

Autoagresja

Nie rozumiemy dlaczego to robią. Dlaczego okaleczają w rozmyslny sposób młode ciała. Patrzymy na ślady głębokich nacięć na ramieniu młodego chłopca, na pocięty brzuch młodej dziewczyny i pytamy, czy robili to pod znacznym wpływem alkoholu lub narkotyków. Chcemy wierzyć, że robili to nieświadomie. Odpowiadają nam, że owszem, czasem robią to „po pijaku”, ale robią to również na trzeźwo. Opowiadają, że odczuwają potrzebę samookaleczenia się, że kiedy dokonują cięć nie czują bólu, ból przychodzi po jakimś czasie, średnio po około dwóch godzinach od aktu autoagresji. Wszystko zaczyna się zawsze podobnie, najpierw napięcie, cierpienie, pustka, potrzeba doznania ulgi, a potem, po akcie autoagresji spokój. Mój pacjent powiedział mi kiedyś „kiedy czuję już, jak płynie krew, całe napięcie i cierpienie znika, krew jest ciepła, kojąca, czuję się wtedy spokojny, odprężony, jestem jak w magicznym transie”. Ale ten pacjent przyszedł jednak do mnie po pomoc, wstydził się swojego pociętego ciała, odczuwał bezsilność i pustkę. Pomaganie osobom stosującym autoagresję to pewna umiejętność. Od lat wychodzę z założenia, że kluczem do pomagania innym jest dobra znajomość tematu, którym się zajmujemy. Człowiekowi w każdym kryzysie można pomóc tylko wtedy, gdy rozumiemy jak on myśli, jak odczuwa i dlaczego robi to co robi.

Co wiemy o zjawisku autoagresji?

1. Funkcje autoagresji z perspektywy historycznej (Annegret Eckhardt 1998).

Autoagresja służyła pojednaniu, pogodzeniu się, zarówno w dalekiej przeszłości jak i obecnie istniały i istnieją osoby dokonujące „braterstwa krwi”. Poprzez nacięcie ciał dwóch osób i połączenie ich krwi miało nastąpić pogodzenie, dozgonna wierność, pojednanie, a tym samym spokój.

Od okresu średniowiecza autoagresja służyła samokaraniu, w celu uzyskania przebaczenia, była formą pokuty za popełnione grzechy. Służyła także uwalnianiu z ziemskich pokus, w tym okresie było wielu „biczowników”. Do dzisiaj zresztą pokutuje idea samobiczowania się w niektórych religiach jako forma odkupienia za grzechy.

W hinduizmie znana była lecznicza rola krwi. Płynąca, upuszczona krew oznaczała powrót do zdrowia, krew była symbolem życia.

W Rzymie epileptycy pili krew gladiatorów, także trędotatym wcierano ich krew, uznając jej lecznicze właściwości.

W szamanizmie, aby zostać szamanem należało przejść różnego rodzaju męczarnie.

W wielu kulturach krew i autoagresja obecne były w rytuałach inicjacyjnych.

Można powiedzieć, że autoagresja i jej funkcje oceniane były w wielu kulturach pozytywnie.

Analizując globalnie zjawisko autoagresji możemy dojść do przekonania, że główną jej funkcją było oczyszczenie. Aby uzyskać przebaczenie i spokój należało ukarać swoje ciało.

W czasach dzisiejszych jest również wiele jej przejawów, pomijając klasyczne akty cięcia i przypalania własnego ciała. Odsysanie tłuszczu, głodzenie w celu uzyskania szczupłej sylwetki, operacje plastyczne nosów, ud i innych części ciała, traktowane są przez wielu psychologów jako akty autoagresji wynikające z braku akceptacji dla swojego ciała i wyglądu.

Autoagresja przejawia się w różnych formach. Istnieją dwa rodzaje autoagresji (Annegret Eckhardt 1998):

- autoagresja jawna (okaleczanie ciała nie prowadzące do śmierci, 83 % to kobiety , zaczynają już w wieku dojrzewania).
- autoagresja ukryta – w celu zainteresowania sobą, ale czynnego, w celu zaopiekowania się. Są to różnego rodzaju zabiegi na własnym organizmie, doprowadzające do hospitalizacji lub konieczności wzmożonej opieki nad taką osobą.

Autoagresja jawna.

Osoby dokonujące autoagresji jawnej działają w pewnym cyklu tego aktu. Zaczyna się on zawsze od nieprzyjemnych emocji i uczuć, może to być subiektywnie odczuwane napięcie, cierpienie, monotonia. Akt autoagresji kończy się zawsze nacięciem czy inną widoczną dla osoby autoagresywnej formą okaleczenia i odczuciem głębokiej ulgi. Najczęściej nacinane są mniej widoczne części ciała, takie jak wewnętrzne fragmenty ud, pachy, plecy, brzuch.

Cierpienie ----- akt autoagresji ----- ulga, rozładowanie napięcia

Należy dodać, że aktowi autoagresji towarzyszy specyficzna „aura”, określana przez osoby go dokonujące jako „odlot”. „opuszczanie siebie”, „wychodzenie z siebie”. Akt autoagresji jest powtarzającą się czynnością.

Po jakimś czasie od ostatniego aktu, na skutek życia w stresie , osoba autoagresywna znowu doświadcza cierpienia, znowu pojawia się napięcie i chęć doznania ulgi.

Autoagresja ukryta

Jest to forma manipulowania otoczeniem poprzez zadawanie sobie różnego rodzaju ran, połykanie różnych rzeczy, nadużywanie leków, wcieranie w ciało trucizn, tak , aby trafić do szpitala. Cykl ten można zilustrować w następujący sposób:

Cierpienie ----- akt autoagresji ----- ulga ----- zainteresowanie otoczenia, działania otoczenia

Nagrodą dla osoby dokonującej aktu autoagresji jest nie tylko poprawa samopoczucia, ulga w cierpieniu, zapelnienie pustki wewnętrznej, ale zwrócenie na siebie uwagi otoczenia, zainteresowanie sobą otoczenia. To wymuszenie na otoczeniu pielęgnacji siebie, zainteresowania sobą, rozpaczliwe, podświadome zwracanie na siebie uwagi.

Osoby autoagresywne twierdzą także, że również nagrodą jest dla nich to, że same mogą po takim akcie pielęgnować swoje ciało.

Inne przyczyny autoagresji.

- przyczyny rodzinne

Badania naukowe dowodzą ,że akty samookaleczeń najczęściej dokonywane są przez dzieci z rodzin : biednych, wielodzietnych, z chorobami jej członków, niedostępnych uczuciowo, z uzależnieniami , jednak nie są to tylko rodziny dysfunkcyjne. Może to być rodzina dobrze sytuowana finansowo, z pozycją towarzyską i społeczną, znana w mieście. Autoagresja może

być tu związana z zaniedbaniem emocjonalnym, pewnym opuszczeniem, niedostępnością uczuciową matki, bywa w rodzinach, gdzie ojciec jest nieobecny, stale pracuje, nie dając jednocześnie wsparcia matce. Matka sama boryka się z różnego rodzaju trudnościami. Dziecko czasem traktowane jest jak obiekt spełniający oczekiwania i potrzeby matki. Dziecko nie ma praw i nie ma prawa mieć potrzeb. Jest traktowane jak przedmiot, jak zabawka. Wiadomo, że wiele z tych matek również było źle traktowane przez swoje matki.

- wykorzystywanie seksualne

Autoagresja w 62 % w przypadków jest spowodowana wykorzystywaniem seksualnym. Dzieci wykorzystywane seksualnie czują się winne z powodu tego, co im uczyniono. To poczucie winy i wstydu nie znika w okresie dojrzewania. Nieustannie muszą się karać, żeby uzyskać wyzwolenie od trudnych do zniesienia uczuć. To dotyczy również dzieci maltretowanych fizycznie. Konsekwencją takiego traktowania dziecka jest zaburzenie jego rozwoju psychicznego, obniżenie jego poczucia wartości własnej, tłumienie agresji i kierowanie jej na siebie w stanach psychicznego napięcia, pustki, chaosu i depresji. Osoby autoagresywne maltretują własne ciało również dlatego, że dzięki temu mogą całkowicie je kontrolować. Ono wtedy staje się tylko ich własnością. Mają także wrażenie, że w pewnych sytuacjach nie odczuwają swojego ciała, czy też jego poszczególnych części. W tych stanach wyobcowania, świat jest odbierany przez nie jak przez szybę. Jest to stan ucieczki nazywany depersonalizacją. Odczucia niosące zagrożenie oddalają się, znikają, pozostaje tylko poczucie wyobcowania, poczucie, że ciało zostało oddzielone od reszty. Wtedy myślą, że zwariują. Krew staje się łącznikiem pomiędzy ciałem a pozostałą funkcją Ja, scala je, pełni funkcje lecznicze. Dlatego odczuwają ulgę, przyjemność, spokój, scalenie, dlatego ponownie sięgają po nóż czy żyłkę, wielokrotnie dokonując aktów samookaleczeń.

Przyczyny biochemiczne

W czasie aktu autoagresji następuje duży wyrzut hormonów wydzielania wewnętrznego. Działają one znieczulająco, przyjemnie, powodując uczucie odprężenia i ulgi. To odczuwanie przyjemności jest również przyczyną ponawiania aktów samookaleczeń.

Przyjrzyjmy się teraz bliżej cechom osobowościowym młodzieży, która dokonuje aktów autoagresji.

Psychologiczny portret młodzieży autoagresywnej

1. Jest to młodzież z niejasnym, niespójnym obrazem siebie. Pozostawiani sami sobie, traktowani przedmiotowo, bez dostatecznej stymulacji do rozwoju ze strony otoczenia, bez zabezpieczenia potrzeby informacyjnej, dopytywani kim są i jacy są nie potrafią na te pytanie odpowiedzieć. Myślą o sobie niespójnie, raz, że są w porządku, drugi raz w najgorszych słowach opisują samych siebie. Mają trudność w identyfikowaniu się z rolami społecznymi, ich poczucie tożsamości jest niestabilne i niejasne.
2. Charakteryzuje ich niska samoocena, uważają, że nic nie znaczą, nic nie potrafią, nikt ich nie lubi i nie kocha, zresztą uważają, że nie ma za co ich kochać.
3. Mają przeświadczenie, że ich życie nie zależy od nich samych, że można z nimi zrobić co się chce, że na nic nie mają wpływu. Ich ciało traktowane było wielokrotnie przez inne osoby jako obiekt, przedmiot. Dlatego mają problem z tożsamością, z zakreślaniem granic psychologicznych.

- 4.. Cechuje ich słaba internalizacja norm i zachowań społecznych, często nie znają norm. Brakuje im autorytetów i jasnej hierarchii wartości.
Dlaczego tak słabo internalizują normy społeczne ? Dziecko pozostawiane samo sobie, bez stałego dopływu informacji nie zna oczekiwań społecznych. To przecież rodzice są pierwszymi nauczycielami. Jednocześnie dziecko traktowane jako obiekt czy przedmiot, niszczone , wykorzystywane seksualnie traci matrycę sensu istnienia tego świata, więc nie może rozumieć , akceptować i przyjmować jego zasad.
5. Nie mając zinternalizowanych norm społecznych, nie potrafią stawiać sobie celów, brak zaś celów budzi w nich poczucie pustki życiowej, stanu ciągłego zawieszenia.
6. Nie potrafią nawiązywać satysfakcjonujących relacji z otoczeniem rówieśniczym, ich relacje z ludźmi są płytkie, powierzchowne, żyją ze stałym poczuciem wyobcowania.
7. Nie mają umiejętności radzenia sobie ze stresem, gromadzą zatem napięcia, wycofując się z działań. Nadmiarowe gromadzenie napięć owocuje w pewnym momencie ich kumulacji potrzebą doznania ukojenia.
8. Procesy poznawcze - słabo znają i rozumieją świat zewnętrzny, osamotnieni, skrzywdzeni, w swoim myśleniu są zdecydowanie negatywiści. Negatywnie myślą nie tylko o innych, ale i o sobie. Negatywnie interpretują rzeczywistość. Są nieufni i podejrzliwi.
9. Emocje – w emocjach i uczuciach dominuje poczucie krzywdy, poczucie winy, cierpienie, pustka, monotonia.

Znajomość i rozumienie psychiki tej młodzieży daje nam jasne implikacje do postępowania z nimi na poziomie placówek opiekuńczo – wychowawczych .

IMPLIKACJE DO POSTĘPOWANIA TERAPEUTYCZNEGO

1. Praca nad budowaniem zaufania do otoczenia, budowaniem pozytywnych relacji z ludźmi , stałe dawanie komunikatu „ widzę cię, chcę ci pomóc, akceptuję cię, staram się cię zrozumieć”. Należy podejmować takie oddziaływania, które mają na celu zabezpieczenie potrzeby bezpieczeństwa u wychowanka. Dopiero , gdy ten poczuje się bezpieczny, może zacząć pracować nad zaufaniem, otwarciem na siebie i innych, pozytywnymi relacjami interpersonalnymi.
2. Praca nad budowaniem tożsamości – kim jestem , jaki jestem, budowanie obrazu indywidualności współdziałającej z otoczeniem społecznym. Dawanie komunikatów „jesteś z nami, ale masz prawo mieć własne zdanie, cenimy twoje zdanie, masz prawo mówić nie, masz prawo używać zwrotów : Ja chcę, Ja mogę, Ja potrzebuję”. Pamiętajmy również o tym ,że człowiek buduje w swoim życiu dwie tożsamości , tą indywidualną i tą społeczną, zbiorową. Zatem pomagajmy naszemu wychowankowi w budowaniu tożsamości własnej, jednocześnie dbając o jego relacje w grupie rówieśniczej.
3. Praca nad przejmowaniem odpowiedzialności za naukę, zachowanie, zdrowie, ciało. Należy tak postępować z naszym wychowankiem , aby to on zaczął ponosić za siebie odpowiedzialność. Na zasadzie :„Ty masz prawo powiedzieć czego chcesz, masz prawo wyboru , jednocześnie to Ty ponosisz za własny wybór odpowiedzialność. Nikt nie będzie zmuszał Cię do niczego, to Twoje życie, Twoje ciało”. Stałe dawanie komunikatu „ żyjesz w pewnym otoczeniu, które ma swoje zasady, chcąc w nim być i mieć z tego powodu gratyfikacje powinieneś je przestrzegać, ale nikt Cię do tego nie zmusza, to Twoje wybory są najważniejsze”.

4. Nauka rozpoznawania uczuć i radzenia sobie z nimi, nauka radzenia sobie z napięciem. Oznacza to, że w powinniśmy nauczyć osobę autoagresywną rozpoznawać stany napięć lub monotonii oraz konstruktywnego sposobu radzenia sobie z nimi. Może to być na początku codzienne prowadzenie Dzienniczka Uczuć, który ma na celu rozpoznawanie uczuć i stanów emocjonalnych i łączenie ich z konkretnymi sytuacjami i zachowaniami.
Przykładowo:
1 maj - kolega zabrał mi długopis – poczułem złość - uderzyłem go w twarz
2 maj – zgubiłem portfel na boisku – byłem wściekły i smutny – zrobiłem awanturę
Raz w tygodniu omawiamy Dzienniczek Uczuć z wychowankiem. Zwracamy uwagę na emocje, sytuacje i zachowania, pomagamy mu nazywać uczucia, rozpoznawać je.
5. Trening intara i interpersonalny – poprawa rozumienia siebie i otoczenia, nauka rozumienia innych, tego czego oczekują, jak myślą, dlaczego zachowują się tak, a nie inaczej – to zmniejsza poziom napięcia. Analiza sposobu własnego myślenia. Myślenie pozytywne, asertywność, radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie problemów. Praca nad samooceną.
6. Trening asertywności. Asertywne wyrażanie i przyjmowanie krytyki.
7. Trening relaksacyjny, trening autogenny, medytacja. Praca z ciałem.
8. Zagospodarowanie emocjonalne, unikanie pustki wewnętrznej. Praca nad duchowością. Rozbudzanie zainteresowań.
9. Budowanie sieci wsparcia, poszukiwanie osób ważnych, znaczących, pomagających, życzliwych. Pokazywanie, że są takie osoby, że ludzie nie są źli, że warto mieć osoby, na których można polegać.
10. Nauka przyjmowania pomocy od innych, zwracania się do innych i proszenia o pomoc.

Zasada pracy z wychowankiem autoagresywnym wygląda następująco: rozpoznajemy jakie ma on deficyty i problemy osobowościowe, skąd one płyną, a następnie pracujemy z tymi deficytami.

Praca osobowością jako systemem to próby przywracania jej równowagi. I tak na przykład, kiedy ktoś ma zaniżoną samoocenę próbujemy pomóc mu ją podnieść stosując różnego rodzaju metody, gdy ma połamane granice psychologiczne próbujemy pomóc mu nauczyć się asertywności, gdy interpretuje rzeczywistość w czarnych barwach, pokazujemy mu, że może ona mieć różne odcienie. Gdy nie ma zaufania pomagamy mu je budować, gdy boi się, robimy tak, aby poczuł się bezpieczny.

Równoważymy, a raczej pomagamy złapać równowagę pamiętając stale o odrębności i wyjątkowości każdego dziecka.