

# Autolesionismo

Quando soffrire ti fa star bene

Edward T. Welch

COLLANA

---

RISORSE PER CAMBIARE

---



Alfa & Omega

ISBN 978-88-88747-85-9

Titolo originale:

*Self-Injury: When Pain Feels Good*

Per l'edizione inglese:

© Edward T. Welch, 2004

Publicato dalla P&R Publishing Company

Phillipsburgh, New Jersey, USA

Per l'edizione italiana:

© Alfa & Omega, 2009

Casella Postale 77, 93100 Caltanissetta, IT

E-mail: [info@alfaeomega.org](mailto:info@alfaeomega.org)

Sito Web: [www.alfaeomega.org](http://www.alfaeomega.org)

Publicato con permesso concesso dalla Presbyterian & Reformed Publishing Co.

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata

Traduzione e adattamento: Simonetta Carr

Revisione: Nazzareno Ulfo

Tutte le citazioni bibliche, salvo diversamente indicato, sono tratte dalla versione "Nuova Riveduta"

Se non vi siete mai fatti male di proposito, vi sembrerà impossibile capire chi lo ha fatto. Dopo tutto, non cercano tutti di *evitare* il dolore?

Se invece vi siete fatti del male intenzionalmente, considererete questo comportamento come necessario, normale e persino giusto. Infatti, proprio come un diabetico che si fa un'iniezione, anche voi considererete quel dolore come una cura temporanea.

Questo libretto presume che vi sentiate rinchiusi in un circolo vizioso di autolesione intenzionale o che qualcuno che amate si trovi in quelle condizioni; che cercate aiuto o che intendete offrirlo. Se volete aiutare qualcuno, ricordate che provocarsi ferite o altri danni è un comportamento che scaturisce da motivazioni precise. Iniziate quindi a comprendere il mondo di queste persone. Se siete voi a sentirvi intrappolati in questo comportamento, ricordatevi che la cura è più attraente di quanto possiate pensare. In questo momento, per quanto detestate il vostro comportamento, forse sentite di averne bisogno.

L'autolesione può essere un modo per proteggervi da qualche danno peggiore e quindi smettere sembrerà un grande rischio. E lo sarebbe, se non aveste altre alternative. C'è però una via migliore.

## **Qualcuno si sente solo?**

Di certo vi sentirete soli e isolati. Siete reticenti a parlarne con persone che vorrebbero aiutarvi, e quando lo fate, la gente reagisce in maniera estrema. Nessuno parla infatti dell'autolesionismo volontario, è un argomento che non compare nei sermoni, né nelle conversazioni quotidiane, anche se questo comportamento sopravvive in silenzio e attualmente ci sono milioni di autolesionisti. Sono però molti di più quelli che vogliono aiutarli.

Fiona Apple, la cantante Shirley Manson dei Garbage, le attrici Angelina Jolie e Christina Ricci sono tra i personaggi famosi che hanno ammesso di avere avuto delle tendenze autolesionistiche. Si tratta però di un'esperienza umana antichissima. La Bibbia descrive certi adoratori «si misero [...] a farsi delle incisioni addosso, secondo il loro costume, con spade e lance, finché grondavano di sangue» (I Re 18:28), convinti di poter soddisfare così il loro dio. Questa pratica era comune anche nel Medioevo, quando l'autoflagellazione e altri metodi autopunitivi erano dimostrazioni frequenti

di pentimento. Oggi continuano nelle forme più private di abnegazione.

Sapere di non essere i soli è una piccola consolazione, ma può dare speranza di poter essere compresi. E se altri sono riusciti a essere di aiuto, forse potete farlo anche voi.

## Che cos'è?

Gli autolesionisti si comportano in maniere diverse. C'è chi si rosicchia le unghie fino a farne uscire il sangue. Altri si pizzicano e graffiano fino a tagliarsi o a riaprire vecchie ferite. Alcuni tengono a portata di mano una lametta con cui si fanno tagli e incisioni che poi cercano di nascondere. Altri ancora si picchiano fino a procurarsi dei lividi o si bruciano con delle sigarette. C'è anche chi si causa delle fratture ossee.

L'anoressia, o il rifiuto di cibarsi, è una forma di autolesione che può accompagnare altre forme o può aprire le porte ad altri metodi di autoabuso. Le persone che riducono esageratamente la loro dieta sono dei perfezionisti che non riusciranno mai a raggiungere il traguardo anelato. Anche il fatto di volersi nascondere dai propri sentimenti crea un'atmosfera che può incoraggiare l'autolesione.

Sembra un desiderio di morte, e infatti gli autolesionisti possono giungere al suicidio. C'è però

una differenza tra i due comportamenti. Chi si taglia intenzionalmente un'arteria vuole mettere fine alla propria vita. Chi si procura una ferita cerca invece generalmente di controllare la profondità delle lesioni che si infligge. Vuole solo sentirsi meglio. In genere vuole vivere, ma non sa come coesistere con delle emozioni sconvolgenti<sup>1</sup>.

## **Siate cauti e considerate il vostro comportamento**

Se una persona è in pericolo, noi ci sentiamo in dovere di agire immediatamente, di tenerla d'occhio e fermarla prima che si procuri danni peggiori. Sono reazioni appropriate e di solito motivate dall'amore. Con gli autolesionisti, però, dovrete forse andare contro i vostri istinti. Se avvertite un pericolo e volete essere d'aiuto parlatene con l'interessato. Gli autolesionisti sanno che volete proteggerli, quindi potete parlare apertamente. Chiedete la loro opinione sul pericolo che prevedete, se temete delle tendenze suicide. Se avete bisogno di aiuto, parlate a qualche persona saggia che vi possa aiutare a prendere delle buone decisioni. In altre

<sup>1</sup> È necessario distinguere l'autoabuso dal comportamento delle persone autistiche che tendono a picchiare la testa o a causarsi danni fisici, come pure dalla reazione dello schizofrenico alle voci imperative dette allucinazioni uditive.

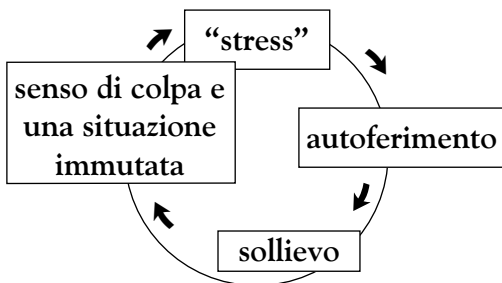
parole, andate piano. C'è una logica che motiva il comportamento dell'autolesionista e dovete ascoltarla. Ricordatevi che è più simile a voi di quanto pensiate. Dietro a un comportamento che sembra incomprensibile ci sono delle motivazioni comuni a tutti: il timore, il desiderio di assumere il controllo, la disperazione, la tristezza o la collera.

Se vi trovate rinchiusi in un circolo vizioso di autolesione, anche voi dovete rallentare i ritmi. Il ciclo sta diventando automatico. Le vostre emozioni vi dicono cosa fare e voi reagite in maniera robotica. Le bugie sono diventate una parte della vostra vita, allontanandovi dagli altri che vi amano e che potrebbero aiutarvi. Rallentare i ritmi può sembrare pericoloso quando le grida interiori si fanno più violente e sentite che l'unica via di fuga sta per essere bloccata. Esiste però un'altra via. È un sentiero di saggezza, e i saggi iniziano sempre con uno studio del proprio comportamento.

## **Il ciclo dell'autolesione**

Le radici del ciclo di autolesione sono profonde, ma tendono a nascere dallo stress: una circostanza difficile seguita da una reazione emotiva o un'esperienza emotivamente intollerabile che si accende senza più bisogno di segnali. Lo stress deriva comunemente dalla rabbia, dalla frustrazione, dall'ansia

o da un'agitazione che manda fuori di testa. Immancabilmente, l'autolesionismo diventa gradualmente la reazione preferita *perché funziona*. Crea infatti un senso immediato di assunzione di controllo e di sollievo emotivo. Offre una maniera soddisfacente di dar voce alle grida silenziose del cuore. In breve, dà pace, una pace non duratura, ma un pizzico di pace che è meglio di niente. Quando però il senso di calma comincia ad affievolirsi, rimangono le stesse circostanze ed emozioni, pronte a sconvolgere di nuovo il vostro mondo interiore, e il ciclo si ripete, come illustra lo schema seguente.



## **Perché farsi del male? Che cosa rivela questo comportamento?**

Sembra un comportamento automatico, quasi istintivo, eppure si basa su una certa logica. Ci si infligge una pena per un motivo ben preciso. Anche se non conoscete bene questo disturbo, non



*Stai visualizzando un'anteprima del libro,  
per questo motivo alcune pagine non sono disponibili*

*Acquista l'edizione completa in libreria  
o sul sito web dell'editore  
[www.alfaeomega.org](http://www.alfaeomega.org)*