



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{ΟΥ} ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Αυτοτραυματισμός & Παιδικά Τραύματα και Τέχνη.

Τ. 143 23-5-17 μετά την Π.Η. Πολιτισμού !-21-5

Με αφορμή τα θλιβερά νέα για το διαδικτυακό «παιχνίδι» Μπέλε Φάλαινα

ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ. ΠΩΣ ΜΠΟΡΩΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ;*

Αυτοτραυματισμός, όπως δηλώνει η λέξη, είναι όταν ένα άτομο προξενεί σκόπιμα τραυματισμούς στον εαυτό του. Τις περισσότερες φορές, είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης ή έκφρασης πολύ μεγάλου στρες. Μερικές φορές, τα άτομα που το κάνουν πιστεύουν ότι πρόκειται να πεθάνουν. Περισσότερες από τις μισές περιπτώσεις αυτοκτονίας έχουν ιστορικό αυτοτραυματισμού. Παρ' όλα αυτά, η αυτοκτονία δεν είναι ο σκοπός: ο αυτοτραυματισμός είναι μια πράξη τιμωρίας ή εκτόνωσης, ή και τα δύο μαζί. Επιπλέον, μπορεί να είναι ένας τρόπος να ζητήσει κάποιος βοήθεια.

Η θεραπεία ατόμων που αυτοτραυματίζονται, συνήθως περιλαμβάνει επισκέψεις σε ψυχολόγο, ώστε να αναλυθούν σκέψεις και συναισθήματα. Επίσης, ο ψυχολόγος μπορεί να δείξει στο άτομο άλλους τρόπους αντιμετώπισης αυτών. Σε περιπτώσεις κατάθλιψης, μπορεί να χορηγηθούν αντικαταθλιπτικά.

Ποιοι είναι οι διάφοροι τύποι αυτοτραυματισμού;

Ένα άτομο μπορεί να αυτοτραυματιστεί με τους εξής τρόπους:

Να χαράσσει ή να καίει το δέρμα του

Να χτυπά τον εαυτό του

Να καταναλώνει αλκοόλ ή ναρκωτικά σε μεγάλες ποσότητες

Να μην τρώει σκόπιμα (ανορεξία) ή να τρώει υπερβολικά (βουλιμία)

Να ασκείται υπερβολικά

Οι περισσότεροι άνθρωποι που αυτοτραυματίζονται έχουν την τάση να κρατούν αυτή τη δραστηριότητα μυστική, λόγω ντροπής ή φόβου μην τους ανακαλύψουν. Για παράδειγμα, αν κόβονται, μπορεί να καλύπτουν το δέρμα τους φορώντας μακριά μανίκια ακόμα και το καλοκαίρι. Αν κάποιος από την οικογένεια αντιληφθεί πως ένα παιδί αυτοτραυματίζεται, το ζήτημα πρέπει να συζητηθεί ψύχραιμα, να δείξουν οι οικείοι κατανόηση και συμπάρασταση.

Ποια είναι τα σημάδια;

Αν υποψιάζεστε πως το παιδί σας αυτοτραυματίζεται, οφείλετε να προσέχετε για τα εξής σημάδια:

Ανεξήγητα κοψίματα, μώλωπες ή καγίματα από τσιγάρο, συνήθως στους καρπούς, τους μηρούς και στο στήθος

Καλύπτει το σώμα του, ακόμα και το καλοκαίρι

Εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης

Μιλάει άσχημα για τον εαυτό του

Κλείνεται στον εαυτό του και δεν επικοινωνεί με άλλους

Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, και ξαφνικά σκαμπανεβάσματα στο βάρος

Σημάδια ότι τραβάει τα μαλλιά του

Σημάδια κατάχρησης αλκοόλ ή ναρκωτικών

Υπολογίζεται ότι ένα 10% των εφήβων έχει αυτοτραυματιστεί – και αυτό είναι ένα νούμερο που υπολογίζεται χωρίς ιδιαίτερη σιγουριά, καθώς δεν ζητούν όλοι βοήθεια.

Σε τι οφείλεται η ανάγκη για αυτοτραυματισμό;

Ο αυτοτραυματισμός είναι ένας τρόπος εκτόνωσης του έντονου συναισθηματικού στρες, που μπορεί να προκαλείται από τα εξής:

Κοινωνικά προβλήματα: σε περιπτώσεις bullying, προβλημάτων στο σχολείο, στις σχέσεις με τους φίλους, ή και τις ερωτικές, όπως και με άγχος σχετικά με την σεξουαλικότητα.

Τραυματικές εμπειρίες: όπως σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, ή ο θάνατος κάποιου κοντινού προσώπου.

Ψυχολογικά αίτια: σε περιπτώσεις που υπάρχει κάποια ψυχική διαταραχή, όπως σχιζοφρένεια, που κάνει τον ασθενή να χάνει επαφή με το περιβάλλον του.

Ποιος είναι ο ρόλος του γονιού;

Ο γονέας ενός παιδιού που αυτοτραυματίζεται πρέπει να δείξει κατανόηση. Μπορεί να ζητήσει από το παιδί να του μιλήσει και οφείλει να ακούσει προσεκτικά. Αν, πάλι, το παιδί εμφανίζεται διστακτικό, μπορεί να του προτείνει έναν ειδικό.

Τέλος, είναι σημαντικό να βοηθήσετε το παιδί σας να χτίσει αυτοπεποίθηση και να βρίσκεστε δίπλα του όταν σας χρειάζεται.

Πηγή: iatronet.gr / Επιμέλεια: Θεοδωρής Διάκος / Επιλογή: Κυριάκος Περβανάς (Τ.Ε) 4-9-2015

ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ

Μία από τις βασικές αρχές της ψυχαναλυτικής θεωρίας της προσωπικότητας αποτελεί το γεγονός ότι κάθε σύγκρουση, αντίθεση, νύφρωση της προσωπικότητας του ατόμου έχει τη βάση της στην παιδική ηλικία και στις όποιες επιθυμίες ή φαντασιώσεις αυτή δημιούργησε. Ο ίδιος ο Πατέρας της ψυχανάλυσης (Φρόντ) εστίασε στην παιδική ηλικία, διαπιστώνοντας ότι το υλικό που αναδίδεται έπειτα από κάθε ψυχανάλυση αφορά πάντοτε την παιδική ηλικία του αναλυόμενου.

Το πληγωμένο παιδί μεταφέρει την ύπαρξή του στη ζωή του ενήλικα, σαν ένας συγκάτοικος που σου επιβάλλεται δια βίου με το ζόρι. Ο ενήλικας που ως παιδί πληγώθηκε, φέρει ισόβια μέσα του έναν δεύτερο εαυτό που γυρεύει να εκτονώσει το χρόνιο πόνο του. Και είναι αυτή η εκτόνωση που στους περισσότερους ενήλικες «σωματοποιείται» σε δυσλειτουργική συμπεριφορά, σε διαστρέβλωση της σκέψης που γίνεται παραβατική συμπεριφορά. Κατά κάποιο τρόπο τα παιδικά τραυματικά βιώματα «ενηλικιώνονται» και γίνονται ρόλοι του ενήλικα, εκφρασμένοι με κακές συμπεριφορές.

Οι επικριτές της παντοδυναμίας του ρόλου της παιδικής ηλικίας στην ενήλική ζωή (επικριτές του Φρόντ) υποστηρίζουν πως **οι απανταχού δυσλειτουργικές/παραβατικές συμπεριφορές δεν μπορούν να βρουν δικαιολογία σε πληγωμένα παιδικά χρόνια.** Ακόμη και σε θεωρητικό επίπεδο, ακόμη κι αν το νομικό πλαίσιο έχει τοποθετηθεί δίκαιως. Το ορθό μέρος της άποψης αυτής, επιβεβαιώνεται από την ίδια τη ζωή. Η παιδική ηλικία είναι όντως παντοδύναμη ως ο τελικός διαμορφωτής του ψυχισμού των ενήλικων χρόνων. **Δε δικαιολογεί όμως παράβαση και έγκλημα.**

Η πλειοψηφία των περιπτώσεων σε ένα σωφρονιστικό κατάστημα έχει να επικρατήσει παιδική κακοποίηση, ψυχική, σωματική, σεξουαλική και γενικότερα δύσκολα έως κατεστραμμένα παιδικά χρόνια. Ωστόσο, η παραπάνω στατιστική δεν προσφέρει εικόνα πάγια του μέλλοντος οποιαδήποτε παιδική κακοποίηση. **Είναι στην αποκλειστική ευγέρεια και πρωτοβουλία του καθενός να συλλέξει όλο αυτόν τον πόνο από την απόλεια της παιδικότητας και να τον εκτονώσει με όσο το δυνατόν υγιείς τρόπους.** Τουλάχιστον όσον αφορά το κομμάτι παραβατικότητας μέσα στην κοινωνία.

Η βάνωση πατρική φιγούρα κατά την παιδική του ηλικία, η πνευματική αστάθεια της μητέρας του, αλλά και η διάγνωση της σχιζοφρένειας στην μικρή του αδελφή Ρούσι δεν εμπόδισαν τον **Tennessee Williams (1911-1983)** να αναδειχτεί σε έναν από τους σημαντικότερους θεατρικούς συγγραφείς της Αμερικής. Τα κατάλοιπα από μια ιδιαίτερα επώδυνη παιδική ηλικία αποτυπώθηκαν, στα μετέπειτα χρόνια, σε μεγάλες περιόδους κατάθλιψης, αϋπνίας αλλά και εθισμού στο ποτό και στα βαρβιτουρικά, που οδήγησαν εντέλει και στο θάνατό του. Στα έργα του διακρίνουμε τον παντοτινό του φόβο για ενδεχόμενη κληρονομικότητα της σχιζοφρένειας της αδελφής του. Άλλωστε, σχεδόν κάθε του έργο περιείχε μια ηρωίδα να παραπαίει ανάμεσα σε λογικό και παράνοια, εκφράζοντας τον δικό του φόβο για την τρέλα. Παρά τα όποια παιδικά του βιώματα, η καριέρα του περιείχε σπουδές δημοσιογραφίας και θεατρολογίας και μια σειρά έργων με κορυφαίο το «Λεωφορείο ο Πόθος» για το οποίο κέρδισε και το βραβείο Πούλιτζερ.

Η **Virginia Woolf (1882-1941)**, αγγλίδα λογοτέχνη, μυθιστοριογράφος και δοκιμογράφος, υπέστη σεξουαλική κακοποίηση από τα ετεροθαλή της αδελφια, γεγονός που λύγισε τον ήδη καταθλιπτικό και κλονισμένο διπολικό της ψυχισμό από την απόλεια μητέρας (στα 13 της), της αδελφής και του πατέρα της. Παρ' όλα αυτά, το λογοτεχνικό της έργο δεν επηρεάστηκε όσον αφορά τον όγκο και τη σπουδαιότητά του. Στον πνευματικό αυτό όγκο βέβαια, βρίσκουμε διάχυτη τη ματιά της απέναντι στη ζωή μέσα από το πρίσμα της μοναξιάς και της συνεχούς πάλης με τον εαυτό και τα παιδικά τραύματα. Κατατάσσεται ανάμεσα στις καλύτερες Βρετανίδες συγγραφείς αλλά και στις σημαντικότερες λογοτεχνικές μορφές του περασμένου αιώνα.

Ο **Henry Charles Bukowski (1920-1994)** στα αυτοβιογραφικά του έργα ζωγραφίζει μια παιδική ηλικία γεμάτη βία και εγκατάλειψη, μοναξιά και δυστυχία. Δεσπόζουσα μορφή στην αμερικανική λογοτεχνία και την ποίηση (μετά τα 35 του), αγαπήθηκε τρέλα από το κοινό του κυρίως για την απεικόνιση του περιθωριακού και αναρχικού στοιχείου της Αμερικής. Η συστηματική και χρόνια κακοποίηση από τον πατέρα του αποτελεί ίσως το σημείο εκκίνησης του στην πορεία του στην πεζογραφία και την ποίηση.

Πλήθος παραδειγμάτων και εκστατικά τα συμπεράσματα. Υπάρχει ένα οριακό σημείο, διαφορετικό στον καθένα, κατά το οποίο θα πάρει μία απόφαση ζωής. **Η απόφαση αυτή αφορά το πώς θα διαχειριστεί ένα σωρό από ανοιχτές και αιμορραγούσες πληγές.** Το τι θα κάνει με όλον αυτό τον όγκο του πόνου που κατοικεί διάσπαρτος μέσα του από τα παιδικά του χρόνια. Το πώς θα τον εκτονώσει, το πού θα τον διχοτεύσει. Την οριακή αυτή στιγμή θα διαλέξει εάν την οργή και τη μοναξιά του (οι πληγωμένοι είναι αιώνια μόνοι) θα την διχοτεύσει στην εγκληματικότητα, σε πάσης φύσεως παραβατικότητες απέναντι στην κοινωνία.

Τη στιγμή αυτή θα διαλέξει εάν θα γίνει βιαστής, παιδερραστής, δολοφόνος ή τρομοκράτης. Μπορεί όμως και να διαλέξει την τέχνη, τα γράμματα, τις νότες, τους καμβάδες. Και μέσα στον διαρκή πόλεμο με τον εαυτό τους (με αυτοκαταστροφικές τάσεις ίσως αλλά ποτέ βλάπτοντας άλλο ζωντανό οργανισμό) να αφήνουν όλους εμάς έκθαμβους με τη δύναμή τους σε όλα τα επίπεδα.

Πηγή: Άρθρο της Ελ. Παπασάββα στο www.mindthetrapp.gr Επιλογή / αντιπαραθεση κειμένων: Κυρ. Περβανάς (Με την ευχή το «τραύμα» να φέρνει όχι βία αλλά Πολιτισμό...)