

Automutilaciones

La mayoría de quienes se automutilan son mujeres, pero los varones también lo hacen. Generalmente esta conducta comienza en la adolescencia y puede continuar en la vida adulta. En algunos casos, hay antecedentes familiares de automutilación mediante cortes.

La automutilación suele empezar con un impulso. Pero, muchos adolescentes descubren que una vez que empiezan, esta conducta les resulta adictiva y puede ser difícil abandonarla. Muchos de los adolescentes que se lesionan afirman que cortarse les proporciona un alivio para sus emociones de profundo dolor, y, por tanto, esta conducta tiende a reforzarse a sí misma. La automutilación consigue convertirse así en la respuesta habitual de un adolescente a las presiones y a los sentimientos que le resultan insoportables. Algunos quisieran dejar de hacerlo, pero no saben cómo o sienten que no pueden. Otros no desean dejar de cortarse.

¿Por qué se cortan los adolescentes?

Lo hacen por diferentes motivos. Para la mayoría, es un intento de interrumpir emociones fuertes que les resultan intolerables. Pero no es un intento de suicidio. Aunque, demasiadas veces, subestiman la posibilidad de que las infecciones o hemorragias que acompañan a estas lesiones les ocasionen heridas más graves e, incluso, enfermedades.

- **Emociones fuertes y abrumadoras.** La mayoría de los adolescentes que se cortan sufren con emociones fuertes. Creen que, el lastimarse es la única manera de expresar o interrumpir esos sentimientos que son demasiado intensos para soportar; el dolor emocional de sentirse rechazados (ya sea en el colegio, en el grupo de amigos o, incluso, en la propia familia), la pérdida o el fin de una relación, o una angustia profunda pueden ser abrumadores para algunos adolescentes. Además, muchas veces lidian con situaciones difíciles que nadie más conoce. En otros adolescentes, es la presión de ser perfectos o de estar a la altura de expectativas inalcanzables, ya sean propias o impuestas. Algunos, han sido heridos por un trato severo o por situaciones que los han hecho sentir sin apoyo, impotentes, indignos o faltos de amor.
- También, existen otros adolescentes que han sufrido un **trauma**, lo que puede causar períodos de adormecimiento emocional. Para ellos, cortarse puede ser una manera de comprobar si todavía pueden “sentir” dolor. Otros lo describen como una forma de “despertarse” de dicho adormecimiento
- El **dolor físico autoinfligido es específico y visible**. Para algunas personas, el dolor físico es preferible al dolor emocional ya que éste sólo puede sentirse como inespecífico, difícil de precisar y de aliviar. Sin embargo, al cortarse, los adolescentes dicen sentir una sensación de control y alivio al saber de dónde proviene su dolor, de una forma específica, y, al mismo tiempo, sensación de bienestar cuando se detiene. Las lesiones pueden simbolizar el dolor interior que no se pudo verbalizar, confiar a alguien, reconocer o sanar
- **Una sensación de alivio.** Muchos de los adolescentes que se cortan describen la sensación de alivio que sienten al hacerlo, lo que es común de las conductas compulsivas. Ello podría ser debido a varios motivos: la liberación de endorfinas u hormonas del “placer” que se liberan cuando se produce un esfuerzo físico intenso y que también pueden liberarse cuando se produce una lesión; la distracción de las emociones dolorosas que produce el dolor físico intenso y la impresión de ver sangre.
- **La sensación de “adicción”.** Cortarse puede crear hábito. Si bien sólo proporciona un alivio temporal del dolor emocional, cuanto más se corta una persona, más necesidad siente de continuar haciéndolo. Al igual que con otras conductas compulsivas, el cerebro comienza a relacionar la sensación momentánea de alivio de las emociones desagradables con la acción de cortarse. Cada vez que surge dicho dolor, el cerebro busca ese alivio y lleva al adolescente a repetir esta conducta. Este es el motivo por el cual lesionarse mediante cortes puede convertirse en un hábito que hace que la persona se sienta incapaz de dejarlo, especialmente, si las tensiones emocionales a las que está sometido el adolescente, son intensas.

- **Problemas de salud mental.** El cortarse a menudo está vinculado o forma parte de diversos problemas de salud mental como son: impulsos, obsesiones o conductas compulsivas. A veces, la depresión o el trastorno bipolar pueden contribuir a que los estados de ánimo sean tan abrumadores que al adolescente le cueste regularlos. Lo mismo ocurre con los trastornos de personalidad en que las relaciones interpersonales se viven de forma intensa pero inestable, así como conductas de riesgo o autodestructivas generadas por emociones peligrosas. Para otros, el estrés postraumático ha afectado su capacidad de lidiar con las situaciones o enfrentan problemas de consumo de alcohol o sustancias.
- **Presión de los compañeros.** Algunos adolescentes empiezan a cortarse por influencia de otros compañeros que ya lo hacen. Por ejemplo, una adolescente podría intentar cortarse porque su novio lo hace. También puede existir la presión de un grupo de compañeros. Algunos adolescentes se cortan en grupo y podrían presionar a otros a hacerlo. Un adolescente podría ceder ante esta presión de grupo para demostrar que es "valiente" o "está en la onda", para tener un sentido de pertenencia o evitar el acoso de sus compañeros.

Cualquiera de estos factores puede ayudar a explicar por qué un adolescente se corta, pero también juegan un papel fundamental los sentimientos y las experiencias únicos de cada adolescente. Algunos de los adolescentes que se cortan podrían no ser capaces de explicar por qué lo hacen. Independientemente de los factores que pueden conducir a que un adolescente se autolesione, esta conducta no es una forma sana de manejar las emociones y presiones, por extremas que éstas sean.

Enfrentar la conducta de automutilación

Algunos adolescentes esconden sus lesiones, o si dichas lesiones requieren atención médica, ésta puede ser la única forma de que otros se enteren de lo que les sucede; pero muchos adolescentes se automutilan mediante cortes durante mucho tiempo antes de que alguien se dé cuenta. Algunos le cuentan a alguien su problema, ya sea porque desean ayuda para dejar de lesionarse o porque desean que alguien sepa lo que les pasa.

Pedir ayuda requiere coraje y confianza. Muchos adolescentes dudan en contarle a alguien su problema porque temen que se los malentienda, o que, al saberlo, otras personas se sientan enojadas, molestas, decepcionadas, escandalizadas o los juzguen mal. Algunos se lo confían a amigos, pero les piden que no digan nada. Esto puede crear una carga para el amigo que lo sabe.

Si se los interroga acerca de los cortes, los adolescentes pueden responder de diferentes maneras; algunos, lo niegan mientras que otros quizá lo admiten, pero niegan que sea un problema. Algunos incluso pueden enojarse y sentirse molestos, o rechazar cualquier intento de ayuda. A algunos adolescentes les alivia que otra persona sepa lo que les pasa, se preocupe por ellos y desee ayudarlos.

Cómo detener la automutilación mediante cortes

Independientemente de que otra persona lo sepa y haya intentado ayudarlos o no, algunos adolescentes se siguen cortando durante mucho tiempo antes de abandonar esta conducta. En aquellos casos donde los cortes son parte de otro problema de salud mental, generalmente se requiere ayuda profesional. A veces el hecho de cortarse u otros síntomas derivan en la hospitalización del adolescente en un hospital o clínica de salud mental. En algunos casos, deben ser hospitalizados más de una vez por autolesiones antes de que estén listos para aceptar ayuda por cortarse o por otros problemas de salud mental comórbidos.

Algunos adolescentes encuentran por sí mismos una manera de dejar de lesionarse. Esto puede suceder si el adolescente encuentra una razón importante para dejar de hacerlo, si recibe el apoyo necesario o si encuentra maneras de resistirse a este fuerte impulso.

También debe descubrir nuevos modos de manejar las situaciones problemáticas y de regular las emociones abrumadoras. Esto puede llevar tiempo y a menudo requiere la ayuda de un profesional de la salud mental.

Puede ser difícil dejar de cortarse y quizá un adolescente no tenga éxito al principio. Algunos dejan de hacerlo por un tiempo y luego recaen. Para romper con este fuerte hábito se requiere determinación, valentía y fortaleza, así como el apoyo de otras personas que brinden su comprensión y afecto.

Señales de alerta en el adolescente

- Usa ropa grande y abrigada aunque haga calor
- Manifiesta heridas, lesiones o cicatrices que no tienen explicación aparente
- Se encierra en el baño por largos períodos, sin dejar entrar a nadie
- Porta habitualmente navajas, cuchillos, cuchillas de máquinas de afeitar
- Se come las uñas al punto de lastimarse los dedos
- No participa en actividades en grupo
- Mantiene reserva absoluta sobre sus cosas

Cómo pueden ayudar los padres a un hijo que se automutila

- No escandalizándose y enojándose con él
- Informándose acerca del tema
- Hablando con él, apoyándolo, explicándole la importancia del autocuidado y auto respeto del propio cuerpo
- Ayudándolos a expresar sus sentimientos, sus emociones y a resolver los conflictos propios de la adolescencia por otros medio
- Buscar ayuda profesional

Recuperación

No es sencilla ya que sigue un curso parecido al de cualquier otro tipo de adicción como; el alcoholismo, la drogadicción, etc. Sin embargo, la recuperación es posible y la ayuda profesional es indispensable para superar este problema. El tratamiento incluye como algo fundamental, estimular al paciente a practicar ejercicios relajación.