

Comunicarea - intre terapie si interrelație

Multitudinea cunoștințelor acumulate la nivelul diferitelor științe și discipline privind comunicarea, deprinderea și consolidarea regulilor de interacțiune umană îi ajută pe subiecți să-și adecveze relațiile cu semenii lor, chiar să dispună de o mai bună înțelegere și mai profundă a stilului lor de a intra în legătură cu alții.

În mod obișnuit metodele din psihologia socială, psihologia clinică, psihoterapie se centrează pe intervenția în cazul de non-comunicare, de relații negative, de relații compromise, inadecvate, în cazuri de nenorociri și implicații asupra psihicului uman. Așa s-au structurat metode și mijloace de intervenție psihoclinică, în cazuri de mariaj nefericit, în familiile în care copii devin "problemă" pentru părinții lor. Cu oarecare tradiție se utilizează consilierea și psihoterapia de către psihologi, psihiatri, sistem social, se încearcă "sfatul genetic", terapie individuală premaritală, terapie de familie etc.

Din deceniul 8 al secolului XX, specialiștii evaluând modalitățile practic infinite de distorsionare a interrelației umane, de "viraj" spre destructurarea familiei și a rolului părinților în creșterea și educarea copiilor s-au îndreptat ca și în medicină spre prevenirea tulburărilor psihosociale la nivel individual și grupal.

În acest sens putem spune că au apărut și s-au perfecționat metode care se referă atât la individ cât și la cuplu, la familie - cu scopul de a oferi **modele** pentru dobândirea abilităților care să permită subiecților prevenirea ori minimalizarea problematicii. S-au efectuat numeroase studii privind consolidarea relațiilor armonioase de tip non-stresant - prin identificarea ori adecvarea unui nivel înalt de satisfacție și competențe.

În paralel, aceleași studii ca și altele anume imaginate au căutat să pregătească subiecții pentru înțelegerea vieții, a dificultăților ei, ca și a schimbărilor din cadrul existenței umane - care pot traversa căsătoria, interrelațiile de serviciu etc.^[1]

În prezent există numeroase manuale și tratate care doresc să sugereze subiectului uman cum să învețe singur să se protejeze (teach - yourself manuals) și astfel să prevină stresul intrafamiliar. Există, de asemenea, metode care își propun să îmbogățească pe subiect cu dovezi de auto-cunoaștere cu metode pentru o mai bună cunoaștere a cuplului, a familiei, cu sfaturi pentru practicienii care sugerează soluții privind prietenia, întemeierea familiei, consiliere în probleme religioase, respectarea vecinătății, consolidarea simpatiilor etc.

Chiar dacă majoritatea acestor persoane care dau sfaturi nu pot efectua **terapii și consiliere** bazate pe reguli bine fondate științific, trebuie preluat ajutorul pe care îl dau direct, sugerând subiecților prezentarea la psihoterapeut.

Aceste metode operează, de fapt, în planul interrelației intime ajutând totodată la deprinderea unor **capacități de învățare în plan profesional și de abilitare chiar în interiorul relației.**

Între metodele de învățare și tratament pentru relațiile de tip intercomuniare, enumerăm:

- psihoterapia,
- deprinderea abilităților sociale,
- sfat pre-marital,
- sfat marital,
- terapie comportamentală maritală,
- terapie de familie,
- maximizarea interrelațiilor de cuplu,
- auto-ajutorarea pentru părinți singuri, persoane divorțate etc.

În prezentul material noi nu insistăm și nu detaliem aceste metode, deși ele sunt extrem de importante atât în stabilirea contactului, a comunicării, cât mai ales a alăturării sau estompării anxietății, a ostilității, a conflictelor interumane.

Comunicarea verbală sau non-verbală, cu reguli sau fără reguli conștientizate de partenerii "ecuației", flexibilă ori cu dificultăți percepute de ambele părți, operând indiferent de sex, vârstă, cultură, nivel socio-material - este apanajul vieții umane fiind în aceeași măsură aptă să degenereze în conflicte, în stres ori chiar în autism (în cazurile patologice).

De aceea, studii extrem de laborioase au formulat ipoteze și metode de intervenție în "învățarea" interrelației umane. Interesant este faptul că încercările de cunoaștere umană merg paralel cu strategiile de intervenție și tratament a relaționării umane defectuoase sau insuficiente. Ceea ce se prezintă frecvent în ultimii ani în acest domeniu al psihologiei este dorința specialiștilor de a clasifica, ordona, ajuta, sintetiza modalitățile de relaționare ca și regulile de prevenire a impactului între parteneri, în cuplu, în familie. Noi am prezentat în paginile anterioare un set de reguli pentru stabilirea unor bune relații în familie, în activitatea profesională, între prieteni, între vecini etc.

Din perspectiva terapiei și prevenirii conflictelor în cadrul comunicării dorim să menționăm căutările psihologilor și sociologilor care se referă generic la:

- a) Reguli privind schimbul de idei, informații și intimitate;
- b) Reguli privind conflictul - ambele tipuri de reguli presupunând **confruntarea și declinarea** (evitarea) responsabilităților la comunicarea umană.

Atunci când membrii familiei sunt capabili să se asculte unii pe alții, să se întrebe și să comenteze asupra subiectelor în raport cu care doresc să se înțeleagă, să se folosească de cuvinte pe care le

așteaptă sau să se pronunțe pentru a obține consens informațional, ei pot conlucra și interacționa optim, astfel încât fiecare să fie stimulat în a se dezvolta și a resimți satisfacție^[2].

Prin intermediul analizei comunicării în microgrupul familial se pot constata eventuale incoerențe în modul în care **rolurile familiale** sunt **asumate și exercitate**. Astfel, se pot structura configurații defectuoase ale rolurilor conjugale^[3], prin hipertrofia sau hipotrofia rolurilor de sex (amplificarea sau diminuarea unor comportamente specifice masculinității și feminității), inversarea rolurilor de sex prin dezvoltarea unor comportamente maritale de substituție reciprocă ("travestiul psihosocial conjugal"), desincronizarea rolurilor conjugale, incompletitudinea rolurilor maritale și parentale.

În relațiile conjugale și familiale, membrii microgrupului își pot asuma în diferite conjuncturi diverse stări ale eu-lui, uneori împietând asupra raporturilor normale de echilibru în cadrul structurii familiei. Astfel, putem constata, prin intermediul comunicărilor pe care și le adresează, existența unor incoerențe în maniera de a-și juca rolurile.

Metodele comportamentale de rol ale soților (părinților) sunt de cele mai multe ori preluate din familiile lor de origine, de la propriii lor părinți. Stilurile de comunicare și de acțiune ale acestora explică în mare măsură comportamentul comunicațional al copiilor, deveniți adulți și părinți la rândul lor, prefigurând așa-numita "matrice a scenariului de viață"^[4].

Pe parcursul dialogului familial, se utilizează toate modalitățile de comunicare posibile: înțelegerea, dezaprobarea sau impunerea, supunerea sau concilierea, intelectualizarea sau "celebrizarea", indiferența sau neutralitatea, uneori detașarea sau neimplicarea. Fiecare din aceste posibilități pot să alterneze situațional la fiecare din membrii familiei, dar pot deveni și dominante prin frecvența lor, adevărate **tipare de comunicare proprii** unuia sau altuia din membrii familiei.

Clasificări și sistematizări moderne apreciază că stilul comuni-cațional al unei persoane poate fi **moftil**, deschis, utilizând adecvat toate modalitățile de comunicare, sau **rigid**, folosind predominant un tip (de ex., stilul dominator-autoritar, sau stilul submisiv-supus). În general, puțini oameni sunt înclinați să acționeze permanent pe o singură cale, deși există persoane structurate astfel încât să utilizeze predominant una.

Pentru majoritatea terapeuților familiei, comunicarea este cea mai importantă problemă^[5], esența terapiei constând în învățarea "deprinderilor" de a comunica^[6].

În același sens, V.Satir consideră că există cinci căi de care indivizii umani se folosesc pentru a comunica: concilierea, dezaprobarea, rezonabilitatea, irelevanța mesajului, concordanța.

Ameliorarea comunicării intrafamiliale, așa încât să devină satisfăcătoare și securizantă pentru nevoile tuturor membrilor familiei constituie un obiectiv central al terapiilor familiale. În cadrul practicării acestor terapii este necesar ca terapeutul să fie preocupat și de **propriul mod de comunicare cu pacienții**, întrucât poate emite el însuși, inconștient, duble mesaje^[7].

Modul în care membrii familiei se aranjează între ei în spațiul terapeutic (stau în picioare, stau jos, se mișcă), reflectă considerabil gradul de încordare sau relaxare, calitatea și intensitatea stărilor lor emoționale, natura comunicărilor.

În ultimele decenii psihoterapia de familie nu își propune numai o însănătoșire a tiparelor de comunicare defectuoase, ci și o **estetizare a acestora**, în sensul stimulării armoniei interpersonale a nucleului familial. Pentru aceasta trebuie identificate mai întâi stilurile de comunicare care predomină în familie ca și semnificațiile lor pentru echilibrul și dezvoltarea acesteia.