"نظرية الاتصال (مدرسة بالو ألتو) وتطبيقاتها العيادية"

أولاً: مقدمة وسياق ظهور النظرية

خلفية نظرية:

ظهرت نظرية الاتصال ضمن تيار النظرية البنائية والاتصالية خلال خمسينات وستينات القرن العشرين، نتيجة تطور علوم متعددة:

علم النفس

علم الاجتماع

اللسانيات

نظرية النظم(Systems Theory)

السيبرنيتيك(Cybernetics)

مدرسة بالو ألتو:

مركز بحثي تأسس في كاليفورنيا – أمريكا، جمع علماء من اتجاهات متعددة هدفهم دراسة الاتصال الإنساني داخل العلاقات، وخصوصاً العلاقات الأسرية.

ثانياً: روّاد النظرية

الاسم	الإسهامات
بول فاتسلافك (Paul Watzlawick)	المنظّر الرئيسي، كتب عن التفاعل البشري والاضطرابات في الاتصال.
غريغوري بيتسون (Gregory Bateson)	دمج السيبرنيتيك في فهم الاتصال البشري والأسري.
جون ويكلاند	عمل على تطوير العلاج الموجّه نحو الحل.
دون جاكسون	أسّس مركز العلاج الأسري في بالو ألتو.

ثالثاً: المسلمات الخمس لنظرية الاتصال

نظرية الاتصال قائمة على 5 مسلمات أساسية:

1. لا يمكن عدم التواصل

> "You cannot not communicate"

كل سلوك يحمل رسالة، حتى الصمت، التجاهل، النظرات... كلها رسائل ضمن السياق التفاعلي.

2. كل تواصل له جانبين: المحتوى والعلاقة

محتوى :(Content) ما يُقال.

علاقة :(Relationship) كيف يُفهم، وما طبيعة العلاقة بين الأطراف.

مثال: قول "أنا بخير" بصوت غاضب يحمل مضمونًا مختلفًا عن نفس العبارة بنبرة هادئة.

3. طبيعة العلاقة تعتمد على الترقيم(Punctuation)

أي: كل طرف في العلاقة يرى نفسه يرد على الآخر.

الاضطراب ينشأ عندما يختل فهم "من بدأ؟"

مثال:

الزوج: "أنا أصرخ لأنك لا تستمعين".

الزوجة: "أنا لا أستمع لأنك تصرخ".

كل طرف يرى نفسه "الضحية."

4.الاتصال الرقمي والتناظري(Digital & Analogic)

رقمي :(Digital) الكلمات – اللغة اللفظية.

تناظري :(Analogic) لغة الجسد، الإيماءات، النبرة...

وغالبًا ما تحمل الرسالة التناظرية وزنًا أكبر (مثال: النبرة الغاضبة تلغي مضمون الجملة الحيادية.(

5.الاتصال يمكن أن يكون متماثلاً أو تكامليًا

متماثل: علاقة بين طرفين متساويين (زميل – زميل.(

تكاملي: أحد الطرفين في موقع "أعلى" (طبيب – مريض، أب – ابن.(

الاضطرابات تظهر عندما يُفرض نمط غير مناسب أو يتغير بشكل غير متوازن.

رابعاً: تفسير الاضطرابات النفسية من منظور الاتصال

التواصل كمنشأ للاضطراب:

مدرسة بالو ألتو لا ترى المرض النفسي كخاصية فردية، بل كنتيجة لاختلالات في منظومة العلاقات والتواصل.

مفاهيم رئيسية:

1-الرابط المزدوج:

الشخص يتلقى رسالتين متناقضتين في آن واحد.

لا يستطيع الرد على واحدة دون خرق الأخرى.

مثال: أم تقول لابنها "احبك" لكن بوجه جامد ونبرة باردة.

قد يؤدي هذا النوع من التواصل إلى أعراض نفسية مثل الفصام.

2.التكرار التفاعلي المعيب:(Repetitive patterns)

أنماط تواصلية سلبية متكررة بين أفراد الأسرة (لوم – دفاع – انسحاب.)

3.المرض كحل داخل النسق الأسري:

"المريض" يؤدي دورًا توازنيًا في العائلة.

يظهر العرض النفسي للحفاظ على تماسك العلاقة (مثل الابن "المنحرف" لتجنب طلاق الأبوين)