

Michał Garcarz (<https://orcid.org/0000-0001-9602-4354>)

Uniwersytet Wrocławski, Wydział Neofilologiczny

Psychologiczne aspekty komunikacji w rodzinie. Modele komunikacji dla rozwiązywania konfliktów

Słowo wstępne

Wewnątrzśrodowiskowa wymiana informacji jest z jednej strony powodem pojawienia się możliwych konfliktów między członkami danej społeczności – w tym przypadku mowa tu o rodzinie – a z drugiej strony taki rodzaj, czy raczej mechanizm komunikacyjny pozwala możliwe lub istniejące konflikty rozwiązać. Psychologiczne uwarunkowania komunikacji, o której będzie mowa w tym tekście są możliwe dzięki posiadaniu sprawności poznawczych, percepcji, świadomości oraz uwadze działającym, jako zwornik mający na celu zwiększenie roli empatii w relacjach między członkami rodziny. Niniejszy artykuł ma dokładać swoją „cegiełkę” do stale toczącej się dyskusji na temat sposobu wzmagania efektu komunikacyjnego, przy jednoczesnym uszanowaniu stanowisk osób biorących udział w każdym zdarzeniu dyskursologicznym, jakim najczęściej będzie rozmowa.

Punkt wyjściowy w dyskusji

Na początku samej dyskusji istotne jest dokonanie uporządkowania pojęciowego terminów przynależnych tematycznemu rozważaniu na temat psychologicznym aspektom komunikacji, szczególnie, iż będą się one pojawiać także w dalszej części tego tekstu. Koniecznie trzeba dokonać rozróżnienia między terminami uwaga oraz świadomość. Zdaniem Nęckiego, Orzechowskiego i Szymury (2006: 177) uwagę należy rozumieć jako „system selekcji informacji i zapobiegania negatywnym skutkom przeładowania systemu poznawczego przez nadmiar informacji”, podczas gdy świadomość to „zдание sobie sprawy z treści własnych procesów psychicznych, czyli z przedmiotu poznawania, myślenia, emocji.” Zatem, o ile w potencjalnych sytuacjach komunikacyjnych-konfliktowych uczestnik aktu komunikacyjnego może inicjować proces uwagowy, aby zminimalizować powstałe szkody komunikacyjne, to bez skutecznego „nadpisania” tego systemu selekcyjnego do głębszych procesów pamięciowo-operacyjnych nie będzie mowy o powstaniu autorefleksji. Oczywiście odbierane impulsy zmysłowe indukują wrażenie – będące zjawiskiem fizycznym, to one są niezbędne do wytworzenia się spostrzeżenia komunikacyjnego, pozwalającego na modelowanie naszego zachowania komunikacyjnego w kolejnych

etapach budowania/modyfikowania relacji interpersonalnych. Jak zauważają Nęcka, Orzechowski, Szymura (2006: 177): „[p]ercepcja (spostrzeganie) to proces aktywnej interpretacji danych zmysłowych z wykorzystaniem wskazówek kontekstualnych, nastawienia i wczesniej nabytej wiedzy. W wyniku percepcji dochodzi do rozpoznania obiektu, np. przedmiotu”, choć dopiero recepcja sensoryczna – która „polega na odzwierciedleniu bodźców w receptorach, czyli narządach zmysłów (...) i stanowi konieczny warunek i pierwszy etap procesu spostrzegania” – pozwala warunkować procesy psychologicznej relacyjności członków podstawowej komórki społecznej, którzy spotykają się ze sobą w akcie komunikacyjnym.

Psychologiczna relacyjność, jako ława fundamentowa skutecznej komunikacji w rodzinie

Aby zdefiniować psychologiczne uwarunkowania komunikacji w celu rozwiązywania konfliktów w rodzinie należy, tak myślę, wpieryw wyróżnić konstytuujące ją cechy. W tym miejscu chętnie przywołam opinię Bornsteina & Sawyera ((2006: 382) [W:] Krok (2010: 360–361) w tej materii, gdyż w przygotowywaniu się do napisania niniejszego tekstu właśnie ich typologia w omawianym zakresie szczególnie przypadła mi do gustu.

W ich postrzeganiu tego zagadnienia wyróżnić można cztery cechy rodziny, jako społecznego systemu, który – to moje dopowiedzenie – scala i utrzymuje w tym scaleniu, komunikacja. A są nimi (Bornstein & Sawyer ((2006: 382) [W:] Krok (2010: 360–361)):

Całościowość i porządek. Tu grupa społeczna, jaką jest rodzina, składa się w zasadzie z niezależnych członków oraz z relacji ich łączących. „Można powiedzieć, że system rodzinny składa się z subsystemów, które same są też systemami. Celem organizowania się subsystemów jest prawidłowe funkcjonowanie całościowego systemu rodzinnego. W tym sensie system rodzinny posiada właściwości nieredukowalne do tworzących go części, tj. całość jest większa niż suma poszczególnych części”. Tu komunikacja, tak zakładam, jest inicjowana niespontanicznie, a jej celowość to utrzymanie po części konfederacyjnego charakteru relacji rodzinnych.

Cyrkularna przyczynowość. Tu grupa społeczna, jaką jest rodzina, składa się indywidualnych podmiotów „subsystemów” połączonych ze sobą siecią na zasadzie naczyń połączonych, wzajemnie na siebie wpływających. „Zmiana w jednej części systemu prowadzi do zmian w innych częściach. Relacje przyczynowości zachodzące pomiędzy elementami systemu posiadają charakter cyrkularny, co odzwierciedla wielokierunkowość związków zachodzących w obrębie systemu. Jako przykład można podać sytuację konfliktową, w której działanie męża w stosunku do żony powoduje szereg reakcji między nimi, ale i także pomiędzy nimi a dziećmi”. Tu komunikacja, tak zakładam, jest inicjowana spontanicznie, a jej celowość to utrzymanie ściśle federacyjnego charakteru relacji rodzinnych.

Hierarchiczna struktura. Tu grupa społeczna, jaką jest rodzina, składa się z podmiotów, których relacje są ściśle określone względem siebie, kiedy osoba stojąca wyżej w hierarchii (rodzice) ma większe pole i skuteczność do inicjowania interakcji,

niż osoba jej hierarchicznie podległa (dzieci). „Zdaniem G. Foxa, hierarchiczna struktura systemu rodzinnego jest konieczna dla prawidłowego rozwoju dziecka i funkcjonowania całej rodziny. Wynika to z ogólnych zasad rozwojowych, np. wieku rodziców, ich większej wiedzy i doświadczenia, pozycji zawodowej”. Tu komunikacja, tak zakładam, jest inicjowana zarówno spontanicznie (w kierunku góra-dół) oraz niespontanicznie (w kierunku dół-góra), a jej celowość to utrzymanie ściśle federacyjnego charakteru relacji rodzinnych.

Adaptacyjna samoorganizacja. Tu grupa społeczna, jaką jest rodzina, składa się z podmiotów, których relacje, choć także określone, podatne są, także w wyniku możliwych wewnętrznych konfliktów, na zmianę lub reorientację. To, co może do tego doprowadzić, to się ścierające indywidualistyczne potrzeby jej członków (głównie rodziców). „Głównym celem tego działania jest ochrona dzieci przed negatywnym wpływem nierozwiązalnych konfliktów małżeńskich. System rodzinny w naturalny sposób ukierunkowany jest na adaptacyjne rozwiązywanie trudności, dzięki czemu zapewnia prawidłowe warunki dla wychowania dzieci.” Tu komunikacja, tak zakładam, jest inicjowana głównie niespontanicznie oraz spontanicznie, a jej celowość to utrzymanie ściśle federacyjnego charakteru relacji rodzinnych.

Interakcje jako fundament psychologicznych uwarunkowań komunikacji w rodzinie

Każdy rodzaj interakcji społecznych wynika, jest oparty i ma związek z umiejętnością skutecznego komunikowania się. W sposób naturalny podział na przypisane role poszczególnym członkom rodziny oraz struktura samej rodziny są także niebagatelnyymi czynnikami powodującymi dobrostan psychiczny rodziny, czyli jednocześnie na środowisko wspomagające i koncyliacyjne, skutkujące możliwym osiągnięciem dobrej, rodzinnej atmosfery. Taka atmosfera, mając na względzie zmieniającą się sytuację zewnętrzną, w której jest osadzona rodzina, ale także wewnętrzną, której bezwładnie rodzina ulega, pozwala wprawdzie przygotować się, a następnie stawić czoła nieporozumieniom, a lub silniej – konfliktom, które w pewnym momencie z całą pewnością nadejdą. Komunikacja, skuteczne narzędzie do rozwiązywania nieporozumień i do budowania więzi emocjonalno-psychicznych członków rodziny, to klucz do ustanowienia międzyosobowej interakcji, szczególnie w sytuacji, w której każdy z jej członków posiada skłonność (naturalną, jak się wydaje) do indywidualistycznych zachowań, przy jednoczesnej konieczności poszanowania potrzeb innych członków tej samej grupy. Zdaniem Braun-Gałkowskiej (1994: 160) można wyróżnić kilka typów interakcji rodzinnych: małżeńskich (pomiędzy między mężem a żoną), rodzicielskich (pomiędzy rodzicami a dziećmi), braterskich (pomiędzy samymi dziećmi), oraz interakcje ze starszym pokoleniem (kontakt na linii rodzice-dziadkowie oraz wnuki-dziadkowie).

Dobrostan psychiczny człowieka jest osiągany, także poprzez wchodzenie i trwanie w interakcjach społecznych; potrzeby otrzymywania i dawania czy potrzeby zaspakajania potrzeb swoich oraz innych wymagają wprawdzie wejścia w interakcję, a następnie w rozmowę na każdym z możliwych poziomów: werbalnym,

niewerbalnym, bezpośrednim, zdalnym, etc. Jak twierdzi Mellibruda (1980: 180) „[j]akość kontaktów interpersonalnych nie zależy wyłącznie od umiejętności interpersonalnych, ale również od ogólnej postawy człowieka wobec świata, innych ludzi i samego się”, a Satir (2000: 172–173) dodaje, iż koniecznie do spełnienia muszą być trzy zasadnicze reguły, aby komunikacja skutecznie wpływała na rozwój człowieka: „– każdy członek rodziny powinien być zdolny do wyrażania spójnie, dokładnie i jasno tego, co widzi, słyszy, czuje i myśli o sobie, i innych w ich obecności; – do każdej osoby należy odnosić się jak do niepowtarzalnej jednostki, której należy się szacunek; – różnice między członkami w rodzinie muszą być otwarcie uznane i używane w celu rozwoju, a nie widziane jako zagrożenie.”

W sposób oczywisty niezbędnym elementem skutecznego kontaktu międzyludzkiego jest potrzeba jego zaistnienia, ale także wspólny temat do rozmowy. Mając na względzie sam techniczny aspekt komunikacyjny, wszystkie trzy poziomy interakcyjności komunikacyjnej są wykorzystywane do takiego kontaktu:

- językowe (gramatyczny, leksykalny, morfologiczny, składniowy oraz stylistyczny);
- parajęzykowy (prozodyczny: intonacja, akcentowanie, rytm wypowiedzi; paraprozodyczny: np. ton głosu, szybkość mówienia);
- pozajęzykowy (bliskość, mowa ciała, cisza, kolor ubrania, poza ciała)¹.

Tylko skuteczne ich użycie, w celu osiągnięcia obopólnego lub wspólnego dobra, będzie mało sens i może być społecznie oczekiwane. Oczywiście sama inicjacja, czy projekcja inicjacji komunikacji międzyosobowej czy grupowej to jedynie mechanizm. Aby przyniósł on autentyczne i trwałe rezultaty, tj. zacieśnienie więzi rodzinnych, nie może zabraknąć katalizatora tychże, czyli bliskości. Ryś (2004: 59–60) wymienia i szczegółowo omawia trzy typy bliskości, które, moim zdaniem, są psychicznym warunkiem *sine qua non* szczerzej komunikacji w rodzinie, a szczególnie w małżeństwie:

Bliskość emocjonalna

Bliskością emocjonalną w małżeństwie zajmowało się wielu badaczy (por. np. Burges, Locke, 1953; Levinger, 1965; Levinger, Senn, 1967. Zobacz: Ryś, 1998). Bliskość emocjonalna wyraża się przez współodczuwanie stanów psychicznych, wzajemną troskę, czułość, wrażliwość. Zapewnia ona poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, wsparcia. Nadaje życiu specyficzną barwę, poczucie szczęścia, wyzwala ludzką aktywność. Bliskość ta jest możliwa wówczas, gdy osoba jest zdolna do emocjonalnego współbrzmienia z innymi ludźmi” (Ryś, 2004: 59).

Bliskość intelektualna

Istotą bliskości intelektualnej jest dążenie do wymiany wzajemnych doświadczeń, spostrzeżeń, refleksji. Bliskość intelektualna ułatwia dostrzeżenie i rozwiązywanie

¹ Poręczne źródło na ten temat: Lubaś, W. (2003) *Polskie gadanie: Podstawowe cechy i funkcje potocznej odmiany polszczyzny*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.

problemów, pozwala traktować małżonka jako osobę równą sobie, a także jako kogoś mającego własną hierarchię potrzeb i celów” (Ryś, 2004: 59).

Bliskość działaniowa

Bliskość działaniowa obejmuje wspólne dążenia, wspólną odpowiedzialność za podejmowane działania, pokonywanie trudności. Bliskość ta pomaga w wypełnianiu zadań małżeństwa, w rozwoju osobowym małżonków, w opiece nad dziećmi. Współdziałanie jest elementem nieodłącznie związanym z realizacją celów, jaki stawia sobie dane małżeństwo. Współdziałanie rozwija i umacnia przyjaźń między małżonkami, a także pomaga w osiągnięciu zadowolenia ze związku. Ważną rolę w kształtowaniu bliskości działaniowej odgrywają wspólne wartości i cele (...)” (Ryś, 2004: 60).

Pojętne, sprawne i uczciwie stosowana bliskości na wyżej wymienionych poziomach jest jednym z przyczynków lub asumptów do skutecznego rozwiązywania konfliktów w małżeństwie, a szerzej także w rodzinie.

Rozwiązywanie konfliktów w małżeństwie i szerzej w rodzinie

Przy rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych w podstawowej komórce społecznej, poza dobrą wolą i chęcią współpracy, oczywiście, ważna jest, moim zdaniem, zdolność do refleksji oraz do autorefleksji, a szczególnie świadomość własnych ograniczeń. Według Martowskiej (2012: 123–134) to inteligencja i temperament stanowią podstawę i warunkują efektywność i skuteczność treningu społecznego pozwalające, w sprzyjających warunkach, rzecz jasna, wypracować mechanizm efektywnego łagodzenia napięć i konfliktów rodzinnych.

Potencjalnie konfliktogenną sytuacją może być np. czasowa, długotrwała rozłąka z rodziną, spowodowana choćby pracą zawodową czy trudnym procesem wychowawczym dzieci (Maciarz, 1992: 15). Skuteczna analiza konfliktogenetyczności pozwala, w moim odczuciu, budować scenariusz przebiegu samego procesu, jego faz oraz okoliczności składowych go charakteryzujących. Olubiński (2001: 3) [W:] Kornaszewska-Polak, Gwóźdź, Wójtowicz, Szymczyk (2021: 200) wyróżnia następujące fazy w dynamice konfliktu:

- kolizje (zadrażnienia) – charakteryzują one najmniejszy stopień rozbieżności stanowisk, poglądów,
- sprzeczności – ich istotą jest natężenie bardziej widoczne i trwałe,
- napięcia – wskazujące na znaczniejsze rozbieżności, pozostawiające wyraźniejsze ślady,
- starcia – mające znacznie większe nasilenie i często burzliwy przebieg,
- konfrontacje (konflikt otwarty) – o skrajnie burzliwym, agresywnym przebiegu oraz istotnych skutkach”.

Sposoby rozwiązywania konfliktów

Poniższa klasyfikacja obudowana komentarzem objaśniającym została oparta na poręcznym źródłowaniu jakim jest pozycja autorstwa Ryś (2004: 60–64), choć oczywiście sekcja wnioskowa jest mojego autorstwa.

W zasadzie można wyróżnić dwie klasy konfliktów, tj. pozorne – te, które powstają w wyniku braku porozumienia oraz rzeczywiste – te, które powstają na skutek występowania odmiennego sposobu patrzenia na życie (poglądy, idee, itp.). Jednak typy konfliktów możliwych do wskazania są dwa: nierozładowane (występują w sytuacji braku woli do porozumienia, negocjacji czy kompromisu) oraz otwarte (występują w sytuacji nieporozumienia możliwego do złagodzenia poprzez dialog, poprzez komunikację). Z pełnym przekonaniem zgadzam się z Autorką, że umiejętność wpiernięcia chęci do pokonania, do rozwiązania konfliktów w rodzinie, szczególnie między małżonkami, a następnie realizacja tego założenia wzmacniają wzajemną więź, pozwalając związkowi wychodzić cało z innych, trudnych sytuacji, które będą doświadczali i przeżywali; takie konflikty Ryś (2004: 60–64) nazywa pozytywnymi-integrującymi, w przeciwieństwie do tych negatywnych dezintegrujących leżących u podstaw możliwego rozpadu związku.

Długofalowym efektem występowania zarówno konfliktów pozytywnych-integrujących, jak i negatywnych dezintegrujących jest, moim zdaniem, utrwalanie się określonej tendencji w zachowaniu małżonków względem siebie, co prowadzi do wzrastania lub obniżania jakości samego związku. W opinii Ryś (2004: 65–66) należy wyróżnić dwa typy małżeństw względem ich jakości: te o wysokiej i te o niskiej. Jak zatem rysuje się linia podziału radzenia sobie z konfliktami dla obu typów rodzin?

W przypadku małżeństw o wysokiej jakości Ryś (2004: 65) rysuje następującą charakterystykę:

- „– w konfliktach jest zawsze oddzielana osoba od jej zachowania, dlatego też nigdy nie jest negowana wartość osoby (ani własnej, ani współmałżonka), nawet przy braku zgodności druga strona jest traktowana po przyjacielsku;
- konflikty są rozwiązywane wspólnie, zaraz po ich pojawieniu się;
- dotyczą one faktów i aktualnych zagadnień;
- są rozwiązywane z szacunkiem dla uczuć partnera i dla jego poglądów. Konflikty tego typu mogą prowadzić do integracji związku”.

W przypadku małżeństw o niskiej jakości Ryś (2004: 66) rysuje następującą charakterystykę:

- „– konflikty prowadzą do negowania wartości osoby, partnerzy ranią się wzajemnie,
- napięcia są gromadzone aż do gwałtownych, nagłych wybuchów,
- prawdziwe uczucia są skrywane,
- małżonkowie w konfliktach wracają do dawno minionych wydarzeń. Konflikty tego typu ranią i wywołują poczucie krzywdy. Mogą też wpływać na głębszą dezintegrację związku”.

Powyższy podział może być oczywiście traktowany jako punkt wyjściowy do dalszych prac z tematu omawianego w tej krótkiej rozprawce. Noszę jednak przekonanie,

że podział ten, wymagający zapewne klinicznego potwierdzenia w empirii, ma silne cechy logicznego odzwierciedlenia prawdziwości natury ludzkiej względem konfliktu i sposobów radzenia sobie z nią – do tanga trzeba dwojga ludzi, którzy nie patrzą jedynie w siebie, ale w siebie nawzajem.

Wnioski

Poznanie psychologicznych uwarunkowań komunikacji międzyludzkiej, szczególnie tej rodzinnej, kiedy w grę wchodzi potrzeba rozwiązywania konfliktów dla ratowania związków/relacji współmałżonków i ich dzieci, stanowi bezwzględną wykładnię do budowania modeli terapii rodzinnej, wspomagającej proces traumaterapii, sytuacji, w której np. w chorobie jednej osoby w rodzinie uczestniczą i pomagają wszyscy. Są to kwestie warte najwyższej uwagi, szczególnie mając w świadomości, że ostatnim biorcą negatywnych emocji wynikających z współmałżeńskiego konfliktu są dzieci. W sposób oczywisty konflikt komunikacyjny w rodzinie może wynikać z subiektywizmu wewnątrzrodzinnej relacji, o czym pisali np. Koerner & Fitzpatrick (2006: 161). To świadomość komunikacyjna oraz autorefleksja kształtowania relacji w oparciu o sposób formułowania komunikatów tekstowych pozwalają na wypracowanie spójnego sposobu rozwiązywania konfliktów wewnątrzrodzinnych dla dobra wszystkich jej członków.

Bibliografia

- Bornstein, M. & J. Sawyer (2006) „Family system.” [W:] K. McCartney, D. Phillips (Red.), *Blackwell handbook of early childhood development*. Malden.
- Braun-Galkowska, M. (1994) „Systemowe ujęcie rodziny”. [W:] M. Braun-Galkowska, A. Gutowska (Red.) *W tę samą stronę. Antologia tekstów do lekcji wychowawczych*, t. II.
- Koerner, A. F., Fitzpatrick, M. A. (2006) “Family Conflict Communication.” [W:] *The Sage Handbook of Conflict Communication*; 159–183.
- Kornaszewska-Polak, M., M. Gwóźdź, M. Wójtowicz, L. Szymczyk (2021) *Kondycja współczesnej rodziny – ujęcie interdyscyplinarne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Krok, D. (2010) „Systemowe ujęcie rodziny w badaniach dobrostanu psychicznego jej członków” [W:] Krok, D. & P. Landwójtowicz (Red.) *Rodzina w nurcie współczesnych przemian*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego; 359–368.
- Lubaś, W. (2003) *Polskie gadanie: Podstawowe cechy i funkcje potocznej odmiany polszczyzny*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Maciarz, A. (1992) „Więzi emocjonalne w rodzinach dzieci osieroconych duchowo”. [W:] *Problemy Rodziny*: 6; 15–17.
- Martowska, K. (2012) *Psychologiczne uwarunkowania kompetencji społecznych*. Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.

- Mellibruda, J. (1980) *Ja – Ty – My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*. Warszawa: Wydawnictwo: Nasza Księgarnia.
- Nęcka, E., J. Orzechowski, B. Szymura (2006) *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Olubiński, A. (2001) *Konflikty rodzice – dzieci. Dramat czy szansa?* Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Ryś, M. (2004) „Jakość związku małżeńskiego a poziom bliskości małżonków i sposoby rozwiązywania przez nich konfliktów.” [W:] *Studia Psychologica*: 5; 57–67.
- Satir, V. (2000) *Rodzina, tu powstaje człowiek*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Słowa kluczowe

Psychologiczne modele komunikacji, rozwiązywanie konfliktów, interakcje komunikacyjne

Abstract

Psychological Aspects of Communication in the Family. Communication Models for Conflict Resolution

An Intra-environmental information exchange is, on the one hand, the reason for the emergence of possible conflicts between members of a community – in this case, the family – and, on the other hand, this type, or rather a communication mechanism, allows possible or existing conflicts to be resolved. Psychological determinants of communication, which are discussed in this text, are possible to appear due to the possession (by the family members) of cognitive skills, perception, awareness and attention acting as a keystone to increase the role of empathy in relations between/among individual family members. This paper is another voice in an ongoing discussion on how to intensify the communicative effect, while respecting the positions of those involved in any discursological event, which most often will be a conversation.

Keywords

Psychological communication models, Solving interpersonal problems, Communicational relations