

**„Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci...” – o psychologicznych konsekwencjach rozwoju w rodzinach dysfunkcyjnych (alkoholowych, przemocowych).**



Pierwsza, podstawowa rodzina stanowi bazę, matrycę, na której kształtuje się człowiek. Pełni ona wiele funkcji: stanowi punkt odniesienia, kształtuje zachowania i osobowość, przekazuje istotne wartości, mające wpływ na całe dalsze życie. Doświadczenia nabyte w rodzinie pochodzenia stanowią rusztowanie dla naszego świata wewnętrznego. Dobrze jest, gdy rodzina stanowi bezpieczną bazę, umożliwia w ten sposób rozwój, zapewnia wsparcie w trudnych sytuacjach. Wówczas interakcje ze światem zewnętrznym okazują się mniej obciążające. Czasami jednak zdarza się inaczej - z powodu zakłóceń funkcjonowania niektórych członków rodziny, przede wszystkim w obrębie pary rodziców (takich jak: zaburzenia osobowości, depresja, choroba alkoholowa, prezentowanie zachowań agresywnych, przemocowych oraz współzależnościowych), rodzina ma trudności z pełnieniem swojej podstawowej, rozwojowo – wsparciowej funkcji. W rodzinach dysfunkcyjnych, młody człowiek doświadcza bieżących, trudnych sytuacji, poprzez które nasiąka pewnego rodzaju destrukcją, nieumiejętnością (np. regulacji własnych emocji), nieporadnością, deficytem na całe swoje dalsze życie. To trochę tak, jakby młoda, rosnąca roślina, zamiast gleby pełnej życiodajnych soli mineralnych, czystego powietrza, słońca i wody, dostała mrok, zatrutą wodę i toksynę obecną w glebie. Możemy sobie wyobrazić, że może urosnąć zdeformowana, niekształtna, pozbawiona właściwej barwy, a przede wszystkim osłabiona i podatna na choroby. W niniejszym artykule postaram się przyjrzeć potencjalnym

trudnościom, z jakimi zmagają się osoby dorosłe, pochodzące z rodzin z problemem alkoholowym czy przemocą.



Dzieci w rodzinach destrukcyjnych bywają świadkami sytuacji, które wywołują w nich przerażenie, strach. Mogą doświadczać poczucia braku stabilności i braku bezpieczeństwa. Każde dziecko potrzebuje powtarzalności, rytmu, rytuałów i regularności. Trudno wyobrazić sobie regularność i stabilizację, gdy rodzice nie panują nad swoim zachowaniem, gdy krzywdzą, zaniedbują, nie opiekują się. Bowlby, brytyjski psychiatra i psychoanalityk, stworzył teorię przywiązania i wyróżnił cztery typy przywiązania (bezpieczny, lękowy, unikający oraz zdeorganizowany). Styl przywiązania jest stopniem poczucia bezpieczeństwa i zaufania przejawianych w związkach interpersonalnych, przy czym styl lękowy, unikający oraz zdeorganizowany są właściwe dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych. Wzorec przywiązania jest z nami przez całe nasze dorosłe życie i wyznacza sposób, w jaki wchodzimy w relacje. Osoby wiążące się w sposób lękowo – unikający czy zdeorganizowany bardzo pragną być w dobrej, bliskiej relacji, tęsknią za nią i jednocześnie nie potrafią takowej stworzyć czy w niej wytrzymać. Wbrew pragnieniu czy tęsknocie za bliskością, są raczej zamknięte i wycofane. Są nieufne wobec innych, wobec świata, jak również wobec własnej osoby. Obawiają się bezustannie odrzucenia czy samotności, przejawiają silny niepokój o trwałość relacji. Pragną mieć kontrolę nad partnerem w celu zapewnienia sobie (iluzorycznego) poczucia bezpieczeństwa. Pragną maksymalnego połączenia, co często powoduje brak identyfikacji i przestrzegania własnych granic, jak również granic partnera. Mają problemy z kontrolowaniem własnych emocji, mogą przejawiać zachowania impulsywne. Nie akceptują siebie i trudno im uwierzyć w akceptację płynącą od innych. Czasami, pomimo pragnienia bliskości, decydują się na niewchodzenie w intymność i nie angażują się, przez co skazują się na samotność. Trudno im wytrzymać różnice czy konflikty pomiędzy sobą a partnerem, trudno im otwarcie komunikować się, mówić o swoich potrzebach, czy w ogóle rozpoznawać je w sobie. Związek z drugim człowiekiem wyobrażają sobie albo jako bardzo bliski, albo żaden, dlatego nie są otwarte na inność partnera, nie są zainteresowane tym, co partner myśli, jak czuje. Osoby o lękowych czy zdeorganizowanych stylach przywiązania tworzą związki raczej konfliktowe, pełne szalejących impulsów i wszechobecnego napięcia, nie przynoszące ukojenia i satysfakcji. W ten sposób potwierdza się to, co zostało zapisane w „matrycy przywiązania” – że trudno jest kochać i być kochanym, że związek z drugim człowiekiem opiera się na niespełnieniu, wiąże się z cierpieniem.

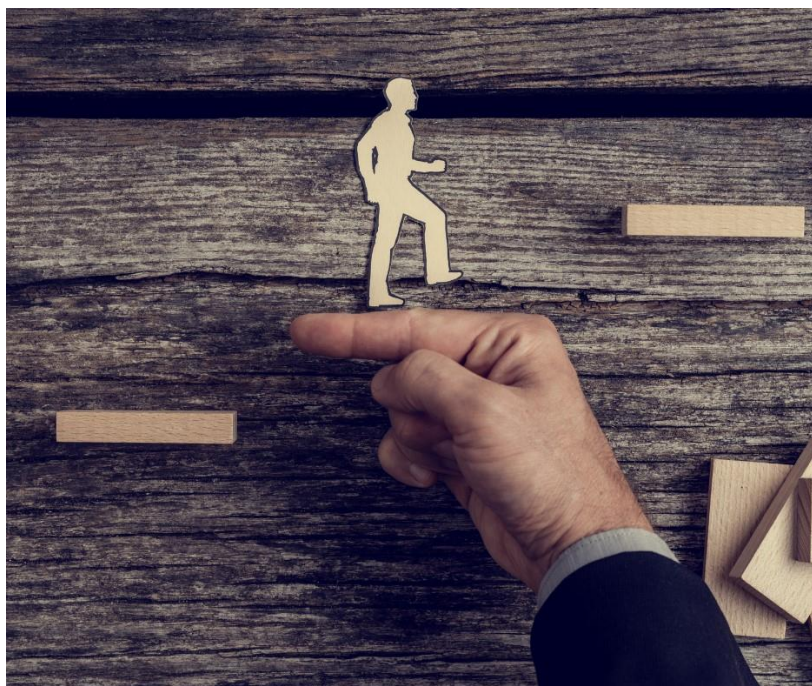
Osoby z rodzin destrukcyjnych, obok lęku, przeżywają różne inne, równie trudne uczucia, takie jak: złość, rozczarowanie i wstyd. Polskie przysłowie mówi o tym, że „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”, wobec czego można sobie wyobrazić, że świat wewnętrzny dorosłego rozwijającego się w rodzinie alkoholowej czy z przemocą, będzie pełen nienawiści, złości, poczucia niesprawiedliwości. Trudno jest zobaczyć jasność na zewnątrz, gdy wewnątrz wypełnia ciemność, trudno jest zobaczyć i poczuć dobro, gdy wewnątrz wypełnia nienawiść, trudno jest radzić sobie z przeciwnościami losu, podejmować zadania, gdy nie ma się wiary we własną sprawczość i kompetencje, gdy myśli się źle o sobie samym.

Charakterystyczną cechą każdego dziecka jest przejawiany przez nie egocentryzm. Cokolwiek się dzieje, dziecko ma poczucie, że to przez niego, dla niego czy dzięki niemu. Tak też jest w sytuacji konfliktów, awantur czy niewłaściwych zachowań rodziców. Jeśli stosują oni przemoc, upijają się, zaniedbują, dziecko ma głębokie, wewnętrzne przeżycie, że przyczynia się do tego rodzaju sytuacji. Może czuć się mało ważne, wybrakowane, złe, jeśli, w jego przeżyciu, nie zasługuje na miłość rodzica czy właściwą



opiekę z jego strony. Dziecko może czuć się również winne, że nie jest w stanie uratować rodzica – ofiary w sytuacjach konfliktowych, przemocowych. Może mieć fantazję o własnej omnipotencji, o tym, że może być superbohaterem ratującym poszkodowanego rodzica lub rodzeństwo przed drugim, stosującym przemoc rodzicem, podczas gdy w praktyce, okazuje się to niemożliwe. Takie dziecko doświadcza wówczas ogromnego poczucia winy. Przeżycie bycia złym i odpowiedzialnym za zachowania rodziców i atmosferę panującą w rodzinie, pozostaje na zawsze i wpływa na to, że dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych zmagają się ze skrajnie niską samooceną, doświadczonym permanentnie poczuciem winy i poczuciem nadodpowiedzialności.

W rodzinach alkoholowych i przemocowych nie dba się o potrzeby i stan wewnętrzny jej członków, w tym przede wszystkim dzieci. Nikt nie skupia się szczególnie na tym, co przeżywa dziecko, nie nazywa jego wewnętrznych stanów, nie uczy radzenia sobie z nimi. Dorośli wywodzący się z takich rodzin mają trudność z rozpoznaniem tego, co właściwie czują, z nazywaniem własnych uczuć, komunikowaniem ich i radzeniem sobie z nimi. Mają również trudności z identyfikowaniem i komunikowaniem własnych potrzeb, z zadbaniem o siebie, traktują siebie tak, jak byli traktowani w dzieciństwie (zaniedbania, nadużycia). Gdy jest stabilnie, spokojnie, dla osoby z rodziny destrukcyjnej to teren nieznan, dlatego też dorośli z rodzin dysfunkcyjnych mają nieświadomy przymus powtarzania doświadczeń z dzieciństwa (duża dynamika zachowań i podążanie za impulsem, dynamika w relacjach, nieprzewidywalność). Nie lubią sytuacji spontanicznych, niedookreślonych, cały czas czuwają nad tym, aby zachować nad wszystkim kontrolę.



Aby przetrwać trudne sytuacje w dzieciństwie, należy stosować różne mechanizmy obronne, takie jak zaprzeczanie i wyparcie. W rodzinach destrukcyjnych mało się rozmawia - bo trudno mówić o tym, co się dzieje, a też trudno mówić o czymś innym, lżejszym, mało ważnym, gdy się dzieje tyle złego. Dorośli mający za sobą takie trudne doświadczenia są często wycofani, skryci i zamknięci. Ciężko im się rozmawia, ciężko prowadzi wymiany zdań, poglądów, myśli. Stosują strategie obronne, które z jednej strony mogą być pomocne, z drugiej zaś powodują zakłócenia w kontakcie z rzeczywistością.

Jak przedstawiłam powyżej, dorośli rozwijający się w rodzinach przemocowych i alkoholowych, zmagają się z całym spectrum różnego rodzaju dolegliwości natury psychologicznej i emocjonalnej, co ma wpływ na jakość życia, na wewnętrzne samopoczucie, relacje z innymi, bycie rodzicem oraz sytuacje edukacyjne i zawodowe. Na szczęście doświadczenia z rodzin pochodzenia nie są jedynym i wyłącznym determinantem życia pełnego, dobrego i konstruktywnego. Istnieje jeszcze psychoterapia – podczas której można przepracować przeszłe traumy i uwolnić się od bagażu emocjonalnego, które za sobą niosą. Dzięki psychoterapii nie można zapomnieć, ale można nauczyć się inaczej myśleć i inaczej funkcjonować.

*(-) Zuzanna Kędzierska*

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



@sprwarszawa