

dr Ewa Dybowska

Uniwersytet Ignatianum w Krakowie • <https://ror.org/009j14p05>
<https://orcid.org/0000-0002-0454-772X>

Komunikacja intrapersonalna i interpersonalna w kontekście doświadczania bliskości w rodzinie

Wstęp

Mimo intensywnych przemian paradygmatów społeczno-kulturowo-gospodarczych i funkcjonowania w rzeczywistości, w której dominuje zmienność, niepewność, złożoność oraz niejednoznaczność, rodzina stanowi nieustannie pierwsze, podstawowe i najbardziej oddziałujące na kształtowanie się indywidualności każdego człowieka otoczenie. Pozostaje zatem rodzina zasadniczym środowiskiem życia i wychowania, rozwoju i wzrastania. To w rodzinie zaspakajane są potrzeby dziecka, które z czasem uczy się zaspokajać je coraz bardziej samodzielnie. W rodzinie dziecko zdobywa także pierwsze życiowe doświadczenia związane z poczuciem bezpieczeństwa, przynależności, bliskości, miłości, szacunku i uznania. Najbardziej pożądane z punktu widzenia samodzielnego funkcjonowania osoby jest, by te doświadczenia stanowiły indywidualne zasoby, które będą (są) jej potencjałem do nieustannego rozwoju w perspekty-

wie *life long learning* zarówno w wymiarze życia osobistego, rodzinnego, zawodowego, jak i szerszej – społecznej. Bywa jednak, że rodzina nie jest w stanie zapewnić dziecku takich zasobów z powodu dysfunkcji, w które jest uwikłana.

Szansą na to, by pierwsze życiowe doświadczenia dziecka budowały na bieżąco (także na przyszłość) jego zasoby, jest prawidłowa komunikacja i poczucie bliskości w codzienności życia rodzinnego. Komunikacja między osobami w rodzinie ma różne wymiary. Codziennosc życia rodzinnego nacechowana jest bowiem wielością interakcji, które trwają niemal dwadzieścia cztery godziny na dobę. Każda aktywność komunikacyjna w tej małej wspólnotce ma swoją zawartość merytoryczną, jak i relacyjną między komunikującymi się podmiotami¹.

Wymiary komunikacji w codzienności życia rodzinnego dzieją się na wielu płaszczyznach. Jest to komunikacja interpersonalna, intrapersonalna, werbalna, niewerbalna, a także cisza, milczenie jako forma komunikacji. Komunikacja między ludźmi może przyjąć formę bezpośrednią i pośrednią. Przyjęta w artykule perspektywa wynika z założenia, że proces komunikacji dzieje się nie tylko między ludźmi (komunikacja interpersonalna), ale także dzieje się w człowieku (komunikacja intrapersonalna)². Celem artykułu jest analiza i refleksja dotycząca powiązań, jakie zachodzą między komunikacją interpersonalną, komunikacją intrapersonalną a poczuciem bliskości w codzienności życia rodzinnego.

Komunikacja interpersonalna w rodzinie – wybrane akcenty

Komunikacja interpersonalna to proces współtworzony przez dwie osoby lub więcej, ma charakter indywidualno-społeczny/kulturowy i w przeważającej mierze symboliczny, dzięki użyciu języka³. Komunikacja międzyludzka to

¹ B. Hawras-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań 2008, s. 17; J.K. Barge, P. Morreale Shewryn, B.H. Spitzberg, *Komunikacja między ludźmi*, Warszawa 2020, s. 172.

² M.J. Farley, *Thought and talk. The intrapersonal component of human communication*, „AORN Journal”, 1992 56(3), s. 481.

³ S. Frydrychowicz, *Wymiary komunikacji. Klucz dostępu do efektywnej komunikacji interpersonalnej*, Kraków 2021, s. 7.

proces, w którym następuje kontakt człowieka z człowiekiem, który trudno jest przerwać, gdyż każdy akt obserwowalnego zachowania może być źródłem informacji dla osób uczestniczących w tym procesie. Taka perspektywa nabiera szczególnego znaczenia w relacjach społecznych, które dzieją się stale (a dotyczy to także rodziny)⁴. Trzeba mieć świadomość, że komunikacja interpersonalna jest zjawiskiem wielowymiarowym. Stefan Frydrychowicz przyjmuje, że istnieją cztery konstytutywne/podstawowe wymiary procesu komunikacji międzyludzkiej. Są nimi: wymiar informacyjny, wymiar emocjonalno-energetyczny, wymiar współdziałania (wspólnego wykonywania czegoś) oraz wymiar relacyjny⁵.

Komunikowanie się ludzi między sobą, odbierane jako przekazywanie informacji, zależy od aktywności osoby, od tego, co ona robi. Jednak komunikacja interpersonalna jest czymś, co się wydarza pomiędzy ludźmi⁶. „Relacja czy interakcja, jaka zachodzi między ludźmi w procesie komunikacji, powoduje, że w tym procesie tożsamości każdej z osób są na nowo definiowane i ulegają zmianie”⁷. Taka perspektywa „pomiędzy” jest szczególnie istotna, kiedy próbujemy zrozumieć komunikację w rodzinie, zwłaszcza kiedy rodzinę postrzega się jako system⁸. W jej rozumieniu systemowym, w interakcjach rodzinnych istotny jest nie tylko przekaz informacji, ale także sposób, w jaki osoby wchodzi w relacje i w jaki o nie się troszczy (lub nie). Szersze spojrzenie na komunikację w rodzinie daje w tym kontekście pięć aksjomatów/właściwości komunikacji interpersonalnej sformułowanych przez Paula Watzlawicka i współpracowników⁹. Pierwszą właściwością komunikacji jest fakt, że nie można się nie komunikować. Człowiek niemal cały czas coś komunikuje – postawą, ubiorem, gestami i słowami¹⁰. Drugą właściwością komunikacji jest uznanie

⁴ B. Hawras-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s.15.

⁵ S. Frydrychowicz, *Wymiary komunikacji*, dz. cyt., s. 31.

⁶ J. Steward, *Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami*, w: *Mosty zamiast murów*, red. J. Steward, Warszawa 2008, s. 45.

⁷ E. Dybowska, *Komunikacja interpersonalna według Ignacego Loyoli*, „Horyzonty Wychowania” 11/2012 (21), s. 73.

⁸ B. Hawras-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s. 15.

⁹ P. Watzlawick, J.B. Bavelas, D.D. Jackson, *Pragmatics of Human Communication, A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*, New York 1967, s. 48–71.

¹⁰ E. Sujak, *ABC psychologii komunikacji*, Kraków 2006, s. 8.

dwojakiej funkcji każdego komunikatu. Każdy komunikat posiada zakres treściowy i relacyjny. Relacyjny charakter komunikacji może być wyrażany słowami, które będą wskazywały na to, „jak ja widzę siebie”, „jak ja widzę ciebie”, jak ja widzę, że ty widzisz mnie”¹¹. Trzecia właściwość zakłada, że proces komunikacji jest bardziej cyrkularny niż linearny. Jest to szczególnie istotne w codzienności życia rodzinnego, gdzie osoby mają tendencję do linearnego ujmowania swoich reakcji i zachowań (bodziec-reakcja). W cyrkularnym rozumieniu komunikacji każda reakcja może być bodźcem kolejnych reakcji. Podejście linearne często utrudnia znajdowanie rozwiązań dla trudności i problemów w rodzinie¹². Czwarta właściwość komunikacji mówi o tym, że komunikowanie ma charakter werbalny i niewerbalny. Jest to spójne z tym, że komunikacja wydarza się między ludźmi. W związku z tym żaden z tych kanałów nie powinien być zaniedbany¹³. Piąta właściwość zakłada, że wszystkie interakcje mają charakter komplementarny lub symetryczny. Interakcje symetryczne są wtedy, gdy obie strony komunikacji mają tendencję do odzwierciedlania swoich zachowań. Gdy zaś mowa o komplementarności interakcji – zachowanie jednej osoby jest uzupełniane zachowaniem drugiej osoby¹⁴. Zarówno interakcja komplementarna, jak i symetryczna może być niezaburzona lub zaburzona¹⁵.

W komunikacji w rodzinie każda z powyższych właściwości ma znaczenie. Pozostając w rozumieniu tego, że komunikacja jest tym, co się wydarza między osobami, należy zwrócić uwagę, że nieodłącznym elementem komunikacji interpersonalnej jest milczenie, które stanowi tło dla „wypowiadanych słów, słuchanych komunikatów, wykorzystywanych zachowań niewerbalnych”¹⁶. Milczenie towarzyszy procesowi kodowania i dekodowania komunikatów, a także jest przestrzenią tworzenia i odbierania informacji zwrotnych.

¹¹ P. Watzlawick, J.B. Bavelas, D.D. Jackson, *Pragmatics of Human Communication*, dz. cyt., s. 50.

¹² B. Hawras-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s. 15–16.

¹³ Tamże, s. 16.

¹⁴ P. Watzlawick, J.B. Bavelas, D.D. Jackson, *Pragmatics of Human Communication...*, dz. cyt., s. 67–69.

¹⁵ B. Hawras-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s. 16.

¹⁶ M. Podkowińska, *Człowiek w przestrzeni milczącego domu: milczenie jako forma komunikacji interpersonalnej*, Warszawa 2024, s. 103; B. Hawras-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s. 17.

Trudno zatem zakwestionować milczenie jako nieodłączny element komunikacji między ludźmi¹⁷. Warto zwrócić uwagę, że milczenie nie jest tożsame z ciszą. Chociaż oba zjawiska, zarówno milczenie, jak i cisza, są nierozzerwalnie z komunikacją międzyludzką, nie oznaczają tego samego. Cisza zawiera w sobie milczenie, gdyż to właśnie w ciszy człowiek milczy. Jednak milcząc, człowiek może przebywać w ciszy lub w miejscu, gdzie dochodzą do niego różne bodźce dźwiękowe¹⁸. Milczenie zaś może mieć charakter intencjonalny i stać się środkiem wyrazu. Może też mieć charakter nieintencjonalny, jednak będący formą komunikacji, gdyż druga strona procesu komunikacyjnego może nadać znaczenie milczeniu. Milczenie stanowi także wewnętrzną potrzebę osoby, której celem w znacznej mierze jest chęć pełniejszego poznania i zrozumienia siebie samego, a także otaczającego świata. Dzieje się to w wewnętrznym dialogu człowieka milczącego. Wewnętrzny dialog stanowi integralną część jestestwa osoby. Zatem można stwierdzić, że milczenie jest także nieodłącznie związane z komunikacją intrapersonalną¹⁹.

Komunikacja intrapersonalna

Wydaje się, że komunikacja interpersonalna jest podstawowym obszarem komunikacji rodzinnej²⁰. Jednak komunikacja interpersonalna nie jest jedyną formą komunikacji w rzeczywistości, gdzie ludzie przebywają ze sobą znaczną część czasu pod jednym dachem „na dobre i na złe”. Oprócz już zasygnalizowanego milczenia, w komunikacji w rodzinie istotną rolę może odgrywać komunikacja intrapersonalna, która może być zdefiniowana jako rozmowa z samym sobą, monolog wewnętrzny, dialog wewnętrzny, mowa wewnętrzna i autowerbalizacja²¹. Osoba, o której można powiedzieć, że jest zanurzona w akt komunikacji intrapersonalnej, to osoba pogrążona w swoich myślach, rozważająca

¹⁷ M. Podkowińska, *Człowiek w przestrzeni milczącego domu...*, dz. cyt., Warszawa 2024, s. 104.

¹⁸ Tamże, s. 106.

¹⁹ Tamże, s. 110–114.

²⁰ Tamże, s. 62.

²¹ H. Jun, *Social Justice, Multicultural Counseling, and Practice: Beyond a Conventional Approach*, Springer Cham 2018, s. 22.

różne opcje rozwiązania problemu, tocząca wewnętrzny dialog na temat wyboru właściwej ścieżki życia. Komunikacja wewnętrzna towarzyszy człowiekowi w różnych sytuacjach komunikacyjnych. Zarówno w takich, które wydarzają się między osobami, jak i takich, kiedy człowiek przebywa w samotności. Kiedy człowiek przebywa w samotności, nieodłącznym elementem komunikacji intrapersonalnej jest cisza i milczenie. Wewnętrzna komunikacja człowieka jest swoistym pomostem kodowania i dekodowania tego, co wydarza się w komunikacji interpersonalnej²². To pozwala stwierdzić, że najważniejsze rozmowy, jakie człowiek prowadzi każdego dnia, to te, które prowadzi z samym sobą. Mówi w nich sobie o sobie, o tym, że jest dobry lub zły, zdolny lub niekompetentny, szczęśliwy lub smutny. Człowiek rozmawia ze sobą o ludziach, doświadczeniach, uczuciach i wielu różnych zjawiskach. Te intrapersonalne rozmowy wpływają na jego samoocenę, pewność siebie i jego interpersonalne zachowania komunikacyjne. Przyjmując taki tok rozumowania, nie można innym ludziom zakomunikować czegoś, o czym się wcześniej nie pomyślało, o czym się wcześniej nie przeprowadziło wewnętrznej rozmowy. Efekty rozmowy z samym sobą, przekazywane w komunikacji interpersonalnej, zwykle są przekazywane werbalnie lub niewerbalnie, czasami w nieodpowiednich momentach. Pamiętać trzeba, że większość wypowiedzi w interakcjach społecznych nie zawsze jest wynikiem wysoce świadomego procesu komunikacji intrapersonalnej. Część codziennej komunikacji jest wynikiem intrapersonalnej komunikacji jednostki, odbywającej się na niskim poziomie świadomości²³.

Komunikacja intrapersonalna jest podstawą całej komunikacji i rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie, gdy dzieci internalizują komunikaty zewnętrzne (zarówno werbalne, jak i niewerbalne) od rodziców, nauczycieli, rodzeństwa, rówieśników, mediów i kultur²⁴. Według Carla Rogersa, osoba, która angażuje się w pozytywną, zdrową rozmowę o sobie, jest w stanie skuteczniej komunikować się z innymi²⁵.

²² M. Podkowińska, *Człowiek w przestrzeni milczącego domu...*, dz. cyt., s. 110–111.

²³ M.J. Farley, *Thought and talk...* dz. cyt., s. 482.

²⁴ H. Jun, *Social Justice, Multicultural Counseling, and Practice...*, dz. cyt., s. 22.

²⁵ M.J. Farley M, *Thought and talk...* dz. cyt., s. 482.

Bliskość w rodzinie w kontekście komunikacji międzyludzkiej

Komunikacja międzyludzka w rodzinie jest niejako zanurzona „w kontekst relacji między członkami rodziny, będąc wskaźnikiem tych relacji oraz współtworzących ich jakość”²⁶. Komunikacja interpersonalna pozostaje zatem w ścisłej zależności z bliskością, jakiej doświadczają we wzajemnych relacjach członkowie rodziny. Przyjmując, że podstawą całej komunikacji międzyosobowej jest komunikacja intrapersonalna, można wnioskować, że zarówno komunikacja intrapersonalna, jak też interpersonalna stają się kontekstem dla bliskości w rodzinie. Należy mieć świadomość, że doświadczanie bliskości może mieć pozytywne lub negatywne konotacje (można bliskości doświadczać lub jej nie doświadczać).

Bliskość między ludźmi ma charakter osobowy i, jak podaje Grzegorz Godawa, jest „intensywną współobecnością osób tworzących relację, której celem jest wzajemne obdarowanie, a intensywność, kształt i sposób wyrażania bliskości zależą od ich indywidualnych uwarunkowań i przekonań”²⁷. Z tej definicji wynika, że bliskość jest nierozzerwalnie związana z kategorią obecności. Nie można doświadczać bliskości z kimś, kto nie jest obecny. Charakterystyczne w XXI wieku jest to, że obecność i budowanie relacji mogą być nie tylko bezpośrednie – takie, gdy doświadcza się fizycznej obecności drugiej osoby. Można także doświadczać obecności i budowania relacji z sposób zapośredniczony, który dzieje się za pomocą technologii informatyczno-cyfrowych. Jak bowiem pokazują badania, bliskość określana jest w różnych kategoriach. Pierwszą kategorię bliskości można określić w jej wymiarze fizycznym. Będzie wtedy oznaczała niewielką odległość, niewielki dystans, przytulenie, głaskanie, dotyk, odczuwanie ciepła, obecność twarzą w twarz, stwarzanie przestrzeni do intymności. Drugą kategorią bliskości jest bliskość emocjonalno-uczuciowa, którą charakteryzują: miłość, cisza, milczenie, zaufanie, otwartość, serdeczność, poczucie bezpieczeństwa, szacunek, życzliwość, współodczuwanie, łączność emocjonalna. Kolejna kategoria to relacje i wsparcie. Może się przejawiać interakcją, poczuciem porozumienia, opieką, troską, towarzysze-

²⁶ B. Hawras-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s. 17.

²⁷ G. Godawa, *Pedagogia bliskości międzyludzkiej*, Kraków 2023, s. 303.

niem, dzieleniem się, akceptacją, słuchaniem, dobrymi relacjami oraz więzią. W bliskości można także wyodrębnić kategorię duchową, która charakteryzuje się jednomyślnością, życiem w prawdzie, zrozumieniem, przyjaźnią, więzią duchową i mentalną, podobieństwem odczuwania, podobieństwem patrzenia na rzeczywistość, pamięcią o sobie²⁸.

Wskazane wyżej określenia charakteryzujące bliskość nie zdarzą się, jeśli nie będzie interakcji między osobami. Wiele z tych charakterystyk wskazuje na konieczność komunikacji interpersonalnej, jednak aby wiedzieć, co człowiek odczuwa, trzeba, aby zaglądnął on w siebie, w swoje myśli i odczucia, co zaś charakteryzuje komunikację intrapersonalną. Komunikacja intrapersonalna, bliskość i komunikacja interpersonalna pozostają we wzajemnej zależności, tworząc swoiste sprzężenie zwrotne w cyrkularnym związku przyczynowo-skutkowym.

Rodzina jest naturalnym miejscem kojarzonym z doświadczaniem bliskości. Bliskość w rodzinie przejawia się przez obecność, siłę i poczucie więzi z innymi. To więzi i relacje są nośnikami bliskości w rodzinie. Rodzina jest przestrzenią, w której doświadczyć można bliskości, ale także przestrzenią, w której doświadczyć można bolesnego braku²⁹ lub jej nadmiaru³⁰. Maria Braun-Gałkowska określa bliskość w rodzinie jako jedną z postaw rodzinnych dotyczących zarówno podsystemu małżeńskiego, jak i rodzicielskiego (rodzice-dzieci). Odnosi ona bliskość do relacji emocjonalnych między członkami rodziny, zwłaszcza w kontekście dystansu emocjonalnego. Charakterystyczne dla podejścia Braun-Gałkowskiej jest analizowanie bliskości na trzech poziomach: brak bliskości, właściwa bliskość, nadmiar bliskości. Brak bliskości w diadzie małżeńskiej charakteryzuje się przede wszystkim unikaniem wszelkiej bliskości fizycznej i kontaktu w ogóle. Małżonkowie nie chcą ze sobą rozmawiać, nie chcą się dotykać, co przejawia się także emocjonalnym odrzuceniem. W relacji rodzic-dziecko całkowity brak bliskości to także unikanie kontaktu z dzieckiem, posunięte nawet do tego stopnia, że rodzice wyręczają się innymi osobami w opiece nad dzieckiem. Rodzice nie chcą rozmawiać z dzieckiem, nie interesują się tym, co dziecko robi, myśli i czuje.

²⁸ Tamże, s. 144

²⁹ Tamże, s. 58.

³⁰ M. Braun-Gałkowska, *Poznanie systemu rodzinnego*, Lublin 2007, s. 28–31.

Wydawałoby się, że bliskość jest taką kategorią, która nie może wydarzyć się w nadmiarze. Braun-Galkowska jednak przyjmuje, że można być tak blisko drugiej osoby, że może ona czuć się przytłoczona czy wręcz zduszona. W relacji małżeńskiej oznacza to chęć nieustannego przebywania razem, ciągłą bliskość fizyczną, zazdrość o wszystko (osoby, przedmioty, czas, aktywność), niedopuszczanie do żadnej odrębności. W stosunkach między rodzicami a dziećmi nadmierna bliskość to ciągle trzymanie dziecka przy sobie, potrzeba poznania wszystkich myśli i sekretów dziecka, zazdrość o relacje rówieśnicze, przytłaczanie dziecka nieustanną obecnością. Najbardziej pożądana jest właściwa bliskość, którą autorka określa jako „złoty środek”. W podsystemie małżeńskim oznacza to dążenie do bliskości fizycznej (bez wymuszania), a także chęć wspólnego przebywania oraz dzielenia i ujawniania przeżyć, jednak z zachowaniem psychicznej odrębności. W podsystemie rodzice-dzieci właściwa bliskość będzie się zmieniała w zależności od sytuacji oraz wieku dziecka i będzie charakteryzowała się chęcią współobecności, współodczuwania, okazywaniem zainteresowania adekwatnego do wieku i etapu rozwoju dziecka³¹.

Zakończenie

Chcąc uchwycić specyfikę doświadczania bliskości w rodzinie, nie można pominąć istoty komunikacji zarówno interpersonalnej, jak i intrapersonalnej. Wraz z czasem, ze „stażem życia rodzinnego”, komunikacja powinna ulegać zmianie, zwłaszcza komunikacja między rodzicami i dziećmi. Teoria i praktyka życia wykazują, że prawidłowa komunikacja w systemie rodzinnym bazuje na prawidłowej komunikacji i odczuwanej bliskości w diadzie małżeńskiej. Jeżeli komunikacja między małżonkami jest prawidłowa, wtedy w takiej rodzinie relacje między rodzicami i dziećmi są pełne bliskości i stwarzają przestrzeń do twórczego odkrywania człowieczeństwa.

W rodzinie komunikacja oznacza nie tylko przetwarzanie informacji, ale także – przy uwzględnieniu relacyjnego wymiaru komunikacji – stanowi przestrzeń dla wymiany potrzeb i postaw. W rzeczywistości, której charakterystycznymi cechami są zmienność, niepewność, złożoność i niejednoznacz-

³¹ Tamże, s. 28–31.

ność (świat VUCA), nieustanny trening komunikacyjny, zarówno w zakresie komunikacji intrapersonalnej, jak i komunikacji interpersonalnej wydaje się konieczny. Trzeba mieć świadomość, że będzie on przebiegał offline i online. Powinien obejmować poznawanie nowych kodów i uwarunkowań komunikowania się, z uwzględnieniem praktyki elastyczności i tolerancji. W świecie VUCA lepiej radzą sobie osoby, które doświadczają bliskości, zaufania, wzajemnego zrozumienia oraz potrafią wyjść poza gotowe, dawniej ustalone schematy porozumiewania się, analizując każdą sytuację od nowa³².

Nie zmienia to jednak faktu, że aby sprzężenie zwrotne na linii: komunikacja intrapersonalna – komunikacja interpersonalna – doświadczenie bliskości było skuteczne, w rodzinie wymaga ono codziennej troski. Dzieje się ona czasami w sposób zaplanowany i świadomy. Jednak w życiu rodzinnym komunikacja i doświadczanie bliskości dzieją się poprzez codzienne, wzajemne towarzyszenie sobie na drodze codziennych obowiązków, zadań, przyjemności, odpoczynku, napięć, konfliktów czy frustracji, w którym doświadczą się bliskości, troski i bezinteresownej miłości.

³² D. Gałuszka, J. Guja, M. Mamak-Zdanecka, E. Migaczewska, G. Ptaszek, J. Pyrkosz-Pacyna, M. Stojkow, I. Trzcińska i D. Żuchowska-Skiba, *Komunikacja społeczna*, Kraków 2024, s. 459.

Abstrakt

Rzeczywistość trzeciej dekady XXI wieku charakteryzuje się intensywnością życia, w której dominuje zmienność, niepewność, złożoność i niejednoznaczność. Bliskość, obecność i komunikacja międzyludzka, które są potrzebne dla dobrostanu funkcjonowania osoby, wymagają często czasu, który bywa towarem deficytowym. Celem artykułu jest naukowa refleksja nad wybranymi aspektami komunikacji interpersonalnej i intrapersonalnej w kontekście doświadczania bliskości w rodzinie. W artykule zastosowano krytyczną analizę literatury. W procesie wywodu wskazano charakterystyczne elementy komunikacji interpersonalnej oraz intrapersonalnej, a także wybrane konteksty rozumienia bliskości w rodzinie. Charakterystyczne dla przeprowadzonych analiz jest zwrócenie uwagi na komunikację intrapersonalną, która rzadko bywa uwzględniana i analizowana. Zamierzeniem było zwrócenie uwagi na komunikację intrapersonalną w kontekście relacji, interakcji między osobami w rodzinie. Dostrzeganie i zamierzone podejmowanie przez osobę komunikacji intrapersonalnej powoduje, że życie człowieka jest pełniejsze i coraz bardziej świadome, pozostawiające osobę w ciągłym rozwoju. Komunikacja intrapersonalna, bliskość i komunikacja interpersonalna pozostają we wzajemnej zależności, tworząc swoiste sprzężenie zwrotne w cyrkularnym związku przyczynowo-skutkowym. Zwrócenie uwagi na osobową komunikację intrapersonalną i jej oddziaływanie na międzyludzkie relacje pozostaje niewyczerpanym obszarem badawczym.

Słowa kluczowe: komunikacja intrapersonalna, komunikacja interpersonalna, bliskość w rodzinie, komunikacja interpersonalna w rodzinie

Intrapersonal and interpersonal communication in the context of experiencing closeness in the family

Abstract

The reality of the third decade of the 21st century is characterized by the intensification of life in which volatility, uncertainty, complexity and ambiguity have become dominant. The closeness, presence and interpersonal communication that are needed for the well-being of a person's functioning often require time, which can be a limited resource. The aim of the article is to reflect scientifically on selected aspects of interpersonal communication, intrapersonal communication in the context of experiencing closeness in the family. A critical analysis of the literature was applied. In the process of arguments, the characteristic elements of interpersonal and intrapersonal communication and selected contexts of understanding closeness in the family were identified. Characteristic of the conducted analysis is the focus on intrapersonal communication, which is rarely considered and analyzed. The goal was to pay attention to intrapersonal communication in the context of relationships, interactions between individuals in the family. The perception and purposeful involvement of a person in intrapersonal communication makes a person's life richer and more conscious, leaving the person in constant process of development. Intrapersonal communication, closeness and interpersonal communication remain in mutual dependence forming a kind of feedback loop in a circular relation of cause and effect. Paying attention to a intrapersonal communication and its impact on interpersonal relationships remains an as yet unexplored area of research.

Keywords: intrapersonal communication, interpersonal communication, closeness in the family, interpersonal communication in the family

Bibliografia

- Barge J.K., Morreale Shewryn P., Spitzberg B.H., *Komunikacja między ludźmi*, Warszawa 2020.
- Braun-Gałkowska M., *Poznanwanie system rodzinnego*, Lublin 2007.
- Dybowska E., *Komunikacja interpersonalna według Ignacego Loyoli*, „Horyzonty Wychowania” 11/2012 (21), s. 69–84.
- Farley M. J., *Thought and talk. The intrapersonal component of human communication*, „AORN Journal”, 1992 56(3), s. 481–484. [https://doi.org/10.1016/s0001-2092\(07\)70190-4](https://doi.org/10.1016/s0001-2092(07)70190-4)
- Frydrychowicz S., *Wymiary komunikacji. Klucz dostępu do efektywnej komunikacji interpersonalnej*, Kraków 2021.
- Gałuszka D., Guja J., Mamak-Zdanecka M., Migaczewska E., Ptaszek G., Pyrkosz-Pacyna J., Stojkow M., Trzcińska I. i Żuchowska-Skiba D., *Komunikacja społeczna*, Kraków 2024.
- Godawa G., *Pedagogia bliskości międzyludzkiej*, Kraków 2023.
- Hawras-Napierała B., *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań 2008.
- Jun H., *Social Justice, Multicultural Counseling, and Practice: Beyond a Conventional Approach*. Springer Cham 2018. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-72514-7>
- Podkowińska M., *Człowiek w przestrzeni milczącego domu: milczenie jako forma komunikacji interpersonalnej*, Warszawa 2024.
- Steward J., *Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami*, w: *Mosty zamiast murów*, red. J. Stewart, Warszawa 2008, s. 36–58.
- Sujak E., *ABC psychologii komunikacji*, Kraków 2006.
- Watzlawick, P., Bavelas, J.B. i Jackson, D.D., *Pragmatics of Human Communication, A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*, New York 1967.