gothové byl národ žijící v 1. století před naším letopočtem. Byl považován za barbarský a necivilizovaný. S nástupem katolické církve téměř vymizel. Avšak zbytky jejich kultury přežily a obnovily se ve 12. století, a to především v malbách, sochách a architektuře. V romantismu byl termín gotika obnoven a používán pro specifický literární žánr, který se zabýval kontroverzními a tabuizovanými tématy, probouzel sexualitu a strach. Za gotické autory jsou považováni např.: William Blake, Oscar Wilde, Edgar Allan Poe a Charles Baudelaire, kteří propagovali temný a zlověstný styl psaní.

Současné gothické hnutí se vyvinulo z punku v 70. letech v Anglii. Oživuje a navazuje na spiritualitu starých Gothů a pohanů i na romantickou éru. Velmi rychle se rozšířilo do USA a poté do celého světa (Digitalis, 2009). Je charakteristické velkými srazy a Gothic party. V České republice je v současnosti několik set přívrženců hnutí Gothic (Smolík, 2010).

*„První hudební kapelou označující se za gothic rock byla Joy Division, která vznikla v roce 1978. S touto kapelou je spojeno jméno Iana Curtise, který měl deprese jež vedly k tomu, že se pobodal nožem, několikrát se zhroutil na pódiu, pokusil se otrávit prášky, aby 17. května 1980 po zhlédnutí Herzova filmu Stroszek spáchal sebevraždu oběšením. Dva měsíce poté vychází deska s názvem Closer, která ovlivnila celou novoromantickou hudební generaci.“* (Smolík, 2010, s. 229).

### 3.2.3 Gothic a sebepoškozování

Vztah sebepoškozování a gothické subkultury byl potvrzen ve studii Younga, Sweetingové a Westa, ve které vyšlo, že 47 % adolescentů, kteří se s touto subkulturou identifikují, se sebepoškozují (Černá, Šmahel, 2009b). Některé příčiny sebepoškozování Gothů jsou obdobné jako u příslušníků subkultury Emo. Opět se zmiňuje možnost, že lidé se sklony k sebepoškozování mohou být přitahováni temnou subkulturou Gothic. *„Mnoho lidí s jizvami na duši přitahují alternativní kultury. Excentrický způsob života je atraktivní, neboť sblíží lidi s podobnými zkušenostmi a vyznáním, a ti pak mohou společně žít v posvátném společenství.“* (Digitalis, 2009, s. 131).

Jak už jsem zmiňovala výše (3.2.1 Co je Gothic?, první odstavec), Gothové věří v temnotu a magii. Součástí toho bývá přemýšlení o zlu světa, apatii a utrpení. Uzavírají se do sebe a ponořují do smutku. Členové se často zabývají filosofií a poznáním světa, které dle jejich názoru vychází ze smutku a bolesti (Digitalis, 2009). *„Období malomyslnosti jsou známkou duchovního růstu.“* (Digitalis,

2009, s. 134). Příslušníci temné kultury se také zaobírají smrtí, která je přímo fascinuje (Smolík, 2010). Z toho vyplývá, že Gothové mají blíže k depresím a melancholii, tím pádem mohou mít blíže i k sebepoškozujícímu chování, jako ke způsobu zvládnání zátěže.

Dalším faktem je, že gothická subkultura pochází z pohanských rituálů, kde je zdobení těla považováno za formu umění a součást magických rituálů. Dnešní Gothové tělesné úpravy přitahují jako součást alternativní cesty a způsob odlišení se. Takovými úpravami může být piercing, řezné rány, zjizvování apod. Gothové však rozlišují sebepoškozování rituální od sebepoškozování z důvodu deprese. Jestliže se jedná o vědomě vedené pořezání, které je součástí magického rituálu, považují ho za prospěšné nebo přímo žádoucí. *„Opatrné, mírné pořezání rituálního charakteru může být přínosné, pokud tedy energii směřujete správně.“* (Digitalis, 2009, s. 181). Pokud se však dotyčný řeže, aby převedl duševní bolest na fyzickou, aby získal pozornost, nebo prostě jenom proto, aby „zapadl“ do referenční skupiny, neshledávají to prospěšným ani žádoucím (Digitalis, 2009). Nebezpečí je v tom, že adolescenti si rozdíl nemusí uvědomovat a velmi často takové chování provozují právě jen z důvodu členství ve skupině (Kriegelová, 2008).

## II. Výzkumná část

### 4. Cíle práce a výzkumné otázky

Pro výzkumnou část své bakalářské práce jsem si stanovila dva cíle. Hlavním cílem bylo nastínit všechny možné příčiny sebepoškozování adolescentů, kteří jsou součástí subkultury Emo a případný vliv této subkultury na sebepoškozující chování adolescentů. V teoretické části zmiňuji jako rizikové subkultury mládeže Emo a Gothic. Ve výzkumné části jsem se rozhodla zaměřit pouze na Emo. Důvodem je fakt, že v bakalářské práci není dostatečný prostor pro to, abych se mohla věnovat oběma subkulturám dostatečně důkladně. Subkultura Emo zažívá boom, je mezi adolescenty velmi oblíbená a počet jejích členů se mnohonásobně zvětšil. Na druhé straně subkultura Gothic má stále přibližně stejný počet přívrženců. Proto si myslím, že Emo je pro dnešní adolescenty rizikovější než Gothic. Kriegelová o Emo píše: „Momentálně je považována za zdaleka „největší továrnu“ na záměrně se poškozující adolescenty.“ (Kriegelová, 2008, s. 164). Z těchto důvodů považuji za aktuálnější a přínosnější věnovat se sebepoškozování adolescentů, kteří se identifikují se subkulturou Emo. Druhým cílem bylo zjistit, kde se sebepoškozující adolescenti o tomto chování dozvěděli a jakou roli při něm hraje tzv. „sociální nákaza“.

#### Cíle práce:

1) Nastínit možné příčiny sebepoškozování adolescentů, kteří jsou součástí subkultury Emo, a možný vliv této subkultury na sebepoškozující chování.

2) Zjistit, kde se adolescenti o sebepoškozování dozvěděli a jakou roli při něm hraje tzv. „sociální nákaza“.

Protože se jedná o velmi široké a náročné téma, zvolila jsem si kvalitativní cestu získávání dat. Z toho důvodu jsem si stanovila výzkumné otázky.

#### Výzkumné otázky:

1) Jaké jsou příčiny sebepoškozování adolescentů, kteří se identifikují se subkulturou Emo?

2) Jaký vliv má subkultura Emo na sebepoškozování adolescentů?

3) Je sebepoškozující chování mezi adolescenty „nakažlivé“?

Musím ještě podotknout, že záměrem mého výzkumu není podat vyčerpávající přehled a univerzálně platné výsledky. Chci na několika jedincích podrobně ukázat sebepoškozující chování a množství příčin, které k němu vedou. Chtěla bych svou práci především motivovat k dalším, podrobnějším výzkumům a také zvýšit informovanost o této problematice.

## 5. Metodika výzkumu

### 5.1 Použitá metoda

Vzhledem ke složitosti problematiky jsem se rozhodla uskutečnit kvalitativní výzkum a zmapovat různé aspekty, které vedou k sebepoškození adolescentů, kteří jsou součástí subkultury Emo. Po získání dat jsem jako hlavní metodu volila polostrukturované rozhovory. Jejich základem je schéma, neboli jádro rozhovoru, kterého se při dotazování držíme. Pořadí otázek však lze libovolně měnit. Výhodou takového rozhovoru je, že otázky můžeme přizpůsobovat konkrétnímu respondentovi, můžeme pokládat doplňující otázky a nechat si vysvětlit, jak respondent svá slova myslel. Tím se dá získat větší množství informací, než při strukturovaném rozhovoru (Miovský, 2006).

Celý výzkum jsem uskutečnila přes prostředky vzdálené komunikace, konkrétně přes sociální síť Facebook a program ICQ. Online rozhovory jsem si zvolila z důvodu větší anonymity, otevřenosti a také z důvodu neochoty respondentů vypovídat o svém soukromém životě v reálném prostředí.<sup>2</sup> Další výhodou vidím v tom, že rozhovory online jsou pro dnešní adolescenty naprosto běžným komunikačním prostředkem a tím, že jsem ho použila, jsem se jim přiblížila. Jsem si však vědoma i nedostatků této metody, uvedla bych například možné zkreslení informací, nesprávné pochopení a nepřítomnost neverbální komunikace, tudíž omezené možnosti, jak respondentům vyjádřit podporu a porozumění.

Jako doplňkovou metodu jsem použila analýzu dokumentů, kdy jsem měla možnost si prohlédnout osobní profily respondentů na sociální síti Facebook a tím se dozvědět více o jejich soukromí. Jedna respondentka píše vlastní blog, který jsem také měla k dispozici k prostudování.

### 5.2 Postup při získávání dat

Rozhovory probíhaly od 30. ledna do 26. března. Jejich délka byla zcela individuální, trvání lze vymezit od 3 do 6 hodin. Většina rozhovorů byla rozdělena na dvě, nebo více částí, podle časových možností respondentů.

Otázky polostrukturovaných rozhovorů jsem měla rozdělené do 4 okruhů. První se týkal osobního života respondentů, jejich rodiny, školy, zájmů a vztahů. Druhá část pojednávala o subkultuře Emo a členství v ní. Zajímalo mě, co Emo pro respondenty znamená a proč jsou jeho členy. Ve třetí části jsem se zaměřila na sebepoškození, jeho příčiny, průběh a opakování. Poslední část rozhovorů jsem věnovala možné „sociální nákaze“ sebepoškození a možné spojitosti se subkulturou Emo. Dbala jsem na to, abych respondentům pokládala otázky týkající se všech čtyř okruhů, avšak jejich uspořádání a znění jsem upravovala vždy podle konkrétního jedince. Seznam otázek uvádím v příloze číslo dva.

<sup>2</sup> Všem respondentům byla nabídnuta možnost provedení rozhovoru při osobním setkání.



Rozhovory jsem opakovaně pročetla a následně zpracovala do kazuistik jednotlivých respondentek, ve kterých se snažím nalézt odpovědi na výzkumné otázky. Kazuistiky rovněž obsahují autentické úryvky rozhovorů<sup>3</sup> v nezměněné podobě, pro vytvoření celkového dojmu z respondentů.

Při získávání dat jsem se držela etických zásad. Respondenti ode mě k pročení a schválení obdrželi informovaný souhlas. Ten pojednává o účelu výzkumu a jeho přibližném trvání, právu účastníků na danou otázku neodpovědět a právu kdykoliv z výzkumu vystoupit. Také jim byla zaručena anonymita a respondenti souhlasili se zveřejněním nasbíraných dat. Plné znění informovaného souhlasu přikládám v příloze číslo tři.

---

<sup>3</sup> *úryvky z tohoto důvodu mohou být napsány nespisovně, obsahovat překlepy a pravopisné chyby.*

## 6. Výzkumný soubor

### 6.1 Popis získání výzkumného souboru

Respondenty pro výzkum jsem získala účelovým (záměrným) výběrem vzorku. Spočívá v tom, že si vybereme určité kritérium, podle kterého vybíráme účastníky výzkumu, kteří současně musí být ochotní se do výzkumu zapojit (Miovský, 2006). Pro výběr vzorku jsem si zvolila následující kritéria:

- 1) adolescentní věk
- 2) identifikace se subkulturou Emo
- 3) osobní zkušenost se sebepoškozováním
- 4) ochota zapojit se do výzkumu.

Postupovala jsem tak, že jsem si na internetové sociální síti Facebook vyhledala Emo skupiny. Kontaktovala jsem 65 adolescentů, kteří byli členy těchto skupin, následující zprávou:

„Ahoj,

*jmenuji se Lenka Bobáková a jsem studentkou psychologie a právě píšu bakalářskou práci na téma Sebepoškozování adolescentů. Ve své práci se zaměřuji na Emo a sebepoškozování. Pokud máš osobní zkušenost se sebepoškozováním a byll/a bys ochotný/lá se na mém výzkumu podílet, kontaktuj mě, prosím. Výzkum by probíhal formou rozhovorů, buď osobně, nebo přes internet, záleží na tobě. Všechna data budu samozřejmě zpracovávat anonymně. Děkuji za odpověď Lenka.“*

Na můj požadavek reagovalo kladně 6 adolescentek, přičemž rozhovory jsem uskutečnila se čtyřmi z nich. Jelikož se jedná o velmi citlivé téma, o kterém mnoho lidí nechce hovořit, bylo pro mě v danou chvíli nemožné sehnat větší výzkumný vzorek.

Adolescenty mužského pohlaví jsem do výzkumu také chtěla zapojit. Z 65 oslovených bylo 21 chlapců. Žádný z nich však nesplňoval všechny podmínky nutné pro můj výzkum. Osobní zkušenost se sebepoškozováním mělo osm chlapců, ale žádný z nich se nechtěl účastnit výzkumu a vypovídat o svém osobním životě. Děvčata byla otevřenější a ochotnější o sobě mluvit. Nakonec tento fakt hodnotím pozitivně, protože zohledňování mužských a ženských odlišností v sebepoškozujícím chování by bylo nad rámec této práce a ani není jejím účelem.

### 6.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořily čtyři dívky ve věkovém rozmezí 13–15 let, což odpovídá rané adolescenci (Vágnerová, 2008). Všechny respondentky dosud studují, dvě z nich navštěvují víceleté gymnázium a dvě základní školu. Re-

spondentky se identifikují se subkulturou Emo po různě dlouhou dobu. Stejně tak různě dlouho trvá jejich sebepoškozující chování. Jedna respondentka se poškodila pouze jedenkrát, ostatní opakovaně. Z toho u dvou dívek trvá sebepoškozování dodnes. Základní charakteristiky respondentek uvádím v tabulce č. 1. Pro zachování anonymity respondentek jsou všechna použítá jména změněná na pseudonymy.

<i>Jméno</i>	<i>Věk</i>	<i>Škola</i>	<i>Členem Emo</i>	<i>První sebepoškození před</i>	<i>Sebepoškozování stále přítomno</i>
<i>Lol</i>	14 let	Gymnázium	více jak rok	1, 5 rokem	ANO
<i>Kate</i>	15 let	ZŠ, 9. třída	půl roku	půl až tři čtvrtě rokem	NE
<i>Alex</i>	14 let	Gymnázium	3 roky	2 roky	ANO
<i>Andy</i>	13 let	ZŠ, 7. třída	1 rok	1 rokem	NE

*Tabulka č. 1: Výzkumný soubor*

## 7. Výsledky

### 7.1 Lol

#### Průběh rozhovoru

S Lol jsme uskutečnily celkem šest rozhovorů, které probíhaly nepravidelně po dobu dvou měsíců. Celý výzkum trval kolem pěti hodin. Lol má omezený přístup k počítači, tak se téměř pokaždé musela odhlásit narychlo a bez předchozího varování. Následně mě vždy sama kontaktovala, takže jsem vyloučila možnost, že by se rozhovorům nebo některým otázkám vyhýbala.

#### Život Lol

Lol je 14letá dívka, která navštěvuje víceleté gymnázium. Rozhodla se tam jít kvůli bratrovi. Ten na gymnázium nastoupil po základní škole a dívka chtěla být s ním. Škola ji vůbec nebaví, nerozumí si ani se spolužáky, nemá mezi nimi téměř žádné kamarády. Chce dělat umění, aby si ji lidé pamatovali. Má v plánu jít na uměleckou školu studovat malířství: „*Po architektuře je to nejlepší umění. Díla jsou trvalá, lidi si to pamatují a něco po mě zbyde.*“ Malování je pro ni seberealizace a odreagování. Připravuje se na přijímací zkoušky, což je pro ni v současné době velký cíl. Aby se zdokonalila, navštěvuje večerní kurzy malování.

Lol sama sebe popsala jako tichou, nespolečenskou a kamarádskou. Nechala jsem si to podrobněji vysvětlit. Lol mi řekla, že jí velmi dlouho trvá, než se s někým sblíží a začne mu důvěřovat. Když se to stane a někdo proboří její obranu, je velmi přátelská a otevřená. Jako příčinu své opatrnosti uvedla šikanu v dětství: „*Dělo se to několikrát... tábory, lazne, škola.*“ O šikaně se nechtěla dál bavit, protože ji to dodnes zraňuje. Sdělila mi ještě, že naprosto chápe šikanované lidi, kteří o svém problému nikomu nechtějí říct. Údajně to stejně nic nevyřeší.

Dívka mi vyprávěla, že mimo školu má docela hodně kamarádů. I přesto si někdy připadá sama. „*I když sem mezi lidma, připadam si sama. Myslím že mi lidi nerozumí.*“ V poslední době se tento pocit prohlubuje. Její kamarádky jsou z jiných měst a nemají na ni moc času. „*Jsem sama kámoši na mě nemaj čas tak chodim sama venku a tak doma sama a tak no.*“

#### Rodina Lol

O dětství nechtěla Lol téměř vůbec mluvit a ani si z něj moc nepamatuje. Po pár minutách dodala: „*Moje dětství bylo dost špatný vychovávala jsem se sama nebo brácha páč rodiče měli moc práce a sestra mě odjakživa nenávidí a moji malý bráchové to pokazili eště víc.*“ Vztahy v rodině jsou komplikované. Lol má čtyři sourozence. Se sestrou a mladšími bratry si nerozumí a nikdy nerozuměla, zato byla velmi vázaná na staršího bratra, kterému je 21 let a který ji dle jejích slov vychoval. Bratr však odjel na půl roku na Nový Zéland a dívka tím velmi trpěla. Od té doby, co se vrátil, se jejich vztah změnil. Nic už není jako dřív a Lol svého bratra označuje jako protivného. Řekla mi: „*Přála bych si aby se nevracel páč mi*

ztěžuje život. Udělám něco blbě a už to žvaní mámě a to mu je 21 to už by snad mohl mít rozum a vyřešit to semnou a ne to hned vyžvanit mámě.“

Vztah s rodiči mi dívka popsala slovy: „Mizivý. Přijdou večer domů a dělaj zle. Jinak ale nemaj čas, tak si mě většinou nevšímaj.“ Matku mi dívka přibližuje na situaci, kdy si nechala ze dne na den obarvit vlasy z blond na černou. „Byl z toho průšvih, máma mě seřvala. Ale ona je taková splachovací, takže za chvíli jí to bylo jedno.“

### Vztah Lol k vlastnímu tělu

Lol se k tématu svého těla dostala, aniž bych se jí na něj ptala. Sama od sebe mi řekla, že se svým vzhledem není spokojená. Zmínila, že ji lidé kvůli jejímu vzhledu podceňují. Nejvíce její rodiče: „Ano moji rodiče se divili jakto že mám z těláku jedničku když jsem furt nemocná a když přidu unavená ze školy tak oni nepochopí že mám ve škole stres a tak nemám náladu chodit ete ven a behat nebo podobný věci.“ Dívka je často unavená. Řekla mi, že své tělo nepoznává. Její pocit: „Jakoby ani nebylo moje. Nesposloucha mě, ja třeba nechci být unavena, ale jsem. Je to jakoby bylo cizí.“

### Lol je Emo

Lol je členkou subkultury Emo víc než rok. Na otázku, jak se stala Emo, odpověděla: „Já jsem byla taká metalistka a všici mi říkali emo a pak brácha odjel na půl roku na noví zéland a já mu to měla hrozně za zlé že mě nechal v rodině kterou jsem dřív moc ráda neměla a tak jsem se začala řezat a tak jsem se začala oblékat jako emo a a poslouchat emohudbu.“ Dívka si už nezpomíná, kdy se o tomto stylu poprvé dozvěděla. Emo jí zpočátku přišli divní a až postupem času si styl oblíbila. Nejvíce informací se o něm dozvěděla na internetu. Emo styl dívku hodně změnil. Má jiný způsob života, koníčky a kamarády. Dříve závodně plavala a celkově hodně sportovala, teď ji baví převážně četba, sezení u počítače a komunikace na chatu. Také se začala více zajímat o jiné Emo ve městě a o Emo srazy. Když mě zajímalo, proč je dívka Emo, odpověděla: „Protože sem chtěla někam patřit a například hopeři jsou znami, ale emo jsou vyjimecni a specialni a moc jich není. Navíc, jsem se začala řezat, tak jsem si řekla, že emo je pro me asi to pravý.“

Emo je podle dívky o vyjadřování emocí a bytí sama sebou. Pro ni osobně je o kamarádech, muzice, oblékání a chování. „Když jsi emo, můžeš chodit oblíkaná, jak chceš. Podle nálady a tak.“ Několikrát zdůraznila, že Emo není o pravidlech, která jsou vyvěšená na internetu. Na jednu stranu je odmítá a na druhou uznává: „Možná jsou psaná pro začátečníky. Aby se v emo líp orientovali. Ale nemeli by je dodržovat jako desatero spíš jako inspirace a upravit si je podle svých emocí.“

Lol podobně jako jiní Emaři píše různé básničky a povídky. Před několika lety jí některé básničky vycházely i v novinách. Teď píše pouze sama pro sebe. Její tvorba je prý velmi osobní.

### Lol, Emo a okolí

Na otázku, co si myslí rodina Lol o Emo stylu, jsem dostala odpověď:

„Moji sourozenci si ze mě jen utahují a sm2jou semi mojí mámu to trochu zneklidňuje a tátovi to asi žádný problém nedělá.“ Matka není nadšená z toho, že se dívka obléká pouze do černé a nosí ofinu přes oči. Ale vůbec o tom spolu nemluví. Spolužáci si z Lol utahovali především ze začátku, teď už si zvykli a dívky si nevšímají.

### Zkušenost Lol se sebepoškozováním

Dívka se sebepoškozuje přibližně rok až rok a půl. Měla problémy doma i ve škole, tak je začala řešit sebepoškozováním. Předměty, které k tomu používá, jsou: žiletka, nehty, špendlíky, nůž, nebo cokoli jiného, co je po ruce. Lol si prožila těžké období, kdy si hodně ubližovala. V současnosti se to lepší. Při našem posledním rozhovoru mi řekla, že už 14 dnů „abstinuje“, protože si našla nový cíl, který jí pomáhá vše překonat.

### První epizoda

Lol se poprvé poškodila asi před rokem až před rokem a půl. Ublížovat si začala přibližně v době, kdy její bratr odjel na Nový Zéland. Doma si s ní kým nerozuměla, ve škole měla problémy a kamarádi na ni neměli čas. Byla na všechno sama. První epizodu mi popsala slovy: *„Byla jsem nadně škola, hrozilo mi že mě vyhodí z gymplu doma jsem kromě bratra neměla zastání rodiče na mě řvali a bála jsem se domu ale bylo mi to taky jedno cítila jsem se doma jako vzduch a jediné pěkné slovo jsem doma neslyšela a pak brácha mě opustil a já si to musela doma trpět sama a tak jsem jednou ani nwm jak mě to napadlo prostě jsem to zkusila.“* Dívka se řízla nožem a přineslo jí to neskutečné uvolnění. Problémy na chvíli odplavaly pryč.

### Vše se opakuje

Pokaždé, když Lol měla vztek, tak si ho na sobě tímto způsobem vybila. *„Nebylo to nic závažného jen jedna ranka týdně...“* Po půl roce se bratr Lol vrátil a *„udělal jí doma peklo“*. Vše se začalo zhoršovat: *„to jsem na tom byla už fakt špatně a potřebovala jsem to nějak odbourat a tak jsem si začala hodně ubližovat.“* Zajímalo mě, co si pod tím mám představit. Lol mi po zaváhání napsala: *„Bylo toho na mě moc jedna ránka nestačila začala jsem se čkrábat nehty a špendlíky řezat se ostrými noži a dělat si takové rány že i po pul rodce jsou růžoví neměla jsem to jen na ruce ale i na nohou a začala jsem se pálit rozžhaveným zapalovačem.“* Vždy, když měla pocit úzkosti, zlosti nebo zavalení problémy, ublížila si. Dokonce to přirovnala k závislosti, kdy bez sebepoškozování nemohla být. Pokud se neřízla, bylo jí špatně, měla sevřený žaludek a nemohla se soustředit. Po akci se vše na chvíli uklidnilo.

### A co dál?

Dívka si uvědomuje, že sebepoškozování je hloupost, která nic dlouhodobě nevyřeší. V současnosti se snaží toto chování omezit. Na internetu navštěvuje blogy s tematikou sebeubližování, kde hledá rady a pomoc, jak přestat. O vyhledání odborné pomoci vůbec nepřemýšlí. Sdělila mi, že když si vzpomene na to, co si dělala a jak moc si ubližovala, je jí nevolno. Jizvy vnímá ambivalentně. Na jednu stranu je schovává a neřádá se na ně, protože má strach, že by se vše mohlo opakovat. Na druhou stranu ji posilují a ukazují ná-

sledky sebepoškozujícího chování.

Lol řekla: „*Tak našla jsem si cíl který mi je nad rodinu dražší a to je útěk chci od toho utéct od rodiny a od problému. Chci se dostat na uměleckou školu a to tak že si zlepšuju známky a rodiče mě už jenoum ignorují a tím pádem na mě neřvou, zbráchy se stal sice vol ale je mi ukradenej sem si zvikla že jsem bez něho.*“ Když se necítí dobře, stále sáhne po žiletce, nebo zapalovači. „*Asi před týdnem jsem měla taku depku tak jsem čapla zapalovač ale už zase cítim že jsem v pohodě.*“ Při našem posledním rozhovoru řekla, že už si 14 dnů neublížila.

### **Reakce okolí**

O sebepoškozování Lol ví matka a některé kamarádky. Máma to zjistila od staršího bratra Lol, který si toho všiml: „*Mámě to vykecal brácha páč když mám pyžamo tak mi to ty rukávi upe neschovaj.*“ Když jsem se zeptala na reakci matky, byla jsem velmi překvapená. Lol odpověděla: „*Nijak máma když najde nějakýj článek o tom tak mi do dá na stůl a víc nic.*“ U nich doma neprobíhalo žádné rozčilování, křik, obavy, prostě nic. Matka Lol vůbec nereaguje. Dívka dodala: „*Já vlastně nwm co si myslí oni semnou vůbec nemluví takže nwm.*“ Kamarádkám se dívka svěřila sama. Nejdřív se na ni zlobily a nemohly to pochopit, ale potom se jí snažily poskytnout pomoc. Bydlí však v jiných městech, takže se nevidí často a podpora probíhá hlavně na dálku.

### **Co sebepoškozování Lol přináší**

Když se poprvé poškodila „*...pomohlo to jako nic v životě.*“ Z napětí, stresu a bolesti hlavy se stává úleva a soustředění. Okamžitě po aktu se dostaví uvolnění a čistá hlava. Pocity jsou tak fantastické, že dívka mluví o závislosti. Napsala: „*Beztoho jsem byla taková nervózní a měla jsem sevřený žaludek a nedokázala jsem se soustředit.*“ Sebepoškozování jí přinášelo úlevu od psychické bolesti. Pomáhalo jí překonat těžká období.

### **„Nakazila“ se Lol?**

Dívka se o sebepoškozování dozvěděla dřív, než to sama zkusila. Slyšela o něm vždy v souvislosti s Emo. Sama připouští, že kdyby se o sebeubližování nedozvěděla, asi by ji ani nenapadlo to udělat. Lol si nemyslí, že by sebepoškozování bylo „nakažlivé“. Podle ní už k tomu člověk musí mít „*tak nějak blízko*“ a pak když o tom někde slyší, tak to třeba také vyzkouší.

### **Sebepoškozování a Emo**

Lol přiznala, že o sebepoškozování poprvé slyšela v souvislosti s Emo. Odmítá však, že by se Emo poškozovali víc než lidé, kteří nejsou členy této subkultury: „*To ne naopak znám lidi co jsou emo ale neřezou se sice to chvíli dělali ale hned přestali.*“ Zná spoustu adolescentů ze svého okolí, kteří se sebepoškozují. Někteří jsou Emo a jiní ne. Řekla: „*...kdo si myslí, že mu to pomůže, tak s tím začne. Nezaleží, jestli je Emo.*“

Dívka má subkulturu Emo se sebepoškozováním spojenou. Když jsme se spolu bavily o jejím členství v Emo, řekla mi: „*...jsem se začala řezat, tak jsem si*

řekla, že *Emo je asi styl pro mě.*“ Podle ní Emo adolescenty nenutí k sebepoškození, ale lidé, kteří se sebepoškozují, mají tendenci k subkultuře Emo patřit, jak tomu bylo v jejím případě. Lol také zastává názor, že se lidé mohou poškozovat jenom proto, aby patřili do nějaké skupiny. „*Možný to je lidé dělají hodně věcí aby zapadly tak myslím že tohle nejní vyjímka.*“ Dívka se prý o sebepoškození s nikým nebaví, na internetu hledá pouze informace, jak přestat.

### **Příčiny sebepoškození Lol**

Dívka jako příčiny uváděla: pocit samoty a neporozumění, problémy ve škole i doma, kamarádi na ní nemají čas a ve škole se s ní nikdo nebaví. Dále zmiňovala neshody s bratrem, který jí vynahrazoval rodiče. Dívka také uváděla, že sebepoškození je závislost, které je těžké se zbavit. Náročné životní situace ji nutí toto chování opakovat. Lol pravděpodobně trpí nízkým sebevědomím, co se jejího vzhledu týká. Připadá si ošklivá a možná má pocit, že za to musí své tělo trestat. To může souviset s tím, že dívka byla v dětství šikanována a to narušilo její sebevědomí. Ve svém okolí zná mnoho lidí, kteří se také sebepoškozují, což v ní může vyvolávat pocit normálnosti takového chování.

### **Můj pocit z Lol**

Dívka je na první pohled nad věcí, mluví ironicky až pohrdlivě a velmi šetří slovy. Tato maska vychází z jejího předchozího života a je to způsob obrany proti světu. Až když jsem si získala její větší důvěru, začala mi psát více osobní informace a já jsem mohla nahlédnout na to, jaká skutečně je. Považuji ji za citlivou a osamělou. Snažila jsem se pochopit její vztah s rodiči. Beru v úvahu, že adolescenti své pocity prožívají nepřiměřeně a vyhoceně. I tak si myslím, že vztah dívky s rodiči je narušený a že v tomto ohledu nepřeháněla. Odtud podle mého názoru pramení problémy, které má.

## **7.2 Kate**

### **Průběh rozhovoru**

Rozhovory, které jsem uskutečnila s Kate, trvaly celkem šest hodin. Celé povídání bylo rozděleno do dvou po sobě jdoucích večerů, což mi vyhovovalo, protože jsem měla možnost si vše pročíst a promyslet si své další otázky. Zároveň jsem předchozí rozhovor měla živě v paměti, takže jsem na něj mohla dobře navázat. Na úvod bych zmínila dva momenty. Zaprvé, dívka měla omezenou možnost být u počítače, takže oba rozhovory začínaly kolem desáté hodiny večer a probíhaly do noci. Druhá věc je, že poté co mi slíbila účast na výzkumu, mě Kate opět kontaktovala a zajímala se o můj názor a pohled na Emo. Zcela jasný byl strach z ukázání Emo ve špatném světle a strach ze spojování Emo se sebepoškozením. Ke konci druhého večera se mi dívka přiznala, že měla také obavy z mých otázek. Ale nakonec vše hodnotila kladně, bylo prý moc fajn se vypovídat někomu, koho její život zajímá.



## Život Kate

Kate je 15 let a navštěvuje devátou třídu základní školy. Ve škole, co se učení týče, je spokojená, co se týká vztahů: „*No tak kluci ve tride obcas rypaji hlavne do myho stylu ale pro ne je to zrejmne zabava... zvik možná... :)*.“ Sama sebe popisuje jako tichou, samotářskou, přemýšlivou, ale také kamarádkou. Ráda chodí ven se svými kamarády, poslouchá muziku, např. screamo, punk a metal. Kate maluje ve stylu manga<sup>4</sup>, což jí velmi jde. Dokonce si přála jít na uměleckou školu, ale nakonec si tam přihlášku nepodala a to především z finančních důvodů. „*Na prijimacky se potrebovalo hodne veci, kere ja zrovna doma nemnela a ani na to je koupit... nekdo si rekne par korun... ale my to tetkom s penezma nemame moc lehky.*“ V příloze tři příkládám obrázky, které Kate namalovala, což by mělo sloužit k ucelení pohledu na tuto dívku.

## Rodina Kate

Vztahy v rodině Kate jsou podle všeho poněkud složitější. Na mou otázku, jak by popsala své vztahy s rodiči, odpověděla: „*Doma je to trochu komplikovanejsi.... tata neni muj pravej tata, si mamku vzal asi pred 5ti lety... memam ho rada... on se nestara o mne a ja se nestaram o nej :p.*“ Pravý otec opustil její matku dřív než se Kate narodila a dívka se s ním nikdy v životě nesetkala. Má o něm jenom velmi málo informací. Sama to vyjádřila slovy: „*On i mnel neco s drogama tak nechtel pridelaovat mamce starosti nebo co ... sem enom neco takovyho slysel...tet nedavno sem se dozvedela ze je v vezeni.*“ V duchu si pokládám otázku, jak něco takového může ovlivnit sebepojetí mladého a citlivého člověka. Jak si může udělat plný obrázek sama o sobě, když nezná svého otce? Zeptala jsem se jí, jestli na něho někdy byla zvědavá a jestli by ho ráda poznala. Kate v této otázce nemá jasno: „*rekla sem si ze na nej kaslu... tak kdyz on nechtel mit nic spolesnyho se mnou tak ja s nim taky ne... ale sem zvedava...treba to jak vipada... nebo jakej je tetkom, mamka rika ze sem v hodne vecech po nem... ale na druhou stranu se bojím ho poznat blíže.*“

Dále jsem se zaměřila na postoj Kate k nevlastnímu otci. Vzpomíná si, že dřív se s ním učil, nebo ji bral na výlety. „*On kdysy takovej nebyl jakej je tetkom. Njn ale to bylo nez si mamku vzal.... a tetkom se furt hadaji. Když není v praci, tak jenom spi...nebo sedi u compu a nikoho tam nepusti.*“ Vztah s matkou dívka hodnotí jako celkem dobrý. Matku považuje za svou kamarádku, i když u nich dochází k neshodám, především kvůli Emo stylu, se kterým se Kate v poslední době identifikuje.

Když bylo Kate 7 let, přála si mít sourozence, tak si její matka vzala z dětského domova stejně starou dívku Denisu. Pro Kate to bylo krásné období, protože si měla s kým hrát. Denisa se ale změnila, kradla doma peníze, kouřila, brala drogy a neustále utíkala. Matka z toho byla na pokraji zhroucení. „*Pak ji vratila ve 14 do ustavu nebo co to bylo... jenomze tou dobou se zjistilo ze je tehotna... mamka toho kluka si ji vzala do péče...tetkom je na slovensku a nevím co s ni je.*“ Zajímalo mě, jak celou situaci prožívala Kate. Prý svou nevlastní sestru nesnášela

<sup>4</sup> manga — styl japonského kresleného komiksu, jsou pro něj typické velké oči, malý špičatý nos, čisté linky a disproporční postavy (Manga styl, 2008)

za to, jak ubližovala mamce. Byla ráda, když odešla z jejich života, ale stejně se jí po ní někdy stýská.

### Vztah Kate k vlastnímu tělu

Kate popisuje vztah ke svému tělu jako normální. Snaží se s ním sžít a zvyknout si na jeho proměny, ale není s ním vůbec spokojená. Vadí jí, že přibírá na váze, i když se stravuje stejně jako vždycky. Také má problémy s menstruací, která u ní probíhá bolestivě a nepravidelně. *„Vadí mi ze mam kramy....nejradeji bych byla zase ta mala holcicka bez starostí...“*

### Kate je Emo

Kate je členem subkultury Emo zhruba půl roku. Nevzpomíná si, kde se poprvé o Emo dozvěděla: *„Všichni mi říkali že sem emo, tak jsem si o tom něco našla na netu a zistila sem že sem to já...“* Podle ní se člověk Emo nestává, ale už se tak už narodí: *„...tím myslím jako ze ma emo v uz srdci ... jenom to zacne vnimat pozdeji.. to jakej je.... ze je malinko citlivejsi... ze nse mu libi takova hudba... treba zacne jako ja... sem kdysy nevedela ze neco jako emo existuje a uz sem se tak nejak oblikala a tak :D ... tím myslím ze ma k tomu blizko celej zivot...“*

Nedokáže vyjádřit, co Emo znamená, pro ni je to životní styl a hlavně muzika, kterou miluje. Na Emo se jí líbí všechno, především: *„Tak ten styl obleceni, ty vlaasky...nasi kluci a vetsina sou v pohode...milí a ták...a abych nezapomnela... hudba :D.“* Miluje patku přes oko, protože si díky ní připadá méně viditelná. Také se podle ní všichni Emo dobře poznají a jsou tím specifičtí. Emo podle ní staví na emocích a pocitech, také na hudbě a oblečení. To, že je Emo, dívku podle jejího názoru nijak nezměnilo. Změnily se hlavně reakce okolí na ní. Jako příklad uvádí popichování spolužáků, především kluků, kteří si z ní dělají legraci. Negativní jsou reakce rodičů, převážně matky, která se způsobem oblékání a image své dcery zásadně nesouhlasí. Kate také vadí, že když například čeká na zastávce, tak na ni cizí lidé vrhají udivené a odsuzující pohledy.

Dívka zdůrazňuje, že Emo nemá pravidla. Ale zná určitá pravidla, která kolují na internetu. Považuje je však za nepravdivá. *„Nejakej trotl vymyslel nejaky emo pravidla nebo co sem to slysela ... uplna blbost :D zadnej emar co znam se na to nikdy ani nepodival... :D nwm kdo vymyslel s prominutim takovou kravinu! A nechapu jak tomu muze nekdo verit... to si nevim tech blbosti co tam sou?“* Velmi zajímavé je, že Kate popsala, že ta pravidla žádný Emař nikdy nečetl, ale sama je velmi dobře zná, protože mi následně některá vyjmenovala.

Kate se s ostatními Emo setkává převážně v internetovém prostředí a na Emo chatu. Na otázku proč je Emo, odpověděla: *„No...libi se mi ten styl...a taky sem celkem citliva.“* Emo jí připadají milí a přátelští a hlavně se jako Emo cítí být výjimečná a jiná než ostatní. Mnoho Emařů píše vlastní blog, Kate zrovna vytváří nový, kam má v plánu umisťovat různé texty a také svou vlastní tvorbu. S ostatními Emo komunikuje právě přes blogy a chat, kde si našla několik přátel. S jednou takovou kamarádkou by ráda navštívila Emo sraz, aby potkala více lidí, jako jsou ony.

## Kate, Emo a okolí

Kate naznačila, že jí vadí, jak se na Emo styl koukají ostatní lidé. Především její rodiče. Tedy matka, protože tátu to údajně nezajímá. *„Odsuzujou to a ani newi co to vubec je.... vidi jenom to, ze chodim v cerny barve furt. A ze sem prej furt smutna.... nejsem smutna, ale zamyslana.... a kdyz se smeju si nevsimne ale kdyz se toarim vazne tak to jo.... podle ni se rezu furt.... to taky uz neni pravda.... a podle ni je jedinej duvod proc sem emo je, ze chcu bejt zajimava a vyrazna a delam to prej ostatnim naschval. A prej hudba co posloucham je satanska a uz sem prej obema nohama v pekle... no nevadi... mlcim.... nepotrebuju nikomu dokazovat ze to tak neni... i kdyz je to nekdy o neroy jak se nekdo furt tak divne kouka... v autobuse... na zastavce a tak.“* Dívka by si také ráda nechala dát piercing, její matka s tím nesouhlasí, ale Kate si trvá na svém: *„Ale jednou si ho tam dam at se ji to libi nebo ne!“*

## Zkušenost Kate se sebepoškozováním

Sebepoškozování Kate začalo asi před půl až tři čtvrtě rokem. Od té doby se opakovalo po dobu několika měsíců. Jako způsob sebeubližování používala řezání se žiletkou, nebo nožem a škrábání se nehty. Sama k tomu dodala: *„Nekdy je ziletka vas jedinej kamarad...“* Asi před dvěma měsíci s tím Kate skončila, říká, že už by to neudělala.

## První epizoda

Kate si prý první epizodu příliš jasně nepamatuje. Možná mi také některé věci nechce sdělit. Zmiňuje pouze, že příčinou byl kluk, se kterým v té době chodila: *„Mnela sem kluka, to sem jeste nevedela jakej je....porad lhal...ale to sem ja nevedela... a porad delal kouli necemu scenky... kvuli mym kamaradum... lepil se na jiny holky... nevim... bylo toho proste moc na mne...“* Měla pocit, že se na ní všechno valí, že už to dál nezvládne, a tak sáhla po tomto způsobu řešení problémů. Na otázku, jak to probíhalo, odpověděla: *„...mnela sem na ruce nejakej skrabanec... uz i strup ... brecela sem... neco se stalo uz nevím co.... a zacla sem si to skrabat... až do krve.... moc si uz nepamatuju co bylo.“* Kate si ale velmi jasně vzpomíná na pocit úlevy, který potom nastal.

## Vše se opakuje

Podruhé se Kate poškodila, když měla problémy doma. Její rodiče se už poněkolkáté hádali kvůli penězům a celková atmosféra v rodině byla velmi špatná. Tuto situaci popsala: *„Byla sem v kuchyni... a lezel tam i docela tupej nuz.... byla to spis zvedavost...“* Kate se nožem několikrát pořezala na zápěstí. S krví se opět dostavil pocit úlevy. Navazovaly další epizody sebepoškozování, které měly různé důvody. Kate se začala řezat žiletkou. Jednou vyřezala iniciály dotyčného kluka do ruky. Dodnes je tam má vidět. Podle jejích slov se však neřezala často ani hodně: *„Proste sem se rezala jenom kdyz sem na tom byla fakt spatne..“* Celé období sebeubližování dívka přirovnává k jízdě na kolotoči, ze kterého se nedalo vystoupit. Sebepoškozování považuje za závislost, kdy člověk touží znovu prožít pocit úlevy.

## Prozření Kate

Následně Kate přiznala, že si jednou ublížila hodně. Rána byla hluboká a tekla jí spousta krve. Velmi ji to vyděsilo. Měla strach, že si ublížila příliš. Byla to jedna z jejích posledních epizod sebepoškozování. Uvědomila si, že takové chování může být nebezpečné. Už několik měsíců se dívka nepoškodila. Popisuje ale, že dodnes má chuť si v některých situacích ublížit, cítit úlevu a pomoci si od problémů. Zatím to však vypadá, že má situaci pod kontrolou: „*ale musela sem si na to přijít sama, ze to k nicemu neni.. ze to nic nevyresi...uz bych to neudelala...*“ Kate sebepoškozování považuje za jednu z největších chyb ve svém životě: „*tet mne mrzi... ze sem to delala a bojim se, ze jizvy nezmizi...*“

## Reakce okolí

Zajímalo mě, zda Kate někomu o svém problému řekla a jak její okolí reagovalo. Dívka neměla v plánu se o tom s někým bavit, protože to považuje za svůj soukromý problém. Pokaždé si toho však někdo všimnul. Reakce okolí byly vesměs stejné, ať se jednalo o matku, nebo kamarády. Vždy to vyvolalo zděšení a spoustu emocí. Všichni na ni s křikem vystartovali, ať toho okamžitě nechá. Kate se zpětně zamyslela a řekla mi: „*...nikdo se ani moc nepozastavil nad tim... proc sem to delala...*“ Klasická otázka: „*Proč to děláš?*“ zazněla několikrát, ale Kate má pocit, že se nikdo doopravdy nezajímal proč. Spíš jenom všichni chtěli, aby s tím skončila. Podle dívky by: „*stacilo pohlazení nez krik... mozna ze jsem jenom na sebe takhle jenom upoznovala aby si mne nekdo vsiml a pomoh mi... aby stal nekdo porad pri mne.... kdo by . ja nevim jak to presne popsats....treba sem si to neuvehomovala, ale bylo to tak... kdys si s tebou takhle pisu... tak o tom hlouběji prevyslim o vsem... popravde se citim jako bych byla sama v davu lidi.... neda se to popsats.... mam i docela dost kamaradu, ale presto se citim sama...*“

## Co sebepoškozování Kate přinášelo

Sebepoškozování dívku uklidňovalo. Pomáhalo jí odstraňovat napětí, které bylo vyvoláno komplikovanými životními situacemi. Kate se sebepoškozovala vždy, když nevěděla, jak má danou situaci vyřešit. Když si ublížila, napětí zmizelo: „*...jak uz sem rekla... jsou chvilu, kdy se ziletka jediny touj kamarad co te chape a uklidni te... kdys to ostatni neudelaji... kdys se to ostatnim ukradeny, jak se citim, a co citim... pak se ta leskla vecicka tak hezky usmíva.... mile a pratelsky.*“ Dívka tedy popisuje uklidnění, uvolnění a dočasné vyřešení problémů. Jejími slovy: „*Človek zapomene na moment na starosti jak se soustredi na misto, kde to dela. Je to jakoby s krvi odtekala všechna ta bolest co mam v dusi...*“

## „Nakazila“ se Kate?

Předtím, než si Kate poprvé ublížila, se nikdy se sebepoškozováním nesesetkala. Poté, co si začala ublížovat, hledala informace na internetu a navštěvovala nějaké blogy s touto tematikou: „*Jo to jenom tak ze zvedavosti co tam tak asi ti lidi pisou :D ale ne ze by mne to nejak ovlivnilo.*“ Popřela, že by ona sama někde „*okoukala*“ sebepoškozující chování. Všechno vychází pouze z ní a řídí se jejími pocity. Kate si však myslí, že „*sociální nákaza*“ sebepoškozování je možná. Sama mi uvedla příklad své kamarádky, která se začala řezat, až když to viděla

u Kate. Dívka ji za to odsuzuje: „*nemá problémy..nevi, co to je...chce jenom upoutat pozornost.*“ Kate ještě jednou zdůraznila, že její sebepoškozování vždy vycházelo z osobních problémů.

### **Vztah mezi sebepoškozováním a Emo**

Dívka odmítá, že by existoval vztah mezi sebepoškozováním a subkulturou Emo. Takovou myšlenku považuje za naprosto scestnou. Ona sama se začala sebepoškozovat ještě předtím, než byla Emo. Popírá také, že by Emo byli více smutní, než ostatní adolescenti. Říká, že smutní jsou jenom ti, kteří to nemají v životě jednoduché. Emo jsou většinou zamyšlení.

Je si však vědoma, že lidé dávají Emo a sebepoškozování do souvislosti. Podle Kate to dělají především lidé zvnějšku, tedy lidé, kteří nejsou Emo. „*Nesnasím když se rekne emo, a vsici uz mají proni otazku... a rezes se?*“ Dívka zná spoustu Emo lidí, kteří si nikdy neubližovali. Ve svém životě se setkala s celkem třemi lidmi, kteří mají osobní zkušenost se sebepoškozováním a Emo je jenom jeden z nich.

Zajímá mě názor Kate na vznik takové spojitosti. Dívka odpověděla: „*Hmm.. asi proto ze se asik fakt nekeri z nas rezou (to i jini ale na to uz nekoukaji) maj to alespon na koho hazet ja nevim proc.... podle mne si nekoho lidi na popichovani proste musely vybrat.... a my sme jini... odlisni... snadno zranitelni.... tak mozno proto...*“ Kate zmínila, že lidé spojují Emo a sebepoškozování také kvůli Emo pravidlům, která se objevují na internetu.

### **Příčiny sebepoškozování Kate**

Jako příčiny sebepoškozování Kate uvedla: komplikované vztahy v rodině, problémy s klukem a pocit samoty. Někdy to ani nemělo žádnou konkrétní příčinu. Prostě měla špatnou náladu, nebo cítila, že je toho na ni moc.

Já osobně vidím několik možných souvislostí. Sebepečování Kate byla reakce na problémy doma, které se v podstatě táhnou už od dětství. Mohla to být také snaha odstranit nejistotu sama ze sebe. Dle mého názoru má dívka problémy se sebepečováním. To především kvůli tomu, že nikdy nepoznala svého pravého otce a všechno, co o něm ví, je negativní. Dívka tedy tápe, je nejistá ohledně toho, co si má o sobě myslet a co od sebe může čekat. Rodinné zázemí Kate je problematické. S otčím si vůbec nerozumí a matka má hodně práce, takže na ni nemá čas. Kate se také musela vyrovnat se ztrátou svého snu, kdy si přála jít na uměleckou školu, ale z finančních důvodů nemohla. Případá si zmatená a úplně sama. Je tedy jasné, že žije v psychické nepohodě. Pak už stačí malý moment a vše se na ni sesype. Naučila se situaci řešit sebepoškozováním. Možná také doufala, že si toho někdo všimne a nabídne jí pomoc.

### **Můj pocit z Kate**

Kate mi připadala jako velmi milá dívka. Očividně to doma nemá jednoduché, tak její způsob prosazení je styl Emo, který v jejím okolí budí bouřlivé reakce. Zpočátku rozhovoru byla ostýchavá, potom se rozmluvila a v části o se-

bepoškozování byla velmi zmatená.

Na jejím profilu na síti Facebook jsem měla možnost vidět, jak vypadá. Je to velmi drobná dívka, která se obléká a upravuje ve stylu Emo. Černé vlasy, linky pod očima i nehty. Černé oblečení, vážná tvář, patka přes oko. Na svém profilu má umístěné fotky krve, žiletek a sebepoškozujících se lidí. Pod nimi komentáře typu: „*No není nádherná, když je mrtvá?*“, „*Poznate, jestli je mrtve telo, nebo duse??*“ Jakoby dívka byla smrtí fascinovaná. Nevím, jak si to mám vysvětlit. Možná sebepoškozování Kate stále přitahuje, možná je to jenom nějaká móda a touha být zajímavá.

## 7.3 Alex

### Průběh rozhovoru

S Alex jsme uskutečnily jeden rozhovor, který trval zhruba tři hodiny. Dívka ochotně odpovídala na všechny otázky, avšak její odpovědi byly ve většině případů velmi krátké, musela jsem se hodně doptávat. Zpočátku byla nervózní. Po nějaké době se uklidnila a mluvila více otevřeně. Sama rozhovor zhodnotila kladně: „*Jo bylo super že jsem to konečně někomu mohla všechno říct.. a vedet ze si to přečteš děkuju.*“

### Život Alex

Alex je 14 let. Navštěvuje víceleté gymnázium. V oblasti učení má problémy, stejně tak i se spolužáky. Na této škole je teprve rok a hodnotí to: „*Docela děs. Moc mě nemusí a já je taky ne...*“ Spolužáci se skoro pořád učí a dívku to nebaví: „*To mě nebaví myslím si že sou na světě důležitější věci než škola...*“ Za důležité považuje převážně přátele, rodinu a zdraví.

Sama sebe popsala jako upovídanou, žárlivou a náladovou. Kamarády má převážně v jiném městě vzdáleném víc jak sto kilometrů. Udržuje s nimi kontakt přes internet a snaží se za nimi jezdit. Volný čas tráví většinou na internetu, na procházce se psem, nebo „*se snažím zaspát nudu.*“ Podle svých slov se Alex nudí často. Jedním z jejích největších koníčků je muzika, poslouchá převážně metal a Emo kapely.

### Rodina Alex

Když byly Alex čtyři roky, zemřel jí otec. Její matka na ni zůstala sama. Každý den byla do večera v práci, takže dívka měla svobodu a mohla si dělat, co chtěla. Popisuje se jako veselé dítě se spoustou kamarádů. Uvědomuje si negativa své svobody, díky tomu začala zanedbávat školu a v současné době hrozí, že ji vyhodí.

Svůj vztah s matkou popisuje jako fantastický, skvělý a úžasný. „*Ona je asi moje nejlepší kamarádka protože jí můžu říct všechno a vím že by mě nikdy nepodrazila.*“ Někdy se hádají, hlavně kvůli škole, ale snaží se najít kompromisy. Například, teď vymyslely, že když Alex dokončí tento rok ve škole, něco si

společně nechají vytetovat. Matka se snaží být moderní a chodí s Alex a jejími kamarády na koncerty i jiné akce.

### Alex a její vztah k tělu

Alex vztah ke svému tělu popsala jako normální. Mohla by prý shodit pár kilo, ale jinak je s ním celkem sžitá. To mě zaujalo, protože z fotek vím, že Alex je extrémně hubená dívka. Možná má skon k poruchám příjmu potravy. Na svém blogu totiž píše, že teď dost přibrala a připadá si jako „hromada špeku“, protože měří 165 cm a váží 47 kg. Obdivuje vychrtlé modelky a oplakává Isabelle Caro<sup>5</sup>, protože podle Alex byla nesmírně krásná a dokonalá. V našem rozhovoru jsme se o tom bavily:

*„JÁ: Čtu si tvůj blog, hodně se tam zabýváš váhou a hubnutím...“*

*ALEX: mě se to děsně líbí..“*

*JÁ: co se ti děsně líbí?“*

*ALEX: ty hubené dívky..“*

*JÁ: ty chceš taky tak vypadat?“*

*ALEX: chtěla bych..“*

*JÁ: proč?“*

*ALEX: nevím přijde mi to úžasné, krásné..“*

### Alex je Emo

Alex se stala Emo před třemi roky, tedy zhruba v páté třídě. O existenci tohoto stylu se dozvěděla od kamarádky, která jí Emo styl představila v negativním smyslu, protože se jí nelíbil. Alex si o stylu našla více informací a zamilovala si ho. Emo ji příliš nezměnilo. Ptám se, zda ani její oblečení. Na to dívka odpověděla: „Vždy chodím celá v černým.. ale to jen protože se mi to líbí.. už odmala mě k tomu máma vedla.“ Změna byla vidět především na reakcích kamarádů, když se dozvěděli, že dívka sympatizuje se stylem Emo. Nyní už nemá ty samé kamarády: „Takže to pro me bylo spíš že pod slovem emo sem si začala vyhledávat kamarády..“ Alex také přiznala, že se změnila její zájmy. Dřív víc chodila ven a nyní preferuje sezení u počítače a chatování s ostatními Emo, se kterými udržuje kontakt právě přes internet. Schází se většinou jenom na Emo srazech, koncertech hudebních skupin, apod.

Emo je pro každého něco jiného. Pro někoho je to životní styl, nebo hudba a pro jiného jenom póza, jak být „IN“. Pro Alex je Emo: „Dobrá muzika, spousta fajn lidí.. životní styl kterej mi rozumí..“ Na Emo se jí líbí všechno, především vzhled a muzika. Mrzí ji však, že ji někteří lidé odsuzují jenom kvůli členství v Emu a stylu oblékání. Požádala jsem ji, aby mi k tomu řekla víc. Odpověděla: „Třeba teď mi napsala kamarádka že jí právě rodiče zakázali se semnou bavit.. to se děje denně..“ Rodiče té dívky Alex vůbec neznají, přesto ji podle vzhledu odsuzují. Když Alex měla shrnout, proč je Emo, napsala: „Protože se mi nelíbí jak se většina lidí chová...tak sem se chtěla lišit.“ Emo kids jí připadají zamýšlení, ale ne tišší: „Myslím si že se nebojí co si myslí okolí takže neřeší na co sou už velký..a nesnaží se

<sup>5</sup> Isabelle Caro — francouzská modelka trpící anorexií, která v roce 2010 podlehla následkům nemoci. (Slavná anorektička a modelka Isabelle Caro zemřela!, 2010)

*křečovitě udržet si respekt.“*

Emo podle ní nemá žádná pravidla. Ta, co jsou k vidění na internetu, považuje za výmysl: *„Ty co kolují po netu jsou podlé mě vymyšlený jenom pro srandu nebo aby z ema udělaly naprostej nesmysl..“* Jako spousta Emařů má i Alex založený vlastní blog. Píše tam většinou pro svoji kamarádku. Na blogu má různé povídky, zážitky ze života a hlavně své pocity. Sama to okomentovala: *„Já to používám jako deníček a píšu sem janom když se mi chce takže spíš tak vecy co nechci moc lidem říkat atd...“*

### **Alex, Emo a okolí**

Matka Alex proti Emo stylu nic nenamítá. Naopak se jí líbí Emo muzika i oblečení. Horší je to s reakcemi okolí: *„Teta říká že mít dceru jako sem já tak jí dá léčit.. a sestřenka furt někoho odsuzuje at uz homosexually nebo emo od ty nic jinýho neslyším.“* Dívka také zmínila reakce rodičů svých kamarádek. Někteří rodiče zakázali svým dětem se s Alex kamarádit. Lidé ji soudí podle oblečení a vzhledu. Dodala: *„Spousta kamarádek když mě chtějí představovat doma mě nejdřív chtějí oblíct do barevnýho a odmalovat :D to jim většinou z moji strany neprojde nerada nekomu předstírám že sem někdo jinej.“* Strašně ji mrzí, když se s někým nemůže bavit jenom kvůli vzhledu, nebo když se kvůli tomu do ní spolužáci ve škole naváží.

### **Zkušenost Alex se sebepoškozením**

Alex začala se sebepoškozením asi v 6. třídě. Od té doby se to v různých intervalech opakuje dodnes. K sebepoškození používá různé předměty: špendlíky, žiletky, jehly apod. Když má krizi, je schopná si ublížit v podstatě čímkoli. Řídí se to tím, co dřív najde. Špendlík, nebo žiletku mívá většinou u sebe.

### **První epizoda**

Poprvé se dívka poškodila před dvěma lety. Měla špatné období, protože nastoupila na první gymnázium, kde už od začátku měla potíže. Navíc se její nejlepší kamarádka odstěhovala a ona v ní ztratila přítele i oporu. Bylo toho na ni moc, vše se najednou sypalo. Okolnosti prvního sebepoškození si Alex dobře pamatuje. Procházela se venku s jednou kamarádkou a povídaly si o přítelkyni, která se odstěhovala. Stýskalo se jim: *„Šly jsme do lékarny pro jehly a potom sme si je ryly na kolotoči to rukou.“* Byl to skvělý a nepopsatelný pocit.

### **Vše se opakuje**

Od té doby začala dívka sebepoškození používat jako způsob řešení problémů. Poškozuje se dodnes. Sama to nepokládá za nijak hrozné. Bere to jako pár škrábanců. Alex se poškozuje především, když: *„Většinou když někoho zklamou... když nekomu něco slíbím a potom mi to mamka nedovolí.. nebo když mi někdo napíše že se semnou nemůže bavit...“* Vždycky si ubližuje spontánně a pouze o samotě. Dodala: *„...kámoška mi to jen tehdy ukázala.“* Alex se za své chování stydí, jizvy před lidmi schovává. Ona sama má ale jizvy ráda, protože jí připomínají minulost a mají pro ni význam.



Podle dívky je těžké se sebepoškozením přestat, protože je to druh závislosti. Člověk se prý stane závislým na uvolnění, které to přináší. „Když se to jednou zkusí je těžký stím přestat...nevěřím že bych dokázala si říct stejně to ničemu nepomůže.“ Ona sama se zatím nepokoušela přestat, toto chování bere jako něco, co k ní patří. O vyhledání odborníka zatím vůbec neuvažovala. Celkově se k pomoci zvenčí staví trochu negativně. Má pocit, že kdo to nezažil, nemůže být schopný pomoci. Její názor je, že v jejím věku není nutné hledat odbornou pomoc. Podle ní sebepoškozující chování časem tak nějak vymizí.

## Reakce okolí

Alex nikomu neprozradila, že se sebepoškozuje, protože se za to stydí. Věděla to jenom dotyčná kamarádka, se kterou se Alex poškodila poprvé. Po nějaké době se to dozvěděla babička. Řekla dívce, že pokud se to bude opakovat, sdělí to matce. Později si jizev všimnul doktor, který dívčinu matku ihned informoval. Ta reagovala s klidem a slovy, že pokud se to bude opakovat, dá Alex léčit. „Potom na to přišla znovu babička to bylo tak před pul rokem a prej jstli to udelám znovu řekne to máme...myslím že máma by mi řekla ještě jednou a takhle by to šlo dokola.“ Babička s matkou to nijak neřeší. Dívka jim tvrdí, že přestala a ony se nezajímají, zda je to pravda. Každý Alex říká, ať to nedělá. Víc to ale nikdo neřeší.

## Co Alex sebepoškození přináší

Dívka se při sebepoškození cítí naprosto skvěle. Nedá se to ani popsat. „Je to jak kdyby se celej svět zastavil a mě bylo všechno jedno.“ Pomáhá jí to odbourávat stres a negativní pocity. Vždycky, když se necítí dobře, nebo je toho na ni moc, řízne se. Dodala: „Vždycky mě to hodí do klidu a já se nemusím bát že řeknu nebo udělám něco čeho bych potom litovala...“

## „Nakazila“ se Alex?

Alex očividně nezískala informace o sebepoškození ze své hlavy. Do konce při své první epizodě měla společníci, která jí takové chování ukázala a „naučila“. Na otázku zda dívka zná ještě někoho, kdo se poškozuje, jsem dostala překvapivou odpověď: „Většina lidí co znám...“ Pak dodala: „No většina lidí co znám tak dobře že by mi to řekli...“ Považuje sebepoškození za velmi rozšířený jev, který je „nakažlivý“, protože se mezi lidmi, které zná, snadno rozšiřuje.

Alex s nikým o detailech sebepoškození nemluví a ani nenavštěvuje žádné internetové stránky s touto tematikou: „Nejak se to nesnažím vyhledávat na netu. Myslím že je to moje slabost a nechci se v tom podporovat ještě přes net.“

## Sebepoškození a Emo

Dívka říkala, že zná spoustu lidí, kteří se sebepoškozuji. Někteří z nich jsou Emo a jiní ne. Avšak souvislost mezi Emo a sebepoškozením nevidí: „Ne vůbec...je mi líto tech co se řezou kvůli tomu aby byli emo...myslím že jim to v tom nějak nepomůže...“ Tímto výrokem dívka přiznala, že existují lidé, co si ubližují jenom proto, aby patřili do nějaké skupiny. Když jsem se na to zeptala, řekla: „Nejspíš

*takový sou.. znám pár co se řízli a druhý den říkali že ted sou pravý ema...“ Alex několikrát zdůraznila, že ona to vždycky dělala jenom kvůli vlastním problémům a pocitům. Spojitost Emo a sebepoškození prý vznikla kvůli vymyšleným pravidlům. Podle dívky jsou lidé, kteří se jimi řídí. „No podle mě se jimi řídí ty co nemaj vlastní hlavu nebo dostatek informací že opravdu nemusí splnovat ty pravidla...“*

### **Příčiny sebepoškození Alex**

Alex jako příčiny sebepoškození uvádí smutek, depresi a těžké životní situace. Konkrétně říká, že když někoho zklame, když jí matka něco nedovolí, nebo když se jí něco nedaří. Můj názor je, že podíl má i negativní vztah Alex k vlastnímu tělu. Mám pocit, jakoby své tělo za něco trestala. Jak hladem, tak ubližováním si. Přispívat může i touha Alex získat pozornost matky, která na ni téměř nikdy nemá čas. Na jejím sebepoškozujícím chování může mít podíl i vyrůstání pouze s jedním rodičem.

### **Můj pocit z Alex**

Na první pohled na mě dívka působila velmi sympaticky a vesele. Když jsem ji více poznala, zjistila jsem, že veselost je pouze na povrchu. Alex ve skutečnosti má obrovský problém sama se sebou, nemá se ráda. Překvapila mě také reakce matky na sebepoškozující chování její dcery. Alex popisuje vztah s matkou jako vynikající. Matka jí však vůbec s řešením problému sebepoškození nepomohla. To ve mně nevyvolává pocit dobrého a zdravého vztahu mezi matkou a dcerou.

## **7.4 Andy**

### **Průběh rozhovoru**

S Andy jsme uskutečnily dva rozhovory, které trvaly necelé tři hodiny. Hned na začátku mě dívka upozorňovala, že má se sebepoškozením pouze malou zkušenost. Také si nepřála, aby sebepoškození bylo sváděno na Emo styl.

### **Život Andy**

Andy je 13 let, chodí na základní školu do 7. třídy. Ve škole nemá žádné problémy ani v učení, ani se spolužáky. Má tam svoji partu lidí, se kterými se kamarádí a ostatních si nějak moc nevšímá. O sobě říká, že je tichá, ale rázná. Znamená to, že umí dát najevo svůj názor, když se jí něco nelíbí, nebo když jde o něco pro ni důležitého. Většinou se však snaží na sebe neupozorňovat: „Nemám ráda když mám být *“ve středu dění”*, už třeba samotný referát před třídou mi dělá problémy.“ Je také přátelská a snaží se svým blízkým pomáhat, pokud něco potřebují: „*Já prostě když se jedná o kamarády tak neznám bratra:D.*“ Lidé jí říkají, že je empatická a pohodová. Ráda čte, hraje na klavír, tančí a chodí do skautského oddílu.

## Rodina Andy

Vztahy s rodiči dívka rozděluje. S matkou a příbuznými z její strany vidí vztahy jako nekonfliktní, přátelské a pohodové. Naopak otci se na ní neustále něco nelíbí. Chce, aby se chovala jinak. Babička z jeho strany dělá v rodině dusno, často se rozčiluje, nebo brečí. Podle Andy má celkově přehnané emoce. Dívka přemýšlí o chování svého otce a napadá ji, že otec se tak k ní chová možná proto, že si přál mít syna. V podstatě po ní chce, aby měla mužské záliby. Bere ji na výlety po vojenských pevnostech, apod. Pak se hrozně zlobí, když to dívku v pubertě nebaví. Andy to cítí takto: „*Moc se mi to nelíbí. Protože si myslím, že každý může být takový jaký chce a dělat to co ho baví.*“

## Vztah Andy k vlastnímu tělu

Přijímat své tělo takové, jak vypadá, není podle dívky vůbec jednoduché. Všechno se na ní mění, ale snaží se vnímat, že je to stále ona. I přesto, že se jí spousta věcí nelíbí, přijímá své tělo a snaží se s ním sžít.

## Andy je Emo

Andy je členem Emo zhruba jeden rok. Sama to popsala: „*Někde sem četla že Emem se člověk nemůže stát,ale že se jako Emo narodí.Ale tak nějak více vnímat jsem to začala kolem 5.třídy,v 6. jsem se pak začala jako Emo oblékat.*“ Poprvé se o něm dozvěděla od kamaráda, který byl Emo a dívce se to zalíbilo. Emo se u ní projevuje především oblečením. „*Nelíbí se mi že se všichni oblíkají stejně. Tak jsem se chtěla změnit a oblíkat se jinak. Originalně.*“ Neobléká se pouze do černé, ale je to pro ni taková základní barva. Identifikace s tímto stylem je u ní patrná také v chování. Například se snaží neupozorňovat na sebe a nezískávat zbytečně pozornost. Miluje Emo muziku, ale poslouchá i punk. Když má shrnout, proč je Emo, říká: „*Prostě mě to baví,je to způsob jak dát najevo svoji náladu bez toho aniž bych musela něco říkat.*“

Nemá pocit, že by ji Emo styl příliš změnil. Píše: „*Řekla bych,že to změnilo spíš můj šatník, člověk je vlastně pořád stejný,akorát se někam přiřadil-v tomto případě k nějakému stylu.*“ Emo je podle Andy životní styl: „*V Emu jde vlastně o to,že se člověk nemusí schovávat za nějaké pózy,že může být sám sebou.Aby ho ostatní brali takového jaký je.*“ Pro dívku znamená tento styl mnoho. Je to část jí samé, něco, co k ní patří. Díky němu poznala mnoho nových přátel. Komunikuje s nimi převážně na chatu. Emo nemá žádná pravidla. Pravidla, která jsou na internetu, napsal někdo, kdo chtěl Emo zesměšnit. „*Oficiálně existuje jenom jedno pravidlo-Žádný pravidla.*“ Na Emo stylu se jí líbí všechno. Vadí jí akorát pozěří, kteří podle ní na Emo vrhají špatné světlo. „*Je skupina lidí,my jim říkáme pozěří.5ikají o sobě že jsou Emo,ale všude rozhlašují:kdo se neřeže,ten nemůže být Emo,nebo:kdo nedodržíje Emo pravida ten není Emo...*“ Zajmalo mě, jak se takový pozér pozná. Jak poznám, že je někdo pozér a ne pravé Emo? „*No třeba například jsem si s jedním psala: a co děláš ve volným čase?? on: no jsem správný Emičko ne?tak doma v koutě roním slzičky.*“ To dívka naprosto odsuzuje, protože kvůli těmto lidem všichni na Emo styl koukají skrz prsty. Podobně jako jiní Emo kids píše dívka vlastní tvorbu. Baví ji psát povídky, nebo básničky. Sama to básničkami nenazývá, jsou

to prý jen takové rýmy. Svůj blog nemá a ani ji to neláká: „Mnohem víc mě baví být s někým venku nebo si číst, než vymýšlet o čem napíšu příští článek.“

### **Andy, Emo a okolí**

Matka nemá nic proti emo stylu ani kamarádům Andy. Zato otec s ním vůbec nesouhlasí. Vždycky reptá a do dcery rýpe kvůli černému oblečení a celkovému vzhledu. Zakázal dívce obarvit si vlasy na černo. Ve škole se Andy setkává s podobným přístupem. Některým spolužákům to nevadí, jiní mají připomínky. Dívku dokonce zesměšňuje jeden učitel, který tento styl nemá rád, tak si z ní často před celou třídou dělá legraci.

### **Zkušenost se sebepoškozováním**

Zkušenost Andy se sebepoškozováním je velmi krátká. Dívka se poškodila jenom jednou. Stalo se to zhruba před rokem. „Jednou jsem měla určité problémy, tak jsem prostě vzala žiletku a řízla se..ne moc, bylo to spíš škrábnutí-tak 1cm.“ Po chvíli dodává, že to byly spíš dva, nebo tři centimetry. Na problémy, které v té době měla, si prý nevzpomíná. Možná mi je nechce sdělovat. Nikdy víc se to neopakovalo a podle jejích slov ani opakovat nebude. „Ale teď už bych to neudělala, vím že se tím nic nevyřeší.“ Člověk, který to udělá víckrát, by měl podle dívky vyhledat odbornou pomoc.

### **Co Andy sebepoškozování přineslo**

Andy říká, že když se škrábla, cítila úlevu. „Ano, na chvíli se skutečně uleví.“ Dívka však ví, že úleva je jenom krátkodobá a k řešení problémů nedojde.

#### **„Nakazila“ se Andy?**

Zajímalo mě, jak dívku vůbec napadlo se říznout. Říká, že předtím o tom četla článek v nějakém časopise. Potom, když měla problémy, tak ji napadlo to zkusit. Chtěla zjistit, zda se jí opravdu uleví, jak to popisovali v časopise. „Věděla jsem, že samo se to prostě nevyřeší. Chtěla jsem spíš vědět, jestli je pravda že to na chvíli uleví.“

Andy osobně nezná nikoho, kdo se sebepoškozuje. Pouze na internetu se o tom někdo někdy zmíní. Říká, že opravdu zřídka. Narazila jenom na pár lidí, co to dělají. Myslí si však, že sebepoškozování je „nakažlivé“, protože: „když o tom někdo něco čte, nebo někoho zná kdo to dělá, má k tomu tak nějak blíž. Ale opět záleží na člověku, někdo si jen přečte, někdo to zkusí a někdo si na tom vypěstuje závislost.“

### **Emo a sebepoškozování**

Z lidí, o kterých Andy ví, že se sebepoškozují, je několik členy Emo. Dívka však žádnou souvislost nevidí. Komentovala to slovy: „Já se držím toho, že když se člověk sebepoškozuje kvůli problémům tak to udělá i bez ohledu na to jestli je nebo není Emo.“ Dále ale přiznala, že Emo pravidla, která ona osobně považuje za výmysl, mohou některé lidi přimět k sebepoškozování. „Někdo z toho nemá rozum, tak si může myslet, že to musí dodržovat, aby byl emo. Někdo si zase chce při-

*padat důležitěj.“*

### **Příčiny sebepoškozování Andy**

Andy mi nechce sdělit příčiny ani okolnosti, které se kolem její epizody sebepoškozování děly. Tvrdí, že už si na to nevzpomíná. Podle mého názoru příčinou mohla být zvědavost. Andy vypadá jako spokojená a rozumná dívka. Jedenkrát zkusila jaké to je a víc už ji to neláká.

### **Můj pocit z Andy**

Oproti ostatním respondentkám je Andy vyrovnanější a spokojenější se svým životem i sama se sebou. V její rodině se nevyskytuje žádná patologie, ani neporozumění. Tedy nějakých větších rozměrů, jako je tomu u ostatních respondentek. To je možná důvod, proč je dívka schopná si vytvořit pozitivní copingové strategie. I přesto, že sebepoškozování vyzkoušela a dočasně jí pomohlo, od takového řešení problémů upustila.

## **7.5 Shrnutí výsledků**

### **7.5.1 Příčiny sebepoškozování respondentek**

Dívky nebyly vždy schopné uvést příčiny svého chování. Často mou otázku odbyly s tím, že toho na ně bylo prostě moc, všechno se na ně valilo apod. Proto rozdělují příčiny jejich sebepoškozování na vědomé a nevědomé. Vědomé jsou ty, které dívky samy popisovaly. Příčiny sebepoškozování respondentek byly individuální, ale ve většině případů vycházely z rodinných problémů, nebo narušených vztahů v rodině. Nejčastěji to byly: problémy doma, konflikty s rodiči, problémy ve škole s učením, nebo se spolužáky, trápení, že na ně kamarádi namají čas a těžké životní situace. Respondentky také popisovaly pocity samoty, neporozumění a smutku. Některé dokonce hovořily o depresi. Jedna dívka jako příčinu uvedla problémy s klukem a jedna závislost. Myslela tím, že se někdy poškozovala jenom pro pocit následného uvolnění. Když si neublížila, cítila se „...nervózní a měla jsem sevřený žaludek a nedokázala jsem se soustředit.“ Jedna dívka také přiznala, že se poškodila pouze ze zvědavosti.

Nevědomé příčiny jsou ty, které mi respondentky neřekly, ale z jejich celkového povídání vyplývají. U Kate jsou to problémy se sebepojetím a sebeúctou a přání upoutat pozornost. Lol má nízké sebevědomí, to hlavně ve vztahu ke svému vzhledu a tělu. Z Alex mám pocit, že nemá ráda své tělo a že ho za něco trestá. Její postoj k vlastnímu vzhledu je velmi problematický. Tato dívka se také snažila upoutat pozornost matky a na její poškození může mít vliv vyrůstání pouze s jedním rodičem. Roli může hrát i fakt, že Alex a Lol znají mnoho lidí, kteří se sebepoškozují, což v nich může vzbuzovat pocit normalnosti takového chování.

## 7.5.2 Vliv subkultury Emo na sebepoškozování respondentek

Všechny respondentky si byly vědomy spojování subkultury Emo se sebepoškozováním. Jedna uvedla, že ona sama poprvé o sebepoškozování slyšela v souvislosti s Emo. Podle nich však spojitost vidí především lidé zvnějšku, tedy lidé, kteří do subkultury Emo nepatří. Údajně za to mohou Emo pravidla a jejich medializace, která měla velký vliv na úsudek lidí. A Kate zmínila: „*Hmm.. asi proto ze se asik fakt nekeri z nas rezou (to i jini ale na to uz nekoukaji) maj to alespon na koho hazet...*“ Všechny čtyři respondentky popírají vliv subkultury Emo na sebepoškozování adolescentů, stejně tak i vliv na jejich vlastní sebepoškozování. Jedna respondentka se začala poškozovat už předtím, než se stala Emo, dvě tyto události popisovaly ve zhruba stejném čase. Lol sice datovala členství v Emo na více jak rok a sebepoškozující chování na rok až rok a půl, ale následně sama řekla: „*...jsem se začala řezat, tak jsem si řekla, že Emo je asi styl pro mě.*“ Jedna dívka se začala sebepoškozovat až po ročním členství v subkultuře Emo. Podle dívek za spojování Emo a sebepoškozujícího chování mohou Emo pravidla. Ta dala Emo stylu nálepku a od té doby ho už většina lidí se sebepoškozováním spojuje. Názory dívek na Emo pravidla se v určitých momentech odlišují. Všechny je považují za hloupost a snahu Emo stylu ublížit. Avšak Lol napsala, že ta pravidla mohou být užitečná pro začátečníky, aby se v Emo stylu orientovali. Alex zase přiznala, že jsou takoví lidé, kteří nechápu ironii a nadšázku zmiňovaných pravidel a proto se jimi řídí: „*No podle mě se jimi řídí ty co nemaj vlastní hlavu nebo dostatek informací že opravdu nemusí splnovat ty pravidla...*“

Všechny čtyři dívky uznávají, že někteří lidé se mohou poškozovat jenom proto, aby patřili do určité skupiny. Alex řekla, že zná takové, kteří se řízli a druhý den všude rozhlašovali, že jsou praví Emo. Dodala: „*je mi líto tech co se řezou kvuli tomu aby byli emo...*“ Názor Lol je, že někteří lidé (i ona sama) se začnou sebepoškozovat a až potom vstoupí do subkultury Emo. Vědí, že tato subkultura je se sebepoškozováním spojována, tak mají pocit, že je to pro ně ta pravá skupina.

Všechny dívky znají někoho, kdo se sebepoškozuje. Alex řekla, že se v jejím okolí sebepoškozují skoro všichni, Kate zná tři lidi, kteří mají tento problém, Lol zná mnoho lidí v jejím okolí, kteří to také dělají. Andy uvedla, že osobně nezná nikoho, pouze na internetu se o této problematice občas někdo zmíní. Všechny dívky říkají, že někteří z jejich poškozujících se známých jsou Emo a jiní ne. Podle respondentek výskyt sebepoškozování vůbec není vázaný na to, zda někdo je nebo není Emo.

## 7.5.3 „Nákaza“ respondentek

Tři dívky slyšely o sebepoškozování dříve, než si samy začaly ublížovat. Lol o tom slyšela vždy v souvislosti se subkulturou Emo, Alex sebepoškozující chování ukázala kamarádka a Andy o tom četla v časopise, načež to sama

vyzkoušela. Jediná Kate tvrdila, že nikdy předtím o sebepoškozování nic neslyšela, neviděla a s nikým se nesetkala. Podle Lol není sebepoškozující chování nakažlivé. Člověk k tomu musí mít sklony a pak když o tom slyší, nebo někoho takového pozná, tak to sám vyzkouší. Kate vehementně odmítala „sociální nůkazu“ u sebe, ale zmínila svou kamarádku, která s tímto chováním začala, až když se dozvěděla o sebepoškozování Kate. Alex sama uznala, že jí sebepoškozování ukázala a „naučila“ kamarádka, se kterou se poškodila poprvé. Přiznala také, že zná mnoho lidí, kteří se také sebepoškozují. Podle ní je takové chování velmi „nakažlivé“, protože se rychle a snadno šíří mezi lidmi, které zná. Andy si také myslí, že toto chování je nakažlivé, že když někoho takového poznáme, sami k tomu máme blíže.

Všechny dívky popíraly roli internetu v sebepoškozujícím chování. Lol na internetu a webech s touto tématikou hledá pouze informace, jak přestat, Kate navštívila pár blogů ze zvědavosti, co si o sebepoškozování myslí jiní lidé a jak ho prožívají. Alex a Andy stránky zaměřené na sebepoškozování nevyhledávají. Avšak na druhou stranu musím podotknout, že každá z dívek v současné době zná někoho, kdo se sebepoškozuje a kdo se jí s tím svěřil. Je tedy dost možné, že na internetu se svými kamarády o sebepoškozujícím chování hovoří.

## 8. Diskuse

Pro svůj výzkum jsem si stanovila dva cíle, kterých jsem chtěla dosáhnout pomocí výzkumných otázek. Ty zněly:

- 1) Jaké jsou příčiny sebepoškozování adolescentů, kteří se identifikují se subkulturou Emo?
- 2) Jaký vliv má subkultura Emo na sebepoškozování adolescentů?
- 3) Je sebepoškozující chování mezi adolescenty „nakažlivé“?

Myslím, že na všechny otázky jsem si dokázala odpovědět. Z výsledků výzkumu vyplývá, že sebepoškozování je složitý jev, který nemá jenom jednu příčinu. Vždy na něj musíme pohlížet v sociálním kontextu a současné životní situaci konkrétního člověka. Sebepoškozování zahrnuje komplex příčin, z nichž některé působí dlouhodobě. Už na vzorku čtyř respondentek jsem zjistila celou škálu příčin sebepoškozujícího chování. Dívky nejčastěji uváděly: problémy doma, komplikované vztahy v rodině, problémy ve škole, pocity smutku, deprese a samoty. Jedna dívka celý život vyrůstá pouze s jedním rodičem, což také může ovlivnit výskyt sebepoškozování. Stejně tak i šikana v dětství, nebo problematický vztah k vlastnímu tělu. Příčiny zjištěné ve výzkumu se shodují s příčinami popsány v teoretické části. Hawton jako nejčastější důvody uvádí depresi, úzkost, malou sebeúctu, problémy s partnerem a „sociální nákazu“ (Hawton et al., 2002). Jiní autoři zmiňují i poruchy příjmu potravy (Malá et al., 1995), narušené rodinné vztahy, problémy ve škole, konflikty s vrstevníky a kamarády (Heczková, 2008), nebo vliv šikany (Koukolík, Drtilová, 1996), médií a subkultur mládeže (Kriegelová, 2008).

Zjistila jsem, že příčiny sebepoškozování respondentek, které se identifikují se subkulturou Emo, jsou stejné, nebo podobné jako příčiny sebepoškozování všech poškozujících se adolescentů. Ve většině případů vycházejí z narušených rodinných, nebo sociálních vztahů. Tento fakt by mohl znamenat naprosté vyloučení vlivu subkultury Emo na sebepoškozování adolescentů. To by však bylo příliš jednoduché. Při zjišťování souvislosti subkultury Emo se sebepoškozováním, jsem narazila na složitost celé problematiky. Ve svém výzkumu jsem nebyla schopná prokázat přímou souvislost mezi subkulturou Emo a sebepoškozováním respondentek, ale její vliv nemohu zcela vyloučit. Všechny účastnice výzkumu jakékoli spojení popřely. Všechny si však byly vědomy toho, že subkultura Emo je často dávána dohromady se sebepoškozováním. Každá z respondentek zná někoho, kdo je součástí subkultury Emo a poškozuje se. Znájí ale i adolescenty, kteří Emo nejsou a také se poškozují. Možná, že se poškozují stejné množství členů této subkultury jako těch, kteří členy nejsou. Hawton při výzkumu 6020 adolescentů zjistil, že 13 % z nich se někdy poškodilo. Je jenom logické, že někteří z nich jsou součástí subkultury Emo.

Nesmíme také zapomenout na existenci Emo pravidel. Respondentky je považují za nesmyslná, ale možná nejsou všichni jejich vrstevníci schopni si uvědomovat nadsázku, se kterou byla psána. Je možné, že se podle nich někdo



řídí. Alex to při našem rozhovoru zmiňovala: „*No podle mě se jimi řídí ty co nemaj vlastní hlavu,*“ nebo: „*Je mi líto tech co se řezou kvůli tomu aby byli emo...*“ To znamená, že zná adolescenty, kteří pravidla v tomto bodě dodržují. Dívky se také shodli na tom, že se někdo může poškozovat jenom proto, aby patřil do určité skupiny. A pokud existují lidé, kteří pravidlům věří, existují i tací, kteří je kvůli členství v Emo dodržují.

Rozporuplně hodnotím fakt, že respondentky absolutně popírají vliv Emo na sebepoškození, avšak např. Lol mi napsala, že o fenoménu sebepoškození vždy slyšela v souvislosti se subkulturou Emo. Při hledání zdrojů pro mou bakalářskou práci jsem pročetla několik desítek Emo blogů. Minimálně každý druhý z nich obsahoval články a informace o sebepoškození. Kladu si otázku, proč by na blozích Emařů byly takové články, když by Emo nemělo nic společného se sebepoškozením? Dívky z mého výzkumu mi na takovou otázku nebyly schopné odpovědět. V literatuře jsem se příliš informací nedozvěděla, protože u nás ani v zahraničí nebyla uskutečněna žádná obsáhlejší studie na toto téma, autoři tedy možnou souvislost pouze zmiňují a hledají její vznik. V České republice byl proveden výzkum: „*Sebeпоškození v adolescenci: kontext reálného versus virtuálního prostředí a subkultur Emo a Gothic*“ v roce 2009 Alenou Černou a Davidem Šmahalem. Jednalo se o kvalitativní studii s 9 adolescentkami, kdy se spojení mezi subkulturou Emo a sebepoškozením nepodařilo prokázat. Černá a Šmahel zde píše, že dospívající, kteří jsou součástí Emo, souvislost se sebepoškozením popírají proto, aby jejich sebepoškození nebylo bagatelizováno a snižováno jenom jako vliv subkultury. „*...sebeпоškození související se subkulturou může dle dívek snížit ,hodnotu skutečného sebeпоškození.*“ (Černá, Šmahel, 2009a, s. 37). Tento fakt by také mohl být příčinou, proč všechny respondentky důrazně zamítly jakýkoli vztah Emo a sebepoškození, přičemž jejich další odpovědi týkající se tohoto tématu už tak zamítavé nebyly.

Při zjišťování „sociální nákazy“ jsem si u Kate všimla té samé obavy. Měla strach, aby její epizody sebepoškození nebyly brány na lehkou váhu jako pouhé napodobování někoho. Kate si myslí, že pak by lidé její sebepoškození považovali za snahu získat pozornost, nebo touhu být zajímavá. Chtěla, aby bylo jasné, že její ubližování si vždy vycházelo pouze z jejích pocitů a problémů. U všech ostatních respondentek hrála „nákaza“ určitou roli. Alex se toto chování přímo „naučila“ od své kamarádky, Andy o něm četla v novinách a pak chtěla vyzkoušet popisovaný účinek a Lol o něm slyšela v souvislosti s Emo. I přesto Lol popírá, že by subkultura Emo nabádala adolescenty k sebepoškození. Spíše je toho názoru, že dospívající, kteří si ubližují se posléze k subkultuře Emo přidají. To se shoduje i s literaturou, ve které je taková možnost také uváděna; jedinci, kteří se poškozují, jsou subkulturou přitahováni. Je totiž odlišná a přístupná všem zvláštnostem a odklonům od normy (Kriegelová, 2008).

Co se týče role virtuálního prostředí při „nákaze“ sebepoškození, nepodařilo se mi zjistit její povahu. Část respondentek vůbec internetové stránky s tematikou sebepoškození nenavštěvuje, jedna zde hledá informace, jak pře-

stat a jedna do nich nakoukla pouze ze zvědavosti. Ovlivnění svého chování však odmítá. Na druhou stranu všechny dívky popisovaly, že znají někoho, kdo se poškozuje a jedna dokonce zdůraznila, že se o tom na internetu občas někdo zmíní. To znamená, že téma sebepoškozování ve virtuálním prostředí s někým probírají. Na internetu se mohou informace o tomto fenoménu šířit, avšak větší podíl na jeho výskytu má sociální prostředí adolescenta, které způsobuje jeho psychickou nepohodu. Souhlasím s literaturou, že na internetu se informace o sebepoškozování snadno šíří, ale jeho skutečný vznik je podmíněn problémy v reálném prostředí (Černá, Šmahel, 2009a).

Celkově bych tedy podotkla, že v rámci subkultury Emo se může povědomí o sebepoškozujícím chování šířit, a to ve skutečném i online prostředí. To se jeví jako rizikové především u adolescentů, kteří žijí ve stresu, mají problematické vztahy, nejsou se sebou spokojeni, mají nízkou sebeúctu, adpod. Tedy u těch, kteří už mají narušené podmínky v reálném prostředí.

Jsem si vědoma limitů svého výzkumu. Abychom z něho mohli vyvodit platné závěry, bylo by potřeba zahrnout více probandů ve větším věkovém rozmezí a také probandy mužského pohlaví. Avšak jako sonda do problematiky je práce dostačující. V České republice by podle mého názoru bylo potřeba uskutečnit kvantitativní výzkum na výskyt sebepoškozování mezi adolescenty a také na výskyt sebepoškozování u adolescentů, kteří jsou součástí subkultury Emo. Z těchto dat by vznikly platné závěry a teprve potom bychom mohli skutečně pochopit problematiku rizika subkultury Emo na sebepoškozování adolescentů. Svou prací bych tedy chtěla motivovat k dalším, hlubším a rozsáhlejšími výzkumům. Myslím si, že má práce může sloužit jako sonda do problematiky sebepoškozování a inspirace, kam by se budoucí výzkumy mohly ubírat.

## Závěr

Pro svou práci jsem si stanovila dva cíle. První cíl byl nastínit možné příčiny sebepoškozování adolescentů, kteří jsou součástí subkultury Emo, a možný vliv této subkultury na sebepoškozující chování. Druhým cílem bylo zjistit, kde se adolescenti o sebepoškozování dozvěděli a jakou roli při něm hraje tzv. „sociální nákaza“. Záměrem mého výzkumu nebylo podat vyčerpávající přehled a univerzálně platné výsledky. Na několika jedincích jsem chtěla podrobně ukázat sebepoškozující chování a množství faktorů, které na něj mohou mít vliv. Podle mého názoru se mi podařilo oba cíle splnit. I přesto, že výsledky nelze zobecnit, myslím, že práce je přínosná. V první řadě pro mě samotnou, protože jsem měla možnost získat o sebepoškozování nové poznatky, které se nedají vyčíst z literatury. Poznala jsem jedinečné osobnosti, které se s tímto problémem potýkají, a bylo mi umožněno nahlédnout do jejich soukromí. Při zpracování tématu jsem se také setkala se zájmem mého okolí o tuto problematiku. Spousta lidí je zaslepena předsudky jak ohledně tématu sebepoškozování a Emo, tak vůči sebepoškozování samotnému. Mezi lidmi panuje malá informovanost, proto se neumí vypořádat s faktem, že si někdo ubližuje. Ve svém blízkém okolí jsem mohla udělat „osvětu“. Informovala jsem své známé o různých motivech a příčinách sebepoškozování a o tom, že ne každý, kdo se sebepoškozuje, je „blázen“. To já osobně považuji za veliký přínos.

Předkládaná práce má své limity, ale i přesto si myslím, že přináší originální pohled na problematiku sebepoškozování adolescentů. S výzkumem zaměřeným na Emo a sebepoškozování, kdy rozhovory byly provedeny přímo s příslušníky subkultury Emo, jsem se doposud nesešla. Zmiňovaná práce od Černé a Šmahela se také zaměřuje na vliv subkultury Emo, ale zahrnuje i respondenty, kteří jejími členy nejsou. Jako stěžejní mi připadá poznatek, že respondenty, které se identifikují se subkulturou Emo, vykazovaly stejné příčiny sebepoškozování, jako dospívající, kteří se s touto subkulturou neztožňují. I přesto bych však vliv Emo nepovažovala za nulový. V rámci tohoto společenství se může šířit povědomí o sebepoškozujícím chování, což zase dále může vyvolávat „nákazu“ takového chování a ta může mít vliv na jeho výskyt.

## Seznam použitých zdrojů

CARR-GREGG, Michael; SHALE, Erin. *Puberťáci a adolescenti : průvodce výchovou dospívajících*. 1. vydání. Praha : Portál, 2010. 197 s. ISBN 978-80-7367-662-9.

CENKOVÁ, Tamara. *Jak přežít pubertu svých dětí*. 1. vydání. Praha : Grada, 2010. 168 s. ISBN 978-80-247-2913-8.

ČERNÁ, Alena; ŠMAHEL, David. Sebepoškozování v adolescenci : blog jako prostředek vytváření komunity. *Československá psychologie : časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 2009a, 53, 5, s. 492-504.

ČERNÁ, Alena; ŠMAHEL, David. Sebepoškozování v adolescenci : kontext reálného versus virtuálního prostředí a subkultur Emo a Gothic. *E-psychologie : Elektronický časopis ČMPS* [online]. 2009b, 3, 4, [cit. 2011-04-16]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/cernaetal.pdf>>. ISSN 1802-8853.

DE LEO, Diego. Who are the kids who self-harm : An Australian self-report school survey. *The Medical Journal of Australia* [online]. 2004, vol. 181, no. 3, [cit. 2011-01-13]. Dostupný z WWW: <[http://www.mja.com.au/public/issues/181\\_03\\_020804/def110634\\_fm.html](http://www.mja.com.au/public/issues/181_03_020804/def110634_fm.html)>. ISSN 0025-729X.

DIGITALIS, Raven. *Goth : Magická stránka temné kultury*. 1. vydání. Praha : Volvox Globator, 2009. 374 s. ISBN 978-80-7207-744-1.

*Doktorka.cz : O zdarví a kráse* [online]. 2010 [cit. 2011-02-06]. Kdo je Emo?. Dostupné z WWW: <<http://psychologie.doktorka.cz/kdo-je-emo/>>.

*EMO : emo obrázky, fotky, emo styl, emos, emo účesy pro dívky* [online]. 2010 [cit. 2011-01-16]. EMO - Vše kolem EMO stylu. Dostupné z WWW: <<http://emo.aceweb.cz/index.php>>.

FAVAZZA, Armando. *Bodies under Siege : Self-mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*. Baltimore : John Hopkins University Press, 1996. 365 s. ISBN 0-8018-5299-4.

FISCHER, Slavomír; ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie : analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. 1. vydání. Praha : Grada, 2009. 218 s.

HARRISON, Diane. *Understanding self-harm*. 2. vydání. London : Mind, 2010. 16 s. Dostupné z WWW: <[http://www.mind.org.uk/help/diagnoses\\_and\\_conditions/self-harm](http://www.mind.org.uk/help/diagnoses_and_conditions/self-harm)>. ISBN 978-1-874690-32-0.

HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Praha : Portál, 2010. 796 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HAWTON, Keith, et al. Deliberate self-harm in adolescents : self report survey in schools in England. *BMJ : helping doctors make better decisions* [online]. 2002,

vol. 325, no. 7374, [cit. 2011-01-12]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.bmj.com/content/325/7374/1207.full>>.

HECZKOVÁ, Leona. *Doktorka.cz : O zdraví a kráse* [online]. 2008 [cit. 2011-02-16]. Sebeпоškození a sebeubližování přibývá. Dostupné z WWW:  
<<http://psychologie.doktorka.cz/sebeпоškození-a-sebeubližování-přibývá/>>.

HORT, Vladimír, et al. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. 1. vydání. Praha : Portál, 2000. 492 s. ISBN 80-7178-472-9.

JEDLIČKA, Richard, et al. *Děti a mládež v obtížných životních situacích : Nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí*. 1. vydání. Praha : Themis, 2004. 480 s. ISBN 80-7312-038-0.

KAVENSKÁ, Veronika. *Mladá žena : Dámský portál Mladé fronty* [online]. 2008 [cit. 2011-02-13]. Mojí útěchou je žiletka. Dostupné z WWW:  
<<http://mladazena.maminka.cz/scripts/detail.php?id=355068>>.

KOCOURKOVÁ, Jana; KOUTEK, Jiří. *Sebeпоškození v adolescenci : narůstající problém?. Československá psychologie : časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 2008, 52, 6, s. 609-614.

KOUKOLÍK, František; DRTILOVÁ, Jana. *Vzpouřa deprivantů : o špatných lidech, skupinové hlouposti a uchvácené moci*. 1. vydání. Praha : Makropolus, 1996. 303 s. ISBN 80-901776-8-9.

KOUTEK, Jiří; KOCOURKOVÁ, Jana. *Sebevražedné chování : Současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících*. 1. vydání. Praha : Portál, 2003. 127 s. ISBN 80-7178-732-9.

KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebeпоškození v dětství a adolescenci*. Praha : Grada, 2008. 174 s. ISBN 978-80-247-2333-4.

LANGMAIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 3. vydání, přepracované a doplněné. Praha : Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.

MACEK, Petr. *Adolescence : psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vydání. Praha : Portál, 1999. 207 s. ISBN 80-7178-348-X.

MALÁ, Eva. *Dítě a stres*. 1. vydání. Praha : Tigis, 2007. 143 s. ISBN 978-80-903750-1-7.

MALÁ, Eva; RABOCH, Jiří; SOVÁK, Zdeněk. *Sexuálně zneužívané děti*. 1. vydání. Praha : Psychiatrické centrum, 1995. 128 s. ISBN 80-85121-99-9.

*Mezinárodní klasifikace nemocí : mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decennální revize MKN-10*. 1. vydání. Praha : Ústav zdravotnických informací a statistiky, 1992. 779 s.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vydání. Praha : Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

NEŠPOR, Karel; CSÉMY, Ladislav. *Bažení = Craving : společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha : Sportpropag pro Sdružení FIT IN - Rodiče proti drogám, 1999. 76 s.

*Niky-emo* [online]. 2008 [cit. 2011-01-20]. CO JE VLASTNĚ 3MO.....?. Dostupné z WWW: <<http://niky-emo.blog.cz/0805/co-je-vlastne-3mo>>.

Online deník ShowBiz.cz [online]. 2010 [cit. 2011-04-15]. Slavná anorektička a modelka Isabelle Caro zemřela!. Dostupné z WWW: <<http://www.showbiz.cz/slavna-anorekticka-a-modelka-isabelle-caro-zemrela/>>.

PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebepoškozování : aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha : Galén, 2009. 159 s. ISBN 978-80-7262-606-9.

*Přečti.cz : Užij si zábavy* [online]. 2009 [cit. 2011-02-01]. Emo pravidla. Dostupné z WWW: <<http://precti.cz/emo%20pravidla/>>.

SMOLÍK, Josef. *Subkultury mládeže : uvedení do problematiky*. 1. vydání. Praha : Grada, 2010. 281 s. ISBN 978-80-247-2907-7.

SVOBODA, Mojmír; ČEŠKOVÁ, Eva; KUČEROVÁ, Hana. *Psychopatologie a psychiatrie : pro psychology a speciální pedagogy*. 1. vydání. Praha : Portál, 2006. 317 s. ISBN 80-7367-154-9.

TARTAR GODDETOVÁ, Edith. *Umění jednat s dospívajícími*. 1. vydání. Praha : Portál, 2001. 140 s. ISBN 80-7178-492-3.

TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vydání. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1987. 273 s.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I. : Dětství a dospívání*. Praha : Karolinum, 2008. 467 s. ISBN 987-80-246-0956-0.

*Well Stigli* [online]. 2009 [cit. 2011-02-05]. Emo styl - teorie. Dostupné z WWW: <<http://wellstigli.blog.cz/0910/emo-styl-teorie>>.

•Někde v nekonečnu• [online]. 2008 [cit. 2011-04-15]. Manga styl. Dostupné z WWW: <<http://albiiik.blog.cz/0801/manga-styl>>.

## Seznam příloh

Příloha I: Emo pravidla

Příloha II: Seznam otázek k výzkumu

Příloha III: Informovaný souhlas

Příloha IV: Obrázky Kate

## Příloha I

### Emo pravidla

1. Buď pravý
2. Buď homosexuál
3. Když nejsi homosexuál buď bisexuál
4. Když nejsi ani jedno, předstírej to
5. Používej oční linky
6. Používej oční stíny
7. Obarvi se na černo
8. Obarvi se na blond
9. Můžeš to i kombinovat – růžová, červená, fialová
10. Musíš mít ofinu, která ti sahá nejmíň do půlky tváře
11. Stále se tvař smutně
12. Když jdeš po ulici, koukej do země
13. Plač při každé možnosti za všech okolností
14. Noste proužkované ponožky
15. Mikiny jsou povoleny jenom s kapucí
16. Kup si alespoň jedno tričko s Jackem Skellingtnem a tvař se, že je to tvůj největší idol
17. Snaž se vypadat co nejvíc americky
18. Dej si piercing na následující místa: dolní ret, nos, obočí, bradavka, pupek... nejlepší je, když ho budeš mít všude, ale když ti to rodiče nedovolí dej si alespoň rty. Když ti budou nadávat, vyjádři svoje pocity... viz 13.
19. Doma se večer namaluj a obleč a nafoť minimálně 60 fotek v koupelně tak, aby za tebou byla vidět záchodová mísa a na stěnách by měly být kachličky. Musíš se fotit sám. Potom všechny uveřejni na Libimseti nebo Facebooku
20. Minimálně na 5 fotkách předstírej že pláčeš
21. Mladší sestře seber všechny její trička a nos je pravidelně ven
22. Obuté můžeš mít jen číny, nebo sk8ové boty. Nejlepší je když máš růžové Konversy. Děvčata mají při teplotě nad 28°C povolené žabky
23. Děvčata musí mít v hlavě plastovou nebo látkovou čelenku, mašli z umělé hmoty nebo nějaké dětské sponky



24. Vždy je potřeba mít jeden gel, tužidlo a lak na vlasy vždy v zásobě
25. Váš nick kdekoliv musí obsahovat Emo (např: emoGIRL, emoBOY, e.m.o-Kid atd. atd. atd...)
26. Používej emo gramatiku když si píšeš na chatu nebo kdekoliv
27. Místo J piš Y
28. Místo V piš W
29. Místo CO piš CWO
30. Za každým T piš H i když to nedává smysl nebo se to nehodí
31. Místo CH piš X
32. Tvař se, že tak píšeš odjakživa
33. Vytvoř si blog, který bude jen o Emo
34. Zveřejni na něm fotky cizích kluků a dívek stažených z VF
35. Nos trička a mikiny značky Hurley
36. Místo ježííš používej ježíín
37. Říkej, že tvoje náboženství je Emo a mezi tvoje záliby patří Emo a „cutting my wrist“
38. Tvař se, že znáš všechny Emo kapely a že jsi je poslouchal ještě než se staly známými
39. Nauč se přesvědčivě říkat frázi: „Já vyjadřuji své pocity“
40. Kup si podkolenky, opasek, kšiltovku a náramek se vzorem šachovnice
41. Aspoň jednou se pokus o sebevraždu
42. Řež si něčím ostrým do ruky v místě, kde máš náramky, ale nesnaž se nějak moc, aby ti zakrývaly jizvy
43. Piš smutné básně o čemkoliv, například o Emo chalpcích z VF
44. Nos kšiltovky sk8 značek, sk8 trička a všechno co souvisí se sk8em
45. Máš zlomené srdce za každých okolností
46. Poslouchej My chemical romance, From frist to last, Hawthorne heights, JAMISONPARKER, Blink 182, Awa, Fall out boy, Senses fail
47. Při elektronické komunikaci používej co nejvíc Emo ikonek (:'( x(
48. Místo hahahaha piš spíš hhhh
49. Pravidlo č 13..... 2x si stříkni do očí repelent a myslí na děti v Africe

50. Holky se snaž sbalit tím, že jim budeš říkat že jsi gay a že máš krásného přítele
  51. Potom řekni, že „ona“ je ta nejkrásnější žena, kterou jsi kdy potkal
  52. Tvař se, že se kvůli ní s ním rozejdeš
  53. Když se fotíš a netrefíš si foťákem hlavu, tvař se, že tak to mělo být...protože to je Emo
  54. Všechny kapely co posloucháš musí mít toho stejného stylistu
  55. Jako životní cíl si dej něco co je dopředu jasně nesplnitelné... když budeš mít nesplnitelný sen budeš na lidi působit víc Emo
  56. Každý týden se foť a dávej si na profily, MS, VF... stále aktuální fotku
  57. Všude, kde to lidi vidí piš „comment my new pics“
  58. Samozřejmě nezapomeň na pravidlo číslo 13!
- (emo–pravidla, 2009)

## Příloha II

### Seznam otázek k výzkumu

Okruh A: Osobní život respondentů

- 1) Kolik je ti let a do které třídy chodíš?
- 2) Baví tě škola?/Jak ti to jde ve škole?
- 3) Jakými vlastnostmi bys popsala sama sebe?
- 4) Jak bys popsala svůj vztah s rodiči?
- 5) Jak vycházíš se svými vrstevníky?
- 6) Jak obvykle trávíš volný čas?
- 7) Jaké máš koníčky/zájmy?
- 8) Jak vnímáš své tělo?/Jak bys popsala vztah ke svému tělu?

Okruh B: Respondentka a subkultura Emo

- 9) Jak dlouho jsi členem Emo?/Kdy jsi se stala Emo?
- 10) Kde jsi se poprvé o Emo dozvěděla?
- 11) Změnilo se na tobě Emo něco?
- 12) Jak se projevuje, že jsi Emo?
- 13) Co znamená Emo?
- 14) Co pro tebe Emo znamená?
- 15) Co se ti na Emo líbí/nelíbí?
- 16) Kdybys to měla shrnout, proč jsi členem Emo?
- 17) Má Emo pravidla?
- 18) Jsou Emo často smutní/depresivní?
- 19) Píšeš nějakou vlastní tvorbu?

Okruh C: Respondentka a sebepoškozování

- 20) Kdy jsi se poprvé poškodila a za jaké situace?/Popiš mi, prosím, svou první epizodu sebepoškozování.
- 21) Jak jsi se potom cítila?
- 22) Co ti sebepoškozování přineslo?
- 23) Opakovalo se to?/Opakuje se to do dnes?
- 24) Jakým způsobem jsi se sebepoškodila?/Čím se sebepoškozujete?
- 25) Jak tě napadlo se poškodit?
- 26) Jaké příčiny svého sebepoškozování bys uvedla?
- 27) Je tvé sebepoškozování spontánní/promyšlené?
- 28) Jak vnímáš jizvy?/Schováváš jizvy?
- 29) Ví někdo o tvém sebepoškozování?/Všiml si toho někdo?
- 30) Jaké jsou reakce okolí na to, že se sebepoškozujete?
- 31) Přemýšlela jsi o odborné pomoci?
- 32) Chtěla bys s tím přestat?/Jakým způsobem jsi s tím přestala?

Okruh D: „Nákaza“ sebepoškozování a souvislost Emo a sebepoškozování

- 33) Znáš nějaké weby o sebepoškozování?/Navštěvuješ je?
- 34) Vyhledáváš někde informace o sebepoškozování?
- 35) Znáš někoho, kdo se sebepoškozuje?

- 36) Myslíš, že je sebepoškozování „nakažlivé“?
- 37) Znáš někoho, kdo je Emo a sebepoškozuje?
- 38) Vidíš souvislost mezi Emo a sebepoškozováním?
- 39) Proč lidé spojují Emo a sebepoškozování?
- 40) Mohou se lidé poškozovat jenom proto, aby patřili do nějaké skupiny?

### **Příloha III**

#### **Informovaný souhlas**

Souhlas s účastí na výzkumu bakalářské práce: Sebepoškozování v adolescenci

Byl(a) jsem informován(a) a souhlasím s následujícím:

1) Účel výzkumu jeho očekávané trvání a průběh

Výzkum, kterého se účastním je vykonáván pro účely bakalářské práce na téma Sebepoškozování v adolescenci. Bude probíhat formou rozhovoru přes prostředky vzdálené komunikace (Facebook, ICQ) a jeho přibližné trvání budou 2–3 hodiny.

2) Práva účastníků

Jsem si vědom(a), že mám právo neodpovídat na otázky, pokud mi to nebude příjemné. Mám také právo z výzkumu kdykoli odstoupit bez udání důvodu.

3) Závažné faktory, rizika

Byl(a) jsem upozorněn(a), že výzkum se bude týkat mého osobního života a mé osobní zkušenosti se sebepoškozováním. Vím o rizicích, která jsou s tím spojena, např. nepříjemné pocity při hovoření o bolestivých záležitostech. Vím, že kdykoli mohu využít svých práv.

4) Výhody vyplývající z výzkumu

Má účast na výzkumu je bez nároku na odměnu.

5) Důvěrnost

Všechna data získaná v průběhu výzkumu budou zpracovávána anonymně a pouze pro účely daného výzkumu. Rovněž souhlasím s anonymním zveřejněním výsledků výzkumu ve zmiňované bakalářské práci.

## Příloha IV

### Obrázky Kate



„poznas která z nich je prava?... zrcadlo odrazi dusi... tak kera?... :/“



„ani odpusteni nesmaze hrichy.... :/“