

AUTOLESIONES

¡No me digas que no lo haga!



REALIZADO POR

Amor González Sánchez

te-escucho.es



AUTO LESION

DEFINICIÓN

La autolesión es una conducta intencional de baja letalidad **para hacer frente y aliviar la tensión psicológica y fisiológica provocada por un dolor emocional que no se sabe manejar.**

No es un intento de suicidio. Las personas que se lesionan no tienen intención de quitarse la vida.

FORMAS MAS COMUNES

- Cortarse
- Pegarse
- Quemarse
- Pincharse/rascarse
- Arrancarse el pelo
- Morderse
- Incrustarse objetos



EN PALABRAS DE LOS QUE LO PRACTICAN ES:

"COMO UNA DROGA PARA DEJAR DE TENER MALOS PENSAMIENTOS, SENSACIONES".

"COMO LA MEDICINA PARA MIS TEMORES".

"ES ALGO QUE ME AYUDA PARA SEGUIR ADELANTE, AUNQUE SÉ QUE NO ES NORMAL".

"ES UNA ACCIÓN PARA EVITAR SENTIR LO NEGATIVO".



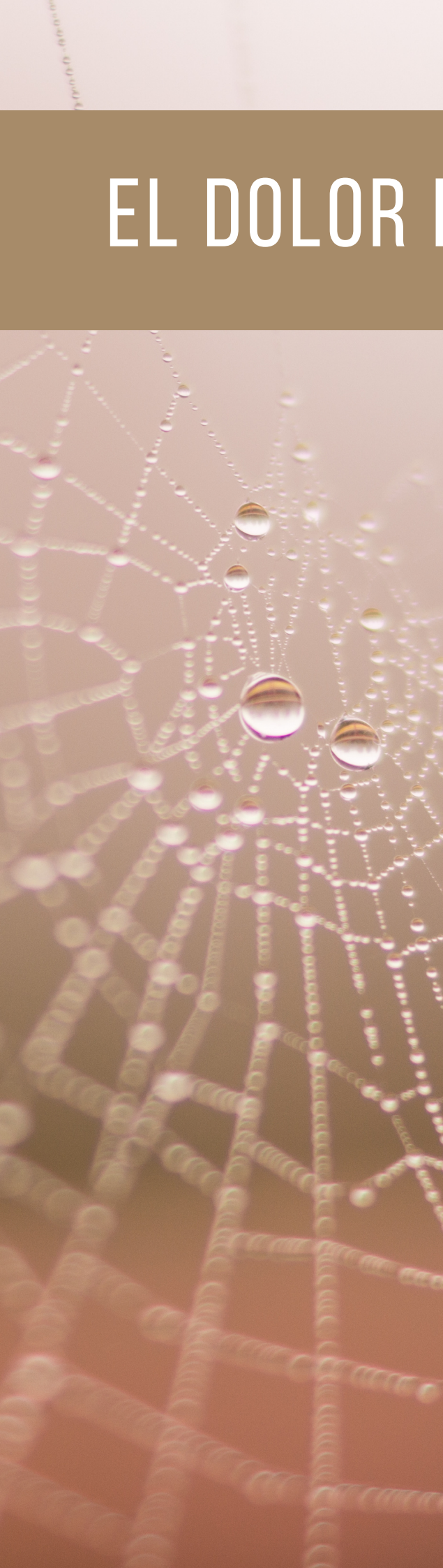
CÓMO FUNCIONA

Entender el proceso

La mayoría de las personas que se autolesionan son conscientes de que el dolor físico que se infligen, es un analgésico para el sufrimiento emocional que padecen.

Después de intentar otras opciones no han encontrado nada mejor para aliviar su malestar.

Las autolesiones tienen en común con otras conductas que podríamos llamar de auto-daño (como son el trabajo excesivo, el juego compulsivo, el abuso de sustancias tóxicas, la vigorexia, las purgas, ...) **que evitan entrar en contacto con el profundo malestar que la persona experimenta.**



EL DOLOR EMOCIONAL

El problema de fondo no es el dolor emocional, si no lo que hace la persona cuando se presenta.

Desde esta perspectiva el problema no sería la conducta autolesiva si no la incapacidad de la persona para tolerar recuerdos, sensaciones, pensamientos, emociones, dolorosos.

La conducta autolesiva funciona a corto plazo, aliviando el malestar y la tensión presente pero fracasa a largo plazo como estrategia para la solución del problema.

Técnicamente diríamos que es una conducta de evitación.

El malestar vuelve a presentarse y la persona vuelve a encontrarse en la misma situación que intenta evitar una y otra vez y hace lo mismo: se lesiona.

No entiende por qué lo hace, incluso piensa que hay algo que no es normal en ella. Siente vergüenza por lo que hace y lo esconden.



DOLOR EMOCIONAL

*"Y si no funciona para
manejar mi malestar ¿por
qué sigo haciéndolo? Llevo
años haciendo lo mismo."*

“¿Por qué lo siento como una adicción?

*Como si fuera algo de lo que no puedo
pasarme.*

*Algo que no puedo evitar, aunque sé que
no me conviene. Aunque después sienta
vergüenza y culpa.*

*Aunque después vuelva a estar en la
misma situación en relación a mi
malestar.*

*En un círculo vicioso, en una conducta
destructiva".*

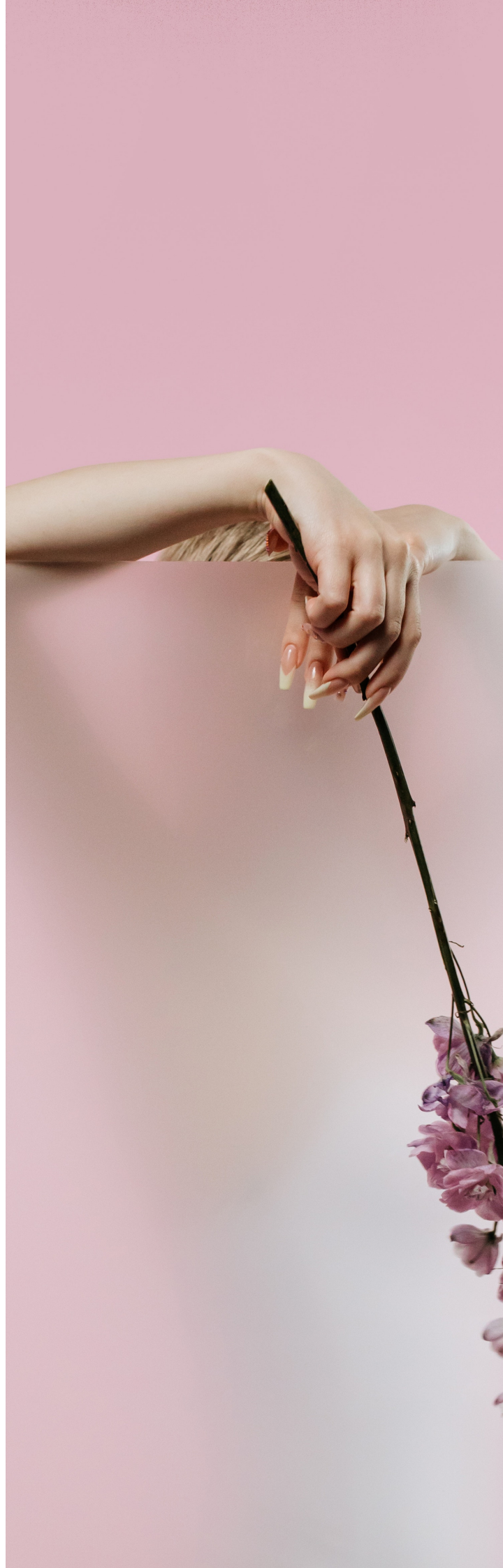
ALIVIO

PORQUE GENERA ALIVIO

La autolesión genera una sensación de control y de tranquilidad cuando la tormenta emocional se presenta, que la persona no es capaz de alcanzar mediante otro tipo de conducta.

Las personas que se autolesionan, saben que lo hacen para encontrar un momento de alivio. Pero no entienden como funciona. Piensan que hay algo malo en ellas.

Tampoco sabrían donde ni que hacer para interrumpir el ciclo de la auto-agresión.



EL CICLO DE LA AUTO-LESION

Vamos a identificar las fases de un episodio de autolesión.

#1 DISPARADOR

Hay una situación externa o interna a la persona que actúa como disparador. Un conflicto en la familia o un recuerdo de una agresión o una emoción difícil.

2# MALESTAR EMOCIONAL

Esas sensaciones, emociones y pensamientos se presentan como abrumadores y la persona siente que no puede manejar. Se ve envuelta en ellos como en una tormenta en la que tiene miedo de hundirse, de ahogarse. Sentimientos intensos de miedo, estrés, vergüenza, rabia, desamparo, impotencia que resultan intolerables.

La persona siente necesidad de parar la tormenta emocional, de poner calma.

3# CONDUCTA AUTOLESIVA

Decide lesionarse, cómo, dónde, cuánto. **Para ejecutar esta conducta ha tenido que desengancharse por un momento de su tormenta emocional.** Ha controlado el malestar. Por unos instantes la que está al mando es la persona que se está infligiendo los cortes o las quemaduras.



EL CICLO DE LA AUTO-LESION

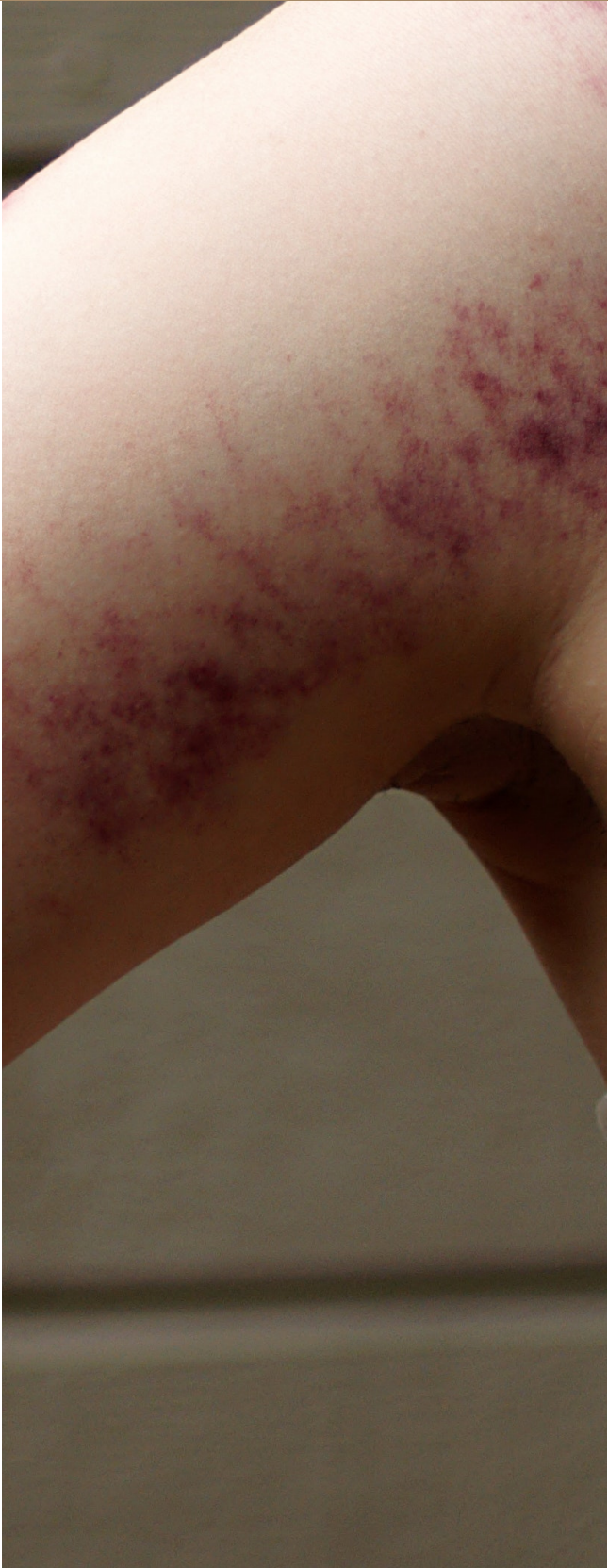


4# CORTO PLAZO: ALIVIO

Inmediatamente después, viene la calma, disminuye la tensión, el sufrimiento emocional. La persona siente que recupera el control y puede seguir adelante con su día a día sin que nadie se haya dado cuenta de lo que acaba de pasar.

5# LARGO PAZO: TODO SIGUE IGUAL

El problema inicial, la tormenta emocional no desaparece. Todo sigue igual y las conductas de autolesión vuelven a presentarse siempre que algún estímulo interno o situación externa actúan como disparador del malestar emocional.



AUTOCUIDADO

Cuidar de la herida auto infligida es parte importe de la conducta.

EL AUTOCUIDADO TIENE DOS FUNCIONES

EL CONTROL DE LAS CONSECUENCIAS

Cuidar de la herida, de que no sangre o que no se infecte. Para no requerir cuidados médicos, para no tener que decir que se autolesiona.

BRINDARSE A SI MISMO CUIDADO Y PROTECCIÓN

Las personas que se autolesionan encuentran difícil protegerse, darse cariño, pedir o recibirlo ayuda de terceros.

La herida le “da permiso” a tratarse bien.

SECRETO

En general las personas que se lesionan tratan de mantener su conducta en secreto.



- Porque sienten o no tienen en quién poder confiar.
- Por su falta de capacidad para buscar y pedir ayuda.
- Por sus dificultades para expresar emociones y comunicarse en este nivel con otras personas.
- Por miedo al rechazo, a que las riñan o las dejen de querer.
- Porque lo sienten como algo personal, privado, especial y único.
- Por los sentimientos de culpa y de vergüenza que aparecen después, vienen a engrosar de forma lacerante la tormenta emocional inicial.

Las cicatrices se convierten en un símbolo de haber vencido la tormenta emocional.

En un reconocimiento personal de su capacidad para afrontarla.

MITOS

LO HACEN PARA LLAMAR LA ATENCIÓN

El 90% de las personas que se autolesionan lo mantienen en secreto.

SE LESIONAN PARA SER ACEPTADO POR SU CÍRCULO DE AMIGOS

La presión de grupo tiene muy poco efecto en el hábito de la autolesión. **La única razón para autolesionarse de forma repetida es por qué eso ayuda a la persona a manejar y evadir su dolor emocional.**



LOS QUE SE AUTOLESIONAN APRUEBAN Y SE ENORGULLECEAN DE SU CONDUCTA

Generalmente consideran que hay algo malo en ella. Se avergüenzan y desearían dejar de hacerlo.

HACERSE TATUAJES O PERFORACIONES ES UNA FORMA DE AUTOLESIÓN

Las personas que se tatúan lo hacen como una forma de expresarse. Lo quieren hacer y están orgullosos de hacerlo y lo comparten con amigos. Las que se autolesionan prefieren no hacerlo, lo mantienen en secreto y se avergüenzan y culpan por hacerlo.

ESTAR BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL O DROGAS AUMENTA EL RIESGO DE AUTOLESIONARSE

Muchas personas que se drogan o beben se autolesionan pero no lo hacen cuando están bajo el efecto de las drogas. El alcohol y las drogas son de por sí potentes estrategias de evitación emocional.

EL QUE SE AUTOLESIONA LE GUSTA EL DOLOR FÍSICO.

La persona que se autolesiona no busca el dolor físico pero sí como una válvula de escape a su dolor emocional.



ROMPER EL CÍRCULO

**SE PUEDE VIVIR SIN
LESIONARSE.**

VA A LLEVAR TIEMPO

Cambiar de hábito no se hace de manera inmediata. Modificar los automatismos lleva tiempo.

VA A NECESITAR APOYO

Será más fácil de la mano de un profesional o de una persona de confianza que sepa como ayudar.

VA A TENER QUE HACER ALGO RADICALMENTE DIFERENTE

Si la conducta autolesiva es una respuesta de evitación al malestar, la alternativa pasa necesariamente por aprender a hacerle sitio a las emociones, recuerdos, pensamientos difíciles.

NO VA A SER FÁCIL

Pero se logra como con cualquier otra habilidad a base de practicar. Cuanto más se practique mas rápido se produce el aprendizaje.

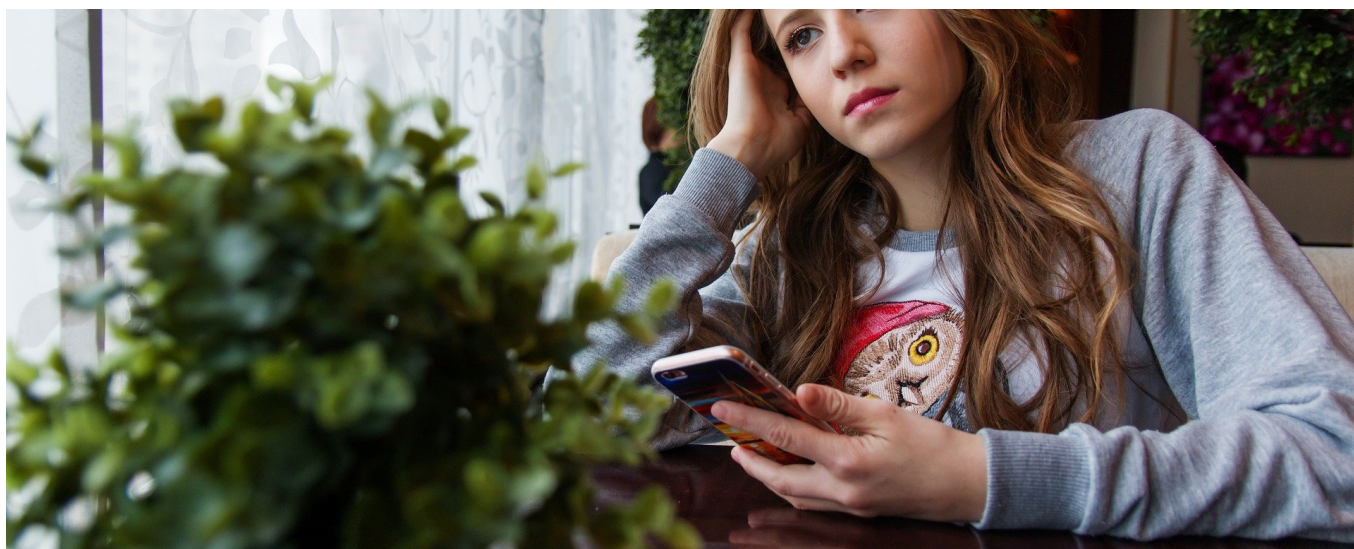
EJERCICIO

Te va ayudar el que tomes un momento para notar y nombrar lo que te esta pasando, hacerle sitio a los sentimientos y emociones difíciles y decidir cómo quieres seguir.

Imprime o ten siempre a mano este formulario en tu móvil.

PARA ROMPER EL AUTOMATISMO DE LA AUTOLESIÓN TENDRÁS QUE APRENDER A PARAR.

Cada vez que sientas la necesidad de autolesionarte párate un momento para contestar a las siguientes preguntas:



1# _ Me siento: triste, con rabia, sola, impotente...

2# _ Lo que me hizo sentirme así fue: una pelea con mis padres, una disputa con mi novio, problemas en el instituto...

3# _ En este momento si pudiera me gustaría: gritar, decir no, llorar, exigir una disculpa, un abrazo...

4# _ Me quiero autolesionarme porque así voy a poder: olvidarme de todo, no pensar, dormir, castigarme, darme atención y cuidado...

5# _ Antes de autolesionarme voy a: salir a pasear, escuchar música a todo volumen, llamar a un amigo, darme una ducha, hacer deporte...

EJERCICIO

6# _ Todavía me quiero autolesionar. La decisión es tuya.

Pero antes responde a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué quieres hacer ahora mismo?
- ¿Cómo te vas a sentir en 30' si decides autolesionarte?
- ¿Cómo te vas a sentir en 30' si decides no autolesionarte?
- ¿Te vale la pena?



Si tu respuesta es SI quiero autolesionarme, entonces decide poner un limite al daño y se fiel a tu decisión. Cuida de tus heridas.

Si tu respuesta es NO quiero autolesionarme, disfruta de tu decisión y nota que eres tu quién has elegido no autolesionarte en esta ocasión.

DESPEDIDA

Espero que esta breve guía te haya servida de ayuda para ver la autolesión con otros ojos. Que puedas entender mejor a un hijo, un familiar o amigo que está lidiando con este problema.

Que haya despertado en ti la curiosidad de acercarte a un abordaje diferente a lo que te estás pasando si estás buscando ayuda.

Otros horizontes son posibles.

Si te planteas cambiar de rumbo tal vez te pueda ayudar.

Te invito a visitar mi web actuando.online, puede que encuentres algo que te sirva, algo que resuene para ti, o tal vez, prefieras escribirme a amor@actuandoonline.com

Me comprometo en contestarte las siguientes 48h laborables.

Cordialmente,
Amor

amorgs@te-escucho.es
te-escucho.es

El contenido de esta guía es de tipo divulgativo y no pretende sustituir ni complementar una intervención terapéutica, clínica o un consejo psicológico.