

KAS YRA BŪDINGA DISFUNKCINĖMS ŠEIMOMS?

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

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

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

Taigi kokios yra bendros sveikų šeimų charakteristikos?

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

Literatūra:

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