

Подростковый селфхарм



Селфхарм (selfharm, самоповреждения) – преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений.

- Сегодня среди подростков словом селфхарм принято называть практику нанесения на кожу поверхностных, не угрожающих жизни, порезов острым предметом (ножом или лезвием). Чаще порезы наносят на запястья и бедра.
 - Само слово селфхарм - вполне обыденный термин в подростковой среде. Большинство людей 13-17 лет поймет вопрос «Ты режешься?» именно в контексте практики порезов кожи.
-

Будем исходить из того, что селфхарм состоит из нескольких элементов, каждый из которых имеет собственную «терапевтическую» ценность:

- Боль
 - Повреждение кожи
 - Остающийся после заживления шрам
-

БОЛЬ

Физическая боль непосредственно связана с контролем. Тело находится в распоряжении того, кто может причинять ему боль. В этом контексте смысл самоповреждений — восстановление контроля над собственным телом.

Жестокое обращение с ребенком, невыносимые способы обращения с его физическим телом часто вызывают реакцию в виде злости, печали, страха в совокупности с чувством вины.

Такие реакции могут найти выход лишь одним способом – путем обращения на себя самого, поскольку адресовать их другим кажется еще более разрушительным. Это способ справиться с ненавистью к тому, кого ненавидеть невозможно или опасно.

ПОВРЕЖДЕНИЕ КОЖИ

Порез оставляет метку, знак. Порезы – это то, что прячут от одних людей и демонстрируют лишь определенной группе, тем, кому можно доверять. Таким образом, это служит меткой идентификации свой/чужой, способом установить новые социальные связи, найти похожих на себя людей.

Кроме того, порез - это заявление своей способности переносить непереносимое.

ШРАМ

Не только насилие в семье может стать причиной самоповреждений. Безграничная материнская любовь, когда ребенок – это *предмет* обожания, также может служить источником напряжения. Попытки сделать из юного субъекта «идеал», бесконечно предъявляемые требования, которым невозможно соответствовать в силу их постоянного ускользания – это то, что иногда оборачивается катастрофой для подростка.

Ощущение собственной неидеальности требует реального доказательства, требуется телесное подтверждение того, что Я – не совершенен.

Шрамы или другие телесные модификации, ассоциирующиеся у большинства с непонятными «уродствами» - это способ выйти из поля желания матери, отделаться от ненавидимого идеального образа. Этот способ сопровождается мучительными переживаниями вины и ненависти.

НАНЕСЕНИЕ ПОРЕЗОВ – ЭТО ОТВЕТ, А ВОПРОС У КАЖДОГО ПОДРОСТКА СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ

И только поняв этот совершенно уникальный вопрос можно продвинуться на пути поиска более удовлетворительного ответа.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ ?

1. Заметив, что ваш ребенок наносит на свое тело порезы, вы вряд ли останетесь спокойны и доброжелательны (а это единственный настрой, с которым можно предложить ребенку поговорить с вами о чем-то личном). Поэтому первым делом сконцентрируйте внимание на себе, подумайте, что вы чувствуете, как вы объясняете себе происходящее с вашим сыном или дочерью.

Страх, разочарование, злость – эти переживания могут оказаться достаточно тяжелыми. И если Вам нужна помощь - запишитесь к психологу. Без ребенка, самостоятельно постарайтесь разобраться с вашим собственным отношением к тому, что происходит в семье. Только когда ваше моральное состояние будет достаточно устойчивым – вы сможете быть надежной опорой собственному ребенку.

2. Селфхарм не является «проблемой», которую можно решить быстро и напрямую.

Спрятав лезвия или наказав ребенка, можно на какое-то время предотвратить появление новых порезов, но нельзя исправить то, что заставляет прибегать к самоповреждениям.

3. Важно быть рядом, научиться проявлять внимание и заботу так, как ваш ребенок готов их принимать.

Это могут быть слова поддержки или совместные дела, долгие разговоры или просто молчаливые крепкие объятия.

«Мне бы хотелось, чтобы родители поняли, что мои проблемы не менее тяжелы и важны, чем их».

«Хотелось бы, чтобы они обсуждали со мной проблемы или то, что им кажется проблемами, на равных, насколько это можно изобразить в отношениях родитель-ребенок. Без нападений и шмона личных вещей, походов на место учебы и прочего».

«Когда ты ходишь весь изрезанный, а даже родители принимают это как должное, это странно».

4. Необходимо предоставить подростку возможность проходить длительную психотерапию.

Это самое частое пожелание подростков, практикующих самоповреждения, и самое разумное, что можно сделать родителям для своего ребенка.

«Мне бы хотелось, чтоб мои родители прочли больше разного материала по поводу селфхарма, мягко и заботливо предложили обратиться к психотерапевту, проявили больше тепла и заботы. Устраивали бы больше семейных встреч с тёплой атмосферой».

P.S. Цитированием выделены пожелания реальных подростков к своим родителям.

Сохранены стиль и орфография авторов.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

