

Disfunkcionalni obiteljski odnosi

Razumijevanje različitih oblika odnosa u obitelji

Mnogi se ljudi nadaju da jednom kada napuste dom za sobom ostavljaju i sve probleme iz djetinjstva. Međutim mnogi opet doživljavaju slične probleme, osjećaje i karakteristične odnose i dugo vremena nakon napuštanja obitelji.

Bilo bi dobro da djeca odrastaju u obitelji koja im pomaže da se osjećaju vrijednima. Uče da su njihovi osjećaji i potrebe značajni i važni i da ih mogu iskazati. Djeca koja odrastaju u takvoj podržavajućoj okolini vjerojatnije će u odrasloj dobi ostvariti zdrave i otvorene odnose.

Međutim obitelj ne mora uvijek biti uspješna u

zadovoljavanju djetetovih emocionalnih i fizičkih potreba. Način komuniciranja u obitelji može značajno ograničiti djetetovo iskazivanje osjećaja i potreba. Djeca koja odrastaju u takvim obiteljima češće razvijaju niže samopoštovanje i misle da njihove potrebe nisu važne ili da ih drugi ne uzimaju za ozbiljno. Kao posljedica disfunkcionalnih odnosa u obitelji, djeca mogu formirati nezadovoljavajuće odnose s drugima kad odrastu.



Oblici disfunkcionalnih obitelji

Postoje različiti oblici disfunkcionalnih obitelji, a u nastavku su navedeni neki primjeri odnosa koji se javljaju u takvim obiteljima.



- Jedan ili oba roditelja imaju problema s ovisnostima ili kompulzivnim poremećajima (droge, alkohol, promiskuitet, kockanje, pretjerana zaokupiranost poslom, ili prekomjerno konzumiranje hrane i sl.), što se značajno odražava na članove obitelji.

- Jedan ili oba roditelja u disciplini koriste prijetnju ili fizičko nasilje kao sredstvo kontrole. Djeca mogu biti žrtva nasilja, svjedočiti nasilju u obitelji, može ih se

prisiljavati da sudjeluju u kažnjavanju braće i/ili sestara ili mogu živjeti u strahu od eksplozivnih ispada roditelja.

- Jedan ili oba roditelja iskorištavaju dijete i tretiraju ga kao vlasništvo čija je primarna svrha da reagira na fizičke ili emocionalne potrebe odraslog (štiti roditelja ili ga pokušava odobrovoljiti kad je depresivan).

- Jedan ili oba roditelja nisu u mogućnosti pružiti adekvatnu brigu ili prijete uskraćivanjem financijske ili osnovne fizičke zaštite djeteta. Slično tome, roditelji ne uspijevaju pružiti djetetu prikladnu emocionalnu podršku.

- Jedan ili oba roditelja koriste strogu autoritarnu kontrolu nad djetetom. Obično su takve obitelji rigidni poklonici nekog vjerovanja (religijskog, političkog, financijskog, osobnog).

Očekuje se bezuvjetna poslušnost u odnosu na postavljena pravila, bez ikakve fleksibilnosti.

Postoji velika raznolikost u čestini pojavljivanja disfunkcionalnih interakcija i ponašanja u obiteljima, kao i u vrsti ili jačini disfunkcija. Međutim kada su navedeni oblici prije uobičajeni nego iznimke, oni predstavljaju zlostavljanje ili zanemarivanje.

U disfunkcionalnim obiteljima može se dogoditi da:

- se djecu prisiljava da u konfliktima roditelja stanu na nečiju stranu
- djeca doživljavaju „izokretanje realnosti“ u kojoj je ono što se govori kontradiktorno s onim što se događa (npr. roditelj mogu poricati da se nešto dogodilo, a što je dijete opazilo; obiteljsku večeru ispunjenu svađama i vrijeđanjem roditelj nazove ugodnom)
- se djecu ignorira, ne uvažava ili kritizira zbog njihovih osjećaja ili stavova
- su roditelji pretjerano nametljivi, previše uključeni i protektivni prema djeci
- roditelji pretjeruju u nametanju strukture i zahtjeva na ponašanja djeteta (npr. kod izbora prijatelja, načina provođenja slobodnog vremena itd.) ili uopće ne postavljaju granice ni strukturu
- dijete doživi odbacivanje od roditelja ili da roditelj favorizira drugo dijete
- djeca budu isključena od potpune i direktne komunikacije s ostalim članovima obitelji
- se djecu potiče na upotrebu droga i alkohola
- djecu fizički kažnjavaju i zlostavljaju



Problemi kao posljedice disfunkcionalnih odnosa u obitelji

Zlostavljanje i zanemarivanje mogu narušiti razvoj djetetova povjerenja u svijet, u druge i u samog sebe. Kasnije, kad odrastu, ovi ljudi teže vjeruju ponašanju i riječima drugih, svojim osobnim procjenama i akcijama i češće razvijaju negativnu sliku sebe i osjećaj manje vrijedosti.

Nije neobično da imaju problema i u akademskom funkcioniranju, odnosima s drugim ljudima i sa svojim osobnim identitetom.

Zlostavljeni i zanemarivani članovi obitelji često nastoje svoju obitelj opisati kao „normalnu“. Što se više moraju prilagođavati da im situacija izgleda normalno, (npr. „Ne, mene nisu tukli, samo su me ošamarili. Moj otac nije nasilan, to je samo njegov stil.“) to je veća vjerojatnost pogrešne samointerpretacije i razvoja negativnog samopoimanja (npr. „To mi se trebalo dogoditi; ja sam zločesto dijete“).



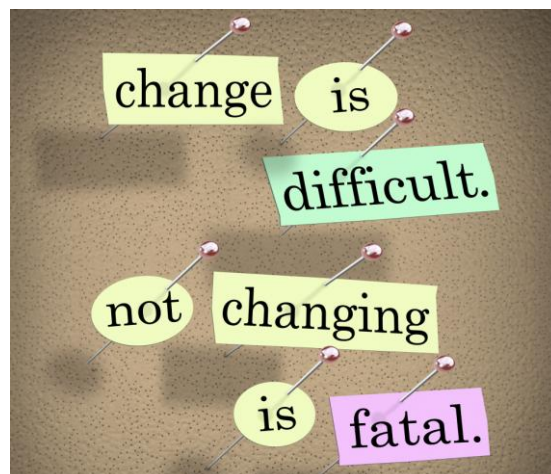
Mogućnost promjene

Ponekad ustrajemo u svojim ulogama jer očekujemo od roditelja dozvolu za promjenom. Ali ta dozvola može doći samo od nas samih. Roditelji u disfunkcionalnim obiteljima osjećaju prijetnju kada se njihovo dijete mijenja. Rezultat tog osjećaja je osujećivanje djetetove namjere za promjenom i inzistiranje na povratku na staro. Zbog toga je za dijete takvih roditelja važno da vjeruje osobnoj percepciji i osjećajima.

Promjena počinje s vama

Neke specifične stvari koje možete napraviti podrazumijevaju:

- Identificirajte bolna i teška iskustva iz vašeg djetinjstva.
- Napravite popis ponašanja, vjerovanja ili sl. koja želite promijeniti.
- Pokraj svakog primjera s popisa napišite ponašanje, vjerovanje ili sl. koje biste željeli umjesto dosadašnjeg.
- Izaberite najlakši primjer s popisa i pokušajte promijeniti ponašanje ili vjerovanje.
- Kada je alternativno ponašanje češće od onoga koje želite mijenjati, možete izabrati sljedeći primjer s popisa i počnite s vježbom za promjenu.



Uz vaš samostalan rad, može vam koristiti grupni rad s ljudima koji imaju slična iskustva i(li) individualni rad sa psihologom.

Posebne preporuke

Kad počnete s promjenama, imajte na umu sljedeće:

- Ne trudite se biti savršeni. Isto tako nemojte se truditi da svoju obitelj učinite idealnom.
- Shvatite da nemate kontrolu nad životom drugih ljudi.
- Ne pokušavajte pobijediti u starim borbama – procijenite radi li se o bezuspješnoj borbi i odustanite.
- Postavite jasne granice - npr. ako ne planirate za praznike posjetiti roditelje, recite jasno „ne“, a ne „možda“.
- Odredite što biste željeli da se dogodi. Uočite da kada se prestanete ponašati na vaš uobičajen način, čak i na kratko vrijeme, to može izazvati nepovoljne reakcije obitelji ili prijatelja. Predvidite kakve te reakcije mogu biti (suze, vikanje, neki drugi oblici zastrašivanja) i odlučite kako ćete vi reagirati.

Završna riječ

Nemojte se obeshrabriti ako se uhvatite u uobičajenom starom načinu ponašanja. Promjene mogu biti spore i postupene. Međutim nastavite li uvježbavati novije i zdravije oblike ponašanja, oni će postati dio vašeg svakodnevnog života.

To što ste odrastali u disfunkcionalnoj obitelji ne mora vas nužno obilježiti za cijeli život. Vi ste ti koji možete utjecati na svoja ponašanja, a iz svoje obitelji naučiti što nikako ne želite ponoviti sa svojim partnerom/icom i djecom.