

# 1

## Η θεωρία της Επικοινωνίας

Ο όρος επικοινωνία συναντάται πολύ συχνά στη διεθνή βιβλιογραφία που έχει ως αντικείμενο το γάμο, με ελάχιστες διαφοροποιήσεις ως προς τον ορισμό της και με κοινή αποδοχή ότι αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο για τη μελέτη της συζυγικής αλληλεπίδρασης. Έχουμε συνηθίσει όταν αναφερόμαστε στην επικοινωνία να εννοούμε κυρίως τη λεκτική εκφορά, παραβλέποντας το γεγονός ότι πίσω από κάθε φράση που εκστομίζουμε υπάρχει και μια σωματική έκφραση που λειτουργεί ως πλαίσιο στα λόγια που ειπώθηκαν. Ωστόσο με τον όρο *επικοινωνία εννοούμε τη συμπεριφορά ενός ατόμου και αυτήν που εκδηλώνει κάποια συγκεκριμένη στιγμή και τη γενικότερη συμπεριφορά που τον χαρακτηρίζει ως άτομο. Επικοινωνία είναι και τα λόγια ενός ατόμου και ο τρόπος που τα εκφράζει*. Η επικοινωνία, δηλαδή, περιλαμβάνει τόσο τη λεκτική όσο και τη μη-λεκτική συμπεριφορά (Steinglass, 1978).

Όπως είναι γνωστό, κάθε είδους αλληλεπίδραση και σε όποιο πλαίσιο εμφανίζεται, άρα και στο συζυγικό, διέπεται από τις ίδιες βασικές αρχές.<sup>1</sup> Οι αρχές αυτές επιγραμματικά είναι:

### **1. Είναι αδύνατο να μην υπάρξει επικοινωνία, όταν δύο άτομα παρευρίσκονται στον ίδιο χώρο.**

Κάθε συμπεριφορά αποτελεί ένα μήνυμα. Επομένως ο κάθε άνθρωπος στέλνει συνεχώς κάποιο μήνυμα, γιατί δεν είναι δυνατόν να υπάρξει μια στιγμή που ο άνθρωπος να μην εκδηλώνει κάποιου τύπου συμπεριφορά. Ωστόσο υπάρχουν τρόποι να αποφύγει κάποιος τη λεκτική κυρίως επικοινωνία χωρίς αυτό να σημαίνει ότι εκείνη την ώρα δεν επικοινωνεί. Στην αλληλεπίδραση δύο συζύγων με προβλήματα στην επικοινωνία τους συναντάμε συνήθως την απόρριψη της

---

1. Ο αναγνώστης μπορεί να διαβάσει διεξοδικά γύρω από τις αρχές αυτές στα κείμενα των Watzlawick et al., 1967, Watzlawick, 1990, Steinglass, 1978, Christensen et al., 1983).

επικοινωνίας (π.χ., δεν θέλω να συζητήσουμε) ή την επιστροφή διάφορων άλλων τρόπων, όπως τη χρησιμοποίηση αντιφάσεων στο λόγο, την αλλαγή θέματος, την εσκεμμένη παρανόηση του λόγου (Watzlawick et al., 1967, Watzlawick, 1990, Steinglass, 1978).

**2. Κάθε μορφή επικοινωνίας αποτελεί συγχρόνως και μετεπικοινωνία, γιατί εμπεριέχει τόσο τη μετάδοση πληροφοριών ανάμεσα σ' αυτούς που αλληλεπιδρούν, όσο και τον καθορισμό της μεταξύ τους σχέσης.**

Μερικά από τα μηνύματα που ανταλλάσσουν δύο άτομα όταν αλληλεπιδρούν μεταξύ τους αναφέρονται στο είδος της σχέσης που έχουν μεταξύ τους, και συγχρόνως καθορίζουν τη φύση της σχέσης τους. Αυτού του είδους τα μηνύματα συνιστούν τη μετεπικοινωνία που συνοδεύει κάθε είδος επικοινωνίας. Η μετεπικοινωνία συνδέεται άμεσα με το πώς εκλαμβάνεται ένα μήνυμα ως προς το περιεχόμενό του και συνεπώς ορίζει ποια είναι η σχέση αυτών που επικοινωνούν (Steinglass, 1978). Στην επικοινωνία των συζύγων παρατηρείται πολύ συχνά το φαινόμενο της σύγχυσης ανάμεσα στο περιεχόμενο του μηνύματος και στη σχέση του ζευγαριού. Μια επιπλέον σημασία της μετεπικοινωνίας αφορά τον αυτοορισμό αυτών που επικοινωνούν. Δηλαδή, μέσα από το μετεπικοινωνιακό επίπεδο μπορούμε να διακρίνουμε πώς βλέπει ο καθένας τον εαυτό του ως προς τον άλλον και πώς θεωρεί ότι γίνεται αντιληπτός από τον άλλον (Watzlawick et al., 1967, Watzlawick, 1974).

**3. Το είδος της σχέσης εξαρτάται από την αμοιβαία συμφωνία αυτών που αλληλεπιδρούν ως προς τον τρόπο που εξελίσσεται η επικοινωνιακή ακολουθία.**

Κάθε μήνυμα σε μια επικοινωνιακή ακολουθία αποτελεί ταυτόχρονα ερέθισμα, αντίδραση και ενίσχυση στη συμπεριφορά του άλλου. Για να υπάρξει αποτελεσματική επικοινωνία είναι αναγκαίο αυτοί που επικοινωνούν να συμφωνούν ως προς το ότι η συμπεριφορά του ενός προκαλεί και συγχρόνως ενισχύει τη συμπεριφορά του άλλου (Watzlawick et al., 1967, Watzlawick, 1990).

**4. Οι άνθρωποι επικοινωνούν λεκτικά και μη-λεκτικά.**

**5. Κάθε είδος αλληλεπίδρασης είναι ή συμμετρική ή συμπληρωματική, ανάλογα με το αν βασίζεται στην ισότητα ή στη διαφορά αυτών που αλληλεπιδρούν.**

Ανάλογα, δηλαδή, με το εάν η συμπεριφορά του ενός είναι ίση με τη συμπεριφορά του άλλου ή τη συμπληρώνει μέσα από τη μέγιστη διαφορά τους (π.χ., στην πρώτη περίπτωση, ο Α χαμογελάει και ο Β ανταποδίδει, ή ο Α επιτίθεται και ο Β ανταποδίδει. Στη δεύτερη, ο Α κτυπάει τον Β και αυτός δεν αμύνεται).

Οι αρχές αυτές αποτέλεσαν το υπόβαθρο της **συστημικής προσέγγισης** στα

συζυγικά προβλήματα. Από τη συστημική άποψη, «κάθε είδος διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης αποτελεί μια μορφή επικοινωνίας, μια προσπάθεια καθορισμού της σχέσης και επίδρασης του άλλου (Christensen et al., 1983). Προκειμένου να γίνει κατανοητή η συστημική προσέγγιση στις συζυγικές σχέσεις κρίθηκε απαραίτητο να αναφερθούν πολύ συνοπτικά μερικές βασικές έννοιες της Συστημικής θεωρίας. Αυτές είναι οι έννοιες των *ορίων*, της *πληροφορίας* και της *ομοιόστασης*. Η έννοια των ορίων αναφέρεται στην απαγόρευση που δημιουργεί η σχέση των στοιχείων ενός συστήματος σε κάθε ξένο σώμα να παρεισφρήσει στο σύστημα. Η ομοιόσταση αναφέρεται στην ανάγκη κάθε συστήματος για σταθερότητα. Η ανάγκη αυτή υπαγορεύει την αντίσταση κάθε συστήματος μπροστά σε κάθε μορφή αλλαγής. Ο όρος πληροφορία συμπίπτει με την έννοια της επικοινωνίας γιατί αναφέρεται τόσο στα στοιχεία που περιγράφουν τη λειτουργία ενός συστήματος, όσο και στις σχέσεις των στοιχείων μεταξύ τους (Steinglass, 1978, Christensen et al., 1983, Minuchin, 1983).

Σύμφωνα, λοιπόν, με τη Συστημική θεωρία, ο γάμος είναι ένα σύστημα σχέσεων μεταξύ δύο συζύγων και συγχρόνως ένα υποσύστημα· στοιχείο του συστήματος της ευρύτερης οικογένειας (Steinglass, 1978, Christensen et al., 1983, Minuchin, 1983). Επομένως, σε ένα συγκεκριμένο γάμο τα στοιχεία είναι ο άνδρας και η γυναίκα, οι οποίοι έχουν μια σταθερή μορφή σχέσης με επαναλαμβανόμενα σχήματα ατομικής συμπεριφοράς και αλληλεπίδρασης. Προκειμένου ένας θεραπευτής να κατανοήσει καλύτερα το σύστημα ενός γάμου πρέπει να παίρνει υπόψη του την ανάγκη των δύο συζύγων να κρατήσουν σταθερή τη μορφή της σχέσης τους, το είδος των πληροφοριών που παρέχουν οι ίδιοι για το γάμο τους, αλλά και τα στοιχεία που δίνει η γραμμική ανάγνωση της αλληλεπίδρασής τους.

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές της συστημικής συζυγικής παρέμβασης. Ωστόσο, όλες αντιμετωπίζουν τη μεν συζυγική αλληλεπίδραση ως ένα σύστημα που αντιστέκεται στην αλλαγή την οποία προτείνει ο θεραπευτής, και τη δε συζυγική επικοινωνία ως μια πληροφορία ενδεικτική του γενικότερου συστήματος που διέπει τη συζυγική σχέση (Paolino & McCrady, 1978, κεφ. 6).

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη Συστημική προσέγγιση, ο θεραπευτής πρέπει να μελετά και να παρακολουθεί τον τρόπο που οργανώνονται οι ακολουθίες αλληλεπίδρασης μέσα στη σχέση και να επικεντρώνεται περισσότερο στα αποτελέσματα των αντιδράσεων των συζύγων. Εκείνο που έχει σημασία είναι τα γεγονότα και η σύνδεσή τους (Sluzki, 1978).

Σύμφωνα με τον Sluzki (1978), υπάρχουν ορισμένοι κανόνες που κάθε θερα-  
 πευτής, όταν καλείται να βοηθήσει στην αντιμετώπιση συζυγικών προβλημάτων

και εφόσον ακολουθεί τη συστημική προσέγγιση, πρέπει να υιοθετεί.

**Α)** Στις περιπτώσεις που ένας σύζυγος χρησιμοποιεί το πρώτο πληθυντικό πρόσωπο όταν αναφέρεται σε προσωπικές κρίσεις ή απόψεις, ο θεραπευτής πρέπει να ζητήσει τη χρήση του πρώτου ενικού προσώπου. Π.χ., όταν ο σύζυγος αναφέρεται στην ανάπτυξη συμπτωμάτων μελαγχολίας της γυναίκας του και λέει «Δεν καταλαβαίνω πώς της συνέβη. Για όλους υπάρχουν δύσκολες στιγμές, αλλά δεν τα παρατάμε», ο θεραπευτής πρέπει να τον διορθώσει, ώστε να πει «Εγώ αν είχα μια δύσκολη στιγμή δεν θα τα παρατούσα». Ο στόχος πίσω απ' αυτήν την παρέμβαση είναι να γίνει σαφές στο σύζυγο που έρχεται για να δώσει πληροφορίες και δεν είναι ο «παθών» ότι ο θεραπευτής δεν εγκρίνει αυτόν το διαχωρισμό των ρόλων.

**Β)** Εάν κάποιος σύζυγος μιλάει για τον εαυτό του σε τρίτο πρόσωπο, πρέπει να του επισημανθεί ότι πρέπει να μιλάει σε πρώτο. Π.χ., αντί να λέει «κανένας δεν είναι τέλειος», πρέπει να πει «δεν είμαι τέλειος». Η χρήση προσωπικών αναφορών στο σωστό πρόσωπο διευκολύνει το ζευγάρι να εντοπίσει σε ποια σημεία υπάρχουν διαφορετικές απόψεις, ώστε να δημιουργηθεί η βάση για τη γεφύρωση του χάσματος.

**Γ)** Εάν ο ένας σύζυγος κάνει μια ερμηνεία για τη συναισθηματική κατάσταση του άλλου, τότε πρέπει να ρωτηθεί τι παρατηρεί στον άλλον και εκφράζεται έτσι. Η παρέμβαση αυτή έχει ως στόχο ότι οι σύζυγοι πρέπει να μάθουν να διαφοροποιούν την αντίληψη που έχουν για το σύντροφό τους από τις ερμηνείες που προσδίδουν στη συμπεριφορά του.

**Δ)** Εάν κάποιος σύζυγος έχει την τάση να μιλάει για τον άλλον κοιτώντας το θεραπευτή αντί το σύντροφό του, τότε ο θεραπευτής πρέπει να του ζητήσει να μιλήσει στον άλλον, όχι για τον άλλον. Να κοιτά αυτόν στον οποίο απευθύνεται, αντί να βλέπει το θεραπευτή ενώ ουσιαστικά μιλάει στο σύζυγό του. Στόχος είναι να συνειδητοποιήσουν και οι δύο σύζυγοι ότι η επικοινωνία τους αφορά αυτούς τους δύο, να συνηθίσουν στην άμεση επικοινωνία μεταξύ τους.

**Ε)** Εάν οι σύζυγοι υιοθετούν σταθερά τους ρόλους του θύτη και του θύματος, ο θεραπευτής πρέπει να περιγράψει αντίστροφα τους ρόλους και να πείσει το ζευγάρι για την αντιστροφή αυτή. Με τον τρόπο αυτόν απομυθοποιούνται οι ρόλοι και διαφοροποιούνται οι κανόνες της σχέσης (π.χ., είσαι άρρωστος και μένω μαζί σου για να σε βοηθώ).

**Στ)** Όταν περιγράφεται από το ζευγάρι μια ακολουθία γεγονότων που οδήγησαν σε σύγκρουση, ο θεραπευτής πρέπει να ψάξει για στοιχεία πριν από τα γεγονότα και πριν από το χρονικό σημείο που εντοπίζει το ζευγάρι. Έτσι, θα διαμορφώσει σαφέστερη άποψη για την κλιμάκωση των αντιδράσεων που οδή-

γησαν το ζευγάρι σε σύγκρουση. Ακόμα, ίσως το ζευγάρι αντιληφθεί και με ποιον τρόπο οδηγείται μέσα από τις αντιδράσεις του σε συγκρούσεις.

**Ζ)** Εάν το ζευγάρι δεν παρουσιάζει βελτίωση στη διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής πρέπει να επικεντρωθεί περισσότερο στη διερεύνηση της ύπαρξης αμφισήμαντων μηνυμάτων.<sup>2</sup>

Μια τεχνική που χρησιμοποιείται συχνά από τους θεραπευτές της συστημικής προσέγγισης είναι η χορήγηση «παράδοξων οδηγιών» ή «πρόκλησης του συμπτώματος». Οι παράδοξες οδηγίες έχουν ως στόχο να προκαλέσουν εκείνη την αντίδραση που θα ακυρώνει το σύμπτωμα και επομένως θα αλλάζει το σύστημα της σχέσης.

Σύμφωνα με τη συστημική θεωρία, όταν ένα ζευγάρι (ή άτομο ή οικογένεια) απευθύνεται για βοήθεια σε ένα θεραπευτή εκπέμπει δύο μηνύματα. Σε πρώτο επίπεδο, το ένα μήνυμα αφορά την επιθυμία για αλλαγή. Σε ένα δεύτερο επίπεδο, όμως, υπάρχει η ασυνείδητη τάση να ανατραπούν οι όποιες προσπάθειες του θεραπευτή για αλλαγή λόγω της ασυνείδητης ανάγκης να παραμείνει το σύστημα αναλλοίωτο.<sup>3</sup> Επομένως ο θεραπευτής πρέπει να «επιμένει» στο να μην υπάρξει καμία αλλαγή, να συνεχισθούν τα συμπτώματα και οι παρεπόμενες συμπεριφορές. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται το εξής δίλημμα: η συνέχιση της συμπτωματολογικής συμπεριφοράς σημαίνει αποδοχή των οδηγιών του θεραπευτή. Από την άλλη, η άρση του συμπτώματος (δηλαδή, η ενεργητική καταπολέμησή του) σημαίνει αποδοχή της αλλαγής που εξυπακούεται από τη συνθήκη μιας ψυχοθεραπείας (Cade, 1979). Αν το ζευγάρι ακολουθήσει τις οδηγίες και προκαλεί συνειδητά την προβληματική αλληλεπίδραση (το σύμπτωμα), τότε καταργείται η αίσθηση ότι αυτό που συμβαίνει είναι «πέρα από τον έλεγχο» των συζύγων. Εδώ ακριβώς έγκειται η ουσία της παράδοξης οδηγίας. Το σύμπτωμα δεν μπορεί να υπάρξει πλέον ως σύμπτωμα (ως κάτι μη ελεγχόμενο,

2. Σε επόμενο κεφάλαιο θα δούμε τι συνήθως συμβαίνει σε περιπτώσεις όπου δεν παρουσιάζεται βελτίωση στην αλληλεπίδραση των συζύγων.

3. Το κατά πόσο είναι ασυνείδητη αυτή η ανάγκη για σταθερότητα του συστήματος και όχι μια συνειδητή επιλογή, νομίζω ότι είναι υπό συζήτηση. Καθότι στην κλινική πράξη συνάντησα πολλές φορές ζευγάρια όπου ο ένας τουλάχιστον σύζυγος δήλωνε φανερά το φόβο του για το πώς θα είναι η σχέση μετά τη θεραπεία. Βέβαια αυτό, θα μπορούσε να επικαλεσθεί ένας συστημικός, ίσως να λειτουργούσε υπόγεια σε βάρος της θεραπείας. Ωστόσο, είναι ένας πολύ κοινός φόβος που αναφέρουν τα ζευγάρια, δικαιολογημένος κατά την άποψή μου, στο βαθμό που καθετί καινούριο φοβίζει τους ανθρώπους. Παραμένει, όμως, αμφισβητήσιμο το εάν και κατά πόσο πράγματι ένα ζευγάρι υποσκάπτει τη θεραπεία του στο όνομα αυτού του φόβου. Ίσως εάν παίρναμε υπόψη μας τα δευτερογενή οφέλη να είχαμε μια πιο σαφή εικόνα των λόγων που ένας σύζυγος ή ένα ζευγάρι δεν συνεργάζεται, παρά να αναζητούμε ασυνείδητες τάσεις.

άρα εφικτό να καταργηθεί). Επομένως, ο θεραπευτικός στόχος επιτυγχάνεται. Αν το ζευγάρι δεν εφαρμόσει τις οδηγίες, εάν δηλαδή προσπαθήσει συνειδητά να μην προκαλεί συγκρουσιακές καταστάσεις, τότε οδηγείται προς την αποθεραπεία. Με άλλα λόγια, η παράδοξη οδηγία δημιουργεί μια συνθήκη τέτοια όπου το ζευγάρι (ή το άτομο ή η οικογένεια) δεν μπορεί να μην αντιδράσει στην οδηγία, αλλά συγχρόνως δεν μπορεί να αντιδράσει με τη συμπτωματολογική συμπεριφορά που συνήθιζε να υιοθετεί ως τώρα (Watzlawick et al., 1967, Watzlawick, 1974, Sluzki, 1978). Συνηθισμένα παραδείγματα παράδοξων οδηγιών είναι: «Προσπαθήστε να μαλώνετε κάθε απόγευμα από τις πέντε μέχρι τις οκτώ» ή «Φρόντισε κάθε φορά που ο άντρας σου επιστρέφει από τη δουλειά να του κάνεις λεπτομερή ανάκριση για ό,τι έκανε και ό,τι του συνέβη».

Μια άλλη μορφή παράδοξης παρέμβασης είναι η «αναπλαισίωση» της συμπεριφοράς των συζύγων. Για παράδειγμα, η ερμηνεία της κακής συζυγικής αλληλεπίδρασης ως ένδειξη ισχυρής αγάπης μεταξύ των συζύγων αποτελεί μια διαφορετική ερμηνεία των συχνών συγκρούσεων που έχουν. Γιατί «διαφορετικά πώς εξηγείται το γεγονός ότι παραμείνατε τόσα χρόνια μαζί;» Επομένως, οποιαδήποτε αλλαγή στο σύστημα της σχέσης «θα απέβαινε καταστροφική, γιατί θα ήταν αντίθετη προς τον τρόπο που έχετε βρει για να διατηρείτε τη σχέση αγάπης που έχετε». Εννοείται ότι οποιαδήποτε παράδοξη ερμηνεία δοθεί πρέπει να είναι αληθοφανής, και ο θεραπευτής πρέπει να είναι ιδιαίτερα πειστικός. Η αναπλαισίωση στηρίζεται στο σκεπτικό ότι εάν ένα πρόβλημα αντιμετωπισθεί από διαφορετική οπτική γωνία, αναμένεται να υποτονίσει από τη στιγμή που η ύπαρξή του συνδέεται άμεσα με την αντίληψη που έχουν οι σύζυγοι για το δεδομένο πρόβλημα. Εάν, δηλαδή, οι συγκρούσεις ερμηνευθούν προς και από τους συζύγους ως μια προσπάθεια από μέρους τους να προσεγγίσει ο ένας τον άλλον, τότε η κακή πρόθεση που θεωρείται ότι υποδαυλίζει αυτήν την αρνητική συμπεριφορά μεταπλάθεται σε θετική. Το αποτέλεσμα αυτής της μετάπλασης είναι οι συγκρούσεις να μη θεωρούνται πλέον από τους ίδιους τους συζύγους ως αρμόζουσες αντιδράσεις (Watzlawick et al., 1967, Watzlawick, 1974, 1990, Cade, 1979). Εκτός των δύο αυτών μορφών παράδοξης παρέμβασης που αναφέρθηκαν υπάρχουν και άλλες που δεν είναι του παρόντος να συζητηθούν.

Αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι η Συστημική προσέγγιση έριξε καινούριο φως στην αντίληψη των συζυγικών σχέσεων, καθώς και στον τρόπο που θα πρέπει να αντιμετωπίζονται θεραπευτικά τα συζυγικά προβλήματα. Στο συγκεκριμένο μοντέλο που θα συζητήσουμε παρακάτω θα φανεί η συμβολή της συστημικής σκέψης τόσο σε επίπεδο παρέμβασης, αλλά κυρίως σε επίπεδο ερμηνείας της συζυγικής αλληλεπίδρασης.