

**MLADOSTNIKOVA SAMOPODOBA V PROBLEMATIKI MOTENJ HRANJENJA / Aleksandra Rožman /**

Svetovalnica za motnje hranjenja INTROSPEKTA

»Počutiti se resničnega je več kot obstajati;  
pomeni najti način biti sam svoj,  
imeti samosvoj odnos do soljudi in imeti sestvo,  
v katero se lahko umaknem, da bi se sprostil.«  
Donald W. Winnicott (2001)

Mladostnik, ki razvije problematiko motenj hranjenja, je mladostnik, ranjen v sestvu, kateremu je odvzeto človekovo naravno občutenje osebnostne edinstvenosti, samosvojesti in nepovonljivosti. Težave odraščanja, s katerimi se soočajo vsi odraščajoči otroci, se v problematiki motenj hranjenja pogostokrat preobrazijo v grozote odraščanja. Prestopanje meja družinskega okolja, izkušanje zunanjega sveta in vzajemno spoznavanje raznolikih vidikov doživljanja sebe ožigosa duševna bolečina. Mladostnikovo pristnost zamenja ponarejenost, sproščenost prisila in njegovo spontanost kontrola. Oglevalo, v katerem se ogleduje takšen mladostnik, je razbito. Kaže mu izkrivljenega, v skrajnosti pohabljenega sebe.

**Človekovo doživljanje sebe**

»Kako doživljam sebe?« je vprašanje, ki dobiva izjemen pomen v obdobju mladostništva, in vprašanje, ki izziva osebnostno integriteto slehernega posameznika tekom življenja. Prebuja joče se sile samostojnosti in samoiniciativnosti, ki terjajo odgovore na takšno vprašanje, mladostnika ženejo v raziskovanje lastne identitete. Neobremenjen mladostnik se tako zagnano podaja v zunanji svet izzivov, ki čakajo nanj, da jih bridko spozna in pogumno prebrodi. Zgodnje mladostništvo lahko opredelimo kot čas resnejšega zavedanja usmerjanja svoje osebnostne moči in razvijanja svojih potencialov. To je čas, v katerem odnos do samega sebe, svojo samopodobo, kažemo bolj kot kadarkoli prej ponosno in samosvoje zunanjemu svetu. »Kdo sem jaz?« in »Kaj želim postati?« sta ključni vprašanja, ki zaposlujeta neobremenjenega mladostnika.

**Odraščanje, ki boli**

Mladostniki se začenjajo soočati z bolečo prino življenja. Morda je to izdaja prijatelja, grenak konec zaljubljenosti, neuspeh v študijskih prizadevanjih, spoznanje, da so med posamezniki nepremostljive razlike, da svet krojijo tudi krivice. Na ta način mladostništvo uči in nauči. Nabirajo se izkušnje, ki gradijo

zrelost in mladostnika poganjajo v širni svet. A nekateri mladostniki imajo ob pričakovanih soočenjih z realnostjo vsakdanjega življenja še drugačne probleme. Probleme, ki se tičejo njihove kronične odtujitve od vsestranskega doživljanja sebe in ki povzročajo svojevrstno eksistencialno stisko. Težave, s katerimi se zaradi tega soočajo, nam mladostniki sporočajo s svojim škodljivim vedenjem, skozi prekomerno uživanje alkohola, zlorabo drog, z zapletanjem v škodljiva intimna razmerja in s preostalimi tveganimi in zasvojitvenimi obnašanji, med katerimi ima svoje mesto tudi problematika motenj hranjenja. Ravno ta nam pogostokrat nazorno razkriva, kako gromozanska je lahko mladostnikova odtujenost od sebe in kako zelo lahko mladostnik zaradi tega trpi. S tem mladostniško raziskovanje osebnostne identitete in vzajemno zadovoljevanje potrebe po izražanju sebe postane izjemen težko in boleče.

**Okrnjeno samozavedanje**

Temeljna prizma, skozi katero se ljudje zavedamo sebe, je naša duševnost. Zmožnost duševnega doživljanja prepoznavamo v zaznavanju dogajanja v svojem duševnem svetu. Takšno introspektivno delovanje nam omogoča, da se zavedamo svojega duševnega počutja, določenega razpoloženja in specifičnih čustev ter miselnih predstav, ki barvajo naše trenutno duševno doživljanje in sočasno ustvarjajo telesno stanje. Samozavedanje nam daje izhodiščno podlago za izbiro delovanja, kaj bomo storili, kako se bomo odzvali na situacijo zunanjega sveta, in za zaupanje sebi, da so naše odločitve pravilne. Mladostniki, ki razvijejo problematiko motenj hranjenja, imajo močno okrnjene sposobnosti samozavedanja. Njihov duševni svet pogosto obvladujejo impulzivna čustva, ki otežijo kontrolo vedenja, otopelost, ki prekine emocionalno povezavo z drugimi, negativne misli, ki prisilno narekujejo vedenje, duševna zmeda, ki uniči sproščenost, in pobitost, ki jemlje voljo do življenja. Zaradi tega mladostnik nima stabilne duševne opore, iz katere bi lahko izhajal pri svojem delovanju v zunanjem

svetu. Takšna globoka duševna ranjenost poraja vsakodnevne duševne bitke, kar mladostniku onemogoča pristno doživljanje sebe in iz tega izvirajoči duševni mir. Skrajna posledica omejenega samozavedanja je kronično nepoznavanje sebe. To pomeni, da mladostnik ne samo, da ne prepozna svojega duševnega doživljanja v zadovoljivi meri, temveč tudi ne zmore prepoznati svojih resničnih potreb, želja in talentov. Takšnemu mladostniku manjkajo bistveni elementi osebnostnega poznavanja sebe, ki sicer pripadajo njegovi starosti.

**Oropana samozavest**

Človekova samozavest tvori temelj njegovemu delovanju v svetu. Človeku omogoča, da ureni svoje cilje in ambicije ter da s svojimi sposobnostmi aktivno soustvarja vsakdanjo družbeno realnost. Samozavest človeku daje pogum, da se poda v neznan, da presega okvirje domačega, da raziskuje tisto, kar ga zanima in veseli. Principi oropane samozavesti so drugačni. Ne znam, ne zmorem in ne upam so zapovedi, ki se s spremljajočimi tesnobno in morečimi občutji bolj ali manj zavestno oglašajo v mladostnikovem duševnem svetu. Ravno takšne trdovratne zapovedi mladostnika velikokrat ustavijo pri ureničenju tistega, kar bi resnično želel početi. Željo po uspehu blokira plahost, radoživo raziskovanje zamenja pasivnost in tveganje omeji varnost poznanega. Tako mladostnik postane dovzeten za želje drugih ljudi, za izpolnjevanje njihovih pričakovanj o tem, kaj bi moral početi in kakšen bi moral biti.

**Manjvredna drugačnost**

Čutiti svojo vrednost pomeni čutiti svojo dragocenost. Na podlagi občutenja lastne dragocenosti se lahko ima človek rad. Občutenje lastne vrednosti je bistveno za človekovo celovito dobrobit. Narekuje način življenja, ki omogoča skrb zase. A ranjene mladostnike zaznamuje močno občutenje lastne nevednosti. Namesto naklonjenosti sebi mladostnik čuti drugačnost, ki zavzema manjvrednostni položaj. V študijskem udejstvovanju se to prepozna v občutjih

nesposobnosti. V medosebnih odnosih kot pričanje nezaslužene pozornosti in ljubezni drugega. V vrstniškem okolju kot prikrajšanost, pomanjkanje tistih kvalit, ki jih imajo drugi. Na splošno kot nezmožnost dovolj dobro paziti nase. V skrajnosti kot nevarno samouničujoče vedenje. Mladostnikovo kronično občutenje manjvrednosti poraja občutja tujosti, nepripadnosti. Tako je mladostnik dovzeten za škodljivo obnašanje drugih oseb do njega. Človekovo občutenje lastne nevrednosti olajšuje drugemu, da prekorači meje zasebnosti in spoštovanja. Globoko ranjeni mladostniki so tako tragično lahek plen za osebe, ki želijo delati krivico in rušiti posameznikovo dostojanstvo.

### Odsev razbitega ogledala

Ranjen mladostnik ob pogledu v ogledalo vidi razbitine, ki pačijo njegovo videnje sebe. Simbolično lahko rečemo, da mladostnik v problematiki motenj hranjenja vedno gleda sebe v razbitem ogledalu. Odsev razbitega ogledala lahko razumemo kot prisposodobu za vso osebnostno izgubljenost, ki jo mladostnik doživlja skozi soodvisno pomanjkanje samozavedanja, nezmožnost zaupanja sebi, odsotnost samozavesti in boleče doživljanje lastne nevrednosti. Odsev razbitega ogledala se izraža v različnih odtenkih. Nekega mladostnika bo sprejemanje novih izzivov in študijsko napredovanje preplašilo v tolikšni meri, da bo poklicno pogorel, čeprav bo med prijatelji lahko nastopal samozavestno in do neke mere vzpostavljaj zaupanja vredne odnose. Medtem ko bo nekdo drug uspeval v zunanjem svetu, žel uspeh za uspehom, a mu bo kronično občutenje manjvrednosti delalo probleme v intimnih medosebnih odnosih, ki mu bodo povzročali dodatno trpljenje. Nekdo pa bo lahko za štirimi stenami zaradi splošnega nezadovoljstva s seboj izgubljal voljo do življenja, čeprav bo normalno shajal z obveznostmi zunanjega sveta in vzbujal neproblematičen vtis. V skrajni ranjenosti pa se bo mladostnik popolnoma osamil in ostal ujet v ponavljajoče boleče doživljanje sebe, ki se lahko med drugim izraža v nezadovoljstvu s svojim videzom.

### Izkrivljeno doživljanje telesa

V problematiki motenj hranjenja se velikokrat izpostavlja vidik samopodobe, ki se izraža preko nezadovoljstva s telesnim videzom. Poudarjanje tega vidika povzroča veliko zmedo pri razumevanju problematike motenj hranjenja, saj jo prikaže popolnoma napačno – banalno. Takšno potvarjano predstavljanje zasledimo v raznolikih poljudnih medijskih prispevkih, kjer se nekorektno razpravlja o problematiki, pa tudi

v resnejših strokovnih okvirjih, kjer bi se v izhodišču moralo predhodno razumeti vrednoteno tematiko (na primer v Kuhar 2008). V takšnih predstavitvenih kontekstih je trpljenje oseb, ki razvijajo to tragično problematiko, razvrednoteno, znaki za alarm, da je z mladostnikovim doživljanjem sebe nekaj hudo narobe, so patološko normalizirani in ponujena je tekstovna podlaga za nadaljnje lagodno obravnavanje problematike. Takšno obravnavanje ene izmed življenjsko najbolj ogrožajočih psihičnih problematik temeljito pripomore k vsestranskemu pačenju narave problematike motenj hranjenja, s tem pa škodi ranjenim osebam, ki v stiskah iščejo verodostojne informacije za učinkovito strokovno pomoč.

Moramo vedeti, da kadar je mladostnik v stiski zaradi obremenjevanja s svojo fizično podobo, je to skrajna faza razvoja problematike motenj hranjenja. Skrajnost, ki priča, da je njegova osebnostna izgubljenost tako huda, da je mladostnikov duševni svet tako zelo prežet z bolečino, da mu razbito ogledalo odseva videnje sebe na način, ki je najbolj varen. Obremenjevati se s svojim telesnim videzom v problematiki motenj hranjenja pomeni varovati sebe pred spoznanjem vseh tistih vidikov doživljanja, ki so tako zelo boleči, da bi v zavestni obliki mladostniku povzročili neobvladljivo bolečino. Tako je nezadovoljivo doživljanje lastnega telesa za mladostnika rešitev, ki mu omogoča, da na varen način doživlja bolečino, ki je shranjena v njegovem telesu in ki sili na plan. Mladostniki, ki se pretežno doživljajo na podlagi svojega fizičnega videza in oblike telesa, pravzaprav ne vedo, kakšen je njihov zunanji videz v resnici. Takšen človeški fenomen doživljanja razkriva stanje razosebljenosti, ko ob pogledu v ogledalo osebe ne zmorejo prepoznati svojih obraznih potez, oblike telesa in preostalih fizičnih specifik. To potrjujejo raziskave, ki preučujejo doživljanja lastnih telesnih shem posameznikov z motnjno hranjenja (Horne in drugi 1991), nazorno pa to vedno znova dokazuje praksa dela z obolenimi posamezniki. Namesto svoje resnične podobe lahko posamezniki vidijo iznakaženost, izkrivljene poteze in okončine ter gromozansko telo. Njihovo razbolelo duševno doživljanje je premočno in premaga kognitivno percepcijo doživljanja realnosti fizičnega sveta. Izkrivljeno doživljanje lastnega telesa lahko razumemo kot vrh ledene gore, ki svojo mrzljivost skriva v vsestranski odtujenosti od doživljanja sebe. V procesu zdravljenja to izrazito opažamo v prehodnih stanjih razosebljenosti, ko mladostnikovo doživljanje razkriva, da ne zmore prepoznavati,

kdo trenutno je, ne zmore zaznati, kako se čuti »biti jaz«, ko ima občutke popolne identitetne zmede. To so grozni trenutki doživljanja. Trenutki, ko mladostnik subjektivno ne obstaja.

### Istovetenje s problematiko motenj hranjenja

V globoki ranjenosti, ko mladostnik nima drugih možnosti in mu ni pravočasno nudena pomoč, začne v problematiki motenj hranjenja iskati sebe. Razbolelo sebstvo kriči po odrešitvi. Tako v skrajnih primerih, ko mladostniku duševna stiska večino časa onemogoča pristno doživljanje sebe, značilnosti problematike predstavljajo rešilne bilke za prepoznavanje sebe, za umetno graditev samopodobe. Mladostnik svoje življenje organizira v skladu z manifestiranjem problematike motenj hranjenja. Zavedanje sebe gradi iz interesov, povezanih s problematiko, in skozi identifikacijo z raznoliki simptomi, kot so lahko določena hrana, teža in fizične zmogljivosti. Tako postanejo dejavnosti problematike (npr. hujšanje, pridobitev mišične mase, škodljivi načini prehranjevanja) nikoli doseženi cilji, kajti čeprav mladostnik opravi zadano nalogo, ga to ne zadovolji. Posameznik nikoli ne more najti sebe v samouničevalnem vedenju. Problematika motenj hranjenja lahko mladostniku pričara tudi tisti manjkajoč del samopodobe, ki za trenutek iluzorno zgradi njegovo dragocenost. Tragično, skozi zasluženo telo, bodisi izstradano, atletske dovršeno ali preobremenjeno, ga bodo opazili, mu bodo namenili svoj čas, mu pokazali, da je vreden njihove pozornosti. Bolj ko mladostnik uporablja značilnosti problematike za prepoznavanje sebe, hujša duševna stiska tvori morebitno navidezno zadovoljstvo. Zato večja kot je identifikacija s problematiko motenj hranjenja, bližje je mladostnik robu prepada, ki pušča vseživljenjske posledice s fizičnimi okvarami in ki lahko vzame življenje.

Kako lahko človek kot zunanji opazovalec, ki želi dojeti ta problem, razume nelogičnost samouničujočega mladostnikovega delovanja? Tragičnost prisilnega mladostnikovega iskanja sebe v problematiki motenj hranjenja lahko začutimo, ko spoznamo, da so značilnosti problematike motenj hranjenja resnično rešilne bilke, ki mladostniku s ponarejeno samozavestjo in lažno samopodobo paradoksalno pomagajo. Vedno znova začasno blažijo neopisljivo ranjenost. Z regulativnega vidika pomirijo kaotično dogajanje v mladostnikovem duševnem svetu, z identitetnega vidika omilijo njegovo osebnostno izgubljenost, s preživetvenega vidika pa mu omogočijo preboj v nov dan.

### Težnja najti pot do sebe

Ranjen mladostnik čuti, da ni v redu. Tudi v primerih ko zaradi akutne duševne stiske ali dejanske življenjske ogroženosti ni prisiljen v iskanje strokovne pomoči, ko še lahko vsakodnevno shaja s problematiko, ve, da je njegovo doživljanje sebe nenaravno in omejeno, da obstaja še nekaj več izven okvirja problematike motenj hranjenja. Ravno takšna iskrenost do sebe ga žene v pravo smer. V procesu zdravljenja vedno znova prepoznavamo tisto moč, ki človeka vodi v iskanje učinkovite strokovne pomoči: človekovo hrepenenje po sebi. Pri mladih ljudeh v problematiki motenj hranjenja to pogosto opazimo v njihovem hrepenenju po spoznavanju sebe.

Pomembno je, da razbremenimo mladega človeka, ki se v problematiki motenj hranjenja navadno agresivno obtožuje in krivi za svoje stanje – otrok se ne rodi z bolečim doživljanjem sebe, zaradi katerega sebstvo razboli tako močno kot v problematiki motenj hranjenja. Grajenje občutenja lastne vrednosti presega posameznikovo individualnost. Otrokov odnos do sebe nastaja v prepletu medosebnih odnosov s pomembnimi drugimi v primarni družini (Siegel 1999). Način, kako starši ravna s svojim otrokom, izrazito izoblikuje otrokove zmožnosti zavedanja lastnega duševnega sveta, njegov nivo samospoštovanja in samozavesti ter njegovo samopodoba (Bowlby 1969, 1973, 1980). Zato je pomembno mladostniku osvestiti njegovo otroško nedolžnost in nemoč pri zgodnjem nastanku problematike motenj hranjenja. Samopodoba ranjenega otroka se izoblikuje v sili razmer, ki otroku predstavljajo v določenem času in okolju edino možno doživljanje sebe (Rožman 2013). Mladostnikovo boleče doživljanje sebe je tako v določeni meri spontana posledica že doživetega. Obdobje mladostništva pa je tisto, ki z naraščajočo neodvisnostjo pogosto prvič v življenju daje priložnost za samoiniciativno ukrepanje, iskanje pomoči.

### Specifike ozdravljenja

Proces zdravljenja ranjenega mladostnika mora potekati v kontekstu specializirane strokovne pomoči, ki temelji na psihodinamski obravnavi<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Opozorilo: Problematika motenj hranjenja je zaradi razširjenosti in globoke ranjenosti navadno mladih ljudi privlačna za raznolike ponudbe pomoči, kjer se izkoriščanje posameznikove ranjenosti zamaskira v prodajne pakete pomoči. To poudarjamo, ker so se na Svetovalnico Introspekta obrnili starši, ki so svojega otroka vključili v proces zdravljenja z metodami bioenergije in hipnoterapije. Ob tem želimo preventivno opozoriti preostale starše, ki usmerjajo otroke,

Takšen psihološki proces poteka v okviru kontinuiranega profesionalnega odnosa s strokovnjakom. Trajanje okrevanja je odvisno od stopnje razvitosti problematike motenj hranjenja. Proces zdravljenja v primerih, ko se oseba vključi v obravnavo z razvito obliko motnje hranjenja (npr. anoreksijo, bulimijo), zahteva večletno redno delo. A ob tem je potrebno vedeti, da se rezultati učinkovite obravnave vedno intenzivno kažejo sproti.

Kontekst zdravljenja mora mladostniku omogočiti tisto identitetno raziskovanje, ki mu je bilo kot odraščajočemu otroku odvzeto na začetku njegove samostojne poti, v ranih obrisih iskanja sebe zunaj meja družinskega okolja. Človeška psiha ima izjemne sposobnosti samozdravljenja. Tako je mladostniku omogočeno, da v procesu zdravljenja razvija samozavedanje, s tem pa postopoma pridobiva zmogljivosti za uravnavanje svojega duševnega doživljanja. Posledično je mladostnik zmožen prepoznavati in izražati svoja čustva, potrebe in želje, se spopadati z nastalimi medosebnimi konflikti ter skladno s tem dosežati duševno ravnovesje. To mladostniku omogoča, da razvije sočutno držo do sebe, kar ga opremi za samozavestno soočanje z raznolikimi težavami, ki jih prinaša življenje, in za njihovo učinkovito reševanje. Tako je mladostnik zmožen vzpostavljati pristne odnose, ki blagodejno učinkujejo nanj, izbirati dejavnosti, ki ga bogatijo, in organizirati način življenja v svojo dobrobit. To odpre in okrepi svet svojstvenih potencialov in darov, ki jih je mladostnik nosil v sebi, a ni imel možnosti, da bi jih v zadovoljivi meri spoznal in razvijal. Pridobljeno zavedanje dragocenosti življenja ga naravno motivira in mu daje moč, da lahko vedno znova uresničuje zastavljene cilje in dosega

da so takšne alternativne metode dela z vidika psihološke znanosti nepriznane metode na področju duševnega zdravljenja, s terapevtskega vidika pa posameznika z motnjo hranjenja ogrožajo in predstavljajo nevarnost za njegovo nadaljnje duševno funkcioniranje. Kronična in kompleksna narava problematike motenj hranjenja nujno zahteva strokovno obravnavo. To v trenutnih razmerah na področju dela v principu pomeni strokovno usposobljene strokovnjake s pridobljeno javno priznano verificirano univerzitetno izobrazbo (iz psiholoških, psihosocialnih, psihoterapevtskih in zdravstvenih smeri), ki usmerjajo ali vodijo proces okrevanja. Tako kot v večini resnih procesov pa je potrebno učinke in dejansko uspešnost same obravnave preverjati sproti. Ob tem je potrebno poudariti, da v primerih, ko ima strokovnjak javno priznano izobrazbo, a za zdravljenje problematike motenj hranjenja ponuja tudi hipnozo ali raznolike energijske in trans tehnike, to jasno razkriva njegovo poklicno nekompetentnost in neodgovornost.

ambicije. Posameznik tako ne čuti več nobene prisile, ki bi ga nerazumno gnala v določena škodljiva delovanja, in kontrole, ki bi ga silila v narejeno pozitivnost ter zanikanje bolečine ali v preseganje nastalega odpora, ki ga upravičeno čuti do določenih zadev in oseb. Mladostnik tako spoznava spontano in sproščeno bivanje, hkrati pa se zna uspešno spopadati s celotnim čustvenim spektrom, ki ga premoremo ljudje, od največje radosti do najhujšega trpljenja. S takšno osvoboditvijo razbitine v ogledalu izginejo – mladostnik zagleda sebe.

Ozdravljen posameznik nikoli več ne potrebuje strokovne pomoči za reševanje kakršnihkoli težav psihičnega izvora. Našel je pot do sebe, ki je potrebna za človekovo iskreno soočanje s seboj, za samostojno in učinkovito spopadanje z resničnostjo zunanjega sveta. Pot, kjer biva pristno sebstvo. Sebstvo, ki človeka vodi in varuje; ki hrepeni po rasti in ustvarjalnosti; ki osmišlja življenje.

### Literatura

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1, Attachment*. New York: Basic books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2, Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3, Loss: Sadness and depression*. New York: Basic books.
- Horne, R. L., Van Vactor, J. C., Emerson, S. (1991). Disturbed body image in patients with eating disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 1. 148, št. 2, 211–215.
- Kuhar, M. (2008). (Ne)zadovoljstvo deklet s telesnim videzom in dietno vedenje. *Socialna pedagogika*, 1. 12, št. 3, 229–245.
- Rožman, A. (2013). Ranjen otrok in motnja hranjenja. *Didakta*, 1. 22, št. 164, 48–51.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York, London: The Guilford Press.
- Winnicott, D. W. (2001). Vloga matere kot zrcala in vloga družine pri razvoju otroka. *Delta*, 1. 7, št. 1–2, 11–19.