

Parentyfikacja. O dramacie dzielnych dzieci

Dziecko, które przedkłada potrzeby innych ponad swoje własne, może wzbudzać wiele pozytywnych uczuć. Troszcząc się o innych, biorąc na siebie cudze obowiązki, często jest nagradzane dobrym słowem, stawiane za wzór godny naśladowania.

Bezinteresowna, altruistyczna postawa wydaje się jednoznacznie godna uznania. Taki syn czy córka napawa dumą: „*Mam pomocne, zgodne dziecko, cóż w tym złego? To chyba dobrze, że nauczyłem je myśleć o innych? Że nie jest egoistą?*”. Często – co trudno dostrzec – stoi jednak za tym ogromne cierpienie tego dziecka. Gloryfikuje się osoby skupione na potrzebach innych. Nikt jednak nie pyta, jaką cenę płacą za tę postawę.

Opiekun rodziny

Schemat samopoświęcenia tworzy się zwykle, gdy któryś z opiekunów jest ciężko chory, cierpi na depresję, jest samotny, nieszczęśliwy lub uzależniony. Aby przeżyć, dziecko jak powietrze potrzebuje zaspokojenia podstawowych potrzeb emocjonalnych: opieki, troski, wsparcia, uwagi, ciepła, bliskości, bezpiecznego przywiązania; jest to warunkiem absolutnie koniecznym, aby mogło się prawidłowo rozwijać i zachować zdrowie psychiczne. Tymczasem widzi słabego, bezradnego rodzica, jakby za szybą, niedostępnego emocjonalnie. Zrozpaczone, stara się mu pomóc najlepiej jak potrafi, ponieważ jest całkowicie zależne od opiekuna. Może się przymilać do niego, być uległe, podporządkowane, poświęcać się – monitorować jego potrzeby i starać się je zaspokoić. Dziecko czuje, że od zadowolonego rodzica ma szansę dostać uwagę, bliskość, miłość; od rodzica pogrążonego w rozpacz, uzależnionego, bezradnego – niewiele. W rodzinie, w której rodzice nie radzą sobie ze swoimi problemami, u dziecka może wytworzyć się odpowiedzialność także za młodszego rodzeństwo („*Kto zajmie się nim, jeśli matka cały czas leży w łóżku, a ojca ciągle nie ma?*”). W obliczu niestabilnego emocjonalnie rodzica i potrzebującego opieki młodszego brata lub siostry, wejdzie w rolę opiekuna rodziny.

Pozorna siła

Kiedy u dziecka kształtuje się odpowiedzialność za emocjonalny i fizyczny komfort rodzica, mówimy o parentyfikacji. To sytuacja, w której dochodzi do odwrócenia ról w rodzinie, czyli to dziecko staje się osobą, która troszczy się o dobrostan dorosłego. **Parentyfikacja jest formą zaniedbania dziecka, mającą znamiona przemocy emocjonalnej i ma poważne konsekwencje dla jego dalszego rozwoju.** Nancy D. Chase, terapeutka i badaczka zajmująca się tym zjawiskiem, definiuje parentyfikację jako sytuację, w której dziecko poświęca własne potrzeby – uwagi, bezpieczeństwa i uzyskiwania wsparcia w rozwoju – po to, by dostosować się do instrumentalnych lub emocjonalnych potrzeb rodzica i troszczyć się o nie. Obciążenie, które dźwiga, przekracza jego możliwości radzenia sobie.

To wyjątkowo duże wyzwanie dla dziecięcej psychiki. Na poziomie emocjonalnym dziecko nieświadomie może czuć się jak matka własnej matki lub ojca, jak ich partner/partnerka, matka swojego młodszego rodzeństwa, rozjemca, rodzinny psycholog. W dorosłym życiu w efekcie tych doświadczeń mogą pojawić się u niego poważne problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Umiejętność bycia wsparciem dla innych daje złudzenie siły, tak potrzebnej w sytuacji bezradności wobec dramatu rozgrywającego się w domu. Czasem dzieci szczycą się

tym, że są dojrzsze od swoich rówieśników, bardziej samodzielne. Dziecko może mieć wrażenie, że właśnie dzięki temu jest ważne, bo odgrywa w rodzinie niezwykle istotną rolę. Może poczuć się niczym superbohater ratujący bliskich przed jeszcze większą tragedią. W ten sposób wyczerpanie na potrzeby innych staje się warunkiem poczucia własnej wartości, lecz jest ono złudne i nietrwałe.

Prawdziwym źródłem poczucia własnej wartości dziecka jest miłość rodzica, który rozumie jego podstawowe emocjonalne potrzeby i adekwatnie je zaspokaja. Tylko to da ostatecznie dziecku głębokie przekonanie, że jest kochane i ma swoją wartość przez sam fakt, że istnieje. Bez warunków. Podporządkowanie dziecka potrzebom innych w dalszej perspektywie znacząco obniży jego poczucie własnej wartości: „*Skoro nie dostaję uwagi, wsparcia, przewodnictwa, zainteresowania, troski, miłości, oznacza to, że mało znaczę. Jestem nieistotny*”. Dziecko, gdy zdarzy się mu czasem – jak każdemu – odstępstwo od reguły, uzna, że zawiodło. W sytuacji gdy siebie postawi na pierwszym miejscu, gdy będzie przeżywało złość, kiedy będzie domagać się swoich praw – poczuje się winne. Doświadczanie tych emocji jest bolesne, a samopoświęcenie pozwala do pewnego stopnia ich unikać. W ten sposób schemat się wzmacnia. Coraz silniejsze staje się przekonanie: „*Nie mogę przysparzać bliskim żadnych trosk, muszę troszczyć się o harmonię w rodzinie*”.

Fałszywe ja

W dzieciństwie schemat samopoświęcenia pełni rolę adaptacyjną. Dziecko, które doświadcza zaniedbania ze strony rodziców, pochłoniętych własnymi problemami, którym nie starcza sił, by poświęcać mu uwagę i okazywać uczucia, jest starającą się przetrwać ofiarą. Zdecydowanie więcej nadziei zachowa w sytuacji, gdy uwierzy, że to ono powinno się bardziej postarać: być dzielne, silne, dające wsparcie, niż gdyby uznało, że to rodzic jest wadliwy, zimny, nieczuły, brak mu empatii i ciepła. Potrzebuje rodziców, więc za wszelką cenę usiłuje utrzymać ich pozytywny obraz. Woli wybrać stłumienie gniewu, sprzeciwu, eliminację własnych potrzeb. Zresztą trudno rozżłościć się na rodzica, który jest chory, nieszczęśliwy, zrozpaczony, nieradzący sobie, przepracowany.

Człowiek z zahamowaną agresją jest bezbronny na przemoc z zewnątrz, ale też na przemoc, która dzieje się w jego wnętrzu. W psychice dziecka sukcesywnie buduje się reprezentacja rodziców jako potrzebujących, a jego samego jako wspierającego. Oznacza to, że dziecko odczuwa wewnętrzną presję, nakaz, by zawsze służyć potrzebom innych kosztem własnych. W konsekwencji nie pozostaje z rodzicem w autentycznej relacji, a w dorosłym życiu także z innymi ludźmi. Prezentuje swoje fałszywe Ja, zgodne z oczekiwaniami innych. Słyszac słowa uznania dla takiej postawy, w naturalny sposób będzie ją wzmacniać. Ten rodzaj dowartościowania wcale mu jednak nie służy – jest bowiem pochwałą skierowaną nie w jego stronę, ale wobec schematu samopoświęcenia. W oczach rodzica uznanie dostaje fałszywe Ja, które zinternalizowało potrzeby rodzica i uczyniło je nadrzędnymi.

“Mamo, ja cię utulę”

Wyobraźmy sobie rodzica, który cierpi na zaburzenia lękowe lub depresyjne, który sam ma niezaspokojone ważne potrzeby emocjonalne: bliskości z partnerem, miłości, czułości. Jest spore ryzyko, że może rozwinąć się u niego tendencja do zastępczego tworzenia takiej quasi-związkowej relacji z własnym dzieckiem. Jeśli np. w sytuacji wejścia dziecka w okres większej

samodzielności i autonomii (w wieku szkolnym), zostanie u matki wzbudzone jej własne, dawne, dziecięce poczucie niestabilności więzi i opuszczenia, wówczas wejdzie ona w tryb “Wrażliwego, Opuszczonego Dziecka”, które domaga się od opiekuna obecności i bliskości. Dramat polega na tym, że tym opiekunem i wsparciem staje się dla dorosłej matki jej własne dziecko. W ten sposób kobieta nieświadomie zaspokaja własne potrzeby dzięki obecności dziecka i jego bliskości. Dziecko wyczuwa nawet niewypowiedziane potrzeby rodzica, odczytuje je z gestów, mimiki, tonu głosu. Podświadomie może chcieć je zaspokoić: np. zostanie w domu, żeby matka nie czuła się samotna. W tym celu może nawet zacząć chorować; jakby mówiło do niej: „*Nie zostawię cię samej*”. Będzie czuło się odpowiedzialne za jej dobrostan, zmuszone odgrywać rolę „emocjonalnego substytutu” partnera lub opiekuna.

Parentyfikacja utrudnia psychiczne oddzielenie od rodzica, które jest warunkiem prawidłowego rozwoju. Może wytworzyć u dziecka schemat uwikłania emocjonalnego, którego przejawem jest niemalże stopienie z rodzicem, kosztem pełnej indywidualności, kształtowania własnej tożsamości. **Dziecko doświadcza zjednoczenia z rodzicem przy jednoczesnym uczuciu zdławienia, przytłoczenia tą więzią. A każda próba postawienia granicy, okupiona jest gigantycznym poczuciem winy.** Rozpaczliwe wysiłki dziecka, by odpowiedzieć na oczekiwania, nigdy nie są wystarczające. Pomimo starań nie udaje się „uleczyć” rodzica, uszczęśliwić go trwale, zaspokoić na tyle, by mniej cierpiał, radził sobie albo stał się bardziej dostępny emocjonalnie. Ten tragiczny scenariusz często odtwarza się potem w dorosłym życiu. Nadaremna nadzieja na odwzajemnienie starań i dostrzeżenie potrzeb przez innych, podobnie jak wcześniej przez rodziców.

Do czego prowadzi parentyfikacja?

Utrzymywanie pozytywnego obrazu rodziców za wszelką ceną ma negatywne konsekwencje w późniejszym życiu, gdyż relacja z nimi przenosi się na pozostałe relacje, których istotą jest podobna dysproporcja. **Dziecko, które rozwinęło styl funkcjonowania związany ze schematem samopoświęcenia, w dorosłym życiu najczęściej będzie wchodziło w związki z potrzebującymi, nieradzącymi sobie osobami, przejmując za nie odpowiedzialność, nie oczekując zaspokojenia jego potrzeb przez innych.** Może także za partnera nieświadomie wybrać osobę agresywną – reprezentującą tę część Ja, która została stłumiona. Jeśli nagromadzona latami wściekłość zostanie jednak odblokowana, może zaowocować przyjęciem postawy roszczeniowej, nadmiernie asertywnej, agresywnie domagającej się od innych zaspokojenia sfrustrowanych latami ważnych potrzeb. Najczęściej będzie jednak z uporem skupiać uwagę na innych, nadmiernie się o nich troszczyć, podporządkowując się ich oczekiwaniom, lekceważąc własne potrzeby i preferencje.

Ten typ relacji realizuje się zwykle nie tylko w związkach partnerskich i relacjach rówieśniczych, ale także służbowych. Stłumiona złość, frustracja potrzeb, powodują stan chronicznego napięcia. Prowadzi to do rozwoju zaburzeń afektu, somatyzacji stanów psychicznych, zaburzeń psychosomatycznych. Osoby, które w dzieciństwie wzięły na siebie ciężar odpowiedzialności za dobrostan rodziny, cierpią często na depresję, wykazują niskie poczucie własnej wartości, przeżywają wstyd i poczucie winy. Nie potrafiąc prosić o pomoc, nie kierując troski wobec samych siebie, mają ogólnie niski poziom satysfakcji z życia i są obciążone ryzykiem wypalenia zawodowego. Dr Katarzyna Schier, w swojej książce „Dorosłe dzieci”, zauważa jednak, że gdy dzieci zostaną dowartościowane w swoich zadaniach i otrzymają od rodziny silne i szczere komunikaty dotyczące wdzięczności, parentyfikacja nie musi mieć charakteru tak silnie destrukcyjnego.

Rozwój wysokiego poziomu empatii i odpowiedzialności może być także przydatny w późniejszych relacjach społecznych. Duża wrażliwość na innych i pragnienie ulżenia im w cierpieniu przydają się w zawodach związanych z pomaganiem. Często dzieci, u których wytworzył się schemat samopoświęcenia, zostają pracownikami socjalnymi, psychoterapeutami, lekarzami. Do pewnego stopnia sprzyja on wykonywaniu wymienionych zawodów, a może nawet okazać się w nich niezbędnym, ponieważ skutkuje silnym zaangażowaniem w pracę, co pozwala nieść ludziom skuteczną pomoc. Należy również podkreślić, że skłonność do samopoświęcenia ma związek z wyjątkowo empatycznym temperamentem, czyli wrodzonym uwrażliwieniem na cierpienie innych.

Szczególnie narażone na odwrócenie ról jest dziecko:

- którego rodzice z jakichś powodów nie mogą zająć się nim (i/lub jego rodzeństwem);
- którego rodzice mają poważne problemy finansowe;
- którego rodzice są nadmiernie skupieni na pracy;
- którego rodzice są niestabilni emocjonalnie;
- którego rodzic jest maltretowany przez drugiego rodzica lub innego krewnego;
- którego rodzic jest samotny, po rozwodzie lub owdowiał;
- rodziców niepełnosprawnych, przewlekle chorych, fizycznie lub psychicznie;
- z rodzin ubogich, imigrantów, alkoholików, narkomanów;
- rodziców, którzy wykonują zawody związane z opieką nad innymi, są psychoterapeutami, psychologami, lekarzami, pielęgniarkami. Angażują się w wolontariat, działalność charytatywną, stawiając sprawy innych ponad własne czy swojej rodziny. Jeśli nie potrafią zadbać o równowagę życia zawodowego i prywatnego, mogą modelować taki wzorzec.

W jakich rolach może być obsadzane dziecko?

- bufor – w ostrym konflikcie małżeńskim;
- powiernik – np. w czasie konfliktu rodziców;
- zastępczy partner – np. po rozwodzie rodziców. Może oferować fizyczną bliskość rodzicom, wspólne spanie, przytulanie, dotyk (bywa, że również o charakterze seksualnym);
- gosposia – dziecko sprząta, gotuje, pierze, robi zakupy;
- opiekunka do dziecka – zajmuje się młodszym rodzeństwem, myje im włosy, odrabia z nimi lekcje itp.;
- opiekun rodzica – niczym pielęgniarz opiekuje się chorym rodzicem, zmienia mu opatrunki, robi zastrzyki, zawozi do lekarzy;
- sekretarka – robi przelewy, płaci rachunki, pisze dokumenty, chodzi na pocztę;
- terapeuta – opiekuje się emocjonalnie rodzicem, np. chorym na depresję lub w trakcie kryzysu. Wspiera go, pociesza, gdy jest smutny, rozładowuje negatywne emocje;
- mediator/rodzinny sędzia – w konfliktach między rodzicami i innymi członkami rodziny, stara się godzić zwaśnionych, uspokajać ich, doradzać im;
- kozioł ofiarny – przyjmuje ciosy, wyzwiska, często jest odbiorcą trudnych emocji jednego z rodziców, by chronić drugiego;
- rodzinny bohater – chroni np. matkę przed ciosem pijanego ojca, wzywa pomoc do rodzica, np. karetkę.

Jak uchronić dziecko przed parentyfikacją?

1. **Nie rób ze swojego dziecka powiernika.** Ważne, byś otrzymał wsparcie w trudnym momencie życia, ale twoje dziecko nie może stać się twoim nowym najlepszym przyjacielem czy terapeutą. Świadomość twojego emocjonalnego bólu, problemów finansowych, kłopotów w relacjach, codziennych stresów będzie dla twojego dziecka bardzo obciążająca. Ono jest za małe, by zastanawiać się, jak rozwiązać problemy dorosłych. Zadbaj, by otrzymać konieczną dla siebie pomoc, ale od odpowiednich osób, takich jak terapeuta, doradca, członkowie rodziny lub przyjaciele.
2. **Bądź wsparciem dla swojego dziecka.** Jeśli jesteś w okresie dużych zmian, poważnego kryzysu życiowego (separacji, rozwodu, ciężkiej choroby, utraty pracy, żałoby), dawaj swojemu dziecku tak dużo wsparcia, ile tylko jesteś w stanie. Zapewnij je, że panujesz nad sytuacją i jako rodzic z pełną odpowiedzialnością zajmujesz się tym co trzeba, dążąc do jak najlepszych rozwiązań i podejmując w związku z tym odpowiednie działania, aby uporać się z problemem. Zachęć dziecko, aby w tym czasie koncentrowało się na swoich dziecięcych sprawach, rówieśnikach, szkole, przyjemnościach i zabawie.
3. **Unikaj komentarzy wzywających dziecko do dzielności i zaradności.** Powstrzymaj się od zdań w rodzaju: „*Jesteś teraz mężczyzną w domu...*”, „*Musisz wreszcie dorosnąć*” lub „*Zaczynaj w końcu radzić sobie sama, jesteś już dużą dziewczynką*”. Nie popędzaj go w dorastaniu i nie żądaj od niego wypełniania zadań przewyższających jego kompetencje i zasoby na dany moment rozwoju. Pamiętaj też, że kryzys życiowy, w którym jesteś, może nałożyć się na kryzys rozwojowy u dziecka (np. okres dojrzewania nastolatka). Dziecko w tym czasie bywa nadwrażliwe, kapryśne, ma wahania nastroju, mogą pojawić się u niego okresy ogromnego zmęczenia i dezorientacji. Będzie potrzebowało więc w dwójnasób twojej akceptacji, uwagi i wsparcia.
4. **Pozwól swojemu dziecku BYĆ dzieckiem.** Jako że kryzys życiowy wiąże się często z nowymi obowiązkami, może być ci szczególnie trudno wszystko pogodzić. Jako samotny rodzic uważaj, abyś automatycznie nie delegował swoich dorosłych obowiązków na dziecko. Bądź uważny, jeśli zauważysz, że staje się ono nadmiernie samodzielne. Możesz mieć silną pokusę, by je za to nagradzać, a nawet powierzać mu jeszcze więcej obowiązków. Nie rób tego. Korzystaj ze wsparcia źródeł zewnętrznych, aby uwolnić się od przytłaczających cię zadań.
5. **Bądź świadomy własnych działań,** szczególnie w trudnych momentach życia. Zwróć uwagę na to, by zadbać nie tylko o swoje dziecko, ale także o siebie. Tylko wtedy będziesz w stanie stać się prawdziwym oparciem i troskliwym rodzicem dla swojej pociechy.

[Anna Czarnecka](#)

<http://www.inner-garden.pl/>