

Anstendighet: det uforklarlige, grunnlaget for all etikk. Tingene vi ikke gjør. Vi glør ikke når sjelen forlater legemet, men slører våre øyne med tårer eller dekker dem med hendene. Vi glør ikke på arr, de steder hvor sjelen har forsøkt å fly ut, men er tvunget tilbake og stengt inne, sydd inne.

J.M. Coetzee Jernalder

1

”Å sette arr på det”

Kvinnens opplevelse av den selvskadende prosessen

Anita Moe

Psykolog og forsker

Senter for tverrfaglige kjønnsstudier

2

Innhold

- Inn i mitt forskningsmateriale: intervju med personer som kutter seg om deres forståelse av hvordan selvskadingen hjelper og skader
 1. ”Å sette arr på det”:
”Den selvskadende prosessen”
 2. Sorgen og savnet når kuttingen forlates
 3. ”Å sette ord på det”:
Veien mot bedring

3

Formålet med min del

- Å gjøre møtet med personen som skader seg til en bedre opplevelse for begge parter, gjennom økt kunnskap om kuttingen og arrets innhold og funksjon
- Ord å møte det ordløse med
- Hvordan kunnskapen anvendes, avgjøres av hver enkelts profesjons mandat og relasjon til personen som kutter seg

4

- Skal man snakke om selvskadingen med en person som kutter seg?

5

- Solveig:

Det eneste jeg vil snakke om er det, men jeg har ingen å snakke om det med. Jeg greier aldri å slutte å snakke om det. Eller ikke det at jeg ikke greier å slutte å snakke om det, for jeg snakker aldri om det med noen. Men jeg får aldri nok av å snakke om det. Det er forskjellig.

6

- ”Bedring skjer ved å gå med symptomene – for å få tilgang til den kunnskapen om individet som de inneholder. Personens egne bevegelser gjennom symptomene (som forsøk på mestrings) kan brukes til å bevege personene videre i den retningen han eller hun ønsker, men ikke kan gå alene.”

(Symptomet som ressurs, Axelsen 1997:7)

7

- Ikke ubetinget ja eller nei
- Ikke alle skal snakke med personen som skader seg som skadingen
- Fordelen med å snakke er at man som behandler og pasient får tak i helt sentral info om personens fungering og behov for:
- SAMMEN MED PASIENTEN Å SE HVORDAN SELVSKADINGEN HJELPER DEM, SLIK AT DE KAN UTVIKLE ANDRE MÅTER Å OPPNÅ SAMME HJELP PÅ
- OG HVA SELVSKADINGEN ØDELEGGER FOR DEM

8

Smerte og ensomhet

- Et funn går igjen i alle intervjuene:

En opplevelse av å ha blitt gående alene med et ubehag, følelser eller opplevelser som har vært uhåndterbare

Kutting er en utvendiggjøring av indre, psykisk liv

9

Opplegg for personlige samtaler

- Hva er det hun gjør når hun skader seg? Hvordan opplever og forstår hun det?

- Hvilke betydninger antar elementene i den selvskadende prosessen for henne? Hvordan er hennes selvfortolkning?
- Hva er det som gjør at handlingen repeteres? Hvorfor fortsetter hun å skade seg etter første forsøk, og hva må til for å bryte det gjentakende elementet?
- Hvordan kobler hun sin selvskadingshistorie til opplevelser i livshistorien?

10

Den selvskadende prosessen

Selvskadingsprosessen	Uttrykket / steget
1. Den psykiske tilstanden	1. indre trykk, tankekjør
2. Handlingen / rått kroppsuttrykk	1. Kuttet 2. Blodet 3. Såret 4. Skorpen
3. Mer varig kroppsuttrykk	5. Arret

11

Semiotisk tegnteori

- Atferd og somatiske symptom fungerer som tegn som viser til noe annet, som kommunikasjon i forhold til psykologiske, sosiale og kulturelle kontekster
- *kroppsspråket som veiviser*

12

Tilstanden forut for kuttet

- En utløsende hendelse?
 - (utforske hvor, med hvem, når)
- Hvordan kjentes det i kroppen?
- Hvordan kjentes det i hodet?

13

Tilstanden: "Jeg vet ikke, jeg ble gal"

- Sara: "Jeg føler jo det er ofte jeg skader meg fordi jeg ikke greier å formidle det, det er det som er problemet. *Kaoset* er så stort, jeg har ikke ord på det. Det blir min måte å få det ut på."

14

Kuttet – å handle

- Hannah: ”Jeg vet ikke om det er smerten, for det gjør jo ikke så forbannet vondt heller, det er mer å gjøre noe.”

15

Kuttet – kontroll over egen kropp

Sara:

”Det har jo mye med kontroll og ikke-kontroll og gjøre kanskje. Av og til føler jeg at det eneste jeg kan kontrollere er selvskadingen, og av og til at det er det eneste jeg ikke kan kontrollere, så det blir veldig dobbelt.”

16

Blodet:

"Jeg blir helt desperat, det bare må ut!"

- Hannah: "Man må takle på en måte at man har det veldig vanskelig, og da er det en veldig fin *utvei* å ta, da. Da får man bare ah, få det ut, det hjelper ikke å grine. Det er ikke nok, liksom."

17

Såret:

"Nå trenger jeg noen andre"

Ragnhild:

- "For meg er skading sånn, eller i hvert fall har det blitt en veldig 'nå trenger jeg noen andre'. Det er et behov, og så har ikke jeg vært villig til å innrømme det behovet. Det har vært så veldig skambelagt, det behovet, kjempeskambelagt. Men når du kommer med et 10 cm langt kutt på legevakta, så innser de også at du trenger noen andre. Det er så kjempekonkret."

18

Maria:

- ”Det er folk som tar på deg, som ordner det, og jeg har veldig behov for det. Og det er veldig vanskelig å gå å si unnskyld meg, kan du holde rundt meg, det er ikke så veldig populært i psykiatrien heller. Men da får du på en måte en fysisk kontakt.”

19

Såret: muligheter for egenomsorg

Sara:

- ”Jeg er blitt ganske flink med sårbehandling, da, så jeg teiper dem sammen og legger på bandasje og...”

20

Tegnene åpner for samtale

- *”Hun oppførte seg som om disse stundene med sårstell, vask, sammenlapping og omslag var hellige stunder. Hun var andektig rolig når hun tok imot min kirurgiske omsorg. Det var bare da vi kunne samtale.” (Skårderud 1998:293)*

21

Omsorgsbehov

Nora:

- *”Neinei. Jeg var 16, jeg ville jo egentlig, men man hjelper ikke seg selv og sier jaja. Man vil jo at noen andre skal ta grep, nå klarer du ikke å fikse opp selv. Og det gikk jeg jo og angret på kjempelenge, jeg ville jo bare... at noen andre skulle tatt vare på meg, at jeg ikke hadde ansvar for noe, at de bare tok vare på meg.”*

22

Rua: "Håpe at det kan gro innvendig"

- Sara: "Det å se sårene gro og... håpe at det kan gro innvendig når det gror utvendig. Så er det mye lettere å sette et plaster på et sår enn på hele meg, liksom."

23

Inn i livshistorien

- Tilstanden: kaos i tilknytningshistorien
- Kuttet: mangel på kontroll (kropp og følelser) & uhåndterbar smerte da, tåler den nå
- Blodet: konkretistisk (mangle på symbolsk bearbeiding)
- Såret: omsorgsvansker

24

Arret

- Konkretisering av at ”jeg er såret”
- Bærer av budskap, ”det-er”
- Skamfullt
- Å være bærer av arr – ambivalensen
- Arret som hukommelse
- Arret på kvinnekroppen
- Muligheter for refortolkning

25

Arret:

”Det er noe som har skjedd med meg”

- Solveig: ”De gangene jeg har skjært her (høyere oppe på armen), så var det mer om smerte... men de gangene jeg har skjært her (ved pulsåren), så var det mer et rop om hjelp, fordi jeg kunne ikke fortelle det, hva som var. Det var veldig bevisst at jeg har gjort det, fordi det var veldig bevisst at jeg ikke kunne fortelle det, men vise det på en annen måte.”

26

Arret – ”det”

- Solveig: ”Jeg visste hva *det* var. Faren min misbrukte meg. [...] Det tok lang tid før jeg skjønnte hva som foregikk egentlig, for han hadde gitt meg sovetabletter, så jeg forstod det ikke helt, det var som en drøm, vet du. Jeg trodde jo jeg var gal, for det var som en drøm. Det var det som skadet meg, ødela meg virkelig. Det var etter det jeg skjønnte det. Jeg begynte kanskje å skade meg på slutten, rett før jeg forstod det.”

27

Arret som hukommelse

- Ragnhild: ”Jeg hadde så lyst til at det skulle være noe igjen, på en måte, det er kanskje litt sånn med arrene, det blir noe igjen. Som jeg har lyst til å ta vare på.”

28

Arret: bli borte?

- Solveig: ”Noen ganger, sånn som nå, vil jeg ikke se på dem. Når jeg føler meg dårlig, det er da det er godt å se på dem. Det er fordi du er her, så tør jeg ikke se på dem. Jeg føler på en måte flere ting, mest av alt føler jeg at jeg har betalt for alt. At jeg virkelig har hatt det vondt og har et bevis på det. På en annen måte så føler jeg skam, det er så rart, så dumt, så stygg hun er som skjærer seg selv. Det er det jeg tenker, også tenker jeg at JEG HAR DEM HER, beviset på hva som har skjedd. For hvis jeg noen gang skal fjerne dem, så må det være et eller annet merke. Hvis det ikke er noe merke, det ville jeg aldri gått med på, da er liksom alt bortkastet, eller ikke bortkastet, men forsvunnet.”

29

Arret: samsvaret

- Ragnhild: ”Jeg vil ødelegge utenpå det som har blitt ødelagt inni. Da får du et helhetsbilde av deg selv. Det er den indre ødeleggelsen som får et ytre bilde. Det er et uttrykk, noe har skjedd med meg, både før og nå, det er noe som har skjedd med meg.”

30

Arret: som kommunikasjon

- Solveig: ”Det var INGEN... av lærerne, først, det var en gang på den klubben som var ved skolen min, han ene der så det, da, for han tok stempel på hånden, han så det. Han har ikke sagt det til noen. Jeg venta. Venta på resultat på en måte, likevel. Det ble... selv om barnevernet var i livet mitt...jeg strittet imot, men det eneste jeg ville, var at de skulle ha sett det på hendene mine, passe på meg som et barn.”

31

Arret: jeg er såret og trenger hjelp

- Maria: ”Det aller vanskeligste å gi uttrykk for er behovet for å ha noen der og redselen for å bli avvist på det behovet.”

32

Å overleve med arrene

- Ragnhild: "... sier jo noe om en helingsprosess. Det sier noe om at jeg har vært ute i hardt vær, men klart meg. Det er noen som snakker om at selvmord er feigt og sånn, det tror jeg ikke noe på, men i hvert fall er det ganske modig å leve. Og jeg har faktisk klart meg til hit. Det er det som gjør at jeg faktisk tør å dusje med andre nå, 'ok, dere kan se arr over alt, men jeg har faktisk klart dette her!'"

33

Hva er det kvinnene forteller oss?

- Advarer mot forenklete forståelser (handler kun om oppmerksomhet, om indre smerte osv)
- Effekten av det å kutte seg og å lage arr
 - En prosess som dekker mange behov
 - Høy grad av individualitet

34

Ulike "populasjoner" av personer som skader seg

- (Fra alvorlig selvskading gjort i psykose eller av mennesker med sterk funksjonshemming)
- Til mennesker med alvorlig personlighetsforstyrrelse som brenner eller skjærer seg i huden (de fleste i min studie)
- Til ungdom i puberteten som risper seg lett i overhuden
- **Arret som smerte-tegn i tiden vs den selvskadende prosessen**

35

Faren ved å gjøre det (avhengigheten og det personen mister, utviklingsoppgaver):

36

Hva "gjør" kutting?

- Psykisk/emosjonelt: roer ned ubehagelige følelser
- Fysiologisk: tar bort opplevelsen av et indre trykk/fysisk ubehag
- Kognitivt: stilner tankekjør
- Avhjelper personen med en uholdbar opplevelse av ubehag
- Hva er dette ubehaget – hvor sitter det?
 - Negative følelser (sinne, sorg, frustrasjon, tristhet)
 - Kritiske tanker (krangling inni hodet, destruktive, kommenterende tanker opplevd som indre stemmer)
 - Opplevd som et udifferensierbart indre, ubehagelig trykk

37

Om sammenhengen mellom selvskading og selvmord

Sofie:

”At folk tar livet av seg, tenker jeg er ikke nødvendigvis at de vil dø, men man ser ikke noe alternativ til det livet man har enn å dø.”

38

Å slutte å kutte seg er ikke synonymt med bedring

- Ragnhild: ”Da hadde jeg tatt livet mitt, hvis jeg var blitt tvunget til å slutte med det tidligere. Det er kjempeviktig, *du må ha en annen måte, hvis ikke så går du til grunne i deg selv.*”

39

Forsterket opplevelse av destruktive krefter

- Sofie: Jeg merker at **jeg vil ikke meg selv vel, jeg forstår det ikke**. Jeg synes det har gått veldig mye bedre. Også føler jeg at nå... Alt At jeg er bare helt tilbake, på en måte. Og det føles innmari kjipt. Og at jeg.... Jeg får ikke hentet meg inn.... Jeg tror jeg gjør det, men så er jeg utpå igjen. Og jeg vet... jeg vet ikke hvordan jeg skal få... på en måte begynt på nytt igjen. Jeg finner ikke ut av det.

40

Solveig: ”Kuttingen har hjulpet meg alltid, men nå forstår jeg ikke meg selv. Det går ikke. Før, jeg var verre, tok mer selvmordsforsøk, jeg skar, skadet meg selv, men jeg skjønnte det, på en måte. Nå tenker jeg egentlig at jeg var sterkere da. Jeg gjorde akkurat hva jeg følte for, og nå gjør jeg ikke det. Det er blitt vanskelig fordi jeg prøver å la være, så fylles alt. Nå har jeg fått depresjon, jeg har ikke hatt det før, bare vært sånn gal, nå, jeg skader meg selv så mye psykisk. Nå er jeg, jeg får ikke... utløp for følelsene mine.”

41

Livsfarlig prosjekt: å ha det bra

- Angelica: For jeg er veldig flink til å være slem mot meg selv, jeg finner mange måter å gjøre det på. Nå tenker jeg at jeg har det så bra med [kjæresten], men likevel må jeg gjøre noe som gjør det vanskelig, for jeg håndterer ikke å bare ha det bra. Det går jo ikke, da er det ett eller *annet jeg savner og mangler* og... For det å bare ha det bra, det er uvant og skummelt. Det vet jeg ikke om jeg håndterer. *Det er så mye å snakke om, så mye rart.* Så alt dette dramaet jeg lager rundt meg, det er superslitsomt, men jeg er livredd for å ikke ha det sånn.

42

Oppfordring!

Angelica:

- Jeg blir jo møtt med, hos alle disse psykologene, 'Oi har du ikke skåret deg på en uke, så bra, så flink du er!' Det er jo det eneste som teller. Men det, jeg har prøvd å forklare de, at jeg har det like fælt, men jeg har ikke skåret... Ikke mål hvordan jeg har det etter hvor mange arr jeg har, liksom. Hvertfall ikke det!

43

Hvorfor slutter pasienten å kutte seg?

- De gjør det for andres del, uten å ha utviklet nye strategier
- De opplever at det ikke gir samme effekt lenger
- vs
- De trenger det ikke lenger
- Et viktig brytningspunkt

44

Å sette ord på det: Når behandling hjelper

Målsetting:

Å nå den andre og seg selv
gjennom verbale uttrykk

45

Å sette ord på det

- Ragnhild: ”Jeg tror egentlig mest på den snakkingen, for den er *direkte*. Det er den jeg har savnet. Foreldrene mine snakket ikke med meg. Det var hele poenget, der [på psykiatrisk avdeling] har jeg *noen* å snakke med. Og det har jeg merket, det fungerer jo.”
- Å si det til noen, igjen og igjen

46

Om likevel å få dem i voksen alder

- Maria: ”Første gang jeg var innlagt, var jeg der ett år, det første halve året var det jo kaos, men så fikk jeg et par stykker som jeg *knyttet meg til*. Som jeg klarte å *snakke med*. Hun ene var sånn at hun *lot meg være liten*, følelsen av at jeg var bitte liten og *vokste opp*, på en måte, og det var en snodig følelse, men hun lot meg liksom få lov til det. Jeg klarte å snakke mer om ting, skille ut ting, istedenfor å føle meg som en liten unge som ikke klarte meg selv, så begynte jeg å *se litt mer hva jeg var, hva jeg hadde og hva jeg kunne gjøre.*”

47

Da ...

- Maria: ”Jeg ser at når jeg får snakket om ting, det roer meg ned på en helt annen måte, det gir en... *bedre utløsning*. Jeg blir *møtt på det jeg vil bli møtt på*, på en mer positiv måte. Når jeg snakker, så klarer de å si noe, også viser de gjerne det at ’nå er du flink, Maria!’

48

Vi ser arrene, men...

- Arret og sårene som veien / broen inn til det som ligger bakenfor
- Det går an å snakke om arrene, og gjennom å snakke om dem også gradvis snakke om det som ligger bak.
- Å finne ut hva hvert enkelt stadium i den selvskadende prosessen gjør og betyr for personen som skader seg.
- Å finne sammenhengen mellom elementene i den selvskadende prosessen og livshistorien.
- Ønsket: å gi pasienten en opplevelse av indre mening, agens, forståelse av seg selv

49

Håper...

- Å gi pasienten en ”korrigerende emosjonell opplevelse/erfaring”
- La hele personen, også kuttingen og arrene, bli sett, anerkjent og korrigert
- Mindre redsel for ubehaget
- Verdsetter verdien, det selvutviklende og potensialet som ligger i møtene med personer som skader seg

50