

آليات التواصل المرضي في النسق الأسري:

1. الرابط المزدوج أو الرسائل المتناقضة (Double Bind)

إرسال رسائل متضاربة في نفس الوقت، مثل أن تقول كلامًا إيجابيًا بنبرة سلبية، أو أن تطلب من الطفل فعل شيء بينما تُمنعه من فعله بطريقة غير واضحة، مما يسبب ارتباك وضغوط نفسية.

2. الغياب أو الانقطاع في التواصل

تجاهل المشاكل، الصمت المستمر، أو الامتناع عن الحديث عن المشاعر الحقيقية، مما يولد فجوة عاطفية وعدم تفاهم بين أفراد الأسرة.

3. التواصل العدائي أو النقدي

استخدام أسلوب الاتهام، اللوم، السخرية أو الهجوم الشخصي، مما يزيد من التوتر ويؤدي إلى ردود فعل دفاعية أو انفصال عاطفي.

4. التنمر النفسي أو التحكم المفرط

محاولة فرض السيطرة على الآخرين عبر الإهانة، التحقير، أو منع حرية التعبير، ما يخلق جوًا من الخوف والانسحاب.

5. التواصل غير المباشر أو الملتوي

التعبير عن الغضب أو الاستياء بطريقة غير مباشرة (مثل التجاهل، الإشارات غير الواضحة)، بدلاً من مواجهة المشكلات بشكل صريح وواضح.

6. التكرار السلبي

إعادة نفس الأنماط السلبية مرارًا دون محاولة التغيير، مما يرسخ حالة من الاستياء والاحتقان.

7. الانسحاب العاطفي

تجاهل المشاعر أو الانسحاب من المشاركة في الحديث أو النشاطات العائلية، مما يضعف الروابط بين أفراد الأسرة.

الرابط المزدوج في العلاقات الأسرية

تعريف الرابط المزدوج:

الرابط المزدوج هو موقف تواصلي يتلقى فيه الفرد رسالتين متناقضتين أو متعارضتين في آنٍ واحد من نفس المصدر، بحيث لا يستطيع الرد أو الهروب من الموقف دون أن يكون مخطئًا أو مذنّبًا بطريقة ما.

شروط الرابط المزدوج:

لكي يكون هناك رابط مزدوج، يجب توفر العناصر التالية:

1. وجود علاقيتين أو مستويين من التواصل: عادةً، واحدة على المستوى اللفظي (كلام مباشر)، والأخرى على المستوى غير اللفظي (لغة

الجسد، نبرة الصوت)

2. الرسالتان متناقضتان: إحداها تنفي أو تتعارض مع الأخرى.

3. **عدم القدرة على الهروب من الموقف:** الشخص المُستقبل للرسالة لا يستطيع تجاهل أو الانسحاب من التفاعل (كأن يكون طفلاً أمام أحد والديه)

4. **عدم وجود وعي أو إدراك بالوضع:** في كثير من الحالات، لا يكون الشخص مدركاً للتناقض، ما يؤدي إلى تشوش ذهني. مثال بسيط:

أم تقول لطفلكها:

“عانقني!” (كلام لفظي إيجابي)

لكنها في نفس الوقت تبدو باردة أو متجمدة الوجه (رسالة غير لفظية سلبية) فإذا عانقها، يشعر بالرفض بسبب تعبيرها الجسدي، وإذا لم يعانقها، يعصي أمرها.

الآثار النفسية:

-التعرض المتكرر لمواقف "الرابط المزدوج" يمكن أن يؤدي إلى:

-ارتباك معرفي وتشويش في التواصل

-قلق مزمن

-إضعاف الثقة بالنفس وبالحدس

-في بعض الحالات النظرية: تطور أعراض فصامية (وفقاً لباتيسون، رغم أن هذا الطرح مثير للجدل اليوم).

في العلاقات الأسرية، وخاصة في العلاقة بين الأهل والأبناء، يمكن أن يظهر الرابط المزدوج بشكل مزمن، ويمثل أحد مصادر الاضطرابات النفسية، خصوصاً حين يكون الطفل في موقع لا يسمح له بالفهم أو المقاومة أو التعبير.

أمثلة من الواقع الأسري:

الأب يقول لابنه: "أريدك أن تكون حر التفكير، لكن لا تعارضني أبداً".

الأم تقول لابنتها: "افعلي ما تريدين، لكنك دوماً تختارين بشكل خاطئ".

في هذه الحالات، الطفل يتعلم أن أي خيار يقوم به خاطئ، ما يخلق لديه نوعاً من الشلل في اتخاذ القرار، وفقدان الثقة بالنفس، وربما شعور دائم بالذنب أو الخوف من الخطأ.

وأخيراً: كيف يمكن التعامل مع الرابط المزدوج؟

على المستوى الشخصي:

الوعي: إدراك وجود تواصل متناقض.

التسمية: محاولة وصف ما يحدث (مثل: "أشعر أن ما تقوله لا يتطابق مع ما يظهر عليك").

طلب الوضوح: طلب توضيح الرسائل الغامضة أو المتناقضة.

في العلاج:

-تدريب العميل على التعبير عن مشاعره بوضوح.

-كسر نمط التفاعل المزدوج عبر وعي جديد.

-تعزيز التواصل الصحي داخل الأسرة.

علاج الرابط المزدوج:

1. العلاج الأسري البنيوي (Structural Family Therapy)

يأخذ هذا النوع من العلاج بعين الاعتبار أن الاتصالات المختلفة بين أفراد الأسرة (ومنها الروابط المزدوجة) يمكن أن تكون جذر المشكلة.

المعالج هنا يحاول كشف الأنماط التفاعلية وفهم كيف يتم إرسال الرسائل المتناقضة، ومن ثم تعديلها.

2. العلاج التواصلي (Communication Therapy)

يركز على كيفية استخدام اللغة والمستويات المختلفة من التواصل (اللفظي وغير اللفظي). المعالج يعلم العميل التعرف على التناقضات في

الرسائل التي يستقبلها أو يرسلها، ويشجع على التواصل الواضح والمتسق.

3. العلاج النفسي الديناميكي

ينظر إلى الرابط المزدوج كأحد أشكال الصراعات النفسية غير الواعية المتجذرة في الطفولة. وقد يؤدي هذا إلى مشاعر داخلية متناقضة (كأن

يشعر الشخص أنه يجب أن يكون قويًا وضعيفًا في نفس الوقت)، مما يولد قلقًا وصراعًا داخليًا مزمنًا

ثانيًا: حالة دراسية (Case Study) لتحليل الرابط المزدوج

الحالة: "سارة" - فتاة في الـ 16 من عمرها

السياق:

سارة تعيش مع والدتها التي تقول لها دائمًا:

" >أريدك أن تكوني صديقة معي دائمًا... لكن إذا قلت شيئًا يزعجني، فسوف أغضب جدًا منك".

ما يحدث:

عندما تحاول سارة أن تكون صديقة وتعبر عن مشاعرها، تتلقى رد فعل غاضب ومؤلم من والدتها.

عندما تكتم مشاعرها، تتهمها الأم بأنها "لا تشارك شيئًا" أو أنها "كاذبة".

سارة لا تستطيع إرضاء والدتها مهما فعلت، وتشعر بالحيرة، الذنب، والتوتر الدائم.

تحليل نفسي:

الأم ترسل رسالتين متضادتين: "كوني صديقة" + "لكن لا تقولي شيئًا يزعجني".

سارة في رابط مزدوج مزمن.

النتيجة: سارة تطور نمطًا من القلق الاجتماعي، وعدم القدرة على التعبير عن ذاتها بحرية، وربما لاحقًا أعراض اكتئاب أو فقدان الثقة بالنفس.

ثالثًا: مثال واقعي مع تحليل نفسي وتواصلي

المثال: بيئة العمل - المدير والموظف

الموقف:

مدير يقول لموظفه:

" >أريدك أن تكون مبادرًا، اتخذ قرارات بنفسك، لا تنتظر التعليمات".

لكن عندما يتخذ الموظف قرارًا بدون الرجوع إليه، يُعاقب أو يُنتقد بقوة.

التحليل:

الرسالة الأولى: "كن مستقلاً."

الرسالة الثانية (الضمنية): "لكن افعل ما أريده فقط، ولا تتجاوزني."

الموظف محاصر في رابط مزدوج:

إذا بادر: يُلام.

إذا انتظر: يُتهم بالكسل أو التردد.

النتيجة: إحباط، قلق، وربما انسحاب نفسي أو استقالة.

خلاصة سريعة:

العنصر: الرابط المزدوج

الشكل: رسالتان متناقضتان

التأثير: صراع نفسي، حيرة، عجز

السياق: أسرة، عمل، علاقات

الحل: وعي، وضوح في التواصل، تفكيك الأنماط