

Cezary Opalach

Komunikacja w życiu rodziny

Nurt SVD 45/2 (130), 57-76

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Komunikacja w życiu rodziny

Cezary Opalach



Ur. 1970. Kapłan archidiecezji warmińskiej, magister teologii (PAT 1995) i doktor psychologii (KUL 2004), adiunkt w Katedrze Filozofii i Kultury Chrześcijańskiej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Zakres jego poszukiwań naukowych dotyczy psychologii rodziny, psychologii rozwojowej i psychologii komunikacji. Jest autorem kilkunastu publikacji z zakresu psychologii rozwojowej i psychologii rodziny, autorem monografii *Wspólnota religijna a funkcjonowanie rodziny* i *Psychologia pastoralna* oraz redaktorem monografii *Wolontariusze hospicjum „Małego Księcia” w Lublinie*.

Komunikacja jest jednym z podstawowych mechanizmów funkcjonowania systemu rodzinnego, a określając jej jakość jesteśmy w stanie z dużym prawdopodobieństwem ocenić jakość całego systemu rodzinnego. W jej świetle możemy definiować wszystkich członków rodziny jako „osoby komunikujące się z innymi osobami”, co oznacza, że całe życie rodzinne zanurzone jest w komunikacji¹.

Potwierdzają to spostrzeżenia P. Watzlawicka, J. Beavina i D. Jacksona, którzy uważają, że niemożliwe jest „nie komunikować się”². Wynika stąd, że podstawowy cel komunikacji, jakim jest wymiana informacji, realizuje się zawsze, gdyż brak wypowiedzi słownych także jest komunikatem. Stąd można powiedzieć, że istota ludzka pozostaje w nieustannej komunikacji z otoczeniem, na drodze werbalnej i / lub pozawerbalnej. W konsekwencji oznacza to, że członkowie rodziny pozostają ze sobą w permanentnej komunikacji, nawet gdy ze sobą nie rozmawiają.

¹ I. Namysłowska, *Terapia rodzin*, Warszawa 2000, s. 32.

² Tamże, s. 95.

P. Watzlawick uważa także, że w procesie komunikacji relacja pomiędzy osobami biorącymi w niej udział może być symetryczna lub komplementarna. W wypadku pierwszym zachowanie jednej osoby jest zwierciadlanym odbiciem postępowania drugiej osoby. W wypadku drugim – interakcje osób mają charakter uzupełniający się nawzajem. Według niego fundamentem komunikacji symetrycznej jest równowaga władzy, natomiast źródłem komunikacji komplementarnej jest brak owej równowagi. Uważa on także, że oba typy komunikacji mogą występować jednocześnie w zdrowych rodzinach, gdyż żaden z nich nie jest lepszy od drugiego³.

Istotne elementy komunikacji niewerbalnej

Oba wymiary przedstawione powyżej, czyli treściowy i relacyjny, wchodzi w skład dwóch rodzajów komunikacji interpersonalnej: (1) werbalnej i (2) niewerbalnej. Jako że ten ostatni typ jest pierwszym i podstawowym sposobem porozumiewania się nowonarodzonego człowieka z otoczeniem, zostanie on scharakteryzowany najpierw. Jego istotą jest kontaktowanie się bez słów lub nadawanie im szerszego znaczenia przez ukazywanie poziomu relacji pomiędzy osobami komunikującymi się⁴.

Psychologia komunikacji wskazuje na istnienie wielu rodzajów ekspresji niewerbalnej⁵. Pierwszym z nich, i zarazem najbardziej podstawowym, jest mimika twarzy. Dzieje się tak dlatego, gdyż patrząc na twarz drugiego człowieka jesteśmy w stanie rozpoznać jego aktualny stan emocjonalny, jak również postawę wobec rozmówcy – sympatię lub antypatię. Ten rodzaj komunikacji jest typowy dla głębokich relacji interpersonalnych, a więc także dla relacji wewnątrzrodzinnych. Przykładem może być sytuacja, gdy rodzice w dialogu z dziećmi chcą się dowiedzieć, czy ich pociechy mówią prawdę. Aby to osiągnąć zadają dziecku pytania i jednocześnie obserwują jego twarz, a zwłaszcza oczy. Brak kontaktu wzrokowego świadczy bowiem o udzielaniu nieprawdziwych odpowiedzi.

Następny rodzaj komunikacji niewerbalnej to proksemika, która dotyczy odległości przestrzennej pomiędzy rozmówcami. Według niej wokół każdej osoby ludzkiej można wyróżnić kilka sfer – odległo-

³ E. Griffin, *Podstawy komunikacji społecznej*, przeł. O. i W. Kubińscy, M. Kacmąjor, Gdańsk 2003, s. 185.

⁴ D.G. Leathers, *Komunikacja niewerbalna*, przeł. M. Trzcńska, Warszawa 2007, s. 19.

⁵ Z. Nęcki, *Komunikacja międzyludzka*, Kraków 2000, s. 205-208.

ści. Pierwszą z nich jest sfera intymna, tzw. „prywatna posiadłość”, do której mają dostęp jedynie osoby najbliższe, takie jak małżonek, dziecko czy rodzic. Jest to więc sfera, która ze swej istoty występuje w relacjach wewnątrzrodzinnych. Następną przestrzeń to sfera osobowa, która umożliwia kontakt dotykowy i cielesny podczas komunikacji. Obszar ten dotyczy więc odległości „na wyciągnięcie ręki”. Dalej mamy sferę społeczną, w której komunikacja odbywa się za pomocą wzroku. Ten obszar występuje w kontakcie z obcymi lub ważnymi osobistościami. Na końcu występuje sfera publiczna, która jest charakterystyczna dla komunikacji w grupie.

Typem komunikacji niewerbalnej, powiązanej z proksemiką, jest dotyk. Jest on pierwszym zmysłem, za pomocą którego poznajemy świat, a więc i komunikujemy się z nim. Ten rodzaj komunikacji pozwala budować najbardziej głębokie relacje interpersonalne, oparte na bliskości i intymności. Zdaniem S.E. Jones i A.E. Yarbrough można wyróżnić cztery rodzaje dotyku: (1) nacechowany pozytywnym afektem – chodzi tu o dotyk komunikujący wsparcie, zrozumienie, włączenie, zainteresowanie, przyciąganie seksualne i uczucia, (2) rozrywkowy – komunikujący żartobliwe przywiązanie lub „rozłoszczenie”, (3) kontrolny – komunikuje usługowość, skupianie uwagi lub odpowiedź oraz (4) rytualny – związany z powitaniem lub pożegnaniem⁶. W tym kontekście łatwiej jest zrozumieć, dlaczego pewne formy dotyku zarezerwowane są tylko dla członków rodziny, inne przynależą relacji przyjacielskiej, a jeszcze inne występują w kontaktach towarzyskich. Dotyk jest więc powiązany z proksemiką, gdyż komunikacja niewerbalna w sferze intymnej byłaby bez niego niemożliwa.

Kolejny rodzaj komunikacji niewerbalnej nosi nazwę kinezjetyki i zajmuje się analizą pozycji ciała, postaw, gestów i innych ruchów ciała. Jest to ważny kanał komunikacyjny w relacjach wewnątrzrodzinnych, który zastępuje lub wspiera komunikację werbalną. Żaden człowiek bowiem nie będzie miał trudności we właściwym odczytaniu takich gestów jak wzięcie noworodka w ramiona, przytulenie dziecka przez rodzica czy trzymanie się za ręce małżonków. Wszystkie te gesty mogą zastąpić słowa „kocham cię” lub je wspierać.

Innym rodzajem przekazywania informacji w sposób niewerbalny, o którym mówi psychologia komunikacji, jest parajęzyk. Chodzi tutaj o wszystkie niewerbalne wymiary dotyczące głosu ludzkiego. Elementami, które najczęściej poddaje się analizie, są dane dotyczące wysokości głosu, jego natężenia i tempa mówienia. W ten sposób można

⁶ D.G. Leathers, *Komunikacja niewerbalna*, dz. cyt., s. 154.

uzyskać informacje o zabarwieniu emocjonalnym komunikatu i o sile wywieranego przez niego wrażenia. I choć na co dzień większość ludzi nie jest świadoma czego dotyczy parajezyk, to co jakiś czas w sposób aktywny stosujemy jego zasady. Przykładem może być sytuacja, kiedy matka rozmawia ze swoim nowonarodzonym dzieckiem. Podświadomie wówczas podnosi ton głosu, obniża jego natężenie i spowalnia tempo mówienia. Te wszystkie zabiegi mają jeden cel – stworzyć lepszą płaszczyznę komunikacji matki z dzieckiem. Jeśli się to uda osiągnąć, odpowiedzią dziecka jest radosny uśmiech, który jeszcze bardziej prowokuje matkę do nieświadomego stosowania reguł parajezyka w życiu codziennym.

Ostatnim wreszcie typem komunikacji niewerbalnej jest autoprezentacja. Jest ona sygnałem wysyłanym w świat, informującym o statusie i pozycji życiowej osób uczestniczących w tym rodzaju komunikacji. Jej elementy to męskość, kobiecość, budowa ciała, ubranie, fryzura, makijaż. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że ten typ komunikacji nie odgrywa aż tak wielkiej roli w życiu rodzinnym. Nic bardziej błędnego. Jak pokazują ankiety przeprowadzone wśród mężów i żon, zależy im na tym, aby współmałżonek dbał o swój strój i wygląd, nawet wówczas, gdy przebywają tylko we dwoje w swoim domu. Brak owej troski jest natomiast komunikatem niewerbalnym, który interpretują jako wyraz braku dbałości o miłość i wzajemną więź⁷.

Opis poszczególnych wymiarów komunikacji niewerbalnej zaprezentowany powyżej chyba jasno pokazuje, że ten rodzaj przekazu informacji może i pełni swego rodzaju rolę rytuału w rodzinie. Dzieje się tak zwłaszcza wówczas, gdy członkowie rodziny świadomie, na zasadzie umowy, zastępują komunikat werbalny niewerbalnym. Wówczas mimika twarzy, gesty i postawa ciała, nic nie znaczące dla postronnego obserwatora, niosą ze sobą ważne przesłanie⁸. Przykładem może być umowa zawarta między małżonkami, iż sygnałem do przerywania rozmowy z dziećmi, w celu ustalenia wspólnej linii działania, będzie gest podłożenia przedramienia pod przedramię współmałżonka. W takiej sytuacji gest ów pełni rolę rytuału funkcjonującego w danym małżeństwie, który niesie ze sobą następujący przekaz – „wycofajmy się z tej rozmowy, abyśmy mogli to wspólnie przedyskutować i ustalić wspólne działania”.

⁷ S. Feldhahn, *Tylko dla kobiet. Przewodnik po tym, co kryje się w duszy mężczyzny*, przeł. K. Bocian, Kraków 2007, s. 153-154; J. Feldhahn, S. Feldhahn, *Tylko dla mężczyzny. Prosty i jasny przewodnik po duszy kobiety*, przeł. K. Bocian, Kraków 2007, s. 171-172.

⁸ D.G. Leathers, *Komunikacja niewerbalna*, dz. cyt., s. 87.

Istotne elementy komunikacji werbalnej

Przedstawione powyżej rodzaje komunikacji niewerbalnej są jednym ze sposobów kontaktowania się ludzi z otoczeniem. Innym sposobem są komunikaty werbalne, oparte na słowie mówionym lub pisanym. Oba typy komunikacji występują w komunikacji wewnątrzrodzinnej, która jest jednym z typów głębokich relacji interpersonalnych. Ich istotą jest spójność wymiaru werbalnego i niewerbalnego, co oznacza, że ta sama informacja musi być wyrażona słowem i potwierdzona ekspresją niewerbalną. W przeciwnym razie komunikat jest niezrozumiały i wymusza reakcję nie na to, co słyszymy, lecz na to, co widzimy. Dzieje się tak dlatego, że komunikacja niewerbalna jest bardziej pierwotnym sposobem porozumiewania się ze światem. W efekcie, w sytuacji sprzeczności komunikatu niewerbalnego i werbalnego, bardziej wierzymy temu pierwszemu, a nie drugiemu. Ten dysonans komunikacyjny jest szczególnie niebezpieczny w życiu rodziny, gdyż jej członkowie muszą wówczas nauczyć się ignorować przekaz werbalny, a reagować jedynie na przekaz niewerbalny. Prawidłowa komunikacja głęboka, a zwłaszcza komunikacja wewnątrzrodzinna, stara się unikać tego rodzaju niedoskonałości.

Komunikacja werbalna zakłada większą świadomość całego procesu, niż ma to miejsce w przypadku komunikacji niewerbalnej. Stąd przy omawianiu komunikacji werbalnej dużą uwagę zwraca się na analizę łańcucha wypowiedzi nadawca-komunikat-odbiorca. Charakterystyka tego procesu zostanie zaprezentowana poniżej.

Zdaniem psychologii główną cechą nadawcy winna być przezroczystość, czyli jego intencja wypowiedzenia komunikatu winna być dostępna i zrozumiała dla odbiorcy. Natomiast główną cechą odbiorcy winna być empatyczność, czyli gotowość wczucia się w intencje nadawcy⁹. Takie postawy po stronie nadawcy i odbiorcy są niezbędnymi elementami prawidłowej komunikacji. Warunkują one w relacjach międzyludzkich serdeczność, życzliwość, zainteresowanie problemami innych ludzi i bezkonfliktowość.

Komunikat natomiast, zdaniem psychologii, zawiera w sobie cztery elementy, tworzące tzw. „kwadrat wypowiedzi”¹⁰. Pierwszym jego elementem jest zawartość rzeczowa wypowiedzi, która pozwala na odbiór intelektualny komunikatu. Następnym elementem jest czynnik relacyjny, który informuje o postawie emocjonalnej nadawcy względem odbiorcy. Kolejny element „kwadratu wypowiedzi” pozwa-

⁹ M. Braun-Gałkowska, *Psychologia domowa*, Olsztyn 1989, s. 43.

¹⁰ E. Sujak, *ABC psychologii komunikacji*, Kraków 2006, s. 36-37.

la nadawcy ujawnić samego siebie, czyli swoje samopoczucie i nastawienie względem siebie samego. Ostatnim elementem jest natomiast apel nadawcy, który wyraża pragnienia i życzenia wobec odbiorcy.

Aby uwzględnić wszystkie cztery elementy „kwadratu wypowiedzi” w komunikacji – przy jego tworzeniu należy stosować zasady prawidłowej wypowiedzi. Pierwsza z nich mówi o tym, iż w prawidłowej rozmowie należy stosować komunikaty typu „ja”, których konstrukcja opiera się na sformułowaniach typu: „ja tak uważam”, „ja tak myślę”, „ja tak czuję”. Ich przeciwieństwem są komunikaty typu „ty” – „jesteś taki/owaki”¹¹. Pozornie różnica jest niewielka, jednak pierwsza wypowiedź jest prawidłowa – otwiera na dialog, druga jest nieprawidłowa – zamyka i rani. Pierwsza wypowiedź motywuje do zmiany, gdyż to, co złe – nie jest osobą, leży poza nią. Wypowiedź druga natomiast zniechęca do działania, gdyż pokazuje, że to osoba jest zła, a więc jakkolwiek zmieniałaby swoje zachowanie, to i tak pozostanie nadal zła. Okazuje się więc, że stosowanie komunikatów typu „ja” jest ważne w komunikacji, a szczególnie w odniesieniu do rodziny. Ich niestosowanie niesie ze sobą ryzyko tworzenia raniących relacji małżeńskich i rodzicielskich.

Następna zasada prawidłowej rozmowy mówi o tym, że komunikat typu „ja” powinien zawierać informację o: (1) faktach, (2) emocjach, (3) pragnieniach i (4) antypragnieniach, czyli o tym, na co trudno nadawcy się zgodzić¹². W realizacji tej zasady napotykamy pułapki, które powiązane są z męskością i kobiecością. Badania psychologiczne dotyczące ról płciowych pokazują, że cechą konstytutywną mężczyzny jest nastawienie na działanie – opisywane przez fakty, kobiety zaś nastawione są na relacje – tworzone przez emocje¹³. Ma to swoje przełożenie na komunikację, w której mężczyźni większą uwagę mogą zwracać na fakty, pomniejszając lub pomijając rolę emocji, kobiety zaś mogą bardziej uwypuklać emocje, pomniejszając lub ignorując rolę faktów. W efekcie mężczyzna i kobieta mogą rozmawiać o tym samym, lecz z dwóch różnych poziomów, co w oczywisty sposób prowadzić będzie do braku porozumienia między nimi. Aby uniknąć takiej sytuacji mężczyzna musi uczyć się od kobiety komunikacji bliskiej, czyli przyznać emocjom należne im miejsce, a także kobieta musi uczyć się od mężczyzny, czym jest komunikacja bliska, gdyż w jej skład wchodzi także informacje o emocjach. Wobec powyższego jasnym staje się, że

¹¹ T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, przeł. A. Makowska, E. Sujak, Warszawa 2002, s. 112-113.

¹² E. Sujak, *ABC psychologii komunikacji*, dz. cyt., s. 67.

¹³ L. Brannon, *Psychologia rodzaju*, przeł. M. Kacmajor, Gdańsk 2002, s. 65.

naturalną przestrzenią do uczenia się właściwej komunikacji jest dom i rodzina.

Kolejna zasada prawidłowej komunikacji zwraca uwagę na fakt, że ewentualna konfrontacja rozmówców winna dotyczyć tylko wymiaru treściowego, a nie emocjonalnego. Stąd wobec informacji nadawcy o jego emocjach, odbiorca może co najwyżej podzielić się swoimi odczuciami. Błędem jest natomiast sprzeczać się na płaszczyźnie emocji lub imputować emocje – choćby: czujesz źle lub dobrze – co jest częstym „grzechem” rodziców wobec dzieci¹⁴.

Następna zasada prawidłowej rozmowy pokazuje, że komunikat powinien być oparty na tzw. „otwieraczach” – wypowiedziach i gestach zapraszających do wypowiedzi, a nie tzw. „zamykaczach” – wypowiedziach i gestach zniechęcających do dalszej rozmowy¹⁵. Problem z „otwieraczami” i „zamykaczami” jest jednak taki, że obok form uniwersalnych i obiektywnych, które wszyscy ludzie tak samo interpretują – np. odwrócenie się plecami do nadawcy w trakcie rozmowy – zawsze będzie odczytywane jako „zamykacz”. Prócz takich form każdy człowiek ma swój osobisty-subiektywny zestaw „otwieraczy” i „zamykaczy”. W komunikacji głębokiej ważną sprawą jest więc świadomość swojego zestawu powyższych elementów, jak również zestawu rozmówcy. A jedyną drogą do tego prowadzącą jest otwarta rozmowa o nich.

Inna zasada podkreśla fakt, iż prawidłowy komunikat powinien być wielostronny, czyli zawierać informacje pozytywne i negatywne, a nie tylko jedną z nich¹⁶. Niestety jest to najczęstszy błąd w interakcjach wewnątrzrodzinnych, a zwłaszcza w relacji rodzice-dzieci. Bardzo często komunikaty kierowane pod adresem dzieci ograniczają się jedynie do jednego wymiaru, zwykle tego negatywnego. Tymczasem każdy człowiek, i duży, i mały, ma chwile słabości, ale ma też chwile sukcesu. Właściwa komunikacja uwzględnia oba te wymiary, czyli nie tylko gani i krytykuje, ale też chwali i dowartościowuje.

Jeszcze inna zasada prawidłowej komunikacji mówi o tym, że komunikat powinien być konkretny, gdyż jeśli jest zbyt ogólny, to działa zniechęcająco i prowadzi do konfliktów. Wszelkie wypowiedzi zawierające kwantyfikatory duże – „ty zawsze”, „ty nigdy”, „ty wciąż” – prowadzą właśnie do tego¹⁷. Sytuacjami, w których szczególnie chętnie sięgamy po te formy porozumiewania się, są wszelkiego rodzaju

¹⁴ E. Sujak, *ABC psychologii komunikacji*, dz. cyt., s. 70-72.

¹⁵ T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, dz. cyt., s. 51-52.

¹⁶ M. Braun-Gałkowska, *Psychologia domowa*, dz. cyt., s. 147.

¹⁷ T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, dz. cyt., s. 119-122.

kłótnie, nacechowane dużym poziomem emocji. Niestety tego rodzaju zwroty są szczególnie raniącymi, gdyż nieprawdą jest na przykład, że dziecko nigdy nie posprzątało swojego pokoju. Zapewne była taka sytuacja, być może jednostkowa, kiedy podjęło tego typu działania. Wówczas komunikat rodzica – „nigdy” – na długo pozostanie w pamięci dziecka jako zranienie i brak sprawiedliwości.

Ostatnia wreszcie zasada prawidłowej komunikacji mówi o tym, że dobry komunikat, choć ma ujawniać prawdę, to nie może ranić. Jest to ważne, gdyż są ludzie, którzy uważają, iż w imię dobrej komunikacji mogą używać ostrych słów. Natomiast obowiązuje tu zasada „prawda podana bez miłości i przyjęta bez miłości, zabija”. Co oznacza, iż oboje – nadawca i odbiorca – muszą być gotowi do wyrażenia tego, co im przeszkadza, w sposób nie raniący. Jeśli więc nadawca pragnie wypowiedzieć prawdę, ale tak, żeby zabolalo odbiorcę, to jest to sygnał, iż nie jest gotowy na formułowanie komunikatu. Gotowy musi być także odbiorca. W przeciwnym razie zranienie tylko się powiększy.

Zdaniem psychologii komunikacji, obok wspomnianych powyżej elementów łańcucha wypowiedzi, istotną rzeczą dla prawidłowego jego przebiegu jest także empatia, aktywne słuchanie i asertywność. Jako że empatia została zdefiniowana wcześniej, przy okazji omawiania cech nadawcy i odbiorcy komunikatu, poniższe akapity przedstawiają jedynie charakterystykę aktywnego słuchania i asertywności.

Aktywne słuchanie, zdaniem T. Gordona, jest najskuteczniejszym sposobem budowania prawidłowej komunikacji pomiędzy nadawcą a odbiorcą¹⁸. I choć zasady podane przez tego autora odnoszą się wprost do komunikacji rodzic-dziecko, to mają charakter uniwersalny. Stąd też zostaną przytoczone poniżej:

1. Rodzic, który za chwilę stanie się odbiorcą, musi mieć czas, aby wysłuchać dziecka i chcieć usłyszeć, co ono ma do powiedzenia;
2. Rodzic musi posiadać autentyczną chęć udzielenia pomocy dziecku, a jeśli takiej gotowości brakuje, to powinien poczekać, aż się pojawi;
3. Rodzic musi wykazywać faktyczną gotowość do zaakceptowania uczuć dziecka, bez względu na to, czego one dotyczą i jak bardzo różnią się od odczuć rodzica;
4. Rodzic powinien ufać dziecku w odniesieniu do jego zdolności uporania się ze swoimi emocjami i znalezienia rozwiązań swoich problemów;

¹⁸ Tamże, s. 53.

5. Rodzic winien cechować się świadomością, że uczucia są przemijające, co oznacza, że zmieniają się w czasie, i miejsce niewiści może zająć miłość. Tak więc ich uzewnętrznienie nie powoduje utrwalenia;
6. Rodzic winien traktować dziecko jako niepowtarzalną jednostkę, która ma swoje życie i tożsamość. Jest to ważne w komunikacji małżeńskiej i rodzicielskiej, a zwłaszcza w interakcji rodzic-dziecko. Tylko traktowanie dziecka jako „odłączonego” od rodzica umożliwi temu ostatniemu wyrażenie zgody na to, aby dziecko miało własne uczucia i własne spojrzenie na świat¹⁹.

Powyższe zestawienie pokazuje, iż fundamentem aktywnego słuchania, niezależnie od tego, czy dotyczy ono relacji rodzic-dziecko czy mąż-zona, jest dobra wola, cierpliwość, życzliwość i miłości odbiorcy względem nadawcy²⁰. Dzięki postawie aktywnego słuchania proces komunikacji pogłębia się, a więzi zacieśniają.

Nie wklucza to jednak, a wręcz przeciwnie, domaga się kolejnego elementu prawidłowej wypowiedzi, czyli asertywności. Można ją zdefiniować jako umiejętność szczerego, zrównoważonego i precyzyjnego komunikowania własnych emocji, myśli, przekonań, przymięć i pragnień, w sposób społecznie akceptowalny²¹. To pokazuje, że jej istotą jest zdolność nazywania rzeczy po imieniu i oznajmiania ich światu wprost. W tym ujęciu asertywność wcale nie burzy komunikacji, a wręcz przeciwnie – pozwala ją tworzyć w sposób prawidłowy.

Czynniki decydujące o prawidłowej komunikacji rodzinnej

Powyższe zasady prawidłowego formułowania komunikatu odnoszą się do komunikacji interpersonalnej, w której wyróżniamy komunikację werbalną i niewerbalną. Osobą, która szczególnie przyczyniła się do przeniesienia powyższych rozważań na grunt praktyki wewnątrzrodzinnej jest V. Satir. Uważa ona, że decydującą rolę w procesie komunikacji rodzinnej odgrywa poczucie własnej wartości. Prawidłowa samoocena wpływa na umiejętności komunikacyjne. Osoba taka, zwana przez V. Satir „osobą dostrojona”²², potrafi w trakcie komunikacji wyrazić swoje zdanie i pragnienia, które są jasne i doprecyzowane, oraz

¹⁹ Tamże, s. 62.

²⁰ J. Pulikowski, *Warto naprawiać małżeństwo*, Poznań 2008, s. 104.

²¹ M. Dziewiecki, *Komunikacja pastoralna*, Kraków 2006, s. 186.

²² V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, przeł. Ł. Ochmańska, M. Trzebiatowska, Gdańsk 2000, s. 94.

poprosić o informacje zwrotne, na które jest otwarta²³. Taka postawa jest wynikiem zgodności, czyli kongruencji, myśli, uczuć i ciała. W sytuacji braku zintegrowania w komunikacji pojawiają się zaburzenia, które wprowadzają konieczność „czytania w myślach”²⁴. Oznacza to, że partner komunikacji, współmałżonek lub dziecko, muszą się domyślić, jakie są niewyrażone potrzeby i pragnienia nadawcy komunikatu.

Na podstawie swego wieloletniego doświadczenia V. Satir wskazała cztery wadliwe style komunikowania się: (1) postawa zjednująca – przyjmowana przez osobę, która zawsze stara się zadowalać innych, zawsze przyznaje im rację i nieustannie przeprasza, (2) postawa oskarżycielska – przyjmowana przez osobę, która uważa siebie za lepszą od innych, co owocuje tropieniem ich błędów oraz wprowadzaniem relacji dyktatorskiej, (3) postawa superracjonalna – przyjmowana przez osobę, która zachowuje się bardzo poprawnie i niezwykle rozsądnie, co oznacza, że nigdy nie ulega emocjom i nigdy ich nie ujawnia, (4) postawa chaotyczna – przyjmowana przez osobę, która nigdy nie reaguje adekwatnie do sytuacji, w efekcie jej zachowanie i działanie nie ma żadnego związku z zachowaniem i działaniem otoczenia²⁵.

Z kolei M. Dziewiecki twierdzi, że błędy w komunikacji międzyludzkiej są wynikiem następujących postaw: (1) subiektywnego odbierania rzeczywistości, co skutkuje odmiennym jej przeżywaniem i interpretowaniem, (2) błędnych form wypowiedzi, prowadzących do narzucania odbiorcy określonych rodzajów relacji, których ten nie akceptuje, (3) zaburzonej koncentracji uwagi, co prowadzi do nadmiernego skupiania się na jednym elemencie przy jednoczesnym pomijaniu pozostałych, (4) negatywnych przypuszczeń wobec odbiorcy, których źródłem są aktualnie przeżywane emocje, a nie faktyczna jego postawa, (5) komunikacji równoległej, która jest próbą przekonania odbiorcy do własnych poglądów, przy jednoczesnym ignorowaniu jego zapartywań, (6) subiektywnego przypisywania odpowiedzialności, czyli ujmowania rzeczywistości w kategoriach przyczynowo-skutkowych, co nie zawsze musi być prawdą oraz (7) komunikacji paradoksalnej, czyli kierowania do odbiorcy niespójnych komunikatów werbalnych i / lub niewerbalnych²⁶.

Prawidłowa komunikacja winna natomiast, zdaniem V. Satir, spełniać następujące warunki: (1) każdy członek rodziny winien otrzy-

²³ V. Satir, *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*, przeł. O. Waśkiewicz, Gdańsk 2000, s. 93-104.

²⁴ V. Satir, *Rodzina...*, dz. cyt., s. 76.

²⁵ Tamże, s. 82-99.

²⁶ M. Dziewiecki, *Komunikacja pastoralna*, dz. cyt., s. 9-25.

mać prawo do wyrażania dokładnie i jasno tego, co widzi, słyszy, czuje i myśli o sobie i innych, w ich obecności, (2) do każdego członka rodziny, dorosłego czy dziecka, należy się odnosić jak do niepowtarzalnej jednostki, której należy się szacunek, (3) różnice między poszczególnymi członkami w rodzinie winny być oficjalnie uznane i spożytkowane ku rozwojowi, a nie odrzucone jako coś zagrażającego²⁷.

Szczególną formą komunikacji wewnątrzrodzinnej jest dialog. Jego ciekawą formę proponuje J. Grzybowski, twórca „Spotkań Mażeńskich”, poświęconych dialogowi małżeńskiemu. Sformułowane przez niego „Drogowskazy dialogu”, choć powstały na podstawie pracy z małżeństwami, mają charakter uniwersalny i można je odnieść do każdego typu dialogu wewnątrz rodziny. Zdaniem J. Grzybowskiego fundament dialogu stanowią: (1) otwartość i wrażliwość – oznaczają zdolność przyjęcia drugiego człowieka takim, jakim jest, z jego światem wartości i postaw, (2) słuchanie przed mówieniem – warunkiem spełnienia tego postulatu jest zasłuchanie się w siebie, przyjrzenie się najpierw swoim emocjom, by następnie wsłuchać się w innych, (3) rozumienie przed ocenianiem – to umiejętność spojrzenia na sytuację oczami rozmówcy i wczucia się w jego świat emocji, (4) dzielenie przed dyskutowaniem – to ujawnianie siebie, czyli przekazanie swoich emocji i przeżyć w danej sytuacji, (5) świadectwo – to autentyczne mówienie o swoim życiu, z jego wzlotami i upadkami, co sprawia, że stajemy się bardziej prawdziwi, (6) przebaczenie – powiedzenie „proszę o wybaczenie”, sformułowane przez krzywdziciela, i powiedzenie „wybaczam” przez osobę skrzywdzoną²⁸. Ten ostatni element jest dla J. Grzybowskiego fundamentem dialogu w małżeństwie i rodzinie. Bez niego niemożliwa jest „komunia osób”, której celem jest zbudowanie prawdziwej relacji „pomiędzy ja i ty”²⁹.

Prawidłowa komunikacja wewnątrzrodzinna zdaniem M. Braun-Gałkowskiej (1) stwarza przestrzeń do wspólnego poznania siebie rozmówcom, którzy nie stosują w dialogu postawy agresywnej lub asekuracyjnej, (2) pozwala na prawdziwe wyrażanie treści aktualnie przeżywanych na drodze komunikatów werbalnych, jak i poza werbalnych, (3) stwarza szansę na wielokrotną wymianę komunikatów, która jest źródłem satysfakcji, (4) umożliwia prawidłowe rozwiązywanie konfliktów, (5) pozwala rozmówcom na wzajemne słuchanie się i właściwe rozumienie kierowanych do siebie komunikatów.

²⁷ V. Satir, *Rodzina...*, dz. cyt., s. 116-121.

²⁸ J. Grzybowski, *Wprowadzenie do dialogu*, Kraków 1997, s. 48-60.

²⁹ Tamże, s. 15.

W tym miejscu, po zaprezentowaniu rozważań dotyczących komunikacji jaśniej chyba możemy zrozumieć zdanie, które otwiera artykuł. Wynika z niego, że jakość komunikacji jest dobrym wskaźnikiem funkcjonowania całego systemu rodzinnego. Dzieje się tak dlatego, że komunikat niesie ze sobą aspekt treściowy i emocjonalny, informuje o nastawieniu nadawcy wobec odbiorcy, czyli określa układ relacji pomiędzy nimi, a także ukazuje poziom rozwoju osobowego uczestników rozmowy. Znamioną rzeczą jest, że te wszystkie elementy komunikacji biorą także udział w tworzeniu relacji międzyosobowych. Stąd właśnie oceniając sposób porozumiewania się członków rodziny ze sobą możemy z dużym prawdopodobieństwem określić, w jakim stanie znajdują się ich wzajemne relacje³⁰.

Komunikacja w podsystemach rodzinnych

Zasadniczo w rodzinie wyróżniamy trzy rodzaje relacji osobowych, które pozwalają w tym systemie wyróżnić podsystemy: małżeński, rodzicielski i rodzeństwa³¹. Najważniejszym z nich jest oczywiście podsystem małżeński, gdyż jest on fundamentem rodziny. Jego rozpad natomiast powoduje destrukcję całej rodziny. Jednym z elementów właściwego funkcjonowania tej relacji jest komunikacja. Bardzo plastycznie pokazał to w swojej wypowiedzi Z. Nęcki, który stwierdził, że „komunikowanie się jest «klejem» małżeństwa, stałym procesem tworzenia kooperacji i budowania obrazu samego siebie i partnera, modyfikacji norm współżycia i oczekiwań”³².

Potwierdza to także B. Harwas-Napierała, według której właściwa komunikacja małżeńska jest fundamentem dla precyzyjnego, jednoznacznego i zrozumiałego dla współmałżonka wyrażania swych myśli, emocji i odczuć. Taka forma wymaga jednak dojrzałości osobowej, otwartości i odpowiedzialności obojga małżonków. Przez odpowiedzialność Harwas-Napierała rozumie podjęcie trudu o ciągłe budowanie więzi małżeńskiej oraz intymne i intensywne przeżywanie różnych zjawisk wewnątrz małżeństwa, rodziny i poza nią, co prowadzi do utrwalenia i pogłębienia wzajemnej więzi³³.

³⁰ D. Krok, *Znaczenie komunikacji interpersonalnej w funkcjonowaniu rodziny*, [w:] B.J. Soinski (red.), *Rodzina w świetle psychologii pastoralnej*, Łódź 2007, s. 43.

³¹ M. Plopa, *Psychologia rodziny. Teorie i badania*, Kraków 2005, s. 15.

³² Z. Nęcki, *Komunikacja międzyludzka*, dz. cyt., s. 231.

³³ B. Harwas-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań 2008, s. 60-61.

Jednak badania wspomnianej autorki pokazują, iż sposób komunikowania się małżonków jest rzeczywistością dynamiczną i zmienia się w czasie. Małżeństwa z najkrótszym stażem należą do osób najbardziej intensywnie i ekspresywnie komunikujących się ze sobą. Wydaje się to oczywiste, gdyż młodzi małżonkowie są dopiero na etapie budowania swojego związku, a więc muszą poznać siebie nawzajem, poznać myślenie i wartościowanie drugiej strony, uzgodnić wizję swego małżeństwa i priorytety. Taka liczba tematów do uzgodnienia wręcz wymusza dużą liczbę okazji do komunikowania się. Elementami ważnymi i ułatwiającymi ten proces są empatia, elastyczność, wspieranie siebie nawzajem oraz umiejętność rozwiązywania problemów³⁴.

Nieco inaczej wygląda styl komunikacji małżeństw w średnim wieku. Oni mają już za sobą burzliwe chwile, wiedzą, kogo i na co stać oraz poznali swoje wzajemne systemy wartości i działania. W efekcie ich wzajemna relacja cechuje się mniejszym stopniem objawianych konfliktów, niż miało to miejsce w poprzednim okresie. Dlatego właśnie B. Harwas-Napierała definiuje ich styl komunikacji jako pośredni, którego bazą jest język neutralny³⁵. Zjawisko to jest związane z procesem upodobniania się małżonków do siebie, w różnych wymiarach wspólnego życia, wraz z upływem czasu. Na proces ten zwrócił uwagę Cz. Walesa, który z swoich badań zauważył, iż tempo upodobniania się do siebie małżonków, chociażby w wymiarze religijnym, jest największe w pierwszych 2-3 latach małżeństwa, wyraźnie zaś spada po 10-15 latach jego trwania³⁶. Proces ten musi mieć swoje odbicie w stylu komunikacji małżeńskiej, na co zwróciła uwagę B. Harwas-Napierała.

Wspomniana autorka wyróżniła także trzeci styl komunikacji, cechujący partnerów o dużym stażu małżeńskim. Ich sposób porozumiewania się odznacza się wysoką kontekstowością i pragmatyzmem. To oznacza, że przekazywane informacje są zdawkowe i krótkie, gdyż odbiorca, bazując na doświadczeniu wspólnie przeżytych lat, w większości sytuacji wie, jakie treści pragnie przekazać współmałżonek³⁷.

Niezależnie od długości stażu małżeńskiego istotnym elementem komunikacji małżeńskiej jest bliskość partnerów, którą J. Szopiński rozpatruje w trzech wymiarach: (1) współodczuwania, (2) współrozu-

³⁴ Tamże, s. 66-67.

³⁵ Tamże, s. 67-68.

³⁶ C. Walesa, *Rozwój zgodności religijnych przekonań i praktyk współmałżonków oraz jej związek z zadowoleniem z małżeństwa*, „Roczniki Filozoficzne”, nr 26, 1978, s. 91-113.

³⁷ B. Harwas-Napierała, *Komunikacja interpersonalna...*, dz. cyt., s. 68-69.

mienia i (3) współdziałania³⁸. Warto bliżej przyjrzeć się tym rodzajom bliskości, gdyż każdy z nich preferuje inny rodzaj komunikacji, komunikację werbalną bądź niewerbalną.

Pierwszy typ bliskości – współodczuwanie, dotyczy sfery emocjonalnej, która jest fundamentalna dla relacji interpersonalnej w małżeństwie. Oznacza ona gotowość wsłuchania się w przeżycia i doświadczenia drugiej strony, a tym samym gotowość uczestniczenia w jej radościach i smutkach. Taka postawa pozwala na budowanie relacji na bardzo głębokim i intymnym poziomie zażyłości, gdyż każdy z małżonków czuje się „przedmiotem życzliwego zainteresowania i sympatii współmałżonka”³⁹. Stwarza także szansę ubogacenia o nowe przeżycia, czyli sprzyja rozwojowi osobowemu partnerów.

Bliskość w wymiarze współodczuwania w równej mierze angażuje komunikację werbalną i niewerbalną. Dzieje się tak dlatego, gdyż gotowość do zasłuchania się we wnętrzu współmałżonka musi być najpierw wyrażona słowami – przez komunikat typu „ja”, zwiernający informację o emocjach i faktach, po czym może i powinna być wzmocniona komunikatem niewerbalnym – zwłaszcza przez czuły dotyk⁴⁰. Brak takiego przekazu, czyli połączonego aspektu werbalnego i niewerbalnego, niesie ze sobą ryzyko zerwania relacji lub wzbudzenie przekonania o braku zainteresowania i konieczności pozostawiania w samotności ze swoimi problemami.

Drugi rodzaj bliskości, opisany przez J. Szopińskiego, dotyczy współrozumienia. Jego istotą jest bliskość w wymiarze intelektualnym, który pozwala na wymianę spostrzeżeń, doświadczeń i refleksji. Dzięki temu małżonkowie lepiej poznają swoje sposoby myślenia i wartościowania, a przez to zdobywają lepszą umiejętność rozumienia i przewidywania postępowania drugiej strony. To z kolei prowadzi do rozwoju empatii, współodczuwania i zaakceptowania współmałżonka takim, jakim jest.

Współrozumienie jest więc rezultatem prawidłowej i otwartej komunikacji małżonków. Tylko taki rodzaj pozwala bowiem na pełne komunikowanie swoich potrzeb, pragnień i antypragnień⁴¹. Ważnym elementem jest tutaj także aktywne słuchanie, na co zwracał uwagę

³⁸ J. Szopiński, *Rozwój kontaktu osobowego we współczesnym małżeństwie*, „Zdrowie Psychiczne”, nr 4, 1973, s. 28-34.

³⁹ M. Ryś, *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa 1999, s. 72.

⁴⁰ E. Sujak, *ABC psychologii komunikacji*, dz. cyt., s. 67; Z. Nęcki, *Komunikacja międzyludzka*, dz. cyt., s. 207.

⁴¹ Por. M. Braun-Gałkowska, *Psychologia domowa*, dz. cyt., s. 110-111.

T. Gordon⁴², gdyż ułatwia ono wprowadzenie w życie zasad podanych przez V. Satir, wedle których każdy z małżonków ma prawo do wypowiedzi i szacunku, nawet jeśli różnią się oni między sobą w ocenie sytuacji⁴³. Tylko wtedy będzie także możliwa prawidłowa konfrontacja między nimi, gdyż będzie ona dotyczyła aspektu treściowego – faktów i wiedzy, a nie aspektu emocjonalnego. Okazuje się więc, że współrozumienie w największym stopniu wymaga zastosowania zasad prawidłowej komunikacji werbalnej, opisanych we wcześniejszych akapitach, choć powinno też stosować elementy ekspresji niewerbalnej. Jednak zdaniem M. Ryś warunkiem takiej interakcji, a więc i współrozumienia, jest zaspokojenie podstawowych potrzeb w małżeństwie. Jeśli natomiast występuje proces ich deprivacji, to poziom komunikacji obniża się, co w konsekwencji oznacza także obniżenie poziomu współrozumienia⁴⁴.

Trzecim rodzajem bliskości, opisanym przez J. Szopińskiego, jest współdziałanie. To ukoronowanie jedności małżonków w sferze współodczuwania i współrozumienia. Wymiar ten, jak pokazuje sama nazwa, dotyczy wspólnych wysiłków męża i żony, mających na celu wypełnianie zadań małżeńskich, rozwój osobisty, opiekę nad dziećmi i ich wychowanie. Chodzi więc tutaj o współdziałanie na rzecz trwałości małżeństwa i rodziny poprzez zaspokajanie potrzeb współmałżonka i dzieci. Ich owocem jest poczucie satysfakcji z małżeństwa i rodziny.

W kontekście opisanym powyżej wydaje się, że znaczna część komunikacji na płaszczyźnie współdziałania będzie się opierać na przekazie niewerbalnym, w myśl maksymy, iż czyny powinny być potwierdzeniem słów. Oczywiście wstępem powinno być przedyskutowanie zadań oraz sposobu, miejsca i czasu ich realizacji, co jest niemożliwe bez prawidłowej komunikacji werbalnej. Jej elementem, który tutaj będzie szczególnie przydatny, jest aspekt treściowy, gdyż pozwoli skupić się na faktach i konkretnych rozwiązaniach⁴⁵.

Drugim typem relacji osobowych w rodzinie, które wyróżniamy ze względu na rodzaj więzi i styl komunikacji, jest podsystem rodzicielski. W jego skład wchodzi rodzice i dzieci. Relacja rodziców z dziećmi ma charakter dynamiczny i ewoluuje w trakcie jej trwania. W początkowej fazie dzieci są całkowicie zależne od rodziców, co oznacza przejęcie przez nich całkowitej odpowiedzialności za dzieci

⁴² Por. T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, dz. cyt., s. 53.

⁴³ V. Satir, *Rodzina...*, dz. cyt., s. 116-121.

⁴⁴ M. Ryś, *Psychologia małżeństwa...*, dz. cyt., s. 73.

⁴⁵ Por. T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, dz. cyt., s. 119-122.

i za więz z nimi. Ma to oczywiście swoje odzwierciedlenie w stylu komunikacji, który P. Watzlawick określa mianem komplementarnej⁴⁶. Jej istotą jest brak równowagi władzy, gdyż rodzice są tymi, którzy wydają polecenia, a dzieci są tymi – którzy je realizują. Oczywiście obok przekazu takich informacji są również inne, które pozwalają wyrażać miłość, czułość i budować poczucie bezpieczeństwa. W miarę dorastania dzieci zmienia się także styl komunikacji podsystemu rodzinnego. Wówczas coraz częściej dzieci, które w pewnych wymiarach życia rodzinnego demonstrują symetryczny charakter komunikacji, inicjują interakcje. Jego istotą, zdaniem P. Watzlawicka, jest z kolei równowaga władzy⁴⁷. Taki model komunikacji rodziców z dziećmi powinien być standardem w momencie osiągnięcia przez te ostatnie dorosłości. Tylko wówczas, gdy dorośli rodzice traktują swoje dorosłe dzieci jako partnerów dyskusji, ich wzajemna więz nadal się rozwija i pogłębia. W przeciwnym wypadku ich relacje się rozluźniają, zwłaszcza w momencie opuszczenia przez dzieci domu rodzinnego. To pokazuje, jak wielka odpowiedzialność za tę relację spoczywa na rodzicach, gdyż to oni, jako dorośli, w większej mierze są odpowiedzialni za modelowanie interakcji z dziećmi, a przez to za uczenie sposobu komunikowania z najbliższymi i pozostałymi osobami. Prawidłowe wywiązanie się z tego zadania domaga się od rodziców, aby w swojej komunikacji z dziećmi byli „osobami dostrojonymi”, czyli gotowymi wyrazić swoje zdanie w sposób jasny i precyzyjny, oraz otwartymi na informacje zwrotne od dzieci⁴⁸.

Obok elementów opisanych powyżej, zdaniem M. Tyszkowej, innymi czynnikami wpływającymi na komunikację rodziców z dziećmi w rodzinach polskich są: (1) poziom dojrzałości oraz stanu zaawansowania rozwoju indywidualnego rodziców, (2) wartości i potrzeby aktualnie cenione przez rodziców i dzieci – co oznacza, że wraz z rozwojem osobowym jednych i drugich wymiary te będą ulegać zmianie, a wraz z nimi i charakter komunikacji pomiędzy rodzicami i dziećmi, (3) indywidualne własności rodziców i dzieci – np. wysoki poziom zdolności umysłowych dziecka korzystnie wpływa na jego relację z rodzicami, (4) społeczne wzorce i normy – które modelują zachowanie osób w interakcjach rodzinnych, (5) płeć partnerów interakcji – inaczej wygląda relacja matka-córka i matka-syn; ponadto ojcowie słabiej niż matki angażują się w interakcje z dziećmi, (6) przynależność klasowo-warstwowa rodziny – co znajduje swe odzwierciedlenie w treści i stylu

⁴⁶ Por. E. Griffin, *Podstawy komunikacji społecznej*, dz. cyt., s. 185.

⁴⁷ Por. tamże.

⁴⁸ Por. V. Satir, *Rodzina...*, dz. cyt., s. 93-104.

przekazów rodzicielskich, (7) warunki społeczno-ekonomiczne – gdy dzieci są małe, rodzice ograniczają się do zapewnienia im warunków materialnych i opieki, gdy zaś są dorosłe, rodzice próbują jak najdłużej podtrzymać ich zależność i podporządkowanie sobie w istotnych sprawach życiowych⁴⁹.

Trzecim podsystemem rodzinnym jest wspólnota, jaką tworzy rodzeństwo. Ten typ relacji osobowych wewnątrz rodziny, jak pokazują powyższe rozważania, na początku swego istnienia zależy najbardziej od innych podsystemów, by pod wpływem starzenia się rodziny stać się najbardziej autonomicznym⁵⁰. Taki kierunek rozwoju znajduje swoje odzwierciedlenie w stylu komunikacji, który w początkowych latach życia rodzeństwa bardzo mocno przesycony jest wymiarem hierarchicznym, gdyż to najstarsze dziecko nadaje ton rozmowom, by po osiągnięciu przez rodzeństwo dorosłości przejść do stylu partnerskiego. Można więc powiedzieć, że sposób porozumiewania się braci i sióstr ze sobą jest lustrzanym odbiciem stylu obowiązującego w danym czasie w podsystemie rodzicielskim. Jeśli więc modelem obowiązującym w nim jest styl komplementarny, podobnie będzie wyglądać komunikacja pomiędzy rodzeństwem. A jeśli przeważać w nim będzie styl symetryczny, to będzie on również obowiązujący w komunikacji braci i sióstr.

Jednak styl komunikacji podsystemu rodzeństwa jest powiązany ze stylami panującymi w pozostałych podsystemach także z innych powodów. Otóż żaden człowiek nie rodzi się z umiejętnością prowadzenia konwersacji, lecz sprawność tę nabywa w trakcie procesu wychowania i socjalizacji⁵¹. Dominująca rola przypada tu rodzicom, którzy uczą dziecko najpierw artykułować słowa, potem budować zdania, a następnie zasad komunikacji, czyli co, jak, gdzie, kiedy i wobec kogo należy mówić, a kiedy należy powstrzymać się od wypowiedzi⁵². Tak więc rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami komunikacji wobec dzieci. W efekcie, aż do czasu zakończenia dorastania, sposób porozumiewania się dziecka z innymi jest kalką stylu komunikowania się wewnątrz jego rodziny. Jeżeli więc jest to styl wykorzystujący wszystkie podane w powyższych akapitach zasady prawidłowej

⁴⁹ M. Tyszkowa, *Jednostka a rodzina: interakcje, stosunki i rozwój*, [w:] M. Przetaczniak-Gierowska, M. Tyszkowa (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 1, Warszawa 2000, s. 145-146.

⁵⁰ B. Harwas-Napierała, *Komunikacja interpersonalna...*, dz. cyt., s. 87.

⁵¹ H.R. Schaffer, *Psychologia dziecka*, przeł. A. Wojciechowski, Warszawa 2005, s. 294.

⁵² R. Vasta i in., *Psychologia dziecka*, Warszawa 1995, s. 428-430.

komunikacji – to dziecko w taki właśnie sposób będzie się porozumiewało z innymi ludźmi wewnątrz rodziny i poza nią. Jeśli natomiast brakuje w niej pewnych elementów, to będzie to widoczne w sposobie porozumiewania się dziecka. Taki stan rzeczy będzie trwał co najmniej do osiągnięcia dojrzałości. Dopiero wtedy bowiem, dzięki zdolności do autorefleksji i samorozwoju, dziecko będzie w stanie podjąć świadome działania zmierzające w kierunku posługiwania się prawidłowym stylem komunikacji.

Zakończenie

Przedstawione powyżej analizy pokazały, że pierwszą ważną rzeczą w posługiwaniu się prawidłową komunikacją jest stosowanie komunikatów typu „ja”, zawierających informację o faktach i emocjach, komunikatów wielostronnych, choć konkretnych. Połączenie tych elementów z takimi umiejętnościami, jak empatia, asertywność i aktywne słuchanie – sprawia, że odbiorca traktuje komunikat jako „otwieracz”, czyli zachętę do wejścia w interakcję z nadawcą.

Następną rzeczą istotną w kreowaniu prawidłowej komunikacji jest dojrzałość osobowa. Pozwala ona bowiem w tym procesie być „osobą dostrojoną”, czyli jasno wyrażać swoje myśli i emocje, respektować świat przeżyć rozmówcy i z pełną otwartością wsłuchiwać się w informacje zwrotne. Tylko taka postawa – pochodna prawidłowej samooceny – sprawia, że komunikacja jest narzędziem budowania głębokich relacji międzyludzkich, gdyż nawet w przypadku pojawienia się konfliktów są one rozwiązywane na drodze pokojowej, bez atakowania osoby rozmówcy i / lub odnoszenia się do niego w sposób agresywny.

Istotną rzeczą w prawidłowej komunikacji, obok wspomnianych już elementów werbalnych i osobowościowych, jest także wykorzystanie elementów niewerbalnych. Ich zadaniem jest wspierać przekaz wyrażony słowem, a szczególne miejsce przypada tutaj mimice twarzy, kontaktowi wzrokowemu, dotykowi, odległości pomiędzy rozmówcami i postawie ciała. Ten rodzaj komunikacji bardzo mocno wiąże się z osobowością, gdyż prawidłowy poziom jej rozwoju gwarantuje, że przekaz niewerbalny będzie zgodny z werbalnym, czyli będzie go wzmacniał. Natomiast brak dojrzałości osobowej niesie ze sobą ryzyko sprzeczności tych dwóch kanałów komunikacyjnych.

Wszystkie wymienione elementy komunikacji odgrywają ważną rolę w tworzeniu i funkcjonowaniu podsystemów rodzinnych. Dzieje się tak dlatego, że elementy uczestniczące w prawidłowym bu-

dowaniu komunikatu biorą jednocześnie udział w tworzeniu głębokich relacji interpersonalnych. Dzięki temu analizując poziom komunikacji wewnątrzrodzinnej możemy z dużym prawdopodobieństwem ocenić jakość funkcjonowania poszczególnych podsystemów, jak i całej rodziny. Najważniejsza rola przypada tu jednak stylowi komunikacji preferowanemu w podsystemie małżeńskim, gdyż jest on punktem odniesienia i wzorcem dla pozostałych podsystemów.

Streszczenie

Analizy przedstawione w tym artykule pokazały, że w prawidłowej komunikacji istotną rzeczą są trzy elementy. Pierwszym z nich jest komunikacja werbalna opierająca się na komunikatach typu „ja”, zawierających informację o faktach i emocjach, komunikatów wielostronnych, choć konkretnych. Połączenie tych elementów z takimi umiejętnościami, jak empatia, asertywność i aktywne słuchanie sprawia, że odbiorca traktuje komunikat jako „otwieracz”, czyli zachętę do wejścia w interakcję z nadawcą.

Drugim elementem jest dojrzałość osobowa. Pozwala ona być „osobą dostrojoną” – jasno wyrażać swoje myśli i emocje, respektować świat przeżyć rozmówcy, z pełną otwartością wsłuchiwać się w informacje zwrotne oraz nie atakować osoby rozmówcy i / lub odnosić się do niego w sposób agresywny.

Trzecim elementem jest komunikacja niewerbalna. Jej zadaniem jest wspierać przekaz wyrażony słowem, a szczególne miejsce przypada tutaj mimice twarzy, kontaktowi wzrokowemu, dotykowi, odległości pomiędzy rozmówcami i postawie ciała. Tylko prawidłowy poziom rozwoju osobowości gwarantuje, że przekaz niewerbalny będzie zgodny z werbalnym, czyli będzie go wzmacniał.

Wszystkie wymienione elementy komunikacji odgrywają ważną rolę w tworzeniu i funkcjonowaniu podsystemów rodzinnych. Dzięki temu analizując poziom komunikacji wewnątrzrodzinnej możemy z dużym prawdopodobieństwem ocenić jakość funkcjonowania poszczególnych podsystemów, jak i całej rodziny. Najważniejsza rola przypada tu jednak stylowi komunikacji preferowanemu w podsystemie małżeńskim, gdyż jest on punktem odniesienia i wzorcem dla pozostałych podsystemów.

Abstract

The analysis presented in this article shows that there are three significant elements in a proper family communication. Verbal communication based on statements of the "I"-type, including information about facts and emotions, various statements, yet very well specified. Combination of these elements with the abilities of empathy, assertiveness and active listening – causes that the statement is treated by a receiver as "an opener" that stimulates to interact with a messenger.

Personal maturity is the second element. It allows being "a tuned person", i.e. to express one's thoughts and emotions clearly, respect the speaker's world experience, listen attentively to the returned information and not attack in an aggressive way.

Non-verbal communication is the third element. Its aim is to back up a transmission expressed by word, in particular by facial mimics, eye contact, touch, distance between the speakers and body pose. Only a proper level of personal development guarantees that non-verbal one, i.e. it will reinforce it.

All the above mentioned elements of communication play a very significant role in creating and functioning of family subsystems. Therefore, there is a high probability of estimating the quality of functioning particular sub-systems as well as the whole family by analysing the inter-family communication. However, the most important role refers to the communication style preferred in a marriage sub-system, because it is a point of reference and a pattern for other sub-systems.