

## A családi kommunikáció jellegzetességei, mintázatok, pattern, szekvencia

A kommunikáció az információadás és információhoz jutás terepe, azaz minden kommunikáció, aminek információ értéke van. A kommunikáció folyamatának szerves része a közlés minden formája: verbális és nonverbális közlés, valamint a kommunikáció kontextusa. A családban minden esemény a kommunikáción keresztül történik. *Bármely cselekedetnek kommunikatív üzenete van a többiek számára.*

A kommunikáció a családi rendszer alkotóelemei közötti interakció.

A kommunikációt nagyon fontos a családterápia során megfigyelni, mert

- egyrészt tünete a családi diszfunkciónak
- másrészt fenntartja a diszfunkciót.

HALEY szerint „analóg” módon kommunikálunk, tehát összetett fogalom, több van benne, mint amit mondunk.

### Szabályok a kommunikációra:

- ~ alapvető emberi szükséglet
- ~ nem lehet nem kommunikálni
- ~ van benne egy válaszkényszer
- ~ reciprocitása van
- ~ a „nem reagálás” is kommunikáció!
- ~ kommunikáció befogadása és kibocsátása egy biopszichológiai szükséglet
- ~ a kommunikáció szükségszerűen mindig több csatornán folyik (verbális, nonverbális/metakommunikáció, utalásmező)
- ~ a kommunikáció proxemikai (távolságtartás) vonatkozása is nagyon fontos, tehát, hogy milyen közel van egymáshoz a két személy
- ~ a kommunikációban az intimitás kimutatása nagyon fontos szintén
- ~ kommunikációban az a győztes, aki az értelmezési keretet meg tudja nyerni

A verbális csatorna a mondanivaló tartalmát közvetíti. A tartalom a beszéd illetve az írás által kódolt adatok összessége. Nonverbális síkon (beszédnél mimika, gesztusok, hangszín, hangerő, intonáció stb., írott szövegnél a kézírás grafológiai jellemzői, a szöveg szerkezete stb.) arról informáljuk a hallgatót, hogy miképpen értse a közlés tartalmát. A kommunikáció kontextusa az a helyzet, történés, amibe ágyazódik a kommunikáció.

Egy kommunikációs kezdeményezésre kétféle tiszta, egyértelmű válasz adható: a kezdeményezés elfogadása illetve elutasítása.

Ha világos értelmétől megfosztott választ adunk egy kezdeményezésre, reakciónként nem kell felelősséget vállalnunk, hiszen a figyelem cselekvésünkről a helyzet kuszaságára terelődik.

*A kommunikáció két szinten, tartalmi és viszonybeli (relációs) szinten zajlik.* Tartalmi szinten történik az adatok közlése, amit a verbális csatorna közvetít. A kommunikáció viszonybeli aspektusa az interakció szereplői között fennálló viszonya, annak definiálására vonatkozik.

A kommunikáció akkor gördülékeny, ha mind tartalmi, mind viszonybeli szinten egyetértés van.

### Kommunikációs helyzetek

- ~ *Szimmetrikus helyzet:* itt mindkét félnek egyforma lehetősége van a helyzet kontrollálására

*Az emberi kapcsolatok vagy az egyenlőségre vagy a különbözőségekre alapulnak. A szimmetrikus kapcsolatban a felek reakciója hasonló, törekedhetnek mindketten dominanciára, vagy várhatják kölcsönösen egymástól a döntést. Ez történhet megmerevedett tükörkapcsolatban, vagy máskor, pl. hol az egyiknek, hol a másiknak van igaza, a fontos, hogy a kapcsolat meghatározására való törekvések statisztikailag legyenek kiegyenlítettek.*

~ *Komplementer helyzet:* itt egyenlőtlen a kontroll lehetősége.

A *komplementer viszonyban* az egyik résztvevő a domináns, míg a másik alárendelt helyzetben van. Az alárendelt személy ugyanolyan mértékben járul hozzá a kiegészítő kapcsolat fenntartásához, mint partnere. A komplementer kapcsolat szélsőséges példája a mazochista - sadista páros.

### **Kommunikációs patternek/mintázatok:**

#### Diszfunkcionális kommunikációs minták

- ~ *Blokkolt kommunikáció:* pl. a titok. A titok generalizációra hajlamos. De idetartozik a trauma és veszteség is.
- ~ *Bűnbakképzés:* ez „eltolt” kommunikáció. Pl. az apával van baja az anyának, mégis az anya a gyereket „cseszteti”.
- ~ *Double bind (kettős kötés):* egymásnak ellentétes üzenet küldése a verbális és nonverbális csatornán. Ez nagyon káros a gyerekeknek!

*VIRGINIA SATIR* 4 kommunikációs-mintát figyelt meg, amelyet az emberek a visszautasítástól való félelmükben használnak. Az az ember, aki fenyegetve érzi magát, de nem szeretné, hogy mások észrevegyék a gyengeségét a következő viselkedésminták mögé próbál rejtőzni:

1. ENGESZTEL – így a másik ember nem gurul dühbe.  
Ez a típus engesztelő, békítő, önalávető.

2. VÁDOL - így a másik ember erősnek fogja tartani (és ha a vádolt elmegy, akkor ezért is ő hibáztatható).  
Ez a típus vádló, bíráló, vádaskodó. Úgy tesz, mintha ő lenne a főnök, de belül nagyon magányosnak és sikertelennek érzi magát. A környezet a vádlót erősnek és hatalmasnak éli meg. A vádló típus nem tudja azt az érzést átadni a környezetének, hogy „segítségre szorulok”.

3. OKOSKODIK – tehát úgy kezeli a fenyegetettséget, mintha veszélytelen lenne, és az önértékelését nagy szavak és intellektuális koncepciók mögé rejti.  
Ez a típus okoskodó, racionalizáló, mindent megmagyarázó. Érzelemmentes, unalmas, monoton, sok idegen szót használ, nem szabad soha hibáztatni, de belül ő is nagyon sérülékeny.

4. ZAVARODOTT – így nem vesz tudomást a fenyegetettségről, úgy viselkedik, mintha nem is lenne veszély. (Ha elég sokáig így tesz, lehet, hogy a veszély valóban el is múlik.).  
Ez a típus kaotikus, zavarodott, helyzetből kilépő. Általában valami nem oda illő dolgot mond, nem figyel oda, nem reagál. Belülről azt érzi, hogy „nem figyelnek rá”, kívülről pedig azt mutatja, hogy „ő nem figyel”.

*Ezeknek a kommunikációs mintáknak a többiekre a következő hatása van:*

1. Az engesztelő válaszminta büntudatot gerjeszt → „Ha felébresztem a büntudatot, kímélni fogsz engem.”
2. A vádló félelmet kelt. → „Ha félelmet váltok ki benned, engedelmessz nekem.”
3. Az okoskodás irigységet gerjeszt. → „Ha iriggyé teszek, szövethetsz velem.”
4. A zavarodott kommunikáció viccelődést vált ki. → „Ha felébresztem a tréfálkozó kedvedet, akkor talán el fogsz viselni.”

**Jó kommunikációs mód:** EGYSEGES és ÁRAMLÓ – az ilyen kommunikációban az üzenet minden része ugyanabba az irányba halad: a szavak összhangban vannak az arckifejezéssel, testhelyezettel és a hangszínnel. A kapcsolatok könnyűek, szabadok, és őszinték, és az emberek önértékelését semmi sem fenyegeti. Csak ennek a kommunikációs mintának van esélye arra, hogy a viszályokat elsimítsa, hogy túllendítsen a holtponthoz vagy hidat építsen az emberek között.

Családterápiában a cél:

Javítani a családtagok egymás közötti kommunikációjának minőségén: családterápiában, amit bátorítanak, az a *nyílt, közvetlen kommunikáció* (A „biztosan tudja a másik, hogy én mit akarok” elvárás nem jó!).

Megtanítják, hogy *lehet (és kell) az érzelmekről beszélni.*

Fontos, hogy *sok énközlést mondjanak* az egymás közötti kommunikációban az érzelmek kifejezésekor. Tehát ne azt mondják, hogy „Te szemét vagy”, hanem azt, hogy pl. „Nekem fáj, hogy elfelejtetted...”, „Én úgy éreztem, hogy...”

### Rituálék

Egyéni identitásunk különböző aspektusain túl a család szokásainak, szabályainak segítségével kialakítja saját családi identitását.

A családi kommunikációnak van egy sajátos és igen széles tartománya, amit gyűjtő néven **családi rítusnak**<sup>1</sup> neveznek.

A rítus a kommunikáció szimbolikus formája, amely időről időre azonos módon játszódik le, azaz viselkedési lánc, kommunikációs szekvencia.

A rítus jelzi az idő múlását, miközben képes a jelent, múltat és jövőt egyszerre megjeleníteni.

*Jellemzői:*

- ~ többszörös ismétlődés,
- ~ erős érzelmi hatás,
- ~ a családi minta, családi azonosság konzerválásának eszköze,
- ~ meghatározza, befolyásolja a külvilággal történő érintkezések módját,
- ~ szabályozza a családtagok viselkedését.

A családi rituálék három nagy területe: az ünnepek, a családi tradíciók és a ritualizált napi események, rögzült interakciók.

A **családi ünnepek** az adott kultúra egészét érintik. A naptári vallási ünnepeken (keresztény kultúrkörben a Karácsony és a Húsvét), világi ünnepeken (pl. az Újév) kívül a család

---

<sup>1</sup> A szakirodalomban a rítus és rituálé fogalmak szerepelnek azonos ill. különböző jelentéssel is. Jelen esetben a fogalmat szinonimákként használjuk.

életciklus váltásaihoz köthető szertartásokat (házasságkötés, keresztelő, temetés, stb.) nevezik családi ünnepeknek.

A szertartás helye, ideje, bizonyos szimbolikus tárgyak használata az adott kultúra által meghatározottak.

A családi ünnepek funkciója, hogy kösse a nukleáris családot annak tágabb rokoni és kulturális közegéhez, ezzel erősítve társadalmi, kulturális identitását, másrészt viszont erősítse a család egyediségét és határait. Ez utóbbit az ünneplések családonként változó forgatókönyve biztosítja.

A **családi tradíciók** kevésbé kultúra-specifikusak, idejük inkább függ a család belső naptárától, mint külsőtől. Kulturális hatások természetesen itt is érvényesülnek. (Azokban a kultúrákban ünneplik a születésnapot, ahol az individuum fontos.)

*Családi hagyománynak* tekinthetők a családi évfordulók, születésnapok, névnapok ünneplése, vakációk eltöltése, stb.

A leggyakrabban előforduló, és természetesen az ünnepeket és hagyományokat is átszövő, a családtagok számára legkevésbé tudatos rítusok a **rögzült családi interakciók**. A közös étkezések, lefekvés szokások részleteinek megismerése fontos információkat tartalmaz a család kommunikációjáról.

A rituálékhoz való ragaszkodás magában hordozza annak a veszélyét, hogy a család vagy valamelyik tagja bizonyos rítusokat nem tud elengedni, illetve nem képes a rítust a család megváltozott igényeihez igazítani. A rítus ilyenkor "kimerevedik", emocionális tartalma kiürül.

*Felhasznált irodalom:*

- ~ Karácsony Ágnes jegyzete
- ~ Saját órai jegyzet (Safranka Judit) - [www.juditti.hu](http://www.juditti.hu)