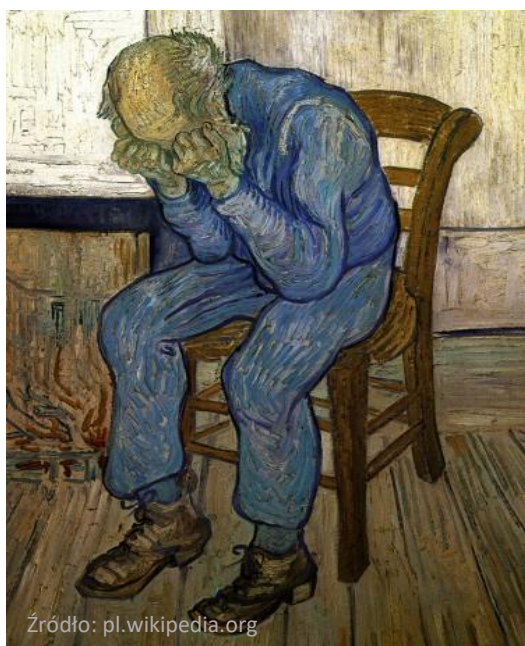




Warszawa, 3 marca 2021 r.

Samookaleczenia - kiedy ból psychiczny jest nie do zniesienia ...

Samookaleczenia stanowią jeden z przejawów trudności w życiu psychicznym człowieka. Można powiedzieć, że są one pewnym kompromisem chroniącym kogoś w sytuacji, kiedy życie staje się nie do wytrzymania. Kompromis ten dotyczy ochrony życia, ale jest zarazem sygnałem wskazującym na pogłębiające się trudności, które mogą doprowadzić do ostatecznych rozwiązań (np. samobójstwa, zejścia na drogę przestępczą).



Zródło: pl.wikipedia.org

Van Gogh „Stary człowiek w smutku”

Osoba, która dokonuje samookaleczeń, zazwyczaj początkowo stara się to ukrywać. Z czasem staje się to zapisana „w ciele” prośba o ratunek. Czy zostanie zauważona i właściwie zrozumiana? Reakcja otoczenia bywa różna - od zaangażowanej próby pomocy do takiej, kiedy dana sytuacja jest traktowana jako manifestacja lub coś wręcz śmiesznego.

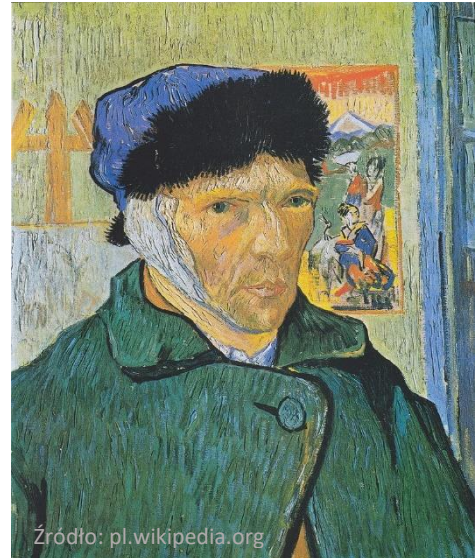
To, co często powtarza się w narracji pacjentów dotyczącej samookaleczania, można opisać jako nie dający się wyrazić słowami ból psychiczny, który jest „zamieniany” na ból fizyczny, bo ten jest bardziej znośny, konkretny. Dość szybko okazuje się jednak, że takie tymczasowe rozwiązanie, może przerodzić się w „nawyk”. Niejednokrotnie osoby, które dokonują samookaleczeń, po pewnym czasie twierdzą, że już nic nie czują. Można to rozumieć jako pewien rodzaj patologicznej adaptacji do sytuacji, która powoduje cierpienie.

Jeden ze znanych przykładów pokazujących ten dramat można odnaleźć w twórczości Vincenta van Gogha, uważanego obecnie za jednego z najbardziej znanych, cenionych artystów. Jego „Słoneczniki” weszły do kanonu popkultury, można je zobaczyć na wielu produktach. Jednak za życia był on nieznany, borykał się z ogromnymi problemami psychicznymi, które wyrażały się między innymi trudnościami w tworzeniu relacji, zapewnieniu sobie niezależności finansowej. Można przypuszczać, że sztuka stanowiła dla niego azyl, pobudzała do życia. Niestety jego wizje i dążenia nie zawsze były spójne

z rzeczywistością. Po jednej z kolejnych kłótni z innym wybitnym artystą - Paulem Gauguinem, wobec którego miał uznanie ... Vincent van Gogh odciął sobie kawałek ucha. Tak podaje historia. Oczywiście sam spór z Gauguinem mógł jedynie nasilić od dawna już jątrzącą się frustracją i napięciem, co doprowadziło do tego incydentu.

Namalowany przez artystę wkrótce po tym wydarzeniu „Autoportret z zabandażowanym uchem” ukazuje spokojną, a może nawet obojętną twarz. Można przypuszczać, że wszystko zakończyło się dobrze, że po takim wydarzeniu ktoś będzie chciał zmienić swoje życie. Tak się nie stało.

Przywołuję tutaj historię sprzed ponad stu lat, aby pokazać pewne mechanizmy. Vincent van Gogh przez wiele lat swojego życia przejawiał różnorodne trudności natury psychicznej. Jego rodzina i znajomi mogli się do tego w pewien sposób przyzwyczaić (w tamtych czasach na pewno inaczej odnoszono się do osób przejawiających tego rodzaju trudności).



Van Gogh „Autoportret z zabandażowanym

To, co jest w tej historii nadal aktualne to fakt, że samookaleczenia stanowią poważny sygnał zbliżającego się załamania rozwojowego, życiowego. Sygnał ten wskazuje, że dana osoba nie jest już w stanie rozumieć, przyjmować swojego cierpienia psychicznego. Nie jest w stanie o tym mówić, a co najważniejsze - prosić o pomoc. To cierpienie zostaje zapisane na skórze, najczęściej pod postacią nacięć, które zazwyczaj pozostawiają blizny.

Osoba sięga po takie rozwiązanie (samookaleczenia) w nadziei na to, że coś się zmieni. To, co może być alarmujące już wcześniej, to pojawiające się stany przygnębienia, smutku lub inne trudności (np. związane z odżywianiem). Swoją frustrację, ból, rozpacz umieszcza ona w ciele, okaleczając je. Neguje poprzez to potrzebę rozmowy, niekiedy nawet zapewnia otoczenie, że już tak więcej nie zrobi. W tej sytuacji należy pamiętać o tym, że samookaleczenia, nawet te nieznaczne, są przejawem znaczących trudności w życiu psychicznym i wymagają konsultacji psychoterapeutycznej.

(-) Renata Arseniuk

Renata Arseniuk – psycholog, psychoterapeuta psychoanalityczny pracujący w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer