Parentyfikacja - forma utajonej przemocy

Co się dzieje z dorosłym, który jako dziecko opiekował się wszystkimi, tylko nie sobą?— Osoby sparentyfikowane wchodzą w dorosłe życie z poczuciem głodu, deficytem i brakiem. I tego zaspokojenia na różnych płaszczyznach oczekują od swoich partnerów, dzieci czy nawet instytucji.

Termin "parentyfikacja" — zaczął być używany przez psychoanalitykow (a potem przez terapeutów rodzinnych) już w latach 50. zeszłego wieku. Na początku określano nimi specyficzne relacje rodzinne. Dzisiaj o parentyfikacji mówimy opisując zjawisko odwrócenia ról w rodzinie. Dziecko – krótko mówiąc – przejmuje funkcje dorosłego. Na różnych poziomach – opieki, troski, załatwiania spraw, ale też myślenia, troszczenia się o rodzica nieadekwatnie do swojego wieku, możliwości, potrzeb rozwojowych. Rodzic niejako wychodzi ze swej roli i zamiast być opiekunem potrafiącym pomieścić emocje dziecka, staje się tym, którego uczucia w sobie nosi jego dziecko.

Czym grozi fakt, że dziecko ma ciągle rodzica w swojej głowie?

Bywa, że nie pozwala mu to budować swojego świata, wchodzić w relacje, wyodrębniać się – to jest właśnie kwintesencja parentyfikacji. Rodzic "rozpadający się", nieradzący sobie ze swoimi emocjami i emocjami dziecka często wywołuje w nim poczucie winy. Dziecko może wycofywać się wówczas z przeżywania, okazywania emocji, żeby niejako "uratować" rodzica, utrzymać go w dobrym stanie psychicznych i nie obciążać sobą. Wyrastając w narracji "jesteś moim partnerem i masz się mną opiekować", ma zaburzoną nie tylko strukturę psychiczną, ale także strukturę wchodzenia w dobre relacje w przyszłości. Niektórzy rodzice nieświadomie podtrzymują ten stan u dziecka, bo jest on dla nich bardzo korzystny.

Parentyfikacja może przybierać formy instrumentalne – dzieje się to np. w rodzinach imigranckich, w których dzieci z uwagi na lepszą integrację ze społeczeństwem, a przede wszystkim znajomość języka, pełnią rolę tłumaczy, przewodników, pośredników w kontakcie z urzędami, przychodniami itp. Są w roli opiekunów dla swoich rodziców, ale także dla siebie samych: dziecko umawia sobie, rodzeństwu, wizyty pediatryczne, załatwia sprawy w urzędach – w Polsce widać to szczególnie w przypadku rodzin azjatyckich, słabo zasymilowanych.

O wiele poważniejszym zjawiskiem jest parentyfikacja emocjonalna – kiedy dziecko – z różnych powodów – pełni funkcję opiekuna osoby dorosłej. Albo wtedy, gdy zajmuje się chorym (fizycznie czy psychicznie) rodzicem albo – jeżeli jest odpowiedzialne za stan emocjonalny swojego rodzica.

Warto zrozumieć, że nie chodzi o to, żeby dzieciom kompletnie nie zależało na dobrym samopoczuciu rodzice, bo troska o siebie nawzajem buduje przecież więzi. Mamy zjawisko tzw. pozytywnej parentyfikacji, kiedy wraz z troską o innych, dziecko uczy się samodzielności, przezwyciężania trudności, doświadcza satysfakcji z wykonanego zadania. Ale dziecko ma wówczas poczucie, że może się kimś opiekować wtedy, kiedy to jest niezbędne.

Parentyfikacja, która jest dla dziecka szkodliwa, pozostawia je w poczuciu: "muszę się zawsze opiekować innymi, bo jeżeli tego nie zrobię – zdarzy się tragedia". Dziecko w takiej sytuacji po prostu nie ma wyboru.

Dużym ryzykiem parentyfikacji jest przewlekła choroba rodzica, szczególnie psychiczna. Rodzic z zaburzeniami osobowości, który w swojej strukturze jest mało samodzielny, niestabilny, pogubiony będzie nieświadomie zapraszał dziecko do pełnienia roli partnera czy odbiorcy swoich emocji.

Sytuacja prowadząca do parentyfikaji to też atmosfera stałego podkreślania, że najważniejszy jest chory brat czy siostra, że problemy dziecka schodzą na drugi plan. Ono wtedy pozostaje w poczuciach winy, że myśli o sobie, swoich konfliktach np. z koleżankami, o tym, że nie ma wymarzonej bluzy, czyli przeżywa naturalne dziecięce troski. Bo to jest w atmosferze rodziny błahe w porównaniu z walką o zdrowie czy życie rodzeństwa.

Kluczowe jest umiejscowienie zjawiska parentyfikacji w ciągłości pokoleń. Bo ona jest zjawiskiem "dziedziczonym" w sposób nieświadomy i jest zakorzeniona w rodzinnym przekazie i historii. Żaden rodzic nie myśli świadomie: "zrobię sobie z mojego dziecka partnera": taka postawa jest wynikiem faktu, że był podobnie traktowany przez swoich opiekunów.

Często trauma (np. doświadczenia wojenne) powodują, że proces regulowania emocji rozwija się w sposób nieprawidłowy. Wyobraźmy sobie, że nasi rodzice czy dziadkowie doświadczają traumy. Osoby po traumach mają tendencje do stanów dysocjacyjnych, do aleksytymii, czyli niezdolności do rozpoznawania swoich emocji i emocji innych osób. Jeżeli taka straumatyzowana osoba staje się rodzicem, trudno jej będzie nawiązać prawidłowe relacje z dzieckiem. Gdy trauma blokuje przeżywanie emocji, to człowiek staje się mniej dostępny emocjonalnie dla bliskich, w tym dla swoich dzieci. Te dzieci, czyli nasi dziadkowie czy rodzice, mogą wówczas doświadczać parentyfikacji ze wszelkimi jej konsekwencjami dla następnych pokoleń.

Konsekwencje partentyfikacji będą bardzo różne, zależne od tego, jaki był jej rodzaj, jaka była konstelacja rodzinna, ale też na ile odporne było dziecko, które jej podlegało. Bywa, że konsekwencją parentyfikacji w dorosłym życiu będą zaburzenia psychosomatyczne. Skąd one się biorą? Z zablokowanych uczuć złości, rozczarowania, żalu, agresji, smutku, które nigdy nie zostały wyrażone. Osoby z doświadczeniem parentyfikacji przy budowaniu swoich związków partnerskich mają tendencje do wchodzenia w tryb "opiekuję się tobą" – czyli wybierają osoby, które oczekują w relacji zaopiekowania. Nieuchronnie jednak taka sparentyfikowana osoba poprosi o partnera/partnerkę o opiekę i… jej nie dostanie. Bo wybór był z pewnego klucza powtarzania historii życia i prawdopodobnie partner nie jest osobą, która potrafi dawać. Będzie więc żyła w ciągłym poczuciu niedosytu.

Przy ocenie konsekwencji parentyfikacji ważne jest coś, co nazywamy rezyliencją, czyli odpornością psychiczną. To ona pozwala nie raz przetrwać bardzo trudne przeżycia, zdarzenia. **Za powstanie tej odporności psychicznej często odpowiada obecność w życiu dziecka choć jednego odpowiedzialnego dorosłego, który nie wikłał dziecka w niezdrowe zależności.**