



## Automutilatie

*“I needed to kill something in me, this awful feeling like worms tunneling along my nerves. So when I discovered the razor blade, cutting, if you’ll believe me, was my gesture of hope. That first time, when I was twelve, was like some kind of miracle, a revelation. The blade slipped easily, painlessly through my skin, like a hot knife through butter. As swift and pure as a stroke of lightning, it wrought an absolute and pristine division between before and after. All the chaos, the sound and fury, the uncertainty and confusion and despair – all of it evaporated in an instant, and I was for that moment grounded, coherent, whole. Here is the irreducible self. I drew the line in the sand, marked my body as mine, its flesh and its blood under my command.”*

## 1.1. Wat is automutilatie?

Als je het citaat leest kun je je nauwelijks voorstellen dat er ook op school leerlingen, vooral meisjes zijn, die zichzelf, zoals Caroline in deze autobiografie, met opzet verwonden en daar ook nog een gevoel van opluchting en controle bij ervaren. Toch komt dit verschijnsel de laatste tijd regelmatig voor onder middelbare scholieren. Dat blijkt uit recente publicaties, kranten- en tijdschriftartikelen en programma's op de televisie. In mijn eigen praktijk op school heb ik de laatste twee jaar te maken gekregen met meisjes die "snijden" of "krassen" zoals ze het zelf noemen. Dat zijn de termen die middelbare scholieren gebruiken voor het verschijnsel dat in de medische wereld bekend is onder de naam automutilatie. Andere termen die ook gebruikt worden zijn zelfbeschadiging, zelfverwonding, zelfverminking en zelfdestructief gedrag. Zelfbeschadiging is niet zo uitzonderlijk als het op het eerste gezicht lijkt. Denk bijvoorbeeld aan het drinken van teveel alcohol, het gebruik van hard drugs, roken of te hard werken. In die gevallen is niet beschadiging, pijn, verwonding het doel, zoals bij automutilatie. Maar iemand die teveel drinkt, eet of drugs gebruikt berokkent zichzelf op de lange duur schade.

Flagellanten in de Middeleeuwen die zichzelf kastijdden en tot bloedens toe verwonden, werden geprezen. In sommige Afrikaanse landen wordt vrouwenbesnijdenis gezien als het moment waarop vrouwen echt vrouw worden. In Amerikaanse inheemse stammen ontwikkelden zich uitgebreide rituelen waarbij de gezichten door middel van inkervingen versierd werden. Dit werd gedaan om duidelijk te maken dat de mensen ergens bijhoren. In sommige culturen trekken mensen zich de haren uit als ze rouwen. Momenteel zijn piercings en tatoeages populair. Hierbij spe-

len heel andere motieven een rol dan pijn. De pijn is van ondergeschikt belang en is zeker geen doel. Waar het hier om gaat is het resultaat van die pijn: verfraaiing van het lichaam. Zelfbeschadiging is van alle tijden en komt voor bij diverse culturen. Alleen het doel van de beschadiging is verschillend. Automutilatie is gedrag waarbij iemand zichzelf met opzet pijn doet, verwondt of lichamelijk beschadigt. Zij doet dat om zichzelf tijdelijk beter te voelen. Het is een overlevingsstrategie. Het doel is nooit zelfdoding. Hoe vreemd het ook moge klinken, dit gedrag gaat over overleven en doorgaan met leven. Het heeft niets te maken met gek zijn of gestoord zijn. In feite is automutilatie een inadequate manier van omgaan met moeilijke emoties. De meisjes die dit doen kunnen de confrontatie met deze emoties niet aan, zij kunnen deze niet accepteren en ze kennen geen andere uitingwijze. Ze voelen een innerlijke dwang om deze gevoelens zo snel mogelijk te laten verdwijnen. Ze willen ervan af en er niet verder bij stil staan. Zij zijn bang door hun emoties overspoeld te worden.

Mensen kunnen zichzelf op vele manieren verwonden, maar ik zal me hier beperken tot die vormen die vooral voorkomen bij leerlingen. Het merendeel van hen snijdt of krast met een scherp voorwerp, bijvoorbeeld een scheermesje of een stuk glas, op armen, polsen, benen, borsten of schouders. Een groot aantal brengt zichzelf brandwonden toe door op de armen of benen een sigaret uit te drukken. Sommigen krabben net zolang met hun nagels tot ze de huid kapot hebben gemaakt. Anderen slikken een overdosis pillen of chemische middelen, bijvoorbeeld chloor.

## 1.2. Wie verwonden zich en waarom?

Het zijn merendeels meisjes en jonge vrouwen. Sommigen beginnen al heel jong met snijden. Anderen verwonden zich voor

het eerst rond hun twintigste en stoppen meestal wanneer ze tussen de dertig en vijfendertig zijn. Bij jongens en mannen komt zelfbeschadiging wel voor, maar in veel mindere mate. Uit de literatuur blijkt dat jongens hun emoties als boosheid en frustratie meer naar buiten richten, dus agressief worden. Meisjes worden boos op zichzelf, richten hun agressie naar binnen. Het is heel begrijpelijk dat jonge mensen in de puberteit zoeken naar hoe om te gaan met emoties. In de puberteit ervaren jonge mensen immers dat hun emoties vaak veel heftiger zijn. Ze moeten leren omgaan met deze gevoelens en hun behoefte aan autonomie en controle. Ze moeten leren zelf keuzes te maken. Soms zijn volwassenen het niet eens met hun ideeën en proberen het hun onmogelijk te maken zelfstandiger te worden. Bovendien zijn ze in ieder geval financieel nog afhankelijk van hun ouders. Ze gaan zichzelf verwonden om zichzelf te bewijzen dat ze controle hebben en autonoom zijn. Zij hebben op dat moment het gevoel dat ze baas zijn over hun lichaam. Alleen zij bepalen wanneer en hoe ze snijden. Het geeft ze grip op hun leven.

Als mensen begin twintig zijn, hebben ze te maken met nieuwe verantwoordelijkheden. Ze gaan studeren of werken en zelfstandig wonen. Vaak krijgen ze een vaste relatie, wat conflicten en problemen met zich mee kan brengen. Ook dan kan snijden een manier van omgaan met moeilijke emoties worden.

Bijna iedereen die zichzelf beschadigt heeft een traumatische ervaring gehad in de kindertijd. Dat kan zijn lichamelijk, seksueel of zwaar emotioneel misbruik. Ook herhaaldelijke chirurgische ingrepen of getuige zijn van geweldpleging kunnen de achtergrond zijn van zichzelf verwondende vrouwen. Leerlingen die seksueel of fysiek misbruikt zijn, of worden, hebben geleerd geen uiting te geven aan hun verdriet of kwaadheid omdat ze dan nog

meer slaag zouden krijgen. Zij mogen aan niemand vertellen wat er gebeurt. Zij mogen en kunnen niemand in vertrouwen nemen. Bovendien geloven jonge kinderen meestal dat het hun schuld is als ze mishandeld of misbruikt worden. Het bestaat in hun idee niet dat hun eigen ouders slecht kunnen zijn, dus trekken ze de conclusie dat ze zelf wel slecht moeten zijn. Bovendien hebben hun ouders soms benadrukt, of krijgen kinderen de indruk, dat ze alles verkeerd doen en niets waard zijn. Zij zijn dus de schuld van het misbruik of mishandeling. Als je schuldig bent, verdien je straf. Door zichzelf te verwonden straffen zij zich en dat geeft verlichting van het schuldgevoel. Het is een soort van boetedoening.

Als een kind fysiek of seksueel misbruikt wordt, krijgt het te maken met emoties waar het geen raad mee weet. Het kent geen andere manier om hierop te reageren dan door te snijden. Bovendien veroorzaken deze ervaringen van mishandeling en misbruik ook nog eens gevoelens van lage zelfwaardering, walging, schuld en schaamte. Want de personen die hen misbruiken, wrijven het er bij de kinderen in dat het hun schuld is dat ze mishandeld of misbruikt worden.

Het gezin waarin kinderen opgroeien, bepaalt in hoge mate hoe zij zich ontwikkelen. Als kinderen bijvoorbeeld niet gewent zijn en ook nog emotioneel verwaarloosd worden, vinden ze vaak geen gehoor voor hun wensen, gevoelens en behoeftes. Vaak betreft het ouders die als kind zelf hetzelfde is overkomen. Dat kan betekenen dat deze kinderen de wereld gaan ervaren als een onveilige plek, waar niemand naar hen luistert. Als ze in de ogen van de ouders niets goed kunnen doen (of wat ze goed doen niet door die ouders kan worden ontvangen), zakt hun zelfbeeld naar het nulpunt en hebben ze geen vertrouwen in zichzelf. Ze zijn zo

overtuigd dat niemand om hen geeft en ze geen aandacht krijgen als ze die nodig hebben, dat ze niet geleerd hebben om hulp te vragen of om over hun problemen te praten. Hun zelfvalidatie komt onder druk. De enige oplossing die zij kunnen bedenken is snijden.

Het verlies van een ouder op jonge leeftijd maakt kinderen extra kwetsbaar. Als er niemand is die hen troost in hun verdriet, leren ze niet hoe ze daar mee om kunnen gaan. Maar ook als de ouders er wel zijn, zijn er veel situaties denkbaar waarbij de ouders niet in staat zijn voldoende tijd aan hun kinderen te besteden. Het gevolg kan zijn dat de kinderen alleen aandacht krijgen als ze zich pijn hebben gedaan of ziek zijn. Zo hebben ze geleerd dat zichzelf pijn doen een manier is om verzorgd te worden. Het lijkt erop dat naarmate een getraumatiseerd kind jonger is en niet de nodige zorg krijgt, het gevaar op zelfverwondend gedrag groter wordt.

Niet alle kinderen uit dergelijke gezinnen gaan zichzelf later verwonden. Vaak zijn er andere factoren in het spel, die nog eens boven op de jeugdervaringen terecht komen en die maken dat ze gaan snijden. Voorbeelden van dergelijke factoren zijn relatieproblemen, het verlies van een dierbare, een ernstige ziekte, verlating door een belangrijke andere, pesten, discriminatie, conflicten met gezinsleden of leeftijdgenoten, maar ook gevoelens van depressie en eenzaamheid. Je mag echter niet de conclusie trekken dat alle mensen die zichzelf met opzet verwonden een slechte jeugd hebben gehad. Ook moeilijke ervaringen en omstandigheden die mensen meemaken kunnen de basis vormen voor zelfverwonding.