

Relacje i komunikacja wewnątrzrodzinna. Artykuł recenzyjny

Relationships and communication within the family. Review article

Joanna Wocka

Akademia Nauk Stosowanych,
Wydział Nauk Pedagogicznych,
Wyższa Szkoła Administracji i Zarządzania w Opolu, Polska
j.wocka@g.wszia.opole.pl
<http://orcid.org/0009-0008-0407-1080>

Sikorski, Wiesław. 2021. *Psychologia relacji wewnątrzrodzinnych. Komunikowanie się i psychoterapia*. Warszawa: Wydawnictwo Difin

Abstract: The purpose of this review is to present Wiesław Sikorski's book in the context of other publications on intrafamily communication. The author presents the most important factors responsible for good and poor relationships within families, identifying the causes of conflict and proven methods for resolving them. Presenting therapeutic approaches, he emphasizes the importance of effective communication between family members, both verbally (including metaphorically) and through body language. This is an excellent read not only for those professionally helping families (educators, psychologists, social workers, psychotherapists), but also for anyone wishing to better understand and learn the principles of well-functioning families.

Keywords: family communication styles; causes of family conflict; barriers; effective communication therapy

Abstrakt: Celem recenzji jest zaprezentowanie książki Wiesława Sikorskiego, na tle innych publikacji w zakresie komunikacji wewnątrzrodzinnej. Autor recenzowanej pracy przedstawił najważniejsze czynniki odpowiedzialne za dobre i złe relacje w rodzinie, wskazując przyczyny konfliktów oraz sprawdzone sposoby ich łagodzenia. Prezentując działania terapeutyczne, akcentuje problematykę skutecznej komunikacji między członkami rodziny,

zarówno przy użyciu słów (także w formie metafor), jak i mowy ciała. Jest to znakomita lektura nie tylko dla osób profesjonalnie pomagających rodzinom (pedagogów, psychologów, pracowników socjalnych, psychoterapeutów), ale również dla wszystkich, którzy pragną lepiej zrozumieć i poznać zasady dobrego funkcjonowania rodziny.

Słowa kluczowe: style komunikacji w rodzinie; przyczyny konfliktów w rodzinie; bariery zakłócające; terapia skutecznej komunikacji

Rodzina w życiu każdego człowieka pozostaje istotnym czynnikiem jego egzystencji i rozwoju. W niej nabywamy niezbędne kwalifikacje życiowe, gdzie rodzice stanowią wzorzec norm i pożądaných zachowań społecznych, wpływając na proces kształtowania własnej tożsamości. Relacje wewnątrzrodzinne są istotne nie tylko dla osobistego szczęścia i zadowolenia z życia, ale także dla ogólnego rozwoju, dlatego warto czynić starania, najpierw na rzecz ich budowy, a następnie utrzymania, mając świadomość, że relacje te wymagają stałego zaangażowania. Pozytywne relacje między członkami rodziny umożliwiają nie tylko pokonanie sytuacji stresowych, ale także stanowią wsparcie w przezwyciężaniu trudności życiowych, dając poczucie bezpieczeństwa i akceptacji. Badając relacje wewnątrzrodzinne, powinniśmy przede wszystkim uwzględniać jej strukturę, która podlega kolejnym fazom zmian systemowych, nie tylko rodziny jako całości, ale także jej poszczególnych członków. Rodzinę rozpatrujemy tutaj jako komparatystykę pewnej kompozycji posiadającej wzorce funkcjonowania i wzajemnych relacji, które dla prawidłowej egzystencji ulegają ciągłej ewaluacji, przechodząc do kolejnej fazy rodziny. Dla każdej osoby w rodzinie zmiana ta odbywa się w odmienny i nierzadko rozbieżny sposób, według różnych kategorii rozwojowych, stanowiąc tym samym wyzwanie dla rodziny jako swoistego systemu. Relacje wewnątrzrodzinne są symulatorem nauki komunikacji, gdzie istotną rolę odgrywa kształtowanie umiejętności słuchania innych, wyrażania swoich myśli i uczuć a nade wszystko sposobów rozwiązywania konfliktów. Tylko dobre relacje wewnątrzrodzinne sprzyjają rozwojowi pozytywnej komunikacji, która ma wpływ na korzystną interakcję z innymi ludźmi. Wzajemna miłość i akceptacja umożliwiają tworzenie rodziny, która daje podwaliny naszego szczęścia i osobistego rozwoju, stając się bezpieczną przystanią.

Od dłuższego okresu czasu, zauważalny jest – niestety – wzrostowy trend sytuacji kryzysowych w rodzinach, wynikający m.in. z dynamiki zmian społecznych, zwiększającej się presji zawodowej, coraz częstszych problemów finansowych, czy też uzależnień, które wywołują sytuacje kryzysowe w rodzinie, trudne do przezwyciężenia bez fachowej pomocy i odpowiedniego wsparcia. Zachwiana komunikacja, częsta przemoc prowadząca do rozwodów, trauma po przebytych doświadczeniach życiowych, czy samotność, po utracie bliskiej

osoby, a nierzadko bolesne przeżycia w okresie adolescencji, to tylko nieliczne przyczyny, które powodują poważne następstwa psychiczne i emocjonalne, mogące narastać latami, czasami w sposób niezauważalny, doprowadzając w konsekwencji do dezintegracji i rozpadu więzi rodzinnych. Nie bacząc jednak na etymologię przyczyn prowadzących do kryzysu, zawsze możliwe jest podjęcie niezbędnych działań w kierunku poprawy sytuacji. Kluczowa okazuje się prawidłowa diagnoza, zwłaszcza w początkowym okresie występowania negatywnych sygnałów kryzysu, wsparta niezbędną wiedzą o stosowanych i sprawdzonych rozwiązaniach, umożliwiających przywrócenie równowagi w relacjach wewnątrzrodzinnych. Jednym z efektywnych sposobów pokonywania kryzysowych sytuacji i naprawy złych relacji wewnątrzrodzinnych, jest udział w terapii rodzin, gdzie następuje wszechstronne oddziaływanie nie tylko na rodzinę jako całość, ale także na jej poszczególnych członków. Terapia ta jako forma psychoterapii koncentruje się na relacjach i komunikacji wewnątrzrodzinnej, a jej głównym celem jest dążenie do przezwyciężenia sytuacji kryzysowych, uzyskania konsensusu oraz intensyfikacji związku i wzajemnego zbliżenia. Pozwala uczestnikom spojrzeć na ich problemy z szerszej perspektywy, umożliwiając trafne zdiagnozowanie konkretnych problemów w relacji, które dotychczas przekraczały zdolność do samodzielnego poradzenia sobie z nimi. Postępowanie terapeutyczne okazuje się niezwykle pomocne w sytuacjach rozpadu relacji, spowodowanych m.in. chorobą, rozwodem czy problemami wychowawczymi, dając szansę na skorygowanie zaistniałych nieprawidłowości i zbudowanie trwałych, zdrowych relacji.

Piśmiennictwo na temat relacji wewnątrzrodzinnych jest obszerne i obejmuje zarówno monografie (m.in. Nęcki 2000; Harwas-Napierała 2006a; Harwas-Napierała 2006b; Gorbaniuk i Parysewicz 2009; Plopa 2006; Grygielski 1999; Namysłowska 2000; Goldenberg 2006; Radochoński 1984), rozdziały lub artykuły w czasopismach (m.in. Frydrychowicz 2004; Frydrychowicz 2007, 9–15; Matejczuk 2004; Liberska 2014; Cierpiatkowska 2008, 171–192; Przybył 2005, 52–70; Zaborowska 2014, 71–84; Karmolińska-Jagodzic 2017, 153–183), jak również materiały konferencyjne, których autorzy koncentrowali się na funkcjonowaniu rodzin, prezentując analizy różnorodnych aspektów ich relacji, od komunikacji, przez role rodzinne, mające wpływ na rozwój jednostki, po metody terapii. W zakresie komunikowania się w rodzinie, bardzo często cytowaną publikacją naukową jest „Komunikacja interpersonalna w rodzinie” (Harwas-Napierała 2008), ujmowana jako system w relacji rodzice-dzieci. Ważną pozycję w literaturze przedmiotu zajmuje praca „Psychologia rodziny. Teoria i badania” (Plopa 2015), która dostarcza wiedzy o rodzinie z perspektywy systemowej, wzbogaconej interpretacją badań praktycznych nad systemami rodzinnymi. Pozycję tę znakomicie uzupełnia książka „Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny” (de Barbao 1999),

dedykowana psychologom, psychiatrom i lekarzom rodzinnym, zajmujących się teoretycznymi podstawami systemowej terapii rodzin. Istotną publikacją jest również praca „Komunikacja w rodzinie – modele, style, bariery” (Matyjas 2017), prezentująca komunikację w rodzinie postrzeganej jako system składający się z podsystemów: małżeńskiego, rodzicielskiego, a także pomiędzy rodzeństwem, wskazując styl partnerski jako optymalny w komunikacji wewnątrzrodzinnej. Zaprezentowany powyżej szeroki (subiektywny) wybór bardziej lub mniej udanych publikacji, poświęconych funkcjonowaniu rodzin, których autorami są w większości pedagodzy, socjologowie oraz psycholodzy, w zdecydowanej większości koncentrują się na problematyce wychowawczej i środowiskowej czy też postawach rodzicielskich, mniej uwagi poświęcając kwestiom relacji interpersonalnych, choć należy przyznać, że są one w literaturze wystarczająco scharakteryzowane. Zauważalny jest niedobór publikacji zwartych, poświęconych problematyce komunikacji w rodzinie, z perspektywy paradygmatu systemowego, w oparciu o badania empiryczne ukazujące jej wpływ na wzajemne relacje poszczególnych członków. W tym kontekście, przestrzeń dysproporcji badawczej znakomicie wypełnia recenzowana praca Wiesława Sikorskiego, w której autor odwołuje się do bogatej literatury przedmiotu i własnych doświadczeń. W swojej książce wyeksponował najistotniejsze czynniki wpływające zarówno na dobre, jak również na złe relacje w rodzinie. Obszernie zaprezentował problemy skutecznej komunikacji wewnątrzrodzinnej, zarówno z wykorzystaniem słownych zwrotów, jak też mowy ciała. W tym miejscu należy zaznaczyć, że w prezentowanej publikacji autor szczegółowo przedstawił informacje na temat zastosowania metafor w psychoterapii, wywodzących się z różnych źródeł, w tym, z własnej praktyki klinicznej. Wyczerpująco zostały ukazane najczęściej spotykane przyczyny konfliktów w rodzinie oraz sprawdzone sposoby ich redukcji, przy zastosowaniu efektywnych działań terapeutycznych na system rodziny, uwzględniających chronologię życia rodziny wynikającą ze zmian w strukturze rodziny i pełnionych rolach, a także jej indywidualny rozwój. W omawianej publikacji autor zawarł również szereg wskazówek i sugestii umożliwiających budowanie udanych relacji wewnątrzrodzinnych, które mogą sprawić, że wspólne życie członków rodziny będzie szczęśliwsze i radośniejsze. Książka dedykowana jest nie tylko osobom, które profesjonalnie badają relacje wewnątrzrodzinne (pedagodzy, socjolodzy, psycholodzy, pracownicy socjalni), ale także tym wszystkim, którzy aspirują do pełniejszego zrozumienia i poznania zasad dobrego funkcjonowania rodziny.

Recenzowana publikacja zawiera dziewięć rozdziałów, w których autor rozpoczyna od wprowadzenia czytelnika w problematykę komunikacji wewnątrzrodzinnej, prezentując w profesjonalny sposób przetestowane teorie dotyczące najczęstszych przyczyn nieodpowiedniego porozumiewania się członków

rodziny oraz technik ich identyfikacji. Prezentując zasady porozumiewania się w rodzinie, autor przeprowadził analizę komunikacji rodzinnej, opartej na analizie wzorców modelu Family Communication Patterns – FCP (Koerner i Fitzpatrick 2002), w kontekście specyficznego środowiska rodziny, skupiającego się na zestawach norm relacji rodzinnych. Wielokrotnie cytowani w literaturze przedmiotu twórcy tego modelu zaobserwowali, że rodziny komunikują się albo w sposób dialogowy (polegający na otwartości, szczerości, dążeniu do wzajemnego zrozumienia), albo konformistyczny, zmierzający do petryfikacji przyjętych wzorców, oporny na wszelkie zmiany i odrębność. Model ten zawiera schemat wzajemnych relacji w komunikacji interpersonalnej z uwagi na specyfikę środowiska komunikacji rodzinnej. Każdy rodzaj aktywności komunikacyjnej w środowisku rodzinnym zawiera treść zarówno merytoryczną jak też relacyjną pomiędzy jej członkami (Hawras-Napierała 2008).

Dla zrozumienia zasad komunikowania się w rodzinie, Wiesław Sikorski wskazał koncepcję Paula Watzlawicka, która dotyczy zarówno samej treści, jak również relacji między członkami rodziny (Watzlawick 1978). Autor tej koncepcji wyodrębnił dwie kategorie relacji: symetryczną, gdzie dominuje równość, a władza jest rozłożona oraz komplementarną, cechującą się zróżnicowaniem władzy, gdzie jeden członek rodziny przejawia dominację nad drugim, przy czym każda interakcja w rodzinie ma postać dwukierunkową, gdzie zachowanie jednego członka ma zasadniczy wpływ na drugiego. Watzlawick uważa, że rodziny kreują pewne nieelastyczne modele komunikacji, przez co mogą generować konflikty między jej członkami. Budowanie zdrowej komunikacji w rodzinie powinno opierać się na otwartości i wzajemnym szacunku, co sprawia, że otwarta komunikacja tworzy atmosferę zaufania i bliskości, przyczyniając się do tworzenia silnych więzi rodzinnych. Autor tej koncepcji wspólnie z Janet Beavin Bavelas i Donem D. Jacksonem stwierdzają, że komunikacja w rodzinie, rozumianej jako system, odbywa się w kontekście pięciu aksjomatów, ujętych w tabeli 1. recenzowanej pracy (Watzlawick, Beavin i Jackson 1967). Autorzy zgodnie podkreślają, że w warunkach społecznych automatycznie następuje proces komunikacji interpersonalnej za pomocą zachowań werbalnych i niewerbalnych, poprzez które członkowie rodziny wpływają na siebie i wzajemnie się rozumieją, bez względu na to, czy zachowania te będą miały charakter świadomy, intencjonalny, czy też nie (Ruesch 1963, 132–139).

Autor recenzowanej pracy dość szczegółowo opisał zasady porozumiewania się w rodzinie, akcentując przy tym czynniki zakłócające komunikację wewnątrzrodzinną, wzbogacając treść przekazu odpowiednimi przykładami. Powołując się na publikację autorstwa Matthew McKaya, Marthy Davis i Patricia Fanninga, wskazał cztery zasadnicze typy zaburzeń porozumiewania się w rodzinie (McKay, Davis i Fanning 2021), gdzie członkowie rodziny nie mogą otwarcie wyrażać tego, co w danej chwili czują, są zmuszeni do:

1. kwestionowania tego, czego nie chcą lub co obawiają się zakomunikować;
2. opuszczania jakiegoś fragmentu wypowiedzi, szczególnie wprost mówiących o ich potrzebach i to, co sobie uzmysławiają;
3. przerzucania, umożliwiającego okazanie emocji czy uczuć w stosunku do łagodniejszej osoby, gdy muszą być one niekiedy uzewnętrznione;
4. tworzenia niespójnych przekazów, dotyczących określonych aspektów własnego przeżywania.

Opis każdego typu wymienionych zaburzeń został wzbogacony przez autora recenzowanej publikacji odpowiednimi przykładami, pozwalającymi czytelnikowi dogłębne poznanie reguł, które prowadzą do istotnych ograniczeń komunikacyjnych, charakteryzujących się zaniechaniem dzielenia się z pozostałymi członkami rodziny niektórymi uczuciami, własnymi potrzebami, jak też wiedzą, skutkujących w konsekwencji narastaniem emocji i spięciami w procesie porozumiewania się. Autor wskazuje tutaj, że najlepszym sposobem na dobre relacje w rodzinie jest umożliwienie wszystkim jej członkom swobody wyrażania tego, co naprawdę czują, co dostrzegają i czego oczekują. Taka narracja autora, wsparta jego doświadczeniem terapeutycznym, stanowi niewątpliwie walor recenzowanej publikacji.

Każda rodzina posiada swój wyjątkowy sposób porozumiewania się i niezależnie od różnic, tworzą one systemy, których członkowie wchodzą we wzajemne relacje, stanowiąc swoisty monolit. Autor, na podstawie cytowanej powyżej publikacji, prezentuje cechy warunkujące komunikację wewnątrzrodzinną i ich charakterystykę. Próbując zrozumieć komunikację w rodzinie warto przytoczyć tutaj jako uzupełnienie, publikację, która dotyczy problematyki diagnozowania i kształtowania komunikacji w rodzinie, zwłaszcza w zakresie powstawania zaburzeń i możliwości zastosowania działań profilaktycznych (Harwas-Napierała 2008). W rozumieniu systemowym, autorka uważa, że w interakcjach rodzinnych kluczowym jest nie tylko sam przekaz informacji, ale przede wszystkim sposób, w jaki poszczególni członkowie wchodzą we wzajemne relacje oraz sposób ich emocjonalnego zaangażowania się. Uzupełnieniem wiedzy na temat komunikacji w rodzinie, jest jej rozumienie jako systemu (Banovcinova i Lewicka 2015), w którym autorki prezentują kompleksowe spojrzenie na rodzinę w różnych wymiarach, postrzeganą jako system społeczny, gdzie poszczególni członkowie stopniowo, od urodzenia, nabywają unikalne sposoby komunikowania się, które są później przenoszone z rodziny pochodzenia do rodziny prokreacyjnej. Relacje międzyludzkie, zachodzące podczas procesu komunikacji powodują, że tożsamość każdego członka systemu jest na nowo definiowana i ulega ciągłej zmianie.

Z kolei David H. Olson, Douglas H. Sprenkle i Candyce S. Russell ujmują komunikację wewnątrzrodzinną jako dwa istotne wymiary zachowań

rodzinnych, sprowadzających się do spójności i zdolności adaptacyjnych. Te dwa wymiary zostały ujęte w modelu kołowym umożliwiającym rozpoznawanie charakterystycznych cech komunikacji dla 16 rodzajów systemów małżeńskich i rodzinnych (Olson, Sprenkle i Russel 1979). Autorzy postulują, że zrównoważony poziom w zakresie zarówno spójności, jak też zdolności adaptacyjnych jest najbardziej funkcjonalny dla uzyskania optymalnego rozwoju rodzinnego, co oznacza sprawność w radzeniu sobie z problemami czy przeciwnościami losu. W tego typu rodzinach mają przewagę postawy bazujące na wzajemnym zaufaniu i akceptacji. Natomiast w rodzinach o cechach umiarkowanej lub niskiej spójności i adaptacyjności występuje sztywność i chaotyczność w procesie adaptacyjnym, utrudniające komunikację i efektywne porozumiewanie się członków, przez co rozmowy w takich rodzinach odbywają się sporadycznie i przebiegają na niskim poziomie informacyjnym. Powoduje to niską spójność, emocjonalny dystans, brak konsultacji i arbitralność w procesie decyzyjnym oraz konieczność podporządkowania się. Komunikację rodzinną możemy definiować także poprzez aksjomaty komunikacyjne, opracowane przez Paula Watzlawicka i Janet Beavin, którzy podkreślali nieuniknioną proces komunikacji między ludźmi w sytuacjach społecznych za pomocą zachowań werbalnych i niewerbalnych. Powoduje to, że każde zachowanie jednostki w rodzinie, mające charakter świadomy czy też nie, będzie przejawem komunikowania się interpersonalnego (Watzlawick i Beavin 1967).

Wiesław Sikorski w swojej pracy poświęcił oddzielny rozdział niewerbalnym zachowaniom komunikacyjnym w kontekście zapobiegania kryzysowi w relacjach wewnątrzrodzinnych. Autor przyjął za Heinem Retterem, że wśród wielu zachowań niewerbalnych, które mają znaczący wpływ na wiarygodność i skuteczność relacji wewnątrzrodzinnych jest otwartość i reaktywność, w których członkowie preferują sygnały przejawiające otwartość niewerbalną, wyrażającą dużą liczbę zachowań niewerbalnych (Retter 2005). Zachowania takie są uzewnętrzniane m.in. w ekspresji twarzy emanującej uśmiech, utrzymywaniu kontaktu wzrokowego, stosowaniu aprobatywnych gestów, różnorodnych sygnałów wokalnych, pozwalających na uniknięcie efektu monotonii, swobodnej pozycji ciała, dyskontowaniu dotyku, wykorzystaniu przestrzeni indywidualnej i środowiska fizycznego, np. wyposażenia domu, wystroju jego wnętrza, czy ostrości oświetlenia. Natomiast niewerbalna reaktywność została przez autora określona jako drugi ważny czynnik antykryzysowy. Przywołując Dale'a G. Leathersa wskazał on, że członkowie rodziny, którzy poprzez zastosowanie dopuszczalnych form dotyku, a także aktywację wielu pozytywnych gestów, uzyskują efekt bardziej życzliwych i czułych, natomiast przyjmując pozycję np. ze skrzyżowanymi ramionami na klatce piersiowej, czy też splatając nogi, odbierani są przeciętnie, uzyskując efekt osoby chłodnej i nieempatycznej (Leathers 2007). Zdecydowanie należy przyjąć, że członkowie rodzin kreujących

reaktywne sygnały niewerbalne są oceniani w sposób pozytywny jako osoby serdeczne i godne zaufania, w przeciwieństwie do tych, którzy dystansują się od takich zachowań.

W literaturze przedmiotu, problematykę niewerbalnej komunikacji interpersonalnej w rodzinie przybliża nam często cytowany artykuł, zwracający uwagę na elementy zachowań i gestów, określanych jako wokalizę, kinetykę, mimikę, proksemikę, haptkę, ich przekaz, funkcje oraz zakodowane właściwości (Grove 2007). Autor przy zastosowaniu dogłębnego, interdyscyplinarnego podejścia do komunikacji, nadając jej przy tym indywidualny charakter, rozpatruje zachowania niewerbalne w aspekcie ekspresji i interpretacji, które w zależności od uwarunkowań, stają się elementem wielopłaszczyznowego wzorca zachowań. Na podstawie własnych badań, dokonał klasyfikacji zachowań niewerbalnych, określając je jako:

- ilustratory: rozumiane jako gesty, będące uzupełnieniem lub wyjaśnieniem treści werbalnej, np. gest wskazujący kierunek w trakcie wyznaczania trasy;
- regulatory: będące ruchem ciała, które wspomagają proces interakcji, np. zwracanie się w stronę rozmówcy w sytuacji przerywania mu;
- emblematy: jako gesty mające zrozumiałe znaczenie, np. oznaczający „cześć, do widzenia” podczas pożegnania;
- adaptatory: będące rodzajem ruchu, związanego ze stanem napięcia nerwowego, np. pocieranie karku, które nie muszą mieć związku z treścią prowadzonej rozmowy, ale wyrażają emocjonalny stan rozmówcy;
- ekspresje afektu: stanowiące wyrażenie emocji, w szczególności poprzez wyraz twarzy, związanych ze stanem radości, strachu, gniewu czy też smutku.

Zachowania niewerbalne według autora, decydują o tym, jak postrzegane jest zaangażowanie partnera oraz wskazuje na jego pozycję w zakresie układu uległości lub dominacji, z zastrzeżeniem, że pojedynczemu aktowi niewerbalnemu można przypisać więcej niż jedno znaczenie. Dale G. Leathers w cytowanej powyżej publikacji pokazuje również, jak praktycznie można wykorzystać sygnały niewerbalne i jaki jest ich wpływ na skuteczność procesu komunikowania. Jego zdaniem, mają one kluczowe znaczenie dla finalnego sukcesu danego przedsięwzięcia, np. podczas rozmowy kwalifikacyjnej, czy wywiadu, jako metody badawczej. Wskazuje także na prawidłowe zachowania w trakcie wymiany informacji i sygnałów między kobietą i mężczyzną, podkreślając znaczenie kontekstu w jakim odbywa się ich spotkanie.

Kolejny rozdział recenzowanej książki „Komunikacja konfliktogenna w rodzinie” otwiera prezentacja artykułu Mary Anne Fitzpatrick, w którym

autorka wykorzystując modele statystyczne i matematyczne opracowała trzy główne typy par, tworząc na ich podstawie schemat obrazujący zróżnicowania pod kątem prezentowanych wartości w odniesieniu do małżeństwa, sposobu komunikacji ze sobą i poziomu szczęścia (Fitzpatrick 1988). Na tej podstawie, Wiesław Sikorski, bazując na własnych doświadczeniach terapeutycznych, zaprezentował style komunikowania się par oraz sposoby rozwiązywania konfliktów wśród partnerów, w podejściu komplementarnym i symetrycznym. Zauważył, że partnerzy różnych typów wzajemnych relacji preferują inne sposoby radzenia sobie z konfliktami. Autor wskazał również czynniki, których dogłębna ocena pozwala podjąć właściwą decyzję o wyborze strategii rozwiązywania problemów, prowadzącej do zażegnania sporu, zaciśnięcia wzajemnych więzi, odbudowania zaufania i dobrych relacji. Wskazał przy tym reguły konstruktywnego łagodzenia konfliktów w rodzinie, które nie tylko sprzyjają łagodzeniu konfliktów rodzinnych, ale także umożliwiają osiągnięcie zadowolenia skłóconych stron. Zaznacza przy tym, że skuteczność łagodzenia konfliktów w rodzinie zależy od poprawnie przeprowadzonego procesu, obejmującego sześć kolejnych etapów, wyznaczonych na podstawie badań przeprowadzonych przez Matthew McKay'a, Marthe Davis i Patricka Fanninga, polegających m.in. na: zdefiniowaniu konfliktu, określeniu wszystkich możliwych rozwiązań z ich oceną i wyborem optymalnego sposobu, wprowadzeniu wybranego wariantu w życie oraz dokonaniu końcowej oceny rezultatu (McKay, Davis i Fanning 2001).

Uzupełnienie wiedzy w zakresie omawianej powyżej problematyki komunikacji wewnątrzrodzinnej, zwłaszcza w aspekcie psychologicznym, może dostarczyć publikacja (Nęcki, Orzechowski i Szymura 2013), w której autorzy, obok definiowania podstawowych pojęć odnoszących się do psychologicznych uwarunkowań komunikacyjnych, zwracają m.in. uwagę na istotną rolę świadomości w sytuacjach konfliktowych, która umożliwia autorefleksję inicjującą proces konstatacji w odniesieniu do przedmiotu poznania, myślenia i emocji, pozwalający zminimalizować negatywne skutki konfliktów komunikacyjnych, zwiększając tym samym rolę empatii w relacjach między członkami rodziny. Podobnie twierdzi Michał Garcarz, który podkreśla wagę posiadania sprawności poznawczych w postaci percepcji, uwagi i świadomości w sytuacjach konfliktowych, umożliwiających uszanowanie stanowisk osób biorących udział w każdym uporządkowanym zdarzeniu komunikacyjnym, jakim najczęściej będzie rozmowa, przy czym uwagę należy rozumieć tutaj jako proces selekcji informacji, eliminujący negatywne skutki przeciążenia systemu poznawczego przez nadmiar informacji (Garcarz 2024, 473). Konkludując, autor stwierdza, że o ile w sytuacjach konfliktowych uczestnik procesu porozumiewania się może rozpocząć procedurę uwagową, ograniczającą zaistniałe szkody komunikacyjne, to bez skutecznego zainstalowania tego

systemu wybiórczego w strukturze głębokiej pamięci spowoduje brak możliwości powstania autorefleksji.

Jednym z cenniejszych poznawczo rozdziałów recenzowanej publikacji jest „Komunikacja metaforyczna w pracy terapeutycznej z rodziną”. Anegdoty i opowiadania od najdawniejszych czasów były głównym sposobem komunikowania się między ludźmi, tworząc wielorakość możliwości przekazu specyficznych znaczeń, powodując w konsekwencji, że zaczęły one być coraz częściej akceptowane w praktyce psychoterapeutycznej, zwłaszcza rodzinnej. Metafora w terapii stanowi szczególny środek do przeprowadzenia łagodnej eksploracji trudnych emocji, umożliwiając wyrażenie złożoności myśli i emocji. Sprzyja lepszemu zrozumieniu skomplikowanych problemów, pomaga w znalezieniu nowych perspektyw oraz umożliwia konstruowanie efektywnych strategii zmian. Rozdział rozpoczyna przybliżenie sylwetki Milтона Ericksona, wymienianego obok Carla Rogersa, Aarona Becka, Carla G. Junga, Virginii Satir, Irvina Yalom i innych jako jednego z najwybitniejszych psychoterapeutów, pioniera terapii rodzin, wykorzystującego sugestie i metafory do indywidualnej adaptacji terapii dla każdego pacjenta, pomijając przy tym ustalone schematy (Cook, Biyanova i Coyne 2009). Jako uzupełniającą publikację w poznaniu zasad metaforycznego sposobu komunikacji, autor wskazał pracę „Metafory terapeutyczne” Davida Gordona, w której można zapoznać się z opisem formułowania konkretnego opowiadania o ściśle zaprojektowanym skojarzeniu metaforycznym, odpowiadającemu szczegółowemu przypadkowi klinicznemu (Gordon 1978).

Wiesław Sikorski, zdobywając doświadczenie w trakcie wieloletniej praktyki terapeutycznej z różnymi rodzinami, przytacza w sposób przystępny opisy stosowania metafor jako środka komunikacji z uczestnikami. Na podstawie badań empirycznych, zauważa, że komunikacja metaforyczna posiada wiele walorów w stosunku do komunikacji klasycznej, gdyż sensownie sformułowana opowieść powoduje większe zaangażowanie pacjenta, poruszając jego wyobraźnię i wpływając na obszary wcześniej im niedostępne. Istotnym jest, aby treści metafor były zbieżne z celami terapii, gdyż słuchający historyjek członkowie rodziny mogą wybierać te fragmenty, które najbardziej pasują do ich własnych przeżyć. Ma to szczególne uzasadnienie w przypadku nawiązywania kontaktu terapeutycznego z dziećmi, które przyzwyczajone od najmłodszych lat do słuchania bajek, stosunkowo łatwo utożsamiają się z przekazem metaforycznym, pamiętając jednak, że fabuła tych przekazów powinna być dostosowana do uprzednich doświadczeń dziecka. Autor podkreśla, że symbole ukryte w metaforach sprzyjają przekazywaniu najróżnorodniejszych przesłań, ułatwiających tworzenie przymierza terapeutycznego oraz pożądanых relacji terapeutycznych z członkami rodziny. W konkluzji autor uważa, że walory komunikacyjne i terapeutyczne metafor, a także wszechstronne możliwości ich wykorzystywania

w terapii rodzin, przemawiają za tym, by częściej były stosowane w pracy terapeutycznej z rodzinami.

W literaturze przedmiotu spotkać możemy podział metafor na „żywe” (najtrudniejsze, twórcze, poetyckie) i „martwe” (najprostsze, spowszechniałe, niewywołujące efektu zaskoczenia). Max Black uznał, że klasyfikacja metafor na żywe i martwe jest niekompletna, dodając nowy wariant, który nazwał metaforą uśpioną, o której już zapomniano, ale wcześniej była atrakcyjna. Uznanie metafory jako „martwą” nie oznacza wcale obniżenia jej rangi, gdyż może ona ożyć w kontekście poetyckim (Black 1993). Pojęcie metafory jest bardzo obszerne. Według Doroty Kubickiej metafora powstaje niespodziewanie, pod wpływem konkretnego stanu emocjonalnego w głębi struktur umysłowych, w wyniku połączenia asocjacji i kontekstu, wyrażona w krótkiej formie o subtelnej wartości merytorycznej. Autorka twierdzi, że sens metafory jest bardziej wyuczulany niż sama wiedza o tym, co ona oznacza. Każda próba wyjaśnienia sensu metafory lub jej interpretacja powoduje, że znaczenie zawartej w niej przenośni zostaje w znacznej części utracone (Kubicka 2005, 69). Natomiast Philip Barker uważa, że metafory to opowieści, bajki, analogie i porównania, którymi posługujemy się spontanicznie i intuicyjnie, które należy wykorzystywać świadomie i z uwagą. Moc metafory przejawia się w jej umiejętności do resorpcji w osobowość, która jest zwykle silnie broniona i stwarza niezwykle bariery utrudniające dotarcie do niej. Autor twierdzi, że metafory umożliwiają dojście w sposób pośredni do problemu, natomiast kluczowe znaczenie mają one w sytuacjach związanych z oporem psychicznym pacjenta (Barker 1997). Konkludując, możemy z dużą dozą pewności przyjąć, że skuteczność metafory wynika z faktu, że jej znaczenie ma odmienny charakter w zakresie czasu i przestrzeni, i jest wyrażane w sposób pośredni, nie zawiera pouczeń moralnych, zmniejszając tym samym ryzyko zarówno zagrożenia dla rodzin w procesie ich rehabilitacji, jak też nie powoduje zaburzeń więzi z terapeutą. Ważne, żeby sugestie, zawarte w metaforze, miały dla pacjenta znaczenie, ale z zastrzeżeniem, że nie powinny za bardzo być związane z jego rzeczywistą sytuacją. Jedną z najczęściej stosowanych form pomocy rodzinie w sytuacjach trudnych i kryzysowych jest terapia, która zwiększa jakość funkcjonowania w obszarze całego jej systemu. Temu problemowi Wiesław Sikorski poświęcił rozdział swojej pracy „Terapia ucząca skutecznej komunikacji”. Już we wstępie autor, przywołując publikację Jana Czesława Czabały, zaakcentował, że dla osiągnięcia sukcesu w psychoterapii istotnym jest uświadomienie sobie, w jaki sposób różne czynniki mają zasadniczy wpływ na proces uzdrawiania wzajemnych relacji, bez względu na to, czy oddziaływaniem terapeutycznym objęci są poszczególni członkowie czy też cała rodzina, traktowana jest jako „zbiorowy pacjent”, jednak po wcześniejszym ustaleniu źródła destabilizacji równowagi systemu rodzinnego (Czabała 1997). W konsekwencji terapeuta ma możliwość

rzetelnej analizy struktury rodzinnej, panujących w niej zależności, sposobów porozumiewania się, jakości interakcji i paradygmatów komunikacji. Wskazując czynniki zaburzające relacje wewnątrzrodzinne, autor podzielił ich systematykę dokonaną przez wybitną amerykańską terapeutkę rodzinną (Satir 2000), przytaczając równocześnie liczne przykłady w oparciu o własną praktykę terapeutyczną, co zwiększa proces poznawczy i zrozumienie problemu przez czytelnika. Podjął też próbę wskazania różnych technik, przyjmowanych jako efektywne metody leczone w praktyce psychoterapeutycznej, m.in. w oparciu o wskazane, przez wyżej cytowanego Jana Czesława Czabałę, czynniki leczone, jak np. relacja terapeutyczna, nowe doświadczenia emocjonalne czy też metamorfoza zachowań, w kontekście poznawczo-behawioralnego nurtu psychoterapii. Można wobec tego przyjąć tezę, że zasadniczą kwestią pozostaje tutaj przyjęcie właściwej metody psychoterapii dostosowanej do rangi problemu pacjenta oraz posiadanych kompetencji psychoterapeuty. Nie bez znaczenia w tym względzie pozostaje rola komunikacji niewerbalnej. Autor we wcześniejszej swojej publikacji (Sikorski 2009, 17–27) analizuje, jak pewne zachowania niewerbalne: mimika, gesty, postawa ciała, kontakt wzrokowy czy ton głosu, przekazują stan emocji i informacje zarówno ze strony terapeuty, jak też pacjenta, które często są bardziej znaczące niż słowa. Analiza zachowań w powyższym zakresie koncentruje się na ocenie możliwości świadomego wykorzystania i interpretacji komunikacji niewerbalnej do intensyfikacji rozumienia i wspierania procesu leczenia zarówno przez terapeutę, jak też pacjenta.

W piśmiennictwie poświęconym efektywności pracy psychoterapeutycznej, autorzy zgodnie przyjmują, że w dużej mierze zależy m.in. od przyjętego sposobu jej prowadzenia oraz określenia rodzaju spodziewanych zmian. W tym względzie, już od połowy ubiegłego wieku, prowadzone są liczne badania w celu wskazania, jaki rodzaj zmian jest optymalny, aby można było go uznać za uniwersalny wskaźnik współczesnej terapii. Próbę określenia czynników leczących w psychoterapii, z uwzględnieniem nurtów terapeutycznych trzech czołowych przedstawicieli współczesnej terapii, podjęła Martyna Michalak, która w swojej publikacji zaprezentowała wybrane czynniki, które występują zarówno w terapii systemowej Berta Hellingera, terapii prowokatywnej Franka Farrelly'ego oraz w strategicznej terapii krótkoterminowej Milтона H. Ericksona (Michalak 2013). Wskazując publikację (Weber 2004), Autorka opisuje metodę niezwyklej terapii grupowej kontrowersyjnego terapeuty Berta Hellingera, którą wyróżnia fakt, że jest kierowana przez prowadzącego, który nie dopuszcza wzajemnych interpretacji członków grupy, pracując kolejno z poszczególnymi osobami w grupie, podczas gdy pozostali są jedynie uczestniczącymi obserwatorami. Pracę Hellingera wyróżniają następujące sposoby terapii: krąg, praca terapeutyczna w przypadkach udaremnionego zbliżenia się do innej osoby, a także ustawienie konstelacji rodzinnych (Michalak 2013, 16). W tym modelu

terapii, za czynniki leczące uznaje się pełną miłości postawę wobec klienta, niewerbalnie przekazywany komunikat, że terapeuta wierzy w niego, dawanie impulsu i czasu na zadziałanie oraz brak ingerencji w odczucia i myśli, co skłania go do dalszych rozważań i refleksji. Natomiast Frank Farrelly uważa, że czynnikiem leczącym jest szczerość, która działa uzdrawiająco. Terapia prowokatywna, stosowana zazwyczaj w terapii grupowej, polega na połączeniu odwrotnej psychologii (osoba, czując się ograniczona, zareaguje buntem i robi dokładnie odwrotnie od tego, co usłyszała, czyli robi to, czego się od niej oczekuje) i empatycznego żartu, gdzie uczestnicy obserwując zmagania innych, zaczynają dostrzegać absurdalność swoich własnych obaw (Farrelly i Brandsma 2004). Mamy tu do czynienia z procesem samouzdrawiania na zasadzie działania przekory w korelacji terapeuta – pacjent. Podstawowymi czynnikami leczącymi w terapii prowokatywnej uznaje się szczerość, stawianie klientowi wyzwań, wydobywanie z niego dobrych cech na zasadzie przesadnego akcentowania jego przywar, humor, techniki paradoksalne, dostosowany do klienta język oraz niewerbalne okazywanie klientowi akceptacji, np. przez dotyk czy aktywność wskazującą na zaangażowanie (Michalak 2013, 19). Strategiczną terapię krótkoterminową Milтона Ericksona, autorka rozpoczęła od prezentacji publikacji (Haley 1995), która opisuje jego metody poprzez studia przypadków, wskazujące na strategiczne podejście do psychoterapii. Stosowana przez Ericksona terapia strategiczna umożliwiła mu dotrzeć do sedna problemu, wywołując w krótkim czasie istotne zmiany w życiu pacjenta. Aby osiągnąć cel, wykorzystywał sugestie i hipnoterapię, stosując indywidualne podejście do pacjenta i jego problemów, m.in. osobistych, rodzinnych, zawodowych, czy też seksualnych. Czynnikiem leczącym w pracy Ericksona jest dążenie do tego, by pacjent połączył miłe doświadczenia z przeszłości z teraźniejszością. Poprzez wprowadzenie pacjenta w stan transu hipnotycznego terapeuta wydobywa z jego podświadomości dobre wspomnienia minionych lat, kontrastuje je ze złymi doświadczeniami, powraca znów do dobrych i rozciąga je na jego obecne życie. Charakterystyczne jest, że Erickson stara się wywołać jakąkolwiek zmianę – choćby najmniejszą – aby następnie wzmacniać ją aż do uzyskania pożądanego celu. W trakcie hipnoterapii wykorzystuje sugestie, żeby pacjent podążał za wskazówkami, przy jednoczesnym, samodzielnym podejmowaniu decyzji (Michalak 2013, 19). W konkluzji swojej publikacji Martyna Michalak stwierdziła, że za czynniki leczące w psychoterapii, które wpływają na proces uzdrawiania, należy uznać te elementy, które umożliwiły pacjentowi dokonanie zmian prowadzących do usunięcia lub przynajmniej zmniejszenia objawów (Michalak 2013, 20).

Analiza zaprezentowanych powyżej czynników leczących w ramach głównych nurtów terapeutycznych wybitnych przedstawicieli współczesnej psychoterapii, upoważnia do stwierdzenia, że znajdują one odzwierciedlenie

w recenzowanej publikacji Wiesława Sikorskiego. Autor przybliżył czytelnikom m.in. elementy stosowanej przez Milтона Ericksona terapii strategicznej z wykorzystaniem sugestii w indywidualnym podejściu do pacjenta i jego problemów, jak również niewerbalne zachowania ujęte w terapii prowokatywnej Franka Farrelly'ego.

W ostatnim rozdziale „Tworzenie dobrych relacji wewnątrzrodzinnych”, Wiesław Sikorski sprecyzował wszelkie przeszkody, ograniczające przepływ informacyjny między ludźmi, wśród których m.in. wyeksponował różnice językowe, fizyczne i psychologiczne. Rozpoczął od charakterystyki blokad w komunikacji, prezentując 12 barier wyodrębnionych przez Thomasa Gordona, określanych mianem „brudnej dwunastki” oraz sposoby skutecznego usuwania tych barier, wymagających świadomego wysiłku, poprzez aktywne słuchanie, empatię, czy zastosowanie pewnych zwrotów określanych mianem „otwieraczy”, pozbawionych jakichkolwiek ocen czy opinii, które eliminują lub ograniczają emocje w trakcie prowadzonej rozmowy (Gordon 2007). Podobnie problematykę barier w komunikacji interpersonalnej lansują inni autorzy, m.in. Robert Balton grupujący bariery komunikacyjne w trzech kategoriach: osądzanie, dawanie rozwiązań i unikanie udziału w troskach drugiego człowieka (Balton 2007), czy też Małgorzata Weryszko, która opisuje czynniki warunkujące przebieg i efektywność procesu porozumiewania się i postuluje, że kluczem jest nie tyle unikanie tworzenia barier, co umiejętność ich identyfikacji i zdolność do podjęcia odpowiedniej reakcji (Weryszko 2020).

Autor recenzowanej pracy podjął się trudnego zadania wyodrębnienia najbardziej efektywnych sposobów radzenia sobie z sytuacjami ograniczającymi pozytywne relacje wewnątrzrodzinne, dowodząc swojej znakomitej wiedzy w tej skomplikowanej problematyce, wspartej własnymi doświadczeniami z praktyki terapeutycznej. Wykorzystując swoje doświadczenia i efekty w terapii rodzin, prezentuje konkretne rozwiązania, jak postępować w obliczu nieporozumień między ich członkami, łącznie z konsekwencjami dokonanego wyboru działania. Niezwykle przydatne w metodyce pracy terapeutycznej mogą okazać się treści poświęcone genogramowi, określanym tu jako „mapa relacji wewnątrzrodzinnych”, wsparta ilustracjami graficznymi sieci wzajemnych powiązań. Autor precyzyjnie opisuje zasady tworzenia „mapy”, zaznaczając elementy podlegające analizie, jak: struktura rodziny, relacje między jej członkami, fazy cyklu rozwoju rodziny, wzory ujawniane przez kolejne pokolenia, równowaga w podziale ról w systemie rodzinnym. Niewątpliwym walorem recenzowanej publikacji jest szeroka dedykacja przyszłym odbiorcom zarówno z grona teoretyków tej problematyki, jak też praktyków z dziedziny psychologii, pedagogiki i terapeutów rodzinnych. Bez wątpienia książka Wiesława Sikorskiego uzupełni wąski asortyment podręczników akademickich w zakresie poruszanej tam problematyki z dziedziny komunikacji i psychoterapii.

Bibliografia

- Balton, Robert. 2007. *Bariery na drodze komunikacji*. W: *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. John Stewart, 174–186. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Banovcinova, Andrea i Katarina Lewicka. 2015. „Wpływ dochodu finansowego na komunikację rodzinną”. *Journal for Multidimensional Education*, Editura Lumen, Departament of Economics, 7(2): 35–46.
- Barge, J. Kevin., Shewryn P. Morreale i Brian H. Spitzberg. 2020. *Komunikacja między ludźmi*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Barker, Philip. 1997. *Metaforę w psychoterapii. Teoria i praktyka*, Gdańsk: Wydawnictwo GWP.
- Black, Max. 1993. „More about metaphor”. W: *Metaphor and Thought*, red. Andrew Ortony, 19–43. Cambridge: University Press.
- Cierpiąłkowska, Lidia. 2008. „Koncepcje interakcyjne i systemowe oraz ich znaczenie dla psychologii klinicznej”. W: *Psychologia kliniczna*, red. Helena Sęp, 171–192. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cook, M. Joan, Tatyana Biyanova i James C. Coyne. 2009. „Influential psychotherapy figures, authors, and books: An Internet survey of over 2,000”. *Psychotherapy*, 46(1): 42–51.
- Czabała, J. Czesław. 1997. *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Farrelly, Frank i Jeff Brandsma. 2004. *Terapia prowokatywna*. Wrocław: Wydawnictwo Metamorfiza.
- Fitzpatrick, M. Anne. 1988. *Between husbands and wives: Communication in marriage*, Sage Series in Interpersonal Communication, Newbury Park.
- Frydrychowicz, Stefan. 2004. *Specyfika komunikacji interpersonalnej w okresie dorosłości. Aspekty rozwojowe*. Kraków: Psychologia Rozwojowa, 9 (5). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Frydrychowicz, Stefan. 2007. „Komunikacja interpersonalna a rozwój człowieka w cyklu życia”. *Psychologia Rozwojowa*, 12(2): 9–15. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Garcarz, Michał. 2024. *Psychologiczne aspekty komunikacji w rodzinie. Modele komunikacji dla rozwiązywania konfliktów*. 473. Czasopismo „Orbis Linguarum”, 58. Gorlitz – Wrocław: Wydawnictwo Senfkom Verlag.
- Goldenberg, Herbert i Irene Goldenberg. 2006. *Terapia rodzin*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gorbaniuk, Julia i Beata Parysewicz. 2009. *Rodzina wobec współczesnych wyzwań społeczno-kulturowych*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Gordon, David. 1978. *Therapeutic metaphors: helping others through the looking glass*. Cupertino, California: Meta Publications.
- Gordon, Thomas. 2007. *Wychowanie bez porażek*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Grove, G. Theodore. 2007. „Niewerbalne elementy interakcji”. W: *Mosty zamiast murów: podręcznik komunikacji interpersonalnej*, red. John Stewart, 122–134. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grygielski, Michał. 1999. *Style komunikacji rodzicielskiej a identyfikacja dzieci z rodzicami*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Haley, Jay. 1995. *Techniki terapeutyczne Milтона H. Ericksona. Strategiczna terapia krótkoterminowa*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP.
- Haley, Jay. 2018. *Niezwykła terapia. Techniki terapeutyczne Milтона H. Ericksona*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP.
- Harwas-Napierała, Barbara. 2006a. *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

- Harwas-Napierała, Barbara. 2006b. *Komunikacja w rodzinie ujmowanej jako system w relacji rodzice-dzieci*. Poznań: Roczniki Socjologii Rodziny, XVII, 221–233.
- Hawras-Napierała, Barbara. 2008. *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Karmolińska-Jagodzik, Ewa. 2017. „Rozmowy młodzieży z rodzicami: narracja z perspektywy młodzieży”. *Studia Edukacyjne*, 45: 153–183. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Koerner, Ascan F. i Mary Anne Fitzpatrick. 2002. „Toward a theory of family communication”. *Communication Theory*, 12(1): 70–91.
- Kubicka, Dorota. 2005. „Myślenie metaforyczne i jego uwarunkowania u dzieci w wieku od 4 do 10 lat”. *Studia Psychologiczne*, 43(2): 59–73.
- Leathers, G. Dale. 2007. *Komunikacja niewerbalna. Zasady i zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Liberska, Hanna. 2014. „Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie”. W: *Psychologia rodziny*, red. Hanna Liberska, 221–235. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Matejczuk, Joanna. 2004. „O relacyjnej naturze komunikacji interpersonalnej”. W: *Emocja – subiektywne doświadczenie czy zdarzenie interpersonalne? Problematyka emocji w perspektywie różnych dziedzin nauki*, red. Katarzyna Kaliszewska-Czeremska, Olga Sakson-Obada, Monika Zielona-Jenek i Joanna Zinczuk. Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- McKay, Matthew, Martha Davis i Patrick Fanning. 2021. *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP.
- Michalak, Martyna. 2013. „Czynniki leczące w psychoterapii. Co naprawdę leczy?”. *Psychoterapia*, 164(1): 15–21.
- Namysłowska, Irena. 2000. *Terapia rodzin*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Nęcki, Edward, Jarosław Orzechowski i Błażej Szymura. 2013. *Psychologia poznawcza*. Warszawa: „Academica” Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.
- Nęcki, Zbigniew. 2000. *Komunikacja międzyludzka*. Kraków: Wydawnictwo „Antykwa”.
- Olson, David, Douglas H. Sprenkle i Candyce S. Russell. 1979. „Model kołowy systemów małżeńskich i rodzinnych. Wymiary spójności i adaptacyjności, typy rodzin i zastosowania kliniczne”. *Journal of Family Process Institute*, 18: 3–28.
- Plopa, Mieczysław. 2006. *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Przybył, Iwona. 2005. „Dysfunkcyjne relacje rodzinne a proces kształtowania tożsamości w okresie dorastania”. W: *Rodzice i ich dzieci w tańcu pokoleń*, red. Witold Wrzesień, Aldona Żurek i Iwona Przybył, 52–70. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Radochoński, Mieczysław. 1984. *Psychoterapia rodzinna w ujęciu systemowym*. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Retter, Hein. 2005. *Komunikacja codzienna w pedagogice*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP.
- Ruesch, Jurgen. 1963. „The role of communication in therapeutic transactions”. *Journal of Communication*, 13(3): 132–139.
- Satir, Virginia. 2000. *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP.
- Sikorski, Wiesław. 2009. „Komunikacyjne i terapeutyczne znaczenie zachowań niewerbalnych terapeuty i pacjenta”. *Psychoterapia*, 4(151): 17–27.
- Sikorski, Wiesław. 2021. *Psychologia relacji wewnątrzrodzinnych. Komunikowanie się i psychoterapia*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Watzlawick, Paul. 1978. *The Language of Change*. New York: Basic Books.
- Watzlawick, Paul i Janet Beavin. 1967. „Some formal aspects of communication”. *American Behavioral Scientist*, 10(8): 4–8.
- Watzlawick Paul, Janet H. Beavin i Doti D. Jackson. 1967. *Pragmatics of Human Communication, A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York: Norton & Company INC.
- Weber, Gunthard. 2004. *Terapia systemowa Berta Hellingera*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP.

- Weryszko, Małgorzata. 2020. „Komunikacja interpersonalna jako esencja interakcji społecznych”. *Fides et Ratio*, 2(42): 253–268.
- Zaborowska, Agnieszka. 2014. „Współczesna rodzina – kryzys czy przemiana?”. W: *Tożsamość i posłannictwo rodziny*, red. Mirosław Brzeziński i Jarosław Jęczeń, 71–84. Lublin: Wydawnictwo KUL.

JOANNA WOCCA – dr nauk humanistycznych, adiunkt Wydziału Pedagogicznego Akademii Nauk Stosowanych, Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu. Jej zainteresowania badawcze związane są z oświatą polonijną, zwłaszcza efektywnością kształcenia polonistycznego na obszarze Stanów Zjednoczonych i komunikacją interkulturową w warunkach polonijnych. W publikacjach propaguje kreatywne wykorzystanie nowych technologii w nauczaniu.