



# Stowarzyszenie Widzących Więcej

## KONSEKWENCJE DORASTANIA W RODZINIE DYSFUNKCYJNEJ

### Co to jest rodzina dysfunkcyjna?

Rodzina dysfunkcyjna to rodzina, która charakteryzuje się trudnościami w komunikowaniu się, niewłaściwymi relacjami między członkami rodziny i ogólnym dysfunkcyjnym funkcjonowaniem. Przyczyny takiego stanu mogą być różnorodne, włączając w to uzależnienia, przemoc domową, zaburzenia psychiczne, obsesyjne dążenie do perfekcji, narcyzm, nadmierne oddanie się pracy, a także inne choroby i problemy społeczne. Dzieci w takim środowisku często doświadczają emocjonalnego chłodu, nadużyć czy zaniedbania, co z czasem staje się w ich niepożądanym dziedzictwem.

### Objawy występujące u dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych

Dorastanie w rodzinie dysfunkcyjnej często prowadzi do dorosłego życia pełnego uzależnień, depresji, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, niezdrowych zależności od innych, nadmiernego stresu, niezadowolenia z relacji oraz ukrywanego poczucia desperacji. Trudne wydarzenia z przeszłości mogą być źródłem bólu i cierpienia.

Osoby dorosłe, które wychowywały się w takim środowisku, często wykazują wzorce zachowań, które są wynikiem zaprzeczania, dających fałszywe poczucie kontroli nad sytuacją, reakcji na stres, czy są częścią mechanizmów obronnych przed cierpieniem i wstydem.

Objawy i zaburzenia emocjonalne / psychologiczne:

- Depresja
- Lęk
- Myśli samobójcze
- Obsesje i kompulsje
- Psychiczne uzależnienie od substancji psychoaktywnych
- Niska samoocena
- Przesadne dogadzanie innym
- Zaburzenia osobowości
- Fobie
- Histeria
- Zaburzenia seksualne
- Podejrzliwość
- Problemy w relacjach z innymi

- Dysocjacja
- Spływanie afektu
- Trudności z koncentracją
- Nadmierna złość
- Nie radzenie sobie z frustracją
- Osobowość bierno-agresywna
- Nadmierna zależność od innych
- Niezdolność do odczuwania przyjemności
- Brak asertywności
- Szukanie akceptacji

Objawy i zaburzenia fizyczne:

- Fizjologiczne uzależnienie od substancji psychoaktywnych
- Zaburzenia odżywiania
- Napięciowe i migrenowe bóle głowy
- Problemy z układem oddechowym
- Wrzody żołądka
- Zaparcia / biegunki
- Zaburzenia snu
- Napięcie mięśni
- Zespół chronicznego bólu

### **Rodzinne problemy z granicami**

Rodziny dysfunkcyjne często borykają się z problemami dotyczącymi ustanowienia zdrowych granic - osobistych, międzypokoleniowych i rodzinnych. Granice mogą być nadmiernie sztywne, co izoluje od bliskich, lub zbyt zatarte, co sprawia, że stajemy się ofiarami nadużyć. Tylko elastyczne granice są zdrowe i pozwalają na wzmacnianie samooceny i poczucia własnej wartości oraz godności.

### **Droga do poprawy**

Proces zdrowienia jest długotrwały i nie jest jednorazowym wydarzeniem. Pierwszym krokiem jest akceptacja i zrozumienie, że jako dorośle dzieci z dysfunkcyjnych rodzin jesteśmy często współzależni. To współzależnienie jest wynikiem wpływu naszej rodziny, pochodzenia i kultury, hamując rozwój naszej tożsamości oraz prowadząc do niewłaściwych reakcji na zewnętrzne okoliczności i niewystarczających reakcji na wewnętrzne przeżycia. Nieleczona współzależność może prowadzić do uzależnień. Zdrowienie wymaga wsparcia innych, ponieważ nie odbywa się w izolacji. Jest to proces bolesny, ponieważ potrzebna jest konfrontacja z trudnymi momentami z dzieciństwa. Zdrowienie wymaga zmiany postaw, działań, przekonań i dążenia do ich równowagi. Oznacza to wyjście z przyjętych na siebie ról i zdobycie prawdziwej wolności wyboru - co było nam odmówione w rodzinie dysfunkcyjnej.

## **Ścieżki pomocy i wsparcia**

Osoby, które wychowały się w rodzinach dysfunkcyjnych, mogą odkrywać nowe, zdrowsze ścieżki rozwoju osobistego poprzez terapię, wsparcie grupowe, edukację na temat współzależnienia i zdrowych relacji, oraz poprzez praktykowanie samoświadomości i dbałości o własne granice. Terapia może pomóc zrozumieć źródła własnych problemów, nauczyć się nowych, zdrowych sposobów radzenia sobie z emocjami i relacjami, oraz przetworzyć traumy z przeszłości. Grupy wsparcia, takie jak Anonimowi Alkoholicy dla rodzin alkoholików, mogą oferować poczucie wspólnoty i zrozumienia, które jest nieocenione na drodze do zdrowienia.

## **Podsumowanie**

Zrozumienie wpływu dorastania w rodzinie dysfunkcyjnej jest kluczowe dla zdrowienia i budowania zdrowych relacji w dorosłym życiu. Praca nad sobą i szukanie wsparcia to proces, który może prowadzić do głębokiej transformacji osobistej i poprawy jakości życia. Pamiętając, że każda osoba jest inna i każda droga do zdrowienia jest unikalna, ważne jest, aby znaleźć własną ścieżkę i nie bać się prosić o pomoc.

## **Bibliografia:**

- Linda Friel, John Friel „Jak uwolnić się od ciężaru dysfunkcyjnej rodziny”
- Barbara Kołodziej „Patologia życia rodzinnego i jej konsekwencje dla wzrostu i wychowania dziecka”
- <https://pieknoumyslu.com/skutki> dorastania w dysfunkcyjnej rodzinie
- <https://zwierciadlo.pl/psychologia/rodzina> dysfunkcyjna, jak ją rozpoznać i jak uwolnić się od jej ciężkiego dziedzictwa

Autorki :

Aneta Sękowska, Katarzyna Wrześniak, Natalia Zieniewicz, Lidia Bolin – Hydes