

AUGIMAS DISFUNKCIONĖJE ŠEIMOJE: KOKIĄ KAINĄ SUMOKA VAIKAS? (1)

Rusų rašytojas Lev Tolsvoj rašė: „Visos laimingos šeimos panašios viena į kitą, kiekviena nelaiminga šeima yra nelaiminga savaip“. Ir vis dėlto net nelaimingoms šeimoms galime išskirti tam tikrus pasikartojančius ydingus šeimos dinamikos modelius.

Kiekvienai šeimai būdinga jos savita dinamika ir struktūra. Šeimos dinamika – tai visos šeimos narių santykių ir sąveikų schema, įskaitant, kokios šeimoje yra taisyklės, ribos, hierarchijos ir sąveikų modeliai. Kiekvienos šeimos dinamika turi savo stiprias ir silpnas savybes, jai padedančias ir trukdančias charakteristikas. Neabejotinai šeimos dinamika veikia tai, kaip vaikas suvokia save ir aplinkinį pasaulį, kokius santykius jis kuria ir kurs su kitais žmonėmis ateityje.

Psichologines traumas patyrę vaikai gyvena disfunkcinėse šeimose, kuriose jie nesijaučia saugūs ir neturi jokios juos supančios toksinės aplinkos kontrolės. Disfunkcinėse šeimose augantys vaikai nuolat išgyvena skausmą dėl savo tėvų elgesio, žodžių, veiksmų. Jie neturi galimybės džiaugtis vaikyste, nes yra priversti perimti tėvų vaidmenis. Kai kurie prisiminimai apie jų vaikystę yra išsityrę, o neigiama žala persikelia ir į suaugusiųjų gyvenimą. Kai kurie suaugusieji, augę disfunkcinėse šeimose, visą gyvenimą bėgs nuo skausmingų jausmų pasitelkdami į pagalbą įvairias priklausomybes: nuo alkoholio, maisto, žalingų santykių ir kt. Kai kurie jaus nuolatinę įtampą ir nervingumą, nemokės atsipalaiduoti ir džiaugtis gyvenimo tėkme. Tretiems bus sunku kurti santykius: vieni bėgs nuo artumo tarpasmeniniuose santykiuose, kiti atvirkščiai – nepajėgs pasitikėti savimi ir suksis smurtautojo-aukos toksiniame santykiyje. Krizės ir neigiami įvykiai pasitaiko ir sveikose šeimose. Sveikos šeimos nėra idealios ir kartais joms pasireiškia viena ar kita disfunkcinei šeimai būdinga savybė. Tačiau tos savybės nedominuoja. Po krizės ar stresinio įvykio sveikos šeimos atsigauna ir grįžta prie įprasto funkcionavimo. Tuo tarpu disfunkcinės šeimos yra rigidiškos ir statiškos, nesikeičiančios, o vaikui susiformavęs ydingas santykių ratas persikelia ir į suaugusiųjų gyvenimą.

Taigi kokios yra bendros sveikų šeimų charakteristikos?

- Kiekvieno šeimos nario jausmai, individualus charakteris ir poreikiai yra laisvai išreikšiami ir priimami.
- Taisyklės šeimoje yra aiškios ir nuoseklios, o ribos yra priimanamos ir gerbiamos.
- Kiekvienas šeimos narys yra gerbiamas, jo poreikiai yra lanksčiai tenkinami pasinaudojant šeimos resursais.
- Visi šeimos nariai jaučiasi saugūs (nėra fizinės, emocinės, seksualinės prievartos grėsmės).
- Tėvai rūpinasi vaikais ir nesitiki, kad vaikai perims jų kaip tėvų vaidmenis.
- Vaikai turi atsakomybės ir pareigas priklausomai nuo jų amžiaus ir gebėjimų, vaikams leidžia klysti ir mokytis iš savo patirties.
- Vaikams formuojami adekvatūs lūkesčiai; į kiekvieną vaiką žiūrima kaip į savarankišką, unikalų asmenybę, kuri turi savo gyvenimo kelią.

Klaidingai yra manoma, kad disfunkcinės šeimos yra socialinės rizikos šeimos. Šeimos disfunkciniškumas nepriklauso nuo šeimos sociekonominio statuso. Kokios yra dažniausios disfunkcinių šeimų priežastys?

- Smurtaujantys tėvai

Vienas arba abu tėvai naudoja fizinį arba emocinį smurtą prieš vaiką.

- Griežtai kontroliuojantys arba autoritariniai tėvai.

Tokie tėvai nesuteikia vaikams išreikšti savo poreikių ir norų, jausmų, geriausia žino, ko reikia vaikui, projektuoja į vaiką savo lūkesčius ir jį griežtai kontroliuoja, neleidžia jam savarankiškai priimti sprendimą. Tokie vaikai dažnai dalinasi, kad jie gyvena ne savo gyvenimą, o tėsia tėvų – to, ko jie stokojo arba neturėjo galimybės realizuoti. Ilgainiui vaikai pradeda kaupti pyktį, gali pasireikšti agresija prieš save (savižala) arba kitus (fizinė agresija).

- Pernelyg nuolaidūs tėvai

Tokie tėvai nemoka nustatyti ribų, sąmoningai arba nesąmoningai bijo sulaukti vaikų pykčio, nepasitenkinimo, vengia pasijausti blogi tėvai. Tokie tėvai dažnai patys augo šeimose be jokių ribų arba, atvirkščiai, buvo labai griežtai auklėjami ir hiperkompensuojasi su savo vaikais.

- Didelės arba išplėstinės šeimos

Tokiose šeimose tėvai negali patenkinti visų šeimos narių poreikių ir norų. Arba pasireiškia nuolatinis įsikišimas iš išplėstinės šeimos narių, pvz., vieno iš tėvų motina nuolat nuvertina tėvų elgesį, reguliuoja šeimos narius.

- Šeimos nario asmenybės sutrikimas

Jeigu vienas iš šeimos narių turi asmenybės sutrikimą (t. y. pasižymi nelanksčiais mąstymo ir žalingos elgsenos būdais), tai atsiliepia ir visos šeimos funkcionavimui. Pavyzdžiui, tėvas gali turėti narcistinį asmenybės sutrikimą ir stokoti empatijos kitų šeimos narių atžvilgiu, kitais manipuluoti ir naudotis jais tenkindamas savo asmeninius poreikius ir norus.

- Šeimos narys - vaikas, kuris turi negalią arba lėtinę sunkią ligą

Tokiose šeimose paprastai visas tėvų dėmesys būna nukreipta į sergantį vaiką, tuo tarpu ir pačių tėvų, ir kitų vaikų poreikiai būna apleisti, ignoruojami.

- Neigiami gyvenimo įvykiai

Šeimos funkcionavimą gali sutrikdyti ir išmušti iš pusiausvyros tokie stresiniai ir neigiami gyvenimo įvykiai kaip netektis, šeimos nario savižudybė, skyrybos, pan.

- Šeimos vertybės, kultūra

Jos atsiliepia tam, kaip šeimose yra vertinami lyties vaidmenys, kokios hierarchijos laikomasi, kokie yra įsitikinimai apie galią ir kontrolę.

- Nesaugūs prieraišumo ryšiai

Jeigu patys tėvai turi nesaugius prierašumo ryšius su savo pačiais tėvais, auga rizika, kad ir jie patys sukurs nesaugius ryšius su savo vaikais.

- Tėvai, kurių trūksta

Tai yra tėvai, kurie sąmoningai arba nesąmoningai nėra šalia savo vaikų ir nedalyvauja jų gyvenime. Tai gali būti ir tokios šeimos, kuriose tėvas arba motina atsisako savo vaikų, arba nesugeba rūpintis vaikais dėl psichikos ar kitų ligų. Taip pat tai tokios šeimos, kuriose tėvai neadekvačiai daug dirba ir praktiškai nemato savo vaikų, nėra emociškai ir fiziškai prieinami savo vaikams.

- Priklausomybė nuo alkoholio ar kitų psichoaktyvių medžiagų

Priklausomi tėvai nesugeba pasirūpinti savo vaikais, gyvenimas su tokiais tėvais tampa neprognozuojamas ir chaotiškas. Vaikai jaučia nuolatinį nerimą ir budrumą, stebi savo priklausomą tėvą, kokios jis yra būsenos ir kiek gebės tinkamai patenkinti jų poreikius.

Literatūra:

Al Ubaidi, B. A. (2017). Cost of growing up in dysfunctional family. *Journal of Family Medicine and Disease Prevention*. Vol. 3, Issue 3.