

# **Двойные послания как проявления «тихой» агрессии в семье**

**подготовила педагог-психолог,  
клинический психолог Евтехова Т.М.**

**\*Двойное послание, двойная связь** (англ. double bind) — концепция, разработанная Грегори Бейтсоном и его сотрудниками, описывающая коммуникативную ситуацию, в которой субъект получает взаимно противоречивые указания, принадлежащие к разным уровням коммуникации (вербальной и невербальной).

**\*На словах – любовь, на лице – ненависть; предлагают высказываться свободно, как только ребенок это делает, затыкают рот, критикуют.**

**\*При этом «индивид не имеет возможности высказываться по поводу получаемых им сообщений, чтобы уточнить, на какое из них реагировать, то есть он не может делать метакоммуникативные утверждения».**

**\*Субъект также не способен прекратить общение, выйти из ситуации.** Источник директив является значимым для субъекта, а неспособность выполнить эти противоречивые директивы наказывается (например, прекращением выражения любви к ребёнку).

**\*Двойными посланиями могут быть не только слова, но и расхождение между декларируемыми ценностями и поступками, умалчивание правды (скрытая ложь), сплетни о вас (в глаза одно, за глаза другое), демонстрация во внешней среде поведения, отличающегося от "домашнего", др.**

**“Я все делаю не так, сама не знаю, что на меня нашло. Зачем я только заговорила об этом”, – типичный монолог жертвы двойного послания.**

**Если в ответ на банальную просьбу ты вдруг ощущаешь смесь апатии с раздражением и желание побиться головой (не обязательно своей) об стенку, проверь, не попала ли ты в ловушку.**

*Когда партнер или родитель хочет поддерживать с человеком связь, но не испытывает к нему чувства любви, то он вынужден имитировать любовь и позитивное отношение к нему. Тогда человек и получаем от такого партнера или родителя двойные послания.*

**Мы инстинктивно тянемся к человеку, которого любим, сближаемся с ним, максимально открывая границы своей личности. Но нелюбящий человек не выносит сближения, начинает действовать механизм отталкивания, который не может проявиться в прямой и недвусмысленной форме и маскируется каким-нибудь **косвенным способом**:**

- в придирках по любому случайному поводу;
- находится какой-нибудь недостаток,
- вы всегда оказываетесь в чем-нибудь виноваты;
- или ваша любовь объявляется неискренней, потому что вы не сделали того или другого.

## **Двойные послания исходят от авторитетных для нас людей!!!**

**\*Первая часть послания обычно состоит в требовании что-то сделать или чего-то не делать. В противном случае ребенка ожидает некое возмездие, например, гнев, отказ в любви.**

**\*Вторая часть послания делает выполнение первого невозможным.**

**Пример: “Иди на свою дискотеку, раз ты такая самостоятельная, изнасилуют – твои проблемы!”.**

**Главный недостаток двойного послания заключается в том, что оно **разрушает возможность здорового общения.****

Вот **типичные фразы**, которые нередко сопровождаются двойным посланием:

- Пойди, обними дедушку, ты же его любишь.
- Говори, когда тебя спрашивают. Не смей огрызаться.
- Тебе не нужно было идти ко мне домой, а теперь тебе все равно никто не поверит.
- Поедем к моим родителям, когда ты захочешь.
- Тебе что, не нравится мой подарок?
- Конечно, я тебя, дуручку, люблю!

*Человек, привыкший в детстве к манипуляциям такого рода, с возрастом, столкнувшись с двойным посланием, теряет способность к общению.*

### **Как двойные послания изменяют людей?**

**\*Как ребенку научиться понимать этот мир? Выходит, что мир этот непредсказуем, хаотичен и как бы ребенок не поступал – «ничего хорошего из этого не выйдет». А дальше – поприветствуем тревогу, страх перед будущим и гиперконтроль, как попытку хотя бы что-то контролировать.**

**\*Ребенок будет испытывать сложности с развитием. Он будет растерян, сбит с толку, никак не может правильно научиться реагировать, родители все время недовольны. В конце 60-х годов считалось, что, когда ребенка постоянно погружают в ситуацию "двойных ловушек", он не может приспособиться к реальности, уходит в себя, замыкается, теряет связь с миром и в итоге может заболеть шизофренией.**

**Для того, чтобы "выцепить" из потока взаимодействия с другим человеком двойные послания с противоречивыми требованиями, необходимо иметь развитое критическое мышление, интуицию и отсутствие паралича в сфере чувств.**

**А самое главное: у вас не должно быть зависимости от партнера или родителя: ни эмоциональной, ни экономической.**

**Неспособность правильно определить, что говорящий на самом деле имеет в виду, и преувеличенная забота относительно того, что же на самом деле подразумевается, заставляют ребенка защищаться, выбрав для себя нечто из нескольких альтернативных стратегий:**

**1. Он может решить, что за каждым высказыванием стоит какой-то скрытый смысл, угрожающий его благополучию. Тогда скрытые смыслы станут его важнейшей заботой, и он будет решительно настроен показать всем, что его теперь не обмануть, как обманывали всю жизнь. Он станет характерно подозрительным и недоверчивым (параноидный тип реагирования).**

**2. Человек может выбрать другую возможность: принимать буквально все сказанное окружающими. Когда тон, жесты или контекст противоречат тому, что говорится, он может научиться отвечать на эти метакоммуникативные сигналы смехом. Он откажется от попыток различать уровни сообщения, будет рассматривать все сообщения как несущественные или достойные лишь того, чтобы посмеяться над ними (гебефренический тип реагирования).**

**3. Ребенок встанет перед необходимостью все меньше слышать и видеть из происходящего вокруг и делать все возможное, чтобы избежать какого-либо воздействия на окружающий мир. Личность попытается отвлечь свои интересы от внешнего мира и сосредоточиться на собственных внутренних процессах. В результате человек будет производить впечатление всему безучастного типа (кататонический тип реагирования).**

### **Как защититься от дабл-байнда:**

- Не уходить в себя, а отходить в сторону. Стараться оторваться от деталей и эмоций, и рассматривать картину общения в целом, словно с высоты птичьего полета.
- Не оправдываться.
- Резко выходить из игры: «Я пас, я в этом не участвую».
- Искать альтернативы.

Перечисленные способы помогают в ситуациях, когда двойное послание формируется ненамеренно, без злого умысла.

В случае, если манипуляция осознана, перекидывайте эту горячую картошку тому, кто первым ее запустил: “Или твое образование, или наш брак! – Нет, я учусь дальше, а ты или остаешься в браке или нет”.

## **Начинаем работать с двойными посланиями**

### **Что делать:**

- 1. Первый и очень важный момент – вспомните хотя бы три примера своих двойных посланий или требований к другим людям.**
- 2. Затем – разбейте это послание на две составляющие. Например, как в нашем примере, чтобы мужчина был стеной - №1. Чтобы чувствовать себя в отношениях свободно - №2.**
- 3. Уточняйте. Можно начать с конкретизирующего вопроса, например "то есть вы сейчас имели в виду... (озвучиваете ваши мысли по данному вопросу)."**
- 4. Конкретизируйте. Если вы слышите двойное послание, вроде «мне нужно, чтобы ты была хозяйкой и в тоже время бодрой деловой женщиной», уточните, что именно значит «хозяйка», «деловая женщина» и что собеседник вкладывает в понятие «бодрость».**
- 5. Если речь о близких отношениях, то можно для начала поделиться тем, какие чувства возникают у вас от услышанного, например «я чувствую, что начинаю злиться, потому, что мне кажется...» Заметьте, мы говорим именно «кажется» и именно о своих чувствах. Ведь пока нам неизвестно, что именно хотел донести собеседник.**