

В числе первых к признакам дисфункциональной семьи можно отнести наличие у кого-то из членов семьи какого-то из типов **зависимости**, в том числе и тех ее разновидностей, которые с огромным трудом могут быть замечены даже самим страдающим ею человеком, например, зависимости от работы или [от отношения к другому человеку](#)

. Если в семье есть такой тип зависимости у кого-то из членов семьи (родителей, детей или близких родственников), то такую семью можно прямо назвать нездоровой, дисфункциональной.

Зависимый человек (даже если это и зависимость от работы или телевизора/компьютера) уделяет больше времени предмету своей зависимости, думает о нем и не может свободно контролировать свое поведение и распоряжаться собой, т.к. его зависимость становится в какой-то мере его хозяином и не дает ему нормально наслаждаться жизнью и уделять внимание другим членам семьи, дарить им свое тепло, любовь, поддержку, заботу и понимание. Он (она) просто не сможет этого сделать из-за своей болезни.

Следующий признак - это **неполная семья**, т.е. отсутствие одного из родителей в семье (мамы или отца). Этот признак, как и первый, абсолютен. То есть любая неполная семья дисфункциональна, независимо от причин ее неполноты, от существующих отношений между ее оставшимися членами или достоинств (или недостатков) самих этих членов.

Один родитель по определению не может дать ребенку полноты воспитания, которое могут дать только оба родителя. Это примерно то же самое, что и отсутствие у человека одной ноги или руки. Каким бы хорошим он ни был, насколько бы он ни был духовным и образованным, он все равно останется неполноценным человеком, который не сможет выполнять всех необходимых жизненных функций.

То же и в семье, какими бы ни были члены семьи, они не смогут восполнить отсутствие недостающего члена семьи. Приемные родители как правило не могут дать детям того, что дают родные. Ребенок в подсознании все равно понимает, что это не родной человек и стремится найти своего, родного родителя. Хотя могут быть и исключения, но они очень редки. Да и потеря одного из родителей, неважно по какой причине (развод, смерть, уехал надолго в командировку) является тяжелой травмой для ребенка, влияющей и на его психику, и на самооценку и отношение к жизни тоже.

Автор: Party

13.12.2009 23:41 - Обновлено 14.12.2009 01:17

---

Тяжелая соматическая или психическая **хроническая болезнь** кого-либо из членов семьи. Как и предыдущие, этот фактор определяет безусловную исключенность человека из семейной жизни. Болезнь любого члена семьи обязательно будет отражаться и на остальных. Здесь появятся и особые правила семьи типа: вести себя тише; не приводить друзей, когда у ... приступ; не рассказывать другим о болезни...; следить за поведением или благополучием больного вместо того, чтобы просто жить и наслаждаться жизнью в свое удовольствие.

Это относится в основном к хроническим болезням, и если в семье будет создан благоприятный климат, если стрессовость этой ситуации уменьшена, то психологический вред от такой болезни может быть сведен к минимуму.

Наличие в семье "**секрета**", "**тайны**". Этот признак относится уже не столько к причинам, как предыдущие, сколько к следствиям, симптомам дисфункциональности. Впрочем, "секрет", из какой бы области он ни был: работа отца, прошлые любовные похождения матери или национальность бабушки - это всегда не только признак отсутствия полной доверительности в отношениях, но и фактор, который эту доверительность ограничивает.

Вообще замечено, что в семьях, где есть зависимость (например, отец пьет или сын колется), принято скрывать от других эту информацию. Не очень-то приятно рассказывать друзьям или коллегам по работе, что мама вчера пришла домой пьяная, или что брат сидел в туалете и колосился героином. Гораздо проще держать эту информацию в секрете.

Еще тяжелее, если над ребенком в семье совершаются разные формы насилия, особенно сексуальные, и ребенок не может этим ни с кем поделиться, так как ему сказали, что если ты об этом кому-то расскажешь, то мы тебя любить не будем. И в итоге в семье накапливаются такие вот семейные тайны, которыми нельзя ни с кем поделиться, а значит и нельзя освободиться полностью от того стресса, которые они с собой несут и который будет разрушать членов семьи изнутри.

Характерными признаками дисфункциональной семьи могут служить также установленные в ней **негласные (неписанные) правила**. Вот некоторые из них:

- **Не говорить о своих проблемах.** Это может означать запрет на обсуждение своих проблем как вне семьи, так и в самой семье. Вообще, не обращай внимания на свои проблемы, трудности, неприятности. Старайся жить для других, не обращай внимания на себя и не заботься о себе. Твои проблемы на самом деле никого не интересуют, есть намного более важные дела, чем твои проблемы.

- **Не выражать открыто своих чувств.** Как часто вы слышали в семье: "Не плачь, ты же мальчик! Не злись, не кричи, не дурачься! Не прыгай от радости, не выражай своей обиды, гнева, страха!" В больных же семьях есть постоянные запреты на чувства и их проявления.

- **Избегать прямых высказываний,** стремиться к выражению своих мыслей иносказаниями, а потребностей - через манипуляции. Это значит, что такой человек не может просто прямо попросить кого-то о помощи, он будет делать это в обход. Например: "Знаешь, сегодня на улице так холодно, а форточка открыта и ее никто закрыть не может, я же так и простыть могу!", "Уже какой день никто мусор вынести не может. В этом доме вообще есть мужчины или все перевелись!" Можно же просто и прямо попросить - "Закрой форточку, пожалуйста. Вынеси мусор, если тебе не трудно". Пример непрямого общения: мама говорит сыну: "Скажи своей бабушке, чтобы она картошку почистила". В этом примере в семье никто никому ничего не говорит в лицо, но все говорится через посредников, через третьи лица.

- **Привычка строить нереальные планы** и возлагать на людей и обстоятельства несбыточные надежды. Эту привычку можно назвать магическим мышлением. "Вот случится то-то, и все станет хорошо, все будут довольны и счастливы". Это и сверхразвитая мечтательность у членов семьи, причем она может быть и коллективная и индивидуальная.

- **Не говорить на определенные "табуированные темы".** Самым распространенным "табу" является запрет на разговоры о сексуальных проблемах и потребностях.

- **"Делай, как я говорю, а не как я делаю".** Это очень страшное и тяжелое правило, которое начинает сводить ребенка с ума. Например, мама говорит сыну, что шуметь нехорошо, надо вести себя тихо. И тут приходит домой пьяный папа и начинает орать на всех, громыхать и валить мебель. И непонятно - так все-таки можно шуметь или нет?

- **"Играть, развлекаться - это плохо, греховно".** Например, когда ребёнку говорят: "Вот ты сейчас смеешься, а потом плакать же будешь! Не веселись так сильно, это не к добру! Ты не видишь, мне плохо, а ты тут прыгаешь, как глупый!" Такие правила или установки запрещают наслаждаться жизнью, радоваться ей. Запрещают смеяться громко, танцевать, прыгать и скакать от радости и просто валять дурака. Семья, где это делать в той или иной мере запрещается - это большая семья.

- **"Не выносить сор из избы",** "не раскачивать лодку", то есть не напоминать о тех проблемах, о которых всем удалось хотя бы на время забыть. Это значит, что ни в коем случае нельзя обсуждать проблему, решать ее. И тем более нельзя ни в коем случае выносить проблему за пределы своей семьи, обращаться за помощью к специалистам

Автор: Party

13.12.2009 23:41 - Обновлено 14.12.2009 01:17

---

или просто к друзьям. Не важно, бьют вас дома, насилуют или просто унижают постоянно, является ли член вашей семьи алкоголиком или наркоманом - обо всем это не должен знать никто ни в коем случае. Это такое табу, которое нельзя нарушать. Такое правило может убить всякую надежду на помощь, на решение серьезных проблем и улучшение жизни. Это очень опасное и вредное правило, старайтесь отделаться от него и делиться своими проблемами, проговаривать и прорабатывать их обязательно.

Материал с сайта ВДА (Взрослые дети алкоголиков) □ [www.detki-v-setke.ru](http://www.detki-v-setke.ru)

Советуем почитать также: [Семья наркомана](#) , [Близкие наркоманов](#)