

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

**Nesuicidální sebepoškozování u žen
s hraniční poruchou osobnosti**

Ondřej Svoboda

Diplomová práce

Studijní program: Psychologie

vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Praha 2019

Prague College of Psychosocial Studies

**Nonsuicidal self-injury in women
with borderline personality disorder**

Ondřej Svoboda

The Diploma Thesis

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Praha 2019

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí mé práce, Mgr. Ing. E. Dubovské, za důležité podněty a také za to, že mi umožnila psát práci na vlastní téma. Dále bych rád poděkoval participantkám.

Anotace

Téma této diplomové práce je nesuicidální sebepoškození v souvislosti s hraniční poruchou osobnosti. Teoretická část informuje o psychoterapii nesuicidálního sebepoškození, o teoriích tohoto jevu a o nesuicidálním sebepoškození u jedinců s hraniční poruchou osobnosti. Tématem praktické části je vlastní výzkumné šetření. Toto šetření se zaměřuje na nesuicidální sebepoškození u žen s hraniční poruchou osobnosti v období mladé dospělosti.

Klíčová slova: nesuicidální sebepoškození, hraniční porucha osobnosti, Tematická analýza, psychoterapie

Abstract

The topic of this diploma thesis is nonsuicidal self-injury in association with borderline personality disorder. The theoretical part informs of psychotherapy of nonsuicidal self-injury, theories of this phenomenon and nonsuicidal self-injury in borderline personality disorder. The topic of the practical part is author's own research project. This project focuses on nonsuicidal self-injury in women with borderline personality disorder in their young adulthood.

Keywords: nonsuicidal self-injury, borderline personality disorder, Thematic analysis, psychotherapy

Obsah

Úvod / s. 8

I. Teoretická část / s. 9

1 Hraniční porucha osobnosti / s. 9

2 Nesuicidální sebepoškozování / s. 13

2.1 Vymezení nesuicidálního sebepoškozování / s. 13

2.2 Výskyt nesuicidálního sebepoškozování / s. 16

2.3 Nesuicidální sebepoškozování a závislost / s. 18

3 Nesuicidální sebepoškozování a hraniční porucha osobnosti / s. 20

3.1 Základní informace o nesuicidálním sebepoškozování u jedinců s hraniční poruchou osobnosti / s. 20

3.2 Motivy pro nesuicidální sebepoškozování / s. 25

4 Teorie nesuicidálního sebepoškozování u jedinců s hraniční poruchou osobnosti / s. 29

4.1 Model s emočními kaskádami / s. 29

4.2 Model vyhýbání se prožitkům / s. 33

5 Psychoterapie nesuicidálního sebepoškozování u jedinců s hraniční poruchou osobnosti / s. 35

5.1 Dialektická behaviorální terapie / s. 36

5.2 Další psychoterapeutické programy / s. 42

II. Praktická část / s. 47

6 Metodika výzkumného šetření / s. 47

6.1 Informovaný souhlas / s. 48

6.2 Průběh rozhovorů / s. 52

6.3 Tematická analýza / s. 56

7 Výsledky výzkumného šetření / s. 59

7.1 Představení participantek / s. 59

7.2 Nalezená témata / s. 61

8 Závěr výzkumu a diskuze / s. 88

8.1 Závěr výzkumu / s. 88

8.2 Diskuze / s. 89

Závěr / s. 92

Seznam použité literatury / s. 93

(pokračování na další straně)

Obsah (pokračování)

Přílohy / s. 1

- Příloha 1 - přepis rozhovoru s Winonou / s. 1
- Příloha 2 - přepis follow-up rozhovoru s Winonou / s. 5
- Příloha 3 - přepis rozhovoru s Večernicí / s. 8
- Příloha 4 - přepis follow-up rozhovoru s Večernicí / s. 11
- Příloha 5 - přepis rozhovoru s Kateřinou / s. 13
- Příloha 6 - přepis rozhovoru s Eliškou / s. 15
- Příloha 7 - přepis rozhovoru s Růženou / s. 20
- Příloha 8 - přepis rozhovoru se Sárrou / s. 25
- Příloha 9 - přepis rozhovoru s Magdalénou / s. 27
- Příloha 10 - přepis rozhovoru s Laurou / s. 33
- Příloha 11 - přepis rozhovoru s Boženou / s. 39
- Příloha 12 - přepis rozhovoru se Zlatou / s. 47
- Příloha 13 - informovaný souhlas / s. 54

Úvod

Tématem práce je nesuicidální sebepoškozování v souvislosti s hraniční poruchou osobnosti. Text je rozdělen na teoretickou část a na část praktickou. Teoretická část informuje například o teoriích jevu a o psychoterapii, jejímž cílem je oslabení nesuicidálního sebepoškozování. Praktická část obsahuje vlastní výzkumný projekt, který zahrnoval rozhovory se ženami s hraniční poruchou osobnosti ve věku mladé dospělosti.

Proč jsem si vybral právě takové téma? Již několik let se zajímám o práci s lidmi s hraniční poruchou osobnosti. Nesuicidální sebepoškozování pro mě ovšem bylo poměrně záhadným jevem. Předpokládám, že skrze práci na výzkumném projektu a také skrze studium odborné literatury tématu více porozumím.

I. Teoretická část

1 Hraniční porucha osobnosti

Předmětem tohoto oddílu jsou základní informace o hraniční poruše osobnosti. Prostor bude věnován například diagnostickým kritériím, výskytu poruchy nebo možným příčinám jejího vzniku.

Hooley, Butcher, Nock a Mineka (2017) uvádějí, že pojem hraniční osobnost se původně používal pro pacienty, kteří příliš nespolupracovali s personálem a kteří byli na hranici mezi neurózou a psychózou (s. 383). Tento pojem ovšem změnil obsah. Hraniční osobností se později myslela porucha, která měla určité společné rysy se schizofrenií (Hooley et al., 2017). V roce 1980 vstupuje do Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch diagnóza hraniční porucha osobnosti (Hooley et al., 2017). (V následujícím textu budu pro tuto publikaci používat zkratku DSM). Co se týká 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů, odpovídající diagnózou je Emočně nestabilní porucha osobnosti (Hooley et al., 2017, s. 383).

Jakým způsobem je hraniční porucha osobnosti vymezena v DSM-5? Tento materiál podává informaci o tom, co je jádrem této diagnostické jednotky - *všudypřítomný vzorec nestability v mezilidských vztazích, v pohledu na sebe a v emoční oblasti a výrazná impulzivita, přičemž tyto charakteristiky jsou přítomné nejpozději v období mladé dospělosti* (American Psychiatric Association [APA], 2013, s. 663). Jaká jsou diagnostická kritéria pro hraniční poruchu osobnosti?

Aby bylo rozhodnuto, že se u člověka tato porucha nachází, musí splňovat

minimálně 5 z 9 skutečností (APA, 2013, s. 663). Co tento požadavek znamená? Řekněme, že nějaký člověk naplňuje kritéria 1 až 5 a že jiný člověk naplňuje kritéria 5 až 9. U obou by byla shoda s kritéria dostatečná na to, aby uvedenou diagnózu dostali. Tito lidé by se ovšem shodovali pouze v jediné charakteristice, a to v 5. kritériu. Následující věty věnují tomu, co je podstatou zmíněných 9 kritérií. Jádrem prvního kritéria je snaha, která má za cíl, aby člověk nebyl někým opuštěn (APA, 2013). Druhé a třetí kritérium se týkají nestability v mezilidských vztazích resp. v pohledu na sebe (APA, 2013). Podstatou čtvrtého kritéria je potenciálně nebezpečná impulzivita (APA, 2013). Páté kritérium naplňují zjednodušeně řečeno ti, kteří mají zkušenost se sebevražednými pokusy nebo s nesuicidálním sebepoškozováním (APA, 2013). Šestým kritériem je přítomnost vysoké emoční reaktivity a sedmým časté zažívání prázdnoty (APA, 2013). Předposlední kritérium se týká výrazných projevů vzteku a jádrem posledního kritéria je paranoidní ideace či disociativní symptomy (APA, 2013).

Pro jedince s hraniční poruchou osobnosti často platí, že si stanoví nějaký cíl a krátce před tím, než je dosažen, se zachovají tak, aby dosažen nebyl; konkrétně se může jednat o to, že člověk studuje vysokou školu a rozhodne se opustit studium těsně před tím, kdy by ho již mohl dokončit (APA, 2013, s. 665). Přítomnost takového jednání v historii jedince je považována v rámci diagnostického procesu za skutečnost podporující diagnózu hraniční poruchy (APA, 2013).

Jaké je zastoupení hraniční poruchy osobnosti v populaci? Odhady se pohybují okolo hodnoty 1,6%, ovšem nelze vyloučit, že výskyt je až na úrovni asi 6% (APA, 2013, s. 665). Co se týká zastoupení hraniční poruchy osobnosti v různých věkových skupinách, zdá se, že u těch s vyšším průměrným věkem je nižší (APA, 2013). Co se týká jedinců, kteří jsou hospitalizováni na psychiatrických odděleních, hraniční poruchou osobnosti

trpí okolo 20% (APA, 2013).

Dostávají muži diagnózu hraniční porucha osobnosti stejně často jako ženy? Není tomu tak - podíl žen se pohybuje okolo 75% (APA, 2013, s. 666). Nabízí se otázka, co je příčinou tohoto nepoměru. Hooley et al. (2017) se domnívají, že ženy s hraniční poruchou osobnosti mají větší sklon vyhledávat odbornou péči než muži, kteří trpí touto poruchou, přičemž tato skutečnost je hlavním důvodem nerovnováhy v udělování diagnózy (s. 386).

Jak to je s přítomností dalších duševních poruch u těch, kteří trpí hraniční poruchou osobnosti? Hooley et al. (2017) uvádějí, že *hraniční porucha osobnosti je pouze ve zcela výjimečných případech diagnostikována samostatně* (s. 386). Lidé, kteří trpí hraniční poruchou osobnosti, mají například často nějakou jinou poruchu osobnosti (APA, 2013, s. 665).

V souvislosti s hraniční poruchou osobnosti je pochopitelně důležitou otázkou, co je její příčinou. Setkal jsem se s velkým množstvím studií, které poskytují informace spadající právě pod toto téma. Hooley et al. (2017) ke vzniku hraniční poruchy uvádějí, že *v současnosti je rozumné předpokládat, že někteří lidé, na základě svých genetických predispozic, mohou být značně citliví na vliv raných zkušeností negativní povahy* (s. 387). Hooley et al. dále předpokládají, že tyto zkušenosti se promítnou do vývoje mozku (s. 387). Považuji za poměrně zřejmé, že uvedení autoři se domnívají, že pohled odborníků na vznik hraniční poruchy osobnosti se může v budoucnosti ještě vyvíjet. Co se týká zkušeností, které by mohly souviset se vznikem poruchy, lze uvést toto - *fyzické a sexuální týrání, zanedbávání, nepřátelské konflikty a časná ztráta rodiče jsou neobvykle časté v dětství jedinců s hraniční poruchou osobnosti* (APA, 2013, s. 665).

Na závěr tohoto oddílu bych se ještě zastavil u dvou dílčích témat, která se týkají hraniční poruchy. To, jakým způsobem se v průběhu života vyvíjí její

symptomy, je mezi pacienty značně odlišné (APA, 2013, s. 665). Pro většinu jedinců, kteří dostali tuto diagnózu, platí, že během třetí a čtvrté dekády života dosahují posunu, co se týká stability mezilidských vztahů (APA, 2013). Hooley et al. (2017) uvádějí, že ze všech poruch osobnosti byla nejvíce zkoumána právě hraniční porucha (s. 383). K výzkumům o této poruše doplním jeden svůj postřeh. Poměrně často jsem narazil na studie, v nichž figuroval vzorek, který tvořily pouze ženy. Často jsem se také setkal se studii, u nichž data byla sbírána během hospitalizace pacientů. Domnívám se tedy, že poznatky z výzkumů o hraniční poruše se týkají zejména žen, které mají zkušenost s hospitalizací.

2 Nesuicidální sebepoškozování

2.1 Vymezení nesuicidálního sebepoškozování

V následujícím textu se budu zabývat vymezení nesuicidálního sebepoškozování. Uvedu také, jakou definici tohoto pojmu budu využívat v této práci. Ve výzkumech, které spadají pod psychopatologii, velmi často figurují diagnostické jednotky z různých verzí Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM). Prostor věnuji také tomu, jak je v 5. verzi DSM vymezena porucha, jejímž jádrem je nesuicidální sebepoškozování.

Nock, Joiner, Gordon, Lloyd-Richardson a Prinstein (2006) vymezují obecně sebepoškozující chování, přičemž uvádějí, že pod tuto kategorii spadají nesuicidální sebepoškozování a pokusy o sebevraždu. Nock et al. uvádějí tuto definici nesuicidálního sebepoškozování - *přímé a záměrné ničení vlastní tělesné tkáně bez přítomnosti záměru zemřít* (s. 65).

V následujících větách bych vyjádřil různé myšlenky, které se týkají uvedené definice. Skutečnost, že definičním znakem je záměrnost, pochopitelně znamená, že pod pojem v tomto vymezení nespádají nechtěné úrazy. Chování, které spadá pod nesuicidální sebepoškozování, musí vést k přímému ničení tkáně. S tímto požadavkem souvisí má zkušenost s jednou slečnou, které byla diagnostikována hraniční porucha osobnosti. Sdělila mi, že ještě v dětství začala kouřit a že skutečnost, že kouření zvyšuje pravděpodobnost mnoha tělesných onemocnění, se jí líbila. Podle jejích slov tato skutečnost byla jedním z důvodů, proč kouřila. Řekněme, že by se u této osoby za nějakou dobu objevilo zhoubné nádorové onemocnění a že by bylo na místě předpokládat, že by se neobjevilo, pokud by nekouřila.

Kouření v tomto případě by ovšem nešlo označit za nesuicidální sebepoškozování, protože kouření by nebylo následováno bezprostředním poškozením tkáně. Další souvislostí uvedené definice je to, že chování, které pod ni spadá, může vést ke smrti. Jinak řečeno, neplatí, že se definice vztahuje pouze na chování, po němž nenásledovalo úmrtí. Rozhodující skutečností je to, jakou představu o zdravotních následcích určitého poškození měl člověk, který si toto poškození způsobil.

Nock et al. (2006) ve své definici nesuicidálního sebepoškozování uvádějí, že pod ni spadá chování, které mimo jiné splňuje to, že není spojeno s úmyslem zemřít. Tento bod považuji za nejvíce problematický. Jedním z nedostatků je to, že není jasné, jestli by pod nesuicidální sebepoškozování mělo být zařazeno chování, kterému nepředcházela záměr ukončit svůj život, přičemž během aktu sebepoškozování se tento záměr objevil. Uvedený definiční znak je problematický ještě v dalším ohledu. Řekněme, že někdo provede určitý sebepoškozující akt větší intenzity a že uvede, že před jeho započítáním neměl v plánu připravit se o život. Dále předpokládejme, že tento člověk je v psychoterapii a během nějakého sezení, které se odehraje po onom sebepoškozujícím aktu, dojde k tomu, že se zabít chtěl. Je otázkou, jestli by daný čin měl spadat pod uvedenou definici. Se záměrem připravit se o život a sebepoškozováním souvisí ještě další skutečnost. Lidé, co provozují sebepoškozování, se mohou před sebepoškozujícími činy i během nich nacházet ve stavu, kdy nejsou schopni uvést, co je podle nich pravděpodobným následkem zranění, která si způsobují, a co sebepoškozováním sledují. Takové situace podle mého názoru nelze spojit se záměrem zemřít, současně o nich ale nejde říct, že u nich záměr zemřít nebyl přítomný.

Hooley (2008) vymezuje obecně sebepoškozující chování a co se týká nesuicidálního sebepoškozování, zabývá se jeho funkcemi a taktéž uvádí informace o jeho výskytu. Hooley sděluje, že pojem nesuicidální

sebepoškozování je v odborné literatuře používán pro označení *různých podob chování (mezi které patří řezání se), které jsou spojené s poškozením tělesné tkáně, přičemž není přítomný jakýkoliv úmysl zemřít* (s. 155). Uvedené vymezení je obecnější než definice podle Nock et al. (2006). V této práci budu pojem nesuicidální sebepoškozování používat ve významu, který je uveden v Nock et al.

Jaké je postavení nesuicidálního sebepoškozování jakožto diagnostické jednotky v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch? Nesuicidální sebepoškozování je v DSM-5 zařazeno mezi potíže, které zasluhují další zkoumání (American Psychiatric Association [APA], 2013). Diagnostické jednotky, které spadají do tohoto okruhu, nejsou oficiálními duševními poruchami a neměly by být používány v klinické sféře (APA, 2013, s. 783).

Co se týká DSM-5, jaké je vymezení nesuicidální sebepoškozování jakožto navrhované poruchy? Jádrem tohoto vymezení je, že nesuicidální sebepoškozování je poškození vlastního těla bez sebevražedného záměru (APA, 2013). Mezi kritéria patří, že takové poškození muselo v předešlém roce proběhnout minimálně v 5 dnech (APA, 2013). Řekněme, že někdo k určitému okamžiku naplňuje kritéria pro uvedenou navrhovanou poruchu. Pokud se v následujícím roce bude poškozovat a bude tak činit maximálně během 4 dní, po roce již diagnostická kritéria splňovat nebude. Kritériem taktéž je, že osoba, které se poškodí, musí předpokládat, že akt sebepoškození bude mít minimálně jeden ze tří uvedených následků - úleva, vyřešení interpersonální situace, navození pozitivních emočních prožitků (APA, 2013). Nesuicidální sebepoškozování se dále vztahuje pouze na chování, které *není společensky schvalované* (APA, 2013). Toto kritérium považuji za nejvíce problematické. Co se týká předešlých kritérií, je možné dobrat se k tomu, jestli někdo tato kritéria naplňuje, či ne, pouze na základě rozhovoru s daným člověkem. Předmětem těchto kritérií je totiž pouze

chování daného člověka a jeho intrapsychické jevy, jako jsou předpoklady o následcích sebepoškození. Poslední uvedené kritérium se ale týká postojů společnosti k posuzovaným podobám chování.

2.2 Výskyt nesuicidálního sebepoškození

Plener et al. (2016) provedli výzkum zaměřený na nesuicidální sebepoškození u velkého vzorku Němců. Několik následujících odstavců věnuji právě jemu. Plener et al. sestavili vzorek, který obsahoval 2509 osob, přičemž tyto osoby byly náhodně vybrány z těch Němců, kterým bylo minimálně 14 let a kteří měli dobrou znalost němčiny. Získaný vzorek reprezentoval uvedenou populaci ve 4 ohledech - věk, pohlaví, místo pobytu a vzdělání (Plener et al., 2016). Věk účastníků výzkumu se rozprostíral od 14 do 94 let a průměrný věk ve vzorku byl asi 49 let (Plener et al., 2016).

Plener et al. (2016) zjistili, že 78 osob ze vzorku, který měli k dispozici, mělo za sebou alespoň jednu epizodu nesuicidálního sebepoškození, přičemž tento počet odpovídá 3,1%. Zastoupení žen, které měly ve své historii sebepoškození, činilo 4,1% a zastoupení takových mužů 1,9% (Plener et al., 2016). Tento rozdíl byl statisticky významný (Plener et al., 2016). Co udávají další studie?

Zetterqvist, Lundh, Dahlstroem a Svedin (2013) provedli výzkum, který se zaměřoval na nesuicidální sebepoškození, přičemž výzkumná zjištění se týkala velmi rozsáhlého vzorku švédských adolescentů. Následující odstavce věnuji této studii.

Jaký byl rozsah a jaké byly další charakteristiky použitého vzorku? Zetterqvist et al. (2013) získali data od 3060 participantů. Pro všechny z nich platilo, že byli v prvním roce studia na střední škole a že žili v jednom územním celku Švédska, který se nachází na jihovýchodě této země

(Zetterqvist et al., 2013). Participantům bylo 15-17 let (Zetterqvist et al., 2013). Při seznamování se s prameny, které se zaměřují na výskyt sebepoškozování, se objevují vzorky o různé velikosti. Co se týká pramenů, které se zaměřují na evropskou populaci, nenašel jsem výzkum se srovnatelným vzorkem. Ve výzkumném souboru byla obě pohlaví zastoupena takřka totožnou měrou (Zetterqvist et al., 2013).

Zetterqvist et al. (2013) v rámci pořizování vzorku provedli náhodný výběr tříd. Zetterqvist et al. uvádějí, že na jaře roku 2011 bylo v územním celku, kde žili participanti, celkem 48 středních škol. Studenti, kteří tvořili vzorek, pocházeli ze 36 z uvedených 48 škol (Zetterqvist et al., 2013).

Zetterqvist et al. (2013) zjišťovali údaje od adolescentů prostřednictvím dotazníku, který měl celkem 12 stránek, přičemž otázky na nesuicidální sebepoškozování se rozprostíraly celkem po 5 stránkách. Co se týká příslušné výzkumné oblasti, domnívám se, že použití dotazníků u dané věkové skupiny je velmi dobrou volbou. Při získávání informací prostřednictvím rozhovorů by bylo možné, aby některé otázky byly tazatelem vysvětleny. Tato výhoda by byla ale podle mého názoru převážena zatajováním informací.

Jaká byla zjištění? Zetterqvist et al. (2013) využívali ve svém dotazníku otázku na to, jestli participant za dosavadním život měl alespoň jeden akt nesuicidálního sebepoškozování, a na tuto otázku odpovědělo kladně 525 studentů, což reprezentuje 17,2% vzorku. Tento údaj je tedy skoro 6x vyšší než odpovídající údaj z předešlého výzkumu.

Zetterqvist et al. (2013) uvádějí, jaká byla v posledním roce zkušenost studentů s jednotlivými metodami nesuicidálního sebepoškozování. Zetterqvist et al. uvádějí, že za poslední rok se řezalo asi 12% účastníků výzkumu, přičemž přibližně 2% měla za toto období minimálně 11 epizod

této formy sebepoškození. Zetterqvist et al. dále dospěli k tomu, že za předešlý rok se nějakým způsobem pálilo asi 9% studentů, minimálně 11 epizod uvedlo asi 1% účastníků výzkumu. Tyto údaje považují za znepokojivé.

2.3 Nesuicidální sebepoškození a závislost

Tento oddíl je věnován myšlenkám, které dávají do souvislosti nesuicidální sebepoškození a závislost na drogách. Následující odstavec zmíní pojmy, které se týkají závislosti. Vzhledem k tomu, že drogová závislost je tématem, které v rámci této práce nepatří k těm nejvýznamnějším, budu se těmito pojmy věnovat pouze stručně. Další prostor bude pojednávat o výzkumu, který zjišťoval přítomnost závislostních jevů u lidí, které provozovali nesuicidální sebepoškození. Co lze prohlásit o odborné literatuře, která pojednává o sebepoškození v souvislosti se zneužíváním látek? Blasco-Fontecilla et al. (2016) zastávají tento názor - existuje velmi málo empirických výzkumů, které testují myšlenku, že nesuicidální sebepoškození má povahu závislostního chování (s. 2).

Hooley, Butcher, Nock a Mineka (2017) uvádějí základní informace, které se týkají zneužívání drog (s. 409). Závislostní chování lze chápat jako chování, které vychází z patologické potřeby po nějaké konkrétní látce (Hooley et al., 2017). Závislost na látce je obvykle spojena s tím, že uživatel potřebuje větší a větší množství látky, aby dosahoval určitého efektu; tato skutečnost se nazývá tolerancí (Hooley et al., 2017). Závislost obvykle také souvisí s odvykacím stavem, což označuje tělesné symptomy, jako je třeba pocení, které doprovázejí abstinování od látky (Hooley et al., 2017).

Nixon, Cloutier a Aggarwal (2002) publikovali studii, která se týká závislostních jevů v souvislosti s nesuicidálním sebepoškozením. Nixon

et al. využili v rámci svého výzkumu vzorek, který čítal 42 jedinců. Tuto skupinu tvořilo 36 žen a 6 mužů, přičemž průměrný věk v celém vzorku činil 15,7 roku (Nixon et al., 2002). Pro všechny participanty platilo, že za posledních 6 měsíců měli v každém z těchto měsíců minimálně jednu epizodu nesuicidálního sebepoškozování (Nixon et al., 2002).

Všichni participanti vyplnili dotazník, který obsahoval mimo jiné otázky na závislostní jevy v souvislosti se sebepoškozováním (Nixon et al., 2002, s. 1334). Tyto položky se týkaly období od první epizody sebepoškozování do současnosti (Nixon et al., 2002, s. 1338). Účastníci výzkumu se vyjadřovali například k těmto položkám: *sebepoškozování pokračuje, ačkoliv je považováno za škodlivé; při přerušení sebepoškozování nárůstá napětí; frekvence a/ nebo intenzita se zvětšila, aby bylo dosahováno stejného efektu* (Nixon et al., 2002, s. 1338). Co se týká položek, které jsem uvedl, lze prohlásit, že první vypovídá o špatné kontrole nad sebepoškozováním, že druhá se táže na něco, co odpovídá odvykacímu stavu v souvislosti s užíváním drog, a že třetí vypovídá o toleranci v souvislosti se sebepoškozováním. Jak participanti odpovídali? Na první z těchto tří položek odpovědělo kladně asi 95% vzorku, na druhou asi 86% a na třetí asi 74%. Tyto údaje lze shrnout tak, že pro participanty jako celek platilo, že jejich dosavadní nesuicidální sebepoškozování doprovázely velmi často některé jevy, které jsou spojené s užíváním drog.

3 Nesuicidální sebepoškození a hraniční porucha osobnosti

3.1 Základní informace o nesuicidálním sebepoškození u jedinců s hraniční poruchou osobnosti

Co se týká hraniční poruchy osobnosti, k tématu nesuicidální sebepoškození se nabízí několik základních otázek. Patří mezi ně například ty následující. V jakém věku se nesuicidální sebepoškození objevuje? Jaké metody sebepoškození jsou nejčastější? Jak často se setkáváme s jedinci s hraniční poruchou, kteří nemají vůbec žádnou zkušenost s nesuicidálním sebepoškozením? Jak to je s ústupem nesuicidálního sebepoškození? Jak to je s počtem epizod? Následující text se pokusí poskytnout alespoň částečné odpovědi na tyto otázky.

Reas, Pedersen, Karterud a Roe (2015) realizovali výzkum, který se zaměřoval na bulimii v souvislosti s hraniční poruchou osobnosti. Reas et al. využili vzorek 483 žen s hraniční poruchou. Výzkumníci zjišťovali mimo jiné přítomnost nesuicidálního sebepoškození (Reas et al., 2015). Na tomto místě budou uvedeny pouze ty informace, které se týkají právě nesuicidálního sebepoškození. Domnívám se, že rozsah vzorku, který figuroval ve studii, je mimořádný, co se týká obecně odborné literatury o hraniční poruše.

Jak lze dále charakterizovat účastníky výzkumu? Věk ve vzorku se pohyboval od 18 do 65 let (Reas et al., 2015). Pro všechny participantky dále platilo, že využívaly léčbu v jednom norském programu zaměřeném na jedince s poruchou osobnosti, přičemž přijetí do léčení proběhlo mezi lety

1996 a 2009 (Reas et al., 2015).

Jaká byla zjištění o nesuicidálním sebepoškození? Reas et al. (2015) sdělují, že přibližně polovina účastnic měla za poslední rok minimálně jednu epizodu (s. 645). Co se týká přítomnosti nesuicidálního sebepoškození za dosavadní život, byla zjištěna asi u 60% žen (Reas et al., 2015). Poslední z údajů znamená jinými slovy, že zkušenost se sebepoškozením měly asi 3 z 5 žen s hraniční poruchou, které prošly zařízením.

Další studie, o které uvedu informace, se taktéž týká mé úvodní otázky na to, jaká část lidí s hraniční poruchou má zkušenost s nesuicidálním sebepoškozením. Dulit, Fyer, Leon, Brodsky a Frances (1994) provedli s jedinci s hraniční poruchou osobnosti výzkum, který se zaměřoval mimo jiné na nesuicidální sebepoškození a na pokusy o sebevraždu. Studie se zúčastnilo konkrétně 124 osob, a to takových, které byli přijaty do jedné psychiatrické léčebny v New Yorku v letech 1990 až 1992 (Dulit et al., 1994). Vzorek byl tvořen ženami asi z 80% a průměrný věk souboru činil asi 33 let (Dulit et al., 1994). Vzorek použitý v této studii byl tedy asi čtyřikrát menší než vzorek ze studie předešlé. Na rozdíl od předešlého vzorku ale nezahrnoval pouze ženy.

Dulit et al. (1994) zjišťovali počet dosavadních epizod nesuicidálního sebepoškození a na základě tohoto údaje rozdělili participanty do 3 skupin. První skupinu tvořili ti, co s jevem dosud neměli žádnou zkušenost, druhou ti, co za sebou měli 1 až 4 epizody, a do poslední skupiny náleželi ti, co si ublížili minimálně pětkrát. Tyto skupiny tvořily 50%, asi 19% a asi 31% vzorku (Dulit et al., 1994). Zastoupení těch, co měli ve své historii alespoň jednu epizodu, poměrně dobře odpovídá příslušnému údaji z předešlého výzkumu.

Jak jsem uvedl v úvodu k tomuto oddílu, za základní informaci o nesuicidálním sebepoškození považuji také to, jak to je s jeho odchodem ze života lidí. Další řádky budou věnovány právě tomuto dílčímu tématu.

Zanarini, Laudate, Frankenburg, Reich a Fitzmaurice (2011) sledovali jedince s hraniční poruchou osobnosti po dobu 10 let, přičemž jejich hlavním cílem bylo zjistit, jak to je s prediktory nesuicidálního sebepoškození. Tuto studii považuji za velmi hodnotnou díky tomu, že výzkumná zjištění se týkala tak dlouhé doby. Jejím hlavním autorem je M. Zanarini. Domnívám se, že se jedná o jednu ze směřodatných postav současného výzkumu hraniční poruchy.

Zanarini et al. (2011) zjišťovali údaje o vzorku, který čítal 290 jedinců. Ženy tvořily asi 80% vzorku a průměrný věk participantů byl asi 27 let (Zanarini et al., 2011). Zanarini et al. zjišťovali, jak tomu bylo s nesuicidálním sebepoškozením v pěti po sobě jdoucích časových intervalech, přičemž každý z těchto intervalů trval 2 roky. Ohledně výzkumu, který běžel takto dlouho, lze předpokládat, že výzkumná zjištění se týkala stále menšího a menšího počtu participantů. Zanarini et al. získali po deseti letech od začátku výzkumu data již pouze od 249 participantů. Vzorek se tedy zúžil o více jak 14%. V prvním dvouletém období mělo minimálně jednu epizodu nesuicidálního sebepoškození 50,9% participantů, ve druhém 35,3%, ve třetím 28,4%, ve čtvrtém 22,4% a konečně v pátém 17,5% (Zanarini et al., 2011). Podíl daných participantů tedy neustále klesal. Získané údaje nelze interpretovat tak, že nesuicidální sebepoškození se u každého postupně vytrácí. Tyto údaje mohou například popisovat situaci, kdy mezi účastníky existovala malá skupina těch, kteří se poškozovali během celého desetiletého období a kteří navíc v každém z dílčích období měli velké množství epizod.

Dalším tématem, které spadá pod základní informace o nesuicidálním sebepoškození, jsou metody ubližování si. Následující studie uvádí cenné informace právě k této dílčí oblasti. Kleindienst et al. (2008) realizovali šetření, které se zaměřovalo na motivy nesuicidálního sebepoškození a na emoce, které mu předcházejí, přičemž tyto jevy zkoumali u většího vzorku žen s hraniční poruchou osobnosti. Co konkrétně platilo pro participantky? Výzkumu se účastnilo 95 žen, které měly alespoň nějakou zkušenost s nesuicidálním sebepoškozením (Kleindienst et al., 2008). Věk žen se pohyboval od 18 do 51 let a jeho průměrná hodnota činila asi 30 let (Kleindienst et al., 2008). Všechny ženy, které se zúčastnily výzkumu, se v období, kdy byla sbírána data, léčily v jednom ze 3 německých zdravotních zařízení, jejichž specializací je léčba právě hraniční poruchy osobnosti; tato zařízení se nacházejí ve Freiburgu, Mannheimu a Wieslochu (Kleindienst et al., 2008).

Jaká byla zjištění ohledně nesuicidálního sebepoškození? Kleindienst et al. (2008) požádali participantky, aby je informovaly o využívání metod v souvislosti se 6 měsíci, kdy mělo to, jak si ubližovaly, největší intenzitu. Takové dotazování považují za problematické ze dvou důvodů. V první řadě je možné, že účastnice výzkumu nebude schopná ujasnit si, kdy takové období nastalo. Řekněme, že participantka ale bude moci prohlásit, že nějakých 6 měsíců v jejím životě je období, na které se výzkumníci ptají. Tehdy ovšem může nastat situace, že ono období nastalo třeba před 20 lety, což by znamenalo, že vzpomínky na sebepoškození mohou být značně zkreslené. Kleindienst et al. konkrétně zjišťovali, jestli účastnice v oněch 6 měsících alespoň jednou použily nějakou metodu sebepoškození z výčtu, který jim poskytli. V období nejintenzivnějšího sebepoškození se alespoň jednou pořezalo plných 93% žen (Kleindienst et al., 2008, s. 232). K odírání kůže, k mlácení hlavou, k propichování kůže a k mlácení se přísluší tyto údaje: 55%, 53%, 44% a opět 44% (Kleindienst et al., 2008). Údaje ukazují, že mezi řezáním se a druhou metodou v pořadí, tedy odíráním kůže, existuje

značný odstup. Domnívám se, že řezání se je natolik důležité, že vznik studií, jejichž předmětem by byla pouze tato metoda, je plně opodstatněný.

Kleindienst et al. (2008) udávají další výsledky ohledně nesuicidálního sebepoškozování participantek. Za dobu 6 měsíců, kdy jejich ubližování si mělo největší intenzitu, používalo 91% účastnic výzkumu minimálně dvě metody (Kleindienst et al., 2008, s. 232). Jak často docházelo ke zraňování se během oněch 6 měsíců? Kleindienst et al. došli k těmto údajům: 3% participantek si ubližovala minimálně 1x denně, 7% třikrát až šestkrát týdně, 33% jednou, či dvakrát týdně, 29% dvakrát, či třikrát měsíčně a konečně 28% účastnic si ubližovalo maximálně jednou měsíčně. Co tato čísla znamenají? Co se týká skupiny, která uvedla největší frekvenci sebepoškozování, tyto participantky za oněch 6 měsíců měly minimálně něco pod 200 epizod. Do skupiny s nejnižší frekvencí mohla spadat žena, která si za stejně dlouhé období ublížila třeba třikrát.

Na závěr tohoto úseku textu bych uvedl informace o jedné studii, která informuje mimo jiné o věku, v němž se nesuicidální sebepoškozování objevuje. Dubo, Zanarini, Lewis a Williams (1997) se zabývali tím, jaký je vztah sebedestruktivního chování a škodlivých zkušeností z dětství. Dubo et al. získaly informace od dvou vzorků, přičemž jeden z nich byl tvořen 42 subjekty s hraniční poruchou osobnosti. Tento vzorek zahrnoval muže i ženy a průměrný věk v této skupině se pohyboval od 18 do 60 let (Dubo et al., 1997). Další text bude informovat pouze o tomto vzorku. Studie využívá 4 vývojová období s těmito označeními a vymezeními: rané dětství (do 5 let), latence (6 až 12 let), dospívání (13-17 let) a dospělost (od 18 let) (Dubo et al., 1997).

Dubo et al. (1997) zjistily, že minimálně jednu epizodu nesuicidálního sebepoškozování mělo ve své historii asi 80% účastníků. Jak tomu bylo s věkem těchto participantů při první epizodě? Dubo et al. uvádějí, že v

průměru si daní jedinci poprvé ublížili přibližně v 21 letech, přičemž věk při první epizodě byl nejméně 4 roky a nejvýše 47 let. Tyto údaje svědčí o tom, že sebepoškozování se může objevit i dlouho poté, co člověk dosáhne dospělosti. Dubo et al. taktéž uvádějí, do jakého vývojového období spadala první epizoda nesuicidálního sebepoškozování. Během raného dětství se začalo poškozovat 6% participantů, během latence 15% a během dospívání, či dospělosti 79%.

Dubo et al. (1997) zkoumaly počátek sebepoškozování v souvislosti s počtem jeho epizod. Participantů s hraniční poruchou osobnosti, kteří měli zkušenost se sebepoškozováním, uvedli, že za dosavadní život měli 1 až 3000 epizod, přičemž průměrný počet epizod činil asi 230 (Dubo et al., 1997). Dubo et al. vyčlenily z těchto subjektů ty, kteří měli během života minimálně 50 epizod; tito jedinci byli považováni za extrém. Platilo, že participantů, co začali se sebepoškozováním v raném dětství, patřili do skupiny s extrémním počtem epizod (Dubo et al., 1997).

3.2 Motivy pro nesuicidální sebepoškozování

Co je pro jedince, kteří dostali diagnózu hraniční porucha osobnosti, motivem pro nesuicidální sebepoškozování? Následující text pojednává o dvou studiích, které poskytují informace, které se týkají této otázky.

Brown, Comtois a Linehan (2002) realizovali výzkum, který se týkal důvodů pro nesuicidální sebepoškozování v souvislosti s hraniční poruchou osobnosti. Brown et al. sestavili vzorek, který zahrnoval 75 žen; všechny ženy musely splňovat, že v minulosti dostaly diagnózu hraniční porucha osobnosti. Pro ženy navíc platilo, že za posledních 8 týdnů u nich byla minimálně jedna parasuicidální epizoda a v posledních 5 letech, vynecháme-li oněch 8 týdnů, se u nich objevila minimálně jedna další taková epizoda (Brown et al., 2002). Parasuicidálním jednáním se ve studii myslí kategorie,

kteřá zahrnuje jak sebevražedné pokusy tak nesuicidální sebepoškozování (Brown et al., 2002). Co se týká uvedených požadavků na participantky, znamenají mimo jiné to, že ve vzorku se mohly objevit dvě ženy, u nichž se v minulosti objevovalo nesuicidální sebepoškozování, a to se značně odlišnou frekvencí. Do vzorku by patřila participantka, která měla za posledních 5 let pouze 2 epizody, ale i participantka, která za tuto dobu měla desítky epizod.

Účastnice výzkumu měly za poslední rok v průměru 6 parasuicidálních epizod, přičemž od epizody poslední uběhlo do sběru dat v průměru 24 dní (Brown et al., 2002). Poslední epizodou bylo nesuicidální sebepoškozování přibližně u 60% participantek (Brown et al., 2002).

Participantky byly požádány, aby pro jednotlivé epizody svého parasuicidálního chování uvedly, co bylo důvodem z 29 důvodů nabízených (Brown et al., 2002). Co se týká těchto 29 důvodů, 22 z nich bylo zařazeno pod jednu ze 4 škál (Emoční úleva, Ovlivňování jiných lidí, Útěk a Generování emocí) (Brown et al., 2002). K tomuto způsobu dotazování lze uvést minimálně 3 kritické poznámky. Je možné, že někdo vybere určitý nabízený motiv, ačkoliv zastával pouze motiv podobný. Další možný problém se týká situace, kdy jedinec v souvislosti s poslední epizodou parasuicidálního jednání měl pouze jediný důvod. Při pročitání seznamu, v němž je uvedeno 29 možných důvodů, ho může napadnout, že by měl uvést důvodů několik. Poslední poznámka se týká toho, že participant pochopitelně nemůže uvést, že zastával takový a takový motiv, pokud onen motiv není mezi motivy nabízenými. Využitý způsob dotazování je ovšem spojen i s různými pozitivy, mezi nimiž je například skutečnost, že získání dat je velmi rychlé.

Brown et al. (2002) poskytují informace o tom, co bylo důvodem pro poslední parasuicidální epizodu v případě participantek, u nichž touto

epizodu bylo nesuicidální sebepoškození (s. 200). 96% těchto žen uvedlo, že byl přítomen alespoň jeden z důvodů, co spadají pod škálu Emoční úleva (Brown et al., 2002). Co se týká škál Ovlivňování jiných lidí a Generování emocí, alespoň jeden motiv z nich označilo 61% resp. 54% (Brown et al., 2002). Brown et. ale neuvádějí, kolik žen vybralo minimálně 1 z motivů, které tvoří škálu Útěk. Důvod Dostat se pryč či utéct, který do této škály náleží, vybralo 52% příslušných žen (Brown et al., 2002). Tento důvod považuji za problematický. Předpokládám, že důvod nemá označovat situaci, kdy chce člověk ukončit nějaký duševní stav. Podle mého názoru je ovšem možné, že participant si bude myslet, že onen důvod právě toto označuje. Co se týká důvodů, které nebyly zařazeny pod žádnou ze 4 škál, minimálně 50% participantek označilo pouze dva, a to Potrestání sebe a Vyjádření vzteku (Brown et al., 2002).

Následující řádky budou věnovány výzkumu, který měl podobné zaměření. Kleindienst et al. (2008) realizovali studii, která se zaměřovala na nesuicidální sebepoškození a ve které figurovaly pouze ženy s hraniční poruchou osobnosti, které právě s nesuicidálním sebepoškozením měly zkušenost. (Výzkum je citován v předešlém oddílu této kapitoly. V příslušném textu je podrobně charakterizován vzorek.)

Informace o nesuicidálním sebepoškození byly zjišťovány pomocí dotazníku (Kleindienst et al., 2008, s. 231). Otázky směřovaly na dobu 6 měsíců, pro které platilo, že tehdy bylo nesuicidální sebepoškození v životě participantky nejvíce časté (Kleindienst et al., 2008). (Kritiku takového časového zaměření dotazování uvádím ve zmíněné pasáži práce.) Co obsahovaly otázky týkající se motivů pro sebepoškození? Účastnicím výzkumu bylo nabídnuto 12 možných důvodů, pro které se mohly zraňovat - oslabení napětí, potrestání se, získání kontroly nad sebou apod. (Kleindienst et al., 2008).

Jaká byla zjištění ohledně motivů pro nesuicidální sebepoškození? Oslabení napětí bylo uvedeno jako nejvýznamnější důvod největším dílem participantek; takto odpovědělo konkrétně 51% účastnic výzkumu (Kleindienst et al., 2008, s. 232). Oslabení nepříjemných pocitů bylo nejvýznamnějším důvodem pro 13% a potrestání se pro 12% (Kleindienst et al., 2008). Tři důvody, které se týkají disociativních stavů, vybralo 8%, 7% a 7% žen; ostatní důvody zvolilo méně jak 5% (Kleindienst et al., 2008).

4 Teorie nesuicidálního sebepoškození u jedinců s hraniční poruchou osobnosti

4.1 Model s emočními kaskádami

Tento úsek textu je věnován teorii, která se nazývá Model s emočními kaskádami. Tato teorie dává do souvislosti emoční dysregulaci a dysregulaci behaviorální, přičemž jejím důležitým prvkem je ruminace (Selby & Joiner, 2009). Dále v textu věnuji prostor nejprve ruminaci obecně a pak ruminaci v souvislosti s hraniční poruchou osobnosti. Pak se pokusím vyjádřit hlavní myšlenky uvedeného modelu. Domnívám se, že tato teorie může snadno podnítit nápady na výzkumy, které se budou snažit o její ověření či vyvrácení.

Nolen-Hoeksema chápe ruminaci jako tendenci mít opakující se myšlenky o příčinách, situačních faktorech a následcích vlastních negativních emočních prožitků (1991, cituji podle Selby & Joiner, 2009). Smith a Alloy (2009) považují ruminaci za pojem, který je jedním z těch nejdůležitějších pro vysvětlení vzniku a udržování deprese. Smith a Alloy dále uvádějí, že dosud bohužel nedošlo k tomu, aby se vyjasnil vztah ruminace a podobných pojmů, jako jsou například starosti. Smith a Alloy zastávají názor, že neexistuje žádný nástroj na měření ruminace, který by byl používán dominantním způsobem ve výzkumech, v nichž je ruminace měřena.

Baer, Peters, Eisenlohr-Moul, Geiger a Sauer (2012) shrnují studie, jejichž tématem je ruminace v souvislosti s hraniční poruchou osobnosti. Objem takové odborné literatury je malý, ale rozrůstá se (Baer et al., 2012). Baer et al. rozlišují hned několik druhů ruminace, mezi které patří ruminace depresivní, ruminace vzteku a ruminace vyvolaná stresem. Baer et al.

předpokládají, že ruminace je jevem, který je důležitý při vysvětlování symptomů hraniční poruchy osobnosti. Tuto myšlenku mohu doprovodit určitým svým postřehem o lidech, kteří dostali tuto diagnózu. Mnohokrát jsem od nich slyšel, že přemýšlení o nějaké situaci s emočním nábojem jim bránilo v usnutí. Několikrát jsem se setkal s tvrzeními v tom duchu, že je těžké přestat uvažovat o člověku, který byl podnětem pro vztek. Baer et al. se domnívají, že právě ruminace vzteku je v souvislosti s hraniční poruchou obzvláště důležitá.

Na předešlých řádcích jsem vyjádřil některé základní myšlenky k ruminaci obecně a k ruminaci v souvislosti s hraniční poruchou osobnosti. Výše jsem uvedl, že v Modelu s emočními kaskádami je tento jev důležitý. Jaké jsou základní pojmy a myšlenky tohoto modelu?

Model s emočními kaskádami je teorií, která se týká pouze jedinců s hraniční poruchou osobnosti (Selby & Joiner, 2009, s. 219). Co se týká této teorie, jedním z důležitých pojmů je dysregulované chování (Selby & Joiner, 2009, s. 220). Selby a Joiner přinášejí tuto definici dysregulovaného chování - *různé podoby chování, které je obtížné ovládat a které mají za následek újmu na straně pacienta nebo narušení běžného a mezilidského fungování* (s. 220). Co lze prohlásit o této definici? Toto vymezení obsahuje několik velmi obecných momentů, což znamená, že pod pojem spadá skutečně velké množství různých projevů chování. To se týká například toho, že dysregulované chování má být obtížně ovladatelné. Pod to může spadat případ, kdy je člověk rozhodnut, že na někoho nebude reagovat určitým způsobem, v určitém okamžiku si ale uvědomí, že právě tak jedná, ale toto své chování zastaví za cenu toho, že opustí interpersonální situaci. Obtížná ovladatelnost může ovšem zahrnovat i to, že člověk jedná nějakým způsobem a i když mu hlavou intenzivně probíhají myšlenky v tom duchu, že by s tím měl přestat, přestat jednoduše nedokáže. Další prvek definice, který považuji za velmi obecný, je újma na straně člověka s hraniční

poruchou.

Selby a Joiner (2009) uvádějí, že na různé podoby dysregulovaného chování odkazuje více diagnostických kritérií hraniční poruchy (s. 220). Selby a Joiner seznamují s různými příklady toho, co spadá po dysregulované chování. Do této kategorie náleží například nesuicidální sebepoškození, bulimické projevy, pokusy o sebevraždu, které nekončí smrtí, a konzumace alkoholu (Selby & Joiner, 2009). Selby a Joiner uvádějí, že na základě dosavadních výzkumů lze prohlásit, že tyto čtyři druhy chování jsou spojeny s ruminací a současně s emoční regulací. Pod dysregulované chování může spadat také utrácení a to, že se člověk dopouští krádeží v obchodech (Selby & Joiner, 2009, s. 221). Dále existují různé podoby interpersonálního chování, které mohou naplňovat definiční znaky chování dysregulovaného; jedná se například o rizikové sexuální chování a o vyhrožování (Selby & Joiner, 2009).

Selby a Joiner (2009) využívají ve svém modelu pojem emoční kaskáda. Co tento pojem označuje? Výchozím bodem emoční kaskády je negativní emoční prožitek, který podnítl ruminaci (Selby & Joiner, 2009). Opakující se myšlenky, jejichž předmětem je onen prožitek, ho zesílí, což vede k ruminaci, která je ještě intenzivnější. To, jak se navzájem ovlivňují myšlenky a emoční naladění má podobu smyčky (Selby & Joiner, 2009). Pojem emoční kaskáda bych doprovodil smyšleným příkladem. Žena s hraniční poruchou osobnosti navrhne své kamarádce, že spolu navštíví kavárnu. Ta to odmítne. To vyvolá v oné ženě s hraniční poruchou smutek. V myšlenkách pak bude u toho, co dosud dělala pro svou kamarádku, co z toho, jak se k oné kamarádce poslední dobou chovala, mohlo způsobit, že setkání odmítla, co ve zbytku dne nedokáže udělat, protože se cítí špatně, apod. Takové myšlení bolest ještě prohloubí. To povede k myšlenkám na daná témata, které budou ještě intenzivnější. Selby a Joiner zastávají názor, že emoční kaskády *mohou vysvětlit extrémní emoční prožívání, které je*

spojené s hraniční poruchou osobnosti (s. 221).

Jak to je s přerušením emočních kaskád? Jinak řečeno, co způsobí, že se zastaví cyklus, v němž ruminace posiluje negativní naladění a naopak? Selby a Joiner (2009) předpokládají, že postupy, které vedou k rozptýlení a které jsou lidmi běžně využívány, nemusí stačit na to, aby se emoční kaskáda přerušila. Lidé s hraniční poruchou osobnosti využívají k tomuto účelu dysregulované chování, přičemž jeho různé podoby mají za následek, že dojde k přesměrování pozornosti na smyslové vjemy či na tělesné prožitky, které jsou s dysregulovaným chováním spojené (Selby & Joiner, 2009). Uvedenou myšlenku vyjádřím jinými slovy. Dysregulované chování poskytuje prožitky, které jsou natolik poutavé, že jedinec nedokáže pokračovat v ruminaci.

K myšlenkám, které spadají pod Model s emočními kaskádami, mám dvě kritické poznámky. Jak jsem uvedl výše, definice dysregulovaného chování, která je využívána v tomto modelu, je postavena tak, že pod ni spadá mnoho podob chování. Nabízí se otázka, jestli všechny různé druhy chování, které jsou dysregulovaným chováním, vedou k prožitkům, které jsou výrazné. Předpokládám, že nesuicidální sebepoškozování tento požadavek naplňuje. Sex s neznámým člověkem, domnívám se, také. Mám ale pochybnosti například ohledně jednorázového přejedení se. Zastávám názor, že zkušenost, že člověk přijímá potravu, ale v duchu je u něčeho zcela jiného, je poměrně běžná. Má druhá výhrada se týká toho, jakou cestou je ovlivněno emoční prožívání chováním, které spadá pod chování dysregulované. Konzumace alkoholu a drog může nepochybně podnítit poutavé prožitky. Předpokládám ale, že ovlivnění nálady skrze tyto prožitky je slabší než její ovlivnění biologickou cestou.

4.2 Model vyhýbání se prožitkům

Předešlý oddíl byly věnovány Modelu s emočními kaskádami. Následující text bude popisovat model další. Chapman, Gratz a Brown (2006) formulovali teorii, která vysvětluje nesuicidální sebepoškození a která se nazývá Model vyhýbání se prožitkům. Chapman et al. uvádějí, že jejich teorie je teorií behaviorální a jejím cílem je vysvětlit nesuicidální sebepoškození u mnoha psychiatrických populací, například u jedinců s depresí (s. 372). Východiskem Modelu vyhýbání se prožitkům je ovšem především odborná literatura o tomto jevu v souvislosti s hraniční poruchou osobnosti (Chapman et al., 2006). Tato teorie se tedy od teorie předešlé liší v tom, u koho má jev vysvětlovat, a s hraniční poruchou nesouvisí tak úzce. Z tohoto důvodu jí bude věnováno méně prostoru.

Chapman et al. (2006) používají pojem vyhýbání se prožitkům pro mnoho různých druhů chování, jejichž společným jmenovatelem je, že ukončují nechtěné prožitky nebo brání tomu, aby se vůbec objevily (s. 374). Chapman et al. uvádějí, že pod tento pojem spadají podoby chování, které se navzájem málo podobají; příkladem je užívání drog, potlačování myšlenek či vyhýbání se nějaké konkrétní situaci. Jak je uvedeno výše, příslušné druhy chování cílí na nechtěné prožitky. Může se jednat o prožitky jakékoliv povahy, předmětem vyhýbání se prožitkům mohou být například tělesné pocity (Chapman et al., 2006). Chapman et al. předpokládají, že nesuicidální sebepoškození je především jednou z podob vyhýbání se emocím.

Jaké další myšlenky spadají pod Model vyhýbání se prožitkům? Chapman et al. (2006) se domnívají, že opakovaná emoční úleva po sebepoškození způsobuje, že sebepoškození se stane automatickou reakcí na negativní emoční prožitky (s. 374). Chapman et al. uvádějí různé mechanismy, které by mohly být zodpovědné za to, že záměrné zraňování se vůbec emoční

úlevu přináší (s. 382). Jedním z těchto mechanismů je distrakce; sebepoškozovací akty vedou k tělesné bolesti, která je tak výrazná, že mysl je soustředěna pouze na ni (Chapman et al., 2006, s. 382).

5 Psychoterapie nesuicidálního sebepoškozování u jedinců s hraniční poruchou osobnosti

Tato kapitola je zaměřena na práci s nesuicidálním sebepoškozováním v rámci psychoterapie, a to u lidí, kterým byla diagnostikovaná hraniční porucha osobnosti. První oddíl této kapitoly bude pojednávat o Dialektické behaviorální terapii (DBT). Tento systém nabízí různé možnosti, jejichž prostřednictvím je možné na nesuicidální sebepoškozování působit. Dialektická behaviorální terapie je terapeutickým přístupem, o kterém bylo publikováno velké množství studií a který je ve světě hojně používán. Druhý oddíl kapitoly se věnuje psychoterapeutickým intervencím, jejichž primárním cílem je právě oslabení nesuicidálního sebepoškozování. Ve srovnání s Dialektickou behaviorální terapií mají tyto intervence značně chudší východiska a práce s klientem v jejich rámci je plánována na mnohem menší objem času.

O psychoterapii v souvislosti s nesuicidálním sebepoškozováním je možné uvažovat i obecně, tedy bez vázanosti na nějaký konkrétní terapeutický systém. Co se týká tohoto tématu, co by mělo platit pro komunikaci psychoterapeuta s hraničním klientem, ať již se terapeut hlásí k jakémukoliv směru? Grambal, Praško a Kasalová (2017) poskytují odpověď právě na tuto otázku (s. 128). Grambal et al. se domnívají, že toto téma by mělo dostat mnoho prostoru. Grambal et al. dále uvádějí, že psychoterapeut by s klientem měl při rozhovoru pokrýt poměrně mnoho rovin jeho sebepoškozovacích epizod, například frekvenci tohoto chování, myšlenky provázející epizody sebepoškozování a emoční prožívání před epizodami, během nich a po nich. Skutečnost, že klient více porozumí tomu, co mu

sebepoškozování přináší, mu umožní, aby ho omezil (Grambal et al., 2017). K uvedeným myšlenkám bych dodal tento komentář. Domnívám se, že to, jak by se při psychoterapii mělo mluvit o sebepoškozování, by se mělo odvíjet od určité skutečnosti. Touto skutečností je, co v klientovi vyvolává rozhovor na toto téma a co v něm vyvolávají jednotlivé roviny takového rozhovoru. Domnívám se, že u některých klientů může takový rozhovor probudit chuť ublížit si. Takovou reakci bych očekával zejména u těch, kteří prohlásili, že sebepoškozování je pro ně závislost, a také u těch, kteří při tomto tématu projevují značný stud.

Grambal et al. (2017) předpokládají, že psychoterapeut by měl svému klientovi vysvětlit, proč s ním o sebepoškozování mluví. Podle Grambala et al. je totiž možné, že klient bude v opačném případě vnímat svého terapeuta jako někoho, kdo se ho snaží dotlačit k tomu, aby se sebepoškozováním skončil, protože sebepoškozování je podle něj jednoduše proti společenským konvencím. Ideální je, když terapeut o své motivaci pro rozhovory o sebepoškozování uvede, že chce pomoci klientovi v tom, aby se stal svobodnějším (Grambal et al., 2017). Domnívám se, že taková motivace na straně terapeuta je skutečně tou nejvíce žádoucí, terapeut by ale měl prohlásit, že takovou motivaci má, jedině tehdy, pokud to může prohlásit autenticky.

5.1 Dialektická behaviorální terapie

Na následujících řádcích bych se pokusil představit Dialektickou behaviorální terapii. Van Dijk (2012) uvádí, že DBT je druhem kognitivně behaviorální terapie (s. 7). Van Dijk upřesňuje, že DBT sestává ze čtyř módů terapie (s. 8). Co je těmito módy? Jedná se o individuální psychoterapii, dovednostní skupiny, telefonní konzultace a o terapeutický tým (Van Dijk, 2012). Ony módy terapie je možné označit za určité druhy práce. Domnívám se ovšem, že je nelogické, že tyto druhy práce jsou zařazovány

pod jeden pojem. Pojem terapeutický tým označuje jednoduše setkávání kolegů ze zařízení, v němž probíhá DBT, přičemž předmětem těchto setkání jsou například jednotliví klienti (Van Dijk, 2012, s. 17). Pod pojem módy terapie jsou tedy zařazovány tři způsoby, jimiž terapeut pracuje s klienty, a dále setkání, kterých se pochopitelně klienti neúčastní.

Dovednostní skupiny označují skupinová setkání, která mají edukační povahu, přičemž tato setkání by měla probíhat jednou týdně (Van Dijk, 2012, s. 15). Témata, která náleží do dovednostních skupin, je možné rozdělit to čtyř modulů (Van Dijk, 2012). Zaměření těchto modulů je následující: mindfulness, interpersonální efektivita, emoční regulace a stresová tolerance (Van Dijk, 2012).

Van Dijk (2012) uvádí, že psychoterapeut, který pracuje v duchu Dialektické behaviorální terapie, by měl vyvážit to, nakolik v klientech podněcuje změnu a nakolik je vzhledem k ním přijímající (s. 14). Toto pravidlo se nazývá primární dialektikou (Van Dijk, 2012). Domnívám se, že terapeut by neměl určitě očekávat, že jeho přijímající komunikace s klientem s hraniční poruchou osobnosti povede k tomu, že klient rychle dospěje k přijetí nějakého aspektu své osobnosti. Co se týká jedinců s hraniční poruchou osobnosti, mnohokrát jsem se například setkal se zavrhováním vlastních projevů vzteku, a to zejména u žen. Často lze předpokládat, že tyto ženy se setkaly s poměrně rozsáhlých trestáním takových projevů, a to ze strany vlastních rodičů. (Toto trestání může mít podobu ponižování, zesměšňování, nezájmu apod.) I když se terapeut bude intenzivně snažit, aby klient lépe přijímal, jak projevuje svůj vztek, posun může být otázkou měsíců, nebo i let.

V předešlém textu jsem představil Dialektickou behaviorální terapii. Tématem následujících odstavců budou konkrétní postupy, které spadají pod DBT a které úzce souvisí s nesuicidálním sebepoškozováním. Postupně se

budu zabývat Řetězovou analýzou, Pro a proti a záměrným navozováním intenzivních tělesných pocitů.

V rámci DBT se určité podoby chování označují jako chování, které narušuje život (Van Dijk, 2012). Pod tento pojem spadají mimo jiné pokusy o sebevraždu a nesuicidální sebepoškozování (Van Dijk, 2012). Jak jsem uvedl výše, součástí Dialektické behaviorální terapie by měla být individuální psychoterapie. Co se týká každého jednotlivé setkání, mělo by zahrnovat prostor pro chování, které narušuje život, pokud k nějakému takovému projevu došlo v době od setkání předešlého (Van Dijk, 2012, s. 30). Způsob, kterým se během individuální terapie pracuje s chováním, které narušuje život, má nejčastěji podobu právě Řetězové analýzy (Van Dijk, 2012, s. 30). Jak taková terapeutická práce vypadá?

Prvním krokem Řetězové analýzy je identifikace problematického chování (Linehan, 2015, s. 20). Co se týká nesuicidální sebepoškozování, mohlo by se jednat třeba o konkrétní případ, kdy se klient pořezal, kdy se popálil cigaretou apod. Takové jednání by mělo být popsáno co nejvíce detailně, klient by měl kupříkladu uvést jeho intenzitu (Linehan, 2015). Pokud by předmětem konkrétní analýzy bylo řezání se, klient by měl uvést, jak dlouho to trvalo, čím si způsoboval poranění, kde tehdy byl apod. Druhým krokem v Řetězové analýze je uvedení události, která spustila řetězec jiných událostí, na jehož konci bylo ono problematické chování (Linehan, 2015). Dalším krokem, v pořadí již třetím, je vyjmenování skutečností, které způsobily, že klient na událost, která spouští řetězec, reagoval tak, jak reagoval (Linehan, 2015). Takovými skutečnostmi může být třeba tělesné onemocnění, špatný spánek během předešlé noci, konzumace alkoholu apod. (Linehan, 2015). Co se týká třetího kroku analýzy, nabízí se několik kritických myšlenek. Analýza předpokládá, že klient má možnost dobrat se k tomu, co ovlivnilo, že na něco zareagoval nějakým způsobem. Domnívám se, že je spousta skutečností tělesné povahy, které takový vliv mohou mít,

kteře jsou ale současně neuvědomitelné. Jako příklad bych uvedl, že se tělo člověka v určitý moment dostane na nějakou úroveň dehydratace. Co se týká skutečností, které jsou uvědomitelné, je mým názorem, že obvykle můžeme uvést pouze hypotézu, že se promítly do našeho jednání. Klient může například v rámci třetího bodu uvést, že v tom, že se pálil cigaretou, sehrálo roli, že spal pouze 5 hod. Domnívám se, že v takovém případě není možné s jistotou říct, že kdyby spal 8 hod., k sebepoškozujícímu aktu by nedošlo. Na třetí bod Řetězové analýzy nepohlížím pouze kriticky. Domnívám se, že zamýšlení se uvedeným směrem může být pro klienty prospěšné. Řetězová analýza ovšem třetím krokem nekončí.

Čtvrtým bodem Řetězové analýzy je uvedení všeho toho, co následovalo po výchozí události a co současně předcházelo příslušnému problematickému chování (Linehan, 2015). Posledním krokem je uvedení následků problematického chování, mezi které spadá třeba to, jak na ono chování reagovali jiní lidé (Linehan, 2015). Zastávám názor, že poslední krok je pro klienty užitečným, současně s sebou ale nese určité riziko. Potenciální prospěch se týká situace, kdy klient prostřednictvím aktů sebepoškozování dosahuje něčeho u jiných lidí a tuto souvislost si neuvědomuje. Jako příklad bych uvedl situaci, kdy žena s hraniční poruchou cítí potřebu prohovořit nějaký problém se svou matkou, považuje ale za ponižující, když lidé přicházejí se svými starostmi za jinými, hovor na dané téma tedy nezačne. Pokud duševní stav vyústí v sebepoškození, může se stát, že poté rozhovor s matkou o příslušných těžkostech proběhne. Prostřednictvím Řetězové analýzy jsou klienti vedeni k tomu, aby uváděli, k čemu jejich sebepoškozování apod. vedlo. Když vidí následky, které sepsali, je možné, že je napadne, že nějaký z nich se týká jejich motivace. Jak jsem uvedl výše, uvádění interpersonálních následků jednání považují také za rizikové. Jednání nějakého člověka nelze vysvětlit pouze tím, na co reagoval. Při vypisování uvedených následků by se mohlo v klientech utvrzovat přesvědčení, že jejich jednání je jediným pramenem toho, jak na ně reagují

ostatní, což by mohlo zesílit jejich výčitky, provinilost a nenávisť k sobě.

K Řetězové analýze, kde zkoumaným chováním je sebepoškozování, bych uvedl ještě dvě myšlenky. Je možné, že taková terapeutická práce bude v klientech vzbuzovat nepříjemné pocity. Ty by mohly být probuzeny různou cestou. Klient může při popisu toho, jak si ubližoval, pociťovat stud. Nepříjemné také může klientovi být, když bude vzpomínat na události, které sebepoškození předcházely. Provádění Řetězové analýzy může být pro klienta nepohodlné také z důvodu, že pro něj bude poměrně náročné. Jako podstatné vnímám, že kvůli zmíněným nepříjemným pocitům může klient před terapeutem sebepoškozování zamlčovat, protože jeho zmínění má mít za následek provádění Řetězové analýzy. Dále se domnívám, že provádění Řetězové analýzy může v klientech utvrzovat přesvědčení, že jejich sebepoškozování je něco zavrženíhodného, což může posílit vztek na sebe nebo znechucení ze sebe samotného.

Dalším postupem, který spadá pod DBT a který úzce souvisí s nesuicidálním sebepoškozováním, je technika Pro a proti. Informace o této technice by klienti měli získat během dovednostních skupin, a to konkrétně během modulu, který je zaměřený na stresovou toleranci (Linehan, 2015, s. 314).

V čem spočívá technika Pro a proti? Technika se týká různých nutkání, týká se například chuti užívat drogy, chuti vzdát něco a taktéž právě chuti ublížit si (Linehan, 2015, s. 328). Klient by měl sepsat, jaké pozitivní a jaké negativní následky by mělo, pokud by příslušné chuti dal průchod, a jaké pozitivní a jaké negativní následky by mělo, pokud by určité nutkání neuposlechl (Linehan, 2015, s. 328). To, co klient sepíše, by měl používat dvěma způsoby - jednak by si to měl opakovaně číst, když chuť na sebepoškozování apod. nepociťuje, měl by si to číst ale také tehdy, když je nutkání zrovna živé (Linehan, 2015, s. 328).

Řekněme, že klient sepíše, jak následky má sebepoškozování a jaké následky má to, když chuť na sebepoškozování neprojeví. Domnívám se, že na to, aby mu takový text byl užitečný, je třeba, aby ho vypracoval upřímně. Může nastat situace, kdy jedinec s hraniční poruchou vypracuje materiál podle své představy o tom, co by mohl chtít vidět jeho psychoterapeut. Předpokládám, že tehdy těžko nalezneme chuť k tomu, aby daný text opakovaně pročítal.

Na závěr k tomuto postupu bych ještě uvedl jeho srovnání s Řetězovou analýzou. Hlavním rozdílem je, že Řetězová analýza se týká jediného případu chování, kdežto předmětem Pro a proti je určité chování celkově. Další rozdíl se týká zaměření těchto postupů. Technika Pro a proti je zaměřena na následky. Řetězová analýza se zabývá následky také, v jejím rámci jsou ale uváděny mnohé další souvislosti chování.

V rámci DBT existuje ještě další postup, která spadá pod práci s nesuicidálním sebepoškozováním. Klientům může být navrženo, aby si záměrně vyvolávali intenzivní tělesné prožitky (Van Dijk, 2012, s. 115). To by mělo oslabit chuť na sebepoškozování tou cestou, že ta která aktivity zaujme klientovu mysl, což bude znamenat, že bude méně přemýšlet o minulých křivdách, o různých ohroženích apod. (Van Dijk, 2012). Van Dijk (2012) uvádí různé činnosti, které jsou spojené se silnými tělesnými prožitky: horká koupel, konzumace mraženého ovoce, procházka za studeného počasí atd.

Na závěr textu, který je věnován Dialektické behaviorální terapii, zmíním informace o výzkumu, který sděluje, jak konkrétně by se mohlo vyvíjet nesuicidální sebepoškozování během DBT. Stanley, Brodsky, Nelson a Dulit (2007) provedli studii, kde jakožto vzorek figurovalo 20 jedinců s hraniční poruchou osobnosti. Věk participantů se pohyboval od 18 do 49 let a

průměrný věk ve vzorku bylo asi 32 let (Stanley et al., 2007). Ženy reprezentovaly 85% vzorku (Stanley et al., 2007). Stanley et al. studovali situaci, kdy účastníci výzkumu docházeli na Dialektickou behaviorální terapii, a to po dobu 6 měsíců.

O každém participantovi se dvakrát zjišťovalo, kolik měl epizod nesuicidálního sebepoškozování, a to během posledního týdne (Stanley et al., 2007). Stanley et al. (2007) tyto údaje sesbíraly na začátku terapie a na jejím konci. K jakému vývoji nesuicidálního sebepoškozování došlo? Průměrný počet epizod sebepoškozování představoval na začátku programu asi 1,8, přičemž po 6 měsících terapie byl tento údaj na hodnotě asi 0,7, přičemž tento pokles byl významný (Stanley et al., 2007). Stanley et al. bohužel neuvádějí, kolik z participantů nemělo na začátku terapie resp. na jejím konci za poslední týden žádnou epizodu sebepoškozování. Stanley et al. taktéž neposkytují informace o tom, jak na tom byli účastníci výzkumu s nesuicidálním sebepoškozováním po delší době od konce terapie, například po dalších 6 měsících.

5.2 Další psychoterapeutické programy

Tento oddíl se zaměřuje na psychoterapeutické intervence, jejichž cílem je oslabení nesuicidálního sebepoškozování. Budou uvedeny pouze intervence, které jsou vhodné pro klienty, kteří dostali diagnózu hraniční porucha osobnosti. Další odstavce budou věnovány jedné takové intervenci. Jejimi autory jsou výzkumníci, jejichž jména se v odborné literatuře o hraniční poruše vyskytují velmi často, a to K. L. Gratz a J. G. Gunderson.

Gratz a Gunderson (2006) vypracovali psychoterapeutickou intervenci, která je rozvržená na 14 týdnů a která má skupinovou podobu. Cílovou skupinou pro tuto intervenci jsou pouze ženy s hraniční poruchou osobnosti (Gratz & Gunderson, 2006). Důležitou charakteristikou této skupinové práce je, že je

zaměřena na přijetí (Gratz & Gunderson, 2006).

Gratz a Gunderson (2006) uvádějí, co je obsahem jednotlivých setkání. První setkání zahrnuje výklad o tom, co může lidem přinášet sebepoškozující chování, a cílem tohoto setkání je, aby klienti dospěli k tomu, co sledovali, když se zraňovali sami (Gratz & Gunderson, 2006). Domnívám se, že autoři stanovili pro klienty příliš ambiciózní cíl. Předpokládám, že cesta k tomu, aby jedinec s hraniční poruchou osobnosti došel k tomu, proč se poškozuje, je dlouhodobá. Myslím si, že přiznat si některé funkce sebepoškozování může být těžší než přiznat si jiné. Domnívám se například, že klienti nemají větší problém uvědomit si, že se zraňují, aby si přinesli úlevu, jinak je tomu ale tehdy, pokud se skrze sebepoškozování snaží vyvolat nějaké jednání jiných lidí. Náplň prvního setkání vnímám jako problematickou ještě z toho důvodu, že klienti se s ostatními členy skupiny uvidí poprvé, což znamená, že se u nich mohou objevit značné zábrany, pokud by měli mluvit o svém vnitřním životě. Druhý až šestý týden mají za cíl, že se posílí schopnost klientů verbalizovat své emoční prožitky (Gratz & Gunderson, 2006). Během těchto setkání také proběhne edukace o funkcích emocí (Gratz & Gunderson, 2006). Předpokládám, že během tohoto bloku klienti například uslyší, že prožitek vzteku je doprovázen tím, že se tělo připravuje na to, aby se člověk bránil, což může být často velmi užitečné. Takové informace by mohly zlepšit vztah k vlastním emocím zvláště u těch, kteří na ně pohlížejí pouze jako na něco, co jim brání ve spokojeném životě.

Během sedmého a osmého týdne intervence jsou uváděny výhody přijetí emocí ve srovnání s vyhýbáním se emocím (Gratz & Gunderson, 2006). Během dvou následujících týdnů probíhá edukace o behaviorálních strategiích (Gratz & Gunderson, 2006). Během posledních čtyř setkání jsou klienti vedeni k tomu, aby našli, co považují za hodnotné trávení času (Gratz & Gunderson, 2006).

Co se týká přístupu, jehož autoři jsou Gratz a Gunderson, pokládám za důležité uvést některé z jeho předpokladů. Nejprve ale věnuji pár vět tomu, jak byla popsána intervence zkoumána. Gratz a Gunderson (2006) využili vzorek, který tvořilo 22 žen (s. 27). Gratz a Gunderson měli v souvislosti s účastí několik požadavků. Jak zněly nějaké z nich? Participanti museli splňovat diagnostická kritéria pro hraniční poruchu osobnosti, museli být v individuální terapii a za posledních 6 měsíců se nesměli účastnit dovednostních skupin, které náležely do nějakého běhu Dialektické behaviorální terapie (Gratz & Gunderson, 2006). Účastnice výzkumu byly rozděleny do dvojic a pak došlo k náhodnému výběru, jehož předmětem bylo, kdo bude docházet do jejich terapeutické intervence a kdo nikoliv (Gratz & Gunderson, 2006).

Gratz a Gunderson (2006) výslovně neuvádějí, jaký je vztah intervence, kterou formulovali, k souběžné individuální terapii. Jak je ale uvedeno výše, všechny participantky právě individuální terapii musely mít. Domnívám se, že za tímto požadavkem je následující skutečnost. Předpokládám, že autoři intervence očekávali, že při účasti na programu se pacientům budou otevírat různá témata, přičemž prostor programu neumožní, aby se s nimi dostatečnou měrou pracovalo. Taková práce by ale mohla proběhnout při individuální terapii. Pokud by pacienti neměli možnost přinášet témata otevřená na skupinové části do individuální terapie, mohlo by to znamenat jejich větší ohrožení a více předčasných odchodů z programu.

Tento oddíl mé práce je věnován jednoduchým terapeutickým systémům, v rámci kterých se pracuje s nesuicidálním sebepoškozováním. Následující řádky budou věnovány dalšímu takovému systému. Andover, Schatten, Morris a Miller (2015) navrhli krátkou intervenci, která je zaměřena na mladé dospělé. Její cíle jsou dva - snížení počtu epizod nesuicidálního sebepoškozování a omezení případů, kdy je prožívána chuť ublížit si

(Andover et al., 2015). Tento program je označován jako T-SIB, což je zkratka pro Treatment for Self-Injurious Behaviors (Andover et al., 2015). Andover et al. v rámci výzkumu zajistili, aby jejich intervencí prošlo 12 osob, z nichž třetina byla tvořena lidmi, kterým byla diagnostikována hraniční porucha osobnosti. Tento program tedy není určen pouze lidem s hraniční poruchou. Z tohoto důvodu mu bude věnováno mnohem méně prostoru než programu předešlému.

Andover et al. (2015) připravili intervenci, která by měla běžet po dobu 9 týdnů, přičemž každý týden by měla proběhnout terapeutická práce o délce jedné hodiny (s. 4). Terapeutická práce v rámci T-SIB ovšem probíhá při individuálních setkáních terapeuta s klientem (Andover et al., 2015). Co se týká podoby terapie, T-SIB se tedy liší od programu, který vytvořili Gratz a Gunderson. Co je obsahem jednotlivých setkání?

Andover et al. (2015) dělí všech 9 setkání do 4 bloků. Druhý blok zahrnuje druhé až šesté setkání (Andover et al., 2015). Tento blok si tedy bere největší prostor. Jeho náplní je především nalezení spouštěčů a upevňujících okolností, které se týkají epizod nesuicidálního sebepoškozování, přičemž při terapeutické práci se hledají spouštěče a okolnosti povahy emoční, kognitivní, sociální a environmentální (Andover et al., 2015). V rámci T-SIB se terapeut s klientem snaží pečlivě zjistit, jestli existují nějaké neškodné postupy, které klient v minulosti využil poté, co se objevila chuť ublížit si (Andover et al., 2015). Domnívám se, že tento prvek intervence je velmi užitečný. Psychoterapeut má možnost sdělit klientovi, že jiní lidé využívají takové a takové postupy, a to na základě své dosavadní terapeutické práce či na základě odborné literatury. Předpokládám, že pravděpodobnost, že klient využije postup, který objeví ve své vlastní minulosti, je větší, než že využije postup, co mu doporučí terapeut. Sedmé a osmé setkání mohou mít jednu ze tří možných podob (Andover et al., 2015, s. 5). Autoři programu označují každé z těchto potenciálních zaměření jako modul a to, který se využije,

určují společně terapeut a klient (Andover et al., 2015). T-SIB je tedy intervencí, jejíž obsah není pro všechny klienty úplně stejný. Na závěr textu k tomuto systému bych uvedl jednu kritickou poznámku. Pokud by intervencí procházel klient s hraniční poruchou osobnosti, mohlo by se stát, že by měl velké problémy verbalizovat, jaké emoce a jaké myšlenky předcházejí jeho sebepoškozování. Domnívám se, že tato schopnost je autory předpokládána. Systém její posílení nenabízí a vzhledem ke svému omezenému časovému rozsahu ani nabízet nemůže.

II. Praktická část

6 Metodika výzkumného šetření

Praktická část této práce pojednává o výzkumné projektu, který jsem realizoval. Zvolil jsem pro něj název Nesuicidální sebepoškozování u žen s hraniční poruchou osobnosti. Cílem tohoto projektu je zodpovězení výzkumné otázky. Stanovena byla výzkumná otázka o tomto znění: co se týká žen s hraniční poruchou osobnosti v období mladé dospělosti, co je jejich důvodem pro nesuicidální sebepoškozování a co prožívají při epizodách, před nimi a po nich? Vágnerová (2000) vymezuje období mladé dospělosti jako úsek života od 20 do 35 let (s. 304). Tuto vývojovou etapu jsem v souvislosti s vlastním výzkumným projektem chápal právě takto.

Data byla získávána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Průběh rozhovorů je podrobně popsán v samostatném oddílu této kapitoly. Záznamy z rozhovorů byly doslovně přepsány. Co se týká metody pro analýzu dat, byla využita Tematická analýza. Další samostatný oddíl této kapitoly pojednává obecně o této metodě. Na tomto místě jsou také informace o tom, jak byla analyzována data v souvislosti s vlastním výzkumným projektem.

Ve výzkumu figurovalo celkem 10 participantek. Pro všechny platí, že v minulosti dostaly diagnózu F60.31 (Hraniční typ Emočně nestabilní poruchy osobnosti). Průměrný věk participantek byl 25,3 roku. Nejmladší participantce bylo 21 let, nejstarší 29 let. Všechny účastnice výzkumu tedy spadaly do období mladé dospělosti. Participantky byly do výzkumu získávány dvěma způsoby. Co se týká mé bakalářské práce, obsahovala

taktéž výzkum zahrnující rozhovory se ženami s hraniční poruchou. Některé z nich jsem požádal o rozhovor spadající pod tento projekt. Delší dobu jsem již členem jedné facebookové skupiny, která je určena lidem s příslušnou diagnózou či jejich blízkým. O rozhovor jsem dále požádal několik žen, které působí v této skupině. Tato diplomové práce nezmiňuje jména ani příjmení participantek. Pro jejich označení používám přezdívky. Některé participantky jsem požádal, aby vymyslely, jakou přezdívku mám pro ně používat. Tak se mezi přezdívky dostala například "Večernice".

Vzhledem k tomu, že výzkumy projekt zahrnuje osoby s hraniční poruchou osobnosti, bylo velmi důležité, aby splňoval etické požadavky. O etické dimenzi projektu pojednává oddíl zaměřený na informovaný souhlas. Etický rozměr je také opakovaně zmiňován v oddíle, který informuje o průběhu rozhovorů.

Závěr tohoto úseku věnuji své představě o nesuicidálním sebepoškození u cílové skupiny, přičemž je myšlena představa, kterou jsem měl, než jsem začal sbírat výzkumná data. Předpokládal jsem, že za všemi epizodami u nějakého jedince je nejvýše několik důvodů. Měl jsem představu o tom, co může být motivem pro nesuicidální sebepoškození. Myslel jsem si ovšem, že za konkrétní epizodou je obvykle jediný z takových motivů. Předpokládal jsem, že významným motivem pro sebepoškození je působení na jiné lidi. Před sběrem dat bych uvedl, že nesuicidální sebepoškození se nepodobá užívání návykových látek.

6.1 Informovaný souhlas

Než jsem začal provádět rozhovory s participantkami, prostudoval jsem více odborných textů na téma informovaný souhlas. Howitt (2016) ve své knize informuje o informovaném souhlasu v souvislosti s kvalitativním výzkumem, a to velmi komplexně. K tomuto tématu se mi nepodařilo najít

podrobnější odborný materiál. Příslušnou publikaci současně považuji za velmi významnou. Na základě těchto dvou skutečností jsem se rozhodl, že tento materiál budu v souvislosti s informovaným souhlasem považovat za hlavní.

Co to vlastně znamená, že účastník výzkumu dal informovaný souhlas? Podle Howitta (2016) se jedná o to, že jedinec dává souhlas, a to svobodně, přičemž má jasnou představu o tom, co účast ve výzkumu obnáší (s. 459). Řekněme například, že před člověkem je zamlčeno, co všechno pro něj bude účast znamenat, a současně mu je přislíben nějaký prospěch, který nemá dostat. Pokud daný jedinec v této situaci podepíše souhlas s účastí, nelze prohlásit, že souhlasil informovaně.

Howitt (2016) uvádí, že neexistuje formulář informovaného souhlasu, který by se hodil do všech myslitelných kvalitativních výzkumů (s. 462). Podle Howitta je současně třeba, aby tento formulář dobře odpovídal příslušné studii. Rozhodl jsem se, že vypracuji vlastní formulář, přičemž jediným východiskem pro mě budou doporučení týkající se jeho obsahu. Následující řádky věnuji tomu, jaká doporučení jsem považoval v souvislosti s mým šetřením za významná a jak konkrétně jsem je zapracoval. Výsledný informovaný souhlas, který jsem dával k podpisu účastníkům výzkumu, uvádím v přílohách k práci.

Howitt (2016) uvádí, že formulář informovaného souhlasu má obvykle dvě části (s. 462). První část zabírá asi jednu stranu a jejím obsahem je popis výzkumu, část druhá má podobný rozsah, přičemž tato část se svým obsahem blíží smlouvě mezi účastníkem a výzkumníkem (Howitt, 2016). Skutečnost, že formulář je rozdělen na dvě části, považuji za vhodnou. V situaci, kdy text, který podepisuje účastník, zahrnuje informace o výzkumu, se totiž nabízí nesmyslná interpretace, že účastník potvrzuje, že výzkum má nějakou konkrétní podobu. V takové situaci bude text, který účastník

podepíše, poměrně dlouhý a může dojít k tomu, že mu nebude jasné, s čím vlastně vyslovil souhlas. Informovaný souhlas, který jsem vypracoval, je rozdělen na dvě části - první je nazvána "Informovaný souhlas", druhá "Informovaný souhlas - příloha". Druhá část popisuje výzkum. První část informuje, že podpis znamená přání účastnit se výzkumu a taktéž to, že se jedinec seznámil s částí druhou. Obě části mají rozsah jedné strany. Doporučení, které jsem uvedl, se týká rozdělení formuláře a délky jednotlivých částí. Formulář, který jsem využíval, mu tedy přesně odpovídá.

Howitt (2016) uvádí, že ta část formuláře, která popisuje výzkum, může obsahovat mnoho různých informací o jeho povaze. O výzkumu by mělo být uvedeno mimo jiné toto: povaha zapojení účastníků, časové nároky, které na ně budou kladeny, důvod, pro který jsou shromažďována data, možnost identifikace participantů v různých publikacích, které vzniknou a které se budou týkat výzkumu, a škody, které participantům mohou vzniknout na základě účasti ve výzkumu (Howitt, 2016).

Všechny body, které jsem uvedl v předešlém odstavci, pokrývá formulář, který jsem vytvořil. To, že identita účastníků zůstane před čtenáři diplomové práce skryta, považuji za velmi důležité. Před vypracováním informovaného souhlasu jsem věděl, že má diplomová práce bude obsahovat přepisy rozhovorů. Na základě těchto dvou skutečností jsem velkou část textu formuláře věnoval právě tématu identifikace participantů. Účastníci výzkumu obdrželi tyto informace: "V mé diplomové práci budou uvedeny citace z rozhovorů a taktéž jejich přepisy. V práci ale nebude nikde uvedeno jméno a příjmení účastníků výzkumu. Z citací a přepisů budou dále odstraněny jakékoliv informace, které by mohly usnadnit identifikaci účastníků. Například pokud by v rozhovoru zaznělo, že účastník pracoval u nějaké konkrétní firmy, v práci by se objevilo "pracovala jsem u firmy (nepřepsáno - anonymizace)" apod."

Jak jsem uvedl, Howitt (2016) uvádí, jaké informace o studii by měl obsahovat formulář informovaného souhlasu. Howitt také zastává názor týkající se toho, jaká by měla být forma příslušných informací; touto formou je *běžný jazyk odpovídající jazykovým schopnostem účastníků výzkumu* (s. 462). Podle tohoto doporučení jsem vypracoval celý text informovaného souhlasu. Text obsahuje pouze jedinou formulaci, kterou lze zahrnout pod oborový jazyk, a to kód diagnózy. (Tento kód se objevuje ve větě, která uvádí, kdo se může účastnit výzkumu.) Výše uvádím část souhlasu, která se týká možnosti identifikace účastníků. Velmi podobný informační obsah by mělo, kdybych pouze uvedl, že citace z rozhovorů a jejich přepisy budou anonymizovány. Taková formulace by ale byla v rozporu s uvedeným požadavkem na povahu jazyka.

Howitt (2016) zastává názor, že každý účastník by měl obdržet kopii obou částí informovaného souhlasu (s. 462). Howitt ovšem neuvádí, kdy konkrétně by k tomu mělo dojít. Řekněme, že participant dostane možnost, aby se se souhlasem seznámil, až krátce před rozhovorem, a po podpisu formuláře obdrží jeho kopii. Takový postup nepovažuji za vhodný. Mohl by totiž založit pochybnosti o dobrovolnosti souhlasu. Participant, zvláště s hraniční poruchou osobnosti, může být před rozhovorem rozrušen a jeho schopnost porozumět textu může být dočasně snížena. Co se týká předávání souhlasu, zvolil jsem jiný postup. Bezprostředně poté, co jsem s potenciálními participanty začal komunikovat o účasti ve výzkumu, jsem jim souhlas zaslal elektronicky, a to přes Facebook, nebo po mailu. Souhlas tedy podepisovali již dlouho poté, co měli možnost seznámit se s ním. Uvedený způsob zajišťuje pochopitelně také to, že participant má kopii toho, co podepsal.

6.2 Průběh rozhovorů

Následující řádky budou pojednávat o tom, jak probíhaly rozhovory spadající pod mé vlastní výzkumné šetření. Způsob, kterým jsem je vedl, se promítl do získaných dat a taktéž do výsledků analýzy. Vedení rozhovorů současně souvisí s etickým rozměrem výzkumu. K tomu, jaký byl průběh samotných výzkumných rozhovorů, doplním také informace o tom, co jim předcházelo a co následovalo po nich.

Jaké jsou základní informace o rozhovorech, které jsem provedl? Až na několik výjimek jsem všechny rozhovory provedl při osobním setkání. Zbývající rozhovory jsem uskutečnil po telefonu. Abych telefonickou podobu rozhovoru měl za přípustnou, musely být splněny dvě podmínky. Jednak bylo třeba, abych se s participantkou znal už delší dobu. (Po telefonu jsem udělal rozhovor například se Zlatou. Poznal jsem ji během jedné praxe, a to před více jak 4 lety.) Druhou podmínkou bylo, že jsem musel být přesvědčen, že se participantce po duševní stránce vede aktuálně dobře.

Všechny rozhovory, které se uskutečnily při osobním setkání, se odehrály v jedné restauraci v centru Prahy. Jedná se o podnik, který je velmi málo navštěvovaný. Při provádění rozhovorů vždy platilo, že poblíž mě a participantky nikdo neseseděl. Rozhovory jsem zaznamenával na svůj mobilní telefon, a to pomocí volně dostupné aplikace Easy Voice Recorder. Tímto způsobem se podařilo pořídit záznamy, které byly velmi dobře srozumitelné. Při rozhovorech jsem vždy seděl vzhledem k účastnicím výzkumu v úhlu přibližně devadesáti stupňů. Při povídání jsem si občas zapsal na papír, který jsem měl před sebou, že bych se dále v rozhovoru chtěl na něco zeptat. Domnívám se, že toto působilo rušivě málo, či vůbec.

Co se týká telefonických rozhovorů, používal jsem pro záznam aplikaci ACR. Díky ní se podařilo pořídit vysoce kvalitní záznamy. Při těchto rozhovorech jsem si občas zapsal nějakou poznámku stejně jako při rozhovorech, které se odehrály během osobního setkání.

Všechny rozhovory, které jsem provedl, je možné rozdělit na rozhovory základní a na follow-up rozhovory. Follow-up rozhovory proběhly pouze dva, a to s Winonou a Večernicí. Co se týká follow-up rozhovorů, považoval jsem za důležité, aby mé dotazy využívaly co nejvíce pojmy, které participantky použily v rozhovorech základních. Domnívám se, že pokud bych používal pojmy vlastní, mohlo by se stát, že by si participantky nebyly jisté, o čem mluvím. Například v jednom mém vstupu ve follow-upu s Večernicí používám hned tři její formulace: "raná puberta", "obracení agrese ven" a "obracení agrese vůči sobě".

Jak to bylo s délkou jednotlivých rozhovorů? Mým cílem pochopitelně bylo, abych získal důležité informace. Současně jsem měl za cíl ale také to, aby se během rozhovoru nezhoršil duševní stav participantky. S ohledem na druhý cíl jsem si několikrát před rozhovorem ujasnil, že rozhovor by neměl být příliš dlouhý. Rozhovory, které jsem pořídil, mají tedy velmi rozdílnou délku. Například rozhovor s Kateřinou trval něco málo nad 11 min., rozhovor s Boženou zabral oproti tomu necelých 50 min.

Jaký byl scénář rozhovorů, které jsem výše označil za "základní"? Scénář těchto rozhovorů byl vždy stejný. Na začátku samotného rozhovoru jsem vybídl participantku, aby mi pověděla, jakou má zkušenost se sebepoškozováním. Po těchto mých slovech obvykle následovalo kratší, či delší povídání o tom, jak sebepoškozování figurovalo v dosavadním životě té které účastnice výzkumu. Po tomto úseku jsem se dotazoval na věci, které zazněly a které jsem považoval za důležité. Když nastal po nějaké době

moment, kdy mé dotazy byly již vyčerpány, zeptal jsem se participantky, jestli je něco, co má podle ní významnost a co dosud nepokryla. Scénář výzkumných rozhovorů, které jsem provedl, byl tedy poměrně jednoduchý.

Co se týká mých vstupů do rozhovorů, nežádal jsem pouze o to, aby něco bylo rozvedeno. Velmi často jsem také říkal, jak jsem pochopil to, co participantka právě pověděla. Pro toto jsem měl zejména dva důvody. Především jsem si chtěl ověřit, jestli jsem správně pochopil, co zaznělo. Co bylo důvodem druhým? Mnohokrát při rozhovorech se mi zdálo, že druhá strana potřebuje nějaký důkaz o tom, že chápu, co mi povídá. Skrze mé parafráze jsem se tedy snažil uspokojit tuto potřebu, kterou považuji za přirozenou.

Když jsem participantkám pokládal během rozhovorů otázky, obvykle jsem měl nějakou představu o tom, jak by mohla vypadat odpověď. Bylo pro mě ale velmi důležité, aby jejich odpovědi touto mou představou byly ovlivněny co nejméně. To například znamenalo, že jsem se nezeptal, jestli důvodem něčeho bylo něco, či něco jiného. (V tomto případě bych mohl dostat odpověď, která by se týkala dvou důvodů, které jsem uvedl, a která by neobsahovala důvod skutečný.)

Jak uvádím výše, přál jsem si, aby mé představy ovlivňovaly výpovědi účastnic výzkumu co nejméně. Současně jsem ale chtěl, aby se při rozhovorech nezhoršovalo jejich naladění. Z tohoto důvodu mé vstupy někdy byly v rozporu s prvním uvedeným přáním. Svá slova se pokusím objasnit příkladem. Jak jsem již zmínil, rozhovor s Kateřinou byl velmi krátký. Po celou dobu se mi zdálo, že je poměrně hodně nervózní. Měl jsem také dojem, že by na mé vybitnutí o něčem mluvila i tehdy, pokud by jí to přineslo hodně bolestivé vzpomínky. Domníval jsem se, že by pro ni bylo velmi těžké říct, že o něčem nechce mluvit. Z těchto důvodů jsem se jí ptal na situace, v nichž se poškozovala, tímto způsobem - "mohla bys říct,

alespoň nějak úplně hodně obecně, o situacích, který tě k tomu vedly? . . . Nemusíš žádný konkrétní, jenom jestli třeba to byly situace nějaký, co se týkaly školy, nebo..." Těmito slovy jsem se pokoušel sdělit, že nepotřebuji detailní popisy situací, které vedly k sebepoškozování.

Na úplném začátku tohoto úseku jsem zmínil dění před výzkumnými rozhovory a dění po nich. První z těchto dílčích témat se týká povahy obdržených dat, druhé spadá pod etickou stránku výzkumného šetření. Oběma tématům tedy věnuji nějaký prostor. Měl jsem za cíl, aby před samotnými rozhovory proběhla delší přirozená konverzace. (Při ní jsem se chtěl projevat autenticky.) Tento cíl byl s jedinou výjimkou vždy naplněn. Data, která jsem shromáždil, mají velký objem. Předpokládám, že jejich objem by byl mnohem menší, pokud by před výzkumnými rozhovory přirozené konverzace neproběhly. Domnívám se také, že odpovědi participantek by byly povrchnější. Po rozhovorech jsem se dotazoval, jak se druhá strana cítí. Pouze jediná participantka mi řekla, že se cítí špatně, a to Večernice. Následovala naše konverzace o běžných věcech, která trvala několik desítek minut. Na jejím závěru jsem měl dojem, že je již ve svém běžném rozpoložení. Mnoho participantek o svých zkušenostech se sebepoškozováním mluvilo se značnou lehkostí. Účastnice se během rozhovorů poměrně často smály. (Nejvýraznější případy jsem označil v přepisech jako "(smích)".) Před rozhovory jsem předpokládal, že pro participantky bude téma sebepoškozování náročnějším.

Na závěr tohoto úseku bych uvedl jednu skutečnost, která se promítla do obdržených dat. Jak postupovaly rozhovory, byl jsem já sám více a více připraven mluvit o různých dílčích tématech. Při úplně prvním rozhovoru bych například měl velké zábrany zeptat se na to, co participantka prožívala, když se dívala na vlastní krev.

6.3 Tematická analýza

Následující řádky budou věnovány základním informacím o Tematické analýze. Howitt (2016) uvádí, že název metody se v psychologických časopisech objevil poprvé v roce 1943 (s. 167). Co je podstatou Tematické analýzy? Howitt zastává názor, že jádro Tematické analýzy je zkoumání dat, jehož cílem je nalezení témat, která tato data shrnoují (s. 163). Podle Howitta se pojem téma podobá pojmu kategorie a kategorizace je základním znakem lidského myšlení (s. 167). Předešlá věta tedy sděluje, že uvažování o nějakém informačním celku, které výstí do rozčlenění informací do kategorií, je běžné a současně se podobá provádění Tematické analýzy.

Jak je možné vymezit situaci, ve které je vhodné nasazení Tematické analýzy? Howitt (2016) uvádí několik podmínek, za nichž je použití této metody vhodné (s. 164). Patří mezi ně tyto: sběr dat je již ukončen; data mají povahu rozsáhlých textů (takovými daty jsou například přepisy rozhovorů a novinové články); data lze označit za bohatá (Howitt, 2016).

Co se týká základních informací o Tematické analýze, spadá pod ně ještě například to, jak je tato metoda vymezena. Howitt (2016) zastává názor, že *metodologie Tematické analýzy je obecně nedokonale definována* (s. 166). Howitt současně sděluje, že v odborné literatuře z posledních let existuje několik málo textů, které jasně popisují, jaké kroky by Tematická analýza měla mít (s. 163).

Braun a Clarke (2006) poskytují návod pro provádění Tematické analýzy, který má 6 kroků. Za několik posledních let jsem se seznámil s více studiemi, v jejichž rámci se prováděla Tematická analýza. Postup, který navrhly autorky, byl v těchto výzkumech citován velmi často. Považuji ho tedy za významný. Braun a Clarke zdůrazňují, že etapy analýzy by neměly

následovat jedna podruhé; výzkumník by měl uskutečnit všechny, ale současně by se měl k některým z nich vracet, pokud to bude třeba (s. 86). Jaké jsou kroky navrhovaného postupu?

Prvním krokem je seznamování se s daty, což označuje zejména opakované čtení jednotlivých datových položek (Braun & Clarke, 2006). Druhým krokem je sepisování kódů (Braun & Clarke, 2006). Braun a Clarke (2006) vymezují třetí krok Tematické analýzy jako vyhledávání témat. S tímto krokem je výzkumník hotov ve chvíli, kdy má seznam navrhovaných témat a navrhovaných podtémat (Braun & Clarke, 2006). Předmětem čtvrtého kroku je kontrola témat (Braun & Clarke, 2006). Braun a Clarke uvádějí příklady toho, co spadá pod tento krok; jde například o vyřazování navržených témat a o vytvoření nového tématu na základě dvou témat, která byla navržena v předešlé fázi. Smyslem předposledního, tedy pátého, kroku je ujasnění si, co je podstatou témat, a vytvoření příhodných názvů pro dosavadní témata (Braun & Clarke, 2006). Předmětem posledního kroku je sepisování výsledků analýzy (Braun & Clarke, 2006).

Jakým způsobem jsem s daty, tedy s přepisy rozhovorů, pracoval? Co se týká seznamování se s daty, věnoval jsem mu skutečně velký objem času. Některé rozhovory jsem přečetl mnohokrát.

Do všech přepisů jsem zapsal kódy. Kódy jsem přiřazoval k velmi malým významovým celkům textů. (Nepřiřazoval jsem je tedy k jednotlivým řádkům.) Kódy ke každému rozhovoru jsem pak přepsal do zvláštních souborů. Na základě kódů vznikají návrhy témat. Při mé práci s přepisy měly kódy ovšem ještě další úlohu. Značně mi pomáhaly tehdy, když jsem se snažil nalézet nějaké konkrétní místo v některém z přepisů.

Co se týká seznamu navrhovaných témat, vytvořil jsem hned několik verzí. Jedna z úprav spočívala v tom, že jsem sloučil dvě témata. Některá

navrhovaná témata byla vyřazena.

Před sepsáním výsledků jsem dospěl k jasnému vymezení všech témat. Tato vymezení jsou popsána vždy v prvním odstavci textů k jednotlivým tématům.

Braun a Clarke (2006) navrhují, jak by se měla provádět Tematická analýza. Tento postup jsem výše podrobně popsal. To, jak jsem pracoval s daty, pokrývá všech 6 navrhaných kroků.

7 Výsledky výzkumného šetření

7.1 Představení participantek

Co se týká nesuicidálního sebepoškozování, hlavní metodou pro Winonu bylo řezání se. To, jak si dosud ubližovala, lze rozdělit do dvou období. První začíná okolo 15. roku a trvá několik let. Druhé začíná po příchodu na vysokou školu a trvá asi 2 roky. Winona uvedla, že to hlavní, kvůli čemu se aktuálně nepoškozuje, je dlouhodobá práce na sobě.

Kateřina začala se sebepoškozováním z toho důvodu, aby si lidé okolo uvědomili, co se v ní odehrává. Nejprve se škrábala a pak řezala. Druhá metoda několikrát vedla k tomu, že musela podstoupit šití. Ohledně sebepoškozování uvedla, že jeho frekvence odpovídalo tomu, co se okolo ní dělo.

Eliška má zkušenost s řezáním se. Začala s tím, když jí bylo asi 16 let. První epizoda proběhla na záchodě na diskotéce. Použila při tom rozbité sklo, které tam našla. V tomto případě se poškozovala v opilosti. Další epizody se té první podobaly. Eliška se poškozovala "na akcích" a opilá. Po nějaké době se začala podle svých slov řezat doma, a to střízlivá.

V tom, jak se poškozovala Růžena, sehrálo důležitou roli, že byla v předškolním věku hospitalizována. Matka i babička se k ní tehdy chovaly velmi vřele, což se do té doby stávalo pouze výjimečně. Růžena se pak začala poškozovat; jednalo se například o to, že před matkou vylezla na křeslo a pak pozadu spadla na zem. Následně se zraňovala hlavně poté, co udělala něco, za co ji matka obvykle trestala. Jednalo se zejména o bolestivé tahání se za vlasy a o zarývání nehtů do předloktí.

Sára se začala řezat asi ve svých 12 letech. První epizodě předcházela smrt jejího dědy. Tato událost způsobila velké zhoršení jejího duševního stavu. (Vedla například k tomu, že měla noční můry.) V životě Sáry bylo období, kdy se poškozovala velmi často, přičemž epizodám obvykle předcházela nějaká interakce ve škole, kam chodila. Své sebepoškozování označila Sára za "úplnou závislost".

Večernice mi během rozhovoru řekla, že už je to poměrně dlouho, co si naposledy ubližovala. Dříve se jednalo hlavně o údery rukou, či hlavou do zdi, nebo do nějakého tvrdého předmětu. Poškozovala se také tak, že si zarývala nehty do svalů, a to do "extrémní bolesti". Předpokládám, že sebepoškozování u participantky značně souviselo s tím, jak pohlíží sama na sebe. Večernice uvedla, že se stávalo, že se rozhodla, že nebude jíst či chodit na WC, aby se potrestala.

Magdaléna se poškozovala hlavně tak, že se řezala. První epizodu měla okolo svých 10 let. V následném životě tomu bylo tak, že se střídala období, kdy se poškozovala, s obdobími, kdy tomu tak nebylo. Období, kdy se řezala, se značně překrývala s tím, kdy byla v depresi. Od toho, kdy se naposled pořezala, už uběhla delší doba. Magdaléna uvedla, že sebepoškozování je za tím, že "přežila dál". Tím je myšleno, že někdy vnímala situaci tak, že buď se bude poškozovat, nebo se pokusí o sebevraždu.

Laura začala se sebepoškozováním asi v 11 letech. Nejprve si ubližovala tak, že se škrábala a řezala. Důvodem, proč se u ní sebepoškozování objevilo, byly vzpomínky na nějaké starší události. Dlouhou dobu před začátkem sebepoškozování se dařilo, aby se jí zmíněné události nevracely. Co se týká metod sebepoškozování, Laura postupně vymyslela "strašně moc kreativních způsobů". Bylo pro ni důležité, aby se ostatní nedověděli, že si

ublížila.

Božena má zkušenost s různými formami sebepoškozování. Spadá mezi ně i řezání se. Participantka uvedla, že se od 6, či 7 let přidušovala polštářem. Skutečnost, že se nadechla, když jí již značně chyběl vzduch, jí prý přinášela euforii. Božena taktéž chtěla, aby si matka všimla, že "nechce dýchat". Božena při rozhovoru dále řekla, že bylo období, kdy se jinými lidmi záměrně nechávala "zotročovat".

Zlata se začala poškozovat, když jí bylo 12, či 13 let. Hlavní metodou pro ni bylo řezání se. Právě tímto způsobem se zraňovala při vůbec první epizodě sebepoškozování. Tato epizoda byla spojena s tím, že se pohádala s rodiči a že omylem rozbila nějaké nádobí při úklidu. Zlata uvedla, že sledování vlastní krve poté, co se pořeže, jí samo o sobě přináší velkou úlevu.

7.2 Nalezená témata

Následují texty k jednotlivým nalezeným tématům. Obsahují úryvky z rozhovorů. Pokud úryvek zachycuje má slova i slova participantky, jsou strany rozhovoru označeny vždy jako "A" a "P" (autor textu - participantka). Pokud úryvek obsahuje pouze slova participantky, označení strany již neobsahuje.

Téma 1 - Sebepoškozování a porozumění vlastním emocím

Podstatou tohoto tématu je získání lepšího porozumění vlastním emocím na základě sebepoškozování. Téma je založené na rozhovorech se dvěma participantkami, s Boženou a Eliškou. Božena v rámci tématu mluvila zejména o strachu, Eliška hlavně o duševní bolesti.

Božena uvádí, jak vypadalo její emoční prožívání v minulosti. Stávalo se jí

výjimečně, že pociťovala strach. I když byla v situaci, kdy byla nějak ohrožená, necítila ho. Takovou situací bylo třeba běhání v lese v noci. Měla "absenci". Božena ale současně byla přesvědčená, že pociťovat strach je člověku ku prospěchu. Co se dále týká jejího emočního prožívání, často tomu bylo tak, že cítila několik emocí současně, že bylo "všechno ve všem".

Pro Boženu bylo v minulosti velmi těžké říct, co právě cítí. Důvodem je právě zažívání více emocí v jeden moment ale také to, že se velmi rychle proměňovalo, co cítila. Identifikace vlastních emocí byla pro Boženu ovšem problematická ještě z jednoho důvodu. Od příbuzných často poslouchala, že by v nějaký moment měla pociťovat to a to. To vedlo obvykle k tomu, že Božena si utvořila názor, že právě tak tomu skutečně s jejími emocemi bylo. Božena od rodiny přebírala "všechno", třeba i názory na to, co by měla dělat v životě.

Sebepoškozování sloužilo Boženě mimo jiné k tomu, že svým emocím více a více rozuměla. Při sebepoškozování tomu totiž bylo tak, že byla více v kontaktu se svými emocemi a její emoce pro ni byly srozumitelnější. Lepší srozumitelnost vlastních emocí byla dána mimo jiné tím, že její emoční prožívání se během sebepoškozování příliš rychle neproměňovalo. Docházelo u ní ke "zpomalení".

Eliška v minulosti nevěřila tomu, že zažívá duševní bolest. Podle jejích slov to bylo z důvodu, že velmi často poslouchala, že jí není špatně, apod. Ačkoliv participantka neuvádí, kdo byl zdrojem těchto názorů a jak pro ni byly důležité, domnívám se, že takto s ní komunikovali příbuzní a že pro ni bylo těžké tyto názory nepřevzít. Eliška využívala sebepoškozování mimo jiné k tomu, aby získala jistotu, že pociťuje duševní bolest. Rány způsobené sebepoškozováním vnímala jako důkaz o tom, co cítila.

Úryvek - Božena

Protože pro mě bylo těžký jako i vnímat emoce, vůbec jako vnímat emoce, aby to nebylo, aby to nebylo prostě jako hurikán, aby nebylo všechno ve všem. Nebylo to rozlišitelný. Jako v běžným, v běžným životě, kterej se děl a kterej se netýkal sebepoškozování nebo nějakých hádek, nebo tak, tak ty emoce hrozně splývaly. . . . Že v tom sebepoškozování tam byl kontakt s těma emocema jako mnohem bližší a mnohem intenzivnější a klidnější, že tam jsem mohla přemítat o tom strachu, mohla jsem jako cítit, že třeba mám strach, že to přeženu, že co když si třeba podřežu žíly.

Úryvek - Eliška

Já si myslím, že pro mě ta bolest byla, abych... Jsem cítila nějakou jako duševní bolest, ale potřebovala jsem ji dát jako hodnotu, nebo... Nevím jak to pojmenovat, ale potřebovala jsem ji nějak vidět, tu bolest. Viděla jsem ji právě přes ty řezné rány.

Téma 2 - Sebepoškozování jako bránění emočním projevům

Jádrem tohoto tématu je nechut' participantek projevovat emoce přirozeným způsobem a využívání sebepoškozování k tomu, aby k takovým projevům nedocházelo. Téma se objevuje u dvou z nich, u Večernice a Winony. Participantky uvádějí zkušenosti se svou matkou, které je k takovému jednání nasměrovaly.

Winona toho během follow-up rozhovoru, který jsem s ní pořídil, řekla k tématu emoční projevy a nesuicidální sebepoškozování poměrně hodně. Co se týká této oblasti, velmi důležité je, jak před ní projevovala vztek její matka. Winona toho byla svědkem velmi často a ubližovalo jí to. Winona si proto ujasnila, že rozhodně nechce projevovat vztek tak intenzivně a tak

často jako její matka.

Winonu od projevování vlastního vzteku ovšem odrazovalo ještě něco dalšího. Bylo běžné, že matka jí říkala, když se vztekala, že je "hysterka", že dělá něco, co do mezilidských interakcí nepatří, a že svými projevy vzteku zraňuje ostatní. Winona tedy někdy během svého života začala očekávat, že ve stejném duchu by na ni reagovali i jiní lidé, pokud by dala průchod svému hněvu.

Sebepoškozování bylo cesta, jak bránila tomu, aby vztek nějakým způsobem dávala najevo. Winona zmiňovala, že skrze řezání se si bránila i v tom, aby projevovala jiné emoce. Například nechtěla ukazovat, že pociťuje smutek. Domnívám se ale, že sebepoškozování jako něco, co bránilo emočním projevům, u ní bylo spojené hlavně se vztekem.

Její ochota ukazovat ostatním své emoce se postupem času proměnila. Důležité bylo, že získala blízké vztahy. Naznačuje, že v současnosti je situace taková, že často uvažuje o tom, jestli před někým emoce neprojevovала příliš. Nechce ostatní "zahlcovat".

O sebepoškozování v souvislosti s projevy emocí mluvila také Večernice. Její matka podle jejích slov hodně ovlivnila, jaké myšlenky jí napadají, pokud se na někoho vzteká. Ovlivnila to například tak, že jí vyčítala, pokud někoho kopl a či na někoho jinak fyzicky zaútočila. Takto se Večernice projevovала přibližně do konce svého dětství.

Večernice detailně popisuje, co jí běží hlavou, pokud se na někoho hněvá. Představuje si, že by na příslušného člověka mohla zaútočit. Tyto představy v ní vyvolávají úzkost a sebekritické myšlenky. Vztek na jiné je u ní často velmi intenzivní. Potřebuje ho nějak projevít a v těchto situacích vidí pouze dvě alternativy, a to agresivní jednání namířené proti druhému, nebo agresi

proti sobě, kterou je právě sebepoškozování. Sebepoškozování pro ni tedy mimo jiné představuje prostředek k tomu, aby se nechovala agresivně vzhledem k jiným lidem.

Úryvek - Winona, follow-up

A: Mno a kdybys teda projevila ten vztek, jaký by to bylo?

P: Mno, tak když už se mi to třeba stalo jednou za čas, tak jsem slyšela, že jsem strašná hysterka a že prostě strašně vyvádím, nebo, já nevím prostě, že jsem špatná, takže... Mno a že prostě jako ubližuju těm druhým. (nepřepsáno - anonymizace) Takže celkově asi jsem to čekala od lidí potom, od všech, nebo v těch vztazích a tak. . . .

A: Taky sis, skrze to sebepoškozování, bránila v projevech jiných emocí?

P: Mno tak možná i nějakýho smutku, nebo... Mno, nějakýho jako projevu smutku, nebo zoufalství, pláče nebo tak. Jako cel, jako celkově určitě jako emocí, mno. Prostě neměla jsem pocit, že můžu nějak projevit bezpečně... Vlastně pořád jsem jako očekávala nějaký znehodnocování těch emocí ze strany okolí, nebo že mě nikdo nevyslechne, nebo že mě někdo akorát seřve, jak jsem to měla v tý rodině

Úryvek - Večernice, follow-up

V současný době mám už jenom jakoby strach, jak to říct, když jakoby mě někdo naštvě a jakoby mám pocit, že bych jakoby potenciálně, nebo, jo, na toho člověka mohla jakoby zaútočit, nebo nějakým způsobem mu ublížit, tak... . . . Tak jakoby, že prostě jakoby se to ve mně vzedme, že jakoby nesmím, že prostě mám jakoby silnej pocit, jakoby že, že nesmím druhému ublížit, že je to špatně, potažmo že já bych byla špatná, ale protože prostě třeba ten vztek je hodně intenzivní, tak... Nedokážu ho

zpracovat a potřebuju ho nějakým způsobem vyventilovat, tak raději než abych, abych jakoby byla agresivní vůči druhému, tak jsem agresivní vůči sobě

Téma 3 - Sebepoškozování jako jediná alternativa k sebevraždě

Toto téma se objevilo u dvou participantek. Jeho podstatou je, že v určitý moment participantky věřily, že mají na výběr mezi sebepoškozováním a sebevraždou. Protože chtěly žít dál, pořezaly se. Sebepoškozování pro ně tedy bylo jedinou alternativou k sebevraždě.

Zlata má poměrně velkou zkušenost s řezáním se. Postupem času se u ní změnilo, kdy tuto formu sebepoškozování praktikovala. Díky tomu, že na sobě pracovala, se začala řezat už jen "v extrémních situacích". To platilo například pro její dosud poslední epizodu sebepoškozování. Ta nastala asi před dvěma roky a jednalo se o epizodu po delší abstinenci.

Této epizodě předcházela asi týden, kdy se cítila velmi špatně. Velmi často si představovala svou sebevraždu a vedle toho v duchu intenzivně spřádala plány, jak se zabije. Během tohoto týdne zkoušela různé postupy s cílem, aby se její duševní stav vylepšil. Ty ale nezabíraly. Ke konci tohoto období nastal moment, kdy nabyla přesvědčení, že má pouze dvě možnosti: pořezat se a žít, nebo se zabít. Zvolila si, že se pořeže, aby se nepokusila o sebevraždu.

Podobné věci jako Zlata uvedla i Magdaléna. Stalo se prý několikrát, že se pořezala, přičemž pokud by to neudělala, pokusila by se o sebevraždu. O sebepoškozování říká, že si tím "zachraňovala život". Podle Magdalény bylo to, že se řezala, někdy projevem "pudu sebezáchovy". Předpokládá ale, že takový pohled na sebepoškozování je pro lidi prakticky vždy nepředstavitelný.

Úryvek - Zlata

Mně fakt bylo zle, ale zle tím způsobem, že fakt jako jsem reálně rozjížděla nějaký jako sebevražedný fatnazie asi přes tejdén a fakt jsem docela reálně plánovala, že se zabiju. Pak v momentě, kdy k tomu došlo, kdy jsem byla rozhodnutá, že se zabiju, tak prostě jsem se radši pořezala, že mi přišlo prostě jakoby lepší varianta toho, než prostě jít do toho, že se fakt zabiju. Věděla jsem, že nic jinýho jako nezabere.

Úryvek - Magdaléna

Díky vlastně tomu i jsem jako přežila dál, že, jak to mám říct, že tím, že jsem se jenom třeba pořezala, tak jsem se tím vlastně zachránila, protože jsem se jakoby přímo nepokusila o sebevraždu. . . . právě jako tam byl pořád ten pud sebezáchovy, že i když jako člověk ublíží sám sobě, tak pořád tam vlastně v tomhle jednání byl ten pud sebezáchovy, protože jsem vlastně zvolila to menší zlo před tím větším, mno.

Téma 4 - Sebepoškozování jako trest

Podstatou tohoto tématu je sebepoškozování, které je vedené přáním být potrestána. Téma se objevilo u 7 participantek. Účastnice výzkumu uváděly, že se takto chtěly potrestat z různých důvodů. V rámci tohoto tématu jsem identifikoval jedno významné podtéma, a to Sebepoškozování jako nápodoba rodiče. Tento významový celek obsahuje rozhovor s Růženou.

Božena uvádí, že před sebepoškozováním tomu často bylo tak, že něco pocítovala a chtěla se za to potrestat. Jako příklad uvádí prožívání smutku. Podle Boženy je vůbec hlavním důvodem, proč se začala řezat, to, že cítila provinilost nebo vztek kvůli tomu, co pocítovala.

Božena také zmínila, jak u ní sebepoškozování jako trest souviselo s rodinou. Nastala situace, kdy jí někdo z rodiny řekl něco v tom duchu, že "nedostačuje". Tento pohled poměrně rychle a úplně převzala. Pak k sobě pociťovala nenávist a řezala se, aby se potrestala za to, jaká je.

Laura při rozhovoru popsala, jak u ní začalo sebepoškozování. Objevilo se, když na ni poprvé přišla deprese. Tehdy jí bylo asi 11 let. Sebepečkozování jí tehdy sloužilo k tomu, aby opadlo její napětí, a také se objevovalo jako "forma trestu" při jejích "záchvatech sebenenávisti". Když se v těchto stavech pořezala, dostavovalo se "zadostiučinění".

O sebepoškozování jako o trestu mluvily i další participantky. Zlata uvádí, že až po nějaké práci na sobě si připustila, že mezi důvody pro sebepoškozování u ní byla i potřeba potrestat se. Magdaléna se skrze sebepoškozování trestala za to, že se chová "impulzivně", což zahrnovalo konzumaci alkoholu. Mezi motivy, proč se řezala Kateřina, byla také chuť potrestat se. Vedle sebepoškozování se trestala i hladověním a zvracením. Sebepečkozování jako trest se objevilo i v rozhovoru s Winonou.

Úryvek - Božena

Třeba na jednu konkrétní situaci vzpomínám, tak, tak to bylo v rámci jako výčiteků, jako ze strany té rodiny, že zase něco nedostačuju a, a že mě vlastně dávali do té role toho nemocnýho a že jsem udělala, že vlastně tak jo, tak asi jo, tak jsem vlastně jako k ničemu. Tak jako potřeba to jako zničit, mě, jako zničit se prostě.

Úryvek - Laura

Pokud to třeba bylo z těch sebenenávistnejch důvodů, tak to přineslo takovej... Nechci říct úplně úlevu, ale spíš takovej pocit

zadosti učinění, že jako ublížím tomu člověku, kterýho nenávidím.

Podtéma 4.1 - Sebepoškozování jako nápodoba rodiče

Jádrem tohoto tématu je nesuicidální sebepoškozování, které je formou trestu, přičemž se objevuje po něčem, za co byl člověk trestán rodičem. Takové sebepoškozování se také podobá tomu, jak byl člověk rodičem trestán. Téma se objevilo pouze u jedné participantky.

Co se týká tohoto tématu, velmi důležité je, jak s Růženu jednala matka během jejího dětství. Růžena uvádí, že okolo začátku nástupu do školy na ni matka byla často naštvaná. Vztek projevovala například tak, že ji bolestivě tahala za vlasy a že jí nadávala ("prostě často mě škubala za vlasy, jak docela dost"). Co se týká důvodů hněvu matky, šlo prý o to, že Růžena často odmlouvala a byla neposlušná. Domnívám se, že tyto důvody byly uvedeny, protože Růžena má celkem velký sklon omlouvat chování své matky. O tahání za vlasy se s matkou bavila někdy v posledních letech. Matka jí řekla, že si pamatuje špatně, co se dělo, a že během událostí, o kterých mluví, šlo pouze o česání. Matka Růženu také za trest sprchovala ledovou vodou. Na toto téma se také nedávno bavily. Podle matky šlo o to, že ji sprchovala, protože měla teplotu.

Růžena se začala někdy v době, kdy děti nastupují do školy, trestat sama za věci, za které ji trestala matka. Trestala se minimálně třemi způsoby. Hlavně se jednalo o to, že se silně tahala za vlasy. Dále si zarývala nehty do předloktí. Trestala se také tím způsobem, že si sedla před zrcadlo a nadávala svému odrazu. To, jak se trestala, spadala velkou měrou pod nesuicidální sebepoškozování. Vzhledem k tomu, kdy se trestala a jakým způsobem tak činila, lze prohlásit, že její trestání se bylo nápodobou toho, jak ji trestala matka.

Úryvek - Růžena

A: Za co konkrétně, ses trestala?

P: Když jsem dostala vztek a řekla jsem něco, co bylo jakoby špatně. Já nevim, jak to mám říct, nebo když jsem odmítala, no prostě za ty věci, za co mě trestala mamka. . . . Já jsem si třeba, tahala jsem se za vlasy. To byla asi ta nejčastější činnost, co jsem dělala, že jsem si trhala vlasy. Další věc bylo, že jsem si třeba zarývala nehty prostě, do předloktí. . . . Tak jsem si sedla a zas před zrcadlo, když jsem se cítila nějak našťavaně za to, co jsem udělala... ono to asi nebylo špatně, jako že jsem se tak chovala, ale já jsem v tu dobu cítila, že to je špatné, protože mě zas ta mamka trestala. Tak jsem si sedla před zrcadlo a začla jsem si teda jako nadávat. Ale ne sobě, ale tomu odrazu v tom zrcadle. Jakože: vidíš to, co jsi udělala, kvůli tobě nás nebude mít mamka ráda, protože jsi hnusná, a samé takové další věci jsem tam říkala.

Téma 5 - Sebepoškozování jako znemožnění lásky a náklonnosti

Toto téma vypovídá o tom, že se participantky chtěly připravit o lásku či o náklonnost jiných lidí. Pramenem tohoto přání byla nenávisti k sobě. Řezání se pro ně bylo nástrojem, který jim měl uvedeným způsobem uškodit. Domnívám se, že současně měly protichůdná přání, tedy mít v životě lásku a zájem ze strany jiných lidí. Téma se objevilo ve dvou rozhovorech.

Magdaléna mluvila o tom, že je přirozené, že lidé potřebují, aby je někdo měl rád. Ač přímo neřekla, že tuto potřebu má i ona sama, z jejích slov to jednoznačně vyplývá. Magdaléna se ovšem v době, kdy se intenzivně řezala, považovala za člověka, který si lásku nezaslouží. Současně zastávala názor, že přítomnost jizev významně zhoršuje pravděpodobnost, že člověk lásku

najde. Jeden z důvodů, proč se poškozovala, bylo to, že se chtěla učinit ošklivou, aby právě bylo těžké, že ji někdo bude mít rád.

Winona během rozhovoru, který jsem s ní realizoval, uvedla podobné skutečnosti jako Magdaléna. Winona ovšem přímo nechtěla, aby si skrze jizvy zavřela cestu k tomu, aby ji někdo mohl milovat. Cílem bylo něco obecnějšího, a to aby na ni kvůli jizvám jiní lidé měli negativní pohled. Winona ale současně říká, že si vyčítala, že ji jizvy poškodí v očích jiných, a že k sobě pociťovala nenávist, protože si jizvy způsobuje.

Úryvek - Magdaléna

*P: Tohle byl i jakoby velkej nástroj, jak, jak sebe dostat ještě jakoby, sebe samotnou jako v mých očích jako něco ošklivýho. . .
. Potřebuješ, že jo, jako člověk potřebuje být, člověk milovanéj, jo, potřebuje, aby ho měl někdo rád. Já jsem se potřebovala nějak potrestat a když máš zohyzděný tělo, tak víš, že prostě jako tě, že je těžší, aby člověk tě měl rád, jo, když seš nějak zohyzděnej, že jo, a máš jizvy. . . .*

A: Aha, čili ty vlastně, ty ses vlastně prostřednictvím toho chtěla připravit jakoby o lásku?

P: Ano, přesně tak.

Téma 6 - Ovlivňování jiných skrze sebepoškozování

Ústředním významovým prvkem v tomto tématu je sebepoškozování motivované tím, aby bylo dosaženo nějakého efektu u jiného člověka, nebo u jiných lidí. Pět participantek uvedlo, že za jejich sebepoškozováním někdy byly právě takové důvody. Účastnice uváděly různé věci, které u jiných měly být dosaženy. Chtěly například, aby se druhý choval způsobem, který svědčí o tom, že mu na participantce záleží. Chtěly dosáhnout toho, aby si druhý uvědomil, že něco přináší participantce utrpení. Skrze

sebepoškozování se také snažily o to, aby získaly pomoc. (Výpovědi k tomuto tématu jsou obvykle krátké. Když k němu participantky mluvily, měl jsem často dojem, že pociťují stud nebo že by rády téma změnily.)

Pro sebepoškozování Růženy bylo důležité, že v předškolním období byla z nějakého důvodu hospitalizována. (Participantka neuvedla, z jakého důvodu byla v nemocnici.) Na návštěvu za ní přišli různí lidé, například její babička. Ta během návštěv byla "strašně hodná", což kontrastovalo s tím, jak se k Růženě chovala po celou dobu před hospitalizací. V době, kdy byla v nemocnici, se k ní o poznání více vřele chovala také její matka.

Po hospitalizaci začalo docházet k tomu, co Růžena označuje za začátek sebepoškozování. Například šlo o to, že si v přítomnosti matky vylezla na křeslo a pozadu spadla na zem. Kvůli tomuto jednání v doprovodu matky navštívila psychiatra, který řekl, že důvodem je snaha upoutat pozornost. Předpokládám, že motivem tohoto jednání bylo získat potvrzení, že matce na ní záleží, nebo dokonce, bohužel, získat pouze elementární projevy zájmu.

Božena je podle svých slov v určitém ohledu velmi citlivá. Působí jí velkou bolest, pokud se omylem kopne, pokud do ní někdo nechtěně vrazí apod. Z tohoto důvodu pro ni dlouho bylo nepředstavitelné, že by se jakkoliv poškozovala. Současně ale pro ni bylo důležité, aby někdo s jistotou věděl, že trpí. Potřeba dát vědět, co pociťuje, po delším boji vyhrála. Participantka neupřesnila, kdo měl vědět, že trpí. Domnívám se, že chtěla, aby o tom věděli rodiče, nebo pouze jeden z nich.

Winona se v době, kdy měla zřetelné jizvy, obvykle snažila, aby nebyly vidět. Nikdy se prý nepoškozovala z důvodu, aby získala "pozornost". (Při rozhovoru jsem si utvořil dojem, že ji dokáže naštvat, pokud někdo řekne, že u lidí s hraniční poruchou osobnosti je získání pozornosti často motivem

pro sebepoškozování.) Winona ovšem současně řekla, že nemůže vyloučit, že skrze sebepoškozování chtěla získat pomoc. Předpokládám, že slovy o pozornosti chtěla vyjádřit, že se například nikdy nepoškozovala, aby se v očích někoho stala zajímavou nebo aby o ní spolužáci apod. hodně mluvili.

Kateřina se začala řezat, aby dosáhla toho, že se s ní někdo bude bavit o jejím životě. (Než se začala takto poškozovat, poškozovala se zvracením a hladověním. K tomu ji vedla potřeba trestat se ale právě také potřeba mluvit s někým o svém vnitřním dění. V určitý moment si ale uvědomala, že tak toho nedosáhne, tak se začala řezat.) Nějakou dobu poté, co s řezáním se začala, si všimla, že jí dovede přinášet úlevu. Právě toto uvědomění stálo za tím, že se tímto způsobem následně poškozovala dlouhou dobu.

Zlata se poškozovala z různých důvodů. Jedním z nich bylo, že chtěla být opečovávána. Sebepoškozování se u ní někdy objevovalo poté, co si utvořila dojem, že se k ní někdo zachoval špatně. Chtěla dosáhnout toho, že příslušný člověk uvidí následky sebepoškozování a pak bude mít výčitky a budou ho trápit pocity viny.

Úryvek - Růžena

Mno ale jsem se uzdravila, už jsem nebyla v nemocnici a už jako ten zájem těch lidí nebyl takový. Konkrétně od té babičky, mamky a tak od všech. . . . To bylo jako poprvé, kdy jsem si začala záměrně ubližovat. . . . Já jsem tehdy šla k psychiatrovi. Mě tam nakonec jakoby poslali s mamkou. To mi bylo asi 5 let, mi bylo. A ten říkal, že je to vlastně z toho důvodu, že na sebe upoutávám tu pozornost. Jsem třeba stála na křesle, jsem si stoupla a jak zády padáš třeba do náručí, tě někdo chytá, tak já jsem prostě se otočila, tam byla jenom zem, nic tam nebylo a prostě jsem spadla a dívala jsem se při tom na mamku. . . . Protože jsem věděla, že... Nevim. Jsem myslela, že když... Nevim,

co jsem si myslela.

Úryvek - Kateřina

Nejdříve jsem se asi sebepoškozovala hladováním a zvracením a tak. Měla jsem potřebu tomu tělu nějak ubližovat. Když to nikdo neviděl, tak jsem postupně přešla na sebepoškozování, proto abych upozornila na to, že se ve mně něco děje a nikdo to nevidí, neslyší a neví co s tím dělat. Jsem se začala škrábat na rukou, aby to bylo vidět.

Úryvek - Zlata

Chtěla jsem jako potestat ty, co na mě byli ošklivý, nějak jako jsem měla pocit, že jim to můžu tímto způsobem vmést.

Téma 7 - Sebepoškozování jako nápodoba

Toto téma pojednává o následujících skutečnostech. Participantka se nějakým způsobem seznamuje s informací, že někdo provozuje nesuicidální sebepoškozování, aby dosáhl úlevy. Pak se začne poškozovat, přičemž toto jednání je velkou měrou ovlivněno právě tím, co jí bylo řečeno. Toto téma se objevilo u dvou účastnic výzkumu.

Kateřina mi během rozhovoru pověděla, že v určitém období měla jednu kamarádku. Tato kamarádka pro ni byla "vzorem". Kateřina měla sklon tak celkově ji napodobovat. Tato kamarádka jí vyprávěla, že se řeže, pokud ji nějaká interakce s přítelem dostane do špatného duševního stavu. To vedlo k tomu, že participantka začala seriózně uvažovat o tom, že by se začala také řezat, přičemž tyto úvahy sehrály roli v tom, že s tím skutečně začala. (To, jak se poškozovala ze začátku, označuje za "pokusy". Po nějaké době se začala řezat intenzivně.)

Magdaléna mi při rozhovoru vyprávěla o tom, jaké byly úplné začátky jejího sebepoškozování. Když jí bylo něco nad 10 let, četla si na internetu o tom, že jsou lidé, co se poškozují, aby dosáhly psychické úlevy. To bylo důvodem, že si začala pohrávat s myšlenkou, že se pořeže. Nejprve jednou, či dvakrát využila nůžky. To bylo "o ničem". Pak použila několikrát žiletku. Tak dosáhla velké úlevy. Poté následovalo dlouhodobé sebepoškozování.

Úryvek - Kateřina

A: Jo a ještě mně přišlo takový výrazný, jak jsi říkala, že tě inspirovala kamarádka. Jako že jsi to u ní viděla, nebo...

P: Ona mi o tom vyprávěla, že to dělá, když jí přítel něco napíše, tak pak se proklouzne do kuchyně a bere si tam nůž. Tak mi to přišlo jako zajímavá metoda asi. Byla jsem zvědavá. Pro mě byla docela jako vzor, ve spoustě věcech.

Úryvek - Magdaléna

Neměla jsem se ani komu svěřit a takže jsem trávila čas na internetu v té době a, a tam jsem nějak jako dohledala téma, právě že se jako lidé sebepoškozují. Pak nějak jsem právě potřebovala upustit páru a právě že mě to napadlo, jako zkusit se pořezat

Téma 8 - Sebepoškozování jako závislost

Větší množství participantek uvedlo, že to, jak se poškozovaly, se v některých ohledech podobalo závislosti na návykových látkách. Některé participantky přímo řekly, že byly na sebepoškozování "závislé" nebo že jejich sebepoškozování bylo "závislostí". V rozhovorech zaznělo, že po epizodách sebepoškozování přicházela euforie. Participantky dále zmiňovaly, že stupňovaly, jak se zraňovaly, aby dosahovaly stejného efektu. Popsaná skutečnost se podobá toleranci v souvislosti s užíváním drog. V

rozhovorech se mnohokrát objevilo, že účastnice výzkumu měla poměrně vážné problémy s ovládním toho, jak si ubližovala. Pod téma také spadá značně nepřesná představa o frekvenci vlastního sebepoškozování a důrazné odmítání myšlenky, že sebepoškozování participantky by se v něčem závislosti mohlo podobat.

Laura se během rozhovoru, který jsem s ní udělal, dostává k tématu sebepoškozování jako závislost velmi často. Se sebepoškováním začíná okolo 11 let. Co se týká metod sebepoškozování, našla "strašně moc kreativních způsobů". Při rozhovoru ovšem mluví zejména o řezání se. Několik let poté, co se u ní sebepoškozování objevilo, začíná období, kdy na sebepoškozování podle svých slov byla "závislá". Že tomu tak je, to si uvědomila, když jí bylo 18 let. Tomuto poznání předcházela určitý proces.

Její psychiatr jí opakovaně říkal, že je na ubližování si závislá. Takový pohled jednoznačně odmítala. Měla totiž za to, že se zraňuje pouze výjimečně. Podařilo se mu ovšem, že o tom začala pochybovat. Rozhodla se, že si bude zapisovat veškeré epizody sebepoškozování. Na základě svých poznámek s překvapením zjistila, že se zraňuje velmi často.

Přibližně od 18 let se v Lauře odehrává vnitřní souboj, kde na jedné straně stojí chuť nepoškozovat se a na druhé straně potřeba dělat to. Její vůle mnohokrát prohrála. Opakovaně se stalo, že si stanovila, že se nebude poškozovat 2 dny, nebo podobně dlouhou dobu. Brzy poté se začala cítit velmi špatně, protože si uvědomovala, že svůj plán nedokáže dodržet. Laura využívala různé postupy, jejichž cílem bylo, aby se nepoškozovala. Například se nechávala tetovat. Předpokládala, že si nebude chtít poškodit nějaké tetování.

Sebepoškozování Laury postupně nabíralo na intenzitě. Neuvedla výslovně, proč k tomu docházelo. Předpokládám, že silnější a silnější

sebepoškozování bylo třeba, aby stále dosahovala výrazné úlevy.

Magdaléna uvedla, že nesuicidální sebepoškozování bylo v jejím případě "závislostí". Dlouho tomu byla tak, že pokud by se rozhodla, že se sebepoškozováním skončí, její vůle by se nenaplnila.

Kateřina sdělila, že její sebepoškozování lze rozdělit do dvou období. V tom prvním se zraňovala pouze výjimečně. Tehdy šlo o "pokusy". Pak následovalo období, kdy se řezala intenzivně. Tehdy měla pouze omezit kontrolu nad tím, jak se zraňovala.

Při rozhovoru s Boženou toho zaznělo poměrně dost k tomu, co prožívala poté, co se pořezala. Její stav po epizodách by šel často označit za "euforii". Neexistovalo prý nic jiného, co by jí dokázalo přinést srovnatelné pocity. Kvůli euforickým stavům přirovnává sebepoškozování k braní drog. To, co prožívala poté, co se pořezala, připodobňuje k tomu, jak by jí bylo v objetí s člověkem, co má pro ni pochopení, kterému na ní záleží, apod. Příslušný úsek rozhovoru byl pro mě dojemný a na jeho základě jsem si položil otázku, jak často participantka během svého dětství zažívala, že s ní někdo jednal vřele.

Co se týká Winony, její sebepoškozování můžeme rozdělit na dvě období. První začíná okolo jejích 15 let a končí asi po dvou letech. Druhé začíná krátce po nástupu na vysokou školu a trvá přibližně stejně dlouho. Před začátkem druhého období byla Winona rozhodnutá, že si ublíží pouze jednou. "Sklouzla" ale k mnoha epizodám sebepoškozování. Tehdy šlo o "závislost".

Sára se poškozovala hlavně tak, že se řezala. Při rozhovoru uvedla, že pokud se u ní objeví touha poškozovat se, je takřka vyloučené, aby ji neuposlechla. Poté, co dostane chuť ublížit si, ji často projeví skoro okamžitě. Sára si byla

v době rozhovoru jistá, že kdyby se někdy rozhodla, že se sebepoškozováním přestane, dříve, či později se opět bude poškozovat. Participantka poté, co si ublíží, zažívá obvykle euforii.

Zlata se poškozovala hlavně tak, že se řezala. Při rozhovoru stručně sdělila, že bylo obtížné, aby se sebepoškozováním přestala. Zlata má tu zkušenost, že s dobou, po kterou se člověk poškozuje, dochází ke zkrácení vyvolané úlevy.

Úryvek - Laura

I když jsem si sama tvrdila, že to je v pohodě a že jako na tom nejsem závislá, tak jsem si pak uvědomila, že nevydržím vlastně dva dny bez toho, abych si něco neudělala. Takže tak nějak od nějakých 18 zhruba s tím tak nějak bojuju . . . Ještě jsem to jako postupem času stupňovala, že nejdřív jsem jako začínala tak nějak, aby to bylo na co nejmenší ploše, co nejmenší, aby se to dalo dobře jako schovat, a postupem času vlastně už jsem tu plochu zvětšovala a přidávala další místa. Vždycky toho bylo jako víc a víc, mno. Že mi už prostě jako nestačilo malinko, ale muselo to být víc. . . . jsem se postupně vlastně nechávala tetovat na ty místa, kde jsem měla jako, prostě ty místa, kam jsem se jako řezala nebo takhle, tak jsem si tam prostě nechala udělat tetování. Vždycky, když jsem pak do sebe jako chtěla říznout, tak jsem si říkala, ty vole, nejseš blbá, prostě nezničíš si tetování, že jo, což jako pomáhalo, ale vždycky jsem si pak začla na jiným místě.

Úryvek - Magdaléna

Říkám, u mě to je prostě přesný, že já jsem měla prostě víc těch závislostí, že ne jenom jsem závislá jako na kouření, jako na cigaretách, už x let, ale i se závislostí na alkoholu. Beru to

prostě i tak, že to byla i prostě závislost na sebepoškozování, protože toho se prostě člověk jenom tak nedokázal zbavit. Když už jenom to, že se člověk pořezal a řekl si, už se dál řezat nebudu, tak měl prostě ty rány, měl ty jizvy a, a strhával si ty strupy

Úryvek - Božena

Asi to vyplavuje hormony štěstí. To mi asi jako zoufale chybělo, nějaký tadyten pocit. Jako, ty euforie, toho klidu. . . . Jsem, jsem neuměla jako, neuměla zažívat nějak jinak. Takže si myslím, že to pak vlastně stane pak nějakou určitou jako drogou . . . Přišlo mi to jako, mě jako objalo něco, jako třeba život prostě, to by bylo nějaký, někdo, kdo má jako pochopení, kdo má ke mně soucit, kdo jako se mnou, zrovna.

Úryvek - Winona, follow-up

Já mám docela silnou právě tu vůli, nebo měla jsem i tehdy, ale je fakt, že tehdy se mi stalo třeba víckrát, že už jsem si říkala, ne, prostě, už to neudělám vůbec, a jakoby stejně se to stalo, mno. Takže bylo asi jako obtížnější s tím nějak přestat a nepo, nepodlehnout tomu.

Úryvek - Sára

Ono nejhorší je, že se toho nedá zbavit. . . . nevyléčíš se z toho nikdy, protože to nejde. To je jako, jako kdybys chtěl vyléčit alkoholika, ale prostě to nejde. Alkoholik se taky nikdy nevyléčí. I když si myslí teda, že se vyléčí, jo, ale je to blbost. . . . buď tu, buď tu touhu máš, nebo ji nemáš, a vlastně když ji máš, tak vlastně hned sebereš první, co se ti namane, z ostrých věcí, nůžky, nůž, žiletky, střepy, nože, mno a tak dále

Úryvek - Zlata

Měla jsem jako pocit, že čím dýl jsem se řezala, tak pak vlastně ty pocity viny jakoby přicházely dřív, že ze začátku vlastně ten stav toho klidu a tý čistý hlavy, že to vydrželo mnohem dýl, pak, pak už vlastně, když jsem se řezala pravidelně, často, dlouhodobě, tak prostě už, už pak ty pocity viny jakoby přicházely dřív

Téma 9 - Sebepoškozování a emoční úleva

Skoro všechny participantky uvedly, že před sebepoškozováním se cítily hůře než po něm. To je jádrem tohoto tématu. Účastnice výzkumu při rozhovorech konkretizovaly, kdy se jejich naladění začalo zlepšovat a jak dlouho úleva vydržela. Zmíněno bylo vytlačování duševní bolesti bolestí tělesnou. Některé participantku hovořily v tom duchu, že sebepoškozování jim naplnilo hlavu prožitky, které neumožňovaly jakékoliv prožitky jiné.

Winona sdělila, že jedním z motivů, proč se zraňovala, bylo dosažení úlevy. Obyčejně se cítila znatelně lépe již chvíli poté, co se začala řezat. Poměrně dobré naladění jí dokázalo vydržet po dobu několika hodin po epizodě. Časový interval, kdy toto platilo, byl ale podle jejích slov proměnlivý.

Večernice mluvila poměrně dlouho o vymizení duševní bolesti v souvislosti se sebepoškozujícími akty. V této dílčí oblasti je důležité, že emoční bolest je u ní doprovázena skutečně velmi silnými tělesnými pocity, které jsou nepříjemné. V situaci, kdy pociťuje duševní bolest a pak například do něčeho silně udeří rukou, je tato bolest pryč, či částečně pryč, dokud pociťuje bolest tělesnou. To, jestli je emoční prožitek vytlačen, či jen potlačen, závisí podle Večernice na intenzitě toho, jak si ublíží.

Božena hovořila o tom, že řezání se u ní dokázalo, že na nějakou dobu

emočně neprožívala vůbec nic. Při rozhovoru se snažila vysvětlit, jak to bylo možné. To, co po epizodách sebepoškozování prožívala, odpovídalo prý tomu, že neexistuje svět. Tomu rozumím tak, že se cítila, jako kdyby například nenastala nějaká událost, co jí přinesla bolest. Božena absenci emočních prožitků vysvětluje ovšem zejména tím, že sebepoškozování ji přinášelo prožitky, které neumožňovaly jakékoliv jiné duševní obsahy. V rámci psychoterapie se pokoušela najít jiné aktivity, které by dokázaly totéž. Úspěšné to ovšem podle jejích slov nebylo.

Kateřina také uvedla, že sebepoškozování u ní vedlo k emoční úlevě. Tuto skutečnost si vysvětluje tím, že prožitky týkající se toho, že se řezala, jí zaplnily hlavu. Kateřina se vyjádřila o vztahu duševní bolesti a bolesti tělesné stejně jako Večernice.

Zlata sdělila, že ze začátku se řezala především nožem a pak hlavně pomocí žilettek. Důvodem bylo zjištění, že první z nástrojů dělá horší jizvy. Později tomu bylo tak, že nůž využívala tehdy, když jí bylo emočně opravdu velmi špatně. Způsoboval větší bolest a výraznější bolest byla třeba na to, aby se začala cítit lépe. Zlata uvedla, že to, že se řezala, bylo často způsoben myšlenkami, které se týkaly nějaké události apod. Po sebepoškozování se cítila snesitelně, přičemž tyto myšlenky nebyly tehdy přítomny. Lepší naladění obvykle trvalo asi půl hodiny.

Eliška dosahovala na základě sebepoškozování také emoční úlevy. Zmiňuje zejména úlevu od úzkosti. Pro Magdalénu bylo sebepoškozování také cestou k tomu, aby se cítila lépe. Participantka mluvila především o oslabování napětí. Laura se vyjádřila o sebepoškozování ve vztahu k emoční úlevě podobně jako předešlé dvě participantky. Pokud pocítovala bolest pramenící z toho, že se pořezala, bylo prý těžké, aby prožívala napětí. Tak tomu mohlo být i několik dní.

Úryvek - Winona, follow-up

Když jsem se sebepoškodila nějak večer a prostě pak jsem šla třeba spát za dvě hodiny, takže jako do té doby, že to prostě bylo lepší. Zas jako asi to úplně nebylo nikdy tak, že by třeba ta úleva trvala celý den, to zase ne. Nebo prostě jako mohla trvat nějakou dobu a pak třeba přišlo něco dalšího, co mě rozhodilo, že jo. Já nevím, mno, tak kdybych třeba řekla, že dvě hodiny mohla trvat, ale spíš jako je to takovej odhad a asi to bylo i různý.

Úryvek - Večernice, follow-up

Takhle, můžu jakoby zkusit charakterizovat jakoby, jak jako pociťuju tu, tu psychickou bolest. . . . je to pocit, jako kdybych měla díru v hrudniku prostě, jakoby prostřelenej hrudník Když třeba mám at' už reálnej, nebo domnělej pocit, že jakoby jsem řekla něco špatnýho, nebo udělala něco špatnýho, tak jakoby to je, opravdu jako kdybych, kdyby najednou mi někdo prostřelil brokovnicí hrudník. . . . Nevím, třeba jakoby bouchnu, bouchnu rukou, já nevím, o zed', nebo o nějakej tvrdej předmět, tak v podstatě asi jakoby ta, ta pozornost zaměřená na tu bolest, nebo to vnímání té bolesti, tak jako přejde, přejde k té akutní bolesti, prostě k té fyzický, že jakoby...

Úryvek - Božena

Vzpomínám si jako na chvíli, kdy mě to tak moc bolelo, že, že jsem se nedokázala třeba jako vyrovnat, že už to nebyla jako demonstrace, podívejte se, jsem k ničemu, ale že už jako ten příval těch emocí, který, bylo jako šíleně moc, že jsem se v tom jako nevyznala, tak to bylo jako únik, kdy se to vlastně všechno tím vyplo. Že se to jako vyplo, že se mi jako svět vypnul. Že vlastně, ten mozek najednou soustředil na jednu věc. . . . Musí to

bejt něco intenzivního, rychlého.

Úryvek - Kateřina

A: Tak, jestli bys mohla něco přesnějšího říct k tomu, jak to bylo s tou úlevou, jako třeba jestli se dostavovala rychle, spolehlivě...

P: Jo. Hodně rychle a hlavně to bylo o tom, že jsem se v tu chvíli musela soustředit na nějaký zajištění toho, aby nebyla krev na zemi a tak. Takže se mi odvedly myšlenky vlastně od toho, co mě trápilo, k tomu, že se mohu o to postarat nějakým způsobem.

Úryvek - Zlata

Zažívala jsem takovej pocit klidu. Najednou mě opustily jakoby ty myšlenky, který vedly právě k tomu, k tomu abych se pořezala.

Najednou jsem měla jakoby prázdnou hlavu čistou a prostě fakt jsem cejtila, že se mi líp dejchá.

Podtéma 9.1 - Prožitky při pohledu na krev

Obsahem tohoto tématu je prožívání při pohledu na vlastní krev. (Je myšlen pohled, který je člověku umožněn tím, že se pořezal.) Téma se objevilo u 4 participantek. Zaznělo, že takový pohled vede k vyprázdněnosti mysli a ke změněnému vnímání času. Všem participantkám sledování vlastní krve přinášelo samo o sobě úlevu. V rozhovorech se dále objevilo, že pohled na krev byl spojen s určitým porozuměním životu.

Zlata popisovala velmi rozsáhle, co prožívala, když sledovala vlastní krev. Důležitým rysem těchto okamžiků je, že v hlavě neměla takřka nic jiného. Člověk má v hlavě "čiré prázdno". Zlata si to vysvětluje tím, že během těchto momentů měla dojem, že její existence je alespoň trochu ohrožena. Pokud se tehdy objevovaly nějaké myšlenky, bylo to s velmi nízkou

frekvencí. Zlata mluví o jedné myšlence za 5 minut, což zřejmě nebylo myšleno úplně vážně. Participantka mluví o tom, že při pohledu na vlastní krev to je, jako kdyby neexistovaly minulost a přítomnost. Tehdy je pro člověka "bezčasí". Pohled na krev Zlatě přinášel určité porozumění životu a také to, že si "uvědomovala sebe" tak silně, jak je to jindy nedosažitelné. Při pohledu na vlastní krev byla Zlata fascinována a tyto momenty označuje za "hrozně krásné". Měla "pocity posvátnosti". Co se týká emocí, docházelo prý k tomu, že pohled na vlastní krev přinášel sám o sobě velkou úlevu.

Magdaléna má, jak je uvedeno jinde, velkou zkušenost s tím, že se řezala. Uvedla, že tehdy, když pozoruje svou krev, je těžké na cokoli myslet. Je přesvědčená, že při těchto momentech z ní něco odcházelo. (Co je oním něčím, to neupřesňuje. Domnívám se, že by to během rozhovoru nedokázala jasně vystihnout.) Pohled na vlastní krev jí několikrát přinesl, že si začala "uvědomovat realitu".

Winona mluvila také o tom, co prožívá, když sleduje vlastní krev. Pohled na ni prý sám o sobě ulevuje. Když ji sledovala, přicházelo jí na mysl, že z ní něco odchází.

Na Boženu sledování vlastní krve působilo poměrně výrazně. Pro to, co u toho prožívala, bylo velmi důležité, že její krev tekla. Sledování vlastní krve jí přinášelo silnější a silnější ujištění o tom, že existuje. Tato jistota pak dokázala pomoci v tom, aby nabyla jistoty i o jiných skutečnostech. Pohled na vlastní krev jí přinášel také myšlenky, jejichž obsahem bylo, že její život jednou skončí. V rozhovoru je bohužel pouze naznačeno, co v ní taková zamyšlení vyvolávala.

Úryvek - Zlata

Mně přišlo, že vlastně dokud nevidím svojí krev, tak vlastně to uvolnění není prostě dokonalý . . . Najednou jako pozoruješ, že

vlastně jsi schopen zachytit ten život, takhle jak je. . . . Jenom to prostě fascinovaně sleduješ, nemůžeš se od toho odtrhnout a na nic nemyslíš. To je vlastně jako hrozně krásný. . . . Já si myslím, že to tak je, že to je prostě taková sebedestruktivní, mno, meditace, mno. Je to takový to buddhistický prostě pozorování, když jseš jako jenom v tom okamžiku a na nic jinýho nemyslíš a neexistuje žádná minulost ani budoucnost. Jseš fakt totálně jako v té přítomnosti a vlastně si jako extrémně uvědomuješ sám sebe jako nikdy vlastně před tím.

Úryvek - Magdaléna

Já vim, že, že jsem měla pak i jako jednou, dvakrát stavy, kdy toho bylo na mě moc a kdy jsem byla chvíli jakoby před tím úplně nějak jako mimo sebe, že jsem si jakoby tu realitu uvědomovala až po tom pořezání, až když jakoby jsem viděla, že jsem se pořezala.

Úryvek - Winona, follow-up

Takže jako asi by se dalo říct, že, že i ten pohled ve mně jako vyvolával určitou úlevu, nebo že se jako něco vyplavuje, jako pryč, nebo, nebo určitou, mno, ur, určitou úlevu, mno.

Úryvek - Božena

Myslím si, že asi nejdůležitější bylo to, že ta krev jako teče. Jako takový... Nedokážu popsat. Tak jako potvrzení ty existence. Že jako, když třeba jsem měla pocit, že jsem nevěděla, co je pravda, protože jsem se jako pohybovala v tom schizofrenním prostředí, takže už jsem ztrácela jako pojem o tom, co je a co není pravda, a bylo mi různě jako pravda předkládána, tak tohle vlastně bylo jako jedna z pravd, který jsem jako věděla, že je jako jasná, že, že žiju ještě třeba.

Téma 10 - Jednoduchost spouštějících situací

Participantky mluvily o tom, co vyvolalo stavy, které vedly k jejich sebepoškozování. Tři z nich mohly prohlásit, že spouštěčem velmi často byla jedna situace, nebo jedna skupina situací. Povaha těchto spouštěčů ovšem u participantek nebyla stejná.

Večernice popisovala, co předcházelo jejímu sebepoškozování. Velmi často se zraňovala poté, co se pohádala s partnerem. Pramenem těchto hádek obvykle bylo, že Večernice měla vykonat nějaké domácí práce (participantka zmiňuje například luxování), ale z nějakého důvodu je nevykonala. Tyto hádky v ní dokázaly vyvolat myšlenky, které byly tvrdou kritikou jí samotné. Předpokládám, že při těchto myšlenkách pociťovala vzhledem k sobě samotné hněv nebo znechucení.

Laura se také vyjádřila k tomu, co prožívala před epizodami sebepoškozování. Velmi často to souviselo s jejími nároky na sebe samotnou. Jsou prý značně velké a často nedosažitelné. Pokud došlo k tomu, že si Laura uvědomila, že něco neplní tak, jak chce, dění se obvykle ubíralo jednou ze dvou cest, přičemž obě často končily tím, že se pořezala. Těmi cestami je ještě intenzivnější práce a z ní praměnicí nezvladatelný "tlak", či uvědomění, že úkol splnit nedokáže, a nenávisť k sobě.

Sebepoškozování Winony lze rozčlenit do dvou období. (Tato skutečnost je podrobněji popsána na jiném místě tohoto oddílu.) Winona při rozhovoru sdělila, že epizodám v prvním období prakticky vždy předcházela nějaká interakce s matkou.

Úryvek - Večernice

Nevybavuju si jako konkrétní situaci, třeba ale zapomněla jsem

prostě zamíst, zamíst, nebo vyluxovat, nebo prostě něco. Tak nějak jakoby, jo, kdyby mi přecvaklo... Najednou jsem prostě o sobě smýšlela, že jsem jakoby opravdu, opravdu neschopná, neužitečná... . . . Nebo třeba že jakoby si nezasloužím žít, nebo, já nevím, prostě vůbec zabírat, zabírat prostor ostatním

Úryvek - Laura

Tak hodně často je to o tom, že... Já mám na sebe poměrně vysoký a poměrně dost nerealistický nárok, který se sice snažím snižovat, ale pořád mám trošku v sobě takový jako, že musím všechno zvládnout úplně nejlíp, a moje nejlíp je téměř nedosažitelný.

Úryvek - Winona, follow-up

A: Jestli se můžu zeptat, co tomu obvykle předcházelo v tom prvním období, těm epizodám.

P: Mno, často si pamatuju, že právě hádka s těma rodičema, nebo s mámou, nebo když na mě máma křičela, já jsem se jí třeba snažila něco vysvětlit, hodně dlouho a v klidu, a vůbec s ní prostě nebyla nějaká rozumná domluva a hodně na mě křičela. Tak často si vybavuju jako tohle, mno.

8 Závěr výzkumu a diskuze

8.1 Závěr výzkumu

V souvislosti s vlastním projektem byla stanovena výzkumná otázka o tomto znění: co se týká žen s hraniční poruchou osobnosti v období mladé dospělosti, co je jejich důvodem pro nesuicidální sebepoškození a co prožívají při epizodách, před nimi a po nich? Provedeno bylo celkem 12 rozhovorů, z nichž dva měly podobu follow-upu. Záznamy rozhovorů byly přepsány a přepisy byly analyzovány pomocí Tematické analýzy. Získáno bylo celkem 10 témat a 2 podtémata.

Nalezena byla tato témata: Sebeпоškození a porozumení vlastním emocím (téma č. 1), Sebeпоškození jako bránění emočním projevům (2), Sebeпоškození jako jediná alternativa k sebevraždě (3), Sebeпоškození jako trest (4), Sebeпоškození jako znemožnění lásky a náklonnosti (5), Ovlivňování jiných skrze sebeпоškození (6), Sebeпоškození jako nápodoba (7), Sebeпоškození jako závilost (8), Sebeпоškození a emoční úleva (9) a Jednoduchost spouštějících situací (10). Dvě z těchto témat (4 a 9) obsahují navíc ještě podtéma - Sebeпоškození jako nápodoba rodiče (podtéma č. 4.1) a Prožitky při pohledu na krev (9.1).

Výzkumná otázka má dvě části. První z nich se ptá na důvody pro nesuicidální sebeпоškození. Druhá část výzkumné otázky se dotazuje na prožívání při epizodách, před nimi a po nich. Tato témata poskytují odpověď na první část výzkumné otázky: 1, 2, 3, 4 (vč. 4.1), 5, 6, 7, 8 a 9. Druhá část je zodpovězena těmito tématy: 1, 2, 4, 8, 9 (vč. 9.1) a 10.

8.2 Diskuze

Následující řádky budou věnovány třem tématům. V první řadě zmíním různá omezení toho, jak jsem realizoval vlastní výzkumný projekt. Dále uvedu nalezená témata do souvislosti s některými výzkumy, o nichž pojednává teoretická část práce. Nakonec formuluji různé návrhy pro práci s nesuicidálním sebepoškočováním, a to v souvislosti s jedinci s hraniční poruchou osobnosti. Východiskem pro tyto návrhy budou výsledky vlastního výzkumného projektu.

Domnívám se, že odpověď na výzkumnou otázku by byla komplexnější, pokud bych realizoval rozhovory s větším množstvím osob a pokud bych realizoval více follow-up rozhovorů. V rámci analýzy dat jsem navrhl téma, pro které jsem používal pracovní název "Cykly sebepoškočování". Jádrem tohoto návrhu bylo, že jedinec se zraňuje několikrát po sobě, přičemž druhá a další epizody jsou způsobeny výčitkami, které se týkají sebepoškočování. Tento návrh jsem opustil zejména z důvodu, že rozhovor s Laurou obsahuje k tématu velmi málo informací a tyto informace navíc působí rozporupně. Follow-up rozhovor s participantkou mohl oba tyto problémy vyřešit. Dále předpokládám, že zahrnutí dalších participantek do výzkumu by přineslo další výpovědi k trestání se za emoční prožitky. Tento jev je součástí 4. tématu (Sebepoškočování jako trest) a považuji ho za důležitý.

Jako omezení vlastního projektu vnímám také to, že se měl zabývat pouze zkušenostmi se sebepoškočováním od nějakého určitého věku, či od počátku nějakého vývojového období. Domnívám se ovšem, že zaměření na sebepoškočování bez časového vymezení vedlo pouze k jediné problematické skutečnosti. Podtéma 4.1 (Sebepoškočování jako nápodoba rodiče) je postaveno na rozhovoru s jedinou participantkou a týká se epizod sebepoškočování, které se odehrály okolo jejího nástupu na základní školu.

Předpokládám, že kontext tohoto sebepoškozování je nesouměřitelný s kontextem zraňování se, o němž pojednávají další témata.

Samostatný oddíl této práce je věnován teorii, která se nazývá Model s emočními kaskádami. Pod teorií spadá myšlenka, kterou lze zjednodušeně vyjádřit takto: nesuicidální sebepoškozování přináší poutavé prožitky, což zastavuje emoční kaskády. Domnívám se, že podtéma 9.1 (Prožitky při pohledu na krev) podporuje zmíněnou teorii. V rozhovorech několikrát výslovně zaznělo, že při pohledu na krev nejsou takřka možné duševní obsahy, které se toho výjevu netýkají. Teorie je také podpořena nadřazeným tématem (téma č. 9 - Sebepoškozování a emoční úleva).

Teoretická část práce zmiňuje výzkumy, které byly zaměřené na motivy pro nesuicidální sebepoškozování u žen s hraniční poruchou osobnosti. Tyto studie využívaly dotazníky. Lze je shrnout tak, že důležitými motivy je dosažení emoční úlevy, působení na jiné lidi, generování pozitivních emocí a potrestání se. Jak souvisí nalezená témata se závěry těchto výzkumů? Tři z těchto čtyř motivů odpovídají třem tématům, a to tématům č. 9, 6 a 4. Motiv spočívající v generování pozitivních emocí souvisí s tématem č. 8 (Sebepoškozování jako závislost). Zastávám ovšem názor, že shrnutí úryvků, na nichž je téma postaveno, pod tento motiv by bylo značně nepřiléhavé. Mezi nalezenými tématy je větší množství témat, která vypovídají o důvodech pro sebepoškozování a o nichž uvedené výzkumy neinformují.

Jeden z úseků teoretické části srovnává nesuicidální sebepoškozování s užíváním návykových látek. Tento úsek cituje studii, ve které figurovali dospívající a jejímž závěrem bylo, že to, jak se zraňovali, se podobalo užívání návykových látek. Téma č. 8 (Sebepoškozování jako závislost) odpovídá tomuto zjištění.

Jedna z kapitol teoretické části je věnována psychoterapeutické práci, jejímž cílem je oslabení nesuicidálního sebepoškození. Tato kapitola podává informace o Řetězové analýze. Co se týká Dialektické behaviorální terapie, tento postup je hlavním nástrojem, s jehož pomocí se při individuálních setkáních pracuje s jevem. Při takové práci je rozhovor veden u událostech, které předcházely epizodě sebepoškození. Téma č. 10 (Jednoduchost spouštějících situací) naznačuje, že v některých případech by bylo velmi užitečné, pokud by určité komplexní, ale ohraničené téma dostalo při terapeutické práci hodně prostoru. Taková práce by mohla vést k výraznějšímu oslabení sebepoškození. Řetězová analýza může přinést do rozhovoru pouze fragmenty komplexních témat.

Na základě nalezených témat lze formulovat další návrhy týkající se terapeutické práce s nesuicidálním sebepoškozením. Téma č. 2 (Sebepoškození jako bránění emočním projevům) vybízí, aby se při práci s klientem věnoval prostor jeho vztahu k vlastním emocím a interakcím, které tento vztah ovlivnily. (Kapitola o psychoterapii zmiňuje, že jedním z cílů systému Gratze a Gundersona je právě vylepšení vztahu k vlastním emocím.) Témata č. 4 a 5 (Sebepoškození jako trest - Sebepoškození jako znemožnění lásky a náklonnosti) přivádějí na myšlenku, že nesuicidální sebepoškození je často vhodné vnímat jako jeden z projevů značně negativního vztahu k sobě. Tehdy lze předpokládat, že posun ohledně vztahu k sobě povede k tomu, že si klient bude méně ubližovat. Téma č. 7 (Sebepoškození jako nápodoba) ukazuje, že u jedince s hraniční poruchou může být sebepoškození podníceno tím, že vyslechne, jak jinému ulevuje apod. Toto téma je významné, domnívám se, v souvislosti se skupinovou psychoterapií. Předpokládám, že zvláště jedinci, kteří jsou ve skupině oblíbení a uznávaní, mají moc nasměrovat jiné k sebepoškození, a to tedy skrze povídání o tom, jak po epizodách zažívají euforii, jak je sebepoškození zbavuje napětí apod.

Závěr

Tématem práce je nesuicidální sebepoškození u žen s hraniční poruchou osobnosti. Diplomová práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část obsahuje informace o samotné hraniční poruše a o nesuicidálním sebepoškození. Předmětem této části jsou také teorie, které se snaží vysvětlit jev u jedinců s danou poruchou. Teoretická část také seznamuje s psychoterapií zaměřenou na oslabení nesuicidálního sebepoškození.

Praktická část práce popisuje vlastní výzkumný projekt. V jeho rámci byla získána data od žen s hraniční poruchou osobnosti ve věku mladé dospělosti. Sběr dat proběhl pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Dalším krokem v projektu byla Tematická analýza. Bylo nalezeno 10 témat. Po provedení výzkumného projektu jsem identifikoval různá jeho omezení. Ta popisuje oddíl věnovaný diskuzi. Tento oddíl obsahuje také srovnání výsledků s tématy, ke kterým se vyjadřuje teoretická část.

Seznam použité literatury

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D. C.: American Psychiatric Association.
- Andover, M. S., Schatten, H. T., Morris, B. W., & Miller, I. W. (2015). Development of an Intervention for Nonsuicidal Self-Injury in Young Adults: An Open Pilot Trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(4), 491–503. doi:10.1016/j.cbpra.2014.05.003
- Baer, R. A., Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., & Sauer, S. E. (2012). Emotion-related cognitive processes in borderline personality disorder: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 32(5), 359–369. doi:10.1016/j.cpr.2012.03.002
- Blasco-Fontecilla, H., Fernández-Fernández, R., Colino, L., Fajardo, L., Perteguer-Barrio, R., & de Leon, J. (2016). The Addictive Model of Self-Harming (Non-suicidal and Suicidal) Behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 7:8. doi:10.3389/fpsyt.2016.00008
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, M. Z., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2002). Reasons for suicide attempts and nonsuicidal self-injury in women with borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(1), 198–202. doi:10.1037//0021-843X.111.1.198
- Dubo, E. D., Zanarini, M. C., Lewis, R. E., & Williams, A. A. (1997). Childhood Antecedents of Self-Destructiveness in Borderline Personality Disorder. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 42(1), 63–69. doi:10.1177/070674379704200110
- Dulit, R. A., Fyer, M. R., Leon, A. C., Brodsky, B. S., & Frances, A. J. (1994). Clinical Correlates of Self-Mutilation in Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 151(9), 1305–1311. doi:10.1176/ajp.151.9.1305
- Grambal, A., Praško, J., & Kasalová, P. (2017). *Hraniční porucha osobnosti a její léčba*. Praha: Grada.

- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary Data on an Acceptance-Based Emotion Regulation Group Intervention for Deliberate Self-Harm Among Women With Borderline Personality Disorder. *Behavior Therapy*, *37*(1), 25–35. doi:10.1016/j.beth.2005.03.002
- Hooley, J. M. (2008). Self-harming behavior: Introduction to the special series on non-suicidal self-injury and suicide. *Applied and Preventive Psychology*, *12*(4), 155–158. doi:10.1016/j.appsy.2008.08.001
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2017). *Abnormal psychology*. Boston: Pearson.
- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative research methods in psychology*. Harlow: Pearson Education.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(3), 371–394. doi:10.1016/j.brat.2005.03.005
- Kleindienst, N., Bohus, M., Ludascher, P., Limberger, M. F., Kuenkele, K., Ebner-Priemer, U. W., ... Schmahl, C. (2008). Motives for Nonsuicidal Self-Injury Among Women With Borderline Personality Disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *196*(3), 230–236. doi:10.1097/NMD.0b013e3181663026
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. New York: The Guilford Press.
- Nixon, M. K., Cloutier, P. F., & Aggarwal, S. (2002). Affect Regulation and Addictive Aspects of Repetitive Self-Injury in Hospitalized Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *41*(11), 1333–1341. doi:10.1097/01.CHI.0000024844.60748.C6
- Nock, M. K., Joiner, T. E., Gordon, K. H., Lloyd-Richardson, E., & Prinstein, M. J. (2006). Non-suicidal self-injury among adolescents: Diagnostic correlates and relation to suicide attempts. *Psychiatry Research*, *144*(1), 65–72. doi:10.1016/j.psychres.2006.05.010
- Plener, P. L., Allroggen, M., Kapusta, N. D., Brahler, E., Fegert, J. M., & Groschwitz, R. C. (2016). The prevalence of Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) in a representative sample of the German population. *BMC Psychiatry*, *16*:353. doi:10.1186/s12888-016-1060-x

- Reas, D. L., Pedersen, G., Karterud, S., & Ro, O. (2015). Self-harm and suicidal behavior in borderline personality disorder with and without bulimia nervosa. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(3), 643–648. doi:10.1037/ccp0000014
- Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2009). Cascades of Emotion: The Emergence of Borderline Personality Disorder from Emotional and Behavioral Dysregulation. *Review of General Psychology, 13*(3), 219–229. doi:10.1037/a0015687
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 116–128. doi:10.1016/j.cpr.2008.10.003
- Stanley, B., Brodsky, B., Nelson, J. D., & Dulit, R. (2007). Brief Dialectical Behavior Therapy (DBT-B) for Suicidal Behavior and Non-Suicidal Self Injury. *Archives of Suicide Research, 11*(4), 337–341. doi:10.1080/13811110701542069
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Van Dijk, S. (2012). *DBT Made Simple: A Step-by-step Guide to Dialectical Behavior Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Zanarini, M. C., Laudate, C. S., Frankenburg, F. R., Reich, D. B., & Fitzmaurice, G. (2011). Predictors of self-mutilation in patients with borderline personality disorder: A 10-year follow-up study. *Journal of Psychiatric Research, 45*(6), 823–828. doi:10.1016/j.jpsychires.2010.10.015
- Zetterqvist, M., Lundh, L.-G., Dahlstrom, O., & Svedin, C. G. (2013). Prevalence and Function of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) in a Community Sample of Adolescents, Using Suggested DSM-5 Criteria for a Potential NSSI Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology, 41*(5), 759–773. doi:10.1007/s10802-013-9712-5

Přílohy

Příloha 1 - přepis rozhovoru s Winonou

A: Tak mi pověz něco o tématu vlastně ty a sebepoškození.

P: Jo. Tak, ještě záleží na tom vlastně, dá se to pojmout různě, to sebepoškození, jak vyloženě nějaký fyzický ubližování, řezání, pálení a tak, tak třeba i jiný způsoby, kterejma si člověk škodí. A pokud teda jde vyloženě o to fyzický sebepoškození, tak u mě to začalo asi v nějakých 15, 16. Hodně se to tehdy týkalo problémů v rodině a věcí, co se děly. Vlastně třeba hodně jako terapeutů říká, že to sebepoškození je často reakce na nějaký trauma, nebo vlastně na nějaký vnější podmínky, který jsou nějak jako nežitelný, tak myslím, že u mě to tak docela bylo. A co se týče nějakých jako pocitů, který za tím třeba byly v tu chvíli, tak hodně jakoby to bylo, že jsem byla prostě zaplavená různěma těma pocitama, a teď prostě jsem potřebovala od toho nějakou úlevu, nějak se jako ukotvit, uklidnit, dostat zase nějak do té rovnováhy. Bylo to takový jako hodně intenzivní, že prostě v tu chvíli jsem potřebovala něčím to jako přerušit, nebo přehlušit.

A: Inkluzivní, tohleto slovo... ? Mi není jasný, jak jsi to myslela?

P: Impulzivní jsem říkala.

A: Jo, impulzivní, mno. Ty jsi říkala v raném věku. Kdy tak to je?

P: Já jsem říkala v nějakých 15, 16.

A: V 15, v 16. Mno a jakým způsobem se vlastně tohleto pak vyvíjelo? Byly třeba nějaký...

P: Mno, vyvíjelo se to tak, že nějakou dobu, dejme tomu v 15, v 16, v 17 ještě jsem se sebepoškozovala docela hodně. Pak jsem teda přestal na nějakou dobu. Potom jsem se k tomu vrátila zase na vejšce, v prvním ročníku a souviselo to jakoby tehdy s nějakým zhoršeným stavem, (nepřepsáno - anonymizace). Ale zase třeba na nějakou dobu, 2 roky a pak zase od té doby jsem se nesebepoškozovala.

A: Na 2 roky ses k tomu vrátila...

P: Dejme tomu, mno.

A: Ty jsi říkala, že tohleto jakoby fyzický sebepoškození bylo hlavně spojený s nějakýma... s rodinným kontextem, nějaký problémy v rodině. Ty témata, který tě pak do toho zase postrčily...

P: Tak ty se vlastně taky týkaly té rodiny, nebo znovuotevření těch témat hodně.

A: Byly tam i někdy nějaký jiný důvody než týkající se rodinný situace?

P: Jo, jako určitě, ale asi jako co se týče nějakých situací konkrétních, tak to mohlo bejt leccos. Spíš už to potom bylo taková navyklá reakce na určitý pocity. Prostě v tu chvíli, kdy toho bylo moc, těch pocitů, kdy byly nějak zahlcující, kdy jsem cítila nějakou beznaděj, nebo třeba i vztek, nebo... Já nevím. Prostě už to bylo jako nějaká ustálená, ustálený způsob reakce vlastně na ty pocity, co se v tu chvíli nedaly nějak vydržet.

A: A to zabíralo, že...

P: Jo.

A: ...to umělo ty pocity jako utlumit.

P: V tu chvíli jo, ale potom zase přišlo, že jsem si to vyčítala a pak zas... Takovej začarovaný kruh, mno, že jako z toho, že jsem si to třeba jako vyčítala, tak pramenily další negativní pocity, ale pak vlastně jsem to zase udělala, zase jsem si to třeba vyčítala a... Bylo to možná i tak trochu jako záminka k nějaký třeba další sebenávisti, nebo k tomu, že... Jsem si třeba říkala, že prostě mě nemůže mít nikdo rád, protože mám ty jizvy a... Jakoby tak nějak prostě se to všechno propojovalo, ty problémy.

A: Já jsem nějak nepobral úplně, jako jak to bylo tou záminkou pro sebenávist.

P: Mno, že vlastně, když už jsem byla jako takhle pořezaná, tak vlastně jsem si vyčítala to, že jsem si tohle udělala, že prostě to vypadá hrozně, že to bude vidět, nebo něco takovýho, že mě nikdo nebude mít rád takhle a že vlastně za nic nestojím.

A: Mno, počkej, jestli to správně chápu jako, ty sis teda hledala důvody... Ty sis vytvářela důvody, aby sis mohla něco vyčítat...

P: Mno, taky si myslím, že to s tím souviselo. A zároveň někdy jakoby i ta příčina byly nějaký třeba výčitky svědomí, nebo nějaká sebenávist, že jakoby jsem se prostě cejtla špatně sama se sebou a teď jsem se potřebovala třeba nějak jako potrestat, tak jsem udělala tohle a zase jsem věděla, že když se takhle jakoby potrestám a budu mít ty jizvy, tak budu třeba i špatná pro to okolí a tak, mno.

A: Špatná pro okolí... Jako...

P: Mno, že třeba mě okolí bude vnímat nějak jako negativně skrz ty jizvy.

A: To jsi chtěla?

P: Mno, chtěla, mno, bylo to možná nějaká jako součást toho sebezpyčování.

A: (nesrozumitelné)

P: Jako hodně jsem se tehdy utvrzovala různěma způsobama v tom, že za to prostě nestojím, že vlastně ostatní mě jako nemůžou mít rádi a že třeba někdo, když prostě jako mě třeba bude mít rád, ale pak si všimne těch jizev, tak pak že ten názor na mě změní a tak. Ale zároveň teda ty jizvy jako takový jsem většinou skrývala, nebo nebylo to jako tak, že bych třeba hledala nějakou pozornost skrz to, jak se třeba někdy mylně uvádí, nebo že jako se někdo sebezpyčuje kvůli nějaký pozornosti, tak to ne. Ale zároveň třeba v tom mohlo být i určitý jako volání o pomoc. Podobně jako třeba u dalšího nějakýho sebedestruktivního chování, nebo třeba předávkování, že vlastně jako nikdy to asi nebylo tak, že bych třeba se jako chtěla zabít, nebo jakoby chtěla v tu chvíli, ale zároveň i nechtěla, jestli je to srozumitelný. Tak si myslím, že to často jakoby bejvá. Ale teď už zase se dostávám k něčemu jinýmu.

A: Ještě bych se chtěl zeptat, jaký to pak bylo, vlastně po té pauze? Ta byla, pokud si pamatuju, asi dvouletá, nebo tak. Vlastně když...

P: Mno, ještě víc, možná, 3, 4 roky dokonce. Nebo tak nějak, mohla být ta pauza.

A: Jak jsi jako o tom uvažovala pak, když ses k tomu vrátila?

P: Mno, jako v tu chvíli třeba jsem si říkala, že... Nebo já už nevím jakoby, kdy to bylo poprvý v souvislosti s jakou situací, kdy jsem se k tomu vrátila. Ale vím, že jsem si říkala, jako že to není, že bych se k tomu vrátila, ale že teď prostě si potřebuju nějak ublížit a nějak se jakoby uklidnit, ale že to je jenom jednorázový, nebo v tu chvíli prostě jsem to měla tak, že se to nebude opakovat, ale sklouzla jsem jako k něčemu, co jsem takhle už dřív znala, že to v uvozovkách fungovalo a tak jsem to vlastně použila, ale až potom to byla taková jako, nevím, až skoro možná v něčem závislost, že jsem prostě potřeboval tímhle způsobem reagovat, přehlušit ty pocity a tak.

A: Jo, jo, že, ty sis nemyslela, že jakoby začínáš s tím po té pauze na nějakou trvalejší dobu, ale myslela sis, že prostě jednorázově, že si ulevíš, a že prostě (nesrozumitelné). Ještě bych se zeptal, ty jsi říkala na začátku, že to má vlastně takový větvě, že jedna jakoby fyzický sebeškození. To další?

P: To další buď psychický, nebo ještě teda sebeškození jinejma způsobama než vyloženě jako... Takhle, povrchový řezání, pálení, jako třeba sebeškozující mohlo být, když jsem třeba jeden čas prostě brala prášky a na to jsem se třeba napila alkoholu, nebo... Teď mě napadá úplně něco jiného, ale co se týče třeba toho psychického, tak jakoby jsem vnímala jako takový sebeubližující vlastně i třeba to, že jsem byla jakoby v těch vztazích třeba, kde jsem byla jakoby obětí toho násilí a že na tom bylo něco hrozně sebedestruktivního, že vlastně to souviselo taky s tím, že jsem se neměla ráda.

A: Jo, jako že kvůli tomu, že ses neměla ráda, to pro tebe bylo přijatelné, nebo...

P: Že to bylo nějak jako za tím. V tu chvíli jsem nevnímala, že je to násilí, nebo že jsem obětí, nebo něco, ale spíš pak jako zpětně, když jsem si to nějak analyzovala, tak...

A: Mno, mě napadlo, ale teď mám dojem, že jsem to pochopil špatně, ale nešlo o to, že tím ses chtěla potrestat, že budeš ve vztazích, kde bylo násilí?

P: Mno, možná úplně podvědomě je možný třeba že i jo, ale jako nevnímala jsem to tehdy takhle.

A: Mno, dobře, tak ještě bych se zeptal na jednu věc a to je asi můj poslední dotaz, pak, samozřejmě, kdybys to chtěla ještě nějak doplnit, tak můžeš. Jestli můžeš ještě trochu přiblížit ty pocity, který tě k tomu vedly.

P: Mno, tak asi jakoby hodně zoufalství, nějaká frustrace z nějaký nesnesitelný situace, někdy i vztek určitě, kterej jsem otáčela proti sobě, nebo nemohla jsem ho vlastně projevit nějak jako na venek, nebo nechtěla. Někaký prostě pocity vlastní sebenávisti, pocity viny, co tak ještě... Nevím, přemejšlim. Jako jestli se dá říct i deprese obecně ale...

A: Mno a nějaký jiný cesty z toho jsi postupně objevovala?

P: Mno, objevovala. Tak měla jsem jako určitý strategie, jak to třeba překonat, nebo co udělat třeba v tu chvíli místo toho, ale spíš teda to bylo u mě o nějaký dlouhodobější práci na sobě a na těch příčinách, kdy jsem asi neřešila vyloženě to sebeškození jako nějaké oddělené příznak, ale vlastně spíš jako celkově jsem na sobě pracovala a tím se to zlepšilo. A co se táče nějakých jiných způsobů, tak já nevím, třeba, třeba prostě primitivní věc úplně, že jsem jakoby našla i někde na Internetu nějakou inspiraci, že si lidi po sobě kreslí kreslí si třeba motýlka na zápěstí, tak něco takového třeba jsem udělala místo toho, nebo mi občas pomáhalo vyrazit ven a rychle chodit prostě a nebo jako různé věci, různé ty jiné copingové strategie, nebo jak reagovat v tu chvíli, nebo, já nevím, teď úplně se do toho nedokážu tolik vžít, jak to bylo před tím, ale asi jako postupně, nebo když porovnáím dřív a teď, tak teď třeba pokud se nějak necejtim dobře, nebo jsem v nějakým stresu, tak mě třeba nenapadne si ublížit, ale spíš si dopřeju něco, něco jako příjemného. To jsou asi jako ty

zdravější jakoby reakce nebo strategie na zvládání těch pocitů a co jsem dřív třeba neměla a nějak se to postupně měnilo.

A: To jsi objevila pomocí Internetu, to kreslení po sobě například?

P: Jo.

A: A to běhání?

P: To jsem nějak, jako se mi osvědčilo, že to funguje, v tu chvíli.

A: Takže sis všimla někdy, že...

P: Prostě jsem potřebovala vyrazit ven a rychle třeba chodit a to mi pomohlo. Tim jsem se i jakoby jinak zaměstnala a byla jsem v tom pohybu, byla to pro mě jakoby jiná i ventilace, trochu těch pocitů a tak.

A: Tak dobře. Ještě bys chtěla dodat něco důležitýho, co nebylo pokrytý?

P: Asi mě nic nenapadá teď.

Příloha 2 - přepis follow-up rozhovoru s Winonou

A: Tak první věc. Ty jsi mi říkala, že ty jsi někdy měla vztek, ale ten vztek jsi nemohla projevit, nebo jsi ho nechtěla projevit. Pak došlo teda k tomu, že byla nějaká epizoda sebepoškozování.

P: Jo.

A: Jestli... Možná to neříkám úplně přesně.

P: Jo, asi nějak takhle jo. Určitě.

A: Mohla bys k tomu říct něco dalšího?

P: Tak já nevím úplně co dalšího, protože nevím, jak přesně jsem to říkala předtím, mno, ale asi že třeba v tomhle, nebo že jsem to měla hodně jako spojený třeba s tou mámou a s tím, že u ní jsem třeba viděla, že ten vztek hodně jako projevuje navenek, a mně to ubližovalo a třeba to byla i právě jako reakce někdy na konflikt s ní, ale že já jsem měla prostě tu opačnou spíš jako tendenci, i protože, že prostě jako jsem nechtěla být taková, nebo nechtěla jsem někomu ublížit, asi i protože, že ona se mě snažila tak nějak zadupávat, nebo... Mno, asi tak.

A: Mno a kdybys teda projevila ten vztek, jaký by to bylo?

P: Mno tak když už se mi to třeba stalo jednou za čas, tak jsem slyšela, že jsem strašná hysterka a že prostě strašně vyvádím, nebo, já nevím prostě, že jsem špatná, takže... Mno a že prostě jako ubližuju těm druhým. (nepřepsáno - anonymizace) Takže celkově asi jsem to čekala od lidí potom, od všech, nebo v těch vztazích a tak.

A: Hele, ještě na doplnění k tomuhle prvnímu tématu... Vlastně, ještě jedna drobnost k tomuhle, ale... Teda to sebepoškození pak zabránilo tomu, abys ten vztek projevila.

P: Mno, to mě uklidnilo, takže to v tu chvíli určitě zabránilo.

A: Taky sis, skrze to sebepoškozování, bránila v projevech jiných emocí?

P: Mno tak možná i nějakýho smutku, nebo... Mno, nějakýho jako projevu smutku, nebo zoufalství, pláče, nebo tak. Jako cel, jako celkově určitě jako emocí, mno. Prostě neměla jsem pocit, že můžu nějak projevit bezpečně... Vlastně pořád jsem jako očekávala nějaký znehodnocování těch emocí ze strany okolí, nebo že mě nikdo nevyslechne, nebo že mě někdo akorát seřve, jak jsem to měla v té rodině, takže prostě celkově jsem úplně neviděla jako často jinou cestu jak s nima pracovat, nebo v tu chvíli, kdy to bylo teda akutní. Zase musím říct, že úplně jsem to jako neměla tak, nebo možná jednu dobu trochu jo, ale že bych prostě úplně jako denně se strašně řezala, nebo úplně jako pořád, to zase ne, ale spíš když to bylo jako akutnější, nebo když jsem měla i myšlenky na sebevraždu, nebo úplně jsem byla jako zahlcená téma pocítama a úplně jako mimo, mno.

A: Mno, ještě teda drobnost jedna, k týhle první věci. Ty teda mluvíš o tom, jaký by byly následky těch emočních projevů, jako ze strany ostatních lidí, jo. Ty jsi říkala znehodnocování, obviňování... Bylo to alespoň trochu tak, že ty sama prostě by ses kritizovala bez ohledu na to, co by ti řekli ostatní, za ty emoce, že jsi, jinak řečeno, jakoby...

P: Možná jo, mno.

A: ...ses nechtěla emočně projevovat. Nechtěla jsi projevovat vztek, smutek...

P: Asi jo, mno. Ale taky asi jak kdy. Nebo třeba, když jsem ještě úplně jako neměla ani nikoho třeba blízkýho, komu to říct, tak bych to prostě vůbec neprojevila, nebo úplně bych to asi považovala za špatný, ale zase taky, když jsem třeba, že mám kamarády, který prostě jsou blízký a chápou to a fakt při mně stojí, tak zase jako před nima... Nebo teda takhle, někdy jsem měla pocit, že třeba jako je to moc, nebo že bych je zahlcovala, tak to někdy asi taky, mno. Zase jako ne úplně možná už úplně v takovym extrému, ale třeba to bylo jako fakt málo lidí prostě, jen tak před někym bych to zase neprojevila.

A: Mno, další otázka. Jestli někdy teda by se hodilo pro to sebepoškozování to označení závislost.

P: Já bych řekla že spíš možná v obou obdobích, asi jsem to tak vnímala. Akorát... Nebo takhle, počkat. Já si musím ještě vzpomenout. Jako vim, že jsem si třeba prostě řekla v tom prvním období, že prostě nějak jako s tím, s tím přestanu, a vlastně docela se mi to jako podařilo nějak tou vůlí, mno, nebo ne třeba jako úplně v ten den hned, když jsem si to řekla, ale že se to nějak prostě podařilo. Asi nějak mám možná, nebo jsem měla tu emoční regulaci trošku třeba lepší, nebo než jiný lidi, nevím, mno ale asi v tom druhym období je možný, že, že jsem se toho zbavovala jako obtížněji, mno, nebo, nebo asi jako tehdy, když se mi právě otevřely hodně jako ty problémy a traumata a vlastně všechno, co jsem dusila v sobě a tak, tak vlastně, pak to bylo možná jako těžší ukočírovat, nebo že jsem měla... Celkově jsem na tom byl asi i hůř psychicky tehdy, takže... Více jsem měla i ty myšlenky na sebevraždu, takže asi i právě díky tomu se... Mno, to bylo nějak těžší, se z toho dostat.

A: Jo, čili závislost to byla v tom smyslu, že jsi to neměla pod kontrolou, prostě.

P: Jo. Jako jo, mno. Jako i když mám... Já mám docela silnou právě tu vůli, nebo měla jsem i tehdy, ale je fakt, že tehdy se mi stalo třeba víckrát, že už jsem si říkala, ne, prostě, už to neudělám vůbec, a jakoby stejně se to stalo, mno. Takže bylo asi jako obtížnější s tím nějak přestat a nepodlehnout tomu.

A: V tom druhym období?

P: Jo, jo, jo. Asi jo, mno.

A: Co v tobě vyvolával pohled na krev?

P: (Smích) Jako nevím, mno. Vlastně když jsem se nad tím jako zamýšlela, tak... Nebo jak to mají třeba jiný lidi, takže jako asi by se dalo říct, že, že i ten pohled ve mně jako vyvolával určitou úlevu, nebo že se jako něco vyplavuje, jako pryč, nebo, nebo určitou, mno, ur, určitou úlevu, mno.

A: Co by se mohlo vyplavovat?

P: (Smích) Mno tak nějaký špatný, špatný pocit.

A: Jo. Jo, to chápu, jakože člověk na to kouká a bere to tak, že něco z něj odchází a....

P: Jo, jo, jo.

A: Dobře. Mno, ty jsi říkala, že, to je další věc, že prostě v tom prvním období to bylo u tebe motivovaný dosažením nějaký úlevy.

P: Jo.

A: Jestli bys mohla říct něco více k tý úlevě, jako třeba - jak rychle se dostavila, jak dlouho trvala, jestli jak šel čas, se nějak vyvíjela, jestli s něčím souviselo to, jak byla velká...

P: Mno tak asi docela ta úleva přišla rychle, nebo ze začátku. Možná bych řekla, že ze začátku prostě přišla možná jako rychleji, třeba při i menším sebepoškozování, a že jako později jsem třeba potřebovala víc se sebepoškozovat, nebo že se nějak jako asi možná trochu stů, stupňovalo jako to množství té bolesti, nebo ta doba prostě, kterou jsem pro to potřebovala, nevím. A teď už nevím, jak byly ty další otázky. Jak dlouho trvala ta úleva?

A: Jo.

P: Mno, ty jo, pro mě je to teď jako nějak přesněji těžko docela říct, že, že prostě je to delší doba, tak si musím vzpomenout na ty různé epizody tehdy, ale asi by se dalo říct, že třeba, já nevím, když jsem se sebepoškodila nějak večer a prostě pak jsem šla třeba spát za dvě hodiny, takže jako do té doby, že to prostě bylo lepší. Zás jako asi to úplně nebylo nikdy tak, že by třeba ta úleva trvala celý den, to zase ne. Nebo prostě jako mohla trvat nějakou dobu a pak třeba přišlo něco dalšího, co mě rozhodilo, že jo. Já nevím, mno, tak kdybych třeba řekla, že dvě hodiny mohla trvat, ale spíš jako je to takovej odhad a asi to bylo i různý. Úplně to takhle nedokážu říct.

A: Mno, poslední dvě věci teda. Jestli se můžu zeptat, co tomu obvykle předcházelo v tom prvním období, těm epizodám.

P: Mno, často si pamatuju, že právě hádka s těma rodičema, nebo s mámou, nebo když na mě máma křičela, já jsem se jí třeba snažila něco vysvětlovat, hodně dlouho a v klidu, a vůbec s ní prostě nebyla nějaká rozumná domluva a hodně na mě křičela, tak často si vybavuju jako tohle, mno. Nebo, nevím, možná i nějaký jako prostě situace, co se třeba nabalovaly a bylo jich víc a pak byla nějaká poslední kapka, ale... I teda bych řekla, že, že jako celkově ty deprese, nebo prostě, nebo prostě pocity jako nějaký třeba sebenenávistí, nebo tak a že, že to jako nemuselo bejt spojený ani s tím spouštěčem, ale když tam byl ještě nějaký spouštěč, jakože i nějaká situace nebo něco, co to prohloubilo, tak rozhodně jako tím spíš k tomu došlo, bych řekla.

Příloha 3 - přepis rozhovoru s Večernicí

A: Tak jestli bys mi teda řekla, jakou máš zkušenost se sebepoškozováním.

P: Zkušenost se sebepoškozováním... Tak asi začnu, začnu tím, jakoby proč k tomu dochází. Tak jakoby většinou jsem se k tomu uchýlila, nebo teď už dlouho, dlouho k ničemu nedošlo, takže budu mluvit spíš o minulosti. Většinou k tomu docházelo ve chvílích, kdy jsem měla jakoby extrémní přepětí emocí. To znamená vyvolaný, vyvolaný nějakou prostě situací, nevím, nevím, hádkou, nebo jsem se i prostě sama jakoby vyhnala nějakou sérií myšlenek do nějakýho extrémního stavu. Vlastně ve chvíli, kdy ty emoce byly už prostě tak intenzivní a neúnosný, tak jsem to vlastně ventilovala nějakým, nějakým způsobem fyzickou bolestí, v podstatě tak, abych, tak, aby se ta psychická nějakým způsobem zmírnila. (nesrozumitelné) Většinou jsem se uchýlovala buď... Takhle, jakoby nikdy, nikdy jsem se třeba nepořezala (nesrozumitelné). Vadí mi, vadí mi strašně řezný rány, takže, jo, nebo ten pocit toho, toho... Takže to jsem nikdy neudělala. Většinou, většinou to bylo bouchání silou, udeření rukou, nebo hlavou do zdi, nebo do něčeho tvrdýho, nebo pak jakoby zarývání nehtů do svalů, tak prostě opravdu jako k extrémní bolesti, mno. Eventuelně, a to už jakoby jde trošičku jinam, tak že jsem si vlastně jakoby zakazovala, zakazovala třeba jídlo nebo jít na záchod, prostě něco, že si to jakoby nezasloužím, protože jsem tak, tak příšerná osoba (nesrozumitelné). Takže asi takhle bych to nějak, nějak shrnula, jestli to stačí.

A: Jo. Dobře, mno... Mohla bys říct, mno, něco více k tomu, co byly situace, který tě k tomu podnítily? Mluv o tom takovou konkrétností, jakou chceš, jakou chceš, jo. Ty jsi mluvila třeba o hádkách.

P: U těch hádek... Mno, jakoby většinou, nebo většinou, řeknu z 99% to bylo, to bylo jakoby, to byly hádky s partnerem. A jakoby, mno... Přemejšlim jako to říct. Mohlo to začít kvůli jakoby pitomosti, ale většinou jakoby se, nevím, přeorientuju na, na takovej nějaký postoj, jakoby toho, že prostě jsem třeba něco neudělala, já nevím, protože jsem zapomněla, nebo... Většinou, protože jsem zapomněla. Nevybavuju si jako konkrétní situaci, třeba ale zapomněla jsem prostě zamíst, zamíst, nebo vyluxovat, nebo prostě něco. Tak nějak jakoby, jo, kdyby mi přecvaklo... Najednou jsem prostě o sobě smýšlela, že jsem jakoby opravdu, opravdu neschopná, neužitečná... Takovej fakt negativní, negativní obraz, obraz sebe sama, až jsem jako došla, došla k tomu, že vlastně si jakoby... Nebo třeba že jakoby si nezasloužím žít, nebo, já nevím, prostě vůbec zabírat, zabírat prostor ostatním a nahrnulo se tam jakoby spousta, spousta emocí, který ani jakoby nedokážu pojmenovat, identifikovat... Zároveň i hrozná agrese, až jakoby to šlo prostě k takovému neúnosnému pocitu, kdy už jsem úplně ztratila, ztratila jakoby i snad nějaký povědomí sama sebe, řekla bych. Tak jakoby se to izolovalo na to, že jsem byla schopná prostě jenom jakoby obrátit tu agresi vůči sobě, mno. Říkám, jakoby většinou to prostě začalo obyčejnou, obyčejnou jakoby hádkou, něco jsi zapomněla, minule jsi zapomněla tohleto a tak dále, až se to jakoby trošičku, nebo trošičku vyeskalovalo a zvrhlo v ten, v ty intenzivní emoce.

A: Mno, teď mi teda připadá srozumitelnější potom, co jsi teď říkala, proč vlastně jedním dechem mluvíš o tomhle, to zarejvání nehtů a tak, a o tom, jak sis zakazovala jíst. Mně to připadá jako, že ten společnej jmenovatel je jako nějaký trestání sebe samotný.

P: Je fakt, že to bylo, to je jakoby spíš asi už jakoby jiná, jiná oblast, mno. Spíš jakoby, jakoby... (nesrozumitelné) Když vezmu fakt vyloženě to přímý, přímý jakoby působení, způsobení tí bolesti, já nevím, že fakt jsem prostě praštila, praštila rukou, nevím, o topení, o zeď, o sloup, nebo, jo, v tomhle směru, nebo prostě fakt že jsem si zaryla ty nehty, tak to bylo jakoby vždycky, vždycky v těch chvílích těch jakoby intenzivních emocí, že vlastně jsem nějakým způsobem potřebovala, potřebovala zmírnit ty emoce. Tam už jsem... Jakoby

je pravda, že jakoby v ten vrcholnej moment, kdy už došlo jakoby k tomu sebepoškození, nebo prostě k tomu sebeubližení, také je fakt, že už jakoby většinou jsem jakoby ani, ani nevnímala, nevnímala sama sebe, nebo jako, nebo ano a ne. Nevím jak to přesně pojmenovat popravdě.

A: Mno, to jsou stavy asi, pro který člověk, který jsou vzdálený tomu, jak běžně člověk žije, takže je těžký pro to najít slova asi.

P: Jo. Právě, mno. Jakoby že... V podstatě už jakoby v tu, v tu chvíli jakoby se úplně vytrácí, vytrácí ta racionalita, že jako fakt, fakt to jenom strašně přímočarý myšlení ovládání třeba emocema, že... Mno, to je takový, takový protirečící si, ale nevím, jak to jinak jakoby pojmenovat přesně.

A: Jak jsi říkala teda, že to s tím jídlem, že to je jiná oblast, tak tam asi se jednalo o něco, jestli jsem to teda správně pochopil, záměrného, u čeho sis uvědomovala, co děláš.

P: Tak, mno... na jednu stranu teď mi to přijde, přijde prostě naprosto nesmyslná, nesmyslně iracionální jednání, mno, ale v podstatě to bylo jakoby už přece jenom vědomej, sice pod vlivem silnejch emocí, ale už jakoby vědomější, vědomější, že tam už opravdu jako nebylo, nebylo to v návalu toho afektu, ale prostě že jsem fakt třeba celej, celej den si opakovala, že prostě jako si nezasloužím jíst, takže si prostě nepůjdu dát jídlo, a tak dál. (nesrozumitelné)

A: Chápu. Jestli bych se mohl zeptat, ty jsi říkala, že už dlouhou dobu to tak není. Jako, jak vlastně se stalo, že jsi s tím začala, a jestli bys měla nějaký vysvětlení, proč vlastně to přestalo. Teď mám na mysli to, že jsi třeba bouchla hlavou o něco a tak.

P: Když jsem s tím začala, jako kdy, kdy jakoby se objevily tyhle, tohle chování, myslíš? Mno, to asi úplně přesně teda po pravdě... Určitě bych řekla od puberty. Nejsem schopná říct, říct kdy, protože... Myslím si, že i jakoby, řeknu, v tý jakoby raný, raný pubertě jsem měla tendenci spíš, spíš jakoby obracet agresí ven, vůči ostatním. Potom, těžko říct, kolem třeba (nepřepsáno - anonymizace) let jsem začala víc jakoby obracet vůči sobě, takže tam bych viděla ten začátek, někdy. Dělal jsem to od nepaměti, ale už jako strašně, strašně dlouho, že jako ještě na střední škole stoprocentně, nebo už na střední škole stoprocentně. Pak se to samozřejmě jakoby, nebo bylo to mnohem častější od, řekněme, doby 4 roky zpátky a protože jsem prošla, prošla jako, řeknu, psychickým zhroucením, kdy se celkově vlastně zintenzivnily, zintenzivnily i ty rysy hraniční poruchy, a byla mi i diagnostikovaná, že jakoby tím se to celý nějak i jakoby zvrátilo, tak to bylo, řekněme, jednou, dvakrát týdně a pak čím dál míň často a teď naposledy... loni na jaře. Od tý doby ani, ani... Ne že by jakoby nedocházelo k těm, těm extrémním, extrémnímu emočnímu vypětí, ale spíš jsem získala jakoby nástroje, jakoby z různých terapií, mindfulness a tak dál, abych to dokázala zvládnout. (nesrozumitelné)

A: Mindfulness?

P: Třeba mindfulness nebo jakoby celkově z... Nebo v podstatě taky, ale celkově z dialekticko-behaviorální terapie a z různých relaxačních technik a tak dál, abych, abych jakoby dokázala, dokázala nějakým způsobem tu situaci zpracovat, aniž by prostě došlo, došlo k nějakému, k nějakému ublížení. Takže tak.

A: Ještě mě vlastně napadla jedna věc.

A: Ještě jedna věc by mě zajímala k tomu, jak ty jsi popisovala ty stavy teda, ve kterých jsi bouchala hlavou a podobně, tak mně připadalo, že ti často asi běžela hlavou nějaká sebekritika za to, že jsi neudělala něco, co jsi měla udělat.

P: Asi určitě, do, do... Takhle, když jakoby vezmu, vezmu průběh, průběh té situace, tak, tak... Ono je to těžký, protože jakoby si to pamatuju, tu situaci, ale, ale, nebo ty situace, ale i zároveň v tom mám trošičku mezery. (nesrozumitelné) Nevim, jestli jsem úplně schopná, jsem schopná kompletně to zrekonstruovat, ale... Určitě do určitý fáze, dokud tam probíhalo ještě nějaký racionální myšlení, ale potom, když už vlastně převážily ty, ty emoce, tak potom už jsem nebyla schopná takhle konstruktivně myslet v podstatě. Pak už jakoby se to vytrácelo. Určitě vždycky ze začátku tam jakoby bylo, že jsem celkově i přestala vnímat tu hádku, prostě ty okolnosti, nějaký ten rozhovor a vyloženě jsem, vyloženě jsem jakoby jenom, jenom vůči sobě si promítala nějakou kritiku, většinou toho, toho, že prostě jsem jakoby opravdu neschopná... Teď mě nenapadaj další přídavný jména. Jakoby v tomhle smyslu, většinou, většinou nějaký vlastní, mno, jakoby nízký, nízký hodnoty společenský, tak bych to jakoby nazvala hromadně.

A: Jasně. Jestli se můžu zeptat, ale to je spíš taková hlubší otázka, jo, takže klidně ji můžeme vynechat, jo, ale měla jsi ty zkušenost, že jsi byla takovýhle kritice vystavená ze strany někoho?

P: Myslim si, že ne. Jako vyloženě, vyloženě takhle se mnou asi jakoby nikdy nikdo nemluvil, že by nějak jako devalvoval moje, moje schopnosti, kromě jakoby, já nevím, takovejch těch běžnejch, jako to, nebuď líná nebo prostě, jo, spíš takový ty běžný fráze, nevím, třeba ze strany rodičů, ale nikdy to nebylo, jako že bych prostě, jakoby... Nikdy to nebylo v tom smyslu, jak o sobě uvažuju, nebo ne teď, ale jak jsem o sobě uvažovala já.

A: Nemělo to takovou intenzitu.

P: Určitě ne. V podstatě, v podstatě na opačný straně škály, bych řekla, až, až jako že to... Jakoby spíš, spíš naopak jakoby, třeba ze strany rodičů, nebo celkově, celkově okolí tak spíš většinou to jakoby bylo podporující, nebo jakoby spousta ocenění takhle, jakože nikdy nebyl nikdo, kdo by mě jako... Řekněme učitelé ve škole třeba, ale... To už, to jakoby jsem nikdy nebrala, nebrala nějak vážně. Takže...

A: Dobře. Mno tak ještě je něco, když jsme se takhle o tom bavili, co třeba ti proběhlo hlavou a přišlo ti, že to je důležitý, zatím jsi to nepokryla?

P: Asi vyloženě teď, teď nic nenapadá. Asi, asi ne.

Příloha 4 - přepis follow-up rozhovoru s Večernicí

A: První věc...

P: Ano...

A: Ty jsi říkala, pokusím se použít tvoje termíny, že fyzická bolest může zmírnit psychickou bolest.

P: Jo.

A: Já jakoby nemám zkušenosti s tím, jak při tom, když vyvstane ta fyzická bolest, co se děje s duševní bolestí. (nesrozumitelné) Jestli bys k tomu mohla něco říct dalšího?

P: Takhle, můžu jakoby zkusit charakterizovat jakoby, jak jako pociťuju tu, tu psychickou bolest. Je fakt, že jsem to jakoby nikdy nikomu asi neříkala, ale když jsem se to tak, nebo když jsem měla nějaký jakoby imaginární rozhovor, jak, jak bych o tom třeba s někým, s někým mluvila, nebo jak bych to popsala, tak je to pocit, jako kdybych měla díru v hrudníku prostě, jakoby prostřelenej hrudník, že, že je, já nevím, třeba jako i (nesrozumitelné). Když třeba mám, ať už reálnej, nebo domnělej pocit, že jakoby jsem řekla něco špatnýho, nebo udělala něco špatnýho, tak jakoby to je, opravdu jako kdybych, kdyby najednou mi někdo prostřelil brokovnicí hrudník. Nebo, vezmu, jako kdybych dostala ránu něčím těžkým do zad, že to jakoby i zepředu i zezadu. To je jakoby většinou spíš jakoby v takovejch těch situacích, kdy jakoby je to něco náhlýho, v tom jakoby ta reakce, když mám pocit, že jsem řekla něco špatnýho, nebo že jsem někomu ublížila, nebo že jsem něco udělala. Potom jakoby spíš, spíš v depresivních momentech, kdy jakoby to přichází pozvolna, tak mám jakoby opravdu v celým těle, i v končetinách, hlavě takovej, takovej jakoby palčivej pocit, jako kdyby mi, já nevím, třeba kyselina jakoby zžírala jak zvenku, tak zevnitř. Takhle bych to asi popsala.

A: Mno a když se pak objeví jakoby ta skutečná fyzický bolest, nebo lépe řečeno nějaký podnět, kterej vyvolává tu bolest, nějaký to sebepoškození, tak jak to pak je s těma bolestma oběma?

P: V podstatě když... Nevím, třeba jakoby bouchnu, bouchnu rukou, já nevím, o zeď, nebo o nějaký tvrdý předmět, tak v podstatě asi jakoby ta, ta pozornost zaměřená na tu bolest, nebo to vnímání tý bolesti, tak jako přejde, přejde k tý akutní bolesti, prostě k tý fyzický, že jakoby... Ale záleží ale hrozně na intenzitě tý psychický bolesti, že někdy, někdy jakoby na ní přes..., jako jí přestanu vnímat, nebo na ní přestanu myslet úplně a jakoby vnímám jen tu fyzickou, ale když je to opravdu jako hrozný nával těch emocí, tak to třeba zabere jenom na vteřinu, na dvě a musím jakoby opakovat třeba, třeba ten úder rukou, nebo hlavou, protože jakoby ta psychická bolest je tak intenzivní, že, že jakoby se, že znovu, znovu vyvstane jakoby.

A: Tohle mi zní, jako kdyby ta jedna bolest prostě byla vytlačena na omezený čas druhou.

P: Mno, tak, tak bych to řekla. Nebo... Souhlasím s tímhle výrokem. Že, že jako prostě, jak bych to řekla, nejsem schopná jakoby vnímat, jakoby víc, víc druhů bolesti zároveň, nebo víc jakoby center, nebo ne center, ale ohnisek bolesti vlastně zároveň, že jako vždycky, vždycky vnímám tu, která je jakoby momentálně silnější, a jakoby tu druhou nějak přestanu vnímat, nebo zapomenu na ní.

A: Ta druhá věc... Já se pokusím zase do toho dotazu zapojit co nejvíce přímo tvech pojmu, jo. Ty jsi říkala, že v raný pubertě jsi agresi často obracela ven a pak, jak běžel čas, tak častěji a častěji se stávalo, že jsi tu agresi obracela vůči sobě.

P: Ano.

A: Mno, jestli bys k tomu mohla říct něco bližšího.

P: Takhle... Nejsem si úplně jistá jako stoprocentně, jak jakoby k tomuhle obratu došlo, ale jsem nad tím i jako přemýšlela párkrát, jako jak se to stalo. Myslím si, že ten hlavní důvod je, že jakoby mě v tomhle usměřovali rodiče, nebo maminka hlavně asi, protože jakoby kolikrát byla svědkem toho, jak se jakoby vztekám, ať už to bylo třeba vůči ní, že jsme se hádaly, nebo na někoho. Jsem ještě jakoby na hraně toho dětství a puberty prostě třeba, třeba jakoby ve vzteku někoho praštila, nebo kopla a tak dál. Tak mi to samozřejmě jako vyčetla, nebo vyčetla, jako říkala, že jakoby to nemám dělat, že nějakým způsobem se snažila korigovat to chování. Asi jsem si to jakoby zvnitřnila natolik, že, že v současný době mám už jenom jakoby strach, jak to říct, když jakoby mě někdo naštve a jakoby mám pocit, že bych jakoby potenciálně, nebo, jo, na toho člověka mohla jakoby zaútočit, nebo nějakým způsobem mu ublížit, tak... Teď jsem ztratila myšlenku.

A: Když máš pocit, že by bylo možný, že bys na někoho třeba zaútočila, tak asi jsi chtěla říct, že něco by ti vyvstalo v hlavě, nějaký myšlenky nebo...

P: Tak jakoby, že prostě jakoby se to ve mně vzedme, že jakoby nesmím, že prostě mám jakoby silnej pocit, jakoby že, že nesmím druhému ublížit, že je to špatně, potažmo že já bych byla špatná, ale protože prostě třeba ten vztek je hodně intenzivní, tak... Nedokážu ho zpracovat a potřebuju ho nějakým způsobem vyventilovat, tak raději než abych, abych jakoby byla agresivní vůči druhému, tak jsem agresivní vůči sobě, ať už jakoby jenom, jenom myšlenkově, nebo potažmo fyzicky.

A: Jo, jestli se ještě teda můžu zeptat... V podstatě, kdybych to shrnul, tak ten vztek může mít různý projevy, je to třeba to, že bys někoho fyzicky přímo napadla, a to sebepoškození vlastně zamezí tomu, aby se to stalo, aby se ten projev objevil.

P: V podstatě je to jakoby alternativa... Je to jakoby jiné, jiné způsob ventilace. Takže jakoby...

A: Ještě související otázka k tomuhle, máš i zkušenost s tím, že to sebepoškození bylo alternativou k projevu jiný emoce než vzteku, třeba alternativou k projevům smutku?

P: Teď si úplně, úplně nevybavuju, že by, že by to bylo... Je to možný, ale jako přiznám se, že, že spousta, spousta tady těch momentů jsem, jsem i jako vytěsnila, takže, takže si nejsem úplně, úplně jistá.

A: Dobře.

P: Ale vybavuju si, vybavuju si jakoby ty, hlavně ten jakoby vztek, nebo ty emoce vycházející většinou z nějakýho konfliktu, ale že by to, že by to byla emoce jakoby deprese, nebo nějaká podobná, to si nevybavuju.

A: Dobře. Tak jo.

Příloha 5 - přepis rozhovoru s Kateřinou

A: Mno, tak jestli bys mi mohla teda něco povědět k tématu sebepoškození.

P: Určitě mohla. Nejdříve jsem se asi sebepoškozovala hladověním a zvracením a tak. Měla jsem potřebu tomu tělu nějak ubližovat. Když to nikdo neviděl, tak jsem postupně přešla na sebepoškození, proto abych upozornila na to, že se ve mně něco děje a nikdo to nevidí, neslyší a neví co s tím dělat. Jsem se začala škrábat na ruku, aby to bylo vidět. Postupně jsem se asi začala řezat víc, protože jsem zjistila, že mi to nějakým způsobem ulevuje. Už to nebylo o tý pozornosti, už to bylo o nějaký úlevě. To jsem se řezala žiletkou, na předloktí ze začátku. Teď už mám jizvy téměř po celém těle. Přemýšlím. Asi se tam vždycky střídaly ty motivy toho, té pozornosti, úlevy a nějakýho trestu. (nesrozumitelné) se to stupňovalo a snižovalo vždycky podle toho, co se okolo mě dělo. To vždycky šlo v nějakých vlnách. Možná jsem se i trochu inspirovala kamarádkou, která se řezala, když měla nějaký problém s přítelem. Tak to jsem si říkala, že bych to mohla taky zkusit, že to vypadá zajímavě, ale to jsem ještě neměla takovou jako potřebu řezat se hluboko a tak. To byly takový nějaký jenom pokusy. Vlastně to bylo z nějakýho rozmaru asi původně a rozjelo se to do velkých rozměrů potom. Jsem měla i šitý rány, protože se to prostě nehojilo. Teďka asi na to mívám myšlenky docela často, ale už mně tam něco brání. Asi díky (označení léčebného zařízení; nepřepsáno - anonymizace) jsem nikdy nedošla k tomu, že bych se pořezala natolik, že by mě, že by to bylo schopný mě zabít, i když jsem to párkrát udělala. (nepřepsáno - anonymizace) Nic mě teď asi nenapadá dalšího, k tomu základnímu.

A: Tak, jestli bys mohla něco přesnějšího říct k tomu, jak to bylo s tou úlevou, jako třeba jestli se dostavovala rychle, spolehlivě...

P: Jo. Hodně rychle a hlavně to bylo o tom, že jsem se v tu chvíli musela soustředit na nějaký zajištění toho, aby nebyla krev na zemi a tak. Takže se mi odvedly myšlenky vlastně od toho, co mě trápilo, k tomu, že se mohu o to postarat nějakým způsobem.

A: To jsem slyšel, mno, od více lidí, že jakoby je to zaměstná, něčím jim to naplní hlavu...

P: Jo, jo. Přesně tak. Vlastně to asi říkám poprvé, takhle upřímně, co mě k tomu vedlo, nebo proč jsem to dělala. Asi to bylo i o nějakým jako emočním vypětí, který se tím uvolňuje díky nějakým látkám, který potom jdou do mozku, ale mně přijde, že to bylo hlavně o těch myšlenkách, jsem se nesoustředila na nic jinýho, potom.

A: Mno, mohla bys říct, alespoň nějak úplně hodně obecně o situacích, který tě k tomu vedly? Nemyslím jakoby... Nemusíš žádný konkrétní, jenom jestli třeba to byly situace nějaký, co se týkaly školy, nebo...

P: Ze začátku to byly situace, který se týkaly situace doma, že tam vždycky byly problémy docela velký a tím jsem chtěla upoutávat tu pozornost ve škole, aby aspoň tam si mě někdo všimal. Později, když už to bylo hlavně kvůli tý úlevě, tak to bylo v tom prváku, kde jsem zažívala dost šikany, a tím jsem si nějak jako ulevovala od bolesti, kterou mi to způsobovalo, vlastně jsem necítila tu psychickou bolest, protože jsem cítila tu fyzickou. Pak už to bylo jenom ze zvyku. Byly situace, kdy jsem se nějak trochu rozhodla, tak jsem se pořezala, protože prostě jsem věděla, že mi to pomůže.

A: Mno, tohleto, že jako fyzická bolest nějak utlumí, nebo odstraní tu psychickou... Je mi to trochu záhadný, ale já jsem... Třeba moje zkušenost je, že když jsem měl nějaký třeba splíny a třeba do toho mi přišla chřipka, že to nějak jako... Nějakým způsobem to taky dovede ulevit, mno.

P: Jo, to jo. Taky nevim přesně, jaká je tam spojitost, jenom vim, že to fungovalo fakt dobře. Aspoň na chvíli. Problém je, že ten účinek je vždycky hrozně krátkodobý, že jako to nevydrží dlouho.

A: A dá se říct (nesrozumitelné)

P: Jako desítky minut. Nic... Hodiny to určitě nejsou.

A: Dobře. Tak ještě mě napadla jedna věc na základě toho, co jsi říkala. Jak se vlastně stalo, že jsi to omezila, nebo...

P: Tím, že jsem šla do (označení léčebného zařízení; nepřepsáno - anonymizace) a tam se to prostě nesmí. (nepřepsáno - anonymizace)

A: (nepřepsáno - anonymizace)

P: (nepřepsáno - anonymizace) Takže teď mě drží jenom ta vnější hranice, že to nemám úplně zvnitřněný, kdyby to bylo na mně, tak jsem s tím ještě nepřestala, ale takhle mě to drží zvenku. Akorát už jsem... Už si tak často na to nevzpomenu. Přemýšlím nad sebevraždou, ale že bych si vzpomněla na to, že se chci pořezat, to se neděje. Je to teď asi (časový interval ve dnech, který velmi přibližně odpovídá 6 měsícům; nepřepsáno - anonymizace), co jsem se řezala naposledy.

A: To víš celkem přesně.

P: Jo.

A: Jo a ještě mně přišlo takový výrazný, jak jsi říkala, že tě inspirovala kamarádka. Jako že jsi to u ní viděla, nebo...

P: Ona mi o tom vyprávěla, že to dělá, když jí přítel něco napíše, tak pak se proklouzne do kuchyně a bere si tam nůž. Tak mi to přišlo jako zajímavá metoda asi. Byla jsem zvědavá. Pro mě byla docela jako vzor, ve spoustě věcech. Tak jsem měla tendenci, se nějak jako podřizovat a dělat to, co dělá ona.

A: Jo, jako přejímat věci ve více oblastech.

P: Jo, jo.

A: Dobře. Dobře, tak jestli ještě je něco důležitýho, co třeba jsi k tomu neřekla, co tě napadlo při tom, jak jsme se o tom bavili?

P: Napadá mě jako nějaký jako témata jako odsuzování v rodině a že to ty rodinný vztahy ještě zhoršilo a tak. Ale nevim co víc k tomu.

A: Že na základě toho ty jsi byla jako nějak kritizovaná.

P: Jo. Odmítaná a tak. Že vlastně ty vztahy v rodině byly špatný, proto jsem se začala řezat, a proto ty vztahy byly ještě horší.

A: Čili vlastně z tohoto pohledu, to vlastně přinášelo jakoby nějakou úlevu, ale tu situaci to vlastně ještě mohlo zhoršit.

P: Jo. Asi mě nic víc nenapadá.

Příloha 6 - přepis rozhovoru s Eliškou

A: Mohla bys mi teda povědět, jakou máš zkušenost se sebepoškozováním?

P: Dobře. Takže, sebepoškozování... Mno, já jsem měla víc metod, nebo forem sebepoškozování. To bylo řezání, zneužívání léků, protože to zneužívání léků nebylo, nebylo vždycky jako pokus o sebevraždu, ale spíš jako forma sebepoškozování. Tak moje asi nejčastější metoda bylo mrznutí. To jsou takové ty, to jsou takové ty jako fyzické, bych řekla. Možná i nějaké nepřímé formy sebepoškozování, nebo nějaké... Mno, ale myslím si, že tohle bylo asi nejčastější.

A: Jestli bysme mohli to, prosím tě, omezit jenom na ty formy, kde dochází jako k poškozování tkání, jo, protože já pracuju v tý diplomce s touhle definicí sebepoškozování.

P: Poškozování čeho? Tkáně?

A: Mno, kdy dochází k poškozování tkáně, jako je třeba při tom řezání.

P: Tak to je jenom to řezání, mno, protože léky byly, léky vlastně do těla a, a mrznutí mi nepříjde, že by poškozovalo tkáň, ne?

A: Mno, možná nějaký šerpové by nesouhlasili. (smích)

P: (smích) Mno, při nejhorším se doptáš, mno. Tak to řezání, jo?

A: Mno, co bys k tomu chtěla povědět, jestli něco...

P: Mno, vlastně řezat jsem se začala někdy v 16 a poprvé to bylo, mno, poprvé to bylo vlastně, když jsem chodila na akce, na diskotéky, s kamarádkama, potom jsem se začala víc a víc opíjet a poprvé jsem se pořezala jednou, když jsem fakt jako byla hodně opilá a bylo mi hodně špatně a na záchodech bylo rozbité sklo a já jsem se tam poprvé pořezala a vlastně delší jsem to dělávala jenom na těch akcích, když jsem byla opilá a pak už mi to nějak přestalo stačit a začala jsem se řezat doma, střízlivá. Mno, na těch akcích to bylo sklo, pak, pak jsem vymýšlela, pak to vlastně bylo žiletky, že jo, nožem mi to nešlo, to mi nikdy nešlo, to mi... A vždycky jsem to ostří z těch žiletek vyndávala, že to byl takový můj proces a že jsem vždycky jako měla žiletku a chtěla jsem se pořezat a tak jsem asi půl hodiny vyndávala to ostří z té žiletky a to, to furt k tomu řezání patřilo, že vlastně to byl takový janko... Když jsem dosáhla toho ostří, jako že jsem to vytáhla z toho plastového jako kdyby krytu, nebo toho nástroje té žiletky, tak, tak to pro mě byl takový jako taková radost, takové štěstí mě polilo, že už se konečně můžu pořezat, takže to беру, k tomu že to patří nějak, k tomu procesu, k tomu sebepoškozování, že vlastně, než jsem to ostří měla, tak vlastně jsem se kolikrát i pořezala díky tomu, že jsem měla pořezané jako prsty...

A: Při tom vyndávání?

P: Jo, jo, jo, a to bylo součást toho, toho procesu pro mě. Mno a pak, pak mi to přestalo právě stačit a objevila jsem v jednom obchodě, to bylo ještě na střední, že prodávaj, to jsem netušila předtím, že prodávaj samostatně ostří. Tak to jsem si koupila. To mi bylo nějakých, to mi bylo 17, mno. Pak to už bylo v době, kdy už jsem se řezala i na (nepřepsáno - anonymizace), kdy jsem vlastně, kdy už mi to nepřestalo, nestačilo jenom doma, o víkendech, ale i na (nepřepsáno - anonymizace) jsem se vždycky zavřela ve sprše a tam jsem řezala, protože to šlo, takhle šlo skrýt. Mno a pak si myslím, že jsem úplně tu, nevím, jestli to vezmu postupně, ale pak si myslím, že jsem přešla na léky, protože léky mi dávaly víc než, než to řezání. U toho řezání jsem měla jako pocit, ten pocit chvilkový, že vlastně

když jsem řezala, tak to bolelo a pak už mě to nebolelo a ty léky byly takové dlouhotrvající. Mno, mám pár ještě jizev, ale už ne tolik, já jsem nikdy neřezala moc hluboko, na střední jsem neřezala hluboko, ale spíš to bylo takové povrchové, ale o to víc agresivnější, že jsem vlastně řezala čtneji, ale ne hluboko. Mno a pak jsem vlastně přešla na ty léky, to se me drželo hodně dlouho, protože to nešlo ani vidět, ono totiž na té střední už si toho začali všimnat spolužáci a lidi okolo, že jako mám nějaké řezné rány, tak jsem vždycky říkala, že je to kočka (nepřepsáno - anonymizace) a, protože nikdy jsem to ani nedělala pravidelně, to prostě jsem řezala, jak se dalo, a jenom na rukách, tehdy to bylo jenom na rukách a pak byly ty léky, to jsem, to jsem se předávkovávala třeba každý týden, že jsem o víkendu snědla krabičku léků a takhle... To mi hodně pomáhalo. To bylo mnohem účinnější pro mě. Mno a pak jsem se někdy vrátila k řezání, já jsem se hrozně dlouho totiž nepořezala a pak, pak se to nějak vrátilo, ale já už si přesně nevzpomenu, jaký mezi tím byl časový, časový rozptyl. Já si zkusím vzpomenout. Vim, že jsem to dělala na (nepřepsáno - anonymizace). Mno, asi jak jsem se potom vrátila na školu, že vlastně v roce (nepřepsáno - anonymizace) jsem maturovala a pak jsem se dostala do léčebny a pak jsem byla hrozně dlouho doma, rok a půl, to mě mamka hlídala, jsem na sebe nesáhla a pak jsem se vrátila na (označení školy; nepřepsáno - anonymizace), pak jsem šla... Mno a jak už to začalo být, jak už to začalo být náročnější stresově, tak si myslím, že jsem se vrátila k řezání. Už v prváku, někdy rok (nepřepsáno - anonymizace), konec roku (nepřepsáno - anonymizace) a začaly zkoušky, bylo spousta stresu, i doma a už se to všechno valilo a, to vim, že jsem se neřezala už na rukách, ale že jsem se řezala jenom na nohách, aby to nešlo vidět a to bylo pro mě... Tehdy jsem to, jak jsem to začala na té (označení školy; nepřepsáno - anonymizace) dělat, tak to bylo, abych si ulevila od, od stresu, od emocí, od toho všeho, že před tím to bylo takové to sebepoškozování, kdy jsem jako cítila tu bolest a potřebovala jsem ji cítit i fyzicky a tady to bylo hlavně úleva od stresu a myslím si, že i na té střední jsem to dělala i kvůli pozornosti částečně, že jsem volal nějak o pomoc, protože to se mi... Mno, to si myslím, že to bylo i, i to volání o pomoc, ale na té (označení školy; nepřepsáno - anonymizace) už to nebylo volání o pomoc ale vyloženě úleva od stresu.

A: Mno, teď si nejsem jistý, jestli jsem nezačal vést nějaký nepatřičný teorie o tom, jak jsi to měla ze začátku. Ty jsi říkala, že bylo důležitý, abys pocítovala bolest. Mám to chápat tak, že ty jsi chtěla být jakoby potrestaná tím?

P: Já si myslím, že pro mě ta bolest byla, abych... Jsem cítila nějakou jako duševní bolest, ale potřebovala jsem ji dát jako hodnotu, nebo... Nevim jak to pojmenovat, ale potřebovala jsem ji nějak vidět, tu bolest. Viděla jsem ji právě přes ty řezné rány.

A: Změnilo se pak něco s tou duševní bolestí, když byla viditelná?

P: Měla hodnotu. Viděla jsem, že tam je, protože pro mě je hrozně, nebo bylo před (označení léčebného programu; nepřepsáno - anonymizace) jako věřit tomu, že něco takového mám, protože všichni vždycky říkali, mno, ale, prosím tě, to bude dobrý, to nic není. Já jsem tomu nevěřila, nebo nevěřila jsem tomu, že tak trpím potřebovala jsem to vidět, že to tak doopravdy je, protože jsem nevěřila... Potřebovala jsem dát najevo, že trpím.

A: Mno, takový vyjádření jasný, nebo důkaz o tom, co se dělo vevnitř.

P: Jo, nejspíš jo. Jo, jo, jo. Mno, mám navázat na tu (označení školy; nepřepsáno - anonymizace)?

A: Mno, jak chceš, já jsem tohle... Já jsem se ptal na to, jak to bylo s tou bolestí. To jsi mi vysvětlila.

P: Já už jsem před tím, i na té střední, měla problémy se závislostí na tom, že jsem to potřebovala dělat jako častěji. Obecně se sebepoškozováním mám problém, že jsem na tom závislá pak, že to potřebuji co nejčastěji. Právě na té (označení školy; nepřepsáno -

anonymizace) se to stalo, že vlastně jsem byla, v uvozovkách, dva roky čistá a jakmile jsem jednou do toho spadla, tak jsem do toho spadla úplně, každý týden po tom jsem si potřebovala něco udělat, že vlastně to bylo potom tak, že jsem se řezala na nohách, na břiše, jen ne na rukách, to jsem nechtěla. Nechtěla jsem, aby to šlo vidět. Jen jsem potřebovala prostě si ulevovat.

A: Mno, to se zdá, že to prostě fungovalo.

P: Jo. Jo, jo, jo. Byla jsem schopná zvládnout zkoušky. Byla jsem schopná zvládnout to, co se dělo doma. Mno a tak vlastně naposledy, co jsem... Naposledy, co jsem se pořezala, tak byly prázdniny (nepřepsáno - anonymizace), to jsem se pořezala už na ruce s tím, že, že už je to jedno, protože situace doma byla tak náročná, že už, že už mně všechno bylo jedno. (nepřepsáno - anonymizace) Mno, že vlastně asi záleželo na tom, proč to dělám. Když to bylo kvůli bolesti, tak mi to bylo jedno, jestli na rukách, na nohách, ale když to byla úleva od stresu, od nějakého emočního vypětí, tak, tak to muselo být jenom na nohách, nebo prostě na těch neviditelných částech.

A: Ještě mě napadnul jeden dotaz, kterej se vlastně týká toho, jak to bylo v tom prvním období, když to bylo o tý bolesti, i v tom druhym. Ty o tom mluvíš, zdá se mi, jako že ti to něco dávalo a zatím jsi nezmínila, jako že tu chuť na to sebepoškozování ses snažila nějak omezit nebo ji projevit nějak jinak.

P: Ono asi nebylo jak to jinak projevit, mně... Mno, že ten... Mno, protože ono bylo... Já jsem o tom nedokázala mluvit, takže jsem to nedokázala ze sebe dostat, co se dělo, a zároveň jsem neměla možnost o tom někde mluvit, protože vlastně moji rodiče to vůbec netušili. Zjistili to, mno, až po třech letech, nebo po dvou letech, co jsem to dělala, protože to už jsem potřebovala jít k doktorovi, k psychiatrovi, a to jsem potřebovala ještě zákonného zástupce k tomu, tak to mamka zjistila teprve, jinak před tím to jako... Moji kamarádi to možná věděli, že to dělám, ale já jsem nedokázala o tom mluvit, co se děje v té hlavě. Jak jsem o tom nedokázala mluvit, tak bylo těžké ze sebe něco dostat. A ono... Já si myslím, že za tím bylo skryto víc těch emocí, které jsem nedokázala rozluštit, víc toho, co se dělo, že jsem, že jsem to měla jako hodně zobecněné, že trpím, tak tím pádem to je takhle, ale víc jsem nad tím nepřemýšlela, co se vlastně se mnou děje. Spíš jsem si říkala, proč se to děje, jak se to... Co vlastně... Proč tak trpím? Nikdy jsem nerozklíčovala, co se dělo, protože ono bylo... Ono v té době bylo hrozně těžké, protože jsem byla pod vlivem jako kdyby mých rodičů, kteří mi ubližovali, a já to neviděla, že to je ten problém. Mně to přišlo jako úplně normální situace a třeba teď vim, že je to problém, to, jak se ke mně chovali, to, co jsem prožívala, že nebylo v pohodě, ale před tím mi to přišlo jako standardní situace a nemohla jsem, nemohla jsem rozeznat, že je to problém, takže v podstatě já jsem tehdy reagovala na nějakého neviditelného nepřítele v té hlavě a trpěla jsem a nevěděla jsem proč, mno.

A: Já to chápu, mno, že ses snažila dobrat tý příčiny, ale že z nějakýho důvodu ty, tahleta jedna příčina byla pro tebe neviditelná.

P: Mno, bylo... Že to bylo prostě, že jsem moc slabá, nebo nechtěla jsem si nikdy přiznat, že by to mohlo být rodičema. Jako říkala jsem si, že je to možná jima ale i tím, že já jsem slabá, že prostě tohle mám všechno unášet, ale neunášim to. Postupně tou terapií jsem zjistila, že to, co se mi děje, není OK, že to, jak se ke mně chovaj, a tohle všechno... Až pozdější terapie mi pomohla rozklíčovat, co se vlastně dělo, nedělo, že to nebylo v pohodě, jak se chovali a... Víc jsem se naučila pojmenovávat to, co cítím, to, co se mi děje, mno, že jako před tím jsem vůbec jako nevěděla.

A: Dobře, jestli bych se ještě mohl zeptat, mě ještě zaujaly jako tři dílčí věci z toho, z toho povídání. Hodně mi připadá takový tajemný, jak jsi vyndávala ty žiletky. Ty jsi říkala, že to bylo jako důležitá součást toho aktu. Co ti třeba běželo hlavou u toho?

P: Co mi běželo hlavou? Přišlo mi to jako taková předehra, k něčemu. Že vlastně... (smích) Já moc nevím jak to vysvětlit. To přirovnám třeba k vaření. (smích) Já fakt nevím. Že vlastně připravuješ jídlo a vlastně těšíš se na ten finální produkt, který sníš, mno a já jsem vlastně připravovala tohle, kdy ten finální produkt bylo cítit tu bolest, a já jsem se na ni těšila, a tohle byla taková jako předehra toho těšení.

A: Já myslím, že ti rozumím, že to, že jsi to vlastně záměrně odložila, to v tobě vyvolávalo nějaký příjemný rozrušení, mno.

P: Jo, jo. Jo, jo, jo. (smích) Ta předehra byla v podstatě taková vzrušující, až, až přišlo ten akt v podobě toho řezání, tak ta úleva a to, to všechno prostě... Byl to, byl to hustý pocit, mno. Myslím si, že to byl takový ten pocit štěstí, který jsem vlastně nedokázala zažít jinak. Ježíš, to zní divně. (smích)

A: Mno, hele, já... To pak uvidíš v těch prepisech, ty tam budou v příloze. Tohleto... Nedávno jsem poslouchal něco velmi podobného.

P: Ale jo. Já jsem, já jsem takhle o tom už někomu povídala, že to takhle vlastně je, že to je, že to bylo to jediné vzrušení, kterého jsem mohla dosáhnout, v podstatě u toho řezání. Mně to přijde úplně logické, obecně jako u toho řezání, že vlastně... Mno, jako přijde mi to logické, ale teď o tom mluvit a slyšet se, co mi to přinášelo, je vlastně úplně někdo jiný. Že teď to mám úplně jinak a před tím to bylo úplně jinak. Já se cítím fakt jako úplně jiná osoba. Tak je to takové zvláštní, mluvit o tom v první osobě.

A: Mno, je to už prostě hodně vzdálený, už ti to je cizí.

P: Jo, jo a je to, je to jako mluvit o dvou lidech. Jeden člověk mluví o tom, o tom druhém, ale vlastně je to ta totožná osoba.

A: Jestli bych se ještě mohl zeptat, ty jsi říkala, že pak najednou začala odeznívat fyzická bolest, jestli bys k tomu mohla něco říct dalšího.

P: Co myslíš? Jako že jsem přešla po tom na ty léky?

A: Mno, jako jestli ta bolest mizela postupně a co třeba, jak jsi o tom uvažovala...

P: Mno, ono mi to totiž... To řezání bylo v pohodě vlastně... Ono to bylo hrozně krátké, ten pocit štěstí, nebo to, co mi to přinášelo, tak to trvalo hrozně krátce, zatímco ty léky pro mě byly... Měly delší trvání. Bylo to o tom navodit si ten pocit, že je mi blbě. Jako když jsem snědla spoustu léku, tak mi bylo blbě třeba 2 dny. Zatímco když jsem se pořezala, tak to bylo pár minut a pak to prostě štípalo, nebo to... Jako občas jsem o to zavadila a bolelo to, ale jinak jsem to nevnímala. Takže pro mě bylo po tom užitečnější přejít na ty léky, protože to bylo dlouhotrvající.

A: Teď já tomu úplně ale nerozumím. Ty to jakoby srovnáváš, ale v souvislosti s tím řezáním jsi mluvila o příjemnejch pocitech a teď jsi říkala, že po těch lécích ti bylo delší dobu blbě.

P: Mno a to mi dělalo dobře. Že vlastně to bylo o tom, že když mi, když mě to bolelo, nebo mi bylo blbě, jako fyzicky blbě, nemyslím jako, já nevím, třeba že mi bylo na zvracení nebo točila se mi hlava, tak to mi dělalo dobře, stejně jako když jsem měla tu ránu otevřenou. Mno a možná tím pádem byla snesitelnější ta duševní bolest, tím, že mi bylo blbě a užívala jsem si to. To, že mi bylo fyzicky blbě, jsem si užívala, takže to jakoby ztlumilo to duševní, tu duševní bolest, že jsem... Nebo ne ztlumilo, ale mohly obě ty bolesti

fungovat pospolu. Tím to dávalo nějak jako, tím to pro mě bylo ten život žitelnější nějak víc asi, ve větším utrpení. Nebo nevím, jak bych to jinak popsala.

A: Ještě, prosím tě, jak jsi říkala, že ty začátky, to bylo většinou v opilosti, někde na nějakých akcích. Já teda jsem si představil, nevím jestli správně, jestli tě do toho jako postrčilo nějaký to dění přímo na těch akcích.

P: To už si nepamatuju právě. Já jsem, já jsem (nepřepsáno - anonymizace) o tom mluvila s kamarádkou, právě se mě na to ptala. tak jsem se dostala k těm začátkům, díky tomuhle, já bych si na to asi jinak nevzpomněla. Ale úplně nevím, jak jsem se k tomu dostala, jak jsem prostě v tom stavu si řekla, že se zrovna jako pořežu. Si nevzpomenu na ten impulz, co mě k tomu dohnalo. Mám v hlavě tu vzpomínku, kdy to dělám, ale tu myšlenku proč, nebo jak, proč zrovna tohle, to už si nevzpomínám.

A: Jo, dobře. Tak jo, já myslím, že jsem slyšel to téma pokrytý v hodně rovinách. Je ještě něco, co třeba tě napadlo, jak jsme teď o tom mluvili, důležitýho, co jsi nezmínila?

P: Myslim si, že jsem řekla víceméně všechno. Pro mě, pro mě to řezání totiž jako byla taková nejnáročnější forma. Nejjednodušší pro mě fakt byly ty léky a to mrznutí, mno, že vlastně to řezání tolik nebylo... Mno, bylo náročné. Pro přípravu a celkově jako, pro zakrytí a tak.

Příloha 7 - přepis rozhovoru s Ruženou

A: Řekni mi teda něco k tématu ty a sebepoškození.

P: To je první otázka?

A: První a jediná a na základě toho, co řekneš, já ještě můžu mít nějaký doplňující otázky.

P: Téma já a sebepoškození. Tak asi to budeme brát chronologicky. Tak první věc je asi, jak jsem byla menší, což si moc nepamatuju. Tak jsem byla v nemocnici, kam za mnou chodili lidi, protože jsem byla nemocná, nosili mi věci... Já se omlouvám, ono je to citlivé téma, takže... Nosili mi věci...

A: Klidně, kdyby pro tebe něco bylo příliš citlivý, tak to můžeme opustit, to já jako...

P: Ne, to je v pohodě. Mno nejvýznamnější asi je, že tam přišla moje babička, od mámy mamka, která jako neprojevuje emoce nic, ale když přišla na tu návštěvu, tak byla strašně hodná. A donesla ovoce, sladkosti a povídala si tam se mnou, takže to bylo takové fajn. Si pamatuju. Mno ale jsem se uzdravila, už jsem nebyla v nemocnici a už jako ten zájem těch lidí nebyl takový. Konkrétně od té babičky, mamky a tak od všech. (nesrozumitelné) To bylo jako poprvé, kdy jsem si začala záměrně ubližovat. Ono to možná nesouvisí s tím, s tím tématem jako takovým, protože to bylo jen na upoutání pozornosti. Asi nejspíš, já nevím, já si to nepamatuju. To byla jakoby v tom vyprávění taková recese. Já jsem tehdy šla k psychiatrovi. Mě tam nakonec jakoby poslali s mamkou. To mi bylo asi 5 let, mi bylo. A ten říkal, že je to vlastně z toho důvodu, že na sebe upoutávám tu pozornost. Jsem třeba stála na křesle, jsem si stoupla a jak zády padáš třeba do náručí, tě někdo chytá, tak já jsem prostě se otočila, tam byla jenom zem, nic tam nebylo a prostě jsem spadla a dívala jsem se při tom na mamku. (nesrozumitelné) Protože jsem věděla, že... Nevím. Jsem myslela, že když... Nevím, co jsem si myslela. To byla jakoby první věc, ze začátku, co by se dala uznat za sebepoškození.

A: Hele, jestli se ještě můžu zeptat, já jsem úplně nepochopil ten pojem recese.

P: Recese... Já nevím, proč jsem to řekla. Asi abych to jako odlehčila, protože to jako vypadá, že to je hloupé. Protože mi to přijde hloupé teď, jak nad tím přemýšlím. Ale to mi dřív bylo 5 let, takže... Si to můžu asi odpustit, ale i tak mi to přijde prostě hloupé teď. Jsem možná použila špatné slovo.

A: Mno, to je jedno. Tak jsem se na to prostě zeptal a vysvětlila jsi to.

P: To bylo jako období, kdy se stalo víc věcí (nesrozumitelné), například když jsem byla menší, tak jsem si... Ach jo, počkej chvilku. Mno, mně se stala taková nehoda, při které mi museli sešívát jazyk. Mno a já jsem si celou dobu myslela, že to bylo jakoby omylem. Jak jsem byla dospělá, tak mi mamka řekl, že jsem to udělala, protože jsem měla vztek, nebo něco. Tak jsem si prostě ukousla jazyk, jakože trochu... Prostě ho nakousla. Takže mi ho museli sešívát, což jako jsou věci, na které nejsem pyšná. (nesrozumitelné)

A: Jestli se můžu zeptat, tohleto, to je taky, když ti bylo 5 let?

P: Nevím. Já si to napamatuju, vůbec.

A: Tak hrubě, jestli to je předškolní období, nebo první stupeň?

P: Mno, abych pravdu řekla, tak já si nepamatuju většinu, většinu svého dětství, takže je to takové těžké.

A: Dobře, tak je to těžké říct, tak to nechme, mno. Nemusíme...

P: Ale řekla bych, že to bylo, jak jsem byla menší. Asi předškolní věk nějaký.

A: Dobře.

P: Ještě jsem nechodila do školy a nebo jestli jo, tak to byla první, druhá třída. Maximálně. Mno prostě pod těch 6 let mi bylo. 7, 6 let, mno. Pod hranici těch 7, 6 let to nějak bylo. Takže tak, mno. Další věc, jak už jsem byla starší, jo, tak mamka, ona na mě byla často naštvaná. Mamka, ona byla často naštvaná kvůli různým věcem. Já si myslím, že ona sama měla nějaké problémy, které neuměla pojmenovat. (nesrozumitelné) Ona měla těžkou jakoby situaci v životě, neměla to jednoduché, žádná podpora rodiny prostě. Měla to na pytel. Takže na tu svoji frustraci, ty emoce svoje jakoby často nechávala vybíjet na nás. Takže ono to, ono to bylo, že ona třeba, to si pamatuju... Ono to bude dlouhé, ale já se k tomu dostanu, k tomu sebepoškození. Například když... Já totiž, jak jsem byla malá, já jsem se hodně vztekala pořád a pořád jsem odmlouvala a byla jsem taková neposlušná. Mno, když mamka měla ten svůj vztek, nebo že toho už na ni bylo hodně, tak třeba, když mě česala, tak mě strašně začala tahat za vlasy a u toho mi prostě nadávala.

A: Když jsi co, když ses vztekala?

P: Když jsem třeba řekla, že nechci takový účes, protože to vypadá blbě, nebo že nechci takové věci do školky a že chci jiné věci do školky a nebo prostě, že jsem odmlouvala, tak ona prostě, jak už toho bylo hodně, tak prostě mě začala tahat za vlasy, hodně. Já když jsem se na to ptala později, tak mi řekla, že, že ne, že mě česala. Jo, ono jak je nějaký problém, nebo něco, co je pro ni těžké, tak ona to přepíše, v té její hlavě a nebo prostě dělá, že vůbec neexistuje, ten problém.

A: To chápu.

P: Tak jsem to nechala být. Ona si prostě myslela, že si to nepamatuju, ale, já si to pamatuju, jo, že prostě často mě škubala za vlasy, jak docela dost, mno. A pak bylo ještě období, kdy, kdy třeba mě dala do vany a prostě mě sprchovala ledovou vodou. Já nevím, jestli to tehdy byla nějaká technika na uklidnění, každopádně to ve mně zanechalo silný dojem, takže si to pamatuju až doteď. Mno a když jsem se na to mamky ptala, tak mi řekla, že to bylo, protože jsem měla teplotu. Ona vždycky prostě měla na něco nějaký ten názor. Já nevím prostě, ale já si to pamatuju tak nějak zásadněji, jakože prostě to bylo něco, co mi ubližovalo, a dělala to mamka, jo. a taky často říkala, že když, já nevím, že když nebudu hodná, takže mě nebude mít ráda, jakože mě dá do domova, nebo takové ty kecy...

A: To se říká dětem, do polepšovny, někdy...

P: Mno, mno. Takže jsem... Potom, když už jsem... Ještě byla sranda, že já jsem jí jednou řekla, že uteču z domu, tak já jsem potom začala říkat takové věci, jako že, že skočím z mostu, nebo že se zabiju a že, že za to, že jsem se narodila, může ona, že ona si to vybrala, ona si mohla vybrat, jestli se narodím. Že já jsem si to vybrat nemohla, že já jsem tady kvůli tomu, že ona se tak rozhodla. A že se mi tu nelíbí. A že za to nemůžu. Ona často říkala, že, nevím (nesrozumitelné). Takže já jsem začala říkat takové věci a pak jsem jednou řekla, že prostě odejdu, z domu, uteču a že už se nevrátím. A ona vzala... Tohle prostě taky bylo nějak to období předškolní. A ona vzala, zabalila mi batoh a strčila mě za dveře. Takže já jsem začala úplně brečet, že, samozřejmě. Mno, potom, jak to postupovalo, když jsem byla ve škole, když se něco nepovedlo nebo tak, když byla nějaká známka špatná... Ona byla strašně přísná. Nevadí, že mluvím tak jako z cesty trošku?

A: Mno, nevadí, ty, to směřuje někam, předpokládám.

P: Jo, ano. Tak potom už to přešlo v to, že já jsem, já jsem se trestala sama za to, protože jsem si myslela, že jsem ta špatná.

A: Za co konkrétně, ses trestala?

P: Když jsem dostala vztek a řekla jsem něco, co bylo jakoby špatně. Já nevím, jak to mám říct, nebo když jsem odmítala, no prostě za ty věci, za co mě trestala mamka. Tak jsem se trestala sama. Já jsem si třeba, tahala jsem se za vlasy. To byla asi ta nejčastější činnost, co jsem dělala, že jsem si trhala vlasy. Další věc bylo, že jsem si třeba zarývala nehty prostě, do předloktí. Protože ty cítíš takovou tu úzkost, nevím, bolest nebo něco, tak já jsem si vždycky chytla tu ruku a zarejvala jsem si nehty tak dlouho, dokud, dokud to nebolelo úplně moc. Nebo jsem si sedla. To bylo takové zvláštní, protože já jsem se neuměla vypořádat s těmi pocity, já jsem totiž nevěděla, že to je třeba úzkost, nebo že to je třeba... Mno prostě jsem to neuměla pojmenovat. Tak jsem si sedla a zas před zrcadlo, když jsem se cítila nějak naštvaná za to, co jsem udělala... ono to asi nebylo špatně, jako že jsem se tak chovala, ale já jsem v tu dobu cítila, že to je špatné, protože mě zas ta mamka trestala. Tak jsem si sedla před zrcadlo a začla jsem si teda jako nadávat. Ale ne sobě, ale tomu odrazu v tom zrcadle. Jakože: vidíš to, co jsi udělala, kvůli tobě nás nebude mít mamka ráda, protože jseš hnusná a samé takové další věci jsem tam říkala. Takže, takže tak, mno. Já to beru tak, že... To není takové typické jako sebepoškozování, že člověk vezme nůž a řeže se, ale... To bylo tak jako, že jsem to dělala často.

A: Ne, já chápu, proč to říkáš. Ono to má určitéj společnej jmenovatel.

P: Takže jako, to je to sebepoškozování, ublížení si. Mno a potom je období, které si nepamatuju. Já si vlastně ten první stupeň nepamatuju, pořádně. A pak jsem byla na druhém stupni... já si moc fakt nepamatuju z té základky, každopádně jak mi bylo 14, to přeskočím, tam je nějaká 7 let mezera, ty jo, mno tak se něco změnilo, i když to můžu těžko říct, protože to si nepamatuju, těch 7 let. Každopádně něco se změnilo sem, začla sem chodit do takové bandy lidí venku a tam jsme pili alkohol, začala jsem kouřit cigarety a začlo, začlo mi být všechno úplně jedno, takové jako rizikové chování asi, mno. A mamka byla strašně naštvaná a nadávala, zkoušela ty taktiky, co vždycky zkoušela, a oni už prostě na mě nepůsobily a už jsem prostě neposlouchala. Ale držela jsem si, jako co se týče známek, takový věci, tak to jsem držela. Já už vim. Protože jí to bylo úplně jedno vlastně, že mám dobré známky a všechno, takže jsem se na to vykašlala. Znmky jsem si ale držela, protože jsem věděla, že je to pro mě, protože nejsem, nejsem jako úplně blbá. Ale prostě přestala jsem jí úplně poslouchat, mno. A přestala jsem si ublížovat, jakože úplně. Mno a...

A: Jestli se můžu zeptat, to bylo tak kdy, kdy jsi s tím úplně přestala?

P: Mno jak mi bylo těch 14, asi.

A: Mohla bys něco dalšího říct k tomu, proč teda najednou jsi přestala?

P: Protože, protože i když jsem dělala všechno, jak jsem měla, a nedělala jsem špatně věci, tak... Já ti přesně neřeknu, kdy se to stalo, kdy jsem si přestala ublížovat, protože já si to nepamatuju, ale vim, že v těch 14 už to nebylo. A pak časem to tam bylo i... Asi jo, asi by se dalo říct, že to jako bylo úplně čisté už, potom, po těch 14, 13.

A: Já jsem nemyslel, kdy přesně to skončilo, ale vlastně proč k tomu zlomu došlo.

P: Protože já jsem se trestala za to, že jsem nebyla dobrá, dost dobrá. Že jsem nebyla dost dobrá, aby mě měla moje vlastní máma ráda. A protože od nás taky odešel, jak mi byly

(nepřepsáno - anonymizace). Já jsem si to dávala za vinu, že jsem nebyla dost dobrá, aby zůstal. (nepřepsáno - anonymizace) měla jsem dobré známky, měla jsem vyznamenání a měla jsem všechno a mamka se stejně chovala furt stejně.

A: Jestli to teda správně chápu, tak ono to sebepoškození ve tvých očích tě jako k něčemu žádoucím přibližovalo, že to vedlo k něčemu, co jsi chtěla, a pak jsi pochopila, že to stejně nebude mít tento přínos, že to je zbytečný?

P: Já jsem zjistila, že, že to je vlastně jedno, co dělám, že mě stejně nebude mít mamka nikdy radši, ať už budu dělat cokoliv. Tak jsem si... Tak se prostě stal ten zlom a začla jsem prostě pít, kouřit a různě, chodit ven v noci a tak. (nepřepsáno - anonymizace)

A: Jestli se teda můžu zeptat, tak vlastně okolo 14. roku to byl teda konec s tím sebepoškozením?

P: Mno, pak ještě vlastně se stalo něco... Počkej chvíli, já popřemýšlím. Já totiž ty hrozný vředy vzpomínky, co jsou, tak jsou zahalené v takových hrozných emocích a když se v tom hrabu, tak je to těžké, utřídit to, takže je v tom takovej bordel. Vim, že jednou ještě, jednou ještě jsem si ublížila a to bylo poprvé, co jsem si ublížila a věděla jsem, že je to sebepoškození jako takové. To bylo období, kdy já jsem, jsem byla teda v nemocnici, v psychiatrické nemocnici a tam jsem se potkala s jedním člověkem, mno a jak jsme, jak jsem byla propuštěná, tak jsme se vídali. Vypadalo to, že navážeme nějaký vztah, ale potom se objevil můj bývalý přítel a já jsem prostě byla, mno já jsem se prostě vyspala s tím bývalým přítelem a pak mně to bylo strašně líto a byla jsem na sebe našťvaná, protože jsem udělala něco špatného... Ty jo, když nad tím tak přemýšlím, tak to je takové... taková sebereflexe. Mno, prostě jsem tomu člověku ublížila, bylo mi z toho zle, nevěděla jsem, co mám dělat a zaprvé to byly takové strašné výčitky svědomí, nešlo to snést. Takže to jsem se, to jsem se pořezala.

A: Dobře. Ještě bych se zeptal na jednu věc. Když jsi mluvila o tom sebepoškození v dětství, jo, to tahání se za vlasy a tak dále. Zkoušela někdy jsi s tou chutí to dělat nějak bojovat, nebo prostě když jsi měla chuť tohleto dělat, tak jsi ji prostě vyslyšela?

P: Jako... To je takovej zvláštní výraz, chuť to dělat, jako chuť si ubližovat?

A: Jo.

P: Mno, jelikož jsem byla malá, tak, tak... Mně to přišlo normální, že když udělám něco špatného, tak že prostě to nastane. Chápeš?

A: Jo, čili tobě ani nepřišlo na mysl, že bys to neměla udělat?

P: Jo. Já jsem věděla, že to nesmím dělat před lidma, ale jinak prostě mně to nepřišlo divné. A teda často po tom třeba, jak s tím člověk přestane, tak třeba máš nějaké... Jo, to už... Jenže to je takové, pak už ti potom přichází myšlenky, jak už je člověk starší, že už, že prostě, že ho to nebaví, že to je prostě stejně na nic, že pak se ti jako propadnou veškeré ideály o všem a pak začneš se cítit úplně prostě špatně a nevíš, co s tím máš dělat, a jediné prostě, na co myslíš, je, že máš chuť něco udělat, aby už aspoň přešlo něco, abys přestal cítit se tak na nic, nebo já nevím, jak to mám říct. Jako aby ses dostal z toho stavu nějakého, ale prostě se bojíš. Já jsem se bála, protože já nemám ráda bolest, ale i tak jsem se bála, protože já jsem nechtěla, aby někdo věděl, že jsem divná. A navíc mně vředy psychiatrická říkala, že mám výhodu v tom, že jsem chytrá, že si umím prostě představit, jaké jsou ty důsledky všeho a ty jizvy jdou prostě vidět, takže já jsem se snažila prostě nemít jizvy, takže jsem si neubližovala, já jsem chtěla prostě vypadat normálně. Ale ono to potom jakoby... Nevím. Není tam to jakoby uspokojení, že se prostě člověk cítí pořád špatně po tom, že to nepovolí, ta úzkost, nebo ty pocity. Já nevím, jak to mám říct.

A: Jo, já myslím, že ti rozumím.

P: Jo, takže já jsem to řešila, že jsem si třeba vzala... Já jsem ze začátku teda brala léky na uklidnění a... Ale potom jsem si řekla, že to jakoby škodí, že budu závislá, na těch lécích, takže jsem hledala jiné způsoby jak to řešit, takže třeba jsem se snažila rozptýlit, což vlastně dělám do teď, když mě něco jakoby tak chytne a je to jako celkem intenzivní, tak se snažím rozptýlit, například že se snažím číst něco, co mě baví a nebo rychle střídám činnosti, například něco vyrábím, jako vyrábím, ono to moc nejde, prostě se snažíš ty myšlenky jakoby rozprostít jinam, úplně jinam, prostě jdeš na Facebook, tam se koukáš chvíli, něco si přečteš, něco si pustíš, něco si přešeteč a v podstatě za hodně hodin neuděláš nic užitečného, protože se celou dobu jenom snažíš rozptýlit se něčím.

Příloha 8 - přepis rozhovoru se Sárrou

A: Mno, tak, kdybys mi řekla, teda, jakou máš zkušenost se sebepoškočováním.

P: Mno, tak, řeza, řezala jsem se od svých 12 let. Začlo to vlastně tím, že mi umřel děda. Mno a potom vlastně měl pohřeb, já jsem se z toho zhroutila a, a... Že vlastně jsem pak měla noční můry, řezala jsem se. Když jsem se poprvý pořezala, tak to bylo (označení školy; nepřepsáno - anonymizace). To už jsem pak poslední dobou jakoby se řezala za všechno možný. Vlastně jakoby mi třeba řekl někdo, že jsem kráva, a hned jako jsem běžela na záchod a šla jsem se pořezat. Jenže ono se to pak stupňovalo, stupňovalo. Pak jsem neměla žiletky, neměla jsem nic ostrého u sebe a tak jsem si vzala ze skříňek skleničku, kterou jsem teda pracně hledala, aby nebyla moc velká, aby si to nevšimla mamka. Pak jsem, pak jsem jí hodila o zed' a ty střepy se roztříštily, mno a pak jsem se jimi řezala a byla jsem šťastná, za ty střepy, takže tomu se říká úplná závislost. Ono nejhorší je, že se toho nedá zbavit. Jako každé říká, jo, hele, já jsem se z toho prostě vyléčila, ale prostě hovno, nevyléčíš se z toho nikdy, protože to nejde. To je, jako, jako kdyby jsi chtěl vyléčit alkoholika, ale prostě to nejde. Alkoholik se taky nikdy nevyléčí. I když si myslí teda, že se vyléčí, jo, ale je to blbost. Prostě oboji dvoji je jeden začarovanéj kruh, kterej nekončí, mno.

A: Mno, proč bys řekla, že se z toho nejde vyléčit?

P: Mno, protože to je jednak začarovanéj kruh a buď tu, buď tu touhu máš, nebo ji nemáš, a vlastně když ji máš, tak vlastně hned sebereš první, co se ti namane, z ostrých věcí, nůžky, nůž, žiletky, střepy, nože, mno a tak dále, a když máš jakoby tu, nebo vlastně když nemáš tu touhu, když máš prostě nějakou ten stop, stop stav, tak vlastně se neporežeš, že máš nějakou tu výdrž a tak si říkáš, jo, tak prostě... Třeba dneska jako mě naštvála (označení dívky, kterou participantka zná; nepřepsáno - anonymizace), ale tak, jako víš co, mám prostě v batohu žiletky, ale prostě nevyndala jsem je, jo. Tak prostě si říkám, mno tak kvůli jedný holce nebudu brečet, nebudu prostě se nervovat, nebudu se jí zabývat, nebudu s ní komunikovat a hlavně se nebudu kvůli ní řezat, protože to nemá cenu. Jako takhle bych se mohla řezat kvůli každý blbině. To jako, nemá to cenu.

A: Mno, čili, já nechci tedy víst nějaký hypotézy, ale jak jsi říkala o těch situacích vlastně ve škole, když ti třeba někdo něco řekl, tak to bylo jakoby, že ti bylo nepříjemně?

P: Mno, bylo mi nepříjemně dost. Mně vlastně celou dobu, celý těch (označení délky studia; nepřepsáno - anonymizace) mě šikanovali (označení určité skupiny lidí; nepřepsáno - anonymizace) jak, jak dospělý, tak i mladý, tak i malý děti. Prostě ze všech stran to jelo, plný pecky a prostě jakoby jsem nevěděla, jak se do toho, jak se z toho dostat, mno.

A: Čili pro úlevu nějakou?

P: Mno, pro hodně velkou úlevu.

A: Tohle říká skoro každé, mno.

P: To jo, mno. Protože když si způsobíš fyzickou úlevu, tak vlastně zapomeneš na tu psychickou, nebo se ti odboutá ta psychická bolest, na nějakou určitou dobu. Škoda, že to není delší doba, mno. (smích) To by na tom bylo závislých už jakoby dost lidí.

A: Jak je to tak dlouhá doba? To jsou třeba desítky minut, nebo pár minut jenom?

P: Desítky minut. Třeba hodina. Člověk když se řeže hodinu v kuse, tak má takových 40, 60 jizev určitě. Já jich teda mám okolo (uvedení přesného počtu jizev, číslo je vyšší jak 100; nepřepsáno - anonymizace), mno ale už jsou zahojené a nedávno jsem si dělala další nějaký zářezy, to bylo žiletkou, a vlastně, vlastně jako sice to bolí, ale zároveň tě to prostě uvolní. Je to jako závislost, mno.

A: Já jsem slyšel od lidí, vícekrát, mno, že jsem slyšel termín, jakoby transformování fyzický, duševní bolesti jakoby na fyzickou.

P: Ono třeba jsou různé metody, jakoby jak se sebepoškozovat, třeba škrcením, prášky, drogami, alkoholem, nějakým tím, může to být i jídlem jako, oni jsou různé jako ty ty, potom třeba voskem, řezáním, pomocí kyseliny, ale to už je opravdu hustý. Ti to sežere kůži, maso a prostě jsi v háji. To jako člověk, co se dokáže sebepoškozovat, tak ono to stupňuje se, mno. Ono to máš třeba škrcení, potom řezání, potom, jo, ještě jsem nezmí, nezaznam, jakoby nepoznamenala jsem vlastně, že se pálí i cigaretama, to už je ale, to mi nikdy jakoby ne to, nesvědčilo, já jsem, já jsem se jednou popálila o cigaretu, nebo dohromady dvakrát jsem se popálila o cigaretu od mamky, když jsem byla malá, a to bolí jak prase. (smích) To je jako, to bych nedala, mno. Já jsem jenom u toho řezání. Jo, kolikrát to skončilo, že jsem to měla v mase i a to už bylo fakt, fakt jako dost. Mno, nejvíc mám poznamenanou tuhleť levou ruku, protože tam to je lepší, mno, na tý pravý je to takový blbý. Ta pravá není tak nějak taková ta měkčí, ona je taková tvrdější a prostě jakoby, když tam říznu, tak mi nic neteče. U týhleť je to takový už prostě v pohodě, že se řízneš a prostě už to jede. Taková prostě úleva, mno. To je tak, když ti ty ty endorfíny prostě tečou tou krví a je to úplně úžasný.

A: Taky co mi říkali lidi, že pro ně má nějaké jakoby zvláštní význam pohled na krev.

P: To jo, mno.

A: Ale to možná u tebe tak není, když jsi říkala, že o to tolik nejde.

P: Mno, nejde o to tolik, ale když se dívám na krev, tak mi je ještě líp. Je to takový jakoby doplňující (nesrozumitelné).

A: Jo.

Příloha 9 - přepis rozhovoru s Magdalénou

A: Mohla bys mi teda říct, jakou máš zkušenost se sebepoškozováním?

P: Tak hlavní zkušenost asi tkví v tom, že jsem se začala sebepoškozovat (věk velmi zhruba okolo 10 let; nepřepsáno - anonymizace), jsem se teda začala řezat. Bylo to celkem dlouho a pak to bylo tak nějak na etapy, když byly ty deprese. Když jakoby jsem šla do toho propadu, tak to sebepoškozování jako bylo mnohem častější a pak i viditelnější. Mno, ale je pravda, že už teda dlouho to tak není. Naštěstí. Co přibližně bys chtěla asi tak jako vědět?

A: Mno...

P: Jakoby, nevím, jestli to chceš vzít, jako jak jsem na to přišla, nebo jak často, nebo co přibližně?

A: Mno, mě zajímá víceméně všechno okolo toho, co ti přijde důležitý. Jestli ti třeba přijde důležitý jako, díky čemu to začalo, tak tohle.

P: Díky čemu... Tak vlastně hlavně kvůli těm depresím, nebyl úplně zrovna... Bylo mi (věk velmi zhruba okolo 10 let; nepřepsáno - anonymizace), v rodině to nebylo úplně nejlepší, ta situace, a začly být strašně jako, měla jsem velký deprese a nevěděla jsem vlastně co se sebou. Nějak jsem... Neměla jsem se ani komu svěřit a takže jsem trávila čas na internetu v té době a, a tam jsem nějak jako dohledala téma, právě že se jako lidé sebepoškozují. Pak nějak jsem právě potřebovala upustit páru a právě že mě to napadlo, jako zkusit se pořezat, nejdřív snad i nůžkami jenom klasickejma, ale to jako jsem zkusila jenom jednou, dvakrát, to bylo jako o ničem a až pak jsem si sehnala žiletky a zjistila jsem právě, že, že to právě strašně pomáhá, jak to mám říct, upustit tu páru, mno, že člověk jako, jak to mám říct, se tím uklidnil a, jako odpočinul si od těch emocí a od té samoty a tak nějak to dávalo prostě jako smysl, celkově, mno, vlastně... Potom i v průběhu jakoby těch dalších let to bylo i ovlivněný tím, to už jsem byla starší a bylo toho už víc, co jsem musela řešit, a dost často jsem i pila před hospitalizacema, před léčbou a takže i to sebepoškozování jsem brala potom jako nástroj, jako jak se potrestat, že tím jako prostě jsem se neměla ráda a nelíbilo se mi vlastně, jak se chovám, impulzivně, a co všechno dělám, tak jsem potřebovala se potrestat a brala jsem tohle jako ten nástroj toho, že si prostě nezasloužím mít takový tělo. Neměla jsem ráda svoje tělo a potřebovala jsem se nějak zničit, takže tohle byl i jakoby velkej nástroj, jak, jak sebe dostat ještě jakoby, sebe samotnou jako v mých očích jako něco ošklivýho. Jestli je to srozumitelný?

A: Mno, skoro všechno, co jsi teď říkala, mi je srozumitelný, ale to, to úplně, to poslední ne, něco ošklivýho, ale jak jsi říkala, že si nezasloužíš mít toto tělo. To jsem...

P: Mno, protože jako... Potřebuješ, že jo, jako člověk potřebuje být, člověk milovanej, jo, potřebuje, aby ho měl někdo rád. Já jsem se potřebovala nějak potrestat a když máš zohyděný tělo, tak víš, že prostě jako tě, že je těžší, aby člověk tě měl rád, jo, když seš nějak zohyděnej, že jo, a máš jizvy. Já jsem si vlastně tím jakoby zakazovala nějak jako to, aby mě právě člověk, jako někdo jinej měl rád, protože jsem si říkala jako, že na to nemám právo, nemám na to nárok, že si to prostě nezasloužím, proto jsem jakoby nechtěla mít ani takový jako tělo, aby se na mě někdo mohl dívat.

A: Aha, čili ty vlastně, ty ses vlastně prostřednictvím toho chtěla připravit jakoby o lásku?

P: Ano, přesně tak.

A: Dobře.

P: To je hrozný. To už je tak strašně dávno. Jako když si to člověk vybaví, že je to jako strašně zajímavý jako. (anonymizace) Je to prostě strašně jako zvláštní, že člověk tam cítil tolik emocí, jako zpětně, stejně mi to jako pořád dává smysl. Že i když vim, že to je jako špatně, že by se člověk neměl řezat, tak stejně jakoby mi to dává pořád smysl, jako proč jsem to dělala, že ty pocity fakt byly tak silný, že mi to vlastně jako pomáhalo. Díky vlastně tomu i jsem jako přežila dál, že, jak to mám říct, že tím, že jsem se jenom třeba pořezala, tak jsem se tím vlastně zachránila, protože jsem se jakoby přímo nepokusila o sebevraždu.

A: Jo, jakože, mno, že vlastně ses poškozovala, aby ses nemusela zabít, nebo nezabila.

P: Ano, přesně tak. Jo, že to, že jsem si tím jakoby teoreticky zabránila, že jo, protože se mi na chvíli ulevilo, a, a ty myšlenky na sebevraždu jsem tím vlastně oddálila. Takže vlastně jsem si tím trošku i tak jako zachraňovala život, když to tak řeknu blbě.

A: Mno, ono... Mně to dává smysl. Mně to nepřipadá jako blbý, že to chápu, že jsi situaci vnímala tak, že máš na výběr.

P: Jo, ano. Ano. I když jakoby to právě lidem moc nepřijde, ale právě jako tam byl pořád ten pud sebezáchovy, že i když jako člověk ublíží sám sobě, tak pořád tam vlastně v tomhle jednání byl ten pud sebezáchovy, protože jsem vlastně zvolila to menší zlo před tím větším, mno. V tu dobu to opravdu jako bylo potřeba, mno. I když jako občas fakt bylo těžký jako, když se člověk převlíká, že jo, nebo má jako nosit kratší oblečení v létě, tak je těžký občas jako vidět ty jizvy, ale na druhou stranu jako mně to připomíná to, že jako jsem toho zvládla hodně, že jsem prostě to všechno přežila, všechny ty výkyvy, všechny ty propady, všechny ty sebevražedný myšlenky, všechny ty kraviny, co jsem udělala, takže jsem to prostě všechno přežila a teď to беру prostě jako součást mě, ty jizvy. Vlastně na to jako vzpomínám jako strašně ráda, jo, že jako... Jsem ráda, že ty jizvy mám, protože mě to vlastně posílilo.

A: Jo, já myslím, že ti rozumím, že ty prostě, když se díváš zpátky, tak ty jsi stála jakoby dlouhou dobu u kraje propasti, ale zvládla jsi to, že jsi tam nespadla, mno.

P: Přesně tak, mno, protože jako se mi stávalo normálně, že jo, že jsem jako hodně pila, nebo jsem zapíjela alkoholem léky, a to už je prostě jenom tohle, samotně jako blbá kombinace a že prostě kór když jsem pila, že jsem byla impulzivní a mohlo se mi stát cokoli, jo, když je člověk opilej, a i mně vlastně pak bylo doporučený mym prvním psychiatrem, že u mě je lepší, abych se pořezala, než abych se napila, protože když se pořežu, tak to vlastně ty emoce přejdou dřív, než to když se prostě opiju, že v tý opilosti se mi může stát toho mnohem víc. Takhle to vim jako... To jsem si vzala strašně jako k srdci a беру to tak i dál, že kdyby prostě... Tak teďka už vim, že je jako víc nástrojů, že jo, co můžu použít, když je mi hůř, ale vim, že jako kdybych se dostala znova do tý situace, kdybych se měla jako rozhodnout mezi alkoholem a pořezáním, tak že si vyberu radši to pořezání. Pořád je to pro mě jako smysluplnější než... a jednodušší a míň nebezpečnější než, než kdybych šla pít.

A: Jo. Mno, jestli bych se ještě mohl zeptat teda...

P: Určitě. Ptej se.

A: Ty jsi říkala... Jedna věc teda, jestli jsem to správně pochopil, bylo teda to sebepoškozování, který bylo výraz negativního vztahu k sobě.

P: Jo.

A: Mno a pak jsi ale ještě říkala jakoby, upouštění páry. To bylo... To se vztahuje opět jako k nějakému třeba, řekněme, vzteku na sebe? Já to říkám hodně jednoduše. Nebo i k nějakým dalším emocím jako třeba...

P: Jakoby souvisí to s tím, že člověk má v sobě zmatek, velkej zmatek a vlastně neví kudy kam. Je vlastně ze všeho nešťastnej a, a chce se mu brečet a všechno je na hovno a neví, co má dělat, a prostě ty úzkosti a všechno, prostě jako jak kdyby potřeboval vybuchnout. Takže vlastně jakoby tím jsem upouštěla páru, že jako, že člověk nějak ze sebe něco jako dostal. I když to bylo jakoby v podobě toho řezání, takže jakoby člověk vidí, že jo, týct tu krev, tak něco s tím právě i odplavuje, že jo.

A: Oslavuje?

P: Odplavuje.

A: Jo, já jsem rozuměl oslavuje.

P: Ne. (smích)

A: (smích) Co jako, jestli se můžu zeptat, co ti běželo teda v hlavě, když jsi říkala, že jsi viděla tu krev?

P: Hele, v tu chvíli nemyslíš vlastně na nic. Jako to fakt... To fakt jenom asi jako sleduješ. Já vim, že, že jsem měla pak i jako jednou, dvakrát stavy, kdy toho bylo na mě moc a kdy jsem byla chvilku jakoby před tím úplně nějak jako mimo sebe, že jsem si jakoby tu realitu uvědomovala až po tom pořezání, až když jakoby jsem viděla, že jsem se pořezala. Jo, že jakoby toho bylo v tu chvíli na mě tolik, že jsem se úplně jako, jak to mám říct, úplně, já nevím, jako zazdila. To je špatný slovo. Že jsem prostě jakoby nevnímala tu realitu, že vůbec jako si nejsem vědomá, kdy jsem jakoby si šáhla po tý žiletce, vyndala jsem ji, ale že si až pamatuju prostě jako tu chvíli, když už je vlastně jako po všem, kdy už právě jakoby přestaneš cítit tu bolest a ne tu fyzickou, ale tu vnitřní. Mno, že jako se ti uleví, strašně.

A: Jo, čili ty ses díky tomu, kdybych to shrnul, jakoby vracela do reality.

P: Ano. Ano. To vim. To si pamatuju jako doted', že jakoby to se mi stalo asi dvakrát. To bylo opravdu asi jako těsně před tou hospitalizací nějakou dobu, že jsem byla prostě fakt jako úplně, jak to mám říct, odosobněná, že jakoby v tu chvíli jsem se fakt tím vrátila jako do té reality a nevnímala jsem nic, mno. Většinou ale, když se člověk pořeže, tak v tu chvíli jako nemá ty pocity. Jo, vlastně necítí tu fyzickou bolest a, a necítí většinou ani tu psychickou, nebo spíš cítí tu úlevu, mno. Pak už je to špatný právě... Poznáš, že to je s tebou špatný, když už se ti neuleví ani po tom pořezání. To už je jako hodně špatný, že už ti nepomůže ani tohle. To se mi právě stalo jako před druhou hospitalizací, že se mi vůbec neulevilo a že mě to strašně naštvalo a že mi tím vlastně jako došlo, že už je to jako hodně špatně, a, a řekla jsem si teda jako o pomoc, mno. Zavolala jsem mámě a ta mě pak odvezla druhý den do (označení psychiatrické nemocnice; nepřepsáno - anonymizace). To vim, jako že mi to tak jako úplně tím došlo, že když už ta úleva prostě nepřišla, tak že to je v prdeli, že teď už prostě mi to...

A: Mno, že jsi ztratila ten svůj nástroj, mno.

P: Mno, ten svůj nástroj a ten smysl toho, že jo.

A: Chápu, mno. Mno, jak se vlastně, jestli se můžu zeptat, teda stalo, že se... Ty jsi říkala, že už to je dlouho, co jsi naposled se poškozovala. Jak se stalo, že se to omezovalo, až jsi s tím přestala?

P: Mno, tak hlavně jsem se začala léčit, že jo. Začala jsem chodit na psychoterapii individuální, hned vlastně po první hospitalizaci, a začala jsem brát léky, takže se nějak jako... Začala jsem na sobě pracovat a pak jsem se taky... Bylo do toho, že jsem se přestěhovala na zpátek k rodině, takže jsem byla pod dozorem. Jo, takže tam byla taková ta otázka, já se teď pořežu a zase se budu muset skrývat, jo, že jako schovávat to a pak bych to musela vysvětlovat, takže jsem to hodně jako... Jsem na tom pracovala na té terapii, že jako to mi nejmíc asi pomohlo, jak k celkovému stavu, tak i v tom sebepoškozování, když jsem se snažila najít právě jako jiné nástroj, jak, jak ze sebe právě upustit páru, nebo jak už k tomu jako právě nedocházet, aby k tomu nedocházelo.

A: A našla jsi něco srovnatelného, jak jsi říkala jiné nástroj?

P: Hele, srovnatelného, srovnatelného asi není nic. (smích) Jako nedokážu to k ničemu přirovnat jako. Ale teď už se snažím to jako spíš ne, ne, nenechat jako dojít do toho stavu, že bych nějaký nástroj potřebovala. Jo, jako že už tam je určitá psychohygiena, nějaký odpočinek, už člověk má nějaký nadhled, když jako se mu začne dělat blbě. Mně teda strašně jako pomohlo v tomhle pes, jo, celkově v té terapii, že jsem si ho pořídila a, a vlastně tím, že i ten pes ti dává tu lásku, bezpodmínečně, tak mě to strašně jako pomohlo nějak jako se sebou pracovat. Snažila jsem se, když už prostě jako jsem to nemohla třeba doma vydržet, bylo toho na mě hodně, tak jsem vzala psa a šla jsem se projít a díky tomu psovi jako jsem měla nějaký impuls jako k něčemu, dělat něco jiného, jo, jít ven, nebo strata se o něj a tak, že jsem právě už jako přestala myslet na to, že se pořežu. Takže že jsem našla jako jiné způsoby co dělat. Ale podobnej nástroj tomu není. (smích)

A: Jestli bys mohla, prosím tě, charakterizovat, nemusí to být nijak konkrétně, jo, ale jaký byly ty situace, který tě jako vedly k tomu sebepoškozování?

P: Jako... Myslíš jako pocity, nebo jako co k tomu vedlo, k těm pocitům, že jsem dospěla až k tomu sebepoškozování?

A: Mno, myslel jsem jako ty podněty, jako co se před tím dělo, ale jestli můžeš říct něco bližšího i k těm pocitům, tak samozřejmě.

P: Jo, mno, tak já když to vezmu jakoby z toho nejhoršího období, tak jsem žila v (označení města; nepřepsáno - anonymizace) sama na bytě a studovala jsem (označení školy; nepřepsáno - anonymizace) a tím, že (informace o škole; nepřepsáno - anonymizace). Chodila jsem do několika prací a to už samo o sobě bylo náročné. Neměla jsem dostatek peněz, musela jsem prostě být pořád v práci, škola do toho, s rodinou jsem se hádala, takže jakoby ta situace byla na houby a člověk vlastně neměl ani čas se vyspat a teď všude byly veliký nároky na všechno a já sama osobně jsem měla na sebe veliký nároky a tím prostě, jak člověk jako strádá, že nemá peníze a musí pro to dělat hodně, ať už chodit do těch prací a studovat, tak, tak prostě přicházely deprese, protože jsem blbě spala, neměla jsem čas odpočívat a, a vlastně neměla jsem čas ani peníze třeba jíst a takže jako se začaly ty, ty problémy kupit, ať už právě jako s příjmem potravy, nebo právě ty deprese a i ten alkohol, že jsem víc pila, a takže, takže se to pak prostě všechno nakupilo a, a jedno vedlo k druhému, mno. Když jsem víc pila, tak jsem chodila na party a, a stávalo se mi pak už dost, dost často, že jsem byla dost promiskuitní, až teda tak jako hazardně, že jsem se vyspala s neznámým člověkem a zase jsem odešla. Pak prostě přijede člověk domu úplně nalité a, a začne prostě střízlivět a začne si uvědomovat, co to vlastně udělal a že jsem utratila plno peněz a že jsem prostě hazardovala, jo, s vlastním, s vlastním životem, že jsem nemohla tušit, co ten chlap je zač, že jo, takže to člověku začne docházet a teď si prostě za všechno nadává a teď si uvědomí, co všechno jako je špatně, že, že je všechno na hovno a že nevíš jak z toho ven, že prostě toho je hodně, samý problémy, támhle dluhy, tohle člověk musí a vlastně vůbec neví, co je zač, kdo je a co má dělat a kde najít pomoc, ale pomoc si vlastně, o pomoc si nechce říct a neumí si říct a, a za všechno si dává vinu, takže to všechno prostě

jako bylo tak nesnesitelný, neucho, neuchopitelný, že, že prostě pak člověk sáhne po tý žiletce, aby, aby právě nějak upustil tu páru, mno.

A: Jo. Jak jsi ještě říkala na začátku, že jsi začala s pomocí nůžek, ale že to bylo o ničem, jsi říkala. V čem to bylo o ničem?

P: Protože nebylo, nebyly ostrý. Jo, byly jako klasický, já nevím, školní nůžky a, a nebyly ostrý, že jo, takže prostě to nemělo žádné efekt. Tim, téma nůžkama se prostě jako člověk moc dobře nepořeže a, a jelikož prostě mě ta myšlenka na to pořezání jako zaujala natolik, že jsem prostě jako potřebovala, aby to fungovalo, jo, abych právě jako, aby to byl právě nějaký ten nástroj jak si ulevit, tak to jsem potom právě používala ty žiletky.

A: Jo, už to chápu. Mno, prostě s nima se nešlo moc pořezat, s těma nůžkama, rozumím.

P: Ano. Přesně tak.

A: Ještě jsem se chtěl zeptat, ty jsi často mluvila o tom jako o následku, že jo, nějakýho stavu, kdy často ani člověk tak úplně nevěděl, co dělá, až pak později, když odezněla bolest. Zažila jsi taky někdy, že sis, že jsi jako se sebepoškozovala ale plánovaně? Že sis to naplánovala?

P: Jo. Jo. Jo, já jsem věděla, že prostě jako... Třeba, já nevím, jsem byla ve škole. Bylo mi na hovno a byla jsem prostě v depresích a fakt mi bylo na hovno a věděla jsem, že prostě teď za 3 hod. já přijedu domu a chci se prostě pořezat. Takže jsem si to prostě fakt jako naplánovala, protože jsem měla chuť se pořezat, já... Jako sice s tím mnozí odborníci nesouhlasí, ale já tvrdím to, že i sebepoškozování je forma závislosti, a fakt bych to klidně přirovnala k závislosti na alkoholu, že máš prostě chuť se jít napít, tak já jsem měla chuť se pořezat. I prostě takhle plánovaně, že jsem prostě to chtěla udělat. Jen tak i.

A: Mno, já se nedivím moc tomu přirovnání k závislosti, protože...

P: Mno, tak ty už o tom něco víš, že. Mno, tak už jsi slyšel několik jako příběhů, takže to dokážeš asi pochopit.

A: Ne na základě těch příběhů, ale... Mno, možná trochu na jejich základě, ale já si myslím, že cokoli, co dokáže přinést nějaký příjemnější stav, nebo i jenom úlevu, tak na tom se může člověk stát závislej.

P: Jo. Jo, jo, jo. Mno a tohle jako fakt... Vim, že to tak má spoustu lidí, co se třeba řezalo, že to příkládaj taky jako závislosti. Říkám, u mě to je prostě přesný, že já jsem měla prostě víc těch závislostí, že ne jenom jsem závislá jako na kouření, jako na cigaretách, už x let, ale i se závislostí na alkoholu. Beru to prostě i tak, že to byla i prostě závislost na sebepoškozování, protože toho se prostě člověk jenom tak nedokázal zbavit. Když už jenom to, že se člověk pořezal a řekl si, už se dál řezat nebudu, tak měl prostě ty rány, měl ty jizvy a, a strhával si ty strupy, že jo, jenom prostě jako abys něco cítil. Jo, takže jako... Měl prostě další potřebu to udělat, znova znova si ublížit. Takže jako fakt to je závislostní chování, vyhledávat prostě jako znova tu věc, nebo ten nástroj, tak pořád to je prostě závislost.

A: Dobře. Tak, ještě jak jsme se o tom bavili, je něco, co třeba důležitýho ti proběhlo hlavou, co jsi dosud nezmínila?

P: Mno, hele... Jo, možná ještě bych zmínila, že mnohdy ty stavy byly takový, že naopak jsem třeba cítila strašnou prázdnotu, jo, že měl člověk v sobě prázdno, a řekl si jako, že když se pořeže, tak že právě naopak něco ucítí. Jo, že prostě člověk nic necítí v tu chvíli,

strašný prázdno prostě, samota a nic prostě v sobě člověk nemá, tak právě tím pořezáním
chtěl, chtěl prostě nějak docílit nějakých pocitů.

A: Já to chápu, aby se člověk prostě emočně nějak oživil.

P: Ano, přesně tak.

Příloha 10 - přepis rozhovoru s Laurou

A: Jestli bys mi pověděla, jakou máš zkušenost se sebepoškozováním.

P: Mno, hodně dlouhou. Začla jsem s tím vlastně tak nějak ještě před pubertou, někdy asi zhruba kolem 11. Postupem času jsem přišla na strašně moc kreativních způsobů jak to dělat. Někdy v těch... Jako začla jsem s nějakým řezáním a škrábáním, což samozřejmě pak byl průser, že to bylo vidět, takže na to přišli rodiče, respektive máma. Takže jsem pak hledala i způsoby, který nejsou vidět, nebo místa, kde se to dá schovat. Pak nějak když jsem začla jako řešit i... Když jsem vlastně dostala nějakou diagnózu a byla jsem i hospitalizovaná, chodila jsem jako k psychiatrům, tak to už byla doba, kdy jsem vlastně na tom byla závislá. I když jsem si sama tvrdila, že to je v pohodě a že jako na tom nejsem závislá, tak jsem si pak uvědomila, že nevydržím vlastně dva dny bez toho, abych si něco neudělala. Takže tak nějak od nějakých 18 zhruba s tím tak nějak bojuju, spíš s tím ne vymejšlet nový kreativní způsoby, jak se sebepoškozovat, ale spíš jak tomu zabránit.

A: Jo. Mno, tak jestli bys mi třeba řekla... Ty jsi říkala, že ten začátek byl okolo 11 let... Vlastně co tomu v té době předcházelo. Můžeš, jak chceš... Jak obecně chceš o tom mluvit, tak o tom mluv tak obecně.

P: Zhruba těch 11 bylo asi období, kdy se u mě objevily poprvý deprese. To bylo období, kdy se mi vrátily vzpomínky na různé věci, který jsem v sobě do té doby potlačovala, tak nějak jako vytěsnila. Takže jsem prostě byla hodně v hajzlu, dá se říct. Nějak jsem jako nezvládala to obrovský napětí v sobě a, a všechno a tak nějak s tím jsem začala, že mi to vlastně přinášelo jak úlevu, tak jsem tím vlastně bojovala i s nějakým jako hodně negativním náhledem sama na sebe. Bylo to pro mě jak úleva od těch pocitů naprostého napětí a toho, že prostě jsem měla pocit, že jako prasknu, tak současně to byla i nějaká jako forma trestu, když jsem měla pocit, jako záchvaty sebenenávisti a podobně. Tak asi takhle.

A: Mno, to, s tím, že to fungovalo jako potrestání, jo, při nějakých nenávistných pocitech v sobě, to slyším poměrně často. Co mě teda zaujalo, co jsem tak úplně nepochopil, jak jsi říkala, že jsi měla tehdy negativní pohled na sebe, a, jestli jsem to správně pochopil, tohle ho nějakým způsobem vylepšovalo?

P: Mno, tohle to byla jako v návaznosti na ten negativní pohled, když jsem vlastně měla pocit, že jsem jako špatná a že prostě si to zasloužím.

A: Jo, čili jako takový, něco jako co k tomu patřilo, nebo... Jak bych to řekl. Mno, prostě to je to potrestání.

P: Jo. Pak ještě, vlastně jsem měla pocit... Tim, že jako absolutně jsem neměla pochopení od rodiny, vůbec jako v ničem... Ten stav se nějak zhoršoval, pořád, a bylo mi pořád hůř a hůř. Tak jsem se někdy ráno jako probudila a měla jsem pocit, že nežiju. Tohle byla taky forma jak zjistit, že ještě žiju, že, že to prostě bolí a že vim, že ještě jako, že ještě existuju. Nevim, jestli se to jako srozumitelně vysvětlí. Samozřejmě jsem si nemyslela, že prostě je to nějaká jako haluz a že jsem duch nebo něco takového, ale prostě takovej ten jako pocit, že... Nechci říct vyloženě prázdnota, úplně to nebylo jako takovej ten pocit prázdnoty, spíš jako... Spíš si připomenout, že ještě, že ještě pořád, pořád existuju, ve smyslu toho, že už nejsem jenom vyloženě, že nejedu jenom na autopilota.

A: Takhle, je mi to furt trochu záhadný. Já chápu, co říkáš, že sis nemyslela, že jsi duch nebo neviditelná nebo něco takového, ale jako... Takže že existuješ v tom smyslu, že máš možnost něco změnit, nebo že...

P: Jo.

A: To je protipól toho autopilota.

P: Jo.

A: Mno, jestli se ještě můžu zeptat... Ty jsi říkala, že teda to přináší úlevu. To slyším taky poměrně často. A jako... Jakou cestou vlastně u tebe ta úleva se dostavovala?

P: Bezprostředně po tom. Záleží... Samozřejmě strašně záleželo, jak, co byl důvod toho, že, nebo co je důvod, že jsem to udělala. Pakliže to byl důvod toho, že to je jako nesnesitelný napětí, tak to samozřejmě uvolnilo to napětí a přineslo to jako celkově uvolnění, který vlastně trvalo, dokud, dokud jsem cejtla tu bolest, což v případě třeba řezání nebo takhle, ta bolest trvala pár dní. Takže to jako přinášelo úlevu, prostě dokud... Když jsem si pak třeba ty strupy jako schválně strhávala, jakmile to začlo jako, aby, aby, abych to ještě prodloužila. Pokud, pokud to bylo jako z toho překonat ten pocit, že už jedu jenom na autopilota, tak to přineslo úlevu v tom, že vlastně to ujištění, že to tak není a... To třeba trvalo jako krátkou dobu. Pokud to třeba bylo z těch sebenenávistnejch důvodů, tak to přineslo takovej... Nechci říct úplně úlevu, ale spíš takovej pocit zadostiučinění, že jako ublížím tomu člověku, kterýho nenávídím. Vlastně ta úleva čistě většinou pak nezůstávala dlouho, protože postupem času... Já bych řekla, že vlastně prvních pár let to bylo... Prvních pár let to byla jako jenom úleva, což se s tím pojilo, ale pak postupem času už se většinou k tý úlevě pak přidaly pocit jako výčitky a ještě jako nějaký vlastně negativní pocity z toho, že jsem jako to nezvládla a selhala jsem a udělala jsem to, takže vlastně to vedlo ještě k další jako... Pak na to navazovaly ještě další jako pocity sebenenávisti, který jsem řešila takhle, a pak se to jako strašně točilo v kruhu.

A: Mno, o těch, o těch výčitkách jsem slyšel... Zvláště tehdy, když někdo se jako snaží delší dobu to držet, bez toho sebepoškození, a pak vlastně (nesrozumitelné).

P: U mě se pak jako objevily... I když jsem se vlastně nesnažila to držet, cíleně... Jako pak, když jsem se snažila to držet cíleně, tak ty výčitky byly ještě silnější, samozřejmě, ale po nějaký době se u mě ty výčitky začaly objevovat, i když jsem se nesnažila cíleně to držet, že to nechci dělat, ale tak nějak jsem jako říkala, že to už třeba nechci dělat tolik, ale vyloženě jsem si nestanovila třeba, že to nechci udělat už nikdy nebo nějak čas prostě, tak jako tak tam ty výčitky byly.

A: Jo, ještě k těm výčitkám, jestli bych se mohl zeptat. Stalo se ti někdy teda, že výčitky po sebepoškození, jako kvůli tomu sebepoškození, že vedly jako k dalšímu, bezprostředně poté?

P: Nemyslím si, že bezprostředně, ale teď to jako s jistotou úplně říct nemůžu, protože si... Jako posledních pár let určitě ne, ale v minulosti je to možný, ale nemyslím si, že to bylo jako bezprostředně. Že to třeba nějakou dobu jako trvalo prostě.

A: Jakou třeba?

P: Pár dní třeba.

A: Jo. Dobře.

P: Jo, teda k těm výčitkám, tak jako dost... Pro mě i dost jako ty výčitky pramenily i z toho, když, když to zjistil někdo, koho mám ráda třeba. Tak z toho jsem měla další výčitky, ne jenom sama za sebe, ale ještě z toho, že jsem zklamala toho člověka, že ho to mrzí a tak, což... jako u rodiny mi to bylo celkem jedno, protože jejich reakce vlastně nebyla, že by se zklamali, ale pamatuju si, že když na to poprvý máma přišla, tak mě za to strašně seřezala,

zakázala mi se vídat s kamarády, protože prohlásila, že určitě fetuju, takže tam to... Tam jako ty výčitky, že bych tím mohla ublížit třeba mámě, tak nikdy nebyly, ale třeba když jsem měla hodně blízký kamarády, nebo třeba partnera, tak většina z nich na to reagovala tím, jako že byli z toho hodně smutný a chtěli se o tom bavit, což mi bylo strašně nepříjemný. Měla jsem jednak výčitky z toho, že jsem je zklamala, a druhak mi bylo strašně nepříjemný to, že to musím jako řešit.

A: Jo, mno prostě, když to shrnu... Já myslím, že to chápu. Mno, že jsi měla dojem, že někdy jako následek toho je, že tím jakoby ublížíš.

P: Jo.

A: Mno, ještě bych se zeptal teda. Ty jsi říkala, že to někdy, nebo vždy byla závislost, a říkala jsi, že to závislost byla, protože bylo těžký nějakou krátkou dobu vydržet bez toho. Třeba 2 dny.

P: Jo.

A: Ale jako, jestli bys ještě uvedla nějaký jiný podobnosti se závislostma? Nebo v čem to podle tebe byla závislost?

P: Jakože, když jsem se snažila... Když jsem... Já jsem si to nejdřív vůbec neuvědomovala, když mi to bylo řečeno. Já jsem se na to jako zaměřila a zkoušela jsem třeba vydržet dýl jak dva dny bez toho, tak jsem pak třeba už ten druhý den byla, bylo jako hrozně nepříjemně z toho, že to nemám udělat, nebo že to jako bych neměla udělat, abych to vydržela chvíli bez toho, a většinou to vedlo k dalšímu tlaku, kterej vedl k tomu, abych to udělala.

A: Takže takovej nějaký sebepoškozovací abst'ák?

P: Jo, dá se to tak nazvat. Ještě jsem to jako postupem času stupňovala, že nejdřív jsem jako začínala tak nějak, aby to bylo na co nejmenší ploše, co nejmenší, aby se to dalo dobře jako schovat, a postupem času vlastně už jsem tu plochu zvětšovala a přidávala další místa. Vždycky toho bylo jako víc a víc, mno. Že mi už prostě jako nestačilo malinko, ale muselo to bejt víc.

A: Mno, to je taky jakoby možná společnej rys s těma závislostma. Hele a ještě když jsme u těch závislostí, tak... Já třeba jsem slyšel a taky to jakoby ukazují výzkumy, že když máš třeba huliče, tak někdo mu zamává před obličejem dlouhejma papírkama nebo drtičkou na hulení a že to vlastně dovede vyvolat tu chuť na to. Jestli bys viděla taky, jakoby že to byla závislost i v tomhle aspektu, že, když ti to něco připomnělo nebo...

P: Nad tím jsem se takhle nikdy nezamejšlela, takže těžko říct. Jako teď už to poměrně dlouho nedělám, nebo se snažím nedělat, takže teď už bych řekla, že rozhodně ne. V minulosti jsem se nad tím nikdy nezamejšlela, takže těžko říct.

A: Jo. Mno, co mě docela pochopitelně jako zaujalo, jak jsi říkala kreativní způsoby.

P: Jo. Jako že... Začínala jsem klasicky řezání, škrábání a tak. Jednak se jako... Mno, vlastně jsem se pak snažila najít způsoby, aby to nebylo vidět, že jo. Takže... Jsem třeba dělala takový věci, jako že jsem se topila, nebo prostě jsem si trhala vlasy, nebo jsem se mlátila, nebo pak jsem si jako ubližovala třeba jinak. Jako že jsem si třeba připomněla schválně nějaký jako negativní zážitky ze života, abych z toho měla jakoby špatnej pocit, když jsem se tvářila před známějma nebo takhle, že, že to jako nedělám, tak jsem jako hledala takovýhle formy, nebo jsem... Mno, to bylo asi takový jako nejčastější.

A: Tohle zabíralo? Že sis jako řekla, že budeš na něco vzpomínat, nepříjemnýho, a že...

P: Jo. Že jsem si jako vyloženě vybavila ty situace, který mi byly fakt jako strašně... Dá se říct, že pro mě byly i jako traumatizující. Schválně jsem si jako připomínala, vzpomněla jsem si na co nejvíc detailů, který tam byly, abych, aby mi z toho prostě bylo blbě.

A: Ještě jsi teda zmiňovala, že přibližně od 18 se pokoušit zabránit teda sebepoškození. Jako jakějma cestama?

P: Mno, tak v první řadě, někdy v těch 18 jsem jako zjistila, že vlastně jsem na tom závislá. To jsem se nejdřív jako snažila si vůbec jako vyzozorovat vlastně, kdy a proč to dělám, protože jsem nad tím vlastně do té doby moc nepřemýšlela. (nesrozumitelné) Že jsem si jako zapisovala, jak často to dělám, abych věděla. Pak mi z toho vyplynul ten vzorec, že většinou to je každé den, nebo ob den, nebo jako ob dva dny maximálně. Tak jsem se snažila jako to prodlužovat, ten interval, což mi třeba nepomáhalo, protože jsem naopak z toho cejtla určité tlak na sebe, to vydržet, a ten tlak jako se pak přidával k tomu tlaku, kvůli kterému jsem to dělala, a bylo to horší nakonec. Mno, jako postupem času jsem si vymyslela, řekla bych, jako docela zajímavý způsoby, jak to jako zvládnout. Prostě prvním z nich bylo tetování, že jsem se postupně vlastně nechávala tetovat na ty místa, kde jsem měla jako, prostě ty místa, kam jsem se jako řezala nebo takhle, tak jsem si tam prostě nechala udělat tetování. Vždycky, když jsem pak do sebe jako chtěla říznout, tak jsem si říkala, ty vole, nejseš blbá, prostě nezničíš si tetování, že jo, což jako pomáhalo, ale vždycky jsem si pak začla na jiným místě. Na nějaký čas pak pomáhalo, že jsem si řekla, že tam chci tetování a ty jizvy se musí před tím tetováním zahojit, ale většinou to pak stejně vedlo postupem času jako k, zase k jinému místu. Jako docela dost se to drželo. Myslím si, že mi to pomohlo to dost omezit, protože... Jako těch míst postupně ubylo. Třeba jako řezat se na pravý ruce, když jsem pravák, je trochu jako komplikovanější než na levý ruce, takže... V něčem to jako pomohlo tohle, ale nefungovalo to úplně nejlíp. Mno a pak jsem zkoušela takový to, jakože... Třeba vypsát se. Prostě všechno, co bych nejradši udělala, prostě psát na papír, což jako pomohlo... Jako... Někdy to pomohlo, uvolnit to napětí. Někdy zas tolik ne a pak jsem to taky udělala, ale víceméně to bylo... Nějakou dobu mi to dost dlouho vydrželo, ale nefungovalo to taky, taky moc jako stoprocentně, nebo alespoň nějak jako výrazně. Mno a pak jsem zkoušela, jakože barvama prostě si po tý ruce kreslit čáry. Tak, jak bych se řezala, tak prostě třeba fixou, nebo takhle, což bylo asi takový nejslabší, mno, bych řekla. To mi moc nepomáhalo, ale párkrát jsem to taky překonala díky tomu. Mno a pak jsem... Pak vlastně tím, jak jsem jako už dospěla do té fáze, kdy jsem to fakt jako chtěla přestat dělat, což si myslím, že bez téhle fáze, kdybych se do toho nedostala, tak mi asi nic moc nepomůže, tak jsem... Tak nějak postupem času... Nevím, jak to šlo po sobě. Došla jsem jako k několika různějm, nebo k několika krokům, který prostě jsem postupně přidávala, pokud to byla potřeba. První byl, že, že jsem se to snažila prostě vydržet, to, to strašný nutkání, kdy jsem si jako opakovala prostě, že, že si nechci ublížit, že se mám přece ráda a nebudu si ubližovat, což tím, že já se moc ráda nemám, tak to jako byl takovej krok, kterej pomohá jako v těch nejslabších případech nutkání. Pak to záleželo. Pokud jsem měla možnost třeba ideálně večer, protože mě strašně uklidňuje noc. Tak když byl večer, tak jsem prostě šla ven. Šla jsem třeba... Šla jsem většinou... Doběhla jsem k řece, protože... Nebo prostě k řece, nebo na kopec. Záleželo, kde jsem byla. Buďto jsem se koukala z kopce dolů na město, na hvězdy, nebo na řeku a na odrazy světél v hladině, což mě většinou jako uklidnilo. Tam jsem většinou neměla s sebou žádnou jako věc, kterou jako udělat a... Tak nějak už ten pohyb mě většinou jako uklidnil. Když jsem nemohla odejít, tak jsem většinou... Když to bylo jako hodně silný nutkání, tak jsem si pak začala opakovat, jakože proč to vlastně nechci dělat, že prostě nechci další jizvy, bude se to blbě hojit, prostě budu to zas někomu určitě muset vysvětlovat, což nechci. Ještě bych musela... Nebo poslední rok se tam přidalo, musela bych zavolat terapeutovi před tím, než to udělám. Kdybych mu nezavolala, tak bych to s nim pak musela řešit, ježiš, to by bylo hrozný, to fakt dělat nechci. Mno, ale taky to prostě s tím tetováním. Takhle, to vlastně, se na to všechno jako nabalilo. Mno a když to nutkání bylo jako fakt silný a tohle vypadalo, že mi nepomůže, a volat se mi nechtělo, tak jsem, tak taková jako oblíbená věc, která se mi pak

jako osvědčila i třeba, když mi začíná třeba záchvat paniky a já se nemůžu jako uklidnit, tak prostě jít pod ledovou sprchu. Klidně jako ve voblečení, ale prostě jít pod ledovou sprchu, což mi zabralo teda vždycky.

A: Ještě teda mě jako zaujalo, jak jsi říkala, že sis začala jakoby psát, kdy vlastně jsi měla ty epizody toho sebepoškozování. To je takovej jako, až takovej jako lehce vědeckej způsob k tomu sbírání dat. Pak, pak budeš je vyhodnocovat, budeš o nich uvažovat. Mně se to líbí, jo, jako.

P: Protože u mě to bylo v té době tak, že vlastně mi jako tehdejší psychiatr říkal, že jsem na tom závislá, a já jsem mu říkala, že vůbec. Ale tak nějak mě to nahlodalo, tak jsem si říkala, hergot, prostě, není to jako možný? Jako že... Vždyť já mám pocit, že to nedělám vůbec často, ale třeba jako to může tak bejt. Tak jsem si prostě zapisovala, jak často to dělám, abych zjistila jednak jako... Když jsem pak zjistila, že je to často, tak jsem si to zapisovala právě delší dobu proto, abych si mohla stanovit nějaký jako ideální čas, na kterým začít, jak dlouho to nechci dělat, abych to zas jako nepřepálila a současně aby to nebylo jako moc, moc krátký zase. Mě by jako ani nenapadlo to neudělat prostě takhle.

A: Ještě teda, poslední věc, co mě zaujala tady v tom, nebo na kterou jsem se chtěl zeptat, ty jsi říkala, že díky těm svejm poznámkám sis ujasnila jako, proč taky vlastně probíhalo to sebepoškozování. Jestli bys ještě, aspoň obecně, k tomu něco mohla říct, jako k věcem spíše, který předcházely těm stavům.

P: Teď jako...

A: Myslim třeba, jestli to napětí bylo třeba z toho, že ses věnovala hodně škole, nebo jestli to byly nějaký situace doma, nebo něco ve vztahu.

P: Jo, mno tak... Toho je hodně. Tak hodně často je to o tom, že... Já mám na sebe poměrně vysoký a poměrně dost nerealistický nároky, který se sice snažím snižovat, ale pořád mám trošku v sobě takový jako, že musím všechno zvládnout úplně nejlíp, a moje nejlíp je téměř nedosažitelný. Kdykoliv se mi to nedařilo dosáhnout, nebo jsem měla pocit, že to nejlíp nedosahuju, což je vlastně skoro pořád, jakože to nejde, tak jsem to brala jako selhání a měla jsem z toho ať už prostě, jako pocit, že se musím snažit víc, což pak vyvolávalo tlak, kterej jsem nezvládala, protože to nešlo, nebo zase to vyvolávalo nějaký právě nenávislný jako stavy, sebenenávislný. Pak taky na druhou stranu tím, že tyhle nároky pramení hodně z toho, jak jsem byla vychovávána, tak když jsem měla zrovna ty chvílky, kdy jsem byla schopná si i realisticky zhodnotit, že ty nároky jsou totální blbost, tak zase pak přišla moje rodina, která ty nároky na mě vznesla. Pak tam bylo takový jednak, takovej jako rozpor mezi tím, že na jednu stranu vim, že je to blbost, na druhou stranu oni to po mně chtěj, takže ten tlak tam byl. Na druhou stranu pak tam bylo i takovej rozpor mezi tím, oni je maj, já si teď vlastně uvědomuju, že je jako nechci, ale vlastně ty nároky jsou taky do určitý míry moje. Pak jsem si je na sebe začla taky jako vznášet i přesto, že jsem si neustále opakovala, že jsou blbost. Tak hodně to bylo spojený s těma nárokama, což je, což vlastně trvá i do teď, akorát teď už to většinou jako neústí k sebepoškození, spíš jako jenom... Je to pro mě spíš takovej spouštěcí mechanismus toho, že mám nutkání to udělat, protože vlastně chci všechno zvládat naprosto výborně a strašně nezvládám, když mi to nejde, což je vlastně furt. Někdy mám pocit, že je to fakt špatný. Pak samozřejmě, když jsem ještě žila doma, tak to bylo hodně často jako hádky s, s rodinou, což bylo hlavně, hlavně před pubertou, kdy měla máma nějaký problémy a dost těžce snášela jakoukoliv podobnost s otcem, se kterým se rozváděla. Já jsem mu prostě hodně podobná, takže jsme jako měly mezi sebou hrozně špatnej vztah. Ještě potom... Jsem se jí s něčím svěřila a ona na to zareagovala strašně blbě a já jsem s ní pak nechtěla mluvit, takže ještě měla problém s tím, že s ní jako nemluvim. Takže... Jsme se vlastně hádaly každéj den. Dost, dost hnusným způsobem, že jsem si kolikrát i vyslechla, bez tebe by nám bylo líp, což jako v nějakých třeba 12 není úplně hezký slyšet. Já jsem samozřejmě pak na ty hádky reagovala taky tím,

že jsem prostě řvala zpátky. I když jsem neřvala, třeba jenom že prostě jsem dostala pár facek za to, že jsem zavřela dveře, ale prostě mámu to našťvalo, tak jsem si to pak strašně vyčítala a říkala jsem si, že za to můžu určitě já a že, že jsem vlastně hrozně špatná, že tu situaci nedokážu změnit. Pak jsem se taky vlastně jako... To, to taky vedlo k tomu, že jsem pak měla nějaký jako výčitky jako na sebe, který vedly k tomu. Mno, pak tam byly určitě ty, jako nějaký prostě pocity, že už jedu na autopilota, jak jsem říkala. To už se nebudu opakovat. Mno a pak ve vztazích hodně to vlastně je trošku podobný jako u té rodiny. Mám jako tendence si... Většina mejch bývalejch partnerů to bohužel dělali, že jakejkoliv problém se naskytne mezi náma, tak mám jako tendenci v tom hledat svoji vlastní vinu, dřív než tam začnu hledat vinu někoho dalšího. I když jsem někdy pak třeba uznala, že je to jako jejich vlastně vina, aspoň z části, tak většina mejch partnerů dělali to, že vlastně to celý jako házeli na mě zpátky a já jsem pak měla taky výčitky z toho, že všechno dělám špatně a že jsem prostě špatnej člověk, takže to pak taky vedlo k tomu... Mno, to asi tak... Mno a pak postupem času, když se jako hodně objevily nějaký pocity prázdnoty, tak to vedlo taky k tomu vlastně, že jsem měla pocit, že nedokážu vůbec nic cejtít a občas jsem to určitě, dokonce necejtila ani, ani tu bolest, což pro mě pak vedlo právě k tomu, že jsem jako stupňovala taky jako množství a frekvenci, že jsem měla tak jako extrémní pocit prázdnoty, že i když jsem se šla třeba pořezat, tak jsem to prostě v tu chvíli necejtila vůbec. Což byl taky jako dost velkej důvod, proč jsem to dělala.

A: Tak jo. Jestli je ještě něco, třeba, je něco důležitýho, k tomuhle tématu, co ještě bys chtěla říct, co ti třeba přišlo na mysl, jak jsme o tom mluvili a neřekla jsi to...

P: Teď mě asi nic nenapadá.

A: Dobře. Díky.

Příloha 11 - přepis rozhovoru s Boženou

A: Mno, tak, jestli bys mi řekla teda, jakou máš zkušenost se sebepoškočováním.

P: Tak zkušenost mám takovou, že jsem se sebepoškozovala. Já nevím... Přemýšlím, jestli to dokážu někam datovat. Mno, taky je otázka, co to všechno znamená sebepoškočování. Mno, může být taky typ poškočování skrze druhé lidi, nebo jestli přímo myslíš jako třeba pořezání...

A: Mno, já to mám omezený jako to, u čeho dochází aspoň k minimálnímu poškození tkání.

P: Takže jako fyzicky.

A: Ale pokud bylo třeba něco, co vlastně plnilo stejnou funkci, nebo co se objevovalo ve stejnejch situacích, tak to by mě taky zajímalo.

P: Tak myslím, že určitá forma sebepoškočování, že nechám druhý, aby mě sebepoškozovali, třeba s mym tělem, aby ho zotročili třeba. To si myslím, že může být taky forma sebepoškočování. A co se týče tkáně, mno... Myslím si, že jsem se tomu dlouho jako bránila. To jsem spíš, spíš jako do něčeho mlátila, než to přešlo jako k vnitřní, na vnitřní, než jako jsem to stočila k sobě. (nesrozumitelné) Ale zase zajímavý, že... Musím říct, že třeba forma sebepoškočování mohla být, i když jsem se jako malá třeba dusila polštářem. Jako že jsem se snažila, jsem se jako udusit. (nesrozumitelné) Ale tam asi možná byl důležitější ten aspekt toho, že jsem se pak, vždycky ten aspekt toho nadechnutí, že jsem vždycky se chtěla jako cejtít, že se znova nadechnu, potom co už skoro nemůžu dýchat. (nesrozumitelné) Takže jestli jsem něco vykazovala, takovýho, kdy jsem se snažila jako do posledního momentu zadržet dech a nedýchat, tak to už jsem měla třeba v šesti. Ale co se týče jako sebepoškočování tkáně, tak já prostě nemám ráda bolest, takže (nesrozumitelné). Pak jsem vlastně zjistila, že to pak přináší i vlastně potěšení. Už to není jenom vlastně, když to pak... Už to nebyla jenom bolest. Pak vlastně přišel ten příval, příval těch hormonů, který mi dodávaly takovou tu blaženost. Otázka byla jaká? (smích)

A: Jaká byla ta původní?

P: Jo. Jestli mám, jestli mám (nesrozumitelné).

A: Mno, jestli máš zkušenost. To byla vlastně nejobecnější otázka na to. Mno, mohla bys říct něco dalšího k tomu dušení se tím polštářem?

P: Jsem říkala, že se snažím vlastně rozklíčovat, tak si myslím, že to byla forma asi takový tý... Jako jak je ta blízkost té smrti. A zároveň tam, co přišlo euforický, bylo vždycky to, když jsem se právě pak mohla nadechnout. To si myslím, že bylo něco jako... Ale když jsem byla malá, tak si myslím, že to byla nějaké demonstrace toho, aby, aby si někdo všiml, že nechci dýchat, nebo že pak se chci nadechnout, protože jsem to většinou dělala, když jako jsme, když máma usla. (nesrozumitelné) Takže to byla...

A: Teď jsem nerozuměl to poslední.

P: Mno, že vždycky to bylo jako v rámci toho, že jsme chodívali spát. Když bylo odpoledne, tak máma s námi taky usla. Vždycky jsme měli jít spát. To mi bylo třeba 6, 7 let. A vždycky jsem tohle dělala jenom v rámci toho, když tam byla třeba ta máma.

A: Ty jsi říkala, aby si někdo všimnul, že nechceš dechat. Tim myslíš jako doslova, nebo...

P: Jo. Jo, jo, jo, jo. Já si pamatuju, že jsem prostě úplně se obalila ty, tou peřinou a, abych prostě si zamezila vzduch. Já jsem to vždycky vydržela hrozně dlouho, až jako jsem se začala jsem, do takovejch mdlob. Jsem jako cítila, že (nesrozumitelné) nemůžu skoro dechat, tak jsem se jako nadechla a cítila jsem takový jako, takovej euforickéj zážitek. Nevim, jestli se to taky dá považovat za nějakou formu sebeпоškozování.

A: Mno a jaký to bylo, když jsi máma všimla?

P: Nevšimla. Nevšimla.

A: Dobře. A, dobře, můžeš ještě něco říct, nebo povědět k blízkosti smrti a současnosti?

P: Jak teď to vnímám, nebo jak se jí teď dotýkám, jestli se dotýkám jako tý smrti? Jak to přesně myslíš...

A: Mno, jestli... Já to nemyslím nějak přesně. Jo, jestli, k tomu máš co povědět, k současnosti a k blízkosti smrti.

P: Že ta forma toho sebeпоškozování, třeba řezání bylo vždycky o tom jak něco cítit. Jako cítit fyzicky. Ten život nějak, jako fyzicky. A vždycky jsem to jako tak nějak cítila, tak pak mě to vlastně svým způsobem i jako hodně uvědomovalo, co ten život je. A je... A právě jako si poslední dobou zjišťuju, že pokud se jako navracím, pokud se jako navracím k nějakému pocitu, a tím jako nemyslím, že fyzicky se přiblížím k smrti, ale jenom jako k pocitu fyzicky, jako s emocema, že cejtím jako smrt, tak mě to hrozně jako osvobozuje, že se dokážu v tom pocitu, kdy cítím, že už není nic, se jako, tam sebrat tu sílu. Tak jestli se nějak jako dotýkám tý smrti, tak že si myslím, že i cíleně, protože právě to pro mě jako alegoricky ta smrt znamená jako vlastně znovu něco objevit, znovu něco vytvořit, že vždycky jako, že vždycky jako, když prožívám nějak tu smrt emočně v sobě, tak vlastně si myslím, že jedna cesta, že se zabiju, a nebo něco ve mně skončí. Něco jako přemůžu. Něco ve mně jako umře a pak se něco nového zrodí, což beru za, za důležitý, protože potřebuju si jako stvořit jako nové věci a novou integritu a svoje věci a svoje vnímání, takže potřebuju jako nechat umírat ty, ty, ty věci, který už jako nechci, nechci, aby byly jako živeny.

A: Aby byly živeny?

P: Jo. Aby, aby ve mně žily prostě. Je jako těžký to takhle popsat jako, žádnou metodu, nebo...

A: (nesrozumitelné) Mno, já to prostě poslouchám, běží mi u toho cosi v hlavě, ale já si nejsem jistej, jestli ti rozumím, jo. Mno, nejsem si jistej, jestli ti rozumím. To, že necháváš umřít věci ze sebe a že se roděj věci v tobě, to si nejsem jistej, jestli chápu správně.

P: Mno, je jako těžký to nějak jako vysvětlit. Jako jestli se přímo ptáš, jestli... Když budeme brát, že třeba to sebeпоškozování je něco, co, jak se člověk dokáže přiblížit tý smrti a naopak se na chvíli cítit naživu, tak nějakou formu, právě toho jak... Nevim, jak to úplně popsat. Jakože nepoškozuju se momentálně, neubližuju si fyzicky, ale ubližuju mi jako, to co požívám, a nebráním se, nebráním jako, nebráním tomu, aby se to ve mně probíhalo jako, ne, ne... Jak to říct? Všechno, co jako děje ve mně jako, tak se snažím prožívat se všema emocema, všechny nechat plynout, všechny je prožít, dokud se nevymění jiná emoce, a to mě jako zabíjí, dá se říct, protože si myslím, že jsou momenty, kdy to nechci prožívat a kdy to je tak bolestivý, protože se znova setkávám (nesrozumitelné) jako s něčím, co jako mi připadá, že je smrt. Jak to říct? Nevim, jak to úplně jako přesně popsat, ale přijde mi, že když budu chtít jako, budu chtít něco ve svém životě změnit, tak to nejde jenom tak, že se rozhodnu pro to a zítra to bude jako jinak, nebo, nebo teď to chci takhle, ale že si to musím znova jako to trauma prožít a nechat jako zemřít, jako prostě nechat ho se úplně jako rozložit, vyhnít a snažit se z toho jako najít něco dobrého, něco, co tam jako

zbylo, nějaký poslední, nějaký ten život, a z toho vzít něco, co bych mohla jako v té smrti vytvořit něco nového (nesrozumitelné). Prostě potřebuju, aby to šlo na ten popel, abych z toho popela mohla zase.

A: Já myslím, že už více rozumím. Že je třeba se s tím setkat, naplno...

P: Jo.

A: ...jinak něco z toho v člověku zbude...

P: Jo.

A: ...jinak to nebude, mno, jak jsi říkala, na popel.

P: Mno, musí se prostě (nesrozumitelné). Je to prostě vlk, kterému se musím postavit. Myslím si, že mám vždy možnost, že budu... To je ta smrt, že budu jako, když budu já tím vlkem, že budu se sežeru, zabiju se, a nebo z toho vyjdu jako prostě bojovník, jako vítěz nějaký (nesrozumitelné). To je to moje setkání se smrtí, že prostě jdu k tomu jako, jdu tomu vstříc, tomu, tomu, co mě může porazit, co mě může jako, dá se říct, jako zapříčinit smrt, proto třeba nemusím přežít, zrovna v ten moment to tak budu cejtit.

A: Mohla bys, aspoň obecně, povědět něco k těm situacím ve kterých teda probíhalo to sebeпоškození? Stačí obecně.

P: Já si myslím, že to byly jako momenty, kdy jsem něco cítila a nechtěla jsem, abych to cítila. Třeba že jsem cítila smutek. Právě že jsem se za to jako potrestala, myslím si, že. Přemýšlím, (nesrozumitelné). To je těžký se tak jako bavit.

A: Potrestala za smutek.

P: Mno, myslím, že v tom byla nějaká jako... Já nevím, jak to úplně popsat. To bylo prostě... Když to bylo tak jako chaotický. Já přemýšlím, že to mohlo třeba být i někdy jako demon, demonstrace, aby jako si mě někdo všiml, že mě něco bolí, že to určitě taky mohlo být jako... Bylo něco emočního, hádka, třeba s rodinou... Že možná to byla jako demonstrace, ukázat, ukázat jim jako...

A: Jo, cesta, aby si něčeho všimli, nebo aby možná více něco pochopili...

P: Jo, jako určitě, taky to tam bylo někdy, pak už, pak už jsem ani nechtěla tu pozornost. Ale myslím, že tam byly ze začátku takový ty momenty, kdy mi bylo něco jako řečeno, třeba že nejsem dostatečná, tak jako abych to asi potvrdila, jako abych se ještě jako, abych jako... Nechtěla jsem, aby to někdo říkal, a vlastně jsem nebyla spokojená s tím, že to říkal. Pak jsem se za to nenáviděla, že jsem určitě něco provedla, a teď se jako potrestám, že asi mají pravdu. Asi tak nějak. Jestli je to nějak jako srozumitelný.

A: Mno, částečně jo, že jsi to prostě vzala tak, že na tom něco je...

P: Jo. Asi jako. Třeba na jednu konkrétní situaci vzpomínám, tak, tak to bylo v rámci jako výčiteků, jako ze strany té rodiny, že zase něco nedostačuju a, a že mě vlastně dávali do té role toho nemocného a že jsem udělala, že vlastně tak jo, tak asi jo, tak jsem vlastně jako k ničemu. Tak jako potřeba to jako zničit, mě, jako zničit se prostě. Vzpomínám si jako na chvíli, kdy mě to tak moc bolelo, že, že jsem se nedokázala třeba jako vyrovnat, že už to nebyla jako demonstrace, podívejte se, jsem k ničemu, ale že už jako ten přívál těch emocí, který, bylo jako šíleně moc, že jsem se v tom jako nevyznala, tak to bylo jako únik, kdy se to vlastně všechno tím vyplo. Že se to jako vyplo, že se mi jako svět vypnul. Že vlastně, ten mozek najednou soustředil na jednu věc. On se vlastně tím zklidnil. Vlastně kdybych to

zaměřila, nevím. Nešlo to zaměřit třeba na (označení zájmové aktivity; nepřepsáno - anonymizace), nebo že půjdu ven, protože... Potřebovala jako, asi ten mozek jsem potřebovala... Zažil nějakou ránu, aby se jako... Neumím to přímo popsat, co se probíhalo v tý hlavě, ale asi... Musí to být něco intenzivního, rychlého.

A: Takže kdybys (označení zájmové aktivity; nepřepsáno - anonymizace), kdybys chodila venku, to by nebylo dost silný...

P: Silnej protipól by to nebyl. Bylo to tak silný, že jsem potřebovala ještě něco jako silnějšího, abych to zastavila. Což to sebepoškozování vlastně dalo, dává, si myslím, že dává. Takový, že to člověka jako zmrazí, že dokáže... Nebo aspoň u mě, že jsem se jako zastavila (nesrozumitelně).

A: Takže jsi nenašla nic, co by, nic jinýho, než sebepoškozování, co by dokázalo strhnout to soustředění na sebe (nesrozumitelně).

P: Jako nenašla. Vim, že jsme to na terapiích jako hledali. Nikdy to nebylo jako ono. Vždycky to bylo... Právě že jsme hledali potom někde, když jsem chodila na pár sezení na stacionáři, tak jsme hledali jako nějaký věci, co by to... Nikdy to nebylo tak intenzivní.

A: Jo, já mám jednu otázku, ale jestli ti bude připadat, že jde příliš do hloubky, tak prostě ji necháme být, jo? Jak jsi říkala, že někdy to sebepoškozování vedlo k tomu, že někdo z rodiny si třeba povšimnul, co cejtíš, nebo to více pochopil... Vidíš mezi tímhle tím nějakou souvislost a tím dušením se tím polštářem?

P: Co tím přesně myslíš? Tak spojitost tam asi je, ne? (smích)

A: Mno, jestli v tom vidíš nějakej společnej jmenovatel.

P: Jako vždycky jsem toužila, aby jako nějaká pozornost té rodiny jako šla ke mně, nějakěj soucit, nebo pochopení, takže asi jako jo.

A: Dobře. Ty jsi říkala na začátku, že, nebo jsi naznačovala, že se nějak proměňoval tvůj vztah k tělesný bolesti. Možná jsem to špatně pochopil. Ty jsi, ty jsi mluvila o odporu, konkrétně, k tělesný bolesti, ale mně se zdálo, že jsi naznačila, že se pak proměnil nějak.

P: Jo, tady to. Že jsem se nechtěla sebepoškozovat, protože jsem se jako (nesrozumitelně). Jako vlastně když mě někdo bouchne, (nesrozumitelně) tak to hrozně jako prožívám. Takže vlastně jsem nechtěla si jako ubližovat, protože vlastně mě už jako bolí sebemenší nějakěj náznak, když se kopnu, nebo tak. (nesrozumitelně) To, že jsem šla za tu komfortní zónu, že jsem si říkala, říkala jsem si jo, že to dokážu, že prostě... Ani nevím, co jsem jako měla dokazovat si. Asi to bylo ze začátku to, jo, že jsem chtěla jako to dokázat asi tomu okolí. Tak jsem chtěla jako přemoci tu bolest. Ukázat někomu, že trpím, tak jsem to vlastně přemohla, tu bolest. Tam jsem jako objevila, že to vlastně není tak špatný. Že to vlastně bolí, ale že se za tím dá i něco jako objevit, že to není jenom čirá, nepříjemná bolest, kterou... Když se kopneme, tak do malíčku, tak chceme, aby to jako přestalo.

A: Jo, čili, ta potřeba něco tím teda sdělit, ta tě, ta byla natolik silná, že jsi teda překonala tu nechuť a pak se ti tak trochu pootevřely dveře k tomu, co vlastně je.

P: Jo, myslím, že jako, že jsem to překonávala dlouho, že vždycky jsem jako vlastně na, dá se říct, třeba s tou žiletkou, byla, jsem jako se snažila nějak, jako to udělat, vždycky to jako nešlo. Pak jsem jako trávila dlouho, než jsem to jako překonala. Jsem vlastně dala tu energii do toho to překonat. Hodně velkou. (smích)

A: Ty jsi ještě říkala na začátek něco o hormonech v souvislosti...

P: Asi to vyplavuje hormony štěstí. To mi asi jako zoufale chybělo, nějaký tadyten pocit. Jako, tý euforie, toho klidu. Tak to jsem tam vlastně potom objevila. Jsem, jsem neuměla jako, neuměla zažívat nějak jinak. Takže si myslím, že to pak vlastně stane pak nějakou určitou jako drogou, proč to pak člověk... Jako, je to pak řešení (nesrozumitelné).

A: Jaká je ta euforie?

P: Prostě to je, jako kdyby člověka jako obejmulo nějaký blaho, mi přijde, jako by ho objemul nějaký klid, něco archetypálního.

A: Archetypálního?

P: Přišlo mi to jako, mě jako objalo něco, jako třeba život prostě, to by bylo nějaký, někdo, kdo má jako pochopení, kdo má ke mně soucit, kdo jako se mnou, zrovna. Cejtla jsem to jako takhle silně. Prostě nějaký archetyp nějaký osoby, která vlastně jako zastupuje to vělý jako objetí asi.

A: Jo. Jo. To je zajímavý, co povidáš.

P: (smích)

A: Tak ještě bych se zeptal, měl pro tebe nějaký význam pohled na krev?

P: Jo. Myslím si, že zrovna ta červená barva jako... Když to taky vezmu archetypálně, tak znázorňuje třeba, může znázorňovat třeba ten vztek, i ten život. Myslím si, že asi nejdůležitější bylo to, že ta krev jako teče. Jako takový... Nedokážu popsat. Tak jako potvrzení ty existence. Že jako, když třeba jsem měla pocit, že jsem nevěděla, co je pravda, protože jsem se jako pohybovala v tom schizofrenním prostředí, takže už jsem ztrácela jako pojem o tom, co je a co není pravda, a bylo mi různě jako pravda předkládána, tak tohle vlastně bylo jako jedna z pravd, který jsem jako věděla, že je jako jasná, že, že žiju ještě třeba.

A: Jo, takovej, prostě myšlenkovej opěrný bod.

P: Jo.

A: Něco pevného, úplně.

P: Jo, myslím si, že jo.

P: Ten pohled na tu kre... A vlastně i ta myšlenka toho, že to vlastně teče, a že to jednou pře... může přestat týct. (nesrozumitelné) Prostě potvrzení toho života, jak je třeba pomíjivej, jak to může skončit. Protože, myslím si, jsem neměla moc opěrných bodů, toho, co je vlastně život, nebo co není, nebo co by měl být, jak ho prožívat, jak ho neprožívat. Jsem byla jako hodně, hodně v tom jako zmatená.

A: Jo, ještě jsi říkala na začátku... Nebo ještě než se dostanu k tomuhle, ještě něco bys řekla k těm samotnejm sebepoškozovacím jako aktům? Teď jsme se bavili o krvi, před tím blíže o euforii.

P: Co by se tam dalo jako ještě charakterizovat, k tomu?

A: Něco ještě důležitýho, nějaký moment, kterej nezazněl.

P: Já si myslím, že jako kontakt se strachem. Protože to třeba člověk přežene. Protože vlastně, to je taky jádro toho, že to pak člověk přehání, čím víc se sebepoškozuje. Nebo já nevím, jak to mají ostatní lidé. Ale že to pak potřebuje hlouběji a hlouběji, takže si myslím, že je tam kontakt s tím strachem. Myslím si, že strach je v životě jako dobře, že jsem ho taky nedokázala moc v životě cítit, strach, jako nějaký zdravý strach, takže... Nevím, asi tohle.

A: Kontakt se strachem? Když o tom bych jakoby volně uvažoval, třeba kterej člověka jako připraví na to zvládat nějaký ohrožující situace, nebo aspoň ho připraví na to, aby si ten strach více připustil v budoucnu?

P: Spíš jako ta samotná emoce, že tam ten strach byl, protože pro mě bylo těžký jako i vnímat emoce, vůbec jako vnímat emoce, aby to nebylo, aby to nebylo prostě jako hurikán, aby nebylo všechno ve všem. Nebylo to rozlišitelný. Jako v běžném, v běžném životě, kterej se děl a kterej se netýkal sebepoškozování nebo nějakých hádek, nebo tak, tak ty emoce hrozně splývaly. Nevěděla jsem, jestli mám strach, jestli mám radost, nemám. Ono se to střídalo hrozně rychle. A že v tom sebepoškozování tam byl kontakt s těma emocema jako mnohem bližší a mnohem intenzivnější a klidnější, že tam jsem mohla přemítat o tom strachu, mohla jsem jako cítit, že třeba mám strach, že to přeženu, že co když si třeba podřežu žíly, co když tam jednou dospěju. Ale jinak jako v běžným...

A: Mno, tak jestli ale to chápu.. Dobře, abych to ale nějak ne vulgarizoval zase, jo. Ale že ty jsi to měla i jako způsob učení se o emoci, vlastně.

P: Jo. Jo, já jsem absolutně jako... To bylo takový období, kdy jsem ani nevěděla, co cítím. Já jsem všechno jako přbírala od, od té má rodiny, co cítím, co já bych měla. Tak já jsem vůbec ani jako nevěděla, vůbec jsem nevěděla, jestli cítím... (nesrozumitelné) mi bylo předkládaný, že cítím... Že bych měla tohle, tak jsem to cejtla. (nesrozumitelné) Bez ničeho jsem to jako přijmula. Já jsem absolutně nevěděla, co doopravdy cítím během dne, kdykoliv.

A: Mně běží úplně jako představu toho, jak to poslouchám, jako kdyby sis sedla někam do posluchárny a teď sis na plátno začala promítat strach, aby ses s ním seznámila.

P: Protože... Já si třeba takhle vezmu, tak jsem chodívala třeba běhat večer do lesa, protože kde nebyly světla, mně to bylo... Prostě já jsem necítila jako strach. Já jsem ani necítila z toho radost, ani jsem jako měl absenci... Nebo jsem cítila všechno dohromady, což jsem vlastně nedávalo žádnou emoci. (smích) Takže... Takže vlastně tohleto zpomalení, jsem teprve dokázala se jako dostat sama k sobě, mno.

A: Mno, ty jsi na začátku říkala, když jsi vyjmenovala, vyjmenovávala ty různé podoby sebepoškozování, sebepoškozování pomocí jiných lidí. Ty jsi říkala zotročení.

P: Mno, tak myslím si, že to jako v rámci, v rámci jako sexu, že člověk, nebo nechávala jsem... Jako nevážila jsem si sama sebe. Nechala jsem se sebou jako manipulovat, dělat různé věci, protože, protože to je nějaká forma trestu taky.

A: Mno, ale u tohohle by šlo rozlišit, když to takhle člověk má, protože nevidí důvod, proč se ohradit, nebo by k tomu nesebral vůli, ale další věc je, kdy to jakoby vítá jako trest.

P: Jo, právě, jakože vědomě, že si to jako zasloužím, že... Nebo... Jak to říct... Myslím si, že jako vědomě, že to není ten způ, to, že se třeba bojím se ozvat, ale že se neozvu, protože chci, aby, aby mně to jako ublížilo.

A: Že to je na místě.

P: Jo. Že prostě takhle to je, že takhle jsem toho hodná. Jako nebyl problém, že bych se jako bála se vyjádřit, že bych přemejšlela nad tím, co můžu, co nemůžu říct, prostě jako bych řekla, že moje hodnota je nikde. Když už stejně mají lidi kolem mě, nejbližšího kruhu měli, jsem je nechala se sebou manipulovat a vlastně se jako přizpůsobovat se... Vlastně... Vyhledávala jsem to vlastně jako u jiných lidí, aby to dělali taky.

A: Mno, ještě mě napadlo... Ty jsi teda říkala, že takovýto klasický sebepoškození začíná někdy okolo 20 let, že teď už je to minimálně, nebo vůbec. Jako jak se to stalo, že to takhle se stalo méně častý, nebo že to vymizelo?

P: Mno, vymizelo to, protože jsem se jednou prostě pokusila tu bolest, nebo ty emoce... Jsem se jako rozhodla, že od toho neutěču a že ty emoce, který cítím, prostě budu prožívat, že se prostě do toho ponořím. Nějak jsem vlastně se držela, abych se nepoškozovala. Nějak se jakože stalo, že jsem v tom objevila sílu, se jako nepoškozovat. Jsem si prostě jako nějak řekla, že už jako musím nějak dospět, že jako... Chtěla jsem jako tím dozrát, jsem si to jako řekla. Jako já si myslím, že už, že už prostě...

A: Ten stav, kdy se to nebude dít, ten jsi brala jako něco hodnotného? Dovedla sis to užívat, že to držíš?

P: Já jsem se proto jako rozhodla, že už to tak prostě nebude, a já si myslím, že jako rozhodnout se, jako přijmout, přijmout ten stav, že už si za ty věci už jako ve své dospělosti, třeba v těch 20 letech... Jo, naposledy jsem třeba rok zpátky, rok se nepoškozuju... Tak to přijmout, tu zodpovědnost, že už prostě se jako nic, už se to nevrátí, už si za to... Teď, všechno co dělám, zá, závisí jenom na mně, tak jsem si prostě řekla, pracovala na tom, abych za to jako přijmula zodpovědnost, abych jako nemusela nikomu tím něco jako dokazovat. Tím, že se třeba sebepoškozuju, tak už nechci tím nikomu nic dokázat. Pak... Asi jsem prostě... Nějak se stal moment, kdy jsem tu bolest a ten smutek prostě nechala, neutla. Nechala jsem to vlastně běžet a zjistila jsem, že tam je ten největší kámen úrazu, v tom, že jsem si to nikdy jako nedovolila. Jako nedovolila si prožít, doprožít to, doprožít smutek, doprožít vztek. Čím víc jsem to jako posilovala, to, to doprožívání těch věcí, ten klidně třeba týdenní pláč, až prostě jsem z něho něco, něco ze mně jako vyteklo jenom tím pláčem, tak, tak jsem z zjistila, že v tom je taky jako síla.

A: Ty jsi říkala, že sis to přímo jako nedovolila, nedovolovala doprožívat ty emoce.

P: Ano. Nikdy jako, že... Vždycky jsem si jako zakazovala jakýkoliv em, asi emoce, nevím, jestli jakýkoliv. Myslím si, že ta, že to sebepoškození tak jako muselo vzniknout někde na základě toho, že jsem se začala jako nesnášet, nebo právě vinit za ty emoce, že jsem třeba smutná a že jsem se pohádala se sestrou a že... Nevím... Já úplně nevím, jak se to jako stalo, jak se to jako zmizelo, nebo jak... Jako... Myslím si, že vždycky ta bolest byla tak velká a nikdy jsem nešla za tu hranici, že jsem vlastně nepochopila, že to může někdy skončit, takže vždycky jsem to jako utla, jak to bylo veliký, ty emoce, jak bolely, tak jsem to utla a ulevila si. Pak jsem jednoho dne to nechala plynout a zjistila jsem, že ten stav dokáže i končit. Jako ten smutek dokáže zase, dokáže se prostě doprožít. Tam jsem vlastně pochopila, že...

A: Jo, uprostřed tý emoce... Před tím jsi prostě byla ztracená a bylo to, jako kdyby to mělo bejt už navždy.

P: Mno, vždycky jsem to tak cítila, jako hrozně... Jsem věděla... Tak silně cítila a potřebovala jsem to utnout, protože jsem se bála, že to doopravdy nikdy neskončí. Pak jsem najednou jako intuitivně cítila, že to jednou jako přece musí skončit. Jinak mi to nedávalo smysl, ta emoce, že přece. (nesrozumitelné) Taky i terapii jsem měla. (nesrozumitelné)

A: Dobře. Tak jo, je ještě něco, co třeba ti přišlo, jak jsme se bavili, na mysl důležitýho a neřekla jsi to, protože jsme se třeba bavili o něčem jiným?

P: Myslím, že ne.

A: Dobře.

Příloha 12 - přepis rozhovoru se Zlatou

A: Tak já mám jenom jednu otázku, jestli bys mi prostě řekla, jak to bylo s tebou a sebepoškočováním.

P: Třeba jako kdy to začalo a tak?

A: Co ti k tomu připadá důležitý.

P: Dobře. Sebepoškočování myslíš řezání hlavně, nebo cokoliv vlastně, co k tomu jako patří tak nějak sekundárně?

A: Mno, když jsou ty definice, tak tam je většinou, že to jsou aktivity, u kterých dochází k poškočování tkání.

P: Jo, dobře. Tak jo, zopakuješ ještě tu otázku, jako co mi k tomu připadá důležitý, cokoliv prostě budu říkat.

A: Jo.

P: Jo. Tak já si jako pamatuju zpětně, že to začalo jako někdy okolo 12, nebo 13 a že to začalo jako úplnou náhodou, že vim, že jsme se nějak pohádali s rodičema a oni pak jakoby někam vypadli a já jsem byla nějaká rozrušená a oni po mně chtěli, ještě abych něco uklidila, a já jsem rozflákala tehdy nějakou talíř, nebo, nebo skleničku, to už si přesně nepamatuju a prostě jak jsem byla v tom hroznym napětí a bylo mi hrozně zle, tak jsem jakoby najednou do sebe začala řezat a vůbec nevím, jak se to prostě stalo, jak, jak jsem byla v tom rozpoložení, tak jsem prostě... Já nevím, já jsem nad tím nějak jako nepřemejšlela, teď bych to mohla vzít a pořezat se, prostě najednou jsem se přistihla jako a sama jsem byla docela v šoku, že vlastně do sebe řežu a zjistila jsem prostě že, že se cejtím najednou hrozně dobře, že je to prostě hrozně úlevný. Mno, pak jsem to začala jakoby dělat pravidelně, ale zase ne jakoby úplně pravidelně, že bych se třeba pořezala každéj tejdne, začalo to spíš jakoby tak postupně, vždycky jako když mi bylo zle, nebo ne úplně vždycky, ale když mi bylo fakt zle, tak jsem si prostě vzpomněla na ten pocit a udělala jsem to znovu a už jsem třeba měla měsíc, kdy jsem to jako neudělala vůbec a pak zas něco přišlo a měla jsem prostě období, kdy jsem se řezala jakoby fakt hodně a fakt hodně často a pak jsem měla období, kdy třeba jako jsem se neřízla nijak, nijak jako vůbec. Pak jsem k tomu přidala i pálení cigaretama, že jsem zjistila že vlastně jako nejvíc si ulevím, když prostě vypadnu z domova a dám si to cigó a k tomu jsem to zakončila tím, že jsem si o sebe tu cigaretu típla, ale většinou jsem jakoby zůstávala u řezání. Myslím, že jsem začínala s nožem, pak jsem se dostala k žiletce, která mi přišla, že vlastně jako nedělá tak silný jizvy, ale když mi bylo fakt zle, tak jsem třeba jakoby preferovala ten nůž, protože jsem měla jakoby takový tupý nože... To bolí a tím jakoby ta úleva byla pak větší. Mno... Nevím, co bych k tomu ještě řekla. Jo, možná co mi připadá důležitý, že mně přišlo, že vlastně, že vlastně mi neulevuje jen jakoby ta bolest, když jsem vlastně cejtíla bolest, ale že vlastně pro mě bylo i hrozně ulevující sledovat, jak vlastně ze mě teče ta krev, že vlastně i to samý, samotný jakoby pozorování, to jak ze mě prostě vytéká ta krev mě nějakým jako způsobem hrozně jakoby uklidňovalo, nevím proč. Pak nevím, co je vlastně k tomu jakoby důležitý. Mno, že bylo vlastně těžký přestat. Dlouhou dobu jsem to vlastně jakoby schovávala a pak jsem, pak jsem to jakoby přiznala jedný kamarádce a jednoho dne nějak to úplně nevině prostě se mi ten rukáv vyhrnul a prostě zjistila to i máma, ta mě pak vlastně dotáhla někam k psychologovi, kterej mi vůbec nepomohl, to jsem byla asi na dvou sezeních, bylo to úplně k ničemu. Vedlo to k tomu, že jsem to jakoby víc skrejvala a víc jsem si na to dávala pozor. Mno a pamatuju si vlastně taky období, kdy o tom rodiče ještě nevěděli, a já jsem měla jít na nějaký očkování a byla jsem z toho úplně jakoby v hajzlu, že vlastně budu muset ukázat

jakoby tu ruku, že jsem si kupovala tehdy u Vietnamců nějaký návleky za 50 Kč, abych to prostě, abych to prostě zakryla a hrozně jsem se jakoby bála, že na to jakoby přijde ta doktorka a sekundárně i jako máma a že prostě si budou myslet, že jsem blázen a že mě někam zavřou, nebo toho jsem se možná jako nebála až zas tolik, že mě někam zavřou, jsem se bála, že to... že spíš jako zmlátěj, nebo prostě z toho budu mít hrozně jakoby průšvih, že tohle dělám. Pak nakonec to tak horký nebylo vlastně. Vlastně mě jenom dotáhli k tomu psychologovi a já jsem řekla, jako, že je to prostě jako blbost, že s tím samozřejmě jako přestanu a ta psycholožka byla prostě úplně jako... nevím, přišlo mi, že je úplně mimo. Mi řekla, že bych měla místo toho třeba jako sportovat, nebo něco takového a já jsem jí jako hrozně dávala za pravdu, že bych měla sportovat, že mi to určitě jakoby pomůže nějak jako s těma, s těma emocema, nějak jako je zregulovat nějakou zdravější cestou, ale ve skutečnosti jsem věděla, že je to jako blbost, že mi prostě žádný sportovní vyžití nemůže pomoci v tom, abych s tímhle přestala, že mi to prostě dává mnohem víc, ale jakoby na oko jsem s ní souhlasila a slíbila, že to teda dělat nebudu a že začnu teda sportovat a to vlastně uklidnilo nějak tu psycholožku i tu mámu, takže pak už nikdo neřešil, že jsem se nějak jako řezala dál.

A: Jo.

P: Mno a skončila jsem s tím až vlastně, vlastně v (označení zařízení, kde probíhá psychoterapie; nepřepsáno - anonymizace), kde vlastně... Tak v (označení zařízení, kde probíhá psychoterapie; nepřepsáno - anonymizace) to bylo jakoby hodně ze začátku zaměřený na to, abysme se nesebepoškozovali, nebo si nějakým způsobem neubližovali, ale i tam se mi vlastně jakoby podařilo několikrát i utajit. Pak vlastně díky těm technikám jsem nějak jako tó.

A: Co?

P: Naučila s tím líp pracovat, že pak už se mi stávalo, že jsem se pak jakoby pořezala jenom v extrémních situacích a vlastně jsem se hrozně dlouhou dobu nepořezala vůbec, naposled někdy prostě před dvěma rokama a to taky asi vlastně po hodně dlouhý době, mně fakt bylo zle, ale zle tím způsobem, že fakt jako jsem reálně rozjžděla nějaký jako sebevražedný fatnázie asi přes tejdén a fakt jsem docela reálně plánovala, že se zabiju. Pak v momentě, kdy k tomu došlo, kdy jsem byla rozhodnutá, že se zabiju, tak prostě jsem se radši pořezala, že mi přišlo prostě jakoby lepší varianta toho, než prostě jít do toho, že se fakt zabiju. Věděla jsem, že nic jinýho jako nezabere, protože nic jinýho... jsem zkoušela v tu chvíli, nebo co jsem zkoušela ten tejdén, nezabíralo, až vlastně jako tohle, že se mi nějak ulevilo.

A: Kdybych to shrnul, ty ses jakoby pořezala, aby ses nemusela zabít.

P: Jo, Jo, jo. Jsem vlastně jakoby zvolila tu lepší variantu z těch dvou, ze kterejch ani jedna nebyla optimální.

A: Mno, já bych měl nějaký dotazy k tomu, co jsi povídala, jestli bych mohl.

P: Jo.

A: Ty jsi říkala, že vlastně ten první případ byl poté, co byl nějaký konflikt s rodičema ohledně uklízení. Jaký...

P: To asi nebylo úplně ohledně uklízení. Já vim, že prostě pak nějak jako odešli a ještě prostě jako mě donutili něco jako uklízet v tom stavu, ve kterým jsem jakoby byla. Já jsem teda jako uklízela, byla jsem hrozně rozhozená a brečela jsem a prostě, jak jsem byla fakt v hajzlu, tak jsem omylem něco rozbila a to prostě byla ta poslední kapka, prostě ten spouštěč... (nesrozumitelné) Jsem se cejtila neschopně a vysátě a nevěděla jsem co dělat.

A: A jaký byly pak ty situace, který tomu předcházely, těm dalším prostě případům? Nemusíš konkrétně, stačí jako obecně, jestli...

P: Právě, já jakoby přemejšlim, že obecně to bylo vždycky jako ve chvílích, kdy mi bylo hodně zle a kdy jsem fakt byla hodně rozrušená. Nejhorší to bylo ve chvílích, kdy jsem fakt byla rozrušená a nemohla jsem to navíc jakoby dát najevo, nebo vlastně jsem byla trestaná za to, když jsem to dala najevo.

A: Mno, to jsou ty stavy. Já jsem myslel, ale co spíš vyvolalo ty stavy, jestli to třeba byly nějak situace týkající se školy, nebo, nebo zase rodinný, nebo něco třeba, co spadá pod vztah, jako partnerskej.

P: Já myslím, že jakoby nejčastějc to byla fakt kombinace toho, že to bylo vlastně špatný ve škole, nějak jsem měla nějaký problémy, do toho se vlastně přidaly problémy ve vztazích a většinou pak jako ta poslední kapka byla jakoby nějaká hádka v rodině, že většinou si pamatuju, že jsem se jako sebepoškozovala doma, několikrát jako i ve škole, že vlastně většinou to bylo, jako když, když se mi prostě něco jakoby dělo na všech těch rovinách, který pro mě byly důležitý, což byla zejména škola, vztahy a vztah s rodičema. Já jsem byla často schopná vyrovnat s tím, že se stalo jako něco ve škole, nebo že se stalo něco v tom vztahu, ale pak vlastně když už se to nakupilo a byl prostě z toho jeden velkej černej mrak, tak už jsem to většinou jako nezvládla, šla jsem do toho sebepoškozování.

A: Ještě bych se zeptal, jak jsi říkala, že už při tom prvním vlastně sebepoškozování jsi pocítila něco jako úlevu, jo, jako já nemám tu zkušenost, ale jde to k něčemu připodobnit, je to něco jako nějaká velká radost, nebo já nevím přesně.

P: Radost jsem při tom asi nejcítila nikdy. To asi úplně ne. Já to nedokážu asi popsat jinak než jako úlevou. Jsem prostě měla pocit, že najednou ze mě jakoby spadl nějaký kámen, že se najednou můžu jakoby volně nadechnout.

A: Jo, jo.

P: A že prostě najednou jako... Zažívala jsem takovej pocit klidu, najednou mě opustily jakoby ty myšlenky, který vedly právě k tomu, k tomu abych se pořezala. Najednou jsem měla jakoby prázdnu hlavu čistou a prostě fakt jsem cejtila, že se mi líp dechá, že třeba před tím jsem byla v tý úzkosti, že to napětí mizí, takovej jakoby příjemnej pocit, ale já ho nedokážu asi k ničemu přirovnat, ale říká se, že by to mohle bejt něco podobný nějaký meditaci...

A: Já, když to poslouchám, tak mě napadá pojem "znovuzrození".

P: Jako že najednou vlastně to, co bylo před tím, to všechno, co se dělo, to, jak mi bylo hrozně špatně, tak najednou je to prostě pryč, na nějakou dobu. Pak samozřejmě jako přicházej pocit viny a cejtíš se víc jako blázen, jako magor a nesnášiš se o to víc, pak vlastně jakoby sekundárně se cejtíš vlastně ještě hůř než jako před tím, před tím pořezáním, ale v tu chvíli prostě je to úleva a nic neřešíš a máš čistou hlavu.

A: Jak dlouho to vydrží, tenhle ten stav, ten, ta úleva?

P: Já bych řekla, že, že je to jak kdy, mno. Já vim, já si zkusim vzpomenout, jsem se docela dlouho nepořezala. Já myslím, že půl hodinu to tak jako vydrží. Měla jsem jako pocit, že čím dýl jsem se řezala, tak pak vlastně ty pocity viny jakoby přicházely dřív, že ze začátku vlastně ten stav toho klidu a tý čistý hlavy, že to vydrželo mnohem dýl, pak, pak už vlastně, když jsem se řezala pravidelně, často, dlouhodobě, tak prostě už, už pak ty pocity viny jakoby přicházely dřív a pak to byl vlastně takovej zacyklenej kruh, kdy vlastně člověk na začátku nesnáší sám sebe, je prostě naštvanej, rozhozenej, cejtí se fakt jako hrozně, mno a

pak se pořeže, cejtí chvíli vlastně ten klid, cejtí se vlastně jakoby skvěle, uvolněně, mno a pak to vlastně hned přijde, vlastně ta druhá vlna, kdy se cejtíš vlastně stejně mizerně jako na začátku a ještě hůř, protože se k tomu přidaj ty pocity viny.

A: Jasně, kvůli tomu... Chápu.

P: Kvůli tomu, že... Vlastně pak si člověk říká, mno, ty jo, tak to je strašný, jako zase jsem to prostě nezvládla a nevím co s tím dělat a vlastně vůbec nevím, co dělám na tomhle světě, když prostě musím dělat něco takhle extrémního a šíleného. A vlastně pak, pak nárůstá i ta tenze k tomu se pořezat znovu. Právě proto říkám, že je to vlastně takovej začarovaný kruh, že to jde vlastně pořád dokola, je těžký, vlastně se pak znovu zase nepořezat, když, když vlastně přijde tahleta druhá darda, mno.

A: A to se ti někdy stalo, že prostě teda ses pořezala a přišla ta úleva a pak ty nepříjemný pocity byly tak silný, že, že znova jsi to řešila jakoby dalším řezáním se?

P: Někdy jo. Někdy jsem to řešila tak, že jsem se pořezala a stalo se mi to jakoby několikrát. Někdy spíš jako jsem dospěla k takovému jako pocitu beznaděje, kdy už fakt nevím co dělat, a říkala jsem si, OK, jestli to takhle bude pokračovat, tak prostě nevidím žádný východisko jiný než se prostě zabít. Si pamatuju, že vždycky přišly jako fakt hrozně silný myšlenky na to nebejt a že prostě jako tak divnej člověk, co se prostě řeže, tak šílenej člověk jako já vlastně nemá právo na existenci. To je hrozný, že vlastně jako na začátku toho všeho je pocit, že nic nezvládáš a že hrozně selháváš, pak se pořežeš a ten pocit se prostě zdvojnásobí, máš pocit, že nemáš vůbec žádnou kontrolu a že fakt jako, už prostě nemůžeš žít, protože to nezvládáš hodně trvdě, když to děláš.

A: Jestli bych se ještě mohl zeptat, co mně přišlo jakoby takový výrazný, jak jsi říkala, že ten pohled na tu krev jako, ještě přinášel nějaký další uvolnění, nebo...

P: Mně přišlo, že vlastně dokud nevidím svoji krev, tak vlastně to uvolnění není prostě dokonalý, že prostě, když jsem se třeba pořezala a netekla mi krev, nebo tekla málo, tak já jsem necejtěla jako tu úlevu, jako když jsem, když jsem fakt pozorovala tu krev. Já nevím, mně přišlo, že to vlastně... Já nevím, jak to teď vlastně popsat, mno. Já vim, jak bych to popsala jako DBT techniku, ale nevím jak to popsat jinejma slovy. Mně přišlo, že vlastně jako v tu chvíli, kdy pozoruješ, jak z tebe vytéká ta krev, tak prostě není možný se soustředit na nic jinýho, že fakt to přebije jako veškerý myšlenky, který jsi před tím měl, že prostě když sleduješ něco tak mezního, tak máš v hlavě fakt čisto, že fakt jenom pozoruješ, jak z tebe vytéká ta krev, a nemyslíš fakt na nic jinýho.

A: Mno, čili já to, já to chápu, že prostě ta krev dovedla ti vytlačit z hlavy cokoli jinýho, že jsi měla v hlavě jenom to.

P: Já nevím jakoby úplně, proč to tak je, mám o tom nějaký, nějaký svoje teorie, ale, ale nevím jako prostě, jestli jsou správný. Já si myslím, že je to prostě tím, jak ta tvoje existence najednou jako... Ona jako reálně, pokud se nějak moc jako nepořežeš, jako nějak totálně extrémně, tak ono to tak není, ale ty máš v tu chvíli pocit, že vlastně... Najednou jako pozoruješ, že vlastně jsi schopen zachytit ten život, takhle jakej je. Dává to smysl?

A: Jo.

P: Asi moc ne.

A: Ne, dává. Jako... To je jasný, že těžko jako člověk zemře, pokud to pořezání není příliš velký, ale když z tebe odchází něco, co jako udržuje tvůj život, ta krev.

P: Se to bytostně dotýká prostě toho tvého života a toho, kdo jseš, a tvý vlastní tělesnosti, že, že prostě fakt není možný v tu chvíli myslet na cokoliv jiného. Podle mě to nejde jako. Mě to vždycky fakt tak uklidnilo, já jsem jenom sledovala... Nebo, já nevím, mě třeba uklidňuje, když sedím u řeky, jo, vidím, jak prostě teče voda a jakože mě vždycky voda nějak uklidňovala, ale prostě najednou, když je to tvoje krev a vytéká to z tebe... Jediný myšlenky, který tě občas jako napadnou, jak dlouho to ještě poteče a prostě jak silná je ta rána, občas tě napadne, jestli jsi to třeba nepřehnal jako. Občas si pamatuju, že jsem se pořezala extrémně. Ale většinou fakt jako, to je jedna myšlenka za 5 minut, nějak prostě čirý, čirý prázdno. Jenom to prostě fascinovaně sleduješ, nemůžeš se od toho odtrhnout a na nic nemyslíš. To je vlastně jako hrozně krásný.

A: To mi zase připomnělo to, co jsi říkala na začátku, že se to někdy podobá meditativním stavům.

P: Já si myslím, že to tak je, že to je prostě taková sebedestruktivní, mno, meditace, mno. Je to takový to a buddhistický prostě pozorování, když jseš jako jenom v tom okamžiku a na nic jiného nemyslíš a neexistuje žádná minulost ani budoucnost, jseš fakt totálně jako v tý přítomnosti a vlastně si jako extrémně uvědomuješ sám sebe jako nikdy vlastně před tím.

A: Zažila jsi taky při tom nějaký jevy, který mohly více, či méně bejt jako označený za změněný stavy vědomí, například že člověku se zdá, že čas běží jiným tempem než obvykle?

P: Podle mě jo. Třeba možná i proto jakoby nedokážu říct, jak vlastně dlouho trval ten pocit.

A: Jo, to mě napadlo.

P: Že vlastně v tu chvíli ty jakoby ten čas moc nevnímáš. Že vlastně si neuvědomuješ moc nic jako okolo tebe, nebo někdy možná jo, ale, ale já si fakt pamatuju jako totální bezčasí, že jsem si fakt jako... Nevím, jak dlouho to trvalo prostě ten pocit, ale vím, že prostě ani jsem na to jako nemyslela, jak dlouho prostě sedím na tý posteli a koukám na tu ruku. Nikdy fakt, nikdy fakt jsem na to asi nepomyslela, mno. Bylo mi to úplně jedno, protože jsem se snažila maximálně vytěžit ten okamžik, že jsem v klidu a je mi vlastně tak nějak dobře, cejtím se klidná. Vlastně se mi ani tak vlastně nechtělo myslet na to, co přijde pak. Chtěla jsem bejt jenom v tom okamžiku, prostě jsem věděla, že on nebude taky trvat věčně. Já nevím, vlastně mi to připadalo, že ja to takový... Nevím, máš trochu pocit jako nějaký posvátnosti, že prostě jako sáhneš na něco, co je posvátný, prostě tvůj život, tvoje tělo... Nevím, mno. Je to divný.

A: Mno, ještě jsem se chtěl zeptat na dvě věci. To už je v podstatě jediný, čeho jsem si všimnul. Tyhle ty pocity tý úlevy, to bylo jakoby, to byly ty jediný důvody?

P: Určitě to byl jako primární důvod, že jsem fakt jako věděla, že to zabere. Ale teď, když už jsem víc schopná nějaký sebereflexe, tak si uvědomuju, že tam byly i jiný důvody. Jako určitě tam byl důvod, že jsem chtěla potrestat sama sebe, chtěla jsem jako potrestat ty, co na mě byli ošklivý, nějak jako jsem měla pocit, že jim to můžu tímto způsobem vmést. A pak vlastně, když už byli nějaký lidi, kteří jako o tom věděli, tak vlastně sekundárně jsem z toho získávala takový, jako to, že jsem byla nějakým způsobem opečována.

A: Já to chápu, mno. To já, to nazývám soucitná pozornost.

P: Mno, jakože sekundárně určitě, že jsem dostávala nějakou pozornost. Ne vždycky se mi jako líbila. (nesrozumitelné)

A: Mno, pak jsi říkala, že postupně sis osvojila nějaký způsoby, který jsi prostě využívala, řekněme, jako náhradu toho sebepoškození, nebo místo něj.

P: Takový moje substituce.

A: Mno, jestli se můžu zeptat, co to třeba bylo?

P: Hele, určitě to byly DBT techniky, ale vzhledem k tomu, že já jsem byla tehdy vlastně v léčbě, kdy, kdy to DBT se moc nejelo, tak jsem se spíš snažila jako zabavit jako nějakou jinou aktivitou. Já nevím, fakt jsem zkoušela všechno možný. Jako některý věci mi sedly, některý ne. Zkoušela jsem třeba běhat nebo se jít projít a většinou mi jako pomáhal třeba... Myslim, že nejvíc mi pomáhal kontakt s někým, kdy jsem si mohla jakoby s někým popovídat, s někým zatelefonovat, to mi asi pomohlo ze všeho nejvíc. Do dneška, když je mi jako zle, tak vlastně asi nic mi nepomůže víc než se obrátit na někoho, komu věřím. Třeba jsme se nikdy vůbec nedotkli toho tématu, jako že bych řekla, OK, já tady sedím a teď se chci jako pořezat. Ale jsem potřebovala jako mluvit o normálních věcech. Někdy jsem potřebovala i ventilovat ty svoje emoce. Hodně mi taky pomáhalo tehdy, to si pamatuju, (nepřepsáno - anonymizace), jako hladit domácího mazlíčka, hrát si s ním. Takový... Většinou jsem používala jako aktivity na nějaký odvedení pozornosti.

A: (nepřepsáno - anonymizace)

P: (nepřepsáno - anonymizace)

A: Dobře. Mno, ještě něco je důležitýho k tomu (nesrozumitelné), co jsi zatím nepokryla?

P: Já si pamatuju, že vlastně mně hrozně pomáhala jedna technika, technika z DBT, že jo, a to Pro a proti, že vlastně nějak vědomě jsem začala pracovat s tím, že když se pořezu, tak mi prostě pak bude mnohem hůř a budu se prostě chtít pořezat znovu. To jsem si vždycky nějakým způsobem jako uvědomovala, že to tak funguje, ale pak jsem s tím začala pracovat nějak jako na vědomý úrovni a řekla jsem si vlastně, co mi to sebepoškození dává, co mi naopak bere. Tak jsem zjistila, že ty negativa, zejména vlastně z toho negativního hlediska, jsou, jsou prostě jako strašný, ale že vlastně to sebepoškození jako celek, tak mi víc bere než dává. Bylo fakt těžký k tomuhle dojít, protože třeba já jsem měla, nevím, 10 důvodů proč to neudělat, (nesrozumitelné), ale vlastně vždycky jsem si pamatovala ten krátkodobý pocit a věděla jsem, že prostě to, tenhle pocit, kterej mám po tom sebepoškození, třeba přebije 3 racionální důvody proč to neudělat. To bylo fakt jako hodně silný.

A: A vědomě pracovat? Myslíš, že sis jako četla, jak jsi to Pro a proti vypracovala, nebo že sis dala za úkol, že teď si budeš v duchu vyjmenovávat, nebo že budeš přemýšlet o těch dlouhodobých negativních důvodech, nebo jak ta práce vypadala?

P: Ze začátku jsem si to musela napsat, protože jako v těch stavech, ve kterejch jsem byla, tak jako nebylo úplně reálný to jako v hlavě vymyslet, takže jsem to potřebovala, buď si k tomu jako sednout a napsat to, to jsem taky často nebyla schopná, nebo to jakoby mít před sebou a podívat se na to a připomenout si ty důvody, ale pak vlastně, když jsem to jakoby používala už delší dobu, tak už jsem to jako dokázala dát dohromady vlastně jako v té hlavě v momentě, kdy se to nějak dělo. Třeba ne jako všechny důvody, ale vybavila jsem si nějaký, který prostě pro mě byly důležitý. Já vlastně ten papír těch Pro a proti jako furt mám. Když jsem ho nějak, není to až tak dávno, ale... (nesrozumitelné) Jako kolik věcí jsem si už schopná přiznat. Jako třeba že mi to sekundárně dává nějakou pozornost nebo něco takovýho. To bych si dřív vůbec nepřipustila.

A: Já si myslím, že když lidi si vypracovávají to Pro a proti, tak je hodně důležitý právě, aby to bylo pravdivý, protože pokud si to člověk má opakovat, tak to by nefungovalo, pokud by tam byly věci, který člověk tak úplně necejtí.

P: Přesně. Člověk k sobě musí bejt brutálně upřímněj. Ale zase si myslim, že, že je to prostě nějakej proces poznávání, že jako všechny ty důvody, který tam máš, tak některý si prostě fakt dlouho neuvědomuješ a třeba po roce ti dojde, jo ale ono mi to mohlo dávat taky tohle, tak je dobrý to fakt jakoby průběžně doplňovat o to, co tě fakt napadne, že jako čím, čím líp je popsanej, co je, tak tím víc to podle mě pomáhá.

Příloha 13 - informovaný souhlas

Informovaný souhlas (první část)

Informovaný souhlas se týká diplomové práce, na které pracuje Ondřej Svoboda.

Součástí tohoto formuláře je "Informovaný souhlas - příloha".

Tento formulář nebude součástí mé diplomové práce. (Cílem je, aby z práce nešlo poznat, kdo poskytl rozhovor.)

Svým podpisem stvrzuji, že:

- jsem se seznámila s obsahem přílohy
- mým přáním je účastnit se výzkumu

.....
(datum)

.....
(podpis účastníka výzkumu)

Informovaný souhlas - příloha (druhá část)

Pracuji na diplomové práci na téma sebepoškozování u lidí s hraniční poruchou osobnosti.

Součástí mé diplomové práce je výzkum.

Výzkumu se mohou účastnit pouze ženy, které dostali diagnózu hraniční porucha osobnosti (F60.31). Účastnit se výzkumu znamená poskytnout rozhovor na téma sebepoškozování. Takový rozhovor by měl zabrat okolo 20 min.

V mé diplomové práci budou uvedeny citace z rozhovorů a taktéž jejich přepisy. V práci ale nebude nikde uvedeno jméno a příjmení účastníků výzkumu. Z citací a přepisů budou dále odstraněny jakékoliv informace, které by mohly usnadnit identifikaci účastníků. Například pokud by v rozhovoru zaznělo, že účastník pracoval u nějaké konkrétní firmy, v práci by se objevilo "pracovala jsem u firmy (nepřepsáno - anonymizace)" apod. Cílem je, aby z diplomové práce nešlo poznat, kdo jsou lidé, co poskytli rozhovory.

Za poskytnutí rozhovoru není finanční odměna. Pokud ale účastník vynaloží nějaké prostředky na to, aby rozhovor mohl vzniknout, tyto prostředky mu nahradím. Přiblížím to na příkladu. Rozhovor může proběhnout v kavárně, nebo v podobném podniku. V takovém případě bych navrhl, že zaplatím útratu za oba.

Předmětem rozhovorů je sebepoškozování. Může se tedy stát, že rozhovor vyvolá v účastníkovi výzkumu nepříjemné pocity. Mým cílem ale je, aby k tomu docházelo co nejméně.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Ondřej Svoboda
Studijní program: Psychologie

Název práce: Nesuicidální sebepoškození u žen s hraniční poruchou osobnosti

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Rok dokončení práce: 2019

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 0

Ostatní text: 146,017

Celkový počet znaků: 146,017

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: DP-Svoboda.pdf

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX:

Další soubory:

EVIDENČNÍ LIST KNIHOVNY

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze dne Podpis

Uživatel/ ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využiji ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis
-----------------	--------	-------	--------

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Ondřej Svoboda

Obor studia: Psychologie

Název práce: Nesuicidální sebepoškozování u žen s hraniční poruchou osobnosti

Vedoucí/opponent* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 0

Ostatní text: 146,017

Celkový počet znaků: 146,017

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x	x		
--	---	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x	x		
--	---	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Je něco, co Vás při realizaci této studie překvapilo?

Co by jste doporučil terapeutům, kteří pracují s těmito klientkami (BPD, sebepoškozujícíú – jak s tímto fenoménem nejlépe pracovat?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část se věnuje problematice hraniční poruchy a nesuicidálního sebepoškozování a souvisejícím terapeutickým přístupům. Teoretická část je zpracována kvalitně, autor dobře pracuje se zahraniční literaturou, je vidět že citované studie skutečně čte a kriticky o nich přemýšlí.

Výzkumnou část tvoří tematická analýza rozhovorů s deseti participantkami o jejich sebepoškozování. Výzkumná otázka je originální a v literatuře poměrně málo zpracovaná, jak autor ukazuje v teoretické části. Rozhovory jsou hloubkové, autor zjevně z touto cílovou skupinou umí mluvit. Analýza je provedena pečlivě a zjištění jsou zajímavá, až musím říct, že někdy i fascinující. Oceňuji soustavný zaměřený zájem, který autor už několik let věnuje této problematice, i díky tomu sebral tak kvalitní data. Práce má sice určité formální nedostatky, ale z odborného pohledu je dle mého názoru velmi kvalitní a přínosná.

Vidím zde potenciál pro publikování, možná i v zahraničním periodiku.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: VÝBORNÝ

Datum, podpis:

29.08.2019



*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Ondřej Svoboda
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Nesuicidální sebepoškození u žen s hraniční poruchou osobnosti
 Oponent práce: Mgr. Barbara Kostelacová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 95
 Počet stránek příloh: 56
 Počet titulů v seznamu literatury: 27

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Vysvětlíte praktický přínos vašeho výzkumného šetření pro práci s předmětnou cílovou skupinou.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor se ve své diplomové práci věnuje oborově příslušnému a zajímavému tématu nesuicidálního sebepoškození u žen s hraniční poruchou osobnosti.

V teoretické části autor přináší diagnostiku a charakteristiku hraniční poruchy osobnosti se zaměřením na nesuicidální sebepoškození. Dále se zabývá teoriemi nesuicidálního sebepoškození a psychoterapeutickými postupy při práci s danou cílovou skupinou.

Autor při zpracování teoretických poznatků k dané problematice vychází především ze zahraničních odborných pramenů, často se opírá o realizované výzkumy. Za určitý nedostatek lze považovat nepříliš vysoký počet titulů odborné literatury. Ve vlastním autorském textu dokládá svou schopnost kritického myšlení a samostatného uvažování nad výsledky výzkumů (např. s. 23 2. odstavec a dále). Teoretická část tvoří myšlenkově provázaný celek, jednotlivé kapitoly na sebe vhodně navazují a obsahově odpovídají názvům.

Na zdařilou teoretickou část navazuje praktická část, v jejíž úvodní části autor pečlivým způsobem představuje metodiku výzkumného šetření. Formulace první části výzkumné otázky je poněkud nejasná „Co se týká žen s hraniční poruchou osobnosti...“. Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s 10 participantkami a zpracována tematickou analýzou. Závěr výzkumu je stručným a přehledným způsobem popsán v samostatné kapitole a v diskusi se autor věnuje vlastnímu kritickému zamyšlení nad provedeným výzkumem. Ocenění si zaslouží úvahy nad možným využitím výsledků výzkumu v praxi.

Předkládaná práce je zpracována zajímavým a kultivovaným způsobem, odpovídá nárokům na diplomovou práci.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

