

Ce sa fac cand imi vine sa-mi fac ceva rau... sa ma tai... sa ma ard cu tigara...sa dau cu pumnul in perete sau intr-un geam... ce sa fac?

Toate aceste lucruri si altele de acest fel fac parte din asa numitul comportament auto-destructiv sau auto-daunator. Este vorba de violenta intoarsa catre sine, de un sentiment de durere interioara/psihologica care-si gaseste alinarea doar cand persoana in cauza isi provoaca o durere fizica, de sentimental de ura fata de sine insusi.

Prima oara cand am vazut un om ca se taie cu lama de barbierit pe brate a fost cu ani in urma si nu stiam mare lucru despre aceasta incat sa pot intelege despre ce era vorba sau sa pot furniza un ajutor competent; credeam ca un diagnostic medical este de ajuns pentru ca el deschidea usa unui tratament medicamentos, panaceu universal, cum credeam eu la acea data... Tarziu dupa acest eveniment am inceput sa am informatii, am inceput sa ma gandesc serios la aceasta problema, acum lucrez cu astfel de oameni si din a privi cu curiozitate un astfel de individ am ajuns sa-l privesc cu compasiune: prin acest comportament el are ceva anume sa ne spuna, ceva care nu poate sau ii e rusine sa puna in cuvinte! Dupa atatia ani, as vrea sa ma intalnesc din nou cu acel om si sa stau de vorba si sa-i spun ca nu mai e o curiozitate sau un diagnostic pentru mine si ca-l inteleg si ca sunt gata sa-i fiu alaturi si sa-l ajut.

Cu gandul la el scriu acum aceste randuri.

Ce ar trebui sa stie lumea despre acest lucru:

Trebuie sa acceptam ca exista oameni care prezinta un comportament auto-destructiv, auto-agresiv precum a se taia cu un obiect ascutit (lama de ras, ciob de sticla, etc.). Prin acest comportament individual urmareste sa-si produca o dauna pielii, oaselor sau altor parti ale corpului. Exemple de comportament auto-destructiv: provocarea de taieturi sau arsuri pe tegument, zgarierea pielii pana se provoaca rani, nelasarea unei rani sa se vindece, aplicarea de lovituri pana se provoaca echimoze (vanatai), aplicarea de lovituri cu membrele asupra unor curpuri dure pentru a as obtine durere sau lexiuni ale partilor moi sau a oaselor membrelor (maini sau picioare), etc.

Actionand astfel individul este constient si nu este fortat de nimeni sa faca acest lucru. Trebuie subliniat ca acest comportament nu este similat cu o tentative de suicid, persoana in cauza nu vrea sa-si ia vata in nici un fel.

Aproape de regula acesti oameni dezvoltă acest comportament în spațiu privat, nu doresc să fie văzuți de nimeni, nu doresc să fie cunoscuți cu astfel de probleme și păstrează secretul acestor acțiuni. De ex. tineri care se taie pe brațe poartă tricouri cu maneca lungă chiar și vara căne cald pentru a ascunde nenumăratele cicatrici ale vechilor tăieturi.

Din această cauză este foarte greu de estimat frecvența cu care astfel de comportament este distribuit în populația generală. Oricum el este mult mai frecvent decât cineva poate crede. Sunt statistici care arată chiar că aproape 1% din populație a avut la un moment dat a vieții lor un astfel de comportament.

Cel mai adesea acest comportament auto-destructiv se întâlnește la tineri, la grupa de vârstă 16-25 ani și mai ales la sexul feminin. Din fericire, acest comportament diminuează cu vârsta și mult mai rar se întâlnește la vârsta adultă.

De ce astfel de oameni fac astfel de lucruri? Deși la prima vedere astfel de comportament sfidează logica, acești tineri reacționează astfel la contrarietăți pe care altfel nu reușesc să le depășească. Acești tineri sunt mai sensibili decât alții, au o capacitate limitată de adaptare la viață și reacționează astfel atunci când sunt depășiți de emoții, de sentimentul de singurătate, de faptul că comportamentul lor usual nu este validat de alții, mai ales de cei apropiați. În aceste circumstanțe ei au o teribilă durere emoțională pe care o temperează provocându-și o durere fizică. Durerea fizică este o eliberare din tensiunea interioară și durerea psihică.

Ce ar trebui să știe părinții despre acest lucru:

Tinerii aceștia se recrutează de cele mai multe ori din familii din clasa socială de mijloc sau mai sus, sunt bine educați și au rezultate bune la învățătură. Părinții sunt foarte ocupați, implicați în realizarea propriilor proiecte, stau puțin acasă și consideră că satisfacerea nevoilor materiale ale copiilor poate ține loc de dragoste sau comunicare.

După cum spuneam mai înainte, astfel de tineri au nevoi emoționale mari, sunt hipersenzitivi, ușor de frustrați, nu rezistă bine la critică, au mare nevoie de protecție și dragoste dar nu arată niciodată această nevoie. Aparent ei par ermetici, necomunicativi, suparaciosi, emoționali, chiar ușor “isterici” prin comportamentul schimbător și supra-reactiv. În spatele acestei fațade se află un suflet vulnerabil, cu mare nevoie de protecție și

mare nevoie de **validare**. Ei au o capacitate mica de adaptare, reactioneaza stereotip prin sentimental de **frustrare**, nevoie emotionala de **protectie**, nevoie de a fi **acceptati** asa cum sunt. Ei practica acest comportament auto-destructiv atunci cand vor sa stopeze durerea emotionala, suflteasca de care sunt chinuiti prin faptul ca nu sunt la fel ca ceilalti si nu sunt acceptati de lumea din jur sau de societate in intreg desi fac eforturi dramatice sa fie asa cum altii o doresc. **Ei se taie atunci cand nevoile lor emotionale nu sunt implinite.**

Nu uitati ca acest comportament autodestructiv este ascuns cu strasnicie de cei ce-l practica asa ca nu va fi usor de descoperit. Cum pot fi recunoscuti astfel de tineri de familiile lor sau alti apropiati (inclusive profesori)? Cel mai ades este vorba de tineri care doresc sa stea in camera lor, impartasesc greu problemele cu familial or, se imbraca excentric (de preferinta negru), poarta pantaloni lungi si tricouri cu maneca lunga in zilele calduroase de vara, au tot felul de mici rani neasteptate, au o stima de sine scazuta, au probleme in relatiile cu ceilalti si in manifestarea emotiilor, par in mod strident non-conformisti si idealisti.

Daca ati descoperit au astfel de comportament nu cautati sa-l "**medicalizati**", sa duceti adolescentul la psihiatru sau la psiholog, nu-l etichetati ca boala psihica, este una din cele mai mari greseli. Retineti ca nu exista un tratament medicamentos eficace pentru aceasta problema emotionala si nu boala. Cel mai important este sa aratati intelegere si acceptare. Este cel mai important pas. Trebuie sa stiti ca tanarul nu este dispus sa discute cu nimeni despre aceasta problema, o considera foarte personala si orice "**deconspirare**" o considera ca o tradare care accentueaza dorinta auto-destructiva.

Alte greseli mari frecvent comise de parinti sau apropiati din dorinta lor legitima de a ajuta dar si din lipsa informatiilor corespunzatoare (trebuie sa acceptam ca situatia apare dramatica cand realizam ca copilul nostru "se taie"): nu-i cereti sa se opreasca, nu-l urmariti si spionati, nu-i incalcati spatial privat, nu-l sechestrati obiectele cu care de obicei se taie, nu-i spuneti: esti nebun, esti un descreierat, esti bolnav, etc, etichete care-l vor impinge mai rau in prapastie, nu-l amenintati: o sa te ducem la spital, o sa te inchidem in casa, etc.

Trebuie sa acceptati ca problema trebuie privita ca doua fatete ale aceleiasi monede. Aveti **responsabilitati** dar aveti si vinovatii. Urmarindu-va scopurile, nevoile,

visele, poate ati utat sa mai stati de vorba cu copilul Dumneavoastra, poate aveti asteptati prea mari sau nespecificate, poate ati fost la randul Dumneavoastra neglijat emotional in familie si acum transmiteti la randul Dumneavoastra acelasi model “parental” prin care o masa indestulata sau banii de buzunar tin loc de o imbratisare sau o strangere calda de mana.

Problema cruciala este ca nu v-ati gandit suficient ce fel de copil aveti, ati considerat ca seamana cu atatia alti copii. Ati trecut peste unele mesaje emotionale, nu le-ati dat importanta, intr-un fel anume trebuie sa acceptati ca nu ati descoperit nevoile emotionale ale copilului si ati invalidat felul aparte de a fi a lui. Aici se gaseste o lista de nevoi emotionale pe care de multe ori adolescentii le au iar parintii le ignora precum sentimental de a fi abandonat, de a fi amenintat, de a fi singur si izolat, de a fi neinteles, judecat sau rejeat, sentimental de a fi controlet, de a fi necrezut, lipsit de putere, vinovat, urat, pedepsit, etc. De partea cealalta poate Dumneavoastra **nu ati validat** nevoile lui emotionale, le-ati ignorat sau rejeat prin comportamente tipice precum: intrebari care incep cu “de ce” (de ce esti trist, de ce esti morocanos, de ce nu vorbaste, etc.) sau cu ordine scurte (de ex. Opreste-te, nu mai plange, stop, lasa-ma in pace, etc.), rejeatarea modului de a fi si percepe a copilului (de ex. Esti ridicol, nu-i adevarat, cine ti-a spus, esti nebun, esti absurd, esti copil, nu intelegi, etc.), judecarea si etichetarea copilului (de ex. Tu ai o problema, nu esti sanatos, esti prea emotional, nu stiu cu cine semeni, esti imposibil, nu esti normal, du-te si te cauta, mi-e rusine cu tine, etc.), minimalizarea sentimentelor copilului (de ex. Nu-i adevarat, nu intelegi, esti copilaros, tu nu poti sa judeci, gresesti, etc.) sau printr-o serie de afirmatii care ince cu “ar trebui” (de ex. Ar trebui sa fi mai respectos, ar trebuie sa fi recunoscator, ar trebuie sa faci ca X, ar trebuie sa-ti fie rusine, etc.). Pe scurt **invalidare** inseamna de rejeat, sa ignorati, sa imitate, sa luati inderadere, sa judecat sau sa minimalizati sentimentele altuia. Invalidarea este una din cele mai brutale forme de **abuz emotional**.

Atunci veti intreba ce inseamna **validare**? Validare inseamna sa decelati, sa intelegeti si sa acceptati nevoile emotionale ale copilului Dumneavoastra. Nu uitati: intai intelegeti si acceptati sentimentele cuiva si apoi va uitati si interpretati comportamentul acestuia. Nu puteti confrunta emotiile cuiva cu logica Dumneavoastra sau cu asa zisului “bun simt”, nu functioneaza logica cand este vorba de sentimente. Ceea ce trebuie sa

faceti in primul rand este sa **ascultati, sa auziti** si sa nu judecati, **acceptati** ca fiecare este intr-un anume fel, exprimati disponibilitatea pentru **ajutor neconditionat**, exprimati **intelegerea** pentru felul de comportament fara a eticheta sau incrimina. Incepeti prin a spune: “Trebuie sa fi trecut prin-o perioada foarte dificila, inteleg ca ti-a fost foarte greu singur...”. Aratati ca doriti **dialog** si sa ramaneti deschis pentru mai multe cuvinte. Lucrurile vor cadea de la sine intr-o albie fireasca, **nu va aratati ingrijorat** si exprimati **incredere** ca copilul Dumneavoastra va depasi perioadele de confuzie emotionala, delipsa de speranta si neincredere si se va stabili pe un palier mai sus. Orice s-ar intampla nu-l controlati, masurile disciplinare, neincrederea va duce la cronicizarea comportamentului auto-destructiv. Nu uitati, **orice criza are in sine simburile dezvoltarii si maturarii individuale.**

Ce ar trebuie sa faci tu, prietene, care te simti asa singur si neinteles...

Tot ce o sa citesti mai departe sunt sugetii, mai toate izvorate din ce au povestit oamenii care au trecut prin experienta ta. Sa nu crezi ca vreau sa-ti tin o prelegere...sa nu crezi ca eu stiu mai bine ce e bine si ce e rau pentru tine, dar un punct de vedere nu strica sa-l asculti!

Daca ai citit si ce scria la celelate paragrafe, problema care o au oamenii cu cun comportament auto-destructiv izvoraste dintr-o sensibilitate emotionala exagerata, din nevoi emotionale deosebite. Asta nu e rau, gandeste-te ca atati muzicieni, poeti, pictori au turnat in creatia lor tocmai aceasta emotionalitate crescuta. Aceasta te ajuta sa percepi lumea mult mai vibrant dar te si face sa suferi cand vezi ca lumea nu e cea care ti-ai dori-o. Traiesti mereu in relatia aceasta, tu si ceilalti si de aici tu iei nefericirea, sentimental de esec, ignorarea sau dispretul. De aici sufletul tau se umple de durere si te retragi mereu in singuratate, parca fiecare intalnire dintr-o speranta se transforma intr-un esec. Incearca sa accepti lumea si oamenii asa cum sunt, asa cum tu doresti sa fi luat asa cum esti, ia sit u oamenii asa cum sunt. Renunta la idei preconcepute sau la asteptari care sa nu se implineasca.

Eu doresc sa-ti transmit o serie de deprinderi pe care poti sa le incorporezi in viata ta de zi cu zi. Aceste deprinderi le-as impartii in doua capitole: acceptarea si distragerea gandurilor si emotiilor.

Acceptarea: Incearca sa accepti cine si ce sunt ceilalti si cine si ce esti tu, in relatie unii cu altii si separate. Acest lucru este un process intelectual, de analiza, dar poti sa-l dobandesti mai usor daca iti spui mereu, tie insusi urmatoarele propozitii:

- aceasta a fost sa fie;
- toate evenimentele m-au condus aici, nu numai unele;
- nu pot sa schimb ceea ce deja s-a intamplat;
- nu are rost sa ma lupt cu trecutul;
- lupta cu ce-a fost ma distrage de la perceperea prezentului;
- doar prezentul il pot controla;
- momentul present este perfect, chiar daca nu-mi place ce s-a intamplat;
- acest moment este exact ce trebuie sa fie dat fiind ce s-a intamplat inainte;
- ce este acum este rezultatul a milioane de decizii si eu nu le pot controla, etc.

Nu fi critic, fi atent la ce se petrece, focalizeaza-te pe fiecare moment ce vine si ia-l asa cum vine si cauta sa te adaptezi si sa te bucuri. Merge odata cu curentul evenimentelor si nu impotriva lor!

Distragerea: asta inseamna sa-ti idstragi atentia, gandurile si emotiile de la gandurile si emotiile auto-destructive care te duc sa te ranesti si sa te doara. Eu am inteles ca ai nevoie de acest comportament pentru ca as ate simti mai usurat, mai relaxat si esti gata pentru o noua provocare dar poate ca poti accepta ca acest comportament este impotriva integritatii tale corporale. Gandeste-te la toate lucrurile care s-au intamplat in viata ta, la sirul de umilinte, frustrari, la singuratate si rejectie, toate care te-au condus aici, in a dori sa suferi ca sa te eliberezi. Are senz sa continui tot asa? Poate ca realizazi ca este din ce in ce mai greu sa continui...

In loc de a-ti provoca daune si durere eu iti propun o metode de distragere a ta, sa te lasi absorbit in alta directie dar cu acelasi efect de eliberare si calmare:

- in loc sa te ranesti mai bine ia in mana un cub de gheata si strange-l cu putere, senzatia de rece o sa te linisteasca;
- ia un creion rosu (marker), vopsea rosie sau oja de unghii si vopseste-te exact acolo unde ai intentiona sa te ranesti. Apoi cu un creion negru fa deasupra niste

- dungi tot asa cum ai face cu instrumental cu care te taiai. Daca nu te relaxeaza, strange in pumn in acelasi timp, cubul de gheata;
- pune-ti in jurul incheieturii de la mana o banda rosie si strange-o tare ca si cum te-ai fi taiat si ti-ar fi curs sange; dupa un timp o sa te doara dar nu o sa-ti produca daune corporale; cand te linistesti, dai jos banda rosie de pe mana;
 - arunca cu mingea sau cu perna sau cu ciorapii facut ghem in perete cat poti de tare;
 - striga in perna cat poti de tare dar nu ca sa te auda altii;
 - infige pioaneze intr-o papusa in loc sa te ranesti;
 - scrie o scrisoare oamenilor care te-au ranit, scrie tot ce-ti vine si apoi arunc-o sau pastreaz-o ca apoi sa o recitesti;
 - deseneaza fizionomii umane, apropiate de cei ce te-au ranit si apoi loveste sau distruge desenul asa cum iti vine;
 - concentreaza-ti atentia si gandeste-te la cineva la care tii cu adevarat, imagineaza-ti ca esti cu aceasta persoana acolo unde ti-ar place cel mai mult, concentreaza-te pana ti se pare aievea;
 - aminteste-te de ceva placut, inchide ochii, extrage-te din mediu, nu mai auzi si vedea nimic pana cand amintirea iti apare ca o imagine adevarata; poate fi o imagine dintr-o excursie placuta, o fotografie, continua in gand o discutie interesanta;
 - incearca sa mirosi ceva placut, aprinde o lumanare parfumata, o esenta de parfum, un betisor parfumat si lasa-te purtat de imaginatie;
 - asculta sunete care sa te relaxeze, nu care sa te "excite", pune CD-uri cu muzica de relaxare, pune CD-uri cu sunete din natura;
 - daca iti place, foloseste ceva dulce sau gustul tau favorit; sa nu fie alcool sau cafea;
 - fa un exercitiu fizic, alerga, mergi pe bicicleta, fa acele exercitii care consuma energie si care te fac sa gafai si sa-ti bata inima repede;

Dupa ce ai incercat diferitele tehnici de mai sus fa-ti propriul tau plan de combatere a impulsului auto-daunator prin utilizarea acelor strategii care se dovedesc cele mai eficiente si adaptate felului tau de a fi.

Nu crede ca imediat cum le vei aplica vei si obtine rezultate, incearca sa crezi ca exista si alte moduri prin care poti sa-ti abati impulsul de a te auto-rani si de a deveni calm, increzator, puternic si flexibil. Vei reusi treptat si izbanda va fi toata a ta! Gandeste-te ca esti sensibil si inteligent. Foloseste aceste daruri pentru drumul tau in viata, pentru educatia ta, pentru locul tau de munca, pentru timpul tau liber, lumea are nevoie de tine!

(material redactat conform lecturilor despre Inteligenta Emotionala, in special Steve Hein, despre Terapia Dialectica Comportamentala model Masha Linehan sau model Matthew McKay si conform practicii mele curente de consiliere si interventie in criza)