****

**Anna Szwed**

**ZROZUMIEĆ DZIECI Z RODZIN ALKOHOLOWYCH**

Wszystko, cokolwiek powiemy o dzieciach z rodzin z problemem alkoholowym, będzie jakimś uproszczeniem, kawałkiem prawdy. Bo każdy człowiek jest inny. Każdy ma określony potencjał, mocne i słabe strony, zasoby siły, zdolności adaptacyjne, samoświadomość. Każdy reaguje trochę inaczej. To samo doświadczenie, które jednego człowieka złamie, innego zmotywuje do działania, a jeszcze po innym spłynie. Dokładne to samo dotyczy dzieci. Tak więc wszystko, co zostanie przedstawione w tym wykładzie, to tylko uproszczony zarys pewnych typowych mechanizmów, którym podlegają dzieci w rodzinach alkoholowych i pewnych najczęściej obserwowanych reakcji przez te mechanizmy wywoływanych.

Życie rodzinie alkoholowej bardzo skutecznie wpaja dzieciom zasady przetrwania: nie mów (bo nigdy nie wiadomo jaką reakcję wywołasz), nie ufaj (bo dorośli na zaufanie nie zasługują), nie czuj (bo tak łatwiej, mniej boli). Z tych trzech zasad niejako automatycznie wynika czwarta: nie zmieniaj. W rodzinie te zasady pomagają przeżyć, minimalizują straty emocjonalne. Przenoszone są jednak także w świat zewnętrzny, szkolny, który zazwyczaj oczekuje od dziecka zachowań wręcz odwrotnych: aby było otwarte i komunikatywne aby ufało dorosłym i szanowało ich autorytet, aby umiało konstruktywnie przeżywać i wyrażać swoje emocje. I aby elastycznie potrafiło przystosowywać się do różnych sytuacji. To przeciwieństwo oczekiwań jednego i drugiego świata boleśnie podkreśla ich nieprzystawalność, codziennie od nowa stawia dziecko w niewygodnym „rozkroku” wewnętrznych konfliktów motywacyjnych (co mam zrobić?) i konfliktów wartości (co jest dobre?). Powoduje to permanentny dysonans poznawczy, który potęguje uczucie zagubienia.

Wbrew powszechnemu stereotypowi, nie w każdej rodzinie alkoholowej panuje przemoc fizyczna, jednak różne nieoczywiste formy przemocy (emocjonalnej, ekonomicznej) są w niej nieuniknionym doświadczeniem dziecka, podobnie jak ciągłe napięcie i lęk, spowodowane także nieprzewidywalnością zachowań i reakcji rodziców oraz tego co może się wydarzyć. Przeżywane ciągle od nowa w różnych sytuacjach poczucie odrzucenia (nie tylko przez uzależnionego rodzica, ale także współuzależnionego, przez większość czasu mocno skupionego na pijącym współmałżonku i skutkach jego uzależnienia) powoduje dotkliwe osamotnienie emocjonalne. Postępująca destrukcja ról małżeńskich i rodzicielskich w rodzinie z problemem alkoholowym nie pozwala dziecku nabyć wiedzy o rolach mężczyzny i kobiety w związku i zaburza obraz życia rodzinnego, co w dorosłym życiu często utrudnia, czy wręcz uniemożliwia zbudowanie własnej zdrowej rodziny. Brak jasno określonych granic, trwałego systemu wartości i autorytetów powoduje liczne problemy w sytuacjach społecznych, zazwyczaj w pierwszej kolejności w środowisku szkolnym i rówieśniczym.

Jednak dzieci w rodzinie alkoholowej muszą przetrwać, pomimo tych wszystkich trudnych i bolesnych doświadczeń. Radzą sobie z nimi i przystosowują w różny sposób, zależnie od posiadanych zasobów, temperamentu, sytuacji w rodzinie. Grają specyficzne role, które stanowią formy patologicznego przystosowania, analogiczne do współuzależnienia małżonka/partnera alkoholika. Spełniane nieświadomie jako reakcja na chorobę alkoholową, są częścią zbiorowego systemu ochronnego, dającego namiastkę poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa. Role te są funkcjonalne w rodzinie – rodzina jako system oczekuje od poszczególnych dzieci określonych zachowań i wzmacnia je, gdyż pozwalają jej przetrwać przy możliwie najmniejszych stratach. Poza rodziną jednak są one szkodliwe dla dzieci. Najczęściej wymienia się cztery takie role: bohater rodziny, kozioł ofiarny, maskotka i niewidzialne dziecko; już same te wiele mówiące nazwy określają ich zasadnicze charakterystyki.

Bohater rodziny to zwykle najstarsze dziecko. Pełni w rodzinie rolę spoiwa, stanowi jej swoistą „wizytówkę” i „usprawiedliwienie” („nie możemy być złą rodziną, skoro takie wspaniałe dziecko wychowaliśmy”), przejmuje odpowiedzialność za rodzinę i obowiązki rodziców. Na zewnątrz widzimy odpowiedzialnego, dobrego ucznia, który osiąga sukcesy i z oddaniem angażuje się we wszystkie zadania, a przy tym dziecko chętne do pomocy, opiekujące się młodszym rodzeństwem, podporę rodziców – po prostu ideał! Wewnątrz kryje się jednak niezaspokojona potrzeba akceptacji i uwagi, poczucie winy i osamotnienia i bolesny brak poczucia własnej wartości – jego samoocena zależy od osiągnięć, stale ma potrzebę udowadniania, że zasługuje na uwagę i miłość. Stąd nieustanne dążenie do sukcesu i perfekcjonizm oraz związany z tym ciągły stres i frustracja (bo jeśli nie okażę się wystarczająco dobry?...), które mogą w przyszłości doprowadzić do chorób psychosomatycznych, nerwic czy zawału, tym bardziej, że bohater w dążeniu do zaspakajania oczekiwań innych ludzi zapomina o własnych potrzebach, dbając o pozostałych członków rodziny przestaje dbać o siebie. W dorosłym życiu jego nieodparta potrzeba nadkontroli i perfekcjonizmu oraz silne przywiązanie do rodziny pierwotnej i poczucie odpowiedzialności za nią może utrudnić budowanie własnej rodziny, jego udziałem bywa też często współuzależnienie, gdyż za partnera życiowego wybiera sobie osobę potrzebującą jego pomocy – starszą, chorą, bezwolną, uzależnioną…

Kozioł ofiarny stwarza problemy odwracające uwagę od głównego problemu w rodzinie i łączy dorosłych w pozornej współpracy („musimy coś zrobić z tym trudnym dzieckiem”). Często jest drugim dzieckiem, które, ponieważ miejsce bohatera jest już zajęte, przyjmuje rolę „antybohatera”. Zbuntowany, nieposłuszny, krnąbrny, stwarzający problemy w szkole, prowokując, za wszelką cenę próbuje zwrócić na siebie uwagę, dlatego bywa głównym obiektem agresji i przemocy. To bardzo ważna rola – przyjmując na siebie gniew, zapewnia tym samym ochronę pozostałym członkom rodziny. Pod maską samowoli i kontestacji kryje się w nim poczucie odrzucenia i lęk, brak samoakceptacji, a także poczucie winy, krzywdy i samotności. Złość do niesprawiedliwego i krzywdzącego świata przenosi często na samego siebie, co może znajdować wyraz w zachowaniach autoagresywnych. Niezaspokojoną potrzebę akceptacji i szacunku kozioł ofiarny realizuje poza rodziną, w grupach rówieśniczych, a ponieważ ze względu na deficyt umiejętności społecznych źle funkcjonuje we wszelkich strukturach społecznych, często są to młodzieżowe grupy nieformalne, z pogranicza prawa, a czasami wręcz przestępcze. Narażony jest więc na wczesną inicjację alkoholową i kontakt z narkotykami, a w rezultacie na uzależnienie. Przedwczesna inicjacja seksualna i, w przypadku dziewczynek, ciąża, też bywa formą buntu i próbą ucieczki z rodziny pierwotnej do własnej. Jednak z uwagi na brak konstruktywnych wzorców rodzinnych oraz umiejętności koniecznych do budowania i podtrzymywania związków, próba ta zazwyczaj nie kończy się happy endem – często rezultatem jest kolejna rodzina dysfunkcyjna (także, choć niekoniecznie, alkoholowa), w której panuje chaos i przemoc.

Maskotka (błazen), to często najmłodsze dziecko, które w rodzinie pełni funkcję „odgromnika” – za pomocą śmiechu i żartów usiłuje przyciągnąć za wszelką cenę uwagę, aby rozładować napięcie i złość, nie dopuścić do awantur i przemocy. Na zewnątrz sympatyczna i milusińska, wiecznie rozbawiona „dusza towarzystwa”, kryje wewnątrz emocjonalny ból, lęk, poczucie odrzucenia i samotność. Jest bowiem atrakcyjna w towarzystwie, a więc lubiana, lecz mimo to trudno jej o bliskie relacje z ludźmi, bo jako „niepoważna” i „nieodpowiedzialna” nie jest traktowana serio. To takie dziecko, które nauczyciele często strofują: „czy ty nie możesz w końcu przestać się wygłupiać?” A ono właśnie – nie może. Bo nie potrafi inaczej niż poprzez śmiech i wygłupy wyrażać swoich emocji, jego śmiech często oznacza płacz. Ta nieadekwatność wyrażania uczuć czyni je jeszcze bardziej samotnym, potęguje problemy społeczne, skutkujące brakiem zdrowych relacji. Ponieważ maskotka to „przytulanka”, która nie stroni od kontaktu fizycznego z dorosłymi, narażona jest częściej niż inne dzieci na wykorzystanie seksualne czy prostytucję. Pozorna pogoda ducha często skrywa brak samoakceptacji i nienawiść do siebie, która może być demonstrowana w aktach autoagresji.

Niewidzialne dziecko, też często najmłodsze (czasem rezultat próby rodziców by „zacząć wszystko od początku”), nie stwarza problemów, a tym samym staje się dla rodziny usprawiedliwieniem i uspokojeniem („mieliśmy pewne problemy, ale już wszystko w porządku – popatrzcie jakie mamy grzeczne dziecko”). Ciche, nieśmiałe, pełne rezerwy, czasem pozornie bez emocji, ucieka od problemów rodzinnych we własne światy – świat fantazji, komputera, gier, ale także, później, nieraz w wytłumioną przestrzeń „przeciwbólowych” substancji psychoaktywnych. I ponieważ wciąż ucieka, unika konfrontacji z trudnymi sytuacjami, nie uczy się stawiania czoła problemom. Niezdolne do mierzenia się z trudnościami i wrażliwe na krytykę, czuje się niepełnowartościowe, nieważne i niedocenione, choć posiada duży twórczy potencjał, wyobraźnię i często wrażliwość artystyczną. Chroniąc się we własnym świecie, pozostaje w nim samotne ze swoim lękiem i emocjonalnym bólem. Mimo okazywanej rezerwy, rozpaczliwie potrzebuje akceptacji i miłości, zarazem jednak trudno mu budować bliskie więzi, czasem więc seks zamiast miłości staje się wygodną ucieczką od samotności. Utrwalenie zachowań ucieczkowych może prowadzić do nadużywania leków lub sięgnięcia po narkotyki (rzadziej alkohol), a skrajną ich formą bywa nawet choroba psychiczna lub samobójstwo.

Jak widać, każda z ról posługuje się inną strategią przetrwania. Strategią bohatera rodziny jest przejmowanie odpowiedzialności i kontrola, kozła ofiarnego – odwracanie uwagi, maskotki – śmiech, a niewidzialnego dziecka ucieczka. Każda z nich na swój sposób służy przetrwaniu całego systemu rodzinnego. Każda też stanowi swojego rodzaju pancerz, zbroję chroniącą dziecko i umożliwiającą mu przeżycie przy jak najmniejszych stratach, obdarowując przy tym jej nosiciela całkiem pokaźnymi zasobami i niezwykłymi zdolnościami.

A co, jeśli w rodzinie jest jedno, dwoje lub troje dzieci? Często zdarza się, że to samo dziecko odgrywa naprzemiennie dwie lub czasem nawet trzy role. Albo też wraz z wiekiem kolejno wchodzi w różne role. Ciekawym przykładem jest wzajemne zastępowanie się roli bohatera rodziny i kozła ofiarnego. Jeżeli z jakiegoś powodu bohater przestanie pełnić swoją rolę (np. opuści rodzinę założywszy własną, wyjedzie na studia na koniec świata czy – rzadko – zbuntuje się), niemal natychmiast jego rolę przejmuje kozioł ofiarny.

Ale, jak zaznaczyłam na początku, wszystko to tylko uproszczenia. Oczywiście nie każde ciche i nieśmiałe dziecko to dziecko niewidzialne. Może po prostu introwertyczne. Nie każdy arogancki czy agresywny nastolatek to kozioł ofiarny. Czasem to po prostu niewychowany dzieciak. Albo zbuntowany. Niemniej jednak każde „dziwne” czy „trudne” zachowanie dziecka może być sygnałem alarmowym, który powinniśmy zweryfikować. Warto więc mieć otwarte oczy i próbować dostrzec za tymi zachowaniami ukryte dramaty i traumy dzieci i równie głęboko skrywane problemy rodzin alkoholowych.

ad@batory.org.pl