

DAGNÝ KRISTJÁNSDÓTTIR

„Rennur blóð eftir slóð...“

Slysavarðstofan var löngu komin yfir alla brandara og skammir, aðeins var reynt að sauma það sem hægt var að sauma, önnur sár sóttthreinsuð og plástruð. Læknanemar og nýtt starfsfólk voru þau einu sem fundu til með henni sem fann ekki einu sinni til sjálf í þessu ástandi.

Ástu fannst það ekkert ósvipað að skera brauð og skera í sig sjálfa. Henni fannst alltaf á einu litlu augnabliki, um leið og hún risti upp skinnið á sér og blóðið byrjaði að spýta út og að endingu að renna og streyma eins og sprækur vorlækur, að hún væri fullkomlega lifandi. Og það var vegna þessa litla augnabliks sem hún gerði þetta. Á þessu augnabliki fann hún fyrir lífinu, en svo helltist alltaf yfir hana doðinn og það var sama hversu marga skurði hún gerði, lífið var farið. Þannig á sig komin leitaði hún sér hjálpar.¹

Þessi kafli úr bókinni *Gullið í höfðinu* eftir Sigurlaugu Jónsdóttur, Diddu, er ein af fremur fáum lýsingum íslenskra bókmennta á himni og helvíti sjálfskaðarans. Fyrirbærið er gamalt en umræðan um það er ung og hefur sjaldan ratað inn í íslenskar bókmenntir.

Geðlæknirinn Armando Favazza var ekki tekinn sérstaklega alvarlega þegar hann skrifaði bókina, *Bodies under Siege* (1987) um sjálfsskaða (e. *self-mutilation, self-harming*). Sjálfsskaðar fóru fremur dult á þessum tíma og mikil fáfræði ríkti um málaflökkinn og umtalsverðir fordómar gegn þeim sem sköðuðu sig. Favazza nálgast fyrirbærið frá upphafi af umburðarlyndi sem einkenndi ekki bandaríska heilbrigðiskerfið á áttunda og níunda áratug síðustu aldar. Einn ritstjórnanna sem hafnaði bókinni gerði það með þeim ummælum að hún væri „ógeðsleg“².

¹ Didda, *Gullið í höfðinu*, Reykjavík: Forlagið, 1999, bls. 83.

² Armando R. Favazza, *Bodies under Siege. Self-mutilation and Body Modification in*



Í bókinni skoðar Favazza tengingar milli sjálfsskaða, helgisiða og hugmynda annarra menningarheima um heilun og lækningar. Hann átti drjúgan þátt í að snúa við þeim útbreiddu hugmyndum meðal geðlækna að sjálfsmiðingar væru oftast eða alltaf einhvers konar undanfari sjálfsvígs. Með tengingum sínum við helgisiði og heilun komst hann að þeirri niðurstöðu að þær hrjáðu manneskjur sem skaða sjálfar sig væru að bjarga lífi sínu en ekki hið gagnstæða. Að þessu verður nánar komið síðar.

Gríðarmikið hefur verið skrifað um þetta fyrirbæri síðan. Útbreiðsla og tíðni sjálfsskaða í dag, einkum meðal ungs fólks, vekur ugg og ótta hjá þeim sem láta sig velferð þess varða. Í greininni hér á eftir verður fjallað um sjálfsskaða, einkum hjá því fólki sem sker sig til blóðs. Spurt verður um orsakir, einkenni og birtingarmyndir hans.

Hvað er sjálfsskaði?

Alþjóðlega fræðiheitið á sjálfsskaða er „Non-Suicidal Self-Injury“, skammstafað „NSSI“. Skilgreining The International Society for the Study of Self-Injury (ISSS) á sjálfssköðum hljóðar svo: „Sjálfsskaðar beinast ekki að sjálfsmorði en eru skilgreindir sem vísvitandi skemmdir á vefjum líkamans, framkvæmdar af einstaklingnum sjálfum að eigin ósk án þess að hafa sjálfsmorð í huga og með markmið sem ekki eru félagslega eða menningarlega samþykkt.³ Eins og sjá má tekur skilgreining þessi af allan vafa um að meiðslin séu af völdum utanaðkomandi árásar. Einstaklingurinn ráðist á sjálfan sig. Ofbeldi er alla jafna félagslega fordæmt. Þegar fólk ræðst gegn sjálfu sér og líkama sínum af ásetningu er það bæði gerendur og þolendur misþyrminganna og það er óskiljanlegt flestum. Við gerum yfirleitt allt sem í okkar valdi stendur til að forðast sársauka. Og þeir sem skaða sig á þennan hátt eru ekki stöku furðufuglar.

Hverjir skaða sig?

Sjálfsskaðar eru útbreiddir og allt bendir til að þeim sem skera sig endurtekið hafi fjölgað mjög hratt síðustu árin. Það getur þó verið erfitt að fullyrða um

Culture and Psychiatry, önnur útgáfa, Baltimore: John Hopkins University Press, 1996, bls. xv.

³ „The International Society for the Study of Self-Injury defines non-suicidal self-injury as the deliberate, self-inflicted damage of body tissue without suicidal intent and for purposes not socially or culturally sanctioned.“ What is nonsuicidal self-injury?, *The International Society for the Study of Self-Injury*, sótt 4. apríl 2019 af <https://itriples.org/about-self-injury/what-is-self-injury>.

slíkt því að fólk sem skaðaði sjálf sig fyrr á tímum var sjaldnast að flíka því. Tölfræðilegar upplýsingar í dag miðast eingöngu við þá sjálfsskaðendur sem gefa sig fram við heilbrigðiskerfið eða svara spurningakönnunum og enginn veit hver raunverulegur fjöldi kann að vera.

Reglulega birta dagblöð í Bretlandi fréttir af vaxandi tíðni sjálfsskaða og fréttir greina að fjöldi stúlkna sem lagðar eru inn á sjúkrahús vegna þessa hafi tvöfaldast á tuttugu árum og fjöldi drengja hafi líka vaxið ógnvekjandi.⁴ Í Bandaríkjunum er talið að 1%-4% fullorðinna skaði sig oft og alvarlega, u.þ.b. 15% unglinga og 17%-35% framhaldsskólanema leiti sér hjálpar vegna þessa. Þetta eru milljónir manna.⁵ Nærtækustu samanburðarlöndin við Ísland eru þó Norðurlöndin þar sem samfélag og heilbrigðiskerfi okkar og þeirra eru sambærileg.

Í Danmörku sýna kannanir að 11% af Dönnum milli 18-80 ára hafa minnst einu sinni á ævinni skaðað sjálfa sig af ásetningi. Sé aldurshópurinn 18-25 ára skoðaður sérstaklega stígur hlutfallið upp í 32%. 22% af nemendum í níunda bekk í landinu hafa reynslu af sjálfssköðum og mun fleiri stúlkur eru í þeim hópi en strákuum fjölgar. Þessar tölur eru enn hærri frá Svíþjóð, 35,6% ungmenna í aldurshópnum 15-17 skaða sig viljandi.⁶

Tölurnar hér að ofan frá *Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskaðe* í Danmörku eru fjögurra ára gamlar og ástandið hefur síst batnað ef marka má frétttaflutning þar í landi.⁷ Það er því ekki furða þó að oft sé talað um sjálfsskaða sem „farsótt“ í þessu sambandi þó að sjálfsskaðar séu ekki viðurkenndir sem sjúkdómur, hvorki í Danmörku né á Íslandi. Það getur kallað á skráningar- og flokkunarvanda í heilbrigðiskerfinu sem auðveldar ekki yfir-sýn yfir sjúkdóminn.

Samkvæmt skýrslu Embættis landlæknis sem nefnist *Sjálfsvígshugsanir og*

⁴ Badshah Nadeem, „Hospital admissions for teenage girls who selfharm nearly double“, *The Guardian*, 6. ágúst 2018, sótt 4. apríl 2019 af <https://www.theguardian.com/society/2018/aug/06/hospital-admissions-for-teenage-girls-who-self-harm-nearly-double>.

⁵ Patrick L. Kerr, Jennifer J. Muehlenkamp, James M. Turner, „Nonsuicidal Self-Injury. A Review of Current Research for Family Medicine and Primary Care Physicians“, *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 23: 2/mars 2010, bls. 240-259, hér bls. 240-241, sótt 4. apríl 2019 af <https://doi.org/10.3122/jabfm.2010.02.090110>.

⁶ Bo Møhl og Lotte Rubæk, „Selvskaðe – smertens paradoks. Innledning“, *Psyke & Logos*, 37/2016, bls. 5-14, hér bls. 7.

⁷ „Små børn skærer i sig selv“, *TV Østjylland*, 14. ágúst 2017, sótt 5. apríl 2019 af <http://nyheder.tv2.dk/lokalt/2017-08-14-smaa-boern-skaerer-i-sig-selv-oplevelselvskaede-blandt-syvaarige>.

sjálfsvígstilraunir meðal íslenskra framhaldsskólanema frá 2000-2016 má ætla að svipuð þróun hafi orðið hér og annars staðar á Norðurlöndum. Aðeins tvær spurningar könnunarinnar lúta að sjálfssköðum og spurt er um hvort ungmennin hafi hugleitt sjálfsskaða og hvort þau hafi skaðað sig. Árið 2016 höfðu 22% íslenskra stúlkna hugsað um að skaða sig og 13% þeirra höfðu látið verða af því samkvæmt skýrslunni.

Í spurningakönnun Landlæknisembættisins er ekki skilgreint hvað átt er við með „sjálfsskaða“ og „því undir hverjum og einum þátttakanda komið að leggja mat á hugtakið við svörun“ eins og segir í kaflanum „Þróun sjálfsskaða yfir tíma“. Sjálfsskaðar, sjálfsvígshugsanir og – hegðun virðast lögð að jöfnu í umfjöllun um svarprósentur svo erfitt getur verið að sjá hvað vísar til hvers í könnuninni. Þar segir til dæmis:

Niðurstöður frá árinu 2016 sýna að þeir sem höfðu hugsað um að skaða sig einhvern tímann um ævina voru 24 sinnum líklegri til þess að hafa í alvöru hugleitt sjálfsvíg og 21 sinnum líklegri til að hafa gert tilraun til sjálfsvígs. Jafnframt voru þeir sem hafa skaðað sig einhvern tímann um ævina 13 sinnum líklegri til að hafa einhvern tíma í alvöru hugleitt sjálfsvíg og 24 sinnum líklegri til þess að hafa gert tilraun til sjálfsvígs. Ungmenni sem höfðu skaðað sig 5 sinnum eða oftar á ævinni voru 33 sinnum líklegri til þess að hafa í alvöru hugleitt sjálfsvíg og 42 sinnum líklegri til að hafa gert tilraun til sjálfsvígs heldur en þeir sem höfðu aldrei skaðað sig.⁸

Einnig segir í skýrslunni á annarri blaðsíðu „Samantektar“ í upphafi, að 33% stelpna hafi sagst hafa hugleitt sjálfsvíg árið 2016 og 23% drengja⁹. Tölurnar eru mjög háar ef næstum helmingur þeirra sem skera sig 5 sinnum eða oftar er líklegur til að reyna sjálfsvíg og ómögulegt er að sjá af gröfum í skýrslunni hvernig þær eru fengnar.¹⁰

„Tími er til kominn að taka sjálfsskaða ungs fólks alvarlega“ skrifar Ellen

⁸ „Sjálfsvígshugsanir og sjálfsvígstilraunir meðal íslenskra ungmenna: Niðurstöður kannana í framhaldsskólum frá 2000-2016“, *Embætti landlæknis*, september 2018, bls. i-26, hér bls. 3.

⁹ Sama heimild, bls. 4.

¹⁰ Sama heimild, bls. 3. Í rannsókn Becky Mars o.fl., er sambærilegt forspárgildi í UK talið 21%. Sjá „Predictors of future suicide attempt among adolescents with suicidal thoughts or non-suicidal self-harm: a population-based birth cohort study“, *The Lancet*, 6: 4/2019, bls. 327-337, hér bls. 334, sótt 4. apríl 2019 af [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(19\)30030-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(19)30030-6/fulltext).

Townsberg, í nýrri grein í hinu virta tímariti geðlækna *The Lancet*.¹¹ Hún bendir á að athygli fjölmiðla beinist mjög að sjálfsvígum og sjálfsskaða ungmenna, eins og sést í tilvitnunum í fjölmiðla á Norðurlöndum og Bretlandi hér að framan. Að sögn Townsberg sýna nýjar og umfangsmiklar rannsóknir sem ná yfir nokkur ár að sjálfsskaðar 15-16 ára unglinga gefa áreiðanlega forspá um sjálfsvíg þeirra um 21 árs aldur. Einu forsvaranlegu viðbrögðin við því séu að taka sjálfsskaða alvarlega og gera viðbragðsáætlanir.

Hvernig skaðar fólk sig?

Favazza og Rosenthal skipta sjálfssköðum í þrjá meginflokkka eftir birtingarmyndum þeirra. Þetta eru:¹²

Meiri háttar sjálfsskaðar: Þeir fela í sér mjög harkalegar árásir gerandans á sjálfan sig og geta lýst sér í aflimun, geldingu, auga er stungið út, fingur skorinn af. Verknaðurinn er framinn í mikilli vímu eða geðrofi og tengist oft trúarlegri eða kynferðislegri sektarkennd. Eitt frægasta dæmi bókmenntanna um slíkan sjálfsskaða gæti verið sagan af Ödipusi konungi sem stingur úr sér augun þegar hann gerir sér grein fyrir sífjaspellunum sem hann hefur óvitandi gert sig sekan um. Sá sem limlestir sig svo hroðalega finnur fyrir litlum sársauka og iðrast einskis. Það er fremur eins og verknaðurinn hafi leyst heftarleg innri átök og slakað á mikilli spennu.

Staðlaðir sjálfsskaðar: Þeir fela í sér að menn bíta sig, höfði er barið ítrekað við vegg eða menn kýla hnefanum aftur og aftur í vegg, menn slá sig, húðin er klóruð í sár og sárinu haldið opnu. Þeir sem gera þetta eins og ósjálfrátt eru að vinna gegn vaxandi innri spennu og önnur birtingarmynd er þegar menn reyta hár af líkama eða höfði – hár fyrir hár eins og svefngenglar. Hegðunin líkist atferli heilaskaddra sjúklinga í endurtekningum sínum.

Minni háttar eða yfirborðslegir sjálfsskaðar eru algengasta tegund sjálfsskaða. Sjálfsskaðararnir tilheyra öllum aldurshópum og þjóðfélagsstéttum. Langoftast rispa eða skera menn húðina með rakvélarblaði, brenna sig, stinga með beittum áhöldum eða klóra til blóðs. Stundum brennir fólk sig t.d.

¹¹ Ellen Townsend, „Time to take self-harm in young people seriously“, *The Lancet*, 6: 4/2019, bls. 279-280, hér bls. 279, sótt 4. apríl 2019 af [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(19\)30101-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(19)30101-4/fulltext).

¹² Armando R. Favazza og Richard J. Rosenthal, „Varieties of Pathological Self-mutilation“, *Behavioral Neurology* 3: 2/1990, bls. 77-85, hér bls. 78-81. Gerðar hafa verið fjölmargar rannsóknir á þessu sviði og lagðar fram skilgreiningar og flokkunarviðmið sem eru ítarlegri en þrískipting þeirra félaga en breyta þó engu sem máli skiptir.

með sigarettum eða kveikjurum. Áráttuhegðun af þessu tagi getur skarast við og tengst geðröskunum eða -sjúkdómum eins og áfallastreituröskun eða PTSD („post traumatic stress disorder“), tengslahömlun, andfélagslegri hegðun, fíkniefnanotkun og átröskunum.

Af hverju skaðar fólk sig af ásetningi?

Í greiningarviðmiðum American Psychiatric Association (APA), DSM-5,¹³ er aðgreiningin milli sjálfsmorðsásetnings og sjálfsskaða lögð til grundvallar og annað útilokar hitt í upphafi. Þar er spurt um hvort einstaklingur hafi skaðað sig fimm daga eða oftast síðasta ár. Tilgangur einstaklingsins er oftast sá að fá frið frá neikvæðum tilfinningum eða hugarástandi, leysa innri vanda-mál eða ná sælutilfinningu. Áhrif sjálfsskaðans í þessa veru eru umsvifalaus en ekki varanleg. Í sjálfsskaðanum felst þannig þversögn, líkaminn er særður í heilunartilgangi. Einstaklingar geta orðið háðir þessu atferli.

Samkvæmt viðmiðum APA eru eftirfarandi ástæður, minnst ein, fyrir sjálfssköðun af ásetningi: Innri erfiðleikar, þunglyndi, ótti, spenna, reiði, kvíði eða sjálfsgagnrýni sem plaga fólk áður en það skaðar sig. Áður en það gerist getur það ekki um annað hugsað hvort sem það lætur verða af meiðingunum eða ekki. Sjálfsskaðinn er ekki samþykktur af samfélaginu. Þetta skilur t.d. á milli húðflúrs, eyrnalokka, hringja, pinna og annars and-litsskrauts sem er fest í húðina og er hluti af helgisiðum eða tískustraumum o.s.frv. Sjálfsskaðar og afleiðingar hans kalla á vanlíðan eða truflun á sam-skiptum sjálfsskaðara við heilsustarfsmenn eða kennara og atvinnurekendur. Og loks kemur fram að þessa hegðun er ekki hægt að skýra betur með öðrum sjúkdómshandlingum eins og geðröskun eða fíkn o.s.frv.¹⁴ Þetta síðasta er mikilvægt eins og Matthew K. Nock bendir á. Hann segir að sjálfsskaðandi hegðun sé ekki geðsjúkdómur í sjálfri sér heldur komi hún fyrir innan margs konar geðtruflana. Hann varar við einfölduðum myndum af sjálfssköðum. Það er til dæmis mikil fylgni milli kynferðislegrar misnotkunar barna sem hefur lágt sjálfsmat í för með sér og sjálfsskaða síðar meir. Þetta er þó ekki einhlítt og ekki hægt að líta sjálfkrafa á misnotkun sem ástæðu sjálfsskaða.¹⁵

Ein af ástæðunum sem nefndar hafa verið er að sjálfsskaðarar séu að krefjast athygli og víst er það þáttur í því þegar ungt fólk sýnir og ber saman sár sín á sérstökum síðum samfélagsmiðlanna. Þeir sem sýna sár sín eru að

¹³ DSM-5 er skammstöfun á *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5. útgáfa, 2013.

¹⁴ Bo Möhl og Lotte Rubæk, „Selvskade – smertens paradoks. Innledning“, bls. 6.

¹⁵ Matthew K. Nock, „Why do People Hurt Themselves? New Insights Into the

sýna á einhvern hátt hve illa þeim líður og reyna að brjótast út úr einangrun sinni. Þegar frá líður getur þetta í vissum tilfellum þróast yfir í stjórnþæki yfir aðstandendum. Hins vegar hefur sjálfssköðun gegnum tíðina fylgt mikil skömm og sekt og sá sem þarf að sýna skurðina ókunnunni fólki, eins og heilbrigðisstarfsmönnum á neyðarmóttökum, veit að margir bregðast við af hryllingi og andúð – ekki samlíðan. Mikil umræða hefur orðið um neikvæð viðbrögð heilsugæslufólks í garð sjálfsmeyðenda sem koma hvað eftir annað á slysavarðstofuna til að láta sauma of djúpa skurði. Í versta falli leiða slík viðbrögð til þess að unglingar veigra sér við að láta gera að sárnum sínum. Dæmi eru nefnd í norskum dagblöðum um að starfsfólk hafi ekki boðið skurðfólki deyfingu heldur saumað saman stærri og minni skurði, án deyfingar, með ummælum eins og: „Úr því að þú skaðar þig svona sjálf hlýturðu að þola að vera saumuð án deyfingar.“ Eða „Þetta finnst þér áreiðanlega gott!“¹⁶ Með aukinni fræðslu heilbrigðisstarfsmanna eru slík viðbrögð nánast horfin.

Raddir

Eins og fram kom í upphafi þessa máls ríktu miklir fordómar gegn sjálfssköðum fram á tíunda áratug tuttugustu aldarinnar. Það má vel segja að þetta efni hafi verið bannsvæði og því ekki auðvelt að fá fólk til að opna sig um það. Þetta sést til dæmis ef leitað er að uppflettiorðinu „sjálfsskaðar“ á vefnum timarit.is. Sá vefur er einstakur í sinni röð af því að hann nær utan um meirihluta íslenskra blaða og tímarita á rafrænu formi. Niðurstaðan eru 9 birtingar úr blöðum frá 1819 fram til ársins 2019 en 15 birtingar koma upp ef leitað er að hugtakinu „sjálfsmeyðingar“. Aðeins einu sinni er þar fjallað um þá tegund sjálfsskaða sem hér er til umræðu.¹⁷ Ef leitað er að hugtakinu í eintölu fjölgar dæmum upp í 54 en meira en helmingur þeirra er úr tölfraðilegum upplýsingum heilbrigðiskerfisins.

Blaðakonan Eva Hauksdóttir lýsti eftir viðmælendum um sjálfsskaða í vefritinu *Kvennablaðinu* árið 2014 og til urðu áhugaverð viðtöl við þrjú ungmenni sem skáru sig. Hún spurði 15 ára stúlku hvort það væri algengt að

Nature and Functions of Self-Injury“, *Association for Psychological Science*, 18: 2/2009, bls. 78-83, sótt 10. apríl 2019 af <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2744421/>.

¹⁶ Lena-Maria Haugerud, „Selvskadere må stille bakerst i køen og nektes bedøvelse“, *Aftenposten*, 22. maí 2013, sótt 8. apríl 2019 af <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/P9yQ5/Selvskadere-ma-stille-bakerst-i-koen-og-nektes-bedovelse>.

¹⁷ „Ungt fólk. Sjálfsmeyðingar. Faraldur í vestrænu samfélagi“, *DV*, 10. ágúst 2005, sjá timarit.is.

unglingar skæru sig svo djúpt að þeir þyrftu lækniástoð. Stúlkan svarar:

Nei. Oftast eru þetta bara grunnar rispur. Maður er ekki að reyna að drepa sig heldur að sækjast eftir sársauka. Það er líka ótrúlega erfitt að skera djúpt. Eins og eitthvað í undirvitundinni stoppi mann af þannig að maður þarf virkilega að einbeita sér að því að ganga lengra. En sjálfsköðun er alltaf slæm og þótt þetta byrji bara með grunnum rispum þá getur þetta auðveldlega farið úr böndunum. Það var það sem gerðist hjá mér.¹⁸

Hún segir enn fremur að hún hafi einu sinni verið komin með djúpan skurð, haft áhyggjur af honum og farið á slysadeild til að láta sauma hann. „Þegar ég kom upp á slysadeild kom í ljós að það þurfti ekki bara að sauma þann skurð heldur líka tvo aðra sem ég hafði ekki haft áhyggjur af.“ Síðar í viðtalinu segir hún: „Maður er ekki að reyna að drepa sig heldur að sækjast eftir sársauka.“

Eva Hauksdóttir tók annað viðtal við 17 ára strák sem hafði skorið sig frá því hann var 10 ára en var hætstur því þegar viðtalið var tekið. Hún spyr: *Varstu að biðja um atbygli eða hjálp með þessu?*

Nei, ég faldi þetta og fel örin mín enn í dag. Ég skammast mín ofsalega fyrir þetta. Þótt séu liðnir fjórir mánuðir síðan ég gerði þetta síðast þá geng ég ekki í bol fyrir utan herbergið mitt og hef ekki gert það síðan ég byrjaði, ég fer í langermabol í íþróttir og fer ekki í sund nema á vetrarkvöldum þegar það er dimmt.

Þegar Eva spyr hvers vegna hann hafi skorið sig svarar hann:

Ástæða mín var sjálfstyrirlitning, ég hafði einfaldlega bara óbeit á sjálfum mér og hef alltaf haft. ... eftir viðtöl við sálfræðinga og geðlækna í áraraddir er eitthvað að skýrast. Ég ólst ekki upp við ofbeldi en foreldrar mínir eru kaldir og hranalegir og það er talið hafa haft áhrif.¹⁹

¹⁸ Eva Hauksdóttir, „Ég get að minnsta kosti meitt sjálfa mig“, *Kvennablaðið*, 11. febrúar 2014, sótt 3. apríl 2019 af <https://kvennabladid.is/2014/02/11/eg-get-ad-minnsta-kosti-meitt-sjalfa-mig/>.

¹⁹ Eva Hauksdóttir, „Bara aumingjar sem skaða sig viljandi“, *Kvennablaðið*, 14. febrúar 2014, sótt 3. apríl 2019 af <https://kvennabladid.is/2014/02/15/bara-aumingjar-sem-skada-sig-viljandi/>.

Blaðakonunni Marilee Strong tókst að ná trúnaði 50 viðmælenda á öllum aldri og stéttum um sjálfssköðunarhegðun þeirra. Viðtölin og fimm ára rannsóknarvinnu birti hún síðan í bókinni *A Bright Red Scream: Self-Mutilation and the Language of Pain* sem kom út 1999 og hefur verið kölluð grunnbók um fyrirbærafraði sjálfsskaða. Viðtölin voru einstæð af því að ekki var auðvelt að fá fólk til að tala um reynslu sína vegna þess hve mikil skömm var tengd henni. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar og margar kannanir og nokkrar heimildamyndir verið gerðar á orsökum og háttarni sjálfsskaðara. Sömuleiðis er miklar upplýsingar að finna á netinu fyrir börn og ungmenni um hvernig skuli bregðast við neteinelti og áreitni.

Það er mat flestra sálfræðinga og geðlækna sem fjalla um vanlíðan unga fólksins að stress og sambandsleysi innan fjölskyldna og einangrun ungs fólks yfir fjölmiðlum og tölvuleikjum sé afar óholl. Samfélagsmiðlarnir eru orðnir ráðandi í sjálfmynd ungmennanna. Þau fá þar skilaboð úr öllum áttum um að ef þau standi sig ekki „sé allt ónýtt“. Þá getur það verið lokkandi tilboð að ná valdi á aðstæðunum með því að skera sig með rakvélarblaði, breyta innri spennu og sársauka í spennufall og ró. Sjálfsskaðinn er þannig tæki til að ná valdi á tilfinningum sem geisa í sálarlífinu, hann er tæki til „tilfinningastjórnunar“ (da. *affektregulering*)²⁰ og í því liggur meginmunurinn á sjálfsskaða og sjálfsvígstílaun.²¹ Ef sjálfsskaðarar stytta sér aldur hafa þeir misst trúna á því að geta haft stjórn á angist sinni með því að skaða sig.

Rennur blóð

Geðlæknar hafa orð á því að ungmenni eigi oft erfitt með að flokka og orða tilfinningar sínar. Møhl og Rubæk²² segja t.d.:

Það er mikilvægt að skýra hvaða merkingu sjálfsskaðinn hefur fyrir hvern og einn af því að það skiptir máli í tilhögun meðferðarinnar. Margir, sem skaða sjálfa sig, eiga þó erfitt með að orða tilfinningar sínar og greina þær sundur. Þar með sýna þeir ýmis merki um skerta hæfni til að lesa í eigin hug (d. *mentaliseringssevne*) og þar með ró í tjáningu tilfinninga (d. *aleksitymi*).

²⁰ Bo Møhl og Lotte Rubæk, „Selvskade, når psykisk smerte konverteres til fysisk smerte“, *Ugeskrift for Læger*, 179: 13/2017, bls. 1167-1169, sótt 7. júní 2017 af <https://vbn.aau.dk/da/publications/selvskade-n%C3%A5r-psykisk-smerte-konverteres-til-fysisk-smerte>.

²¹ „What is nonsuicidal self-injury?“, *The International Society for the Study of Self-Injury*, sótt 10. apríl 2019 af <https://itriples.org/about-self-injury/what-is-self-injury/>.

²² Bo Møhl og Lotte Rubæk, „Selvskade, når psykisk smerte konverteres til fysisk smerte“, bls. 1168.

Heimspekingurinn Arne Johan Vetlesen er á svipuðum slóðum þegar hann segir að það að endursegja og tákngera sálarangist sína í orðum, myndum eða leik losi um innri spennu; „því fátækari sem hinn innri tákneimur er, þeim mun nærtækara er að bregðast við líkamlega, í þeim skilningi að öfl, sem koma innan frá en rúmast þar ekki lengur, brjótast fram“.²³

Þetta er áhugavert þegar lítið er til þess hve lítið er til af fagurbókmenntum um sjálfsmeiðingar en mikið af sviðsettri, líkamlegri tjáningu. Armando Favazza talar um „the theatre within which self-mutilation is performed“.²⁴ Helgisíðir af ýmsu tagi eru afar mikilvægir fyrir fólk sem sker sig. Í bók Marilee Strong *A Bright Red Scream* (1998) má finna margar lýsingar á helgisíðum og hefðum kringum sjálfsskaða:

Tamara byrjar hverja skurðarathöfn á því að raða áhöldunum upp: rakvélarblöðum, alkóhóli, bómullarhnoðrum, umbúðum, handklæði til að hindra að blóð drjúpi á teppið – hún handleikur hvern hlut af meinafræðilegri nákvæmni. Hún sóttthreinsar rakvélarblöðin og prófar bit þeirra létt á húðinni til að meta hve djúpt hún hyggst skera ...²⁵

Allt þetta beinist að því að hafa stjórn og vald yfir ferlinu en þetta er líka leik-sýning fyrir einn áhorfanda, undirbúningur og uppbygging spennu en um leið er haldið aftur af henni. Ef eitthvað fer úr böndum hjá þeim sem sker sig, ef skurðirnir verða of djúpir eða líður yfir sjálfsskaðarann getur orðið slys sem menn forðast nema þeir séu í gríðarlegum tilfinningaofska eða undir áhrifum vímuefna. Þetta er hins vegar hættulegur leikur og þátttakendur í honum verða sér mjög meðvitaðir um það. Á sérstökum vefsíðum fyrir fólk sem sker sig brýna þátttakendur það hverjir fyrir öðrum að nota ný rakvélarblöð, brýnda hnífa, hvöss glerbrot og sóttthreinsa allt. Í viðtalinu sem áður var vitnað til segir fimmtán ára stúlkan: „Maður er ekki að reyna að drepa sig heldur að sækjast eftir sársauka.“

Sviðsetningin og undirbúningurinn undir sjálfsskaðann snýst um mögnuð tákni, sársaukann og blóðið sem koma skal. Allflestir sem skera sig reglulega

²³ Arne Johan Vetlesen, *Smerte*, Snarøya: Dinamo Forlag, 2004, bls.111. Tilvitnun eftir Karianne Jansen, *Å skjære bort smerte – et kulturanalytisk blick på fenomenet kutting*, Seksjon for helsefag. Institutt for helse og samfunn, det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo 2012, bls. 1-75, hér bls. 63, sótt 11. apríl 2019 af <https://www.duo.uio.no/handle/10852/28451>.

²⁴ Armando Favazza, *Bodies under Siege*, bls xii.

²⁵ Marilee Strong, *A Bright Red Scream. Self-Mutilation and the Language of Pain*, London: Virago, 1998, bls. 70.

lýsa þeirri sælu sem fylgir fyrstu blóðdropunum, fegurð þeirra, hreinleika og ólýsanlegum létti sem fylgir þeim þegar þeir birtast og streyma fram. Í upphafi þessa texta er vitnað í Ástu í *Gullinu í höfðinu* eftir Diddu. Hún talar um „vorlæk“ sem er „sprækur“ og lífið sem fylgir honum, myndmálið ein-kennist af æsku, gleði, von og hreyfingu. Sársaukinn er velkominn því hann er aðgöngumiðinn að umsvifalausri umbun.

Sá sem sker sig veit að það rof sem er framundan opnar jafnframt leið inn í annan veruleika. Blóðið sem rennur mun hreinsa líkamann af öllu hinu illa og menn tala um gríðarlegan létti þegar þeir sleppa úr óbærilegri spennunni og upplifa þreytuna sem á eftir fer.²⁶ Hinir upphöfnu og trúarlegu undirtónar eru býsna augljósir og ef til vill blandast einhvers konar trúarþörf inn í þetta atferli. Blóðið er táknrænasti hluti líkamans og Armando Favazza segir að það sé líklegt að skurðfólkið laðist að því vegna heilunarmáttar þess og getu til að umbreyta þeim sem þess þurfa eins og gerist hjá trúuðum í altarisgöngu. Margir sjálfsskaðendur leggja mikið upp úr örum sem einnig hafa sterkt trúarlegt og táknrænt gildi, eða eins og Favazza segir: „Þau eru vitnisburður um að enn sé barist og allt sé ekki búið. Það er einn af mestu sigrum náttúrunnar hve undursamlegt fyrirbæri sáravefurinn er, líffræðilegt og sálfræðilegt lím sem heldur efninu og andanum saman þegar hinn harði heimur reynir að rífa þetta tvennt í sundur.“²⁷

Það eru viss líkindi milli þessarar lýsingar og lýsingar Maureen Flynn á Heilagri Teresu af Aquila sem varð að stíga niður í hinn algjöra viðbjóð („utter abjection“) til að geta leitað þaðan sameiningar við guddóminn.²⁸ Um það fjallar Ronald Schleifer og þá hreinsun gegnum sársauka sem Teresa þarf að líða áður en hún getur sameinast brúðguma sínum, hann vitnar í Flynn sem segir:

Sársaukinn varð henni sönnun þess að verið væri að hreinsa mannlega náttúru hennar af hinu illa. Hún stóð af sér þjáningarnar á leið sinni til andlegrar skírslu af því að þær vitnuðu um að hún væri að nálgast áfangastað sinn eða hina óefnislegu tilvist ... Líkamleg sæla, nánast óbærilega sterk, var til marks um að hönd Guðs væri að rífa veraldarhyggjuna úr sál hennar.²⁹

²⁶ Sama heimild, bls. 106.

²⁷ Armando Favazza, *Bodies under Siege*, bls. 280.

²⁸ Maureen Flynn, „The Spiritual Uses of Pain in Spanish Mysticism“, *Journal of the American Academy of Religion*, 64/1996, bls. 257-278, hér bls. 270-273.

²⁹ Roland Schleifer, *Pain and Suffering*, New York, Routledge, 2014, bls. 119, „Pain constituted proof that her human nature was being purified. She affirmed suffering

Sársaukinn er einstakur í sinni röð fyrir þær sakir að hann yfirtekur mann-
eskjuna algjörlega, rýfur samband hennar við samfélag, sögu og tungumál,
merkingu með tilverunni og ofurselur hana líkama sínum sem hann vildi
ekki af vita, segir Elaine Scarry.³⁰ Þess vegna er það ein af þversögnum bæði
trúarofstækismanna og sjálfsmeiðara að þegar þeir vilja aga holdið og af-
neita því með sjálfspínungum hrynur öll merkingarmyndun – heimurinn er
af-skapaður og ekkert stendur eftir nema holdið.

Ronald Schleifer flækir þessar forsendur Scarry í bókinni *Intangible Ma-
terialism* (2009). Hann segir að boðleiðir sársaukans til mænu og þaðan mis-
hratt til mismunandi millistöðva á leið sinni til heilans séu hvorki beinar né
einfaldar. Sársaukinn sé líffræðilegt ferli og frumurnar „muni“ hann, hann sé
skráður beint í líkamann. Hann vitnar í Nóbelsverðlaunahafann árið 2000,
Eric Kandel sem rannsakaði lífeðlisfræði langtímaminnis, og segir: „Hæfi-
leikinn til að rækta nýjar taugamótatengingar í framhaldi af reynslu virðist
hafa varðveist gegnum alla þróunarsöguna“.³¹ Þetta kallar Schleifer vænt-
ingar um sársauka, líkaminn myndar eins konar lífeðlislegt minni (e. *non-
narrative*) um sársauka sem birtist til dæmis í því dularfulla og erfiða fyrir-
bæri þegar fólk er undirlagt af verkjum í útlimum sem hafa verið fjarlægðir.

Þegar unglingurinn sker sig endurtekið er sársaukinn sjaldnast markmið
í sjálfum sér og enginn af þeim sem talað var við í fyrrnefndum viðtölum
kvartar undan honum. Sum þeirra vitna hins vegar um að því miður finni
skurðfólkið lítinn, jafnvel engan sársauka. Þetta er algengara eftir því sem
það er reynslumeira. Ein skýringin á þessu getur verið sú að þegar líkaminn
er meiddur framleiðir hann endorfin, náttúrulegt deyfiefni, sem dregur úr
sársaukanum, þetta er skilyrt viðbragð hans við spennunni og tengist ef til
vill líka „sársaukaminni“ Schleifers sem tekur við sér.

Sjálfskaðar verða að sjálfsmynd

Internetið og samfélagsmiðlarnir breyta unglingamenningu hratt – nánast á
meðan þetta er skrifað og lesið. Það er ekki lengur sjálfgefið að ungmenni, sem

along the passage to psychic purity because it suggested that she was nearing her
destination to an immaterial presence ... Physical sensation of the most unbearable
sort indicated that the hand of God was tearing from the soul its worldly inclinations“.

³⁰ Elaine Scarry, *The Body in Pain. The Making and Unmaking of the World*, Oxford:
Oxford University Press, 1987, bls. 34-35.

³¹ Roland Schleifer, *Intangible Materialism. The Body, Scientific Knowledge and the Power
of Language*, Minnesota: University of Minnesota Press, 2009, bls. 136-137, „The
ability to grow new synaptic connections as a result of experience, ... appears to have
been conserved throughout evolution.“

líður nógu illa til að ráðast á eigin líkama, fari í felur með það. Fjöldi sérstakra síðna eru á netinu þar sem ungu fólk er boðið að segja sögur sínar („Why I selfharm“, „My Selfharm Story“, „My Secret“), setja inn myndir og myndbönd („Free me from myself“, „TheRealMeUnedited“) og birta ljóð á („Selfharmlyrics“). Sumar af þessum netsíðum sýna myndbönd af fólki að skera sig í beinni útsendingu og sumar myndirnar eru svo blóðugar að þær gætu verið úr sláturhúsi en ekki heimahúsi. Aðrar eru meira afsakandi og útskýrandi – algengasta skýringin á vanlíðan og sjálfssköðun er „I hate myself“ eða „It keeps me calm“. Mikil umræða fer fram um sameiginlega vini, fræga fólkid sem sker sig og talar opinskátt um það eins og Angelinu Jolie og Mary Kate Olsen.

Netsamfélögin hverfast mikið um tónlist sem skilgreinir hópinn á sama hátt og klæðaburðurinn. Pönkið einkenndi áttunda áratug síðustu aldar, dauða- og djöfladýrkun einkenndi Goth tísku níunda áratugarins og á fyrstu 18 árum nýrrar aldar hefur hver bylgjan fylgt annarri en samkvæmt ritgerð Karianne Jansen er EMO sú bylgja sem varðar þetta umræðuefni hvað mest. Skammstöfunin stendur fyrir „Emotional hardcore“ og var upphaflega undirgrein pönksins. Þeir sem telja sig vera „emóa“ klæðast svörtu en bæta stundum við skærum litum eins og rauðu og grænu. Stelpur og strákar lita líka hárið eða nota hárkollur og nota „eyeliner“ á dramatískan hátt. Oft má sjá japönsk áhrif á förðunina, hvít andlit og sviplaus brúðuandlit – oftar eru þó flottar myndskreytingar kringum augu. Emóar eru fremur þungbúnir og eru kenndir við sjálfsmeiðingar, sjálfsmorð og dauða – en ekkert af þessu er skilyrði fyrir að telja sig emóa.³²

Ungt fólk í dag miðar sig þannig við alls konar stíltegundir og fyrirmyndir og ímyndir á internetinu. Sumt segist stundum vilja ræða við foreldrana um það sem fyrir augu ber á netinu en það þýði ekki, þau nenni ekki að hlusta, þekki ekki þeirra efni og kunnir þar að auki ekki á samskiptamiðla.

Það ber að taka vanlíðan stórs hóps ungmenna í dag alvarlega. Sjálfsmyndarmótun þeirra fer í vaxandi mæli fram í samspili við samskiptamiðla. Bo Møhl segir:

Við sjáum að margt ungt fólk hefur óstyrka sjálfsmynd. Þau þurfa alltaf stöðugt að standa sig og fá sjálfsmyndina staðfesta og þau mega ekki gera mörg mistök eða skyssur til að vera úr leik. Þau sem skaða sig eru oft miklir fullkomnunarsinnar og eiga bággt með að vinna úr erfiðum tilfinningum og aga þarfir sínar. Ef maður getur ekki mætt öllum kröfunum sem koma bæði innan og utan frá

³² Karianne Jansen, *Á skjære bort smerte*, bls. 62.

getur maður fyllst sterkum tilfinningum sjálfshaturs, þunglyndis og sektarkenndar. Sjálfsskaðar hafa hvað það varðar sömu áhrif og alkóhól. Þeir eru leið til að slaka á – leið til að fá óþægilega tilfinningalega spennu til að slakna.³³

Unga fólkið sem sker sig „til að lifa af“ finnur líka fyrirmyndir á netinu. Þar geta stúlkur til dæmis samsamað sig fleiru en emo, til dæmis „Sad girl“ ímyndina sem leik- og söngkonan Lana del Rey túlkar. Þetta tengist ímyndafræðum en ekki verður farið nánar út í þau hér. Allavega er það mikilvægt segir Zoe Alderton að hinir fullorðnu þekki þau ungu samfélög sem lifa sínu lífi á netinu og hafa byggt upp sína eigin fagurfræði og áhugaverðar sviðsetningar, sjónrænar og dramatískar.³⁴ Meiri rannsókn er líka þörf og frekari umræðu því eins og Ellen Townsend segir er löngu kominn tími til að taka sjálfsskaða ungs fólks alvarlega.

ÚTDRÁTTUR

„Rennur blóð, eftir slóð ...“

Í þessari grein er fjallað um fyrirbærið „sjálfsskaða“. The International Society for the Study of Self-Injury skilgreinir fyrirbærið svo: „Sjálfsskaðar sem beinast ekki að sjálfsmorði eru skilgreindir sem vísitandi skemmdir á vefjum líkamans, framkvæmdar af einstaklingnum sjálfum að eigin ósk án þess að hafa sjálfsmorð í huga og með markmið sem eru ekki félagslega eða menningarlega samþykkt.“ Fræðilegt heiti á sjálfsskaða er Non-Suicidal Self-Injury (NSSI).

Í greininni er fjallað um birtingarmyndir sjálfsskaða, hvað felst í honum, hverjir stunda hann og af hverju. Einkum er horft til menningarlegra birtingarmynda þessarar hegðunar og vitnað í viðtöl við ungmenni um það sem rekur þau út í þessa áhættu-hegðun. Fjallað er stuttlega um hvernig margir nota sjálfsskaða sem tilfinningastjórnun til að létta á þungum hugsunum og kvíða. Á því eru aðrar hliðar og flóknari sem vísa til helgisiða um blóðlát, hreinsun og heilun, með tengingar við trúarlega aflausn og kærkominn sálarfrið. Loks er fjallað um breytingar á birtingarmyndum sjálfsskaða, opnari umræðu á samfélagsmiðlum þar sem byggjast upp samskipti sjálfsskaðara og eigin menningarkimar með sérstaka fagurfræði og gjörningalist. Þessar síður geta haft óhugnanlegt áhrifavald yfir ungu fólki. Niðurstaða greinarinnar er að allt þetta krefjist

³³ Lone Elmsted Bild, „Hver femte unge gør skade på sig selv“, *Videnskab.dk*, 28. desember 2011, sótt 8. apríl 2019 af <https://videnskab.dk/kultur-samfund/hver-femte-unge-gor-skade-pa-sig-selv>.

³⁴ Zoe Alderton, *The Aesthetics of Self-Harm. The Visual Rhetoric of Online Self-Harm Communities*, New York: Routledge, 2018 bls. xi-xii.

upplýstrar umræðu sem sérstakur heimur, sérstök angist sem leitar menningarlegrar útrásar sem getur þróast í sjálfsvígshættu ef hún er ekki tekin alvarlega.

Lykilorð: Sjálfsskaði, skera sig til blóðs, tilfinningastjórnun, menningarleg tjáning, samfélagsmiðlar og fagurfræði

ABSTRACT

I hurt myself today ...

This article discusses the phenomenon of self-harming or "Non-Suicidal Self-Injury" (NSSI). The International Society for the Study of Self-Injury defines non-suicidal self-injury as the deliberate, self-inflicted damage of body tissue without suicidal intent and for purposes not socially or culturally sanctioned.

The article discusses the cultural and social representations of self-injury, what is implied in it, who engages in it, and for what reasons. A lot can be deduced from interviews with self-harmers who use it to gain control over bad feelings and stress, by hurting their body and participating in risky behaviour. This dangerous activity often has more complicated sides with reference to rituals and spiritual associations to bloodletting, cleansing of all evil and healing, absolution and much wanted peace of mind.

Finally, the changes in self-harming discourse and channels of communication are discussed. It has opened up during the last two decades with the arrival of social media. The self-harmers have built their own subcultures with special aesthetics and often preferring theatrical staging or performances instead of verbal expression. These channels can have an uncanny power and influence over young and vulnerable people. The conclusion of the article is that all this requires an informed discussion as a special world, a special angst which is expressing itself in ways that might develop into suicidal behaviour if it is not taken seriously.

Keywords: Self-harming, cutting, emotions control, cultural expression, social medias and aesthetics

DAGNÝ KRISTJÁNSDÓTTIR

Prófessor í íslenskum bókmenntun

Íslensku- og menningardeild

Hugvísindasviði Háskóla Íslands

Árnagarði við Suðurgötu

IS-101 Reykjavík, Ísland

dagny@hi.is

