



Communication in Family Relations

Cristina Ștefănescu¹

Abstract: From my own perspective, empirical, observational experience, without applying questionnaires or tests, I consider that there are some important barriers in the family relationship: language barriers, when generations do not understand each other and young people use jargon, conception barriers when a new member appears and they get married and the children form a new family and barriers related to the expression of emotions and thoughts related to the fear of communicating assertively, to be honest and to get over a conflict more easily. As an axiom of the Palo Alto School of Communication says, when we don't communicate, we still do it, we can't just not communicate.

Keywords: communication; conflict; family; posts

Introducere

Consider că la baza oricărei interacțiuni umane stă comunicarea și că fără ea nu putem exista. Cred că toți greșim la un moment dat, atunci când apar probleme de comunicare, important e să ne dăm seama și să le reparăm, altfel se adună în timp și se pot crea la un moment dat chiar traume. Citez mai departe din cartea apărută la editura All, "Mesaje. Ghid practic pentru dezvoltarea abilităților de comunicare." Mi s-au părut extrem de ilustrative exemplele.

¹ Student, Faculty of Communication and International Relations, Specialization Psychology, Danubius University of Galati, Romania, Address: 3 Galati Blvd., 800654 Galati, Romania.

Ascultarea în Cadrul Cuplurilor

Probabil cel mai important moment pentru a pune în practică abilitățile de ascultare este atunci când comunicați cu partenerul de cuplu. Un procedeu numit *comunicare reciprocă* oferă un cadru în care vă puteți auzi într-adevăr unul pe celălalt. Iată cum funcționează. Atunci când discutați un subiect cu potențial de conflict, vorbiți și ascultați pe rând, schimbând locurile după cinci minute.

Când dumneavoastră sunteți persoana care vorbește:

- Explicați-vă punctul de vedere scurt și concis;
- Evitați să aruncați vina asupra partenerului și să-i adresați injurii. Nu acuzați și nu vă concentrați asupra greșelilor acestuia;
- Vorbiți referindu-vă la propria persoană și la experiența dumneavoastră;

Îndreptați-vă atenția spre ceea ce doriți și simțiți.

Când sunteți persoana care ascultă:

- Acordați atenție maximă partenerului, ca să-i înțelegeți cu adevărat sentimentele, opiniile și nevoile;
- Nu contraziceți, contestați sau corectați nimic din ceea ce vă transmite;
- Puteți adresa întrebări pentru a clarifica un aspect, nu pentru a discuta în contradictoriu.

După ce persoana care ia cuvântul descrie partea sa de problemă timp de cinci minute, partenerul care ascultă face un rezumat, utilizând abilitățile de parafrizare discutate anterior. Dacă acesta din urmă omite un amănunt important sau dacă a înțeles ceva greșit, celălalt poate clarifica și explica din nou, până ce simte că a fost înțeles pe deplin.

La terminarea primei runde de exprimare și ascultare, faceți schimb de locuri.

Cel care are cuvântul devine cel care ascultă și viceversa. Urmați exact aceleași instrucțiuni până când al doilea vorbitor simte că a fost înțeles în totalitate.

Comunicarea reciprocă poate fi folosită în aproape orice situație problematică. Calitățile sale principale sunt faptul că încetinește procesul de comunicare, reducând șansele de intensificare a conflictului, și clarifică nevoile și sentimentele fiecărui participant.

Reguli pentru o Exprimare Eficientă

Pentru a comunica eficient, trebuie să vă asigurați că mesajele sunt directe, imediate, clare, corecte și încurajatoare. Secțiunile următoare tratează aceste cinci caracteristici în detaliu.

Mesajele trebuie să fie directe

Prima condiție pentru o exprimare eficientă a sinelui este de a ști când trebuie să spuneți un lucru. Aceasta înseamnă să nu presupuneți că cei din jur știu ce gândiți sau doriți.

A vorbi pe ocolite poate fi costisitor din punct de vedere emoțional. Iată câteva exemple în acest sens. Un bărbat de care soția a divorțat după cincisprezece ani s-a plâns că aceasta n-a fost îndreptățită să-i reproșeze că nu i-a demonstrat afecțiunea: “Știa că o iubesc. Nu era nevoie să i-o spun în cuvinte. Un lucru de genul ăsta e evident.” Dar nu a fost evident. Soția lui s-a îndepărtat sufletește din cauza lipsei de dovezi directe de afecțiune din partea lui. O mamă care se frământa din cauza prestației copilului la școală a încetat să-l mai cicălească atunci când notele acestuia s-au îmbunătățit. A fost surprinsă când a aflat că fiul ei nu s-a simțit apreciat și că dorea o confirmare directă. Un bărbat care suferea de o durere de spate cronică ezita să ceară ajutor pentru grădinarit și întreținerea casei. A îndurat singur toate activitățile, având o stare de iritare crescândă și resentimente față de familie. O adolescentă de cincisprezece ani s-a retras în camera sa când mama divorțată și-a găsit un nou partener. Se plângea că o doare capul și părăsea încăperea când sosea bărbatul. Mama, care le spusese odată copiilor că ei ocupă primul loc în viața sa, a crezut că fiica era doar jenată și că în scurt timp avea să îi treacă.

Toate acestea reprezintă exemple de persoane care au ceva important de comunicat, dar care nu sunt conștiente de acest lucru. Își închipuie că cei din jur își dau seama singuri de ceea ce simt. A comunica direct înseamnă să nu faceți niciun fel de presupuneri. De fapt, ar trebui să presupuneți că oamenii nu pot citi gândurile și că nu au nici cea mai vagă idee despre ce se petrece în interiorul dumneavoastră.

Unele persoane sunt conștiente de momentele când au nevoie să comunice, dar se tem să se exprime. Încearcă, în schimb, să facă aluzii sau se adresează unor terți, în speranța că persoana vizată va auzi, în cele din urmă. Acest mod de a ocoli comunicarea directă este riscant. Aluziile sunt deseori interpretate greșit sau ignorate. Soția dădea încet sonorul televizorului în timpul reclamelor. Spera că soțul îi va înțelege gestul și va conversa puțin cu ea în pauzele din timpul emisiunilor. El

s-a apucat, însă, de citit rubrica sportivă, moment în care soția și-a pierdut cumpătul. Comunicarea către terțe persoane este extrem de periculoasă, deoarece există riscul ca mesajul dumneavoastră să fie denaturat. Chiar și în situația în care mesajul este transmis corect, nimeni nu dorește să vă cunoască furia, dezamăgirea sau iubirile de ocazie.

Mesajele trebuie să fie imediate

Dacă sunteți rănit sau furios sau dacă simțiți nevoia să schimbați ceva, amânarea comunicării va exacerba deseori sentimentele. Furia poate să mocnească; nevoia neîmplinită poate să devină un motiv de iritare cronică. Ceea ce nu ați putut exprima la momentul respectiv va fi comunicat mai târziu, în moduri subtile sau pasiv-agresive. O femeie s-a simțit destul de lezată pentru că nu a fost invitată la petrecerea de Ziua Recunoștinței, acasă la sora ei. Nu i-a spus nimic legat de acest lucru, dar a lipsit de la întâlnirea pe care o stabiliseră pentru a merge la planetariu și “a uitat” să-i trimită o felicitare de Crăciun.

Câteodată, sentimentul neexprimat se acutizează într-atât, încât un neajuns minor poate declanșa o dezlănțuire a furiei și a supărării adunate. Aceste episoade de dezlănțuire îndepărtează familia și prietenii. O secretară care lucra într-un spital avea, printre colegi, reputația de persoană periculoasă și schimbătoare. Luni dearândul era drăguță, atentă și amabilă. Dar, mai devreme sau mai târziu, explozia se producea. O critică ușoară era întâmpinată cu o avalanșă de obiecții și resentimente.

Există două avantaje importante ale comunicării imediate. În primul rând, feedbackul oferit pe loc crește probabilitatea ca cei din jur să afle ceea ce aveți nevoie și să-și ajusteze comportamentul în consecință. Aceasta deoarece cu ajutorul comunicării imediate stabiliți o relație clară între ceea ce fac (de exemplu, șofatul cu viteză) și consecințe (teama dumneavoastră exprimată). În al doilea rând, comunicarea imediată mărește gradul de apropiere, pentru că vă împărtășiți reacțiile pe loc. Nu așteptați trei săptămâni, ca lucrurile să se învechească. Comunicările “aici și acum” sunt mai interesante și servesc la consolidarea unei relații.

Mesajele trebuie să fie clare

Un mesaj clar reflectă complet și exact gândurile, sentimentele, necesitățile și observațiile dumneavoastră. Nu omiteți nimic. Nu denaturați faptele prin exprimări vagi și abstracte. Unora le este teamă să spună ceea ce gândesc cu adevărat. Recurg la un jargon obscur, speculativ. Explică totul bazându-se pe vibrații emoționale sau

interpretări psihologice. O tânără care nu îndrăznește să-i comunice partenerului că nu agreează gesturile de tandrețe în public i-a spus acestuia că se simțea “puțin ciudat” în ziua respectivă și a motivat că vizita apropiată a părinților îi “reprima sexualitatea”. Acest mesaj ambiguu i-a permis partenerului să-i interpreteze jena ca pe o situație temporară. Nu a aflat care sunt adevăratele necesități ale tinerei.

Claritatea mesajelor depinde de conștientizare. Trebuie să știți ce ați observat și apoi cum să reacționați. Ceea ce vedeți și auziți în mediul exterior poate fi confundat, deosebit de ușor, cu ceea ce credeți și simțiți în interior. Separarea acestor elemente va contribui în mod semnificativ la o exprimare limpede. Aflați cum puteți să păstrați claritatea unui mesaj în cele ce urmează.

Nu puneți întrebări atunci când trebuie să afirmați ceva în mod deschis

Soțul către soție: “De ce trebuie să te întorci la studii? Ai destule lucruri cu care poți să-ți ocupi timpul”. Afirmația ascunsă în întrebare este: “Mi-e teamă că, dacă te întorci la studii, nu mai petrecem suficient timp împreună. Mă voi simți singur. Pe măsură ce devii tot mai independentă, voi avea din ce în ce mai puțin control asupra direcției vieții noastre”.

Soția către soț: “Crezi că trebuie să facem act de prezență azi la petrecerea în aer liber a șefului tău?” Este inclusă în întrebare o nevoie neexprimată de a se relaxa și lenevi. Din moment ce soția nu reușește să comunice această nevoie în mod clar, soțul poate fie să nu sesizeze, fie să o ignore fără rezerve.

Fiica își întreabă tatăl: “O să avem un brad, mic, de un metru, de Crăciunul ăsta?”. Lucrul la care se gândește, dar pe care nu-l exprimă, este că îi plac brazii înalți pe care i-a văzut la prietenii ei acasă – aceia plini de lumini și beteală, în jurul cărora se adună familia. Și-ar dori ca familia ei să facă mai multe lucruri împreună și crede că împodobirea bradului de Crăciun ar fi un început bun.

Tatăl către fiu: “Cât a costat treaba cu vopsitul?” El vrea, în realitate, să vorbească despre faptul că fiul său cheltuiește mai mult decât își permite, iar apoi împrumută bani de la mama sa, fără vreo intenție de a-i înapoia. Îl îngrijorează relația fiului său cu banii și este furios, deoarece se simte amăgit.

Păstrați congruența mesajelor

Conținutul mesajului, tonul vocii, limbajul corporal, toate trebuie să se potrivească. Dacă felicitați o persoană pentru că a obținut o bursă pentru cercetare, reacția acesteia este congruentă dacă vocea, expresia facială și mesajul transmis, toate

reflectă bună dispoziție. Incongruența este vizibilă dacă persoana vă mulțumește încruntată, sugerând că nu agreează complimentul cu adevărat.

Incongruența creează confuzie în procesul de comunicare. Congruența promovează claritatea și înțelegerea. Un bărbat care și-a petrecut ziua livrând marfă cu camionul său a ajuns acasă, unde soția l-a întâmpinat cu rugămintea de a merge până la supermarket. Răspunsul lui a fost: “Firește, fac tot ce vrei”. Dar tonul său era sarcastic, iar trupul încovoiat. Soția a priceput mesajul și s-a dus ea însăși. Era însă iritată de tonul sarcastic, iar mai târziu a provocat o ceartă din cauza vaselor.

O studentă i-a cerut colegei de cameră, pe un ton reconfortant, să-i povestească despre “prietenuț aflat la ananghie. Dar, în timp ce colega îi relatează, privirea ei se oprește mereu în oglindă și stătea pe marginea scaunului. Vocea ei spunea: “Îmi pasă”, dar trupul transmitea mesajul: “Sunt plictisită. Grăbește-te”.

Evitați mesajele duble

Mesajele duble seamănă cu a da un șut unui câine și a-l mângâia în același timp. Ele se produc atunci când spuneți două lucruri contradictorii. Soțul către soție: “Vreau să te iau cu mine, sincer. Mă voi simți singur fără tine. Dar nu cred că va fi prea distractiv congresul ăsta. Serios, te-ai plictisi de moarte”. Acesta este un mesaj dublu, deoarece, la prima vedere, bărbatul pare că vrea ca soția lui să-l însoțească. Dar, când citiți printre rânduri, devine evident că încearcă să o descurajeze.

Tatăl către fiu: “Hai, du-te la petrecere; distrează-te. Apropos, am observat, în carnetul tău, niște note care demonstrează că mai mult ai chiulit. Ce ai de gând să faci cu ele?” Iată un mesaj dublu evident, dar al cărui efect este derutant. Un mesaj îl subminează pe celălalt, iar fiul rămâne confuz în privința atitudinii reale a tatălui. Cele mai nocive mesaje duble sunt cele de tipul “apropie-te, pleacă” și “te iubesc, te urăsc”. Acestea se întâlnesc în relațiile părinte-copil și în cupluri, cauzând efecte dramatice la nivel psihologic” (McKay, Davis & Fanning, pp. 15-20).

References

McKay, M.; Davis, M. & Fanning, P. (2016). *Ghid practic pentru dezvoltarea abilităților de comunicare/ Practical guide for developing communication skills*. Bucharest: All.