

## **KSZTAŁTOWANIE SIĘ POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I RELACJI Z INNYMI W RÓŻNYCH SYSTEMACH RODZINNYCH**

### **Wprowadzenie**

Relacje z innymi odgrywają istotną rolę w życiu każdego człowieka. Dzięki relacjom kształtuje się poczucie własnej wartości, rozwija się osobowość, zaspokajane są potrzeby, dzięki relacjom zachodzi proces socjalizacji.

Tak więc nie sposób przecenić roli relacji w życiu każdego człowieka. W tych relacjach już od wczesnego dzieciństwa ważne stają się powtarzające się sytuacje, wypowiedzi (te akceptujące lub odrzucające), czy też traumatyczne przeżycia, które zostawiają głębokie ślady w psychice człowieka.

Prawidłowe relacje z innymi zapewniają człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, ufne spojrzenie w przyszłość, świadomość, że są osoby, którym można zaufać, zawierzyć, na które można liczyć, pozwalają na kształtowanie postawy wiary w to, że jest się osobą kochaną, osobą godną miłości.

Umiejętność nawiązywania trwałych, pozytywnych i głębokich relacji z innymi osobami jest podstawą dojrzałości uczuciowej człowieka. U podstaw prawidłowych relacji leży autentyczność – czyli szczerowość, otwartość, prostolinijność. Relacje prawidłowe zakładają poszanowanie godności drugiego człowieka, tolerancję dla jego odmiennych poglądów, postaw, wartości.

Relacje jednostki z innymi rozwijają się w ciągu całego jego życia od okresu najwcześniejszego aż po jego koniec. W tym procesie rozwoju relacji można wyodrębnić dwa etapy: pierwszy to rozwój podstawowy, drugi - to wzrost dojrzałości relacji. W rozwoju podstawowym główną rolę pełni najbliższe środowisko społeczne, rodzice, wychowawcy, nauczyciele, katecheci oraz grupy rówieśnicze. W drugim etapie człowiek sam przejmuje odpowiedzialność za świadome i samodzielne kształtowanie swoich relacji. Środowisko i inne osoby także są istotne w tym drugim okresie. Mogą ułatwiać, utrudniać lub wręcz uniemożliwiać rozwój wzajemnych relacji.

### **1. Systemowe ujęcie rodziny**

Ogólną teorię systemów stworzył austriacki biolog i filozof Ludwig von Bertalanffy. Według niego system to zbiór elementów, tak powiązanych ze sobą, że są całością zdolną do funkcjonowania w określony sposób. Najogólniej można powiedzieć, że system rodzinny tworzą wszystkie osoby wchodzące w skład rodziny oraz interakcje, które między nimi zachodzą<sup>1</sup>.

Na gruncie problematyki dotyczącej rodziny teoria systemów została rozwinięta przez Salvatora Minuchina<sup>2</sup> czy Murraya Bowena<sup>3</sup>. Analizę systemowego ujęcia rodziny w polskiej literaturze psychologicznej podejmowali między innymi:

---

<sup>1</sup> L. von Bertalanffy, *General System Theory*, New York 1978; tenże, *Ogólna teoria systemów*, Warszawa 1984.

<sup>2</sup> S. Minuchin, *Families and Family Therapy*, Cambridge 1974.

<sup>3</sup> M. Bowen, *Family Therapy and family group therapy*, (w:) *Comprehensive group psychotherapy*, red. H. Kaplan, Baltimore 1971; tenże, *Family Therapy in Clinical Practice*, New York 1978.

M. Barbaro<sup>4</sup>, M. Braun-Gałkowska<sup>5</sup>; J. Cz. Czabała<sup>6</sup>, M. Radochoński<sup>7</sup>, M. Ryś<sup>8</sup>.

Określenie „system” jest pojęciem względnym, co oznacza, że składowe wchodzące w skład jednego systemu mogą również być elementem innego systemu. W odniesieniu do rodziny oznacza to, że członkowie rodziny są również elementami otoczenia społecznego. Elementy te wzajemnie na siebie oddziałują i pozostają w dynamicznej równowadze i wraz z interakcjami i relacjami zachodzącymi między nimi stanowią strukturę systemów. Struktura ta wyznacza jego funkcje (działanie) wraz z ograniczeniami, czyli dopuszczalnym dla danego systemu zbiorem działań. Przekroczenie dopuszczalnej dla danego systemu wartości zmienności powoduje, że system ulega zniszczeniu lub przekształca się w inny system. System oscyluje więc pomiędzy stałością a tendencją do zmian<sup>9</sup>.

Relacje panujące wewnątrz systemu stanowią o jego strukturze i specyfice. Są one wyznaczone przez role pełnione w systemie i przez zasady określające sposób wypełniania zadań. One stanowią o organizacji systemu, o jego charakterze i strukturze. Rodzina ma więc do spełnienia istotne zadania, takie jak np. zaspokojenie potrzeb jej członków czy pełnienie określonych ról społecznych. Tym celom podporządkowane są zasady regulujące funkcjonowanie danego systemu<sup>10</sup>.

Rodzina jako system jest złożoną strukturą składającą się ze wzajemnie od siebie zależnych grup osób, które dzielą historię, przeżywają jakiś stopień emocjonalnej więzi i wprowadzają strategie interakcji potrzebne indywidualnym członkom rodziny i grupie jako całości<sup>11</sup>.

Podstawową właściwością systemów rodzinnych jest zjawisko emergencji, oznaczające, iż system rodzinny jest czymś więcej, niż wyłącznie sumą składających się nań elementów. Należy więc uznać, że rodziny nie można ujmować jako grupy, która składa się z poszczególnych indywidualności. Nie można również zrozumieć tego, co dzieje się w rodzinie, odwołując się jedynie do właściwości intrapsychicznych poszczególnych osób, ich motywacji uwewnętrznionej przeszłości lub innych kategorii psychologicznych opisujących dane jednostki. Oznacza to, że system rodzinny stanowi integralną całość, która nie jest tylko prostą sumą elementów. Jest to struktura porównywalna z żywym organizmem, w którym poznanie poszczególnych elementów nie wystarcza do całościowego poznania systemu<sup>12</sup>. Poznanie to wymaga globalnego spojrzenia na funkcjonowanie całej rodziny, gdyż każdy system jest rezultatem

---

<sup>4</sup> M. de Barbaro, *Struktura rodziny*, (w:) *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, red. M. de Barbaro, Kraków 1994.

<sup>5</sup> M. Braun-Gałkowska, *Psychologiczna analiza systemów ... dz.*, cyt..

<sup>6</sup> J.Cz. Czabała, *Rodzina a zaburzenia psychiczne*, Kraków 1988; tenże, *Krótkoterminowa terapia rodzin nastawiona na rozwiązanie problemu*, (w:) *Terapia rodzin i małżeństw*, red. M. Orwid, Cz. Czabała, Warszawa 1990.

<sup>7</sup> M. Radochoński, *Psychoterapia rodzinna w ujęciu systemowym*, Rzeszów 1984; tenże, *Rodzina jako system psychospołeczny*, „Problemy Rodziny” 1986, nr 5, s. 13-21; tenże, *Wybrane problemy metodologiczne w badaniach rodziny jako systemu psychospołecznego*, (w:) *Rodzina jako system interakcji*, Lublin 1988, s. 202-212.

<sup>8</sup> M. Ryś, *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*, CPPP, Warszawa 2001; M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania dorosłych dzieci alkoholików*, PWEN, Warszawa 2007.

<sup>9</sup> L. Drożdżowicz, *Ogólna teoria systemów*, (w:) *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, B. de Barbaro (red.), Kraków 1997, s. 9-17.

<sup>10</sup> M. Braun-Gałkowska, *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Lublin 1992.

<sup>11</sup> M. Płopa, *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Kraków 2005, s. 15.

<sup>12</sup> B. Tryjarska, *Skrypty życiowe małżonków*, Warszawa 2000.

interakcji między wszystkimi jego elementami<sup>13</sup>.

Tak więc wszystkie osoby w rodzinie współtworzą sieć wzajemnych relacji. W systemie rodzinnym każda osoba ma własną indywidualność, a jednocześnie niejako nosi w sobie ślady całego systemu<sup>14</sup>. Między jednostkami w systemie rodzinnym istnieją różnego rodzaju sprzężenia zwrotne. Zmiana w zakresie jednego elementu (np. odejście ojca) pociąga za sobą zmiany w całości funkcjonowania systemu rodzinnego.

Systemy różnią się stopniem otwartości. Poziom otwartości zależy od rodzaju sił działających wewnątrz systemu oraz od współdziałania z siłami zewnętrznymi. W zdrowej rodzinie siły dośrodkowe (np. przywiązanie, miłość, spójność) równoważą siły odśrodkowe, jak choćby chęć utrzymywania zewnętrznych relacji, podejmowanie prac społecznych<sup>15</sup>.

Systemowe ujęcie rodziny przyjmuje przyczynowość cyrkularną, traktowaną jako proces kołowy, bez widocznego początku i końca. Członkowie rodziny oddziałują na siebie za pomocą sprzężeń zwrotnych, w których zachowania osób wzajemnie się wzmacniają. Trudno tu ustalić, czyje zachowanie było przyczyną, a czyje skutkiem. Następuje eskalacja zachowań w postaci samowzmacniających się cykli. Przykładem może tu być rodzina, w której ojciec nadużywa alkoholu, gdyż, jak twierdzi, jego żona jest stale rozdrażniona, żona zaś jest rozdrażniona jeszcze bardziej, gdy mąż przychodzi do domu pijany.

Cyrkularność charakteryzuje sposób, w jaki dokonują się interakcje. Między wejściem a wyjściem systemu dokonuje się gra sprzężeń zwrotnych, w którym elementy systemu wzajemnie na siebie oddziałują. Inaczej mówiąc, relacje między elementami nigdy nie są jednostronne. W myśl tego założenia małżonkowie swoim zachowaniem oddziałują na siebie wzajemnie, na dziecko, z kolei jego postępowanie wpływa także na dorosłych.

Każdy system ma swoje wyraźnie określone granice, zapewniające intymność rodziny. Granice te są jednak na tyle przepuszczalne, że umożliwiają wymianę z otoczeniem. W prawidłowo funkcjonujących systemach rodzinnych granice te są jasno określone. W zaburzonych systemach rodzinnych granice mogą być rozmyte (np. nadmierna ingerencja teściów czy sąsiadów w życie rodziny), lub też nieprzepuszczalne, powodujące izolację rodziny. Granice te istnieją także wewnątrz systemu rodzinnego (np. rodzice – dzieci).

Granice elastyczne zapewniają poszczególnym członkom uczestniczenie w szerszych grupach społecznych, ale jednocześnie powinny zapewnić pewną autonomię i intymność danego systemu, co pozwoli mu zachować tożsamość różniącą go od innych systemów, a także umożliwiają komunikację wewnątrzrodzinną bez interwencji osób z zewnątrz.

Granice systemu rodzinnego są bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania i można je rozpatrywać na kontinuum wyznaczającym stopień przepływu informacji<sup>16</sup>.

W skład systemu rodzinnego wchodzi podsystemy. Mogą je stanowić np. rodzice, dzieci, dziadkowie. Jak to trafnie ujmuje Bradshaw<sup>17</sup> każda z osób jest częściowo całością i całkowicie częścią. Podsystemy o elastycznych granicach, realizujące określone zadania, umożliwiające bliski kontakt członków rodziny, mają charakter przymierza. Subsystemy sztywne, łączące nadmiernie osoby w podsystemie,

---

<sup>13</sup> J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie*, Warszawa 1994.

<sup>14</sup> *Tamże*.

<sup>15</sup> M. Ryś, *Systemy rodzinne. Metody badań ...* dz. cyt.

<sup>16</sup> I. Namysłowska, *Terapia rodzin...*, dz. cyt.

<sup>17</sup> J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę...*, dz. cyt., s. 42.

a skierowane przeciwko innym przybierają postać koalicji<sup>18</sup>.

Prawidłowy system rodzinny cechuje nie tylko otwartość i elastyczność, ale także niepowtarzalność. Zdrowy system rodzinny stwarza możliwość rozwoju każdemu członkowi rodziny, zaspokaja potrzeby emocjonalne, zachowuje właściwą równowagę pomiędzy zależnością i autonomią<sup>19</sup>.

Ekwifinalność w systemie oznacza, że te same rezultaty można osiągnąć startując z różnych punktów, a ekwipotencjalność z kolei, z podobne przyczyny mogą wywoływać różne skutki. Inaczej mówiąc zmiany zachodzące w systemie nie są zdeterminowane jedynie warunkami początkowymi, lecz również przez strukturę i charakter systemu oraz naturę samych procesów zmian. Wynika z tego, że dla opisu systemu bardziej potrzebne jest zrozumienie jego organizacji strukturalnej i funkcjonowania niż opis genezy<sup>20</sup>.

Na ogół każda rodzina przechodzi podobne fazy rozwoju, chociaż poszczególne rodziny mogą tu tworzyć swój niepowtarzalny rytm<sup>21</sup>.

## 2. Charakterystyka podstawowych systemów rodzinnych

Analizując systemy rodzinne najogólniej można je podzielić na systemy prawidłowe i dysfunkcyjne.

### 2.1. Rodzina prawidłowa

Rodzina prawidłowa powstaje na bazie kochającego się związku małżeńskiego dwóch osób o dojrzałej osobowości. Silny związek małżeński tworzy harmonijną całość, a dobre porozumiewanie się, właściwe zaspokajanie potrzeb, troska o siebie dają solidną podstawę wychowywania dzieci<sup>22</sup>.

W strukturze rodzinnej małżeństwo jest relacją najważniejszą, tworzącą podstawę całej rodziny<sup>23</sup>. Małżonkowie rozwój i troskę o związek uważają za istotną wartość. Dojrzałość osobowości sprawia, że małżonkowie mają poczucie zaspokojenia najważniejszych potrzeb – akceptacji, miłości, bezpieczeństwa. Szczególną troską otaczają wzajemną komunikację, starają się, aby była ona szczerą, otwartą, aby pomagała w pogłębianiu wzajemnego zaufania i życzliwości.

Rodzina funkcjonująca prawidłowo ma elastyczne granice, które służą ochronie odrębności i autonomii poszczególnych osób tworzących i otaczających rodzinę, a także regulują liczbę kontaktów z innymi. Zachowanie odpowiednich granic to ważny czynnik mający wpływ na strukturę rodziny.

W szczęśliwej i zdrowej rodzinie podsystemy układają się zgodnie z pokoleniami: są to podsystemy małżonków, dzieci czy dziadków. Granice pomiędzy nimi powinny być wyraźne, choć elastyczne<sup>24</sup>. Jasna hierarchia zapewnia rodzinie poczucie bezpieczeństwa i stabilności<sup>25</sup>.

---

<sup>18</sup> Por. M. Radochoński, *Psychoterapia rodzinna...*, dz. cyt.

<sup>19</sup> J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę...*, dz. cyt.

<sup>20</sup> I. Namysłowska, *Terapia rodzin...*, dz. cyt.

<sup>21</sup> K. Ostoja-Zawadzka, *Mity rodzinne, (w:)Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, red. B. de Barbaro. Kraków 1994, s. 85-91.

<sup>22</sup> Por. np. M. Ryś, *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa 1999.

<sup>23</sup> M. Braun-Gałkowska, *Psychoprofilaktyka życia rodzinnego*, Niezależny Kwartalnik Naukowy Małżeństwo i Rodzina, 2002 nr 2, s. 11-17.

<sup>24</sup> M. Braun-Gałkowska, *Psychoprofilaktyka życia rodzinnego...*, dz. cyt., s. 16.

<sup>25</sup> J. Rogala-Oblędowska, *Komunikacja wewnątrzrodzinna*, Nowiny Psychologiczne, 1996 nr 2, s. 25.

Stabilność środowiska rodzinnego stanowi bardzo istotny czynnik równowagi i zdrowia psychicznego dziecka. W prawidłowej rodzinie rodzice zaspokajają potrzeby miłości, akceptacji, kontaktu, więzi. Dzieci w tego typu rodzinie mają wystarczająco dużo swobody, aby być sobą, i dużo ciepła, aby czuć się kochanym. Dziecko, które przekracza wyznaczone normy i zasady jest szybko dyscyplinowane, a rodzice stosując określone środki dyscyplinujące nie obawiają się utraty miłości dzieci. Rodzice zachęcają dzieci do wyrażania swojego zdania w sprawach dotyczących całej rodziny, a szczególnie w tych, które odnoszą się do samego dziecka; rezerwują sobie jednak prawo weta, gdy decyzja dziecka jest niewłaściwa. Rodzice zachęcają dzieci do kontaktów z innymi ludźmi, dbają o to, by dzieci utrzymywały bliskie więzi z dziadkami. Dzieci są wdrażane do samodzielności i odpowiedzialności<sup>26</sup>. Znając silne i słabe strony dziecka, rodzice pomagają dzieciom w rozwoju.

W prawidłowej rodzinie rodzice wdrażają w rodzinie właściwy model komunikacji, wzajemnego odnoszenia się; problemy są ujawniane zaraz po pojawieniu się i są właściwie rozwiązywane. Konflikty w rodzinach prawidłowych są rozwiązywane zaraz po pojawieniu się problemu, w sposób szanujący godność uczestniczących w konflikcie osób, zawsze z troską o dobro wspólne. Rodzice chronią dzieci przed wszystkim, co niszczyłoby świat wartości przyjęty przez rodzinę<sup>27</sup>.

Wielu psychologów podkreśla, że o efektach wychowania dzieci nie decydują specjalne metody, lecz więzi rodziców z dziećmi<sup>28</sup>. Carl Rogers<sup>29</sup>, znany amerykański psycholog twierdził, że prawdziwe relacje z innymi prowadzą do wzrastania, ulepszania się osób, dojrzewania rozwoju. U podstaw takich relacji leży autentyczność – czyli to, czy wchodząc w relacje z innymi człowiek jest sobą, szczerym, otwartym, prostolinijnym.

Rodzina kształtuje podstawowe zręby osobowości dziecka, m.in. system postaw i potrzeb, sposoby ich zaspokajania oraz niezwykle ważny mechanizm samooceny<sup>30</sup>. Ukształtowanie się prawidłowego obrazu siebie jest podstawowym warunkiem dostrzeżenia świata wartości innych ludzi. Poczucie wartości oraz wiara w siebie samego mogą rozwinąć się u dziecka tylko w atmosferze aprobaty i zachęcenia do pokonywania trudności<sup>31</sup>.

Rodzina prawidłowa jest określana jako wspólnota życia i miłości, ponieważ powstaje w oparciu o miłość małżonków i jej zadaniem jest tworzenie, a także pogłębianie tej miłości. Wspólnototwórcza funkcja rodziny odnosi się do małżonków i do dzieci. Jest zadaniem każdego członka rodziny na wszystkich etapach rozwoju życia rodziny.

Więzi rodzinne wywodzą się z identyfikowania się członków tej wspólnoty jaką jest rodzina z jej przekonaniami, celami i działaniami. Prawidłowe więzi rodzinne świadczą o integracji rodziny. Psychologiczny aspekt wytwarzania więzi oznacza, że członków rodziny wiążą między sobą wzajemne zależności. Kształtowanie się stosunków interpersonalnych pomiędzy rodzicami i dziećmi jest uwarunkowane wieloma zmiennymi takimi jak: osobowość rodziców, ich postawy, przystosowanie do życia i do małżeństwa, ich system wartości, sytuacja ekonomiczna, wykonywany

---

<sup>26</sup> Por. także np.: G. Malcher, *Wychowanie do miłości - rodzina szkołą miłości*, (w:) *Wychowanie w rodzinie*, F. Adamski (red.), Kraków 1982, s. 216-246.

<sup>27</sup> M. Ryś, *Konflikty w rodzinie. Niszczą czy budują?* Warszawa 1998.

<sup>28</sup> Por. np. *Handbook of Family Therapy*, ed. A.S. Gurman, D.P. Kniskern, Burnner-Mazel, New York 1981.

<sup>29</sup> C.R. Rogers, *Client Centered Therapy: Its Current Practice Implications and Theory*. Boston 1951.

<sup>30</sup> Z. Zaborowski, *Kształtowanie się osobowości dziecka, Rodzina jako grupa społeczno-wychowawcza*, Warszawa 1980, s. 115.

<sup>31</sup> B. Strojnowska, *Rola rodziny w uczuciowym i społecznym rozwoju dziecka*, (w:) *Spojrzenie na współczesną rodzinę w Polsce*, A. Podsiad i A. Szafrńska (red.), Warszawa 1986, s. 192-226.

zawód. Struktura i rodzaje stosunków rodzinnych ulegają zmianom w zależności od charakteru i równowagi ich elementów składowych. Zachwianie równowagi między tymi elementami prowadzi do zachwiania całej społeczności rodzinnej<sup>32</sup>.

W prawidłowo funkcjonującej rodzinie zaspokajane są podstawowe potrzeby psychiczne dziecka, takie jak doznawanie i odwzajemnianie miłości, potrzeba akceptacji i afiliacji, bezpieczeństwa, uznania i współdziałania. Ważną rolę odgrywa nie tylko przeżywanie przez rodziców uczuć do dziecka, ale także ich okazywanie, które pozwala dziecku na ukształtowanie postawy wiary w to, że jest osobą kochaną, osobą godną miłości. Istotne znaczenie ma poszanowanie praw dziecka, jako pełnoprawnego członka rodziny, stawianie mu rozsądnych wymagań dostosowanych do jego możliwości rozwojowych, współdziałanie z nim w jego aktywności, a także dawanie dziecku właściwej swobody zgodnej z jego poziomem rozwoju. Dziecko kochane wierzy, że jest osobą wartościową, godną miłości, wierzy w siebie, w swoje zdolności i chce się rozwijać.

W prawidłowej rodzinie kształtowane są postawy życzliwości i miłości wobec innych. Postawa miłości oparta jest o życzliwość, dobroć, wybaczenie, tolerancję, przewyższanie słabości, nadzieję. Jest ona nastawiona na tworzenie dobra, na darowanie przewinień innym i sobie, na wyciąganie właściwych wniosków z każdej, także trudnej, czy przykrew sytuacji. Jej wyrazem jest radość, świeżość przeżyć, umiejętność cieszenia się z małych, drobnych spraw. Postawa miłości pozwala na nawiązywanie serdecznych relacji z innymi.

Pozytywne relacje rodzinne i wzajemne, właściwe więzi emocjonalne łączące członków rodziny oraz prawidłowe style wychowawcze przyczyniające się do ukształtowania u dzieci systemu wartości, norm i sposobów zachowania, są najważniejszymi czynnikami chroniącymi przed nieprawidłowymi relacjami<sup>33</sup>.

Prawidłowa, kochająca się, spójna rodzina, poprzez wpływ na kształtowanie właściwej samooceny, interioryzację systemu wartości, ucząc radzenia sobie ze stresem, może przeciwdziałać wpływom grup dewiacyjnych, może niwelować wpływ niepowodzeń szkolnych.

### 2.2. Rodziny dysfunkcyjne

Rodzina dysfunkcyjna to taka, która nie potrafi dostatecznie dobrze wypełnić swoich funkcji, sprostać swoim obowiązkom względem dzieci i innych członków oraz pomyślnie rozwiązywać swoich problemów i sytuacji kryzysowych<sup>34</sup>.

Rodzinę dysfunkcyjną często cechują: sztywność zasad, lekceważenie konfliktów w rodzinie, zaniedbywanie obowiązków, niezdolność do wyrażania uczuć, brak osobistych granic, molestowanie. Rodzina dysfunkcyjna to system charakteryzujący się interakcjami prowadzącymi do frustracji, wykorzystania niektórych osób, pogwałcenia ważnych praw osobistych, oraz zaniku odpowiedzialności<sup>35</sup>.

---

<sup>32</sup> J. Rembowski, *Więzi uczuciowe w rodzinie*, Warszawa 1972.

<sup>33</sup> G.W. Selnow, *Parent-child relationships in single and two parent families: Implication for substance usage*, „Journal of Drugs Education” (1987) nr 17, s. 315-326.

<sup>34</sup> K. P. Badora, S. Badora, *Dysfunkcje i zjawiska patologiczne we współczesnych rodzinach*, Częstochowa 2001, s. 437; por. także: Dąbrowska A., *Rodziny dysfunkcyjne - dziecko w rodzinie dysfunkcyjnej*, Ludowe Towarzystwo Naukowo-Kulturalne, Zeszyty Wszechnicy Świętokrzyskiej, Kielce 2001.

<sup>35</sup> M. Ryś, *Rodzina z problemem alkoholowym jako rodzina dysfunkcyjna*, *Studia nad Rodziną*, 1998 nr 2, s. 66-68.

Cechą charakterystyczną rodziny dysfunkcyjnej są zatarte i splątane albo sztywne i nieprzepuszczalne granice interpersonalne. W takiej rodzinie nie jest możliwa intymność, ponieważ nikt nie jest pełną, spójną osobą, która może wejść we właściwe relację<sup>36</sup>.

Rodzina dysfunkcyjna jest systemem charakteryzującym się takimi interakcjami jego członków, które doprowadzają do frustracji ich podstawowych potrzeb, wykorzystywania niektórych osób, pogwałcenia ważnych praw osobistych, zaniku odpowiedzialności lub nadmiernej odpowiedzialności niektórych osób z rodziny. W zakresie kontaktu system dysfunkcyjny cechuje deprywacja, wchłanianie lub stąpanie granic poszczególnych osób<sup>37</sup>.

Podstawowe cechy rodziny dysfunkcyjnej ujmuje się kilku sferach działania:

- 1) Rodzina dysfunkcyjna jest zamknięta, jej członkowie żyją w izolacji od świata zewnętrznego, bliskich kontaktów towarzyskich, przyjaźni, bądź też kontakty te są powierzchowne, konwencjonalne, w których dominują pozory, brak prawdziwych uczuć, nieszczerłość oraz niezdolność do zwracania się o pomoc.
- 2) Rodzina ta żyje w zakłamaniu, braku szczerości i mówienia prawdy o problemach nękających członków rodziny, fałszując i zniekształcając rzeczywistość.
- 3) W rodzinie tej brakuje wzajemności, czyli albo nikt nikomu nie pomaga, każdy jest skoncentrowany na sobie, a problemy innych członków są ignorowane, lub też stosunki oparte są na nadopiekuńczości jednych wobec drugich.
- 4) Rodzinę dysfunkcyjną cechuje sztywny podział ról, nieadekwatne widzenie świata i danych zachowań, które obowiązują nawet wtedy, gdy nie ma już potrzeby kierowania się wyuczonymi, obronnymi reakcjami<sup>38</sup>.

Wszystkie osoby, ale przede wszystkim dzieci, żyjące w rodzinie dysfunkcyjnej muszą się stosować do trzech reguł: „Nie mów! Nie ufaj ! Nie czuj!”<sup>39</sup>.

Zdaniem J. Conwaya dla rodziny dysfunkcyjnej charakterystyczne są następujące zachowania: niezdolność do wyrażania uczuć, niezdolność cieszenia się, skłonność do emocjonalnego znęcania się, sztywność zasad, perfekcjonizm, nie podejmowanie z nikim spoza grona rodziny tematyki dotyczącej istotnych problemów życia, lekceważenie bolesnych konfliktów międzyludzkich w rodzinie, zaniebywanie obowiązków, znęcanie się fizyczne, molestowanie seksualne, brak osobistych granic - wkraczanie na terytorium innych<sup>40</sup>.

Rodziny dysfunkcyjne bardziej poszukują bezpieczeństwa, niż satysfakcji z własnych działań. Ich członkowie tłumią emocje, zaprzeczają im lub wyrażają je w złagodzonej formie, przyjmując założenie, że konfrontacja emocjonalna, wyrażanie nieprzyjemnych uczuć może doprowadzić do chaosu w rodzinie. Autentyczne uczucia nie są wyrażane, ale także nigdy nie są dobrze rozpoznane. Rodziny takie wywierają presję na swoich członków w kierunku zachowania lojalności i sztywnej spójności kosztem poczucia zgodności z indywidualnym przeżywaniem rzeczywistości.

---

<sup>36</sup> B. Tryjarska, *Terapia rodzinna*, (w:) *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*, L. Grzesiuk (red.), Warszawa 1994, s. 262-263.

<sup>37</sup> C. Wills-Brandon, *Jak mówić NIE i budować udane związki*, Gdańsk 1994, s. 204.

<sup>38</sup> E. Woydyłło, *Początek drogi*, Warszawa 1994.

<sup>39</sup> W. Sztander, *Poza kontrolą*, Warszawa 1997.

<sup>40</sup> J. Conway, *Dorośle Dzieci Rozwiedzionych Rodziców. Jak uwolnić się od bolesnej przeszłości*, Warszawa 1995, s. 81.

W rodzinach dysfunkcyjnych panuje atmosfera emocjonalnego dystansu, chłodu uczuciowego. Członkowie rodziny są ze sobą z poczucia obowiązku lub przyzwyczajenia, chociaż z zewnątrz może się wydawać, że są ze sobą związani. Członkowie takiej rodziny nie potrafią także dobrze kontaktować się z własnymi wewnętrznymi doświadczeniami. Stąd też w ich sposobie porozumiewania się można znaleźć wiele niespójności komunikatów werbalnych (wypowiadanych słów) z niewerbalnymi (gestami, miną). Reguły, którymi kierują się rodziny zaburzone, są zbyt sztywne lub niejawne<sup>41</sup>.

Rodziny dysfunkcyjne negują istnienie problemów wewnątrz rodziny, stąd uniemożliwiają poszukiwanie ich rozwiązania. W takich rodzinach zaprzecza się spostrzeżeniom, myślom, dążeniom i wyobrażeniom, uczuciom, szczególnie negatywnym, takim jak lęk, samotność, smutek, zranienie, odrzucenie i potrzeba zależności. Osoby żyjące w rodzinie dysfunkcyjnej mają skłonności do kontrolowania wszystkich interakcji, uczuć i zachowań. Kontrola ta jest ważną strategią obronną przed wstydem, z którym musi się borykać rodzina dysfunkcyjna. Kontrola ta daje poczucie władzy, możliwości przewidywania zdarzeń, zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Jednak efektem tego typu kontroli jest usztywnienie ról i utrata spontaniczności<sup>42</sup>.

W rodzinach zaburzonych, dysfunkcyjnych komunikacja służy wzajemnemu obniżaniu poczucia wartości osobowej, a sposób komunikowania się często polega na domysłach, zgadywaniu i odczytywaniu myśli innych członków rodziny. Pragnienia i oskarżenia nie są wygłaszane wprost. Mogą natomiast występować paradoksalne nakazy (np. „bądź bardziej spontaniczny”, „powinieneś być bardziej pewny siebie”)<sup>43</sup>.

W rodzinie dysfunkcyjnej dzieci doświadczają wstydu związanego głównie z zaniedbywaniem ich przez rodziców. Zaniedbywanie to może mieć miejsce w sytuacji rzeczywistego fizycznego opuszczenia, albo też przyjmować inne formy np. nieujawniania wobec dzieci emocji przeżywanych przez osoby dorosłe, nieuznawania dziecięcej ekspresji emocji i uczuć, niezaspokajania dziecięcych potrzeb. Rodzice ci mogą popełniać fizyczne, seksualne, emocjonalne i duchowe nadużycia wobec własnych dzieci<sup>44</sup>.

W rodzinach dysfunkcyjnych rodzice nie sprawują prawidłowo władzy rodzicielskiej (są zbyt despotyczni, albo zbyt submisyjni), nie określają reguł zachowań dzieci, albo ich nie egzekwują. W rodzinie takiej brak jest poczucia bezpieczeństwa, brak jasnego określenia norm i wartości, brak też wyraźnego podziału ról (dzieci często przejmują opiekę „rodzicielską” nad własną matką lub ojcem). Rodzina taka źle radzi sobie z normalnymi kryzysami rozwojowymi, przez które musi przejść każda rodzina.

Na dysfunkcyjność rodziny wpływ mają czynniki regulujące życie całej rodziny, sprawowanie władzy rodzicielskiej, układ stosunków wewnątrzrodzinnych, świadomość wychowawcza rodziców.

Istnieje wiele czynników dezintegrujących życie rodzinne. Podłożem ich powstawania mogą być przyczyny makro – i mikrospołeczne, a więc skutki urbanizacji, industrializacji (rozluźnienie więzi społecznych, osłabienie kontroli społecznej, anonimowość jednostki), czy też trudne warunki materialne

---

<sup>41</sup> B. Tryjarska, *Terapia...*, dz. cyt.

<sup>42</sup> J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę...*, dz. cyt.

<sup>43</sup> B. Tryjarska, *Terapia...* dz. cyt., s. 279; P. Budzyna–Dawidowski, *Komunikacja w rodzinie*, (w:) *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny...*, dz. cyt., s. 63.

<sup>44</sup> J. Bradshaw, *Toksyczny wstyd*, Warszawa 1997.



i mieszkaniowe, niewłaściwa opieka nad dziećmi wynikająca często z braku czasu (praca obojga rodziców), brak umiejętności wychowawczych rodziców, niska kultura, alkoholizm i bezrobocie<sup>45</sup>.

### **2.3. Podstawowe systemy dysfunkcyjne**

Podstawowe relacje wewnątrzrodzinne przeanalizowane zostaną w czterech nieprawidłowych systemach rodzinnych, wyodrębnionych przez D. Fielda<sup>46</sup>.

#### **a) Rodzina władzy**

W rodzinie władzy przedkłada się zasady ponad stosunki międzyludzkie; najważniejsze są obowiązki domowe i zadania (łatwiej się mówi tu o nich, niż o uczuciach). Dzieci znajdują się pod silną władzą rodziców; wiedzą dokładnie, czego się od nich oczekuje, ale nigdy nie słyszą od rodziców, że są przez nich kochane. Miłość, jeśli jest, jest wyrażana poprzez wypełnianie obowiązków. W rodzinie władzy dominuje surowość w relacjach, a jej członkowie często odczuwają samotność.

Dzieci mają poczucie, że życie składa się z nieskończonej listy obowiązków. Żądanie wypełnienia obowiązków nie jest wyjaśniane; rodzice nie zauważają postępów dzieci, przyjmując je za oczywiste; nigdy dobre zachowanie dzieci nie jest dostatecznie zadowalające. Dzieci są surowo karcone za każde przewinienie<sup>47</sup>.

#### **b) Rodzina nadopiekuńcza**

W rodzinie nadopiekuńczej dzieci są głównym czynnikiem determinującym plany rodziny; rodzice rzadko odwołują się do autorytetu. Rodzice żyją dla dzieci i poświęcają się dla nich. Własne życie, własny rozwój rodziców schodzi na plan drugi. Rodzice zachowują się tak, jakby potrzebowali zgody na sprawowanie funkcji rodzicielskich; pytają dzieci, czego sobie życzą, aby spełniać ich pragnienia. Stąd dzieci dorastając mają wygórowane oczekiwania, ponieważ nigdy im nie odmawiano, nie stawiano wymagań. W okresie dorastania dzieci brak spełniania zachcianek staje się źródłem oskarżania rodziców, o to, że się o nie „nie troszczą”<sup>48</sup>.

#### **c) Rodzina chaotyczna**

Rodzina chaotyczna to rodzina pozbawiona więzi; źle zorganizowana, rozdartą. Występują w niej ciągłe konflikty, dręczenie innych swoimi problemami; dzieci są ignorowane lub wykorzystywane. Są to rodziny alkoholików, narkomanów itp. W rodzinach tych najczęściej więź małżeńska jest zaburzona. Agresja, awantury, nierozwiązane konflikty, urazy – tworzą atmosferę życia rodzinnego. Często jedna ze stron (np. żona alkoholika) poświęca się w sposób, który powoduje pogłębianie się problemów. W postępowaniu rodziców wobec dzieci brak jest konsekwencji; rodzice kierują się nastrojami; są nieodpowiedzialni. Dzieciom brak prawidłowych wzorów relacji osobowych<sup>49</sup>.

#### **d) Rodzina uwikłana**

---

<sup>45</sup> W. Łuszczuk, *Rodzina dysfunkcyjna a zachowania agresywne dzieci w okresie dorastania*, Katowice 2001.

<sup>46</sup> D. Field, *Osobowości rodzinne...*, dz. cyt.

<sup>47</sup> Tamże.

<sup>48</sup> M. Ryś, *Systemy rodzinne. Metody badań ...* dz. cyt.

<sup>49</sup> M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania...* dz. cyt.; por. też. D. Field, *Osobowości rodzinne...*, dz. cyt.

W rodzinie uwikłanej rodzice (lub częściej jedno z nich) wykorzystują dzieci do zaspokojenia jedynie własnych potrzeb. Egotyzm czy egoizm rodziców (skrywany, pod pozorem jakiejś choroby np. hysterii, czy hipochondrii) służy wykorzystaniu psychicznemu dzieci. Poczucie zagrożenia, bądź obcości w relacjach małżeńskich wywołuje koncentrację na dzieciach. Rodzic manipuluje dziećmi (stawia ich w sytuacji bez wyjścia); wywołuje w dzieciach stałe poczucie winy („*gdybyś mnie kochał, to byś dla mnie zrobił to, czego oczekuję*”).

Z takiego domu dorosłe dzieci nie mają prawa odejść. Nawet jeśli fizycznie się wyprowadzają; nie mają prawa prowadzić samodzielnego życia. Rodzice manipulują dorosłymi już dziećmi; a ich wszelkie próby uzyskania emocjonalnej niezależności i prawa decydowania o sobie są traktowane jako niełojalność wobec rodziny<sup>50</sup>.

### **3. Znaczenie rodziny w kształtowaniu się umiejętności nawiązywania relacji z innymi**

Rodzina jest grupą osób połączonych ze sobą więzami małżeństwa, pokrewieństwa, powinowactwa lub adopcji. W porównaniu z innymi zbiorowościami społecznymi wyróżnia się intymnością stosunków jednoczących jej członków i trwałością związków emocjonalnych<sup>51</sup>.

Rodzina tworzy własny świat, który określa jej zwartość, pomnaża uczucia i działania, kształtuje i przekształca osobiste dążenia członków rodziny oraz wyobrażenia o sobie i innych. Jest ona podstawowym i najbardziej naturalnym środowiskiem wychowawczym człowieka. Wytwarza ona swoją indywidualną i niepowtarzalną organizację i układ stosunków rodzinnych<sup>52</sup>. W niej zaspokajane są podstawowe potrzeby jej członków, takie jak: doznawanie i odwzajemnianie miłości, akceptacji i afiliacji, bezpieczeństwa, uznania i współdziałania.

Podstawą właściwych relacji w rodzinie jest równowaga i stabilność wzajemnych stosunków między rodzicami, ich poczucie odpowiedzialności oraz więź emocjonalna między wszystkimi członkami rodziny. Wiąż rodzinna oparta na wolnym wyborze wartości scalających daje poczucie jedności rodziny, ale równocześnie świadomość niezależności i stanowienia o sobie, czyli każdy z członków rodziny, mając poczucie wspólnoty, rozwija równocześnie własne zainteresowania oraz utrzymuje kontakty z ludźmi spoza rodziny.

Dynamika oddziaływań rodzinnych wynika z całokształtu wzajemnych odniesień, postaw działań i zachowań wpływających na kształtowanie osobowości dzieci, zaspokajania ich potrzeb, kształtowania określonego systemu wartości, norm, światopoglądu.

Rodzina jest niewątpliwie jednym z najsilniejszych czynników wpływających na rozwój i funkcjonowanie człowieka, a szczególnie na jego relacje interpersonalne<sup>53</sup>. Kształtowanie umiejętności nawiązywania i pogłębiania relacji z innymi ma więc swoje źródło w doświadczeniach z okresu dzieciństwa.

Rodzice tworząc pierwsze środowisko wychowawcze dla dziecka, stwarzają także podwaliny procesu budowania jego postawy wobec samego siebie, najbliższego

---

<sup>50</sup> Tamże.

<sup>51</sup> I. Namysłowska, *Terapia rodzin*. Warszawa 1997.

<sup>52</sup> Por. np. F. Adamski, *Socjologia małżeństwa i rodziny*. Warszawa 1984; M. Braun-Gałkowska, *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych*. Lublin 1992; M. Ryś, *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*, Warszawa 2001.

<sup>53</sup> Np. M. Ryś, *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie*. Warszawa 1992.

otoczenia, jak również szerszego środowiska. Rodzice prawidłowo wypełniający swoje funkcje wychowawcze wprowadzają dziecko w świat wartości, na bazie których może ono kształtować całe swoje dalsze życie.

Rozwój stosunków interpersonalnych między rodzicami i dziećmi jest uwarunkowany wieloma zmiennymi, takimi jak: osobowość rodziców, ich postawy, przystosowanie do życia i do małżeństwa, ich system wartości, sytuacja ekonomiczna czy wykonywany zawód. Struktura i rodzaje stosunków rodzinnych ulegają zmianom w zależności od charakteru i równowagi ich elementów składowych.

Pozytywne więzi emocjonalne łączące członków rodziny oraz prawidłowe style wychowawcze przyczyniające się do ukształtowania u dzieci właściwego poczucia własnej wartości, pozytywnych relacji z innymi, a także do ukształtowania odpowiedniego systemu wartości, norm i sposobów zachowania, są najważniejszymi czynnikami chroniącymi przed zagrożeniami, jakie niesie współczesny świat. Kochająca, spójna rodzina, przez wpływ na kształtowanie właściwej samooceny, interioryzację systemu wartości, ucząc radzenia sobie ze stresem, może przeciwdziałać destrukcyjnym wpływom różnych środowisk<sup>54</sup>.

Rodzina wytwarza swoją indywidualną i niepowtarzalną organizację i układ relacji wewnątrzrodzinnych. Stanowi miejsce „przepływu uczuć”, które określają właściwą danej rodzinie atmosferę. Ta właśnie atmosfera wpływa na rozwój osobowości dzieci i kształtowanie ich społecznych reakcji na otaczający świat<sup>55</sup>.

Osobowość rodziców i wzory, jakie przekazują dziecku, ukierunkowują jego osobowość. Sytuacje lękowe i brak niezaspokojonej potrzeby bezpieczeństwa w dzieciństwie wpływają na zahamowanie ciekawości poznawczej, która jest motorem aktywności człowieka<sup>56</sup>.

Środowisko społeczne dziecka oddziałuje za pośrednictwem wymagań, określonych nacisków, ograniczeń, kar, nagród i gratyfikacji. Wyjątkowo silnymi bodźcami są kary i nagrody pochodzące od osób emocjonalnie ważnych dla dziecka<sup>57</sup>.

Doświadczenia, jakie człowiek wynosi z rodziny pochodzenia – tej, w której się wychował – w istotny sposób wpływają na rozwój sposobów porozumiewania się, tworzenia relacji, budowania własnej rodziny<sup>58</sup>, a relacje z innymi są tak ważne<sup>59</sup>, że

---

<sup>54</sup> M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików*, PWN, Warszawa 2007.

<sup>55</sup> J. Rembowski, *Więzi uczuciowe w rodzinie*, Warszawa 1972; M. Ziemska, *Postawy rodzicielskie*, Warszawa 1973.

<sup>56</sup> M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiello-Jarża, *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992, s. 192.

<sup>57</sup> M. Chłopkiewicz, *Osobowość dzieci i młodzieży ... dz. cyt.*, s. 177.

<sup>58</sup> R.B. Adler, L.B. Rosenfeld, R.F. Proctor II, *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*, Poznań 2006, s. 447.

niektórzy teoretycy uznają porozumiewanie się za podstawowy cel ludzkiego działania<sup>60</sup>.

Już w okresie przedszkolnym otoczenie społeczne stawia przed dzieckiem szereg wymagań dotyczących sposobu zachowania i zaspokajania potrzeb. Przekazuje mu także obowiązujące w danej grupie reguły zachowania. Obserwując osoby ze swojego najbliższego otoczenia dziecko uczy się poprzez naśladowanie nagradzających sposobów zachowania<sup>61</sup>.

W wieku szkolnym dziecko wchodzi w coraz szersze środowisko rówieśników i spod bezpośredniej opieki rodziców przechodzi pod wpływ nauczycieli. Stając się członkiem różnych środowisk z odmiennie funkcjonującymi regułami i przepisami styka się z oceną swojej aktywności i jej wyników. Coraz większa ilość sytuacji zadań i pełnionych ról powoduje że dziecko odkrywa siebie jako miejsce wielu możliwości jednocześnie. Ocenianie przez rodziców, wychowawców i rówieśników powoduje, że dziecko wytwarza pewien obraz własnego ja, który jest najpierw bardzo zależny od opinii innych ludzi. Z czasem staje się coraz bardziej odrębny od nich i bardziej zintegrowany<sup>62</sup>.

Różnego typu kontakty z rówieśnikami - ich rodzaj i liczba, wpływają na kształtowanie się postaw społecznych, zaspokajanie potrzeb i powstawanie nowych. Postępuje także rozwój obrazu samego siebie. Zaspokojenie potrzeb akceptacji, przynależności do grupy i szacunku powodują kształtowanie się postaw prospołecznych i budowanie pozytywnego obrazu samego siebie. Rozwój konkretnych operacji myślowych umożliwia adekwatne poznanie świata i świadome ustosunkowanie się do obiektu poznania<sup>63</sup>.

W wieku dorastania wzrastają stawiane dziecku wymagania, rozszerza się krąg jego aktywności i dostępnych rodzajów aktywności. Jest to również okres wchodzenia w dojrzałość fizjologiczną, w którym mogą nastąpić kryzysy życia uczuciowo-popędowego i społecznego. Rozwój intelektualny sprzyja tworzeniu coraz

---

<sup>59</sup> W pewnym uproszczeniu można wyróżnić wewnętrzne oraz zewnętrzne czynniki wpływające na rozwój relacji z innymi.

Do czynników wewnętrznych można zaliczyć stan somatofizjologiczny organizmu jednostki, który umożliwia jej prawidłowe funkcjonowanie, a szczególnie sposób działania układu nerwowego, zwłaszcza ważne są tutaj zdolności odbioru bodźców i uruchamiania zachowań oraz zdolności utrwalania ich śladów pamięciowych. Zdolność odbierania bodźców, poszerzając się, umożliwia uwewnętrznienie coraz większego bogactwa rzeczywistości. Poszerza się też zakres dostępnej dla jednostki aktywności. Bardzo ważne dla rozwoju relacji z innymi jest formowanie i dojrzewanie złożonych struktur wewnętrznych. Jest to niezbędny warunek tworzenia i integrowania psychologicznej przestrzeni jednostki oraz rozwoju wewnętrznych dynamizmów regulacyjnych, które z kolei umożliwiają zbieranie doświadczeń i ćwiczenie funkcji zabezpieczających zaspokojenie potrzeb i realizację celów jednostki. Do dynamizmów tych zalicza się dynamizm potrzeb psychologicznych, dynamizm aktywności eksploracyjno-ćwiczącej, dynamizm interakcyjnych potrzeb psychologicznych oraz dynamizm realizacji wartości.

Rzeczywistość zewnętrzna stanowi źródło bodźców niezbędnych do zachowania zdrowia psychicznego człowieka i jego rozwoju. Do bodźców osobotwórczych należą przede wszystkim bodźce pochodzące ze społecznego środowiska dziecka. Należą do nich: obecność społecznych zdobyczy kultury w zasięgu doświadczeń dziecka; obecność w jego otoczeniu osób, które są źródłem dojrzałych relacji personalnych i wzorów postępowania; obecność specyficznych, społecznych stymulatorów dojrzewania, to znaczy oczekiwań i wymagań oraz systemu wzmocnień. (M. Chłopkiewicz, *Osobowość dzieci i młodzieży. Rozwój i patologia*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1987, s. 169, 173).

<sup>60</sup> *Tamże*, s. 8.

<sup>61</sup> M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiello-Jarża, *Psychologia rozwojowa*, dz. cyt., s. 192.

<sup>62</sup> M. Chłopkiewicz, *Osobowość dzieci i młodzieży ...* dz. cyt., s. 131n.

<sup>63</sup> M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiello-Jarża, *Psychologia rozwojowa*, dz. cyt., s. 197n.

ogólniejszych koncepcji rzeczywistości i coraz bardziej samodzielnego obrazu siebie. Uewnętrzniają się reguły moralne, które sprzyjają uspołecznieniu, a relacje z otoczeniem są coraz doskonalsze. Wzrasta poczucie własnej tożsamości, odrębności, zainteresowanie bliskimi kontaktami osobowymi i swoją przyszłością<sup>64</sup>.

Wielu psychologów podkreśla, że o efektach wychowania dzieci nie decydują specjalne metody, lecz więzi rodziców z dziećmi. Carl Rogers – amerykański psycholog – twierdził, że prawdziwe relacje z innymi prowadzą do wzrastania, ulepszania się osób, dojrzewania rozwoju<sup>65</sup>. Rodzice, będąc pierwszymi partnerami interakcji społecznych dziecka, oddziałują na nie w najwcześniejszym i najbardziej plastycznym okresie życia, przy czym kontakty te są częste i długotrwałe. We wspólnocie rodzinnej dziecko uczy się wzorów społecznego postępowania, przyswaja sobie wartości moralne. Tak więc podstawowe zręby wzorów relacji z innymi ludźmi w dużej mierze wynosi się z własnego domu.

#### **4. Poczucie własnej wartości**

Jednym z najistotniejszych czynników wpływających na relacje z innymi jest poczucie własnej wartości. To w jaki sposób człowiek komunikuje się z innymi w dużej mierze zależy od tego, co myśli o sobie samym, jaki jest jego obraz własnej osoby, jak sytuuje swoje miejsce i swoją rolę wśród innych.

Termin „poczucie własnej wartości” jest często stosowany zamiennie z pojęciem „samoocena”. Terminy te oznaczają sposób myślenia o sobie, wartościowania siebie, którego konsekwencją w przypadku wysokiej samooceny jest wzbudzanie emocji pozytywnych, a w przypadku niskiej samooceny – emocji negatywnych<sup>66</sup>.

B. Wojciszke ujmuje samoocenę, zarówno jako cechę i jako motyw. Jego zdaniem samoocena jest afektywną reakcją człowieka na samego siebie. Podobnie jak inne reakcje afektywne może mieć ona charakter intensywnej emocji lub też chłodnego, zintelektualizowanego sądu. Samoocenę można ujmować jako względnie stałą cechę, postawę wobec samego siebie albo jako aktualny stan i motyw podmiotu<sup>67</sup>.

Według L. Niebrzydowskiego samoocena jest wyrazem obrazu siebie jednostki. Jest ona ważnym elementem samoświadomości pozwalającym na określenie własnej istoty i wyodrębnienie siebie ze środowiska. Składają się na nią różne sądy i opinie dotyczące różnych cech człowieka<sup>68</sup>.

##### **1.1. Prawidłowe poczucie własnej wartości i jego wpływ na relacje z innymi**

W rozwoju prawidłowego poczucia własnej wartości istotną rolę odgrywają prawidłowe relacje w rodzinie. Więź uczuciowa z rodzicami ma niezwykle istotne znaczenie dla rozwoju dziecka. W rodzinach prawidłowych dzieci wzrastają w poczuciu własnej wartości, bez lęku przed opuszczeniem domu, w atmosferze

---

<sup>64</sup> M. Chłopkiewicz, *Osobowość dzieci i młodzieży ...* dz. cyt., s. 135n.

<sup>65</sup> C. Rogers, *O stawaniu się osobą*, Warszawa 2002.

<sup>66</sup> M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania...* dz. cyt., s. 97-98.

<sup>67</sup> B. Wojciszke, *Pogranicze psychologii osobowości i społecznej. Samoocena jako cecha i motyw*, (w:) *Osobowość a procesy psychiczne a zachowanie*, B. Wojciszke, M. Plopa (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2003, s. 15.

<sup>68</sup> L. Niebrzydowski, *O poznawaniu i ocenie samego siebie*. Nasza Księgarnia, Warszawa 1972, s. 44-45.

akceptacji i miłości ze strony rodziców oraz w pełnym zaufaniu do nich. Atmosfera akceptacji i miłości w domu rodzinnym powoduje wytworzenie się zaufania nie tylko do członków rodziny, ale także do innych osób. Pozytywny obraz samego siebie ukształtowany we własnej rodzinie, życzliwy sposób odnoszenia się do innych, brak poczucia zagrożenia ze strony ludzi sprawiają, że dziecko łatwo nawiązuje kontakty z otoczeniem. Pozytywne stosunki z innymi są źródłem satysfakcji, powodują wzrost zaufania do ludzi oraz przekonują jednostkę o własnej wartości<sup>69</sup>.

Kształtowaniu się prawidłowego poczucia własnej wartości u dziecka sprzyjają: zaufanie rodziców wobec instynktów badawczych dziecka; wskazywanie dziecku możliwości jakie daje świat, zamiast dostrzegania jedynie zagrożeń; przekazanie mu odważnego podejścia do życia; pozytywnych komunikatów, okazywanie czułości; unikanie wytykania wad i błędów; dawanie otuchy po porażce i udzielanie pomocy w rozwijaniu talentów<sup>70</sup>; wzmacnianie pozytywnych cech dziecka i próba zrozumienia występowania negatywnych; aktywne i uważne słuchanie; chwalenie; konstruktywne karcenie, które odnosi się do zachowania, a nie do osoby; bycie konsekwentnym wobec dziecka; rozwijanie pewności siebie; dawanie właściwych wzorców; unikanie stosowania przemocy<sup>71</sup>; jasne i precyzyjne określanie reguł zachowania; unikanie ośmieszania i poniżania; stawianie oczekiwań, które dziecko jest w stanie spełnić; bycie przykładem wysokiego poczucia własnej wartości<sup>72</sup>.

Analizując dotychczasowe wyniki badań warto podkreślić, że prawidłowe poczucie własnej wartości zapewnia:

- umiejętność dostrzegania swoich pozytywnych cech i doceniania ich, wiarę we własne możliwości, myślenie o sobie w sposób przyjazny, bycie sobą, odrzucanie fałszywych, negatywnych sądów na swój temat, znajomość własnych mocnych i słabych stron;
- zdrową pewność siebie, skuteczność w realizacji ustalonych planów i życiowych priorytetów;
- szacunek do siebie i innych, wyrozumiałość i umiejętność spojrzenia na własne życie z właściwej perspektywy;
- właściwą komunikację, umiejętność wchodzenia w autentyczne relacje międzyludzkie, bez prowadzenia gier i manipulacji, umiejętność rozwiązywania konfliktów;
- poszukiwanie u innych przede wszystkim pozytywnych stron;
- dążenie do sukcesu, lecz nie za wszelką cenę, zwłaszcza nie kosztem innych;
- niepoddawanie się w walce z niepowodzeniami i porażkami, z jednoczesną umiejętnością przegrywania z honorem;
- umiejętność przyznania się do popełnionych błędów, uczenie się na nich i wyciągania właściwych wniosków na przyszłość oraz rozumienia błędów innych, choć nie godzenie się na nie;
- nie załamywanie się pod wpływem porażek i popełnianych błędów, uczenie się na nich; wytrwałe dążenie do wyznaczonych celów, ufność w realizację swoich planów;

---

<sup>69</sup> L. Niebrzydowski, *Otwartość młodzieży w stosunkach interpersonalnych na tle sytuacji rodzinnej*, (w:) *Rodzinne uwarunkowania kontaktów interpersonalnych dzieci i młodzieży*, L. Niebrzydowski (red.), Zakład Narodowy im. Ossolińskich PAN, Warszawa-Wrocław-Gdańsk-Kraków 1988, s. 40.

<sup>70</sup> P. Santagostino, *Poczucie własnej wartości*, Kraków 2004.

<sup>71</sup> M. McKay, P. Fanning: *Poczucie własnej wartości*. Rebis, Poznań 2002, s. 368-416..

<sup>72</sup> M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania...* dz. cyt.

- umiejętność ponoszenia wyważonego ryzyka, prawidłowego definiowania i trafnego rozwiązywania problemów oraz podejmowania trudnych decyzji;
- otwartość na pozytywne wpływy oraz wykorzystanie szans i możliwości zrodzonych w nowych realiach;
- gotowość do udzielania wsparcia ludziom, będącym w potrzebie oraz przyjmowania cennych rad, wskazówek i pomocy ze strony innych;
- postawę asertywną (umiejętność odmowy, obrony swoich praw, otwarte wyrażanie swoich uczuć i własnych opinii, krytykowanie innych bez naruszania ich poczucia godności i przyjmowanie słusznej krytyki pod swoim adresem, dotrzymywanie zobowiązań, radzenie sobie ze stresem);
- przedsiębiorczość, kreatywność, odwagę w podejmowaniu inicjatywy, okazywanie zainteresowania, zaangażowania, prawidłową motywację - dążenie z zapałem do realizacji wytyczonych celów, zdolność do radzenia sobie ze zmianami, elastyczność; umiejętność podejmowania decyzji i ryzyka, spokój nawet w obliczu trudności;
- traktowanie problemów jako inspirujących wyzwań, jako możliwości sprawdzenia siebie w praktyce;
- docenianie wysiłku swojego i innych, rozwijanie możliwości współpracy, działań integracyjnych i poszukiwanie rozwiązań korzystnych dla wszystkich stron;
- sprawowanie kontroli nad własnymi przedsięwzięciami oraz ponoszenie odpowiedzialności za swoje życie i innych, w tym za rezultaty i konsekwencje działań zarówno podjętych, jak i zaprzeczonych;
- umiejętność przyjmowania krytyki i wyciągania z niej pozytywnych wniosków;
- adaptatywność do nowych warunków i zadań, pomysłowość w życiu i pracy;
- zrozumienie potrzeby, akceptacja i kreowanie pożądaných zmian;
- poszukiwanie nowych zadań, wyzwań, rozwiązań;
- wypracowanie i realizacja własnej koncepcji sensu życia<sup>73</sup>.

## **1.2. Obniżone poczucie własnej wartości i jego wpływ na relacje z innymi**

Istotną przyczyną rozwoju niskiej samooceny dziecka są opinie osób dla niego znaczących. U dziecka doświadczającego negatywnego traktowania ze strony osób mu bliskich, wykształca się negatywny stosunek do samego siebie<sup>74</sup>.

Negatywna ocena siebie u dzieci wychowujących się w rodzinach dysfunkcyjnych kształtuje się przede wszystkim na skutek złego ich traktowania przez bliskie osoby. W rodzinach dysfunkcyjnych dzieci mają ograniczone możliwości nabycia pozytywnych i spójnych doświadczeń, wzorów rodzicielskich służących kształtowaniu właściwych postaw wobec siebie, innych i świata. One same ani ich problemy nie mają tu większego znaczenia. Dlatego też znamienne jest dla nich szukanie potwierdzenia, że są kimś ważnym, kimś kto ma prawo do istnienia i życia<sup>75</sup>.

---

<sup>73</sup> Por. np. M. McKay, P. Fanning: *Poczucie własnej wartości...* dz. cyt.; L. Niebrzydowski, *Otwartość młodzieży w stosunkach interpersonalnych ...* dz. cyt.; L. Niebrzydowski, *O poznawaniu i ocenie samego siebie. ...* dz. cyt.; M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania...* dz. cyt.; P. Santagostino, *Poczucie własnej wartości...* dz. cyt.;

<sup>74</sup> L. Niebrzydowski, *O poznawaniu i ocenie samego siebie...*, dz. cyt., s. 151.

<sup>75</sup> M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania...* dz. cyt.

Błędy wychowawcze rodziców w okresie dzieciństwa mają szczególny wpływ na wykształcenie niskiego poczucia własnej wartości u dzieci. Można tu wymienić takie błędy, jak: wiązanie miłości do dziecka z wypełnieniem przez niego oczekiwań lub określonych warunków, zmuszanie dziecka do nieustannego zabiegania o miłość rodziców; negatywne porównywanie z rówieśnikami lub z wzorcami ze środków masowego przekazu; niedoceniając osiągnięć dziecka i ciągle wskazywanie mu innych jako niedoścignionego przykładu, przypisywanie dziecku etykietek niszczących jego indywidualność; częstsze krytykowanie niż chwalenie dziecka, ciągle wytykanie błędów, zmuszanie do ukrywania swych emocji; stosowanie przemocy wobec dziecka, dotkliwe karanie, wykorzystywanie seksualne; mówienie dziecku, że to ono jest winne wszystkim problemom w rodzinie; brak zaufania do możliwości dziecka; stawianie wygórowanych wymagań bez wskazywania konkretnych celów; brak konsekwencji w wychowaniu; nieliczenie się z poglądami i opiniami dziecka; nieakceptowanie jego indywidualnych cech, jego charakteru i zainteresowań; tłumienie naturalnych zdolności dziecka i dążenie do wychowania dziecka wedle własnego wzorca<sup>76</sup>.

J. Bradshaw twierdzi, iż złe traktowanie dziecka przez rodziców, sprawia, że jest ono do nich jeszcze silniej przywiązane, gdyż krzywdzenie dziecka obniża jego poczucie własnej wartości, co odbiera mu możliwości wyboru, ponieważ im bardziej ktoś czuje się bezwartościowy, tym bardziej czuje się bezsilny, żeby to zmienić<sup>77</sup>. Zdaniem S. Forward „toksyczni” rodzice często w sposób nieświadomy ograniczają poczucie niezależności dziecka, uzależniając je od siebie, co znacznie wpływa na obniżenie jego samooceny. Dziecko zdane na swoich rodziców odczuwa bezradność i strach. Uczucia te przenosi często do swojego dorosłego życia i będąc nawet człowiekiem sukcesu, może czuć się wewnątrz przestraszonym dzieckiem<sup>78</sup>.

R.E. Franken stwierdza, iż osoby z niską samooceną utrwalają ją za pomocą własnych działań, gdyż nie akceptują one wzmocnień pozytywnych, natomiast akceptują wzmocnienia negatywne, co przyczynia się do utrwalenia niskiej samooceny<sup>79</sup>.

Natomiast H. Kulas opisuje pojęcie samoodtrącenia rozumianego jako postawa wobec siebie łącząca irracjonalne tendencje do przeżywania poczucia winy, poczucia krzywdy, niższości lub też innych uczuć związanych z żalem do siebie, które utrudniają wykorzystanie i realizację swoich możliwości, jak również uświadomienie sobie swoich ograniczeń. Osobę taką cechuje skłonność do poniżania siebie, brak uznania dla posiadanych przez siebie wartości, odczuwanie pogardy dla samej siebie oraz pomniejszanie swoich osiągnięć nawet jeśli są imponujące<sup>80</sup>.

Osoby prezentujące negatywny stosunek do samych siebie cechuje:

- niska samoakceptacja; skupianie się na słabych stronach i zagrożeniach;

---

<sup>76</sup> Por. np. M. McKay, P. Fanning: *Poczucie własnej wartości...* dz. cyt.; G. Lindenfield, *Samokontrola Emocjonalna*, Wydawnictwo Amber, Warszawa 1995, s. 25-27; M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania...* dz. cyt.

<sup>77</sup> J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie*. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1994, s. 25.

<sup>78</sup> Sformułowane przez Susan Forward określenie „toksyczni rodzice” opisuje rodziców, których własne dysfunkcje oraz stosowane metody wychowawcze pozostawiły trwałe urazy w sferze emocjonalnej i psychicznej dziecka. Skutki tych negatywnych doświadczeń mogą być także odczuwane w dorosłym życiu (S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 1992, s. 12).

<sup>79</sup> R. E. Franken, (2005). *Psychologia motywacji*, GWP, Gdańsk 2005.

<sup>80</sup> H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, WSIP, Warszawa 1986, s. 35.



- postrzeganie siebie i innych poprzez nieadekwatny obraz własnych obaw;
- niskie poczucie godności osobistej i własnej skuteczności (podejrzliwość, brak pewności siebie, zakłopotanie, poczucie, że się jest niepotrzebnym, bez wpływu na toczące się wydarzenia);
- brak radości życia; oczekiwanie najgorszego, traktowanie życia jako ciężaru, cierpienia, bez przyjemności i radości;
- postrzeganie trudności jako przeszkód nie do przebycia, nie radzenie sobie z najprostszymi sytuacjami problematycznymi czy stresowymi;
- obawa przed samotnością (odczuwana samotność ma charakter nie tyle fizyczny, co psychiczny), ale też i obawy przed nawiązaniem i utrzymaniem poprawnych kontaktów z innymi, skłonności lękowo-depresyjne, brak poczucia sensu istnienia;
- nadmierne poczucie własnej winy i obciążanie innych winą za własne błędy;
- brak tolerancji w stosunku do cudzych błędów i nadmierne usprawiedliwianie swoich;
- rezygnacja z działań przebiegających w warunkach niepewności, izolacja od otoczenia, nie podejmowanie ryzyka (z obawy przed krytyką i porażką) oraz obawy dotyczące podejmowania niełatwych decyzji;
- trudności z przystosowaniem się do nowych sytuacji, obawa przed wszelkimi zmianami i innowacjami;
- nieumiejętność życia zgodnie z własnym systemem wartości i zasad oraz dotrzymaniem wierności swoim ideałom i przyjętym wzorcom postępowania<sup>81</sup>.

\*\*\*

Z wielu dotychczasowych badań wynika, że dzieci wychowywane w rodzinach prawidłowych czują się osobami kochanymi, wartościowymi, mają odwagę przeciwstawić się przeciwnościom losu. Ich relacje z innymi, budowane na wzorcach wyniesionych z własnej rodziny, są bliskie, więzi z innymi cechuje trwałość i głębia.

Prawidłowa rodzina stwarza dzieciom najlepsze warunki rozwoju. Akceptacja dziecka przez rodziców, stawianie mu właściwych wymagań, poszanowanie jego praw, dawanie mu odpowiedniej swobody dostosowanej do poziomu rozwoju odpowiedzialności dziecka i współdziałanie z dzieckiem zapewniają mu najlepsze warunki rozwoju emocjonalnego, umysłowego i społecznego. Kochająca rodzina jest nie tylko oparciem dla młodego człowieka, jest także najsilniejszym czynnikiem chroniącym go przed wszelkiego typu zagrożeniami. Dlatego troszcząc się o właściwe wychowanie dzieci przede wszystkim trzeba wspierać rodzinę, troszczyć się o jej dobro.

Natomiast dysfunkcyjność systemu rodzinnego wpływa na zakłócenia w prawidłowym rozwoju dzieci. Osoby, których rodzice w dzieciństwie nie byli kochającymi, nie wykazywali właściwych postaw wychowawczych, nie byli wspomagającymi, życzliwymi, przyczyniają się do powstawania w późniejszym okresie daleko idących zmian w obrazie samego siebie u własnych dzieci. Cechuje je niskie poczucie własnej wartości, świadomość braku zaspokojenia podstawowych

---

<sup>81</sup> Por. np. M. McKay, P. Fanning: *Poczucie własnej wartości...* dz. cyt.; L. Niebrzydowski, *Otwartość młodzieży w stosunkach interpersonalnych ...* dz. cyt.; L. Niebrzydowski, *O poznawaniu i ocenie samego siebie. ...* dz. cyt.; M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania...* dz. cyt.; P. Santagostino, *Poczucie własnej wartości...* dz. cyt.;

potrzeb<sup>82</sup>. Dzieci wyrastające w nieprawidłowej rodzinie, kiedy stają się dorosłymi, nadal dźwigają ciężar winy i nieadekwatności, co powoduje, że jest im wyjątkowo trudno zbudować pozytywny obraz samego siebie. W rezultacie brak pewności siebie i poczucia własnej wartości może odbić się na każdym aspekcie ich życia<sup>83</sup>.

Osoby pochodzące z rodzin dysfunkcyjnych zostały skrzywdzone nie tylko w dzieciństwie. Skutki traumatycznych doświadczeń mogą być boleśnie odczuwane przez następne lata. Obniżone poczucie własnej wartości, brak prawidłowych wzorów relacji z innymi, nieumiejętność radzenia sobie z przykrymi stanami emocjonalnymi mogą stać się przyczyną poszukiwania pozornie łatwych sposobów poprawy nastroju, regulacji uczuć poprzez alkohol czy narkotyki.

Bardzo często osoby, które wyrosły w rodzinach dysfunkcyjnych wymagają długiej i żmudnej terapii, pozwalającej odzyskać kontakt z samym sobą, zaakceptować siebie, zdobyć poczucie własnej wartości<sup>84</sup>. Te cechy są podstawą umiejętności nawiązywania prawidłowych relacji z innymi, tworzenia związków prowadzących do głębokiej i prawdziwej integracji z innymi, z zachowaniem i poszanowaniem własnej osobowości odrębności.

Wartość i sens prawidłowych relacji najłatwiej zrozumieć i docenić, gdy ich brakuje. Poczucie osamotnienia, zagubienia, mniejszej wartości, brak zaspokojenia podstawowych potrzeb – miłości, bezpieczeństwa, kontaktu – powoduje, że młody człowiek poszukuje akceptacji w innych środowiskach, czasem w grupach narkomanów, czy grupach przestępczych.

Dzieci wychowujące się w rodzinach dysfunkcyjnych podlegają wpływowi stresogennych i patogennych czynników, stanowiących źródło głębokich urazów psychicznych, powodujących zmiany w strukturze osobowości oraz problemy emocjonalne i zaburzenia w zachowaniu<sup>85</sup>.

Dzieci żyjące w takiej rodzinie są najczęściej ofiarami poważnych problemów swoich bliskich. Doznają one wielu fizycznych i emocjonalnych szkód, które nierzadko ujawniają się dopiero w ich dorosłym życiu. Istnieje zwykle duże ryzyko, że dzieci z rodzin dysfunkcyjnych będą cierpieć w późniejszym życiu z powodu różnorodnych problemów emocjonalnych<sup>86</sup>.

Zła atmosfera wychowawcza, tragiczna sytuacja materialna, częste awantury domowe - to główne, cechy sytuacji domowej w rodzinie chaotycznej. Nadmierna lękliwość, nadpobudliwość, ucieczki z domu, wagarowanie, kolizje z prawem stanowią najczęściej spotykane przejawy trudności psychologicznych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych<sup>87</sup>.

Dzieciństwo spędzone w rodzinie o poważnej dysfunkcji pozostawia trwałe ślady w psychice dzieci. Można je ująć w dwie podstawowe grupy problemów –

---

<sup>82</sup> Por. także badania M. Ryś, *Wpływ dzieciństwa ...*, dz. cyt., cz. 2, s. 219.

<sup>83</sup> Ten problem porusza w swojej książce: S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Warszawa 1994.

<sup>84</sup> Por. np. C. Black, *Być odpowiedzialnym, dopasowywać się, łagodzić sytuację albo odgrywać się*, W: *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, B. E. Robinson (red.), Warszawa 1998, s. 34–35; por. także A. Kłodecki, *Funkcjonowanie rodziny z problemem alkoholowym i sugestie działań terapeutycznych*, (w:) *Terapia rodzin i małżeństw*, M. Orwid, C. Czabała (red.), Warszawa 1990, s. 83 – 92.

<sup>85</sup> Zagadnienie to było przedmiotem wielu analiz. Por. np. A. Pacewicz, *Dzieci...*, dz. cyt., s.10.

<sup>86</sup> Na odległe skutki dorastania w rodzinie dysfunkcyjnej zwraca uwagę wielu autorów. Np. J.G. Woititz, *Małżeństwo na lodzie*, Warszawa 2002.

<sup>87</sup> S. Batawia, *Spoleczne skutki nalogowego alkoholizmu w swietle badan srodowiskowych 100 rodzin alkoholików*, Warszawa 1951.

doświadczenie zespołu stresu pourazowego oraz wytworzenie się specyficznych cech osobowości.

Rodzina dysfunkcyjna stanowi typowe środowisko traumatyczne. Rodzina taka może być zarówno miejscem chronicznych urazów, jak i incydentalnych, ostrych aktów przemocy. Dzieci bywają ofiarami i świadkami przemocy. Przeżywają przerażenie, obawę o życie swoje lub swoich najbliższych, a także bunt i nienawiść. Często emocje i uczucia przerastają możliwości ich asymilowania, zostają wyparte. Odrealnienie i znieczulenie staje się istotnym środkiem obrony<sup>88</sup>. U dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych nawet stosunkowo słabe bodźce mogą wzbudzać zbyt silne reakcje<sup>89</sup>. Prowadzi to do wielokrotnego przeżywania urazu<sup>90</sup>.

Istnieją pewne ogólne prawidłowości, które w tej czy innej formie dotyczą większości dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych<sup>91</sup>. Są to osoby, które najczęściej przeżywają obniżone poczucie własnej wartości bez względu na to, jak duże mają kompetencje. Obniżona samoocena wynika z odrzucających i poniżających postaw rodziców, lub też z braku kontaktu z własnymi potrzebami<sup>92</sup>. Zdaniem Woititz dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych przesadnie reagują na zmiany, nad którymi nie mają kontroli; ustawicznie poszukują uznania i potwierdzenia; są albo nadmiernie odpowiedzialne, albo nadmiernie nieodpowiedzialne; są lojalne nawet w obliczu dowodów, że druga strona nie zasługuje na lojalność; są impulsywne i mają tendencję do poddawania się biegowi zdarzeń, zamiast rozważyć alternatywne rozwiązania czy możliwe konsekwencje<sup>93</sup>.

Lęk przed utratą kontroli powoduje, że osoby te utrzymują zbyt daleko posuniętą kontrolę nad swoimi uczuciami i zachowaniem oraz próbują kontrolować uczucia i zachowania innych. Nie robią tego, aby kogoś lub siebie zranić, ale z lęku, że ich sytuacja życiowa pogorszy się, jeżeli pozwolą sobie na brak kontroli. Gdy utrzymywanie kontroli staje się niemożliwe, odczuwają silny niepokój. W rezultacie ich życie emocjonalne jest skrępowane, a kontakty z ludźmi pozbawione są spontaniczności, która jest niezbędna do osiągnięcia prawdziwej bliskości<sup>94</sup>.

Niewłaściwy stosunek do dziecka w rodzinie dysfunkcyjnej, ciągle przeżywanie negatywnych uczuć takich jak wstyd, bezradność, lęk, strach, poczucie winy, gniew, złość, agresja<sup>95</sup> prowadzą do odczuwanych w wieku dorosłym trudności w doświadczeniu i wyrażaniu samego siebie. Dorastając osoby te obawiają się utraty własnego „ja” w bliskich związkach uczuciowych<sup>96</sup>, boją się ujawnienia odczuwanego boleśnie braku własnej nieatrakcyjności, boją się porzucenia<sup>97</sup>. Osoby te są bardzo podatne na wszelkie zranienia uczuciowe<sup>98</sup>, mają poczucie niskiej wartości, negatywny stosunek do siebie<sup>99</sup>, obawiają się ujawniania własnych uczuć, potrzeb, oczekiwań, boją się okazywania gniewu, przeżywają krańcowe skłonności do

---

<sup>88</sup> W. Sztander, *Dzieci w rodzinie...*, dz. cyt., s. 6.

<sup>89</sup> Por. np. V.I. Adess, *Cognitive factors in alcohol and drug use, (w:) Determinants of Substance abuse. Biological, psychological, and environmental factors*. New York 1985.

<sup>90</sup> J. Mellibruda, *Nieprzebaczona krzywda...*, dz. cyt., 9.

<sup>91</sup> Problem ten porusza w swojej publikacji: T.L. Cermak, *Czas uzdrowić swoje życie*, Warszawa 1996, s. 20.

<sup>92</sup> Z. Sobolewska, *Czy potrzebują terapii i jakiej?*, „Świat Problemów” 10 (1997), s. 13–16.

<sup>93</sup> J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, Warszawa 1992.

<sup>94</sup> T.L. Cermak, *Czas uzdrowić swoje życie...*, dz. cyt., s. 21.

<sup>95</sup> W. Sztander, *Poza...* dz. cyt., s. 33–38.

<sup>96</sup> S. Brown, *Bezpieczne przejście. Powrót do zdrowia dorosłych dzieci alkoholików*, Warszawa 1995, s. 151.

<sup>97</sup> Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo*, Warszawa 1992, s. 11–12.

<sup>98</sup> J. Mellibruda, *Pułapka nieprzebaczonej krzywdy*, Warszawa 1995, s. 43.

<sup>99</sup> T.L. Cermak, *Czas uzdrowić życie*, Warszawa 1996.

nadodpowiedzialności, lub też uciekają od niej<sup>100</sup>, mają nadmierne poczucie lojalności<sup>101</sup>. Są to osoby żyjące w poczuciu odmienności i izolowania się od ludzi. Doświadczenia wyniesione z życia w rodzinie dysfunkcyjnej są trwałe i utrudniają budowanie konstruktywnych relacji z innymi ludźmi w dorosłym życiu. W życiu dorosłym osoby z rodzin dysfunkcyjnych mają poczucie winy, gdy robią coś dla samych siebie<sup>102</sup>.

Często stosowany mechanizm obronny stanowi uogólnione poczucie winy. W okresie dzieciństwa dziecko potrzebując oparcia w rodzicach nie chce ich obarczyć całą odpowiedzialnością i winą za to, co się dzieje w alkoholowej rodzinie – obwinia więc siebie. To poczucie winy pozostaje także w życiu dorosłym. Dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych czują się winne, że opuściły dom, że mało pomagają rodzicom, lub też czują się winne wobec swojej nowej rodziny, za to, że za bardzo skupiają się na rodzinie generacyjnej. Poczucie winy może rodzić skierowane do siebie złość i gniew. Dlatego też dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych przejawiają czasami zachowania autodestrukcyjne i psychiczne symptomy znęcania się nad sobą, takie jak: dręczenie się, samokaranie, submisyjność, czy rezygnację z własnych potrzeb<sup>103</sup>.

Przy braku jednoznacznego systemu wartości w wielu rodzinach dysfunkcyjnych prowadzi także do braku zaufania do autorytetów, poczucia niepewności odnośnie do własnej roli w rodzinie. U wielu osób wychowywanych w rodzinach dysfunkcyjnych mogą występować trudności z przyjęciem koncepcji kochającego i opiekującego się Boga Ojca<sup>104</sup>.

Relacje wewnątrzrodzinne mają charakter dynamiczny, więzi w rodzinie ulegają ciągłym przeobrażeniom. Ich prawidłowość w sposób istotny wpływa na dalsze życie wychowywanych w rodzinie dzieci.

Dziecko wychodzące z rodziny prawidłowej otrzymuje najwspanialsze wyposażenie psychiczne na dalszą drogę życia. Dzieci, których rodzice nie potrafili stworzyć spójnej, kochającej się rodziny, mogą odczuwać poczucie mniejszej wartości, brak wiary w siebie, mogą mieć kłopoty ze nawiązywaniem bliskich relacji z innymi, nie potrafią radzić sobie w trudnych sytuacjach. Często także potrzebują pomocy psychologicznej, aby móc „stać na własnych nogach”, uwierzyć w siebie, cieszyć się życiem, budować prawidłowe relacje z innymi.

---

<sup>100</sup> P. McConel, *Po deszczu jest słońce. Poradnik terapeutyczny dla Dorosłych Dzieci Alkoholików*, Gdańsk 1996, s. 76-77.

<sup>101</sup> J. Woititz, *Dorosłe Dzieci...*, dz. cyt., s. 60-62.

<sup>102</sup> Tamże.

<sup>103</sup> I. Jona, *Zespół stresu pourazowego u DDA...*, dz. cyt., s. 69.

<sup>104</sup> Tamże, 25-29.