

Spis treści

Wprowadzenie	7
Rozdział 1. Zakłócenia w komunikacji wewnątrzrodzinnej	13
1.1. Zasady porozumiewania się w rodzinie	13
1.2. Rodzina jako system wzajemnej komunikacji	34
1.3. Błędy w myśleniu zniekształcające wzajemne relacje w rodzinie	40
Rozdział 2. Niewerbalne zachowania komunikacyjne zapobiegające kryzysowi w relacjach wewnątrzrodzinnych	49
2.1. Wiarygodność i skuteczność relacji wewnątrzrodzinnych	49
2.2. Wzbudzanie sympatii	53
2.3. Atrakcyjność interpersonalna	54
2.4. Sygnały głosowe	56
2.5. Zestaw dobrych i złych zachowań niewerbalnych	58
2.6. Komunikacyjne rozumienie mowy ciała małego dziecka	62
Rozdział 3. Komunikacja konfliktogenna w rodzinie	74
3.1. Komunikacja wyzwalająca i łagodząca nieporozumienia w rodzinie	74
3.2. Relacje szkodliwe dla dzieci	94
3.3. Komunikacja zaniedbująca dzieci	100
Rozdział 4. Komunikacja metaforyczna w pracy terapeutycznej z rodziną	106
4.1. Metafora jako środek komunikacji w terapii rodzin	107
4.2. Metafory problemów rozwojowych rodziny	115
4.3. Metafory relacji wewnątrzrodzinnych	127

Rozdział 5. Chronologia zmienności relacji wewnątrzrodzinnych	132
5.1. Kamienie milowe w życiu rodziny	132
5.2. Dynamika relacji w rodzinie	135
5.3. Relacje interpersonalne od narzeczeństwa do emerytury i starości	142
5.4. Rodzina „okaleczona” rozwojowo i relacyjnie	168
Rozdział 6. Terapia ucząca skutecznej komunikacji w rodzinie	177
6.1. Czynniki zaburzające relacje wewnątrzrodzinne	178
6.2. Style wadliwej komunikacji w rodzinie	184
6.3. Przywracanie prawidłowych relacji między członkami rodziny	204
Rozdział 7. „Drzewo genealogiczne” relacji wewnątrzrodzinnych	213
7.1. Symbole genogramu	214
7.2. Zasady tworzenia mapy rodziny wielopokoleniowej	219
7.3. Genogram w ustalaniu dawnych i aktualnych relacji w rodzinie	234
Rozdział 8. Tworzenie dobrych relacji wewnątrzrodzinnych	249
8.1. Znoszenie barier komunikacyjnych w rodzinie	249
8.2. Klucz do dobrych relacji wewnątrz rodziny	263
8.3. Skuteczne porozumiewanie się w rodzinie	275
Podsumowanie i konkluzje	295
Bibliografia	308
Spis tabel	316
Spis rysunków	317
Spis ramek	318