

Selvskadende adfærd & selvberoligelse

*Indlæg af psykolog Christina Schlander
Cand. Psych. Aut,
Specialist & supervisor i psykoterapi og klinisk psykolog*



De sidste par uger har der været fokus på selvskadende adfærd blandt unge. Der fremgår det, at denne form for adfærd er øget blandt unge, at adfærden "smitter" og hvad værst er, at der ikke findes behandlingstilbud til de unge, der ikke har en diagnose, men har den selvskadende adfærd.

I dette indlæg vil jeg sætte fokus på fællestræk hos mennesker med selvskadende adfærd.

Vi mennesker er en social art, der er udviklet gennem evolutionen og er underlagt forskellige motiver. Vi er udstyret med en hjerne hvis design gør det muligt for os at overleve, dels ved at være selvbeskyttende, at konkurrere og samarbejde og at drage omsorg for os selv og andre. Med disse egenskaber følger der forskellige kompetencer, så som evnen til at sammenligne os og tage ved lære af hinanden. Vi nyder godt af, at stå på skuldrene af den arv af viden og kompetencer vores moderne samfund består af, og vi kan med selvsamme motiver og kompetencer også tage ved lære når det drejer sig om mindre hensigtsmæssige færdigheder. Al adfærd er tillært og især vil adfærd, der for individet har en nyttig funktion, være tilbøjelig til at blive gentaget.

Selvskadende adfærd har en eller flere funktioner for det menneske, der anvender denne. Det, der opnås eller undgås ved den selvskadende adfærd, kan umiddelbart være vanskelig at opnå på andre måder, hvilket virker selvforstærkende. Så hvordan kan vi forstå det eller de underliggende behov, som kan synes så vanskelige at tilgodese?

Hvis vi skal forstå selvskadende adfærd og selvberoligelse ud fra et CFT perspektiv kan de tre emotionsreguleringssystemer komme ud af balance på forskellige måder. Det kan føre til problemer og vanskeligheder for os i forhold til at finde hensigtsmæssige, positive og selvunderstøttende måder at føle, tænke og opføre os på.

De tre emotionsreguleringssystemer består af trussels-, drive-, og tryghedssystemet. Vores trusselssystem har standardindstillingen 'better safe than sorry', idet dets formål er at forberede vores sind på selvbeskyttelse. Vores drivesystem motiverer os til at opnå ting, vi har brug for at overleve og trives (at finde en partner, at reproducere os samt opnå, akkumulere og beskytte vores ressourcer). Vores tryghedssystem er meget vigtigt, men dets rolle er ofte overset både i hverdagen og i terapi. En regulering af trussels- eller drivesystemet er ikke ensbetydende med, at vores tryghedssystem aktiveres. Forskning tyder på, at den måde, vi vælger at leve vores liv på i dag, skaber ubalance i vores emotionssystemer. Gennem tiden er antallet af unge med depression og angst øget, og den bedste forklaring på denne stigning er tilsyneladende, at vi forsømmer at slappe af og engagere os i meningsfulde relationer med andre og i stedet bruger tiden på at opnå status og magt (Twenge, Gentile & Dewart 2010). Vi føler os ofte trygge, når vi oplever samhørighed med andre mennesker, når vi deler og modtager varme følelser og føler os accepteret og værdsat. Der er tidligere sket ændringer i vores mentale sundhed og velbefindende i forbindelse med særlige ændringer i vores samfund. Der kan således påvises et sammenfald mellem oplysningstidens ændring af samfundets organisering og samværsformer, herunder øgede konkurrence- og selvfokuserede beskæftigelser, på den ene side, og mental mistro på den anden side (Twenge, Gentile & Dewart 2010). Vi forfalder let til at jage efter flere penge, status og materielle goder. Myriader af kulturelle budskaber og værdier understøtter, at det er måden at opnå glæde på. Vores tidsepoke med internettet, de sociale medier

og vores "online" kultur kan sammenlignes med oplysningstiden eller industrialiseringen. Hvis vi tror på de kulturelle beskeder og prioriterer præstationer højere end samhørighed med menneskene omkring os, kan ubalancen i vores emotionssystemer medføre depression, angst, misbrug, selvskade, spiseforstyrrelser, aggressionsproblemer osv.

De tre emotionsreguleringssystemer kan bruges til at udforske udviklingspsykologiske reguleringsprocesser generelt og til at forstå hvordan selvregulering og selvberoligelse er en adfærd, der skal og kan læres.

I dag er der god evidens for, at omsorg i barndommen har stor indvirkning på hjernens modning, selvpfattelsen, udviklingen af sociale færdigheder og affektregulering. Lidt forenklet kan man sige, at hos mennesker med problematisk baggrund, der plages af selvkritik og skamfølelse, vil balancen mellem de tre emotionsreguleringssystemer være forskubbet i retning af et stærkt trusselssystem og en ringe udvikling af trykkesystemet. Vi ved også at trykkesystemet kan nedtones af stress og mistrivsel, dette til trods for at det har fået "normale" udviklingsbetingelser.

At lære at håndtere vores følelsesliv er et relevant udviklingsmæssigt mål for os livet igennem. Jo tidligere, vi kan støtte et barn i dets udvikling af affektregulering, desto mere resiliens (psykisk robusthed) vil det få.

Affektregulering

Udviklingen af evnen til affektregulering forankres gennem barndommen og ungdomsårene og videreudvikles gennem hele livet. For at barnet kan udvikle en forståelse for sine indre tilstande, har det brug for hjælp fra en voksen. I de regulerende samspil mellem børn og voksne vil den voksne, der formår at aflæse barnet, sætte sig ind i dets følelsesliv og som noget helt naturligt sætte ord på dets følelser. Samtidig skal den voksne formidle en ro og trykkes til barnet. Barnet bliver således hjulpet til at blive reguleret samtidig med, at det får hjælp til at forstå, hvad det egentlig føler. Psykolog Peter Fonagy (2006) kalder denne spejling for "affektspejling". Affektspejling refererer til, at spejlingen fra den voksnes side ikke kun er refleksiv og sproglig, men også indeholder kropslige og mere intuitive elementer. En velfungerende affektregulering er vigtig i forhold til opbygning af resiliens og den øvrige sociale og følelsesmæssige udvikling. Som beskrevet kan vanskeligheder med affektregulering betragtes som ubalance i emotionsreguleringssystemerne. En sådan ubalance kan hæmme udvikling, og den udgør en risikofaktor i forhold til udvikling af angstlidelser, depression, selvskadende og aggressiv adfærd.

Affektregulering skal forstås som en proces. Her er distinktionen mellem affekt, emotion og følelse relevant. Affekter ansues som fysiologiske reaktioner på følelsesmæssige oplevelser, som varer nogle få sekunder. De viser sig eksempelvis i vores ansigtsudtryk blik, tonefald, kropsholdning eller bevægelser. En emotion kan forstås som en dynamisk mental proces, der ofte er ikke-bevidst og forbereder kroppen på handling tillært gennem erfaringer. En følelse kan til gengæld forstås som vores bevidste erkendelse af en emotion.

Når vi regulerer vores affekter, er det ofte en proces, der for en stor del sker ubevidst. Men affektregulering kan også ske på et mere bevidst niveau, enten ved at man bliver opmærksom på sin indre sindstilstand eller ved, at man konkret ændrer sin adfærd. En ubevidst affektregulering er som udgangspunkt mest sandsynlig, når vores trusselssystem er aktivt. Vores trusselssystem aktiveres som nævnt hurtigt og kraftfuldt gennem de dybereliggende informationsprocesser og ofte uden bevidst bearbejdning. En velfungerende selv- og affektregulering forudsætter generelt, at man kan mærke sine emotioner, udholde deres intensitet samt berolige sig selv eller søge beroligelse hos andre. En velfungerende affektregulering hos et voksent menneske afspejler gerne, at man kan tilpasse sine reaktioner og handlinger på en hensigtsmæssig måde i forhold til den ydre situation. Evnen til hensigtsmæssig affektregulering afhænger i høj grad af medfødte faktorer og af den formning, der sker i den tidlige barndom. Vanskeligheder kan skyldes genetiske faktorer såsom temperament.

Der er ifølge Daniel Siegel to medfødte forhold, der er vigtige i vores affektreguleringsevne. Det ene er, hvor intenst vi oplever emotioner, og det andet er den tolerancetærskel, der afgør, hvor meget der skal til, før vi føler os emotionelt overvældede. Vores tolerancetærskel bestemmer, hvor intense vores emotioner må være for at kunne håndteres på en hensigtsmæssig måde. Overstiger intensiteten af ens emotioner denne tolerancetærskel, bliver man emotionelt overvældet. Når man oplever negativ emotionel overvældelse, vil det ofte føre til en aktivering af trusselssystemet. Så bliver tænkningen unuanceret og adfærden selvbeskyttende ved for eksempel tanker om 'kamp eller flugt'. I disse tilfælde kan selvskade opleves som en løsning. Hvis man derimod formår at forholde sig til og håndtere sine emotionelle tilstande, kan man i højere grad blive bevidst om dem og udtrykke dem hensigtsmæssigt gennem sprog og adfærd. Hvis klienten som barn, ung og voksen ikke oplever at blive hjulpet, når hans emotionelle tilstand overstiger hans tolerancetærskel, kan det medføre, at hans tolerancetærskel sænkes, og han derfor nemmere bliver overvældet af sine emotioner.

Mennesker kan bruge forskellige strategier til at regulere deres affekter. Disse strategier ses ofte som modpoler i form af enten undgåelse eller overinvolvering. Strategier til at undgå ubehagelige emotioner, kropsfornemmelser eller tanker i nuet kan for eksempel være, at klienten ikke tildeler sine kropslige tilstande nogen form for opmærksomhed, eller han hele tiden lader sig distrahere af ydre hændelser og derved undgår at mærke efter i sin egen krop. Strategier, der karakteriseres som overinvolvering, kan blandt andet være overdrevne grublerier eller overdrevet behov for, at tingene skal foregå på en bestemt måde. Begge strategier har det til fælles, at de fjerner klientens fokus fra det aktuelle øjeblik til enten at beskæftige sig med fortiden eller fremtiden. Mennesker med selvskadende adfærd kan ofte pendulere mellem de to strategier. Det kan komme til udtryk gennem et ønske om at undgå ubehag og derfor ikke give det indre opmærksomhed, at man undgår eller benytter bestemte aktiviteter for at nedtone det indre liv. Når der opstår ubehag på trods af selvbeskyttelsesstrategierne, opleves dette kraftfuldt og ude af kontrol og virker overvældende. Jo længere tid eller jo oftere selvbeskyttelsesstrategierne aktiveres uden den ønskede effekt og jo mere personen vil overvældes, desto flere erfaringer får denne med at det indre er farligt og ukontrollabelt. En effektiv strategi til at opnå kontrol og erstatte overvældende ubehag er fx selvskadende adfærd. Valget af den selvskadende adfærd vælges hurtigere og hurtigere for at undgå penduleringen. Den mere hensigtsmæssige affektregulering findes et sted imellem de to poler, hvilket behandlingen sigter mod at træne klienten i.

Kontakt os på tlf.: 87 41 60 20 eller mail: center@kognitiv.dk