Vyhýbavé strategie mladých, sebepoškozování a sebevraždy

← toto není PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph. D.

www.klimes.us

Konrád Lorenz (etolog) zdůrazňoval

Zvířata jsou mnohem méně inteligentní, než si představujeme, ale jejich citový život je našemu mnohem podobnější, než si připouštíme.

Ano, to je svatá pravda. Kočky, psi jsou mnohem blbější, ale mají city podobné jako člověk, proto s nimi vydržíme i v jedné domácnosti, občas i v jedné posteli.

Náš citový život je z velké části řízen klasickým podmiňováním a tyto jednoduché mechanismy zakládají těžko vykořenitelné zlozvyky, kterým se ponovu říká závislosti.

Stibral Karel: Darwin, darwinismus a estetické jevy v přírodě. Časopis Estetika, Academia, číslo 3, rok 2000 str. 51

Jít a hledat El Dorado zbavené vší bídy člověčí

Sen komunismu:

Vytvoříme komunismus -- svět, kde všichni budou vše sdílet a **nikdo nebude mít HLAD**.

Splněno! Žijeme ve společnosti, kde kromě anorektiček nikdo nemá hlad, kde i nezaměstnání a bezdomovci trpí obezitou.

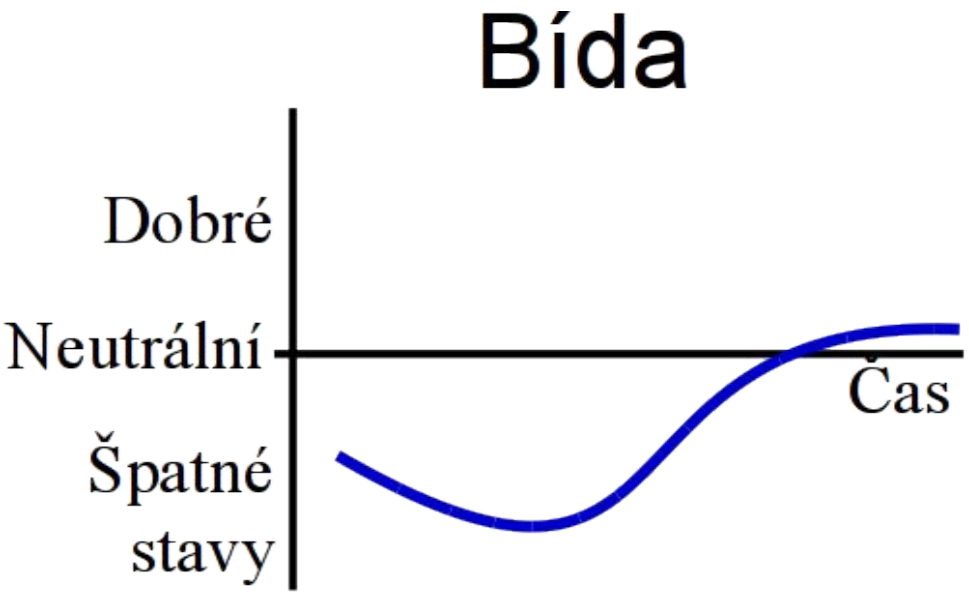
Přesto **obyvatelé bohatých zemí jsou více nešťastní než obyvatelé chudých zemí**. Proč?

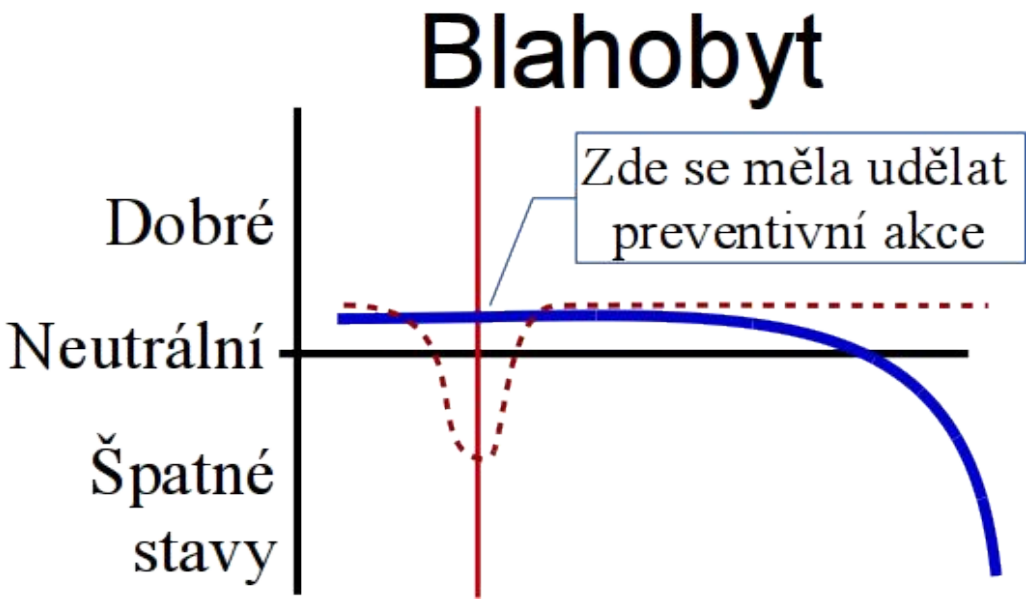
Nové El Dorado

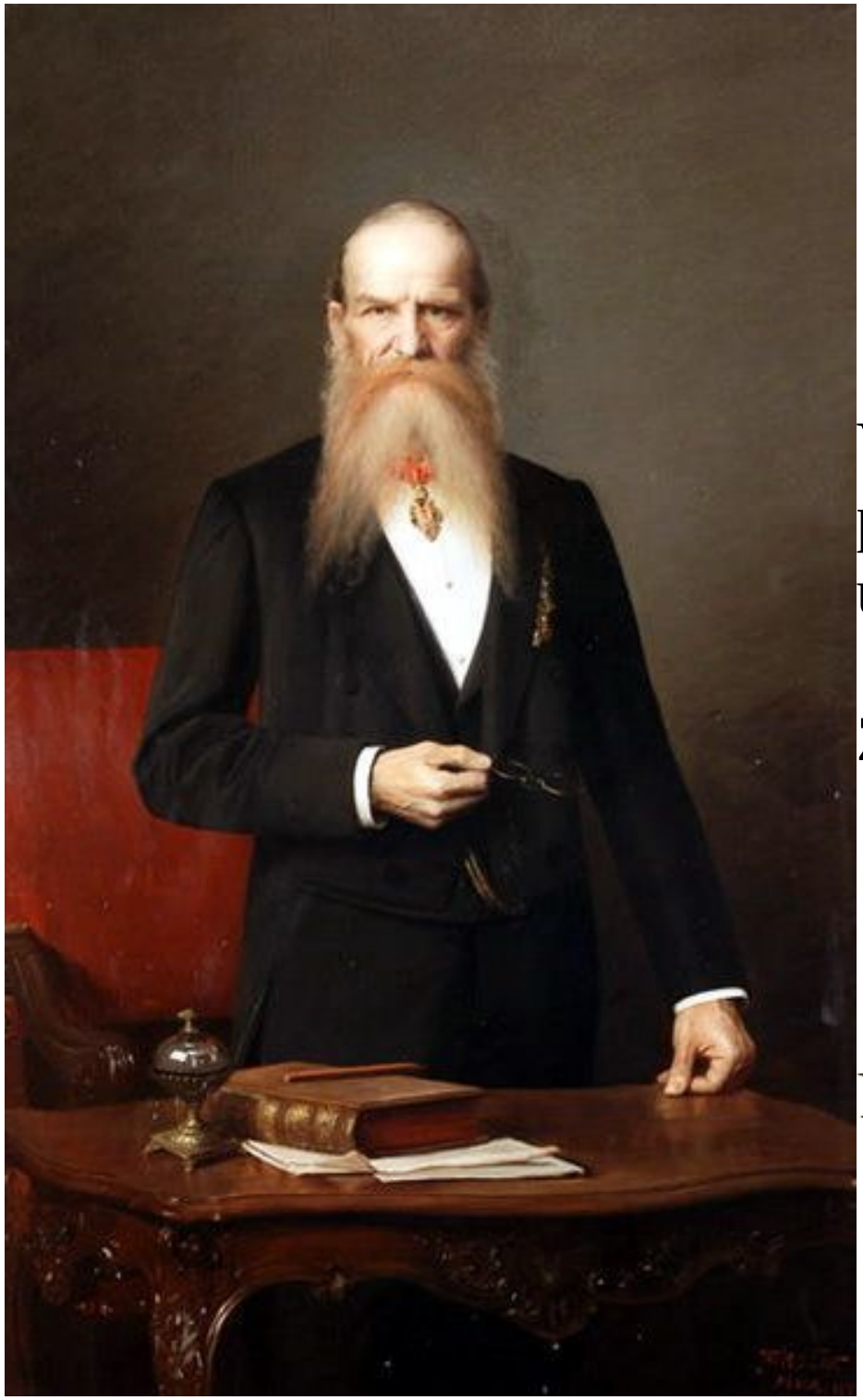
Protože **hledá se svět, kde nejsou nepříjemné prožitky**.

Problém nového světa - neví si rady s nepříjemnou částí života.

Životní zkušenost za bídy a blahobytu



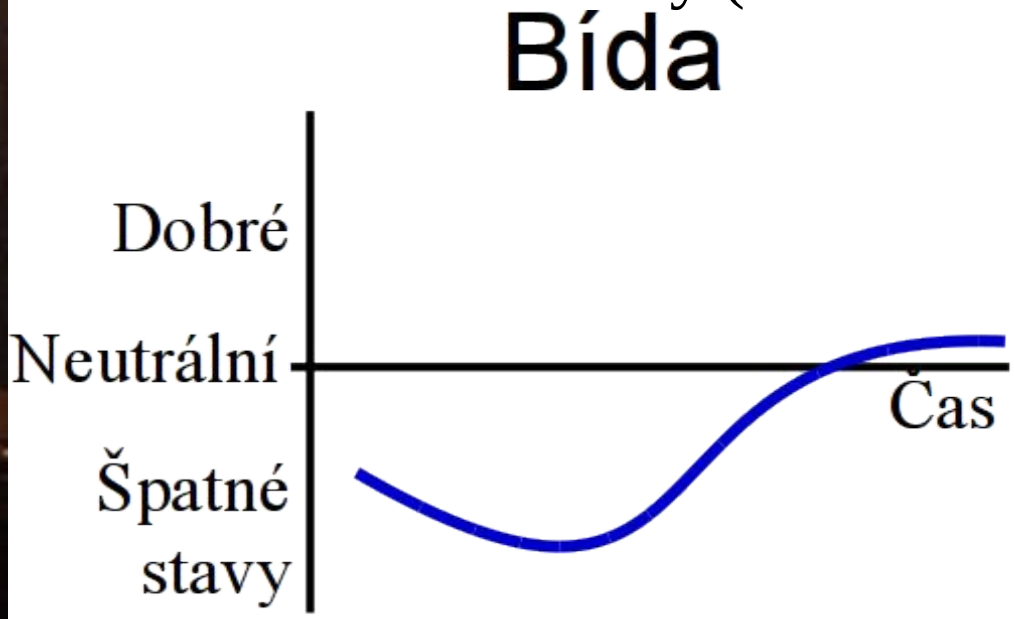




Filozofie za bídy - city jsou vedlejší, úspěch se počítá

Vyplatí se makat, dostaneš se do příjemných stavů a budeš mít identitu úspěšného muže.

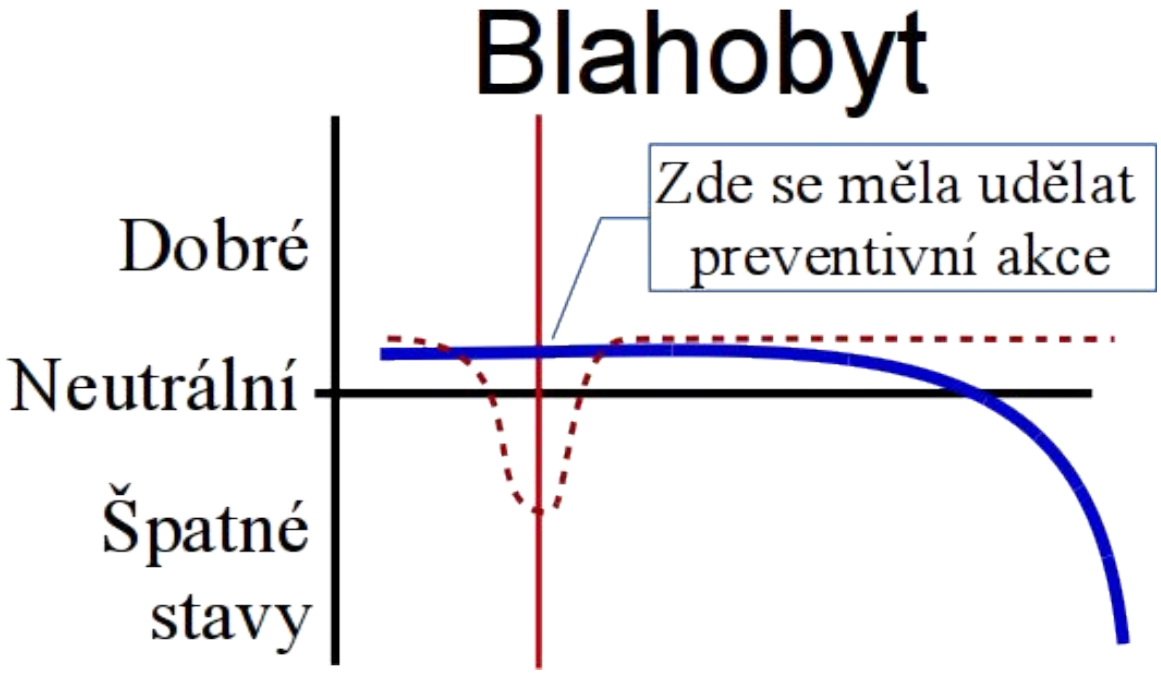
Zkušenost Josefa Hlávky (1831-1908)



Filozofie za blahobytu - hlavní jsou city, výkon je vedlejší

Mně se nechce studovat, pracovat, jít k zubaři...

Výsledek je nejen zkažené zuby a mnohem větší výdaje za zubaře, ale hlavně ztráta identity - nevím, co jsem, proč jsem tady, chyběl bych někomu, kdybych nebyl?



Vyhybavé chování: Jak si neomočit čižmy?

Nikdy na cestě nesmím mít nepříjemný pocit

Cíl vyhybavých strategií je udržet prožívání po celý život nad nulou

Nikdy nešlápnout do louže

Zásada: Jakmile se cítím špatně, je třeba změnit prostředí.

Když mě to nebaví ve škole, vyměním ji.

Vyzkouším sedm škol.

Vyzkouším sedm partnerů.

Vyzkouším sedm zaměstnání.

Práce mě nenaplňuje. Pracuji pro naplnění, ne kvůli uživení, ne kvůli vybudování projektu.

Zůstanu v mamahotelu.

Opět se cítím špatně, ale jsem doma, nejde změnit prostředí.

Kam jdu, tam je špatně.

Proč jsem tady, když se cítím špatně?

Co mi udělá dobře?

Je třeba změnit prostředí?
Jak? Katapultuji se z reality...

Sebevražda je takový katapult z reality.

Cíl - cítit se dobře, užít si aktivity

Dotaz nezní:

Co jste vybudovali?

ale

Užili jste si to?

Výkon bez užití nemá hodnotu.

Sběratelství zážitků jako životní program

Princip slasti versus princip reality

Je třeba se cítit dobře, nebo vyhrát zápas?
Je třeba užít si zahradničení, nebo zorat pole?
Je třeba, aby dítě hraní na klavír bavilo, nebo aby umělo hrát?

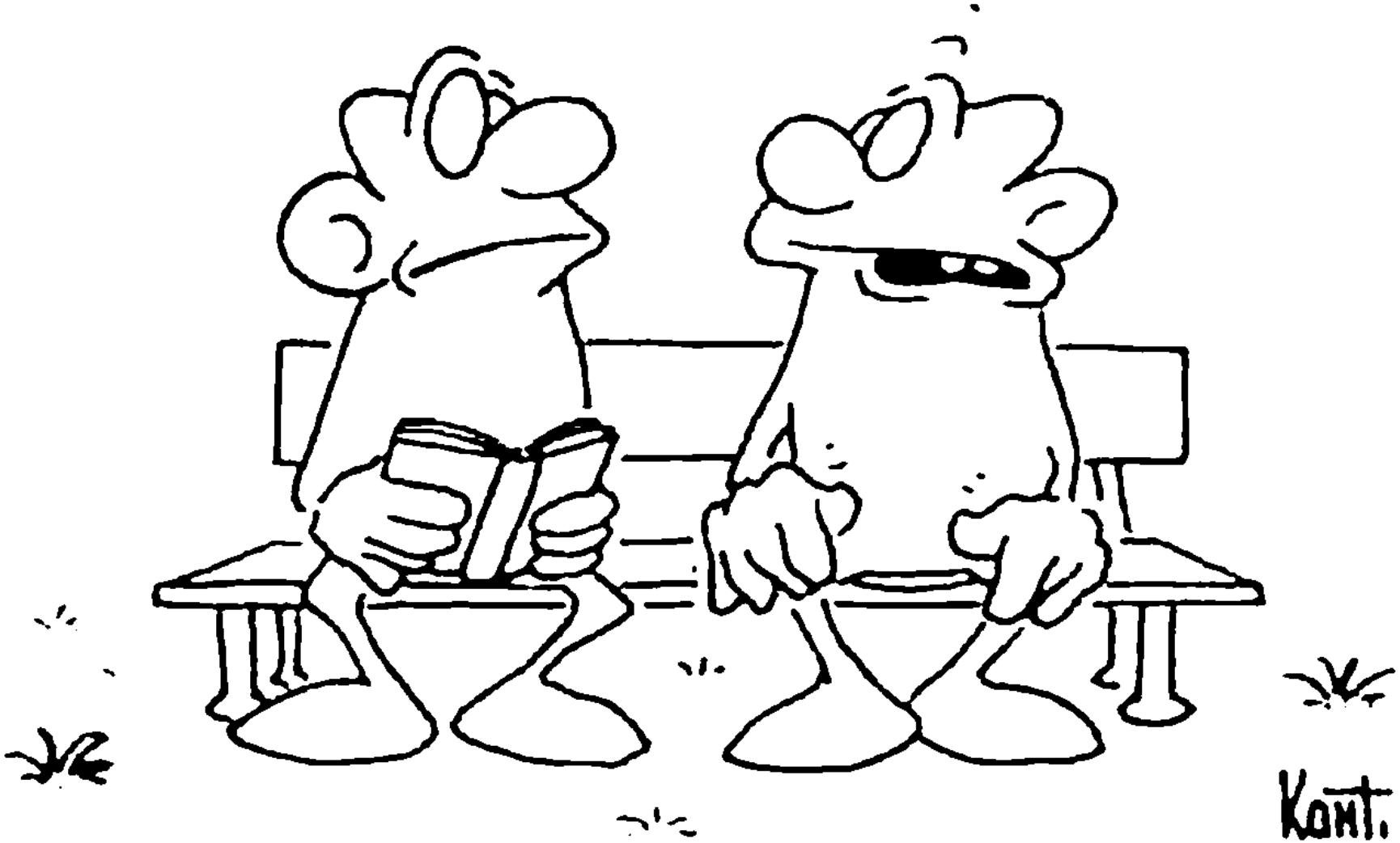
Moudrý, umírněný střed je někde uprostřed, extrémy jsou škodlivé.

Nemáš chuť vynést odpadkový koš?

Chuť je dotaz na princip slasti

Vynést odpadkový koš je princip reality.

Je třeba dělat věci, na které nikdy nemáme chuť.



Chtěl bych být frontman kapely, ale nesnesu, aby mě při tom někdo viděl a slyšel

Zpěvačka: Chci zpívat v kapele, ale nechci, aby mě někdo slyšel a viděl

Cílem je příjemný pocit, takže si stoupne dozadu do rohu, kde není vidět a je mimo dosah mikrofonu. Tam stojí a čeká, až příjde příjemný pocit. Ten nepřichází, tak se ptá:

Proč stojím tady v koutě?

Všiml by si někdo, kdybych tu nebyla?

Už sem víckrát nepříjdu.

To si řekne ve všech životních situacích, a pak se katapultuje.

Cílem není projekt - zahrát pěknou písničku, koncert.

Cílem není kolektiv/parta - kolektiv nemá city, ty mám jen já.

Čekání na „Až se mi bude chtít...“

Nemáš chuť vynést odpadkový koš?

V životě je určité penzum nepříjemností, před kterými se nedá utéci

Já nechci rodit. Nechci chodit do školy. Nechci vařit. Vstávat v noci k dítěti.

Frustrační tolerance

Schopnost optimálně fungovat, i když se vůbec necítíme optimálně.

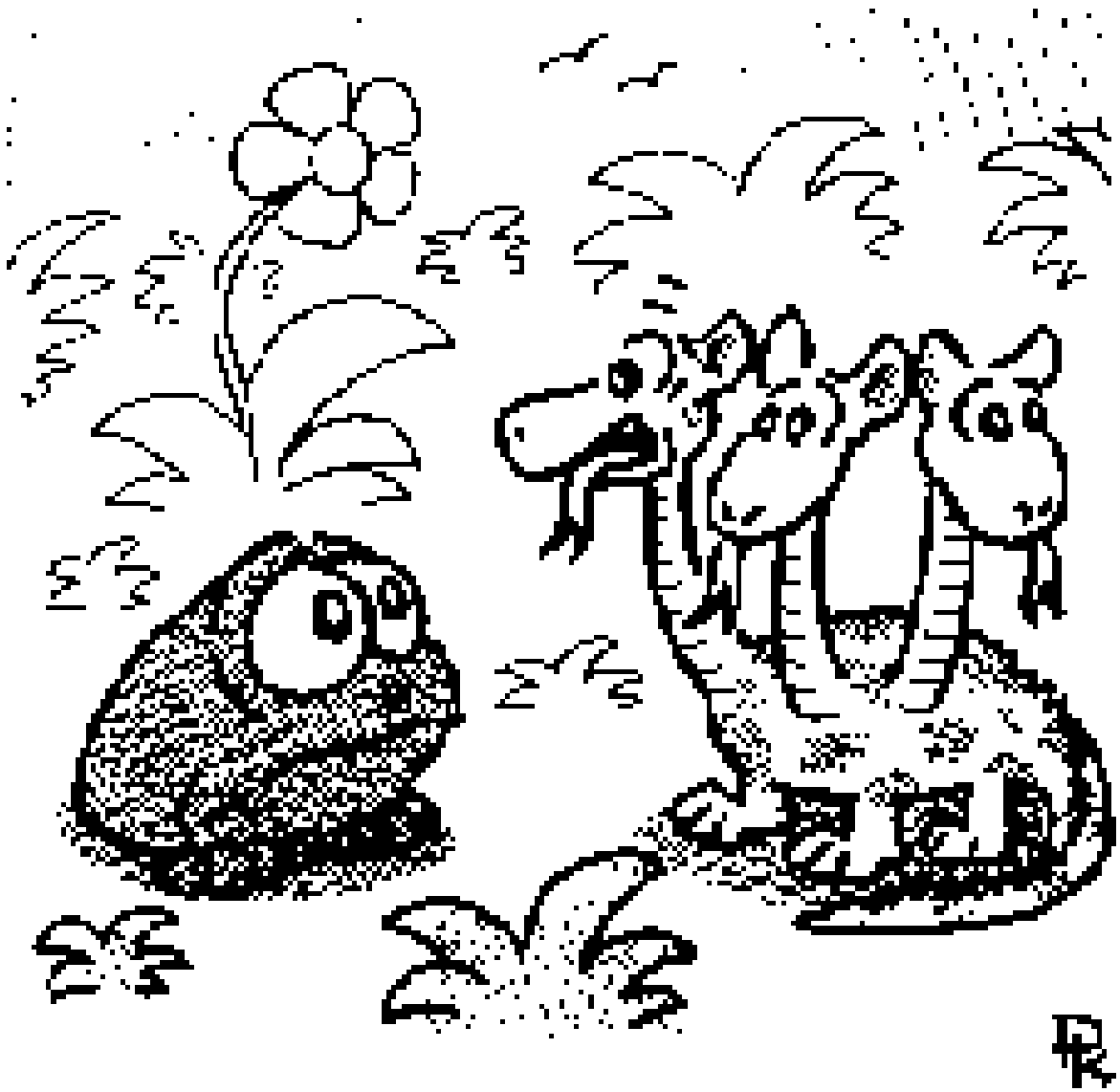
Pro drogově závislé i pro antisociální poruchy osobnosti je typické, že mají minimální frustrační toleranci.

Podle *pravidla sdílené frustrace* svou frustraci považují z principu vždy za větší než je frustrace kohokoli jiného.

Momentální požitek je důležitější i než to, že zničí život či zdraví sobě či druhým.

Impulzivita a sdílená frustrace

Byl jsem u strýce na vesnici. Šel jsem po vsi a v jednom baráku jsem viděl otevřeným oknem na stole láhev vína. Tak jsem tam vlezl. Majitel mě viděl, musel jsem mu dát po hubě.



Můj dědeček jednou unesl krásnou princeznu, ale přišel nebojácný rytíř a zašlápl ho.

Vědomým vstoupením do nutného zla a přemáháním nepříjemných prožitků se vytváří naše identita

Honza získal královskou identitu zabitím draka, ne ležením na peci.

Úlevný manévr

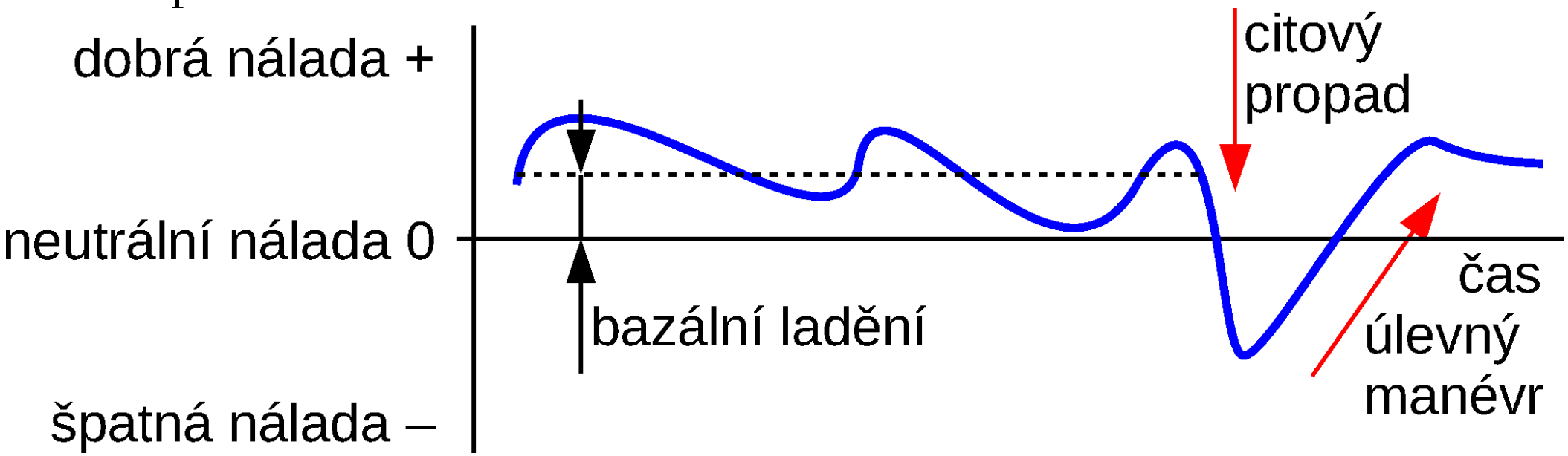
Úlevný manévr je automatické chování, často zlozvyk, pomocí kterého se člověk dostává z momentální špatné nálady do bezprostředně trochu lepší. Proto se dobře podmiňuje.

Úlevné manévry bývají škodlivé, neutrální, prospěšné

Kouření je škodlivý úlevný manévr, stejně jako přejídání.

Neutrální je třeba česání, přepočítávání peněz, sbírání známek

Pozitivní je třeba pletení, plení, inventorství, v mírné míře uklízení, vaření ap.



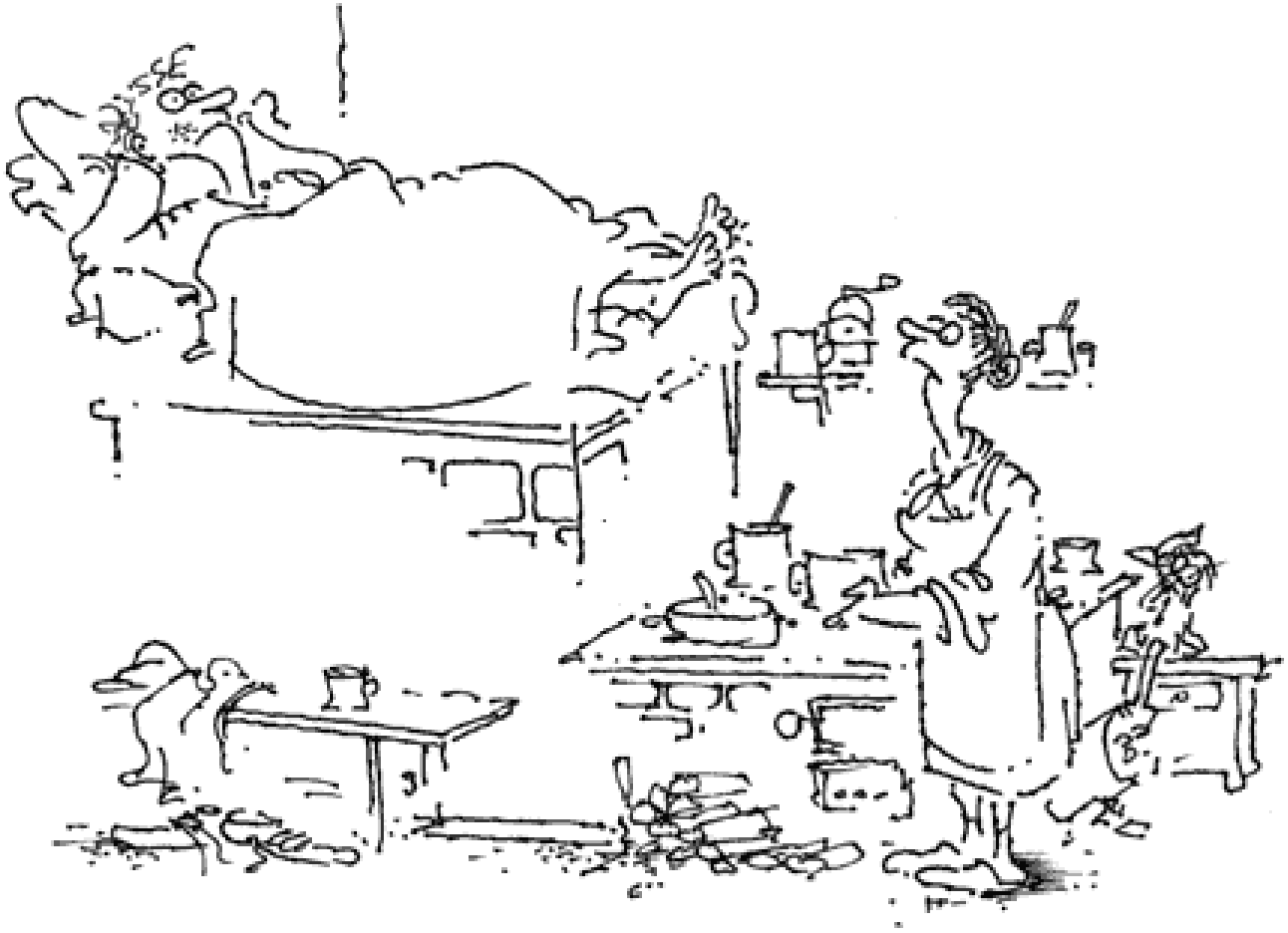
Rybář se zklidňuje svým koníčkem

Česání - hlazení sebe sama - zklidňující úlevný manévr

Lépe, než se opít.

Úlevný manévr kverulantů je aktivující

Večer se cítí špatně, napíší stížnost a cítí se o trochu lépe
Proto napíší třeba 200 stížností za rok.
Samonaštvávání, autostimulace



VSTÁVEJ, SYNKU, JE ČAS ZAČÍT NADÁVAT!

Abraham Maslow hierarchie potřeb

nižší potřeba vypíná vyšší potřeby

Úlevný manévr podle Maslowa

Frustrace potřeby bezpečí vypíná otázky sounáležitosti, uznání i seberealizace

Neurotik se trápí, tak si vyškubne vlas
pocit ohrožení = dočasná úleva

fyzická bolest je <u>příjemnější</u> než psychická

Zkušenost se sebepoškozováním má přibližně 50 % populace, chronicky 5 %

76% respondentů udávalo jako motiv: **Úlevu od vnitřní bolesti**

Stejné procento myslí na sebevraždu

Citát

Mám k sebepoškozování lehké tendence, ale nikdy jsem si neubližovala pravidelně. **Byly to spíše záchvěvy ve vypjatých situacích...**

Toto přesně je Maslowův úlevný manévr ↑↑↑↑↑

Citát

Mam už delši dobu problem .řežu se a nedokažu tomu zabranit.a blizci mi nedokažou pomoct.k psychologovi ale nechci.nerada o tom mluvim.ale nenavidim sama sebe a bojim se čeho jsem schopna.nechapu sama sebe .nechapu nic všechno mě vic boli .odhanim přatele a vinu vždy beru na sebe

Běhunčíková, K. – Sebepoškozování (výsledky průzkumu), 2015.

Online na https://sebeposkozovani-mam-zkusenos.vyplnto.cz

Sebepoškozování je mírnější zlozvyk než snění o sebevraždě

Emočně nestabilní porucha osobnosti:

Pane magistře, tady mám článek o psychologovi, který píše, jak byl nešťastný, že jeho klient spáchal sebevraždu. Byl byste také nešťastný, kdybych spáchala sebevraždu?

Otázka, na kterou se nesmí odpovědět ani ano, ani ne.
Půl roku mě touto otázkou smažila ve vlastní šťávě.

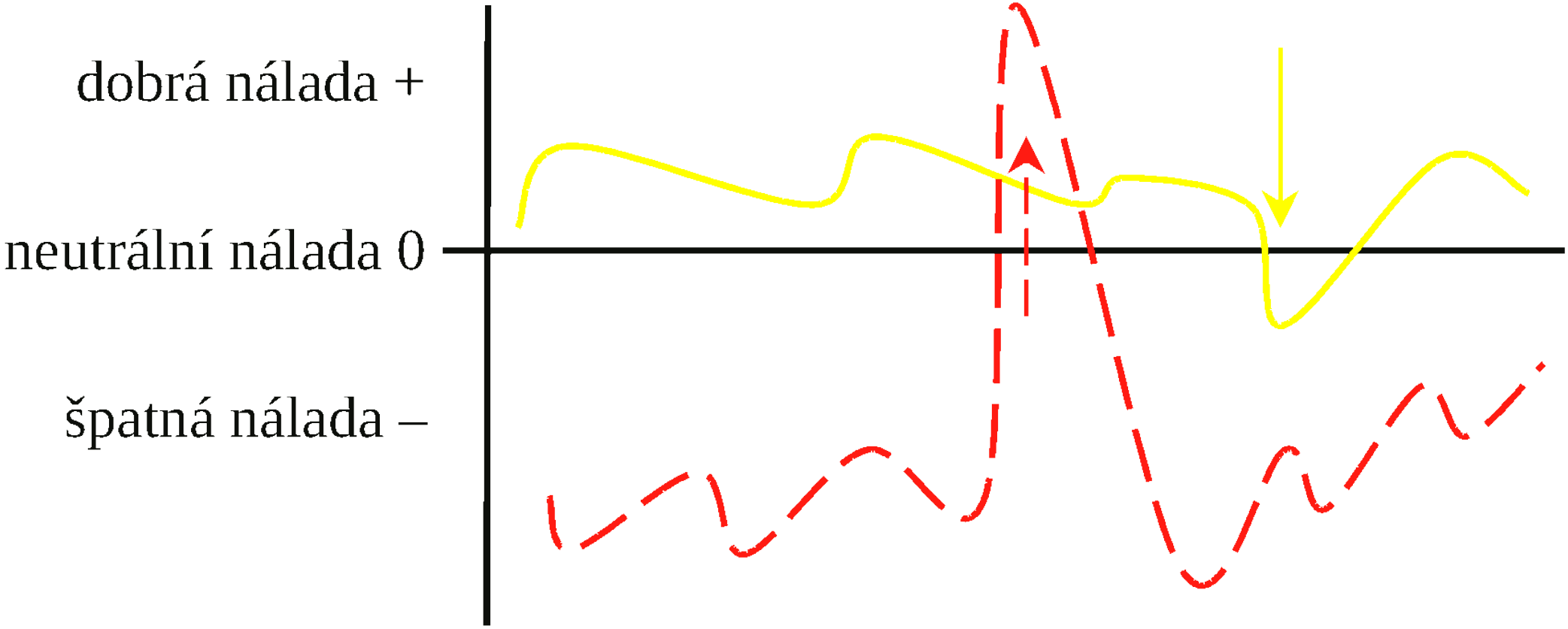
Vyhrožování sebevraždou je typické pro hraniční poruchu

„Když vás napadne myšlenka na sebevraždu, tak vám z hlavy nezmizí. Frázi ‚chci se zabít‘ jsem používala pořád,“ uvedla Lucie G. Popsala, že nejdál zašla ve chvíli, kdy u sebe doma spolykala asi čtyřicet prášků. To už byla ve vztahu s Alešem a ten jí na dálku volal záchranku. Podle mladíka se pak ukázalo, že prášky vyndala z platíček a rozsypala je kolem.

Sebelítostné snění o sebevraždě je slastné, návykové

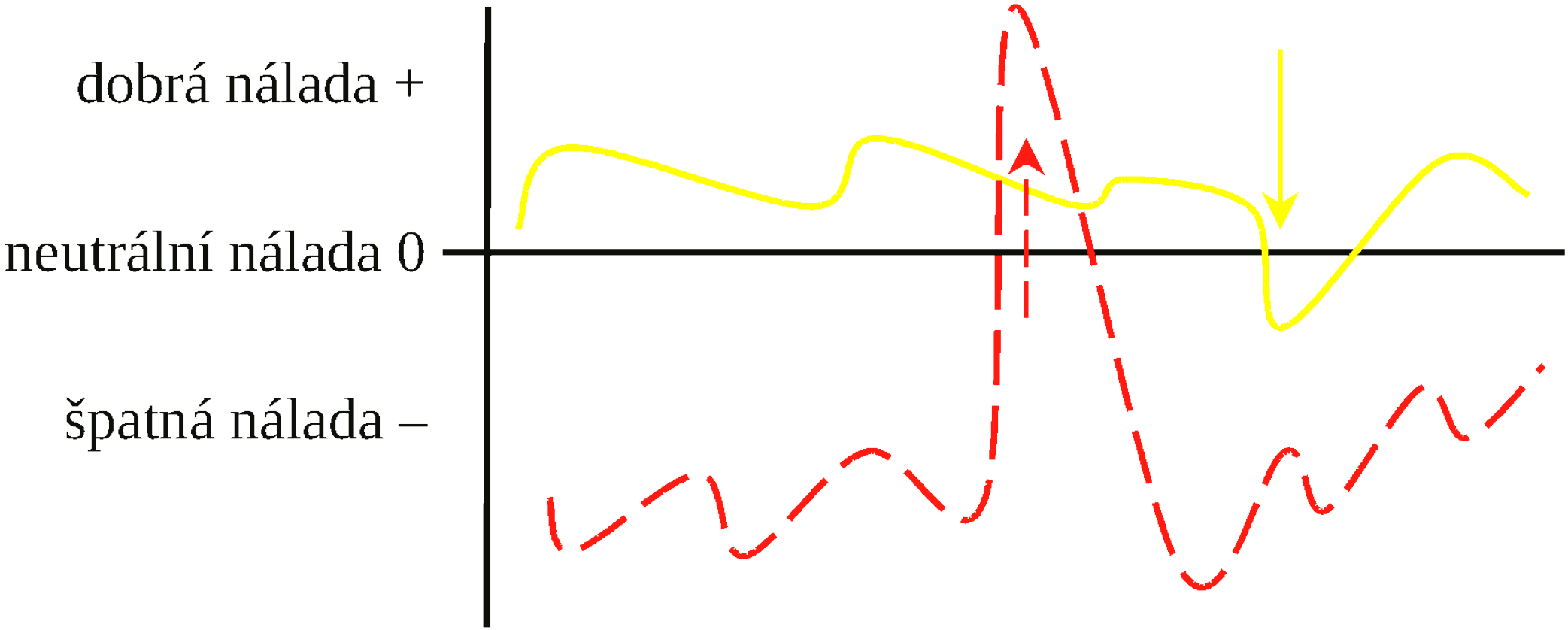
Maslowův úlevný manévr je hodně low-level

Zralejší osobnosti využívají jiné techniky úlevných manévrů, i když i ty mohou být dost primitivní, viz třeba hrotové zážitky.



Řekni koleje!
Bába tě poleje

Náhradní odměňovací systém



Boris Pralovszký

Děkuji za pozornost

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.
http://www.klimes.us
http://schizofrenie.klimes.us