

Role dzieci w rodzinach dysfunkcyjnych (DDA, DDD)

19 sierpnia 2020

Dzisiaj skupimy się na rolach dzieci w rodzinach dysfunkcyjnych. Nazywamy te syndromy DDA lub DDD – są to Dorosłe Dzieci Alkoholików i Dorosłe Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych. Czemu jest to poważny problem i warty zrozumienia? Wielu z nas ma pewne problemy, których bazą jest właśnie nie do końca poprawnie zbudowane dzieciństwo (należy jednak dysfunkcję odróżnić od patologii!). Wiele związków rozpada się przez posiadanie błędnych wzorców. Samych DDA czy DDD liczy się, że w Polsce może być ponad 5 milionów ludzi, choć jakiś czas temu natknąłem się na źródło, że takich osób nieujawnionych może być nawet do 25% w Polsce. Po prostu – żyjemy jak jest z nadanym wzorcem jaki dostaliśmy i nawet jeśli jest błędny, toksyczny, cierpimy sami, lub otoczenie – uznajemy go za naturalny, a więc i taki, którego nie trzeba zmieniać. Warto się pochylić nad problemem.



Powiedzmy sobie szczerze, że w wielu rodzinach alkohol to jest norma, ponieważ jeszcze mówi się, że „Polak pić musi”, „Tu jest Polska, tu się pije”, „ze mną się nie napijesz”? „Zdrowy chłop zawsze musi się napić”, „kilka piwek jeszcze nikomu nie

zaszkodziło”, „abstynent? nie nazywaj się mężczyzną” – a co za tym idzie mimo, że rodzina nie uważa, że ma problem alkoholowy, powiedzmy nie ma upijania się do nieprzytomności, to i tak skutkiem będą zachowania dysfunkcyjne. Poza problemem alkoholowym, w wielu rodzinach odwraca się rolę rodziców z dziećmi, gdy to dzieci są narzędziami dla niedojrzałych rodziców: służą poprawianiu im nastroju, kompleksów i leczeniu ambicji (np. rodzic wymusza na dziecku posiadanie cech i sukcesów, które sam chciał mieć, a nie udało mu się ich zrealizować). W tych rodzinach nie ma czegoś takiego jak miłość, zaufanie (dziecko było zawiodzone, rodzic był zmienny, łamał obietnice złożone dziecku), uwaga (bo rodzic jest ważniejszy, a Ty smarkaczu, jak ryba głosu nie masz), wsparcie (to dziecko ma wspierać rodzica, bo on uważa spłodził i mu się należy, a dziecko powinno samo rozwiązywać własne problemy, mimo, że nikt je nie nauczył tego) i akceptacja (ciągle musisz się dostosowywać i zmieniać do rodzica, nie jesteś wart niczego jakim jesteś). A więc w rodzinach dysfunkcyjnych są tylko cele rodziców do spełnienia przy pomocy dzieci. Nierzadko też przemoc psychiczna i fizyczna, czyli poczucie zagrożenia w miejscu, gdzie powinno być najbezpieczniej i najlepiej. Gdzie można budować własną wartość i uczyć się odpowiedzialności, od rodzica, który daje przykład.

Jeśli znacie kogoś dorosłego z głębszymi problemami, prawdopodobnie pochodzi z rodziny dysfunkcyjnej. Inne zachowania też mogą się zgadzać. Oczywiście póki nie widzicie problemu, to go nie ma. Ale tutaj tak samo wtrączę z mojego własnego doświadczenia pewną sytuację. Miałem okazję poznać kilka kobiet typu „Zosia samosia”, co jest błędnym wzorcem – komunikacja z nimi leżała, ponieważ zawsze i wszystko musiały wiedzieć najlepiej: dzisiaj wiemy, że to jest maska, dyktowana strachem przed tym, że ta osoba może czegoś nie wiedzieć (rodzic je karał za to wielokrotnie, zamiast uczyć i wnosić wartość). Te kobiety broniły swojej toksycznej rodziny, która kontrolowała je, ustawiała im życie, wybierała partnerów, jednocześnie dając fałszywe poczucie wolności (teksty typu:

„jesteś dorosła, możesz wszystko, ALE stracisz miłość matki, jak zrobisz na przekór swojej kochanej mamusi, która tak Cię kocha”). W jakiej roli rodzinnej te kobiety zostałyby zakwalifikowane – proszę czytać dalej.

Co jest też ważne dla nas na naszej specyficznej stronie: pełne przyciąganie, w tym „zakochanie” może się ujawnić właśnie wtedy, gdy powielamy podobny schemat rodzinny z drugą osobą. Jeśli jesteśmy tego świadomi, to możemy te zachowania kontrolować, a nawet możemy pomóc drugiej stronie w rozwikłaniu jej problemów. W większości przypadków na początku będzie opór, bo nikt nie chce się czuć chorym, zaburzonym, winnym, gorszym, czy też uznać swoją rodzinę za toksyczną. Jednak moje zdanie jest takie: warto próbować. Gdyby każdą osobę od razu rzucać, gdy coś się nie zgadza, to rzeczywiście każdy byłby zawsze sam.

ROLE PRZYJMOWANE PRZEZ DZIECI W RODZINACH DYSFUNKCYJNYCH Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM

Istnieją dwa podstawowe typy rodzin. Rodziny wspierające rozwój dziecka, z których wywodzą się ludzie mający wysokie poczucie własnej wartości i rodziny problemowe, w których wyrastają ludzie niepewni swojej wartości, cierpiący, załęknięci.



Jeśli któryś z rodziców nadużywa alkoholu życie rodzinne nie jest skupione na wspieraniu dzieci w ich rozwoju, na dostarczaniu im pozytywnych doświadczeń na podstawie których mogłyby budować poczucie własnej wartości. Życie rodzinne jest chaotyczne i niestabilne, często rodzice zaniedbują, albo całkowicie przestają wypełniać swoje role. Aby rodzina przetrwała dzieci podejmują się wypełniania różnych ról. Robią to z miłości do rodziców, podejmują się zadań przerastających ich możliwości. Ciężko pracują dla utrzymania „równowagi” w rodzinie. Poniżej opisane role służą rodzinie, ale nie dzieciom, które się ich podejmują.

BOHATER W RODZINACH DYSFUNKCYJNYCH

„Bohater” to dziecko pełniące w rodzinie rolę dorosłego. Jego zadaniem jest dostarczenie rodzinie poczucia własnej wartości, nadziei, dumy i sukcesu. Dziecko obejmuje tę rolę ponieważ jedno z rodziców lub oboje jest niedostępne emocjonalnie w związku z własnymi problemami. Mimo, że nie przeszło pełnego cyklu dorastania i dojrzewania i nie jest w stanie sprostać takiemu wyzwaniu odgrywa taką rolę, choć wewnętrznie nie jest na to przygotowane.

Zwykle bierze na siebie różne obowiązki i świetnie sobie z nimi radzi (np. gotowanie, sprząatanie, wychowywanie młodszego rodzeństwa). Jest dzielny, opanowany, pełen poświęcenia i gotowości do rezygnacji z siebie dla innych. Dalsza rodzina, znajomi i sąsiedzi często z zazdrością patrzą na takie dziecko, chwalą je i podziwiają. Dzięki bohaterowi rodzina może poczuć się dobrze, bo przecież wychowała tak odpowiedzialnego i odnoszącego sukcesy młodego człowieka.

Dziecko-bohater może też być pod wpływem psychicznej kontroli rodziców.

Jeśli odnajdujesz w sobie cechy bohatera zapewne uwewnętrzniłeś/łaś niektóre z poniższych przekazów: nie będę współczuł samemu sobie, muszę współczuć innym, nie wolno mi przysparzać zmartwień rodzinie ani nikomu innemu, zaopiekuję

się wszystkimi i wszystkim, nie wolno mi popełniać błędów, muszę umieć uporać się ze wszystkim, jestem w porządku jeśli się dobrze spisuję, nigdy nie dam za wygraną, odpowiadam za wszystko, nie potrzebuję niczego i nikogo, nie będę prosić o pomoc, sam muszę sobie radzić, bez pracy nie doświadczę radości, gram po to, żeby wygrać, zrobię wszystko żeby cię zadowolić bo musisz mnie aprobować, przystosuję się do wszystkiego, ale nie zaufam nikomu, możesz na mnie bezgranicznie polegać, szybko dorosnę.

W środku bohater czuje się: nieszczęśliwy, nienadający się do niczego, skrzywdzony, zdezorientowany, zły, przestraszony i niewart sukcesu.

Na zewnątrz: pokazuje się jako Zosia Samosia, robi dobrą minę do złej gry, pokazuje się jako pozbierany, dobra dusza, człowiek sukcesu, rozważny, dąży za wszelką cenę do osiągnięć, odpowiedzialny, nie ulega emocjom, pełen poświęceń, nałogowy opiekun innych, poszukuje akceptacji, przedwcześnie dorosły, posłuszny, sztywno przestrzegający reguł, potrzeby innych stawia przed swoimi, bierze wszystko na rozum, bo nie dostał przyzwolenia na emocje, nie jest wyrozumiały dla „nieudaczników”, skryty, wiecznie niezadowolony ze swoich osiągnięć, jutro jest ważniejsze niż dzisiaj, cichy męczennik, rzadko okazuje złość w słowach, ale ujawnia się ona w jego zachowaniu, osiągnięcia mają zrekompensować brak opieki rodzicielskiej.

KOZIOŁ OFIARNY W RODZINACH DYSFUNKCYJNYCH

Kozioł ofiarny. Dzięki niemu rodzina może odwrócić uwagę od swoich rzeczywistych problemów. Traktuje bowiem dziecko jako swoisty obiekt zastępczy, na którym można się skoncentrować i wyładować negatywne uczucia (przysłowiowo wyżyć i obwinić za każde nieszczęście). Kozioł ofiarny jest z pozoru przeciwieństwem bohatera rodzinnego. Dorośli postrzegają takie dziecko jako nieodpowiedzialne i trudne, przynoszące swoim zachowaniem kłopoty i problemy. Często kiepsko się uczy,

wcześnie sięga po używki, wpada w tzw. złe towarzystwo. Wobec rodziców jest zwykle bezczelne i aroganckie. W ten sposób wyraża bowiem negatywne emocje, jakie członkowie rodziny odreagowują na nim.



Kozioł ofiarny może być jednak zadziwiająco podobny do bohatera rodzinnego: tak jak on potrafi wziąć odpowiedzialność za to, co dzieje się w rodzinie. Ale bohater bierze na siebie odpowiedzialność za pozytywny wizerunek rodziny, zaś kozioł za negatywny. Dzieci w obu rolach przeżywają lęk, poczucie odrzucenia, osamotnienia i skrzywdzenia. U kozła ofiarnego czasem pojawia się również uczucie nienawiści do świata i ludzi, którzy nie dają mu żadnej szansy na bycie dobrym, a także uczucie zazdrości i niedoceniań.

Kozioł ofiarny ma zapewnić dobre samopoczucie rodzinie, która może rzucić na niego odpowiedzialność za wszystko: to nie my jesteśmy źli, to on jest trudnym dzieckiem, łobuzem, wpadł w złe towarzystwo itd.

Jeśli w swej rodzinie byłeś kozłem ofiarnym, zapewne uwewnętrzniłeś/łaś takie oto przekazy: jeszcze wam pokażę, nikogo nie potrzebuję, nie przywiązuję wartości do niczego, co jest dla was ważne, nie dowiem się co jest we mnie w środku, nie będę nic czuł, nie zależy mi, nie przywiążę się, nigdy nie będę w porządku, nie dam się wam skrzywdzić, nie chcę mieć z

wami nic wspólnego, ze mną wam się nie uda, nie dam się, na waszych warunkach nigdy nie wygram, więc zagramy po mojemu, ufam kolegom, nie wam, mnie się nie uda, nigdy was nie zadowolę.

Kozioł ofiarny w środku czuje się: zagniewany, przestraszony, samotny, skrzywdzony, odrzucony, pełen nienawiści i zazdrosny.

Na zewnątrz pokazuje się jako: antybohater, łobuz, chuligan; nieodpowiedzialny, próżniak, nicpoń, trudne dziecko, że na niczym mu nie zależy, odsuwa się od rodziny, polega tylko na kumplach, chce być zawsze w centrum uwagi, pierwszy do alkoholu, tytoniu, narkotyków, bez osiągnięć, bezczelny, arogancki i nieuczciwy.

MASKOTKA W RODZINACH DYSFUNKCYJNYCH

Za poprawianie nastroju i humoru rodziny odpowiada dziecko-maskotka. Zapewnia rozładowanie napięć śmiechem, wygłupami, humorem w smutnym skądinąd środowisku rodzinnym. Często staje się ono domowym antidotum na kryzysowe chwile: Uspokój ojca, ciebie posłucha. Wiele dzieci, u których stwierdza się nadpobudliwość, po prostu stara się rozładować napięcie w rodzinie wygłupiając się i skupiając na sobie uwagę.

Rodzice lubią popisywać się maskotką przed innymi. Jednocześnie bez względu na wiek traktują ją jak osobę niedojrzałą, niewiele rozumiejącą z tego, co się wokół niej dzieje. Ponieważ nie jest traktowana przez rodzinę zbyt poważnie, często nie informuje się jej o różnych sprawach, nie bierze udziału w podejmowaniu decyzji. Kiedy maskotka musi poradzić sobie z czyjąś złością czy wściekłością, wobec których bezsilni są dorośli domownicy tak naprawdę jest przestraszona i napięta. Ma poczucie, że jeśli nie może poprawić komuś nastroju, staje się niepotrzebna jak porzucona przytulanka.

Uwewnętrzzone przekazy: lubią mnie jeśli się śmieją (wystarczy przypomnieć sobie czasy szkolne, znacie klasowych

„śmieszków”?), zostanę uroczym maleństwem, dostosuję się i pozostanę z boku, moja rola to sprawiać przyjemność, przy mnie poczujesz się lepszy, lepiej śmiać się niż płakać, nikt mnie nie będzie lubił, jeśli będę poważna; nikt mnie nie potraktuje poważnie, jestem bezradna, nie umiem myśleć, nie umiem nic postanowić, nie gniewajcie się na mnie, to się da załatwić z humorem, ja za to odpowiadam, muszę coś zrobić, bo mnie nie zauważą.

Czuje się: przestraszona, niepewna, zdezorientowana, samotna, pełna lęku, napięta.

Na zewnątrz: nad wyraz rezolutna, urocza, rodzice lubią się nią popisywać, zrobi wszystko żeby zwrócić na siebie uwagę, cierpi na choroby związane ze stresem, manipuluje i steruje innymi, ma trudności z koncentracją uwagi, kiepska uczennica, nadpobudliwa, często korzysta ze środków uspokajających, czarująca, nieuczciwa, rzadko traktowana poważnie, niestosowne żarty (np. w niewłaściwym momencie, wobec niewłaściwych osób), oceniana i traktowana jako osoba niedojrzała, w rezultacie – opóźniony rozwój.



DZIECKO NIEWIDZIALNE W RODZINACH DYSFUNKCYJNYCH

Dziecko niewidzialne (zwane także dzieckiem we mgle lub dzieckiem zagubionym) zachowuje się tak, jakby go nie było.

Często ma poczucie, że lepiej by było gdyby go w ogóle nie było. Godzinami potrafi zajmować się sobą. Nie sprawia kłopotów wychowawczych, zwykle niczego nie chce. W kontaktach społecznych jest wycofane, czasem uznawane za nieśmiałe. Robi wszystko, żeby nie zwracać na siebie uwagi. Czasem udaje mu się to na tyle dobrze, że wychowuje się w swoistej izolacji społecznej, pomimo ludzi wokół. Takiemu dziecku brakuje podstawowych umiejętności interpersonalnych: nawiązywania kontaktu, wyrażania swoich potrzeb czy współpracy z innymi. W szkole wyraźnie odbiega od swoich rówieśników poziomem umiejętności społecznych.

Uwewnętrznione przekazy: jestem niewidzialne, nie liczę się, mogę polegać tylko na sobie, jestem nic nie wart, moje Ja nie istnieje, ja nie istnieję, w nic się nie angażuję, nikt mnie nigdy nie zobaczy, nie usłyszy, żeby nie przestać istnieć, muszę się rozchorować, wtedy mama i tata pospieszą mi na pomoc, wszystkiego się boję, świat jest taki ogromny, mogę sprawować kontrolę tylko nad sobą; nikt się do mnie nie dobierze, jeśli mu na to nie pozwolę.

Czuje się: niedobrze, pokrzywdzone, zagniewane, samotne, do niczego.

Na zewnątrz: nieśmiałe, samotnik, samodzielne, z nadwagą lub niedowagą, niezależne, nie udziela się, trzyma na uboczu, zamknięte w sobie, unika sytuacji stresowych, szuka pociechy w obcowaniu z samym sobą, nie zwraca uwagi na siebie, tworzy świat fantazji, gdzie wszystko jest doskonałe i bezpieczne, ma ulubione zwierzęta lub rzeczy, które bardzo ceni, posłuszne, zjednuje sobie przychyłność, stosuje bierny opór, zorganizowane, tajemnicze, cierpi na choroby związane ze stresem, wczesnie podejmuje aktywność seksualną, wczesne myśli samobójcze, brak umiejętności nawiązywania bliskich związków, największe ryzyko uznania za schizofrenika.

Możliwe jest połączenie kilku ról. John Bradshaw pisze, że jeśli jeden z rodziców nie wypełnia swojej roli z

jakiegokolwiek powodu (jest pijany, nieobecny, chory itd.), zwykle któreś z dzieci wchodzi w jego rolę. Gdy rodzina potrzebuje sukcesu, dziecko będzie bohaterem. Jeżeli potrzeba kogoś, kto weźmie na siebie odpowiedzialność za dziejące się w niej zło – stanie się kozłem. W rodzinie wielodzietnej każde z dzieci może wypełniać inną rolę. Ale kiedy na przykład najstarsze odchodzi z domu, zwykle kolejne przejmuje jego rolę, porzucając dotychczasową. To pokazuje, jak ważną potrzebę rodziny zaspokaja dana rola i jak silnie związana jest ona z systemem rodzinnym, a nie z cechami dziecka.

Przyjmując określoną rolę, młody człowiek uczy się, jakie uczucia ma wyrażać, a jakich nie. Oznacza to, że dzieci muszą rozwijać cechy w jakiś sposób potrzebne rodzinie, zaś ukryć te, które są w niej niepożądane. W ten sposób przyjęta przez dziecko rola staje się jego zewnętrznym „ja”, pod którym skrywa, jakie jest naprawdę. Zewnętrzne „ja” to forma obrony, sposób na przetrwanie w dysfunkcyjnym systemie rodzinnym, sposób na bycie kochanym, na przyciągnięcie uwagi, nadzieja na zaspokojenie podstawowych dziecięcych potrzeb.

Inną konsekwencją poświęcenia własnego „ja” na rzecz stabilności rodziny bywa częste u DDA przeświadczenie: „Nie ja jestem ważny – ważniejsza jest grupa (rodzina, klasa, zespół w pracy itp.)”. Towarzyszy temu nawyk dbania o potrzeby innych, o grupę, z którą taki człowiek się identyfikuje.

Autorstwo: Redpillersi.pl

Zdjęcia i fotomontaże: [1327213](#) (CC0), [ambermb](#) (CC0), [geralt](#) (CC0), [Alexas_Fotos](#) (CC0)

Źródła: Psychologyhub.eu, WolneMedia.net

OD AUTORA

Przedruk i moje wnioski umieszczone po konsultacji z Zuzanną Gajowiec – psychologiem klinicznym i psychoterapeutą.

BIBLIOGRAFIA

1. Marzenna Kucińska „DDA czyli Dorosłe Dzieci Alkoholików” – Charaktery
2. Sharon Wegscheider- Cruse „Rekonstrukcja Rodziny”- Instytut Psychologii Zdrowia