

**Wykłady wygłoszone w uczelnich Trójmiasta w ramach
symposium poświęconego problematyce rodzinnej,
zorganizowanego z okazji Roku Rodziny - listopad 1994r.**

Maria Rys

**WPŁYW TOKSYCZNOŚCI RODZICÓW NA DALSZE
ŻYCIE ICH DZIECI**

Rodzina jest pierwszym i przez długie lata najważniejszym środowiskiem, w którym wzrasta człowiek. Jej znaczenie dla rozwoju jednostki było niejednokrotnie przedmiotem badań i analiz naukowców o różnych orientacjach teoretycznych¹.

Podstawowym problemem nad jakim chcemy się dzisiaj zastanowić jest pytanie - czy dzieciństwo człowieka ma wpływ na jego dalsze życie, czy to, w jakiej rodzinie człowiek się wychował odgrywa w jego życiu istotną rolę, przede wszystkim zaś istotne w naszych rozważaniach będzie pytanie - jaki wpływ mają toksyczni rodzice na dalsze życie swoich dzieci.

1. Istotna rola rodziny w życiu człowieka.

Spróbujmy się najpierw krótko zastanowić, jaką rolę odgrywa rodzina w rozwoju osobowości człowieka.

W rodzinie zaspokajane są podstawowe potrzeby psychiczne dziecka, takie jak doznawanie i odwzajemnianie miłości, potrzeba akceptacji i afiliacji, bezpieczeństwa, uznania i współdziałania.

W rodzinie dziecko uczy się wzorów społecznego postępowania, przyswajając sobie wartości moralne, postawy wobec małżeństwa i rodziny, wobec innych ludzi, wobec cierpienia, śmierci. Rodzice będąc pierwszymi partnerami interakcji

¹ Por. M. Braun-Gałkowska, *Rozmowy o życiu i miłości*, Warszawa 1986; także, *Psychologia domowa*, Olsztyn 1989; Cz. Czapałow, *Rodzina a wychowanie*, Warszawa 1968; H. Filipczuk, *Rodzina a rozwój psychiczny dziecka*, Warszawa 1981; Th. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, Warszawa 1991; T. Kukolowicz, *Rodzina w procesie społecznienia dziecka*, Lublin 1978; J. Laszkowski, *Małżeństwo i rodzina*, Warszawa 1982; P. Poręba, *Psychologiczne uwarunkowania życia rodzinnego*, Warszawa 1981; J. Rembowski, *Więzi uczuciowe w rodzinie*, Warszawa 1972; W. Skrzydlewski, *Chrześcijańska wizja miłości, małżeństwa i rodziny*, Kraków 1982; E. Sujak, *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*, Wrocław 1985; M. Ziemska, *Rodzina a osobowość*, Warszawa 1985.

społecznych dziecka, oddziałują na nie w najwcześniejszym i najbardziej plastycznym okresie życia, przy czym kontakty te są częste i długotrwałe.

Rodzina jest wspólnotą miłości i solidarności, przekazująca wartości kulturowe, etyczne, społeczne, duchowe, religijne, konieczne dla rozwoju człowieka. Najściślejsze zespolenie osób i działań w rodzinie rodzi wzajemną pomoc oraz doświadczenie jedności i coraz większą integrację rodziny.

Rodzina tworzy swój własny świat, który określa jej zwartość, pomnaża uczucia i działania, kształtuje i przekształca osobiste dążenia członków rodziny oraz wyobrażenia o sobie i innych. Wzajemne związki uczuciowe małżonków i proces wyrównywania różnic osobowościowych prowadzą do tworzenia psychologicznej „identyczności” każdej rodziny, jedności jej uczuć, myśli i działań. Rodzina wytwarza swoją indywidualną i niepowtarzalną organizację i układ stosunków rodzinnych. Rodzina stanowi miejsce *przepływu uczuć*, które określają właściwą danej rodzinie atmosferę. Ta właśnie atmosfera wpływa na rozwój osobowości dzieci i kształtowania ich społecznych reakcji na otaczający świat.

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 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.

O efektach wychowania dzieci nie decydują specjalne metody, lecz więzi rodziców z dziećmi.

Spośród badaczy zajmujących się wpływami rodziny na rozwój człowieka nikt nie neguje jej istotnej roli. Szczególnie jednak trudności napotyka problem trwałości doświadczeń z okresu dzieciństwa oraz odwracalności skutków ewentualnej deprawacji podstawowych potrzeb człowieka przez tzw. toksycznych rodziców.

Warto więc nieco bliżej przeanalizować problem toksyczności.

2. Toksyczność rodziców

Czym jest TOKSYCZNOŚĆ rodzica²? Przede wszystkim skoncentrowaniem na sobie (dziecko przeszkadza w pracy zawodowej, w karierze), traktowaniem siebie, rodzica, jako kogoś ważniejszego, wokół kogo świat innych (także dziecka) musi się kręcić (tak jest w przypadku rodziców-alkoholików, narkomanów, przewlekle chorych). Potrzeby dziecka są tu mało ważne. Dziecko staje się *rodzicem* dla swoich rodziców. Jakie to przynosi owoce w późniejszym życiu? Ogólnie

² Por. S. F o r w a r d, *Toksyczni rodzice*, Warszawa 1992.

mówiąc - i dobre i złe. Dobre - bo człowiek staje się bardziej wrażliwy na potrzeby innych, rozumiejący, pomagający, bardziej głębszy. A złe? Złe - bo ciężar bycia *rodzicem* w dzieciństwie jest zbyt trudny do udźwignięcia i najczęściej przyniata małego człowieka do ziemi, dając w późniejszym życiu jeden wspólny wszystkim toksycznym dzieciom objaw - obniżenie poczucia wartości samego siebie.

Po czym poznać, że rodzic jest toksyczny?. Zazwyczaj przejawia się to w następujących cechach:

1. Ma zawsze rację.
2. Pokazuje swoją wyższość.
3. Utrzymuje w zależności.
4. Wymaga stałej wdzięczności.
5. Wymaga bezwzględnej posłuszeństwa, podporządkowania się, lojalności.
6. Każdy odruch własnej woli jest interpretowany jako brak serca, brak wdzięczności.

Toksyczni rodzice wymagają posłuszeństwa aż do swojej śmierci.

TOKSYCZNI RODZICE NIGDY SIĘ NIE ZMIENIAJĄ.

Nie ulecą się ze swojej toksyczności. (Gdyby słuchali głosu rozsądku, mieli szacunek dla drugich - nie byłiby TOKSYCZNYMI.)

A są! W sercu dzieci zasiewają toksyny, które rosną.

TOKSYNY TE POWODUJĄ:

1. Poczucie winy, gdy się nie spełni woli rodzica.
2. Poczucie wdzięczności za dobroć sprzed lat (urodzenie, wychowanie).
3. Poczucie krzywdy i chęć zrzucenia jarzma.
4. Podporządkowanie się rodzicom lub agresję wobec nich (często przeżywane naprzemiennie).

Toksyczni rodzice nie tylko działają przez swe zachowanie, ale przede wszystkim przez TOKSYNY zasiane w sercu dziecka. Te toksyny to wewnętrzny głos rodzica:

1. Beze mnie jesteś niczym.
2. Tylko ja, rodzic, jestem ważny.
3. Z wdzięczności musisz spełniać każdy mój rozkaz.
4. Wszystko mnie zawdzięczasz.
5. Zniszczę cię, jeśli nie będziesz działać tak, jak ja chcę.
6. Życie wszystkich musi się kręcić tylko wokół mnie.
7. Nikt inny na świecie nie jest ważny.

3. Skutki toksycznych postaw rodzicielskich

Dotychczasowe badania wskazują zarówno na głębokość, jak i na trwałość wpływów toksycznych rodziców³. Można wyodrębnić kilka cech wspólnych toksycznym dzieciom. Należą do nich: poczucie mniejszej wartości, poczucie braku

³ Tamże; por. także: M.R y ś, *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie człowieka w małżeństwie i rodzinie*, Warszawa 1992.

miłości ze strony najbliższych, nieumiejętność mówienia „nie”, zaburzenia asertywności.

Dziecko w rodzinie toksycznej nabywa postawy braku ufności, otwartości. Potrzeba samourzeczywistnienia dziecka musi znaleźć aprobatę rodziców i warunki rozwoju niepowtarzalnej własnej indywidualności. W rodzinie o nieprawidłowej atmosferze wychowawczej nie uruchamiają się w dziecku dążenia do samoaktualizacji, czyli tendencji do życia i wzrostu, do rozwoju i dojrzewania, do wyrażania swoich możliwości.

Toksyczna rodzina nie stwarza dziecku warunków aktualizacji siebie. Osoba taka w wieku dorosłym staje się zamknięta na nowe doświadczenia, brak jej zaufania do samego siebie.

Toksyczni rodzice zakłócają proces osiągnięcia wewnętrznej dojrzałości młodego człowieka. Zasadniczym wskaźnikiem dojrzałości jest integracja osobowości, będąca harmonią pomiędzy wszystkimi elementami osobowości, pomiędzy pragnieniami i działaniami, postawami, ideami, wartościami, ambicjami, potrzebami, czy uczuciami. Brak dojrzałości człowieka może przejawiać się wtedy na wszystkich poziomach, szczególnie na poziomie uczuciowości, która stanowi fundamentalny składnik osobowości, w istotny sposób wpływający na integrację wewnętrzną człowieka.

Na podstawie badań można stwierdzić, że człowiek, który wychowywał się w toksycznej rodzinie w późniejszym życiu wykazuje małe przystosowanie społeczne, nieufne nastawienie do miłości. Negatywny obraz siebie, wyniesiony z domu rodzinnego wpływa na małą zdolność znoszenia frustracji i przykrych stanów emocjonalnych.

Rodzina toksyczna utrudnia dziecku realizowanie swoich możliwości, nabywania pozytywnej pewności siebie, określonej *wolności psychologicznej*, wolności od nacisków i presji zewnętrznych.

4. Proces terapii

Trzeba zaznaczyć, że terapia toksycznych dzieci jest bardzo trudna.

Na szczególne podkreślenie zasługuje tu podejście humanistyczne. Ten nurt terapii zwraca przede wszystkim uwagę na rozwój człowieka, samorealizację, autentyczność, niezależność. Jest to kierunek podkreślający szczególną rolę otwartej i szczerzej komunikacji, o wysokim poziomie zgodności w sferze werbalnej i niewerbalnej.

Zaproponowane przez O'Neilów⁴ zasady dotyczące życia terażniejszością, realistycznymi oczekiwaniami, uczą czerpania radości z terażniejszości, umiejętności odczuwania szczęścia płynącego ze szczęścia współmałżonka.

W swojej koncepcji O'Neilowie podkreślają konieczność poszanowania odrębności partnera, a także znaczenie otwartości komunikacji, szczególnie w za-

⁴ N. O'Neil, G. O'Neil, *Open Marriage: A New Life Style for Couples*, Avon Books, New York 1973.

kresie spraw trudnych czy nieprzyjemnych. Istotne znaczenie przypisują oni wzajemnemu zaufaniu.

Terapia humanistyczna zmierza nie tylko do poprawy komunikacji, ale do wzrostu zaangażowania małżonków w doskonalenie związku, do wzrostu empatii, a równocześnie fleksybilności roli, czyli umiejętności działania bez poddawania się presji otoczenia, a także wzrostu samostanowienia, bycia bardziej sobą i bardziej autentycznym⁵.

Z nurtu psychoterapii humanistycznej wyrosła doświadczalna terapia rodzinna, podkreślająca szczególne znaczenie osobistego rozwoju jednostki. Zdaniem głównych przedstawicieli terapii doświadczalnej, Virginii Satir oraz Carla Whitakera⁶, rozwój osobowy jest ważniejszy niż przekształcanie nieprawidłowych interakcji, czy usuwanie patologicznych objawów. Szczególną rolę odgrywa tu subiektywne doświadczenie jednostki, jej indywidualność. Właśnie indywidualność powinna być wzmocniona i podtrzymywana w relacjach z najbliższymi. W procesie terapii szczególnie ważna staje się także wolność wyboru, nadawanie znaczenie swemu istnieniu. Swobodne wyrażanie myśli, poczucie autentyczności przynosi także poczucie bycia docenionym i kochanym. Jeśli wybory człowieka nie znajdują akceptacji u najbliższych członków rodziny pojawia się egzystencjalny niepokój, który staje się źródłem patologii. Pomoc terapeuty polegałby więc na stworzeniu warunków do podjęcia samorealizacji i kształtowania własnej indywidualności.

Proces terapii rodzinnej skoncentrowany jest szczególnie na pomocy w rozwoju. Rozwój wymaga stałego otwierania się na nowe doświadczenia. Otwarte wyrażanie myśli i uczuć, wzrost umiejętności negocjowanie ułatwia proces rozwoju wszystkich członków rodziny. Ważnym także celem jest budowanie postawy szacunku dla indywidualności i odrębności każdej osoby, zaakceptowanie bogactwa różnorodności osób i wykorzystanie go dla wspólnego dobra. Podkreśla się także znaczenie odpowiedzialności za siebie, swoje wypowiedzi i swoje czyny.

Pragnę także przedstawić przebieg procesu terapii wypracowany w toku własnej pracy poradniczej.

Pierwszym etapem procesu terapeutycznego jest przypomnienie sobie i przeanalizowanie wszystkich trudnych wydarzeń z okresu dzieciństwa - upokarzających, zawstydzających, ośmieszających, niosących lęk, zagrożenie itp. Trzeba także próbować uświadomić sobie ich wpływ na dalsze życie.

Drugi etap obejmuje przebaczenie. Brak przebaczenia hamuje dalszy rozwój człowieka. Warto pamiętać, aby to przebaczenie nie było początkiem drogi. Może wtedy działać mechanizm obronny typu *nic się nie stało*. A stało się i to bardzo dużo złego. To właśnie zło trzeba wybaczyć. Przebaczenie całkowite i zupełnie niesie ze sobą głębokie oczyszczenie wewnętrzne człowieka.

Na trzecim etapie konieczna staje się konfrontacja z rodzicami (wobec których toksyczne dziecko ma najczęściej ogromne obawy):

⁵ C. R. Rogers, *On Becoming a Person*, Boston 1961.

⁶ V. Satir, *People making*, Science and Behavior Books, Palo Alto CA 1972; C. Whitaker, *Family as Four Demensional Relationship*, [w:] P. J. Guerin (ed.), *Family Therapy. Theory and Practice*, Gardner Press, New York 1976, s.182-192.

- * opowiedzenie im własnego widzenia przeżyć z dzieciństwa,
- * ich wpływu na dalsze życie,
- * przekazanie przebaczenia,
- * jasnego sformułowania nowej płaszczyzny wzajemnych relacji.

Jest to etap terapii niezwykle trudny. Faktem jest, że toksyczni rodzice reagują tu z całą agresją (*tego żeśmy się doczekali od własnego dziecka*) lub histerią (*do grobu nas wpędzasz*). Niezwykle rzadko się zdarza, że toksyczny rodzic przyzna się do winy i przeprosi.

Działania toksycznego rodzica na tym etapie najczęściej będą służyły wmanipulowaniu swego dziecka w poczucie winy (*znów mnie serce przez ciebie boli*), czy wyrzuty sumienia (*znów przez ciebie spać nie będę*).

Jeżeli w tym momencie toksyczne dotąd dziecko w dalszym ciągu poczuje żal do siebie, poczucie winy, odpowiedzialność za złość rodzica, jego lęk, czy agresję, oznacza to, że poprzedni etap oczyszczenia, przebaczenia był przeżyty niewłaściwie.

Dowodem oderwania się od rodzica jest postawa wiary, że:

- Jestem równy rodzicowi.
- Moje zdanie jest dla mnie najważniejsze.
- Nigdy nie jestem odpowiedzialny za niczyje stany emocjonalne wywołane humorami.
- Nie jestem winien nikomu stałej, bezgranicznej wdzięczności za to, że jestem.
- Moje życie jest bardzo wartościowe, niezależnie od postaw rodzica.
- Potrafię sobie w życiu poradzić.
- Potrafię dokonywać wyboru tylko w oparciu o swoje sumienie.

Odpępnienie psychiczne powoduje zniknięcie jakichkolwiek emocji - dobrych, czy złych. Zostaje tylko współczująca życzliwość, której nie mącą żadne wykrzyki rodzica.

W związku z tym, że negatywne przeżycia w dzieciństwie wpływają na niską akceptację siebie, kolejny etap terapii, to afirmacja własnej osoby. Tutaj trzeba zacząć *cerować* dno swego worka potrzeb. Pokochać siebie - swój wygląd, uzdolnienia, marzenia. Jak? Jest to trudne, ale możliwe. Trzeba zacząć od pozytywnych myśli na swój temat, bez żadnych negatywnych ocen. U osób wierzących jest to proste. Np.: zamiast myśleć - *nie zdam tego egzaminu, jestem ciapa, wystarczy pomyśleć* - *Boże, dziękuję Ci za moje zdolności, proszę o pomoc, wszystko mogę z Twoją pomocą*.

Tych myśli pozytywnych, pozytywnych prośb modlitewnych musi być coraz więcej - aż do pokochania samego siebie miłością życzliwą, ofiarną, przyjacielską. Wolną od egoizmu, czy egotyzmu.

Trzeba także, aby postawa wobec innych oparta była na zdrowej miłości do samego siebie, wtedy stanie się autentyczną, altruistyczną, ofiarną miłością do innych, a nie poszukiwaniem potwierdzenia i akceptacji siebie.

Pomoc toksycznym dzieciom to pomoc w wyzwoleniu radości człowieka, chęci i pasji działania, pragnienia rozwoju, służenia innym, pomoc w nabywaniu umiejętności poprzestawiania na małym i dzielenia się każdym dobrem. To także pomoc w tworzeniu wspólnoty rodzinnej, opartej na głębokich więzach wyrażających się we współobecności, współrozumieniu i współdziałaniu.