

СПОТВОРЕНА КОМУНІКАЦІЯ

У здорових стосунках комунікація пряма, відкрита, чесна. У ній ми взаємодіємо як дорослі, незалежні люди, кожен із яких готовий прийняти позицію та точку зору іншого. При цьому значна частина комунікації відбувається з приводу почуттів – **ми позначаємо свої емоційні реакції та потреби, що стоять за ними.**

Ми говоримо про те, що для нас важливо, не намагаючись явно чи приховано маніпулювати партнером.



У залежних відносинах формується **спотворена комунікація**. Ми не знаходимося в контакті з собою, тому не можемо контактувати з іншим. Ми говоримо не те, що насправді відчуваємо, не заявляємо безпосередньо про свої потреби, тому нам залишається тільки більш-менш несвідомо маніпулювати партнером, прагнучи «підвести» його до потрібного рішення або поведінки.

Через відрізанисть від почуттів ми погано розуміємо свої бажання, проте несвідомо прагнемо їх реалізувати, тому в комунікації відбувається розщеплення, **індикатором якого стають так звані подвійні послання.**

Подвійне послання (double bind) – це таке повідомлення в комунікації, в якому одночасно транслуються дві вимоги, що суперечать одна одній, або команди.

Першим подвійні листи описав Грегорі Бейтсон. Він вважав, що подвійні послання є причиною розвитку шизофренії (він навіть ввів термін «шизофреногенна мати», що відноситься до жінок, комунікація яких з їхніми дітьми рясніла подвійними посланнями).

Згодом теорія про визначальну роль подвійних послань у розвитку шизофренії не підтвердилася, однак було встановлено, що подвійні послання є важливою ознакою дисфункціональних та руйнівних відносин.

Тривале перебування у відносинах, побудованих на подвійних посланнях, призводить до стресу і хронічної психологічної травматизації («травма, що триває»).



Отже, що таке подвійне послання?

Це така ситуація, в якій вимагають **від нас двох протилежних речей одночасно.**

Більшість комунікації у разі відбувається на невербальному, напівусвідомлюваному рівні як і «мається на увазі». Частина послання можуть озвучуватися частково або не озвучуватися взагалі, але вони присутні в полі і впливають на людину, якій адресовані. Деякі приклади типових подвійних послань:

У дитячо-батьківській комунікації:

1. "Тобі вже давно час стати самостійним і дорослим"
2. "Ти ще дитина і не зможеш прожити без нашої опіки"

В особистих відносинах:

1. "Ти маєш більше працювати, щоб забезпечувати сім'ю"
2. "Ти повинен приділяти мені більше уваги та проводити час із сім'єю"

Або:

1. "Ти маєш бути красивою жінкою і стежити за собою"
2. "Ти поводи́ться непристойно, коли дозволяєш іншим чоловікам звертати на тебе увагу"

В бізнесі:

1. "Ти вічно встріваєш зі своїми пропозиціями і намагаєшся все контролювати"
2. "Ти безвідповідальний, коли приділяєш проекту мало уваги"

