

Conducta Autodestructiva

Las acciones que nos provocan daño a nosotros mismos son más frecuentes de lo que se cree y suelen expresarse a través de diversos excesos. Estos comportamientos pueden reflejar conflictos internos desconocidos.

En el reino animal, sólo el ser humano tiene conductas autodestructivas, entendiendo como tales todas las acciones que nos generen daño a nosotros mismos. Son más frecuentes de lo que se cree y tienen distintas formas de expresarse:

comer en exceso, fumar, beber mucho alcohol, consumir drogas, jugar de modo patológico, sostener relaciones de pareja perjudiciales, no prestar atención a síntomas corporales, mantener vínculos nocivos, no tomar los medicamentos de manera correcta,



posponer lo importante, tener accidentes, buscar situaciones de riesgo...

Tienen tres particularidades: **1) Se realizan a pesar de ser reconocidas como malsanas, 2) La mayoría están motivadas para encontrar placer o alivio en el corto plazo, 3) Reflejan conflictos internos.**

Quizás desconocidos para el sujeto pero que en ese comportamiento encuentra un bálsamo transitorio.

Sin percibirlo, esa persona tiene un malestar emocional y psíquico y lo expresa de ese modo dañino en un ineficaz intento de controlarlo. Quien se daña no es consciente ni de la causa subyacente ni de los eventuales riesgos que implica, porque los considera comunes actos inofensivos, porque muchas personas actúan igual y por no darles demasiada jerarquía a sus posibles consecuencias.

¿Existe algo lo suficientemente placentero detrás de esa conducta autodestructiva como para mantenerla a pesar de sus reconocidos efectos negativos? Por lo menos, se debe aceptar que lo que daña conlleva algún beneficio que hace que no se pueda dejar de hacerlo. Y así, uno se puede convertir en su peor enemigo.

Distintos investigadores han reconocido como causas frecuentes de esas conductas a los sentimientos de desesperanza, la baja autoestima, la frustración prolongada, la ansiedad y la depresión, muchas veces oculta. S. Quiroga (de APA), en una investigación sobre conductas autodestructivas en los adolescentes, demostró que “la noción de apuntalamiento” en ellos se ha desestructurado.

“El concepto de apuntalamiento –afirma la autora- es múltiple ya que proviene de la función paterna y materna así como también del grupo y de la cultura. El desmantelamiento de la red de apuntalamiento por los efectos del contexto social dentro del cual conviven estos adolescentes mostró el desapuntalamiento grupal y comunitario”.

“Se caracterizan, desde el punto de vista intersubjetivo, ya sea por un déficit en los vínculos, puesto de manifiesto en apatía, abulia y/o desinterés por el otro o por la predominancia de vínculos de odio manifestados en el rechazo sistemático y descalificación hacia las personas o sus pares en el grupo”, señala.

Sin embargo, las conductas autodestructivas existen también en niños, adultos y personas mayores, sin diferencias de género. Y aunque en ocasiones se formule la pregunta “¿Por qué haré esto que es tan malo para mí?”, “¿Por qué mantengo conductas sabiendo que son dañinas?”, hasta que se encuentre la respuesta no hay que menospreciar el peligro de acciones que aunque hoy brinden placer o alivio, mañana puede ser que maten.

Por Norberto Abdala

Doctor en medicina

Psiquiatra docente universitario