

## Role przyjmowane przez dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym

Rodzina to system, którego podstawowym celem jest rozwój wszystkich jego członków. Gdy prawidłowo funkcjonuje, poszczególni członkowie w sposób elastyczny wypełniają określone role służące zaspokojeniu jej potrzeb. Ten sprawny mechanizm przestaje funkcjonować prawidłowo, jeśli ktoś z dorosłych nadużywa alkoholu. Wraz z nasileniem kryzysu rodzinnego system ten staje się on coraz bardziej chaotyczny i niestabilny. Między innymi dlatego, że jedno lub oboje rodzice przestają wypełniać swoje role.

Taka rodzina przestaje stwarzać warunki psychicznej równowagi, spokoju, odwagi, ufności do innych. Jeśli któryś z rodziców nadużywa alkoholu życie rodzinne nie jest skupione na wspieraniu dzieci w ich rozwoju oraz na dostarczaniu im pozytywnych doświadczeń na podstawie których mogłyby budować poczucie własnej wartości. Aby taka rodzina przetrwała dzieci niejednokrotnie podejmują się wypełniania różnych ról. Robią to z miłości do rodziców, lecz podejmują się zadań przerastających ich możliwości. Ciężko pracują dla utrzymania „równowagi” w rodzinie.



Przyjrzyjmy się rolom, w jakie może wejść dziecko. Poniżej opisane role służą rodzinie, ale nie dzieciom, które się ich podejmują.

### BOHATER

To dziecko pełni w rodzinie rolę dorosłego. Najczęściej rolę tę przyjmuje najstarsze z nich. Czuje się odpowiedzialne za rodzinę i jej problemy, więc poświęca się dla niej, rezygnując z własnych potrzeb. Stara się nie sprawiać kłopotów i odnosić sukcesy. To opiekun rodzeństwa, wizytówka rodziny. Potrafi być dobrym uczniem. Stawia sobie bardzo wysokie wymagania, chcąc być najlepszym we wszystkim. Jest pracowity, perfekcyjny i uważa, że zawsze można zrobić coś lepiej. Dziecko obejmuje rolę bohatera, ponieważ jedno z rodziców (lub oboje) jest niedostępne emocjonalnie w związku z własnymi problemami.

Nie ma czasu na zabawy i spotkania z rówieśnikami oraz rozwijanie zainteresowań innych niż nauka, gdyż jest nadmiernie obciążony obowiązkami domowymi. To lider w grupach zadaniowych, w których często bierze odpowiedzialność za realizację zadania. W relacji z dorosłymi i rówieśnikami najczęściej jest osobą lubianą i akceptowaną, popularną wśród rówieśników. Posiada tendencję do sprawowania kontroli nad innymi, opiekowania się oraz przejmowania odpowiedzialności. Poszukuje towarzystwa osób starszych od siebie, wśród których czuje się lepiej. Jest osobą powściągliwą w okazywaniu uczuć. Wypiera i tłumi złość na rodziców. Stara się okazywać tylko pozytywne emocje. Nosi w sobie poczucie winy oraz wstyd za sytuację rodzinną. Czuje się „gorsze” od innych, mniej wartościowe. Odczuwa lęk przed utratą sympatii i aprobaty. Żyje w ciągłym napięciu. Dalsza rodzina, znajomi i sąsiedzi często z zazdrością patrzą na takie dziecko, chwalą je i podziwiają.



A ono najczęściej formułuje takie oto wewnętrzne komunikaty:

- ✓ „nie będę współczuł samemu sobie, muszę współczuć innym”,
- ✓ „nie wolno mi przysparzać zmartwień rodzinie ani nikomu innemu”,
- ✓ „muszę zaopiekować się wszystkimi i ogarnąć wszystko”,
- ✓ „nie wolno mi popełniać błędów, muszę poradzić sobie ze wszystkim”,
- ✓ „jestem w porządku jeśli się dobrze spisuję”,
- ✓ „nie wolno mi dać za wygraną. Gram po to, żeby wygrać”,
- ✓ „odpowiadam za wszystko”,
- ✓ „nie potrzebuję niczego i nikogo”,
- ✓ „nie będę prosić o pomoc, sam muszę sobie radzić”,
- ✓ „bez pracy nie doświadczę radości”,
- ✓ „aby mnie akceptowano – zrobię wszystko”,
- ✓ „nie zaufam nikomu, ale potrafię się przystosować do wszystkiego”,
- ✓ „zawsze można na mnie polegać”.

A jak „bohater” czuje się wewnętrznie?

Najczęściej jest nieszczęśliwy i głęboko skrzywdzony. Towarzyszy mu lęk i poczucie dezorientowania. Często myśli o sobie: „nie nadaję się do niczego, nie jestem wart miłości, sukcesu”. Złość to najczęściej odczuwalna w nim emocja.

A jaką postawę reprezentuje na zewnątrz?

Najczęściej robi dobrą minę do złej gry i stara się być dobrą duszą towarzystwa. Dzięki temu jest dzieckiem lubianym. Podkreśla, jak bardzo jest pozbierane, odpowiedzialne i ze wszystkim potrafi sobie samo poradzić, (taka Zosia Samosia). Kierując się głównie rozumem bywa rozważne i nie ulega emocjom. Może popadać w nadmierny altruizm, dzięki któremu (jako nałogowy opiekun) poszukuje akceptacji. Potrafi się nawet poświęcać, ponieważ potrzeby innych stawia przed swoimi oczekiwaniami. Pracuje na osobiste osiągnięcia, (z których często jest niezadowolone), ponieważ to one mają mu zrekompensować brak opieki rodzicielskiej. Bywa posłuszne i sztywno przestrzega reguł. Bywa mało wyrozumiałe dla osób słabych, których spostrzega jako nieudaczników.

## KOZIOŁ OFIARNY



To dzięki takiej roli dziecka rodzina może odwrócić uwagę od swoich rzeczywistych problemów. Traktuje je bowiem jako swoisty obiekt zastępczy, na którym można się skoncentrować i wyładować negatywne uczucia. „Kozioł ofiarny” jest z pozoru przeciwieństwem „bohatera rodzinnego”. Dorośli postrzegają je jako nieodpowiedzialne i trudne, przynoszące swoim zachowaniem same kłopoty i problemy. Często kiepsko się uczy, wczesnie sięga po używki, wpada w tzw. złe towarzystwo. Wobec rodziców jest bezczelne i aroganckie. W ten sposób wyraża bowiem negatywne emocje, jakie członkowie rodziny odreagowują na nim. Takie dziecko paradoksalnie bierze odpowiedzialność za to co dzieje się w jego rodzinie. Lecz jest to odpowiedzialność za negatywny wizerunek swojej rodziny. Wewnętrznie towarzyszy mu poczucie odrzucenia, osamotnienia, lęku i krzywdy. Często pojawia się u takiego dziecka uczucie nienawiści do świata i do ludzi, którzy nie dają mu żadnej szansy na bycie dobrym. Towarzyszy temu najczęściej uczucie zazdrości i niedoceniań. W rzeczywistości dziecko funkcjonujące jako "koziół ofiarny" zapewnia rodzinie swoiste alibi. To na niego można zrzucić winę za wszystko, co nie funkcjonuje prawidłowo. („To nie my jesteśmy źli, to on jest trudnym dzieckiem, które wpadło w złe towarzystwo", itd.).

Takie dziecko najczęściej formułuje wewnętrzne komunikaty:

- ✓ „jeszcze wam pokażę”,
- ✓ „nikogo nie potrzebuję”,
- ✓ „nie przywiązuję wartości do niczego, co jest dla was ważne”,
- ✓ „nie dowiedzie się co jest we mnie w środku”,
- ✓ „najlepiej nic nie czuć, nie okażę słabości i nie dam się”,
- ✓ „nie zależy mi”,
- ✓ „nie przywiążę się do was, ufam tylko kolegom”,
- ✓ „nie dam się wam skrzywdzić, ze mną wam się nie uda”
- ✓ „nie chcę mieć z wami nic wspólnego, więc zagramy po mojemu”.

Co czuje takie dziecko wewnętrznie?

Odczuwa permanentnie gniew, samotność, strach i nienawiść. Poczucie odrzucenia, wzmacniane nienawiścią i zazdrością skutecznie obniżają poczucie jego wartości. Nie radząc sobie z tymi emocjami, często posuwa się do zachowań autodestrukcyjnych (samookaleczenia), agresji wyładowanej na innych (bójki) lub uczestniczy w innych działaniach destrukcyjnych (wandalizm, prostytutka). Zewnętrznie kreuje się na antybohatera, łobuza, chuligana. Demonstruje postawę tzw. „trudnego dziecka”, próżniaka, lenia, któremu na niczym nie zależy. Najczęściej dąży do odsunięcia się od rodziny. Epatuje bezczelnością

i brakiem uczciwości. Często zabiega o akceptację rówieśników - dołączając do subkultur. Pracuje poniżej swoich możliwości, osiągając niskie wyniki. Często wagaruje. Przeszkadza na lekcjach, wpływając destrukcyjnie na klasę. Często prowokuje, zaczepia i mści się, a także kłamie i nie dotrzymuje obietnic. Łatwo wpada w gniew, rozdrażnienie lub rozżalenie. Często kłóci się z dorosłymi i łamie normy.



### **MASKOTKA**

Rolę tę najczęściej przyjmują najmłodsze dzieci. Lekko traktują poważne sytuacje i starają się, aby wszyscy byli weseli oraz by nie brać wszystkiego nazbyt serio. Dbają o optymistyczny nastrój w rodzinie, poprzez wdzięk, żarty, błazenady, dowcipkowanie i rozśmieszanie. Czasami staje się „aniołkiem”, czy „słodziakiem”. W grupie rówieśniczej bywa klasowym klaunem, błaznem, który nie cofnie się przed niczym, aby tylko rozśmieszyć innych. Zatem w rodzinie dysfunkcyjnej jest członkiem „odpowiedzialnym” za poprawę nastroju i humoru. Te dzieci zapewniają rozładowanie nagromadzonych w niej napięć i smutków swoimi wygłupami i śmiechem. To właśnie taką maskotką rodzina może się pochwalić i popisać. W rzeczywistości rodzina ta nie traktuje takiego dziecka poważnie i bez względu na wiek jaki osiąga - uważa się je za osobę niedojrzałą i mało ważną.

Dziecko pozostające w roli „maskotki” kieruje do siebie takie oto przekazy:

- ✓ „lubią mnie jeśli się śmieją”,
- ✓ „najlepiej być „uroczym maleństwem”,
- ✓ „moją rolą jest sprawiać przyjemność, przy mnie poczujesz się lepszy”,
- ✓ „lepiej śmiać się niż płakać, to się da załatwić z humorem”,
- ✓ „nikt mnie nie będzie lubił, jeśli będę poważne. Nikt mnie nie potraktuje na serio”,
- ✓ „jestem bezradne, nie umiem myśleć, nie umiem nic postanowić”,
- ✓ "muszę coś zrobić, bo inaczej mnie nie zauważą”.

W rzeczywistości takie dziecko czuje się niepewnie. Jest przestraszone, samotne, pełne lęku i zdezorientowane. Ma podświadome przekonanie, że jeśli nie poprawi komuś humoru, to będzie niepotrzebne nikomu. Jak porzucana przytulanka. Na zewnątrz prezentuje postawę, która ma ukrywać frustrację. Jest zatem dzieckiem uroczym, rezolutnym i pragnącym zwrócić na siebie uwagę, ale ma duże trudności z koncentracją uwagi. Nie potrafi doprowadzić do końca wyznaczonego zadania i nie potrafi usiedzieć w klasie. Rozmawia z kolegami, wierci się. Łatwo zapomina i gubi rzeczy. Ma tendencję do uciekania od trudności. Jego nadaktywność i brak odpowiedzialności utrudniają współpracę w grupie i podejmowanie trudniejszych zadań. Bywa często osobą nadpobudliwą, niejednokrotnie korzysta ze środków uspakajających, ponieważ cierpi na choroby o psychosomatycznym podłożu. Jego błazeństwa

przeszkadzają, więc bywa przywoływane do porządku, otrzymując etykietkę „nieznośnego”. Zdarza się, iż nie potrafi właściwie ocenić sytuacji, kierując niestosowne żarty, w niewłaściwym momencie lub do niewłaściwych osób. Potrafi manipulować i nie zawsze postępuje uczciwie. Z wierzchu to dziecko roześmiane, wesołe, ale od środka – pełne strachu i smutku, wystraszone, niepewne, samotne. Nie ma poczucia własnej wartości, unika bliskości, aby nie zostać zranionym. Z lękiem radzi sobie poprzez wywoływanie uczuć przeciwstawnych. Maskuje prawdziwe emocje, zazwyczaj przypisuje je innym.



Zwane także dzieckiem we mgle lub dzieckiem zagubionym. Zachowuje się tak, jakby go nie było. Z sytuacją rodzinną radzi sobie poprzez „schodzenie z oczu” - izolując się od ludzi. Ucieka w samotność, uległość, świat fantazji, telewizji, muzyki. Może również uciekać w chorobę. Czasem oddaje się bez reszty jakiejś namiętności, np. religii. Postrzegane jest jako dziecko dziwne i nieobecne. Nie wierzy we własne siły i możliwości. Nie wykazuje także inicjatywy i rezygnuje z realizacji wielu zadań. Często ma poczucie, że lepiej by było gdyby w ogóle go nie było. Godzinami potrafi zajmować się sobą. Nie sprawia kłopotów wychowawczych, zwykle niczego nie chce. W kontaktach społecznych jest wycofane, czasem uznawane za nieśmiała. 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. Sprzeciwia się poprzez bierny opór, w sposób nieprovokujący i nieaktywny. Jego oczy często wyrażają bojaźliwy nadmiar czujności wobec innych. To dziecko doświadcza samotności, przerażenia, smutku, żalu, bezradności. Braku nadziei.

Wewnętrznie formułuje przekazy:

- ✓ „jestem niewidzialne, nie liczę się, ja nie istnieję”,
- ✓ „nikt mnie nigdy nie zobaczy, nie usłyszy”,
- ✓ „mogę polegać tylko na sobie, mogę sprawować kontrolę tylko nad sobą”,
- ✓ „jestem nic nie warte”,
- ✓ „żeby nie przestać istnieć, muszę się rozchorować, wtedy mama i tata pospieszą mi na pomoc”,
- ✓ „wszystkiego się boję, świat jest taki ogromny”.

Na zewnątrz odbierane jest jako dziecko nieśmiała, choć samodzielne i niezależne. Bywa najczęściej samotnikiem. W grupie rówieśniczej trzyma się na uboczu i mało się udziela.

Unika sytuacji stresowych, szukając pocieszenia w obcowaniu ze sobą. Lubi tworzyć świat fantazji, telewizji, gier komputerowych - gdzie wszystko jest doskonale i bezpieczne. Może również uciekać w chorobę. Czasem oddaje się bez reszty jakiejś namiętności, np. religii. Często kieruje swoje uczucia na wybrane zwierzęta oraz zazwyczaj podejmuje wczesną aktywność seksualną. To typ dziecka posłusznego, dość dobrze zorganizowanego. Potrafi zjednywać sobie przychylność. Z uwagi na preferowanie w życiu samotności i izolacji, miewa myśli samobójcze lub zagrożone jest schizofrenią.

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 ktoś 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 zaspokajają 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.



Małgorzata Jerzak

Opracowanie na podstawie:

B. Robinson, J. Rhoden „Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików”

Bibliografia:

Marzenna Kucińska „DDA czyli Dorosłe Dzieci Alkoholików” Charaktery

Sharon Wegscheider- Cruse „Rekonstrukcja Rodziny” Instytut Psychologii Zdrowia