

Zelfbeschadiging: een verkrampde poging om te voelen

uit: De bevrijdende kracht van emoties, door Riet Okken,

klinisch psycholge/psychotherapeute

uitgeverij Astarte, 2002. ISBN: 90 807368 13

'Ik snijd, dus ik heb pijn. Pijn is gevoel. Ik voel weer, dus... hoera! Ik ben er weer. Al is het maar voor even. Voor even contact met de werkelijkheid.'

Er zijn vele vormen van zelfbeschadiging. De meest directe vorm bestaat uit jezelf moedwillig snijden, krabben, branden, slaan of je haar uittrekken. De officiële term is automutilatie. Daarnaast kunnen we denken aan anorexia, aan excessief drinken en roken of aan overmatig drugsgebruik. In eerste instantie zal ik het hier hebben over de eerst genoemde en meest directe vormen van zelfbeschadiging. Er zijn weinig cijfers bekend over de aantallen mensen die zichzelf beschadigen. Veel gebeurt in het verborgene. Uit onderzoek blijkt dat vooral vrouwen deze vorm van zelfbeschadiging kiezen en dat velen van hen in hun jeugd seksueel of lichamelijk beschadigd zijn. Dat komt veel vaker voor dan wij denken, zegt de bekende Nederlandse psychiater Andries van Dantzig, hoofd van de groep RAAK, Reflectie- en Actiegroep Aanpak Kindermishandeling. Van Dantzig zegt dat 'per jaar ten minste vijftig duizend kinderen in Nederland mishandeld worden. Ten minste vijftig kinderen komen te overlijden. Eén op de vijf kinderen kampt met psychosociale problemen, van licht tot zeer ernstig. Minder dan een kwart van de mishandelde kinderen wordt ergens gemeld. Hoeveel kinderen daarvan geschikte hulp krijgen, is onbekend. Hoe het met hen afloopt weten we niet. Wel weten we dat niet verwerkte ervaringen tot tal van problemen leiden op school, in relaties, op het werk, voor de gezondheid én in de opvoeding van eigen kinderen. Kindermishandeling leidt tot grote persoonlijke en maatschappelijke schade.'¹⁾ Het is van belang zelfbeschadiging bij de wortel aan te pakken en dat is bij de kindermishandeling. De RAAK-groep raadt aan om in het recht vast te leggen dat ouders hun kinderen nooit mogen slaan, zoals in Zweden al gebeurd is. Ik ben het daar geheel mee eens. Kinderen slaan is machtsmisbruik en dient middels wetgeving, goede voorlichting en opvoedingscursussen uitgebannen te worden. Helaas las ik onlangs in de krant dat een Nederlandse minister van het rechtse signatuur vindt dat oorvijgen in de klas weer moeten kunnen wanneer kinderen erg lastig zijn.²⁾ En dat in het kader van een actie voor herstel van normen en waarden! Ik ben het met hem eens dat kinderen respect moet worden bijgebracht, maar als dat moet middels fysiek geweld is er iets mis met de autoriteit van volwassenen. Het zou goed zijn wanneer leerkrachten geholpen worden middels trainingen om hun kracht en autoriteit op een liefdevolle en duidelijke manier neer te zetten.

Bij de jongeman die het volgende schreef³⁾, is er duidelijk een verband tussen mishandeling - ook geestelijke - en zijn zelfbeschadigend gedrag:

'Ik ben opgegroeid in een liefdeloos gezin. Wat m'n vader betreft niet bepaald gewenst. Gewenst door m'n moeder, die er helaas van uit ging dat ik de perfecte zoon was. Te vaak gehoord als er iets met mij gebeurde: 'dat dacht ik wel' of 'daar heb je hem weer'. En als er eens iets goed gaat dan hoor ik tot op heden: 'goh, dat dat is goed gegaan.' Met andere woorden: eigenlijk kan je niets en als je iets probeert dan is de kans van slagen miniem, 'Wat ben ik teleurgesteld in je'. Als er van haar kant al liefde was dan werd die snel verdrongen in de problemen tussen haar en m'n vader en door haar perfectionistische verwachtingen jegens mij. Geknuffeld worden? Ik kan het me niet herinneren. Ik probeer de sporen van intimiteit

terug te vinden. Meestal zijn ze er niet. En dus raak ik de weg regelmatig kwijt. M'n vader ging openlijk vreemd met de achterbuurvrouw. M'n moeder wilde zich niet laten kennen, het waren tenslotte nog maar net de jaren zeventig. Feminisme, vrije seks, partnerruil. Als wraak ging zij vreemd met de man van diezelfde achterbuurvrouw. Er ontstonden spanningen in hun huwelijk. Gek hè? Mijn vader reageerde zijn spanningen op mij af. Fysiek. Meteen de eerste keer sloeg hij me het ziekenhuis in. Als je iets doet dan doe je het goed tenslotte. De schade was zowel fysiek als psychisch onherstelbaar. Nog vrijwel dagelijks heb ik last van oorpijn. Niets meer aan te doen volgens de kno-arts.

Oh God, ik zou zo graag willen huilen. Huilen om de pijn in m'n buik. Ik voel zoveel verdriet. Alles probeer ik om maar te kunnen huilen. Niets werkt. Zuipen, seks, blowen. M'n dagboek staat pagina's lang vol met alleen maar: help me dan. Ik voel me eenzaam en verlaten. In een klein kamertje weggefrommeld. Een klein, bang kleutertje. Door mamma in de steek gelaten. Ik heb je nodig mamma, hou me vast, ik ben bang om alleen te zijn. In de verwarring lees ik ondertussen een boek. De hoofdpersoon snijdt zichzelf. Het shockeert me niet. Het brengt me op een idee. Dan, een nacht of wat later, snijd ik me. Ik voelde nauwelijks wat van het snijden. Het enige wat ik voel is een knoop, diep, ver weg onder m'n zelfbeheersing. Ik wil huilen, schreeuwen. Eigenlijk voel ik niets tijdens het snijden. Ik zie dat ik het doe, ik kijk naar mijn arm. Maar mijn arm is helemaal niet van mij, of althans niet aan mij verbonden. Het niet voelen is er zo ingeramd dat ik inderdaad niet voel. Herstel: ik voel wel, maar het lijkt alsof alles niet met mij gebeurt. Helemaal parallel aan vroeger.'

Pesten en gepest worden

Een andere groep die tot automutilatie over kan gaan zijn de mensen die als kind gepest werden door andere kinderen. Pesten op school en op straat is een veel voorkomend probleem. Er wordt daarbij veel in stilte geleden. Wanneer kinderen thuis te weinig liefdevolle ontvangst kennen voor hun pijn, zal de pijn naar binnen slaan en wordt zelfbeschadiging een mogelijkheid. Het is van belang dat de onderlinge agressie tussen kinderen bij de wortel wordt aangepakt en dat is meestal niet de woede naar elkaar. Heel vaak reageren kinderen hun woede op elkaar af, omdat de woede naar ouders en opvoeders niet getolereerd wordt. Deze slaat òf naar binnen òf wordt afgereageerd op kinderen die men 'aan kan'.

Zelfbeschadiging kent verschillende aspecten:

- 1 Opgekropte emoties
- 2 Een poging om te voelen
- 3 Een roep om autonomie
- 4 Behoeftte aan straf
- 5 Een schreeuw om aandacht
- 6 Verslaving

1. Opgekropte emoties

'Ik moest eenvoudig iets doen want ik had het gevoel dat ik anders zou ontploffen.'

De belangrijkste achtergrond van zelfbeschadiging is het onvermogen om woede te uiten. De woede is onderkoeld en wordt niet tot het bewustzijn toegelaten omdat daar angst of taboe op rust. Daarom slaat de woede als een boemerang naar jezelf terug en ontstaat er, telkens als de

interne emotionele spanning te groot wordt, de neiging om jezelf te beschadigen en pijn te doen. Uit een website van een zelfhulpgroep:4)

Jezelf snijden, krassen, branden. Je haren uittrekken of schadelijke stoffen slikken. Niet als zelfmoordpoging, maar juist als overlevingsstrategie. Zelfbeschadiging is een taboe waar mensen geen raad mee weten. Anneke: 'Ik wilde mezelf voelen. Ik kon niet huilen en wist me geen raad met mijn emoties. Als ik niet zou snijden, was ik allang gek geweest. Drie jaar geleden ben ik ermee begonnen, nadat ik door een collega was aangerand. Vanaf mijn prille jeugd ben ik meermalen het slachtoffer geweest van aanranding, verkrachting en mishandeling. Na het laatste 'voorval' draaide ik door. Al die jaren was ik erin geslaagd mijn gevoel het zwijgen op te leggen, maar nu liet het zich niet langer verdringen. Al mijn trauma's kwamen boven. Ik kon niet huilen en wist me totaal geen raad met al mijn emoties. Ik had eetproblemen, last van slaapstoornissen en leed aan paniekaanvallen. Vluchten, wilde ik. Ik werkte twaalf uur per dag, sportte ziekelijk veel en mijn huis was spic & span. Het hielp allemaal niets. In mijn wanhoop begon ik te snijden. Wat een opluchting was dat. Het gaf rust, een adempauze. Ja, als ik niet zou snijden, was ik allang gek geworden.'

Zelfbeschadiging is een manier om om te gaan met extreme spanning, wat we ook kunnen zien bij dieren die in een onwaardige situatie verkeren zoals proefdieren of dieren in gevangenschap. De psychische pijn overtreft de fysieke pijn. Soms voelt de persoon tijdens het toebrengen van de verwondingen tijdelijk minder, omdat het gestegen adrenalinegehalte in het bloed de pijn verdooft.

'De pijn die je van binnen voelt en waarmee je niets kunt, uit je op een fysieke manier', legt Janneke uit. 'Het snijden gaat in een roes. Je verdriet en je boosheid zijn dan even weg door de pijn van de wonden. Je realiseert je pas wat er is gebeurd, als je weer bijkomt. En dan moet je al je aandacht op het verzorgen van de verwondingen richten.'

Een jong meisje vertelt:

'Ik ben niet verwaarloosd, fysiek mishandeld of misbruikt en toch ben ik al jong begonnen met automutileren. In mijn geval heeft het te maken met het uiten van spanning, woede en machteloosheid. Er bestond bij mij thuis een verbod op emoties en dan met name de 'negatieve' zoals jaloezie en boosheid. Die gevoelens mocht ik niet hebben. Het moest met mij altijd gewoon goed gaan. Er stonden zware sancties op het wel uiten van dergelijke emoties. Dreigde ik in een moment van zwakte wel iets te laten doorschemeren van mijn 'kwade' kanten, dan werd ik uitgemaakt voor monster, slecht kind, werd me verteld dat andere kinderen beter waren dan ik en dat ik moest oppassen wilde ik nog liefde van mijn ouders krijgen. Doordat je als kind afhankelijk bent van je ouders of verzorgers, probeer je zo goed mogelijk je best te doen om het hen naar de zin te maken. Ten koste van je eigen identiteit! De woede die ik daarover voelde mocht ik niet hebben, laat staan uiten.'

Een eenvoudige zelfhulpmethode is hier de mattenklopper. Telkens als je de neiging hebt jezelf te beschadigen, ga je op een kussen slaan en probeer je je onderkoelde woede 'heet' te maken. Je gaat jezelf weer emotie toestaan. Je gaat je woede richten op een kussen en stelt je daar degene voor op wie je eigenlijk boos bent. Zo berokken je niemand schade, noch jezelf noch een ander, maar raak je wel je oude ladingen woede kwijt. Want daar gaat het uiteindelijk om.

2. Een poging om te voelen

De pijniging heeft tot doel om toch maar iets te voelen. Als een verplaatsing van de psychische pijn die je niet durft te voelen. Het is zo jammer dat veel hulpverlening op het verbale niveau blijft en daarmee vaak niet aan de diepe behoefte om te voelen kan beantwoorden. De jongeman uit ons eerste voorbeeld vindt na jaren zoeken een haptonome, die hem aanraakt en bij zijn tranen brengt. Het is eigenlijk zo simpel! Een veilige omgeving, een hulpverlener die zelf niet bang is voor intense emoties en integere aanraking, en enkele eenvoudige technieken, zoals ook elders in dit boek beschreven.

Dan vind ik eindelijk de hulp die ik al die jaren heb moeten ontberen. Een haptonome raakt me aan en laat me voelen. Van binnen, zonder die eeuwige woordenstroom. Ze raakt me aan op de plaatsen die kapot zijn. Uren lig ik te huilen, na al die jaren zoeken. Langzaam liet ze me voelen wie ik was. En de tranen kwamen. Tranen die in alle hulp nooit naar boven waren gekomen. Ik ben erg goed in afdekken met woorden. Wat een leegte ontdekte ik, zo'n zee vol tranen. En ze liet me zijn zoals ik was. Tranen waren goed, stilte was goed. Er hoefde niets.'

3. Het zoeken naar autonomie

Voor sommigen is het zoeken van de eigen zelfbepaling een belangrijk aspect van de zelfverwonding. Het wordt dan een manier om toch nog ergens controle over te hebben, met name het eigen lichaam.

'Zelfbeschadiging geeft me het gevoel dat ik toch nog een beetje de controle heb over wat er met me gebeurt. Ik werd 'geleefd' door mijn ouders. Zij wilden van mij een modeldochter maken en ik deed alles wat in mijn macht lag om ze niet teleur te stellen. Ik had zelf niet zoveel te willen. Door mezelf kapot te maken, kon ik wel iets doen, in het geniep, waarover ik alle macht had. Ik bepaal waar en wanneer ik een blauwe plek heb! Dat gaf me het gevoel van autonomie, dat ik zo nodig had. Maar een dergelijk soort zelfstandigheid is zo fnuikend! Wat eerst mijn vriend was, werd mijn vijand.'

4. Behoefte aan straf

Wanneer een kind in extreme mate de boodschap heeft meegekregen dat het niet goed is en niet om van te houden, neemt het deze houding naar zichzelf toe over. Men gaat zichzelf slecht vinden en straffen. Bij de meeste mensen ziet strafbehoefte er zeer gemaskeerd uit. Je gunt jezelf niets of leeft een minimaal leven van narigheid. In extreme gevallen kan het negatieve zelfgevoel zich echter uiten in een strafbehoefte die de vorm van automutilatie aanneemt. Vooral het hebben van gevoelens als boosheid kan een reden zijn om zichzelf te straffen.

5. Een schreeuw om aandacht

'Aandacht krijgen is voor mij ook een aspect van mijn zelfbeschadiging geworden. Aandacht vragen door mezelf te verwonden, is weer voortgekomen uit een onvermogen om me op een minder destructieve manier te uiten, door praten bijvoorbeeld. Zelfbeschadiging is voor mij een communicatievorm, een manier om te zeggen: 'help, het gaat slecht met me!'

De roep om aandacht is vaak verborgen. Er rust een angst of een taboe op.

6. Verslaving

Als zelfbeschadiging eenmaal een deel is van het leefpatroon en wanneer geen uitweg gevonden wordt om de onderliggende emoties te uiten, kan het net als alcohol en drugs verslavend werken. De zelfverwonding wordt dan een steeds terugkerende poging om de echte pijn op een afstand te houden. Door de zelfverwonding kom je in een soort roes die de ware gevoelens moeten zien te verdoven. Iemand wisselde zelfverwonding af met excessief masturberen. Beide methodes hielpen hem om niets anders meer te voelen. Immers dat is een belangrijk kenmerk van verslaving: de angst om te voelen.

Het Werk

Aangezien de agressieve component bij zelfbeschadiging voorop ligt, ligt het voor de hand de woede als eerste te mobiliseren en goed te leren richten met mattenklopper en kussen. Het intense verdriet eronder dient vrij te komen. Eigenlijk is het Werk simpel. Een zelfhulpgroep blijkt goed te werken. De herkenning, onderlinge solidariteit, de dingen bij hun naam noemen en geen enkele dwang, zijn belangrijke ingrediënten.

'Er was zo'n herkenning. Iedereen was in mijn verhaal geïnteresseerd, iedereen accepteerde me. Er is geen taboe. Dat we onszelf beschadigen, is juist onze band. Naar buiten hebben we het over zelfbeschadiging. Maar onderling noemen we het beestje gewoon bij de naam: snijden, krassen of branden. Met zijn allen proberen we patronen te ontdekken. Het kan ook voorkomen dat iemand tijdens de sessie de behoefte voelt zichzelf te beschadigen. Dat bespreken we dan. Natuurlijk probeer je elkaar ervan te weerhouden, maar als je op dat moment echt niet anders kunt, dan ga je naar huis. De afspraak is: contact houden.

Iemand anders van deze zelfhulpgroep schrijft:

'Het snijden heeft me doen inzien dat er wel degelijk iets aan de hand was met mij. Daardoor ben ik in therapie gegaan en daar heb ik veel mee gewonnen. Ik ben mezelf serieuzer gaan nemen. Krijg weer zelfvertrouwen en begrijp dat ik alle redenen heb om boos en verdrietig te zijn. Ik kan voor het eerst huilen. Huilen! Dat had ik nooit durven dromen. Ik durf mijn verdriet te voelen en ontdek dat de wereld dan niet vergaat. Het verdriet ebt weg. Langzaam, maar toch.

Cosmetische chirurgie: een luxueuze variant?

Als je tegenwoordig een willekeurige krant of tijdschrift openslaat, staat er altijd wel een advertentie in van commerciële medische klinieken die adverteren met borstvergrotingen of borstverkleiningen, buikwandcorrecties, facelifts, haarinplantaties, lipvergrotingen, schaamlipcorrecties, penisvergrotingen, neus-, kin- en oorcorrecties en wat dies meer zij. Een nieuwe vorm van automutilatie? Weliswaar onder verdoving, maar wat te denken van de littekenstoringen die kunnen optreden? Als we bedenken dat ons hele lichaam bestaat uit een groot aantal energiebanen, meridianen, dan betekent elk litteken een verstoring in de energiehuishouding. Als ik goed ben geïnformeerd, is deze vorm van automutilatie erg 'in' bij vrouwen en ook mannen van middelbare leeftijd. Wat hiervan te denken? Wordt ook hier de onderdrukte woede jegens zichzelf geuit in zelfbeschadigend gedrag? Is deze moderne snijmanie een vorm van zelfhaat? Ik vrees van wel, weliswaar vermomd onder een laag van behaagziekte en ijdelheid, angst om oud te worden en basale onzekerheid. Het zou interessant zijn om te onderzoeken hoe bij deze groep mensen de zes genoemde aspecten ook een rol

spelen: opgekropte en ontkende emotie, een poging om te voelen, een roep om autonomie, behoefte aan straf, een schreeuw om aandacht en verslaving.

Iemand die nu het pad van het Lichtpuntwerk volgt, had ook de neiging om haar neus te laten opereren, omdat ze hem lelijk en te groot vond. Ze had er nog niet toe kunnen besluiten. Tijdens een Lichtpuntweek zegt iemand spontaan tegen haar: 'Je hebt zo'n mooi gezicht'. Ze reageert verbaasd en kan de opmerking niet binnenlaten. Even daarna begint ze te huilen en herinnert zich dat haar oudere zus, toen ze klein was, in gezelschap vaak lelijke opmerkingen maakte over haar neus. Terwijl ze dit vertelt, grijpt ze de mattenklopper en slaat haar verontwaardiging eruit. Enkele weken later belt ze me om te zeggen dat ze merkt dat ze veel beter ruikt!

Zo kan het ook en dat is het Werk.