

Zespół Szkół Ogólnokształcących  
w Kamiennej Górze

# AUTODESTRUKCJA

- poradnik profilaktyczny pedagoga szkolnego -

opracowanie: Wiesława Głuchowska

- Kamienna Góra, 2017 -

## AUTOAGRESJA – przyczyny, funkcje i pomoc

- Co to jest samouszkodzenie?
- Formy podejmowanych samouszkodzeń
- Przyczyny samouszkodzeń
- Źródła samouszkodzeń
- Funkcje samouszkodzeń
- Samouszkodzenia – jak pomóc?

**Samouszkodzenia wśród dzieci i młodzieży** można rozumieć jako ogólnie nieakceptowane akty bezpośredniej autodestrukcji, w których osoba świadomie zmierza do wyrządzenia sobie natchmiastowej szkody, a celem ataku jest jej ciało. Samouszkodzenie jest działaniem dobrowolnym, intencjonalnym i pozbawionym zamiaru samobójczego.

Zachowanie to jest skutkiem złożonych problemów psychicznych osób znajdujących się w stanie silnego napięcia i nieradzenia sobie z nim. Samookaleczenie, bardziej może niż jakiegokolwiek inne ludzkie działanie, mówi o rozpacz, udręce i bólu. Akt zadawania sobie ran ucieleśnia i komunikuje obecność czegoś niemożliwego do zniesienia i nie dającego się wypowiedzieć. Jest także wypowiedzią na temat traumatycznego doświadczenia i napięcia, kierowaną przez dokonującą go osobę w pierwszym rzędzie do samej siebie, a dopiero w dalszej kolejności do innych osób. Samouszkodzenie to akt polegający na celowym zadawaniu sobie bólu i/ lub ran swemu ciału, pozbawiony jednakże intencji samobójczej. Wykazuje podobieństwa do innych wyraźnych zachowań autodestrukcyjnych, takich jak zaburzenia łaknienia, ryzykowne zachowania seksualne.

Niektórzy autorzy dzielą autoagresję na:

- bezpośrednią (bezpośrednie ataki na własne ciało, samooskarżenia),
- pośrednią (prowokowanie innych do agresji i poddawanie się jej);

oraz:

- werbalną (częste krytykowanie siebie i swoich zachowań, wmawianie sobie swojej małej wartości i braku znaczenia, samoponizanie się),
- niewerbalną (bezpośrednie ataki na własne ciało).

Około 4% młodzieży w Polsce dokonuje samouszkodzeń i, niestety, odsetek ten jest coraz większy. Odsetek **samouszkodzeń wśród dzieci i młodzieży**, który przypada na dziewczęta jest 3-krotnie wyższy niż w przypadku chłopców.

Młode osoby, które dokonują samouszkodzeń, często robią to w ukryciu. Dokładają starań, aby nikt z zewnątrz nie zauważył ran. Wiele z tych osób nie zgłasza się po pomoc z obawy przed odrzuceniem, brakiem zrozumienia oraz reakcjami pogardy i obrzydzenia.

### **Formy podejmowanych samouszkodzeń**

Istnieją różne sposoby **samouszkodzeń wśród dzieci i młodzieży**. Należą do nich takie formy, jak:

- nacinanie ostrym narzędziem (nożem, żyłką, kapslami o ostrych brzegach itd.) ramion i przedramion, rzadziej nóg i brzucha,

- gryzienie własnego ciała,
- drapanie – aż do poważnych uszkodzeń skóry i naskórka,
- nakłuwanie,
- przypalanie,
- wyrywanie włosów, brwi, rzęs,
- powodowanie oparzeń,
- uderzanie o twarde przedmioty,
- prowokowanie wypadków.

Niektórzy specjaliści do działań autoagresywnych zaliczają również uzależnienia, zaburzenia łaknienia (anoreksja, bulimia), celowe zaniedbywanie własnych potrzeb oraz drastyczne, wyczerpujące i wyniszczające diety oraz ćwiczenia fizyczne.

Należy zwrócić uwagę na to, że współczesna kultura jest wręcz przesycona różnego rodzaju formami ingerencji w ciało. Operacje plastyczne, piercing, tatuowanie ciała – czasem trudno określić, kiedy jest to jeszcze podążanie za modą lub chęć upiększenia ciała, a kiedy podejmowanie tego typu działań przeradza się w autoagresję. Cienka jest linia między normą a zaburzeniem. Specjaliści zwracają uwagę na ważną rzecz: *samookaleczenie nie jest (...) tylko samym okaleczeniem, lecz procesem, którego efektem są rany*. Podjęcie działań autoagresywnych przez dziecko lub młodą osobę nie jest zjawiskiem wyizolowanym. Zawsze towarzyszą mu przeżycia wewnętrzne (emocje, myśli), na ogół bardzo trudne i bolesne.

### **PRZYCZYNY SAMOUSZKODZEŃ**

Istnieje wiele przyczyn **samouszkodzeń wśród dzieci i młodzieży**. Można do nich zaliczyć traumatyczne doświadczenia, takie jak doznanie przemocy fizycznej i psychicznej. Uważa się, że na pojawienie się tendencji do samouszkodzeń dwukrotnie częściej wpływa doznanie nadużycia seksualnego niż przemocy fizycznej.

Przewlekłą sytuacją traumatyczną jest także brak trwałej, bezpiecznej więzi emocjonalnej z opiekunem. Może to prowadzić do nierozwinięcia przez dziecko umiejętności kontrolowania i regulowania pobudzenia emocjonalnego, a co za tym idzie – do pojawienia się tendencji autoagresywnych.

Do innych przyczyn **samouszkodzenia wśród dzieci i młodzieży** należą: dysfunkcje systemu rodzinnego, tzw. „upośledzające środowisko” (jest to środowisko, w którym komunikowanie osobistych doświadczeń spotyka się z podważaniem zaufania oraz niewłaściwymi i skrajnymi reakcjami), głębokie problemy rodziców (choroby psychiczne rodziców, alkoholizm i inne uzależnienia), poważne zaniedbywanie dziecka, maltretowanie, wykorzystywanie seksualne, przestępczość, jak też bardziej ukryte, np.:

- nieprawidłowy podział ról w rodzinie,
- słabość więzi między rodzicami, w tym "rozwód emocjonalny" i silne konflikty,
- nadmierne wymagania wobec dzieci,
- postawy wychowawcze rodziców: nadopiekuńczość, odrzucanie emocjonalne,

- utrata kontaktu z którymś z rodziców lub inną, ważną osobą,
- niespójny system wychowawczy,
- zaburzenia komunikacyjne w rodzinie.

**Samouszkodzenia wśród dzieci i młodzieży** zdarzają się również wtedy, gdy młodzi ludzie nie radzą sobie z wymaganiami otaczającego środowiska, np. szkoły. Ponadto nastolatki nieraz zmuszone są do radzenia sobie z presją ze strony rówieśników dotyczącą inicjacji seksualnej, posiadania bardzo szczupłej figury, modnych, drogich ubrań, gadżetów, itd.

Nastolatki, które nie są w stanie lub nie chcą wpisywać się w te trendy i zachowania muszą radzić sobie z poczuciem odrzucenia i samotności, to zaś może wpływać na podejmowanie działań autoagresywnych. Rówieśnicy nieraz znęcają się nad tymi, którzy inaczej wyglądają lub po prostu "nie pasują".

Do innych przyczyn **samouszkodzenia wśród dzieci i młodzieży** można zaliczyć brak umiejętności kontrolowania poziomu pobudzenia oraz uszkodzenia mózgu. Samouszkodzenia występują również w przebiegu takich zaburzeń, jak upośledzenia umysłowe, autyzm, schizofrenia, zaburzenia zachowania, depresja itp.

Znaczący jest **wiek dziecka** w chwili traumatycznych wydarzeń. Doświadczenia z dzieciństwa mogą uformować szereg „cech”, które uruchamiają w jednostce skłonność do samouszkodzeń. Cechami tymi są: podatność na poczucie straty, przyjmowanie roli ofiary, zniekształcony i wyalienowany obraz ciała, tendencja do impulsywnych zachowań.

### **ŹRÓDŁA SAMOUSZKODZEŃ W ŻYCIU JEDNOSTKI**

W większości przypadków samouszkodzenia wydają się wiązać ze skrajnie trudnymi i stresującymi przeżyciami, często mającymi swe źródło w dzieciństwie. Są to najczęściej: wykorzystanie seksualne lub maltretowanie, a także osierocenie bądź innego rodzaju strata. Wszystkie te sytuacje pociągają za sobą jakiś rodzaj niewłaściwego traktowania, zaniedbania i utratę autonomii, prowadząc do pojawienia się poczucia bezradności, złości czy straty.

#### **Doświadczenia z dzieciństwa**

Badacze wskazują na to, że dzieci dokonujące samookaleczeń ucierpiały z powodu sytuacji, które sprowadzały się zazwyczaj do wielokrotnego wykorzystania i deprivacji. Wymienia się więc:

- wykorzystanie seksualne,
- zaniedbania opieki,
- nadużycia emocjonalne,
- brak komunikacji (w rodzinie dopuszczalne były rozmowy na tematy praktyczne lub dysputy intelektualne, ale uczucia i wszelkie problemy były tematem tabu; samookaleczenie były więc próbą nawiązania komunikacji),
- przemoc fizyczną,
- stratę bądź rozłąkę (spowodowane śmiercią rodzica lub rodzeństwa bądź długotrwałą rozłąką z jednym lub obojgiem rodziców),

- choroby rodziców, w tym alkoholizm (prowadziły one do zaniedbywania potrzeb i/lub do konieczności opiekowania się rodzicami od wczesnych lat),

rzadziej wymienia się:

- nadmiernie wygórowane oczekiwania w domu i w szkole,
- znęcanie się i odrzucenie ze strony rówieśników,
- strach i zawstydzenie z powodu dojrzewania płciowego,
- rasizm,
- lesbijskiej orientacji seksualnej.

### **Doświadczenia życia dorosłego**

Dorośli podobnie jak dzieci wskazują na czynniki o podobnym charakterze jak te, które są wymieniane jako traumatyczne w okresie dzieciństwa. Najczęściej wymieniane są:

- gwałt i wykorzystane seksualne,
- brutalny partner (przemoc emocjonalna lub fizyczna doznana w związkach z mężczyznami),
- brak wsparcia/komunikacji (również w związkach partnerskich),
- utrata dziecka/bezplodność (utrata dziecka na skutek jego śmierci lub separacji, np. w następstwie umieszczenia w zakładzie karnym),
- inne (np. po ciężkiej chorobie).

### **Wpływ doświadczeń życiowych na samouszkodzenia**

Zawsze pojawia się pytanie dlaczego osoba poddawana takim czy innym formom wykorzystania lub maltretowania podejmuje okaleczenia własnego ciała?

Wielu autorów wskazuje, że doświadczenia wywołujące uraz psychiczny przynoszą dwojakie efekty prowadzące do samouszkodzeń:

- po pierwsze - zmuszają one dziecko, a później dorosłego do przeżywania niezwykle złożonych, przykrych emocji z powodu braku autonomicznych sposobów radzenia sobie (samouszkodzenie może się rozwinąć jako alternatywa wobec obawy, że być może traumatycznego doświadczenia nie uda się przetrwać),

- po drugie – przeżycia takie, zwłaszcza maltretowanie budzą w człowieku poczucie niskiej wartości oraz uczucie nienawiści do siebie, winy i wstydu, co generuje autodestrukcję.

### **Potencjalne powiązania między doświadczeniami wykorzystania bądź maltretowania, zaniedbania czy straty a wynikającymi z nich samouszkodzeniami:**

#### 1. Spuścizna rozpacz

Wiele osób dokonujących samouszkodzeń informuje o przeżywanym od dzieciństwa wszechogarniającym i niemożliwym do zniesienia uczuciu żalu, smutku, złości, bezsilności oraz poczuciu zdrady ze strony najbliższego otoczenia. Napięcia wewnętrzne prowadzą więc do desperackich poszukiwań dróg złagodzenia i radzenia sobie z tymi uczuciami.

#### 2. Porzucenie i pustka

Dzieci wykorzystywane lub zaniedbywane w taki sposób, że ich potrzeby miłości i troski nie są zaspokajane, bądź też doświadczone przez stratę głównego opiekuna cierpią bardzo często z powodu ogromnego poczucia opuszczenia i straty oraz opinii, że świat jest dla nich miejscem ani bezpiecznym, ani dobrym. Podobnie dzieci wobec których rodzice formułują wysokie oczekiwania mogą poczuć się sfrustrowane i wściekłe. Jeśli nie otrzymają wsparcia, by wyrażać te uczucia i radzić sobie z napięciami to nie nauczą się budowania własnych zasobów, które pozwalają łagodzić napięcia i dodawać sobie otuchy. Przez to pojawiają się przytłaczające uczucia pustki i rozpacz, co z kolei nie pozwala zaspokajać własnych potrzeb emocjonalnych.

### 3. Bezsilność

Wykorzystanie i porzucenie mogą wywołać u dzieci przeżywanie bezsilności i bezradności, które niekoniecznie będą słabnąć wraz z rozwojem dziecka. Dawny uraz ogranicza umiejętność radzenia sobie, m.in. redukując poczucie własnej efektywności i możliwości wpływania na sytuacje życiowe. Dorośli doznający w/w urazu są bardziej skłonni do reakcji paradoksalnych w obliczu trudnych sytuacji. Sytuacje traumatyczne, tj. gwałt, przemoc, wojna, mają bardziej negatywny wpływ na tych, którzy doznali urazu w dzieciństwie.

### 4. Trudności z rozpoznawaniem i werbalizacją uczuć

Dzieci powinny uczyć się od rodziców rozumienia i rozróżniania rozmaitych napięć, jakie przeżywają, oraz odpowiedniego ich wyrażania. Ci, których otoczenie nie dopuszcza do wymiany emocjonalnej (wyrażanie słowami, łzami) oraz nie otrzymają wsparcia, nie mogą się tego wszystkiego nauczyć. Dlatego u osób z niedostatkami w zakresie ekspresji werbalnej istnieje ryzyko skłonienia się w kierunku „fizycznych rozwiązań” – samouszkodzeń.

### 5. Wybuch

Konflikty wewnętrzne będące typowymi następstwami wykorzystania wywoływać mogą zachowania lub czynności w pewien sposób mogące zastępować uczucia bądź wspomnienia związane z traumatycznym przeżyciem. Samouszkodzenie może być zatem sposobem wyrażania uczuć związanych z traumą, jak i samego traumatycznego przeżycia. Zdarzenia mające miejsce we wczesnym rozwoju (jeszcze przed rozwojem języka) są przeżywane w aktach, których znaczenie nie jest od początku jasne. Maltretowanie z jednej strony wzmacnia potrzebę wyrażania bolesnych uczuć, z drugiej zaś ogranicza, więc w takich okolicznościach samookaleczenie jest atrakcyjnym środkiem ekspresji.

### 6. Rzeczywistość złego rodzica

Dziecko, które jest maltretowane przez rodzica ma mimo wszystko, potrzebę podtrzymania swojego zaufania do niego. Dziecko pragnie usunąć „złe części” swego rodzica i kreuje „nowego, idealnego” rodzica. Dziecko wychowywane bez przemocy żyje ze świadomością, że ono oraz rodzice mają dobre i złe cechy. Maltretowanie uniemożliwia normalny przebieg tego procesu. Dlatego dzieci maltretowane, gdy rodzic burzy zaufanie dziecka do rzeczywistości, pozostaje w zawieszaniu i obraz rodzica pozostaje zmaćniony. W późniejszym czasie,

jako osoba dorosła, mająca za sobą „obraz osoby złej” szukając ukojenia, potrzebuje czegoś zewnętrznego wobec siebie, takiego jak samouszkodzenie, co pomoże jej powrócić do „dobrego” i postrzegania siebie jako lepszej, wartościowszej osoby.

#### 7. Życie z prześladowcą

Zdarza się, że całą miłość, zainteresowanie czy bliskość lub przyjemność, jakiej dziecko doznaje w domu, łączy się z wykorzystaniem. Po zdarzeniu trudnym i okropnym następuje czas spokoju, ukojenia i cudownej opieki. „Dobry rodzic” staje się dostępny. Dziecko wytwarza sobie wyobrażenie, że do etapu troskliwości trzeba dojść wyłącznie w następstwie maltretowania. Uwewnętrznienie takiej sytuacji można odgrywać w samookaleczeniu. Aby zająć się sobą, wynagrodzić sobie poczucie bezradności i osiągnąć ukojenie, najpierw trzeba przejść przez samouszkodzenie. Ofiara przemocy może nie mieć wcale ochoty na zaakceptowanie przemocy, ale nie ma dostępu do innych sposobów doświadczania przyjemnego uczucia ciepła, które pojawia się z chwilą ulgi po samouszkodzeniu.

#### 8. Nienawiść do siebie

Osoby doświadczające przemocy czują nienawiść do siebie, obwiniają się, żyją w przeświadczeniu, że są złe i niedobre. Po części te uczucia rodzą się pod wpływem bezpośrednich sygnałów od prześladowcy. U dziecka wytwarza się przeświadczenie, że „dobry rodzic” z pewnością by go kochali, gdyby było wystarczająco dobre czy miłe. Negatywne uczucia wobec siebie nie zawsze prowadzą do samouszkodzeń, ale zdarzają się u osób, które obierają sobie taką drogę radzenia sobie z tego typu przeżyciami. Jednostka dokonując samookaleczenia potwierdza w sobie poczucie wstydu, i utwierdza swoje przekonanie, że w ten sposób może ponosić winę za obelgi i sądy o niej oraz sposób w jaki jest traktowana.

#### 9. Relacja z ciałem

Często konsekwencją traumatycznych wydarzeń w dzieciństwie związanych z samouszkodzeniami jest poczucie obcości własnego ciała i nienawiść do niego. Postrzegają swoje ciało jako plugawe, obce, skalane. Ktoś, kto nienawidzi swe ciało i odrzuca je, obwiniając za jego słabość, chorobę czy „inność” często może czuć chęć, a nawet przymus okaleczania go i ukarania.

#### 10. Znaczenie skóry

Już u noworodka skóra stanowi swoisty środek komunikacji i kontaktu. Stanowi też granicę „Ja”. Matka głaszcząc skórę swojego dziecka wyraża miłość i przywiązanie, dając dziecku przyjemność i ukojenie. Zaniedbywane dziecko, które nie jest dotykane, głaskane będzie odczuwało m.in. poprzez bodźce skórne napięcie wewnętrzne, co daje z kolei poczucie skóry obolałej, zimnej, nieprzyjemnej. Stąd w przypadku przeżywania przemocy, zaniedbania, porzucenia czy gwałtu dochodzi do samookaleczeń, gdyż w człowieku symbolicznie odtwarzane są nieprzyjemne wrażenia skórne. Zazwyczaj natężenie ich narasta w stanach stresu.

#### 11. Trudności w związkach

Osoby, które w dzieciństwie były wykorzystywane, zaniedbywane czy porzucane doświadczają trudności podczas nawiązywania intymnych związków. Ponieważ bardzo trudno im zaufać innym ludziom i otworzyć się przed nimi, nie potrafią konstruktywnie rozwiązywać swoich problemów przy wsparciu bliskich osób, więc najczęściej czują przymus by nie uzewewnętrznić swoich konfliktów i tłumić uczucia w odosobnieniu. Napięcie często bywa tak duże, że prowadzi do okaleczania własnego ciała.

#### 12. Trudności z separacją/indywiduacją

Wykorzystywanie, zaniedbywanie mogą zakłócać przebieg ważnego procesu, jakim jest psychiczna separacja od rodziców i rozwój „indywidualnego Ja”. Osoba doświadczająca przemocy jest często izolowana od innych ludzi i jest zmuszana do zachowania wysokiego stopnia lojalności wobec sprawców. Pod adresem ofiary kierowane są oczekiwania by uprzedzała potrzeby i uczucia rodziców, tłumiąc przy tym własne lub traktując je jako tożsame. Dziecku wykorzystywanemu i nie doświadczającemu wystarczającej troski zabraknie stabilnego fundamentu, z którym może wystartować do życia jako odrębna jednostka. Spowodowane w ten sposób zatracenie granic między własną osobą a rodzicami może przenieść się w dorosłe życie. Z samouszkodzeniami wiąże się to na wiele sposobów. Może to być próba identyfikacji i ustanowienia granic fizycznych człowieka lub wyrażanie złości i pragnienia ukarania konkretnej osoby poprzez dopełnienie ataku na własne ciało („Ja mam tylko władzę nad moim ciałem”). Samouszkodzenie może być także sposobem kontynuowania ataków przemocy w imieniu rodzica gdyż lojalność wobec niego jest tak ogromna, że dąży do krzywdzenia się („Jesteś dobry. To co mi robiłeś było słuszne, zasłużyłem na to”).

#### 13. Przemoc i wykorzystanie jako formy nawiązania relacji

Wiele osób dokonujących samouszkodzeń pochodzi z rodzin, gdzie chaos, impulsywność i przemoc występują na co dzień. Dzieci wzrastające w tych rodzinach są uczone „auto-agresywnego stylu przetrwania w sytuacji stresu, bólu, okaleczenia”. Nie zawsze jest to autoagresja, ale szereg innych destrukcyjnych i brutalnych zachowań z udziałem alkoholu, narkotyków, przemocy wobec innych, które pozwalają jednostce uwolnić napięcie. Dlatego w/w okaleczenia stają się skłonnościami wynikającymi z reakcji na własne napięcia i trudności.

#### 14. Dysocjacja.

Ludzie doświadczający cierpień często radzą sobie z traumą dystansując się wobec swojej świadomości i swego otoczenia. Określone, ciężkie do zniesienia doznania (np. bólowe) czy emocje zostają wyłączone z pola świadomości, co redukuje napięcie. I gdy nawet trauma minie, by poczuć, że jest to sytuacja prawdziwa i realna, dokonują samookaleczeń, by odzyskać poczucie bycia żywym, realnym i obecnym.

### **FUNKCJE SAMOUSKODZEŃ W ŻYCIU JEDNOSTKI**

Naukowcy w ramach swoich obserwacji dopatrzili się różnorodnych celów, jakim służyć może zadawanie sobie obrażeń.



## 1. Regulacja napięcia i lęku.

Wielu osobom samouszkodzenie służy jako metoda radzenia sobie z problemami i utrzymywania się przy życiu wbrew ogromnemu napięciu psychicznemu. Nacinanie się bądź zadawanie ran może być odczuwane jako ratowanie sobie życia, a nie akt samodestrukcji.

- Samouszkodzenie może regulować **napięcie i lęk**, gdy uczucia stają się nieznośne. Po ich wykonaniu przynoszą ulgę i redukcję napięcia. Takie zachowanie wydaje się dla osoby cierpiącej aktem dość łatwym do przeprowadzenia i niegroźnym w porównaniu z przeżywanym niepokojem i napięciem.

- Osoby, które nie potrafią komunikować odczuwanego gniewu wprost, gdyż w społeczeństwie nie jest on akceptowany, szukają innych sposobów, które mogą posłużyć im za nośnik tego typu emocji. Samouszkodzenie staje się sposobem radzenia sobie z tym, co odczuwają jako **złość**, która staje się niemożliwa do zniesienia. **Gniew** może być także wynikiem zwracania się przeciw sobie, wówczas, gdy jednostka odbiera siebie jako niedopasowaną do innych czy posiadającą pewne niedostatki. Karanie siebie za owe niedostatki może być manifestowane poprzez samouszkodzenia.

- Fizyczny ból pojawiający się podczas samouszkodzeń może stać się chwilową ucieczką od emocjonalnej udręki. Rana jako fizyczny uszczerbek odwraca uwagę jednostki od napięcia i lęku. Rana jest czymś, z czym łatwiej sobie poradzić. Po takim uszkodzeniu łatwiej wrócić do pracy i obowiązków. Inaczej jest w przypadku nadużywania substancji, gdyż one zmieniając na pewien czas świadomość i stan psychofizyczny i nie pozwalają na wykonywanie codziennych obowiązków.

## 2. Funkcje związane z „JA”

- Wielu osobom samouszkodzenie daje **poczucie**, że mają nad czymś władzę, że korzystają z własnej **autonomii** i sprawowania **kontroli** nad sobą. Czasami towarzyszy temu wrażenie, że samouszkodzenie umożliwia człowiekowi odzyskanie siebie.

- Czasami ludzie nie czują styczności z daną chwilą, wydaje im się, że nie przeżywają własnych doświadczeń. Zjawisko to w skrajnej postaci nazywane dysocjacją lub depersonalizacją przejawia się swoistą „nieobecnością”, utratą poczucia czasu, wrażeniem bycia we śnie. Samookaleczenie u tych osób wstrząśnie organizmem, wyostrza **odbiór rzeczywistości** i pozwala zakończyć odcięcie się od własnych przeżyć.

- Okres następujący po samouszkodzeniu w wypadku osób zaniedbywanych może stać się jedyną okazją do doświadczenia fizycznej **troski i ukojenia**. Taka osoba doświadczy opieki i poczuje, że zasługuje na odrobinę specjalnej troski.

## 3. Funkcje związane z radzeniem sobie z własnymi doświadczeniami.

- Przerazające i traumatyczne doświadczenia z przeszłości wielu osób, które się samouszkodzą, spotykają się z zaprzeczeniem, umniejszeniem czy ignorowaniem. Samouszkodzenie w tym przypadku może być dla jednostki **swoistym świadectwem**: drogą do prawdy i **uhonorowania własnego doświadczenia**.

- obrażenia ciała mogą być **świadectwem odwagi, wytrzymałości i cierpienia**. Dlatego często osoby, które okaleczają się czują dumę z powodu swych ran i blizn, które traktują jako „dowód” tego co przeszły i dzięki temu ich ból wewnętrzny staje się prawdziwy i ważny.

- Niekiedy jednak z wypowiedzi osoby dokonującej samouszkodzeń wynika, że samookaleczenie stanowi **replikę (reaktywowanie) okoliczności** związanych z doznaną kiedyś krzywdą i przemocą.

#### 4. Funkcje związane z karaniem własnej osoby i bycia ofiarą.

- Część ludzi, u których w dzieciństwie wzbudzano poczucie, że są zepsuci i źli, podejmuje samookaleczenie w odpowiedzi na te właśnie uczucia. Samouszkodzenie może działać jako rodzaj **kary bądź pokuty**. W tej bolesnej sytuacji dana osoba będzie się czuła tak, jak gdyby zasługiwała na rany, cierpienia z powodu własnego zepsucia i bezwartościowości. Po zadaniu sobie ran taka osoba choć przez chwilę może się poczuć lepiej, może sobie wybaczyć domniemane występki. Wynikać to może z nienawiści do siebie i ciągłej frustracji, która jest wynikiem postrzegania siebie jako osoby złej i niegodziwej.

- Blizny mogą także być nośnikiem elementu samodoskonalenia i **podsycaenia nienawiści do siebie**.

- Niektórzy ludzie uważają, że zadając sobie rany, chwilowo pozbywają się „swego zła i skalania” i **czują się oczyszczeni**.

- Strach i zawstydzenie z powodu podniecenia seksualnego również mogą prowadzić do samookaleczeń. Gdy zaistnieje owe podniecenie to może dojść do dezorientacji i poczucia zagrożenia u osoby, która przeżyła uraz spowodowany przemocą seksualną. Kojarzyć się będzie z niemożliwym do zniesienia napięciem i bólem emocjonalnym. Za sprawą samouszkodzeń dana osoba może sobie radzić z tymi uczuciami.

#### 5. Funkcje dotyczące relacji z innymi ludźmi.

- Samouszkodzenie może być próba nawiązania **komunikacji z innymi**. Dzieje się tak, gdy jednostka, choć pragnie coś przekazać, czuje się niezdolna do wypowiedziania się wprost albo też jest przekonana, że nawet jeśli się wypowie to nikt jej nie wysłucha. Samouszkodzenie bywa więc próbą zasygnalizowania, że coś jest nie tak, w nadziei, iż ktoś okaże chęć wysłuchania jej. Wykonywanie czegoś drastycznego jest więc próbą ściągnięcia na siebie uwagi.

- **Karanie innych ludzi** jest zauważalne także w placówkach pomocowych, gdzie osoby podejmujące interwencję z osobą okaleczającą się wyczuwają intencję wytrącenia ich z równowagi. Jednak głębsza analiza zachowania pozwala wyjaśnić, że osoba dokonująca samookaleczenia nie radzi sobie ze swymi uczuciami, gdyż czuje złość i nienawiść do swego oprawcy, który nienawidził blizn swojej ofiary. Osoba okaleczająca się chce w ten sposób swojego sprawcę rozdrażnić lub ukarać.

- Osoba dokonująca samouszkodzeń by wpłynąć na własną sytuację lub zachowanie innych ucieka się do takich działań. Samouszkodzenie może być odbierana jako manipulacja otoczeniem. Jednak trzeba wziąć pod uwagę, że do samouszkodzenia ucieka się osoba bezsilna, która nie potrafi w inny sposób zaspokoić własnych potrzeb czy celów.

### **Samouszkodzenia – jak pomóc?**

Każdy przypadek **samouszkodzenia wśród dzieci i młodzieży** wymaga skontaktowania się z psychologiem. Niezbędne jest bowiem poznanie motywów, jakimi kieruje się dziecko/nastolatek, a także okoliczności, w których zrobił to po raz pierwszy oraz częstotliwości, z jaką dokonuje samouszkodzeń. Psycholog pokieruje rodzinę odnośnie dalszych kroków: konsultacji z lekarzem psychiatrą, podjęcia terapii indywidualnej dziecka/nastolatka lub terapii całej rodziny. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że tendencja do samouszkodzenia ciała w pewnym momencie może przerodzić się w uzależnienie, może również grozić poważnymi chorobami, a nawet zagrażać życiu. Należy pamiętać, że samouszkodzenie jest **komunikatem dla otoczenia**, mającym pokazać, że dana osoba cierpi, jednak nie potrafi wyrazić swego cierpienia słowami. Jest to zwracanie uwagi otoczenia na problem i **wołanie o pomoc**.

Pierwszy wymóg efektywnej pomocy to świadomość problemu i wrażliwość na samouszkodzenia. Wiele osób okaleczających się wstydzi się swego postępowania i zataja je w obawie przed reakcją otoczenia. Nie podejmą więc tematu z własnej inicjatywy, chyba, że wyczują, że ktoś o tym wie i nie potępi tego. Osoba pomagająca na pewno powinna wykazać się świadomością i umieć z otwartością wysłuchać relacji o samouszkodzeniach. Najbardziej pomagamy, jeżeli usłyszawszy od kogoś o samouszkodzeniu lub zetknąwszy się z nim osobiście, **reagujemy z akceptacją, zrozumieniem, szacunkiem i współczuciem**. Ludzie przede wszystkim pragną, by ich wysłuchano i potraktowano poważnie. Powinniśmy starać się patrzeć na człowieka, a nie tylko na jego rany, reagować na jego niepokój w taki sposób, w jaki reagowalibyśmy na każdą inną osobę. Taka reakcja jest niezwykle cenna z następujących powodów:

- zachęca osobę do uwierzenia w to, że może ona liczyć na zrozumienie i pomoc, że być może jej zachowanie nie jest złe i bezsensowne, a jej sytuacja beznadziejna,
- wysyła sygnał do osoby uszkadzającej się, że jest kimś wartościowym, zasługującym na troskę i szacunek, to z kolei pomaga stawić czoła nienawiści do siebie i niskiej samoocenie,
- dostarcza danej osobie wsparcia i sposobności do rozmowy o jej zachowaniu (w tym pojawieniu się może pierwszej okazji do rozmowy o wykorzystaniu), jej problemach i uczuciach.

Wszystkie osoby z problemami powinny być traktowane jak ludzie w pełni sprawni, zaradni i z pewnymi zasobami, mający wobec siebie pełne prawa i obowiązki. Osoby pomagające zawsze powinny tak działać, by zachęcać jednostki do brania odpowiedzialności za sytuację, w której się znajdują. Pasywna rola ofiary nie sprzyja leczeniu, a wręcz może nasilać patologiczne zachowania. Należy zbadać pragnienia i potrzeby danej osoby i uzgodnić z nią odpowiedni sposób postępowania, a także okazywać zrozumienie dla bolesnych przeżyć, które mogą leżeć u podłoża samouszkodzeń.

Wskazane jest także podczas udzielania pomocy:

- nieustannie dostarczanie jednostce okazji do wyrażania własnych odczuć i trudności,
- podejmować działania wspomagające jej eksplorację, ekspresję, relaksację, budowanie szacunku do siebie i sprzyjać kontaktowi z własnym ciałem,
- dążyć do konstruktywnych rozmów w ramach których jednostka może odkrywać treści kryjące się za jej samouszkodzeniem i podjąć gotowość do zmierzenia się z dawnymi doświadczeniami oraz ich skutkami,
- okazywać pozytywne zainteresowanie napięciami i lękami, które mogą doprowadzać do uszkodzeń,
- zachęcać rodzinę jednostki do podjęcia terapii rodzinnej.

Literatura:

1. Babiker G., Arnold L. (2002) „Autoagresja. Mowa zranionego ciała” Gdańsk: GWP.
2. Suchańska A., Wycisk J. (2006) „Samouszkodzenia. Istota, uwarunkowania, terapia”, Poznań: WN Bogucki. .

Opracowała: pedagog Wiesława Głuchowska