

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

Νίκος Καϊτσας, Ψυχολόγος, B.Sc.- Ψυχοθεραπευτής, C.G.P.-E.C.P

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

- ▶ Η επικοινωνία αποτελεί σίγουρα ένα θέμα για το οποίο έχουν γραφτεί και θα γραφτούν ακόμα πολλά, ειδικότερα όσο ανακαλύπτουμε σε βάθος χρόνου τους παράγοντες που εμπλέκονται σε αυτή. Το περιεχόμενο, (content) το πλαίσιο οποίο συμβαίνει, (context) οι υπάρχουσες σχέσεις και αλληλεπιδράσεις, (interactions) ανάμεσα στους συμμετέχοντες, καθορίζουν το αποτέλεσμα αυτής, καθώς και τις συνέπειες στους εμπλεκόμενους.
- ▶ Στα οικογενειακά συστήματα οι επικοινωνία δομείται σε βάθος χρόνου ανάμεσα στα μέλη εγκαθιδρύοντας μοτίβα, στάσεις και πεποιθήσεις αναφορικά με τις «βαθύτερες» προθέσεις των μελών κάθε φορά που επικοινωνούν.
- ▶ Κάθε φορά που ενεργοποιείται η διαδικασία της επικοινωνίας τα προαναφερόμενα μοτίβα, ενεργοποιούνται αυτόματα έχοντας διαμορφώσει μια νευροβιολογική δομή στον εγκέφαλο, η οποία και καθορίζει και τις προσδοκίες των εμπλεκόμενων αλλά κυρίως τις αντιδράσεις τους, ιδιαίτερα εάν το αναμενόμενο περιεχόμενο εμπεριέχει κάποιο είδος επικείμενης σοβαρής ή ηπιότερης «απειλής»
- ▶ Όλες αυτές οι διεργασίες διαμορφώνουν το είδος του δεσμού (attachment) που αναπαράγεται μέσα στην οικογένεια από τους γονείς και αναπτύσσεται μεταξύ γονέων και παιδιών. Κάθε φορά που τα μέλη της οικογένειας επικοινωνούν αναπαράγεται αυτός ο δεσμός μεταξύ των γενεών και διαμορφώνεται στο «εδώ και τώρα» ο νέος.

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

- Ορισμένοι τρόποι επικοινωνίας όπως η έκφραση έντονων αρνητικών συναισθημάτων, η εχθρότητα, η επίκριση συχνά συμβάλουν στην εκδήλωση σοβαρών ψυχικών δυσλειτουργιών, όταν συμβαίνουν σταθερά και παρατεταμένα. Δύναται να υπονομεύσουν την εμπιστοσύνη κάποιου στις συναισθηματικές του αντιδράσεις και στην αντίληψη της πραγματικότητας, οδηγώντας τον σε σύγχυση και προβληματισμό.
- Αν αναγνωρίζαμε κάποιες μορφές επικοινωνίας μέσα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους θα μπορούσαμε να καταλήξουμε χονδρικά στις εξής:
- 1) **Σαφής και άμεση επικοινωνία:** Η σαφής και άμεση επικοινωνία γίνεται όταν το μήνυμα το εκφράζουμε απλά και απευθείας στο κατάλληλο μέλος της οικογένειας. Μια υγιής μορφή επικοινωνίας. Για παράδειγμα, όταν ένας πατέρας, απογοητευμένος από το γεγονός ότι ο γιος του δεν κατάφερε να επιστρέψει στην προσυμφωνημένη ώρα στο σπίτι από την βόλτα του, μπορεί να πει: " είμαι απογοητευμένος/στενοχωρημένος/προβληματισμένος που δεν τήρησες τη συμφωνία μας για την ώρα επιστροφής σου ...χωρίς να χρειάζεται να σου το υπενθυμίσω«.
- 2) **Σαφής και έμμεση επικοινωνία:** το μήνυμα είναι σαφές, ωστόσο, δεν το απευθύνουμε στο πρόσωπο για το οποίο προορίζεται. Για παράδειγμα, ο ίδιος πατέρας μπορεί να πει «Είναι απογοητευτικό όταν οι άνθρωποι δεν τηρούν τις δεσμεύσεις τους». Ωστόσο, ο γιος μπορεί να μην συνειδητοποιήσει ότι ο πατέρας του αναφέρεται σε αυτόν ή να εκλάβει «υπογείως» την έμμεση αναφορά στο πρόσωπό του ως αποδεκτό τρόπο να επικοινωνεί κανείς τη δυσφορία του.

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

- ▶ 3) **«Καλυμμένη» και άμεση επικοινωνία:** η επικοινωνία αυτή γίνεται όταν το περιεχόμενο του μηνύματος είναι ασαφές, αλλά το απευθύνουμε στο κατάλληλο μέλος της οικογένειας. Για παράδειγμα, ο πατέρας μπορεί να πει κάτι σαν: "Γιε μου, οι άνθρωποι δεν τηρούν αυτά για τα οποία δεσμεύονται κι αυτό είναι πολύ απογοητευτικό.«
- ▶ 4) **«Καλυμμένη» και έμμεση επικοινωνία:** συμβαίνει όταν το μήνυμα και ο αποδέκτης είναι ασαφείς. Για παράδειγμα, ο πατέρας μπορεί να πει: «Οι νέοι του σήμερα είναι πολύ αναξιόπιστοι ».
- ▶ Τα μη άμεσα, σαφή, περιεκτικά σε πληροφορία, προθέσεις και συναισθηματική έκφραση μηνύματα συνιστούν αυτό που λέμε δυσλειτουργική ή και τοξική επικοινωνία. Αν το εξειδικεύαμε λίγο περισσότερο αυτό θα παρατηρούσαμε τα ακόλουθα:
- ▶ 1) Κάνουμε την επικοινωνία **«Έμμεση»** μην επιτρέποντας στα άλλα μέλη να γνωρίζουν σαφώς τι θέλουμε ή αναμένουμε από εκείνα. Αντί να εκφράζουμε άμεσα το μήνυμα, το υπονοούμε ή το αποφεύγουμε, προκαλώντας σύγχυση σχετικά με την πραγματική έννοια του μηνύματος. Αυτός ο τύπος επικοινωνίας μπορεί να καταστεί τοξικά δυσλειτουργικός και σίγουρα παθολογικός όταν είναι ακραίος και τόσο συχνός, που τα άλλα μέλη της οικογένειας δεν μπορούν να κατανοήσουν την πραγματική έννοια και πρόθεση του μηνύματος μας.

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

- 2) **Διπλή δέσμευση (Double bind) ή αντιφατική επικοινωνία:** Εδώ στέλνουμε δύο ή περισσότερα μηνύματα που ακυρώνουν ή αντιβαίνουν το ένα το άλλο. Για παράδειγμα, "σε αγαπώ - φύγε μακριά!" ή ναι μεν πέτυχες να φέρεις έναν καλό βαθμό αλλά μπορούσες καλύτερα. "έλα να με βοηθήσεις να κατεβάσω τα χειμερινά όλα μόνη μου τα κάνω σε αυτό το σπίτι ένας από εσάς να ερχόταν έστω και λίγο θα τελειώναμε νωρίτερα και θα ήμουν και ξεκούραστη , ....κάθε φορά τα ίδια έρχεσαι να με βοηθήσεις και τα κάνεις χειρότερα, βαριέσαι και τα κάνεις όλα λάθος! Οπότε στην περίπτωση αυτή ότι και να κάνει ο άλλος είναι χαμένος. Έχει επικριθεί ανεξάρτητα από το ποια ενέργεια κάνει. Αυτή η αντιφατική επικοινωνία δημιουργεί σύγχυση και, εάν αποτελεί βασική μορφή στη συναλλαγή μέσα στην οικογένεια σε βάθος χρόνου, μπορεί να απειλήσει την ψυχική συνοχή και τη σταθερότητα του προσώπου που λαμβάνει τέτοια μηνύματα.
- 3) **Τριγωνοποίηση:** η τριγωνοποίηση είναι μια τακτική χειρισμού που εμπλέκει ένα τρίτο μέλος π.χ., το παιδί σε μια αλληλεπίδραση που θα έπρεπε να έχει επιλύσει π.χ. το ζευγάρι, σχηματίζοντας έτσι ένα τρίγωνο. Η επικοινωνία δεν γίνεται απευθείας, αλλά χρησιμοποιείται ένα τρίτο άτομο για να μεταβιβάσει την επικοινωνία στο δεύτερο ( «πες στη μάνα σου ή πες στον πατέρα σου...κτλ»). Το τρίτο πρόσωπο εδώ χρησιμοποιείται είτε ως υποκατάστατο της άμεσης επικοινωνίας είτε ως αγγελιοφόρος ενός μηνύματος που κάποιος επιλέγει να μη μεταδώσει άμεσα.

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

- ▶ 4) **Μονόλογος:** η επικοινωνία επιτυγχάνεται απλά λέγοντας κάτι σε κάποιον χωρίς να προσδοκά κανείς αντίλογο ή να επιθυμεί επι της ουσίας αλληλεπίδραση. Παρατηρείται μια «αυτιστικού τύπου» ακολουθία με τον εαυτό, που αφορά ανάκληση προσωπικών εμπειριών, η επανάληψη ενός εσωτερικού διαλόγου, που εμπεριέχει προβλήματα και επιθυμίες. Συχνά μέσα από αυτή την οδό χάνεται η επαφή με το άλλο άτομο. Εδώ τα συναισθήματα, οι εμπειρίες ή οι απόψεις των άλλων δεν αποκτούν την δέουσα σημασία και αποτελούν υλικό πάνω στο οποίο χτίζεται μια επικοινωνία.
- ▶ 5) **Παθητική επιθετικότητα (passive aggressive):** χαρακτηρίζεται από μια φαινομενική επιφανειακή παθητικότητα, ωστόσο η επιθετικότητα και ο θυμός εκφράζονται με έναν έμμεσο, υπόγειο τρόπο αποφεύγοντας την παραδοχή και αντιμετώπιση των συναισθημάτων τους.
- ▶ Θα μπορούσαμε να αναγνωρίζουμε συνεχώς τύπους δυσλειτουργικής/τοξικής επικοινωνίας καθώς και υπο-τύπους και συνδυασμούς αυτών, ωστόσο είναι βέβαιο ότι αρκετοί από τους ανθρώπους που σας καλούν και επιζητούν τη βοήθειά σας είτε είναι θύματα μιας τέτοιας συμπεριφοράς, είτε την ασκούν με έναν συνειδητό ή ασυνείδητο τρόπο κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας σας. Επίσης είναι πολύ πιθανό για κάποιους εξ αυτών, η βασικότερη ανάγκη τους είναι να αναπαράξουν τους όποιους τοξικούς τύπους επικοινωνίας μαζί σας, θεωρώντας ότι αυτή είναι η δουλεία σας.

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

► Αναγνωρίζοντας όμως ότι η βασική ανάγκη των ανθρώπων που σας καλούν είναι να επικοινωνήσουν τις συνέπειες, τα αποτελέσματα της έντασης και της πίεσης που δέχονται στα διάφορα περιβάλλοντα και ομάδες στις οποίες ανήκουν, συμπεριλαμβανομένων προφανώς και των οικογενειών τους, η στόχευση είναι να βρείτε τρόπους έτσι ώστε να κινητοποιήσετε τον εσωτερικό διάλογο και την αυτογνωσία, τις ψυχικές τους δυνάμεις και εφεδρείες, να ενισχύσετε την ανθεκτικότητά τους και ίσως να «διδάξετε» και να προτείνετε μέσα από μια ιδιαίτερη μορφή επικοινωνίας, τους όρους και τις προϋποθέσεις ενός λειτουργικού επικοινωνιακού σχετίζεσθαι στην οικογένεια.

## ► Λίγα λόγια για τη νευροβιολογία της επικοινωνίας

Η δεξιά πλευρά του φλοιού αποτελεί την κύρια πηγή της αυτοβιογραφικής γνώσης και κατά συνέπεια του μεγαλύτερου ποσοστού των πληροφοριών που ανακαλούν οι ωφελούμενοι σας κάθε φορά που σας καλούν. Όπως γνωρίζετε, αντιπροσωπεύει την πλευρά των συγκινησιακών συνδέσεων περιέχοντας τα υποφλοιώδη και σωματικά δεδομένα και αισθήσεις. Ενώ η δεξιά πλευρά του φλοιού αποτυπώνει ολόκληρο το εσωτερικό του σώματος, η αριστερή δεν το κάνει αυτό.

Τι σημαίνει αυτό; Αυτό σημαίνει ότι το πως λαμβάνουμε τις πληροφορίες από το σώμα μας, τους μυς, τα σπλάχνα, την καρδιά, επηρεάζει πρώτα τη δεξιά πλευρά του φλοιού μας.

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

Η αριστερή πλευρά του φλοιού περιλαμβάνει επίσης συναισθήματα, ωστόσο, αυτά βιώνονται με έναν διαφορετικό τρόπο γιατί αυτή η πλευρά δεν επηρεάζεται τόσο έντονα από τις υποφλοιώδεις περιοχές όσο η δεξιά. Η αριστερή πλευρά επίσης έχει μια μετωπική περιοχή η οποία όταν ενεργοποιείται δημιουργεί μια κατάσταση «προσέγγισης» που μας ενδυναμώνει να βγούμε στον κόσμο και να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις. Αντίθετα, η δεξιά πλευρά έχει περιοχές που δημιουργούν μια απόκριση απόσυρσης σε νέα πράγματα.

Η γενική αρχή πίσω από αυτά που αφορά τους τρόπους επικοινωνίας είναι ότι η αριστερή πλευρά κοιτάζει προς τα έξω (γλώσσα, κοινωνικοί κανόνες, τρόποι επικοινωνίας με τους άλλους), ενώ η δεξιά προς τα μέσα (εαυτός). Με αυτόν τον τρόπο η αριστερή πλευρά μπορεί να παρακολουθεί τι περιμένουν οι άλλοι και να αποφασίζει ποιες λέξεις να ειπωθούν για να ανταποκριθεί στις προσδοκίες αυτές.

Η δεξιά πλευρά, επίσης επικοινωνεί αλλά ειδικεύεται στη μη λεκτική επικοινωνία και «ακούει τη γλώσσα των σπλάχνων». Τι είναι αυτό; Αυτό περιλαμβάνει τα ακόλουθα μηνύματα τα οποία ο αριστερός φλοιός θα παρουσίαζε ως μια λίστα με λογικό, γραμμικό, κυριολεκτικό, γλωσσικό τρόπο. Ο κατάλογος αυτός, των κυρίαρχων στη δεξιά πλευρά μη λεκτικών μηνυμάτων, τα οποία στέλνονται, γίνονται αντιληπτά και κατανοούνται από τη δεξιά πλευρά του εγκεφάλου:



# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

- 1. Οπτική επαφή
- 2. Εκφράσεις προσώπου
- 3. Τόνος φωνής
- 4. Στάση
- 5. Χειρονομίες και αγγίγματα
- 6. Χρονική στιγμή των εκπεμπόμενων μηνυμάτων
- 7. Ένταση των μηνυμάτων

Σε μια δουλεία σαν τη δική σας κυριαρχούν τα αυτοβιογραφικά στοιχεία και οι αφηγήσεις, ενώ σχεδόν όλα τα παραπάνω αναπαρίστανται συμβολικά στον εγκέφαλό σας μέσα από την εμπειρία σας. Στις αφηγήσεις η αριστερή πλευρά του εγκεφάλου είναι αυτή που δίνει το κίνητρο για να πούμε την ιστορία, αλλά η δεξιά είναι εκείνη που περιέχει τα αυτοβιογραφικά στοιχεία. Με λίγα λόγια η συνεκτική αφήγηση της ασφάλειας αντανακλάται στον τρόπο με τον οποίο η αριστερή και η δεξιά πλευρά διαφοροποιούνται σωστά και στη συνέχεια συνδέονται.

Τι γίνεται όταν τα δυο ημισφαίρια δεν λειτουργούν συντονισμένα; Κατ' αρχάς το ένα μπορεί να κυριαρχήσει υπερβολικά στην απουσία του άλλου.

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

Σε αυτή την περίπτωση το χαρακτηριστικό εύρημα της «αμφίθυμης αφήγησης» είναι στη δική σας περίπτωση μάλλον ένας κατακλυσμός αυτοβιογραφικών λεπτομερειών που δεν συνδέεται άμεσα με τις ερωτήσεις που εσείς θέτετε. Αυτή η εισβολή εικόνων και συναισθημάτων έχει τις ποιότητες μιας υπερβολικής ενεργοποίησης της δεξιάς πλευράς χωρίς τον εξισορροπητικό ρόλο της αριστερής πλευράς που ελέγχει το λεκτικό αποτέλεσμα. Με βάση τη διαπίστωση ότι η αριστερή πλευρά είναι υπεύθυνη πηγή της αφήγησης, χρησιμοποιώντας λέξεις με έναν γραμμικό, λογικό τρόπο, που εξηγεί τη σχέση αιτίου αποτελέσματος μεταξύ των γεγονότων. Όταν όμως αυτά τα γεγονότα είναι αυτοβιογραφικά, η αριστερή πλευρά χρειάζεται τη συνεργασία της δεξιάς προκειμένου να αφηγηθεί μια ιστορία με συνοχή.

## **ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ σε τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης**

Θα σας αφηγηθώ ένα πρώτο κομμάτι της επικοινωνίας με μια γυναίκα 60 ετών, μητέρα τριών παιδιών η οποία κάλεσε στη γραμμή υποστήριξης της ΕΛΕΣΥΘ την περίοδο του 2<sup>ου</sup> Lockdown την οποία και ρώτησα τι είναι αυτό που την απασχολεί και πως θα μπορούσα να της φανώ χρήσιμος. Μου απάντησε αρχικά:

Κ: δεν αντέχω άλλο αυτή την οικογένεια, είναι όλοι τους αγάριστοι, είναι γαϊδούρια, εγωϊστικά τομάρια. Εγώ μια ζωή εκεί μαζί τους, χαλί να με πατήσουν.....

Θ: θέλετε να το πάρουμε από την αρχή και να μου πείτε το λόγο που με καλείτε; Σας συμβαίνει αυτή τη στιγμή κάτι; Νιώθετε πιεσμένη; Πως θα περιγράφατε αυτό που αισθάνεστε;....

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

Κ: σας παρακαλώ δεν είμαι καλά, ζαλιζομαι όλα γυρίζουν..... να βοηθήσουμε την Α (μικρή κόρη 23ετών). Είναι όλο νεύρα. Όταν αποφάσισε να πηγαίνει στο Πέραμα να κρατάει αυτό το παιδάκι με 3 ευρώ την ώρα, της είπαμε ότι αυτό είναι άδικο για τον εαυτό της. Μας είπε: θέλω να με αφήσετε να κάνω ότι θέλω, ότι εγώ νομίζω ότι μου κάνει καλό. Τώρα έρχεται κουρασμένη πτώμα. Η κίνηση στην εθνική είναι απεριγράπτη. Εγώ εδώ και 10 ημέρες έχω ιλιγγους. Την περασμένη Δευτέρα έπεσα στο κρεβάτι και γύριζε ο κόσμος. Πρώτη φορά στη ζωή μου. Πήρα φάρμακα. Κάπως συνήλθα. Εκείνη, η (Α) γύρισε γύρισε από τη δουλειά κουρασμένη και κατσάδιασε για 2<sup>η</sup> φορά τον Ν (μεσαίος αδελφός 26) άσχημα. Μόλις άκουσα τις φωνές άρχισε να γυρίζει το ταβάνι πάλι- είπα θα με πεθάνετε- μόλις σταμάτησε να φωνάζει συνήλθα πάλι. Ήμουν πάντα στο κρεβάτι και ακόμα και για τουαλέτα με κρατούσαν πάλι. Είπα στον Π (σύζυγος 65) να μου τηγανίσει 2 αυγά για μεσημεριανό. Εκείνος το λέει στην Α, μαγείρεψε στη μάνα σου δυο αυγά. Εκείνη αφηνίσσε! "Όχι! , δεν θέλω του λέει! Εγώ θα αναλαμβάνω τα πάντα εδώ μέσα;

Και τώρα πάλι δεν είμαι καλά...το κεφάλι μου ...ένανς ίλιγγος...αλλά να σας πω τη συνέχεια....

Μετά από λίγο μετάνιωσε και με μούτρα κατέβηκε και τα έφτιαξε. Η Μ (μεγάλη κόρη 28 ετών) φεύγει το πρωί στις 08:30 και έρχεται 20:30 το βράδυ. Κανά δυο φορές έπλυνε τα πιάτα χωρίς να της το ζητήσουμε. Η Α, καλώς εχόντων των πραγμάτων είναι στις 14:00 σπίτι. Δεν έκανε τίποτε άλλο, να μας στρώσει κανένα κρεβάτι, ούτε ρώτησε εάν χρειαζόμαστε κάτι τη στιγμή που εγώ ήμουν τάβλα. Χωρίς να έχω γίνει καλά, άρχισα να μαγειρεύω και να πλένω πιάτα. Την Παρασκευή ζήτησα και από τα δυο κορίτσια η μία να βάλει λίγο σκούπα και η άλλη να σφουγγαρίσει. Τελικά το απόγευμα του Σαββάτου, σκούπισε η Α κι εγώ μετά σφουγγάρισα γιατί η Μ είχε βγει. Έπλυνα και την αυλή.....

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

...Σήμερα ήρθε κουρασμένη και νευριασμένη και μας είπε ότι την κουράζουμε με δουλειές, δεν την βοηθάμε να αυτονομηθεί, δεν την βοηθάμε ψυχολογικά και δεν τη στηρίζουμε. Δεδομένου ότι μαζί μου είναι πάντα αρνητική αποφεύγω τις πολλές συζητήσεις μαζί της. Μια μέρα άργησε να γυρίσει και της λέω ανησυχούμε, είσαι καλά; Θα έρθεις σπίτι; όταν αργείς να στέλνεις μήνυμα και να λές είμαι καλά και θα αργήσω...Και μου λέει, είμαι 23 ετών ανάκριση μου κάνεις; ....

..Δηλαδή παράλογο είναι αυτό που ζητάω; Έπειτα ...όταν υπάρχει ανάγκη στο σπίτι που μένουμε εγώ και ο πατέρας της δεν πρέπει τα παιδιά να μάθουν να δείχνουν φιλότιμο και ενδιαφέρον; Εγώ δεν κατάφερα να της τα μάθω αυτά. Ο Ν έχει θυμώσει μαζί της και θέλει να πάει να μείνει με τη Μ στον επάνω όροφο. Ο Ν μπορεί να μην κάνει δουλειές στο σπίτι που μένει με την Α αλλά που και που καθαρίζει το δωμάτιό του. Βοηθά επίσης πολύ αυτόν τον καιρό τον πατέρα του με εργολαβίες στο σπίτι. Κάνει στα αυτοκίνητα service. Αυτά δεν υπολογίζονται; Πείτε μου εσείς; Συγνώμη σας κούρασα: Α δε σας είπα, όταν χάλασε η ηλεκτρική σκούπα της Α ο Ν κατέβηκε στο υπόγειο την έλυσε και την έφτιαξε. Αυτά δεν είναι δουλειές; Θέλει δηλαδή σώνει και καλά η Α να του φορέσει την ποδιά; Κάτι τέτοιες αντιλήψεις έχει και η Μ. Ακούστε: μια μέρα μου λέει τι λές μαμά εγώ θα σιδερώνω υποχρεωτικά το πουκάμισο του άνδρα μου;;.....

# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

Λίγη ακόμη θεωρία γύρω από τη νευροβιολογία της τοξικής επικοινωνίας στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων:

Καθώς η αριστερή πλευρά προσπαθεί να πεί την ιστορία αποπροσανατολίζεται και χάνει τον έλεγχο του θέματος ή της εστίασης στο χρόνο. Η δεξιά πλευρά του εγκεφάλου μπορεί να στέλνει πληροφορίες της παρελθοντικής εμπειρίας στην αριστερή πλευρά με χαοτικό τρόπο, τον οποίο η αριστερή δεν μπορεί εύκολα να αποκωδικοποιήσει. Η αίσθηση του χρόνου η οποία μεσολαβείται από τον προμετωπιαίο φλοιό, που συνεργάζεται με τα δυο ημισφαίρια, χάνεται και το παρελθόν συγχωνεύεται με το παρόν. Ακατέργαστες μορφές της άδηλης μνήμης μπορεί να σφυροκοπούν τη συνείδηση του ανθρώπου που έχετε στην άλλη άκρη της γραμμής με αισθήσεις του σώματος του και των συναισθημάτων του με εικόνες ή και ακόμα με συμπεριφορικές παρορμήσεις που μοιάζουν σαν να συμβαίνουν στο παρόν. Το καθένα από αυτά είναι αποτέλεσμα συνταρακτικών εμπειριών της ζωής που είναι ανεπεξέργαστες και κατά συνέπεια ανεπίλυτες. Αυτή η μη ενοποιημένη κατάσταση παρατηρείται όταν η αφήγηση επικεντρώνεται σε απώλεια ή τραύμα. Εκείνες τις στιγμές, ο άνθρωπος που έχετε στην άλλη άκρη της γραμμής μπλοκάρει σε πολλά συστήματα, όπως της συνεργασίας του αριστερού με το δεξί ημισφαίριο, της σύνδεσης των στρωμάτων μνήμης και του προμετωπιαίου συντονισμού και ισορροπίας. Μπορεί να το έχετε ακούσει και ως από διοργανωμένο μοντέλο δεσμού....



# Τοξική επικοινωνία στο σύστημα των οικογενειακών σχέσεων

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

