

Wiktoria Halina Sękiel<sup>1</sup>

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski  
<https://orcid.org/0009-0000-9852-1864>

*Rodzina w kryzysie komunikacji.  
Między dialogiem a milczeniem*

*Family in a communication crisis:  
between dialogue and silence*

**Abstrakt**

Współczesna rodzina coraz częściej doświadcza kryzysu komunikacji, objawiającego się brakiem dialogu, powierzchownymi rozmowami lub destrukcyjnym milczeniem. Artykuł podejmuje interdyscyplinarną analizę tego zjawiska – z perspektywy logopedii, psychologii, pedagogiki i teologii – ukazując znaczenie prawidłowej komunikacji dla relacji rodzinnych. Omówiono przyczyny zaburzeń komunikacji (m.in. stres, konflikty wartości, wpływ nowych technolo-

---

<sup>1</sup> Mgr Wiktoria Halina Sękiel – magister logopedii, doktorantka Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie w dyscyplinie językoznawstwa. Zainteresowania badawcze obejmują komunikację interpersonalną, logopedię artystyczną oraz duchowy wymiar słowa w kontekście liturgii i relacji rodzinnych.

gii) oraz ich skutki, takie jak: emocjonalne wycofanie, nasilenie konfliktów, osłabienie więzi, a nawet przemoc. Szczególna uwaga została poświęcona napięciu między dialogiem a milczeniem: z jednej strony dialog oparty na słuchaniu i zrozumieniu wzmacnia więzi, z drugiej zaś milczenie może pełnić zarówno rolę twórczą (sprzyjając refleksji i bliskości), jak i destrukcyjną (jako forma agresji i „ciche dni”). Artykuł odwołuje się do najnowszych badań (2015–2025) oraz doświadczeń z praktyki logopedycznej i pedagogicznej autorki, proponując kierunki poprawy komunikacji w rodzinie – poprzez kształtowanie postawy dialogu, empatię, uważność na potrzeby bliskich oraz świadome ograniczanie barier komunikacyjnych.

**Słowa kluczowe:** komunikacja w rodzinie, kryzys komunikacji, dialog, milczenie, wartości rodzinne, technologie cyfrowe

### Abstract

Contemporary families increasingly face a communication crisis, manifested by a lack of genuine dialogue, superficial conversations, or destructive silence. This paper provides an interdisciplinary analysis of this phenomenon—from logopedic, psychological, pedagogical, and theological perspectives—emphasizing the importance of effective communication for family relationships. It discusses the causes of disrupted communication (including stress, value conflicts, and the impact of new technologies) and their consequences, such as emotional withdrawal, escalated conflicts, weakened bonds, and even violence. Particular attention is given to the tension between dialogue and silence: on one hand, dialogue based on listening and understanding strengthens family bonds; on the other, silence can play both a constructive role (fostering reflection and intimacy) and a destructive one (as a form of aggression or the “silent treatment”). Drawing on recent studies (2015–2025) and the author’s practical experience in speech therapy and education, the article suggests ways to improve family communication through cultivating a dialogical attitude, empathy, attentiveness to the needs of loved ones, and the conscious reduction of communication barriers.

**Keywords:** family communication, communication crisis, dialogue, silence, family values, digital technologies

## Wstęp

Komunikacja w rodzinie to fundament zdrowych relacji międzyludzkich. Zarówno w perspektywie logopedii, psychologii, jak i teologii podkreśla się, że rodzina stanowi najważniejsze środowisko nauki mowy, uczenia się dialogu i przeżywania uczuć. Już Bronisław Rocławski zauważył, że „w dzieciństwie niewiele zależy od nas, wiele zaś od tych, którzy są z nami”<sup>2</sup>, wskazując tym samym na ogromną rolę dorosłych w kształtowaniu umiejętności komunikacyjnych dziecka. To właśnie rodzice i opiekunowie stają się pierwszymi nauczycielami słowa, emocji i gestu. Z kolei prof. Jagoda Cieszyńska – ceniona logopedka – przestrzega przed zbyt wczesnym wprowadzaniem metod zastępczych, które mogą zahamować rozwój mowy, podkreślając, że „zastosowanie metod alternatywnych zablokuje naukę mowy”<sup>3</sup>.

Rodzina jest zatem pierwszym i najważniejszym środowiskiem życia człowieka, a jako wspólnota osób buduje się poprzez wzajemne relacje – determinowane w dużej mierze przez komunikację. To właśnie komunikacja w rodzinie decyduje o jakości więzi między jej członkami. Prawidłowy dialog sprzyja zrozumieniu, empatii i umacnia relacje, natomiast zaburzona komunikacja staje się źródłem nieporozumień, chłodu emocjonalnego i konfliktów. W literaturze naukowej wielokrotnie podkreśla się, że komunikacja interpersonalna w rodzinie pełni kluczową rolę w budowaniu atmosfery wzajemnego zaufania, unikaniu kryzysów oraz kształtowaniu klimatu bezpieczeństwa emocjonalnego<sup>4</sup>.

Niestety, wiele współczesnych rodzin doświadcza kryzysu komunikacji – zjawiska złożonego, na które składają się czynniki psychologiczne, społeczne i kulturowe. Współczesne tempo życia, pośpiech, indywidual-

---

<sup>2</sup> B. Rocławski, *Podstawy edukacji językowej dziecka*, Gdańsk 2008, s. 14.

<sup>3</sup> J. Cieszyńska, *Metoda krakowska wobec zaburzeń rozwoju języka i komunikacji*, Kraków 2017, s. 22.

<sup>4</sup> B. Harwas-Napierała, *Komunikacja w rodzinie ujmowanej jako system w relacji rodzice–dzieci*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 2006, t. XVII, s. 221–233.

alizm, brak czasu na rozmowę oraz nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych zmieniają sposób, w jaki rozmawiamy i słuchamy siebie nawzajem<sup>5</sup>. Coraz częściej w codziennym pośpiechu autentyczny dialog zastępowany jest milczeniem lub komunikacją wirtualną, a relacje rodzinne ulegają spłyceniu. Badania z ostatniej dekady wskazują na pogarszającą się jakość rozmów rodzinnych – dzieci i młodzież często sygnalizują, że w domu dominuje rozmowa o sprawach powierzchownych, brakuje natomiast miejsca na tematy emocjonalne i duchowe<sup>6</sup>. Dorośli z kolei niejednokrotnie nie dostrzegają tego problemu, nie mając świadomości własnych deficytów w zakresie empatii i uważnego słuchania<sup>7</sup>.

W tym kontekście kluczowe staje się podejście interdyscyplinarne, które pozwala spojrzeć na komunikację rodzinną w sposób integralny – z uwzględnieniem wymiarów językowych, emocjonalnych i duchowych. Niniejszy referat łączy perspektywy logopedyczną, psychologiczną, pedagogiczną i teologiczną, aby ukazać różne wymiary zjawiska. Taka całościowa analiza umożliwi odpowiedź na pytania: jakie są przyczyny zaburzeń komunikacji w rodzinie, jakie skutki one przynoszą oraz jaką rolę odgrywają dialog i milczenie w budowaniu więzi?

Komunikacja w rodzinie stanowi bowiem fundament więzi, dzięki któremu domownicy budują zaufanie, przekazują sobie uczucia i uczą się siebie nawzajem rozumieć. W zdrowej rodzinie dialog ma charakter dwukierunkowy – każdy ma prawo swobodnie wyrażać swoje myśli i emocje, a pozostali okazują szacunek i próbę zrozumienia. Takie otwarte rozmowy umożliwiają rozwiązywanie problemów i zapobiegają eskalacji konfliktów. Jak zauważają badacze, czynnikiem determinującym zarówno rodzaj, jak i jakość relacji w rodzinie jest komunikacja. Bogactwo i ciepło

---

<sup>5</sup> W. Sikorski, *Psychologia relacji wewnątrzrodzinnych. Komunikowanie się i psychoterapia*, Warszawa 2021, s. 15–19.

<sup>6</sup> I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, Warszawa 2014, s. 243–245.

<sup>7</sup> K. Potaczała-Perz, *Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis” 2018, nr 12(2), s. 109–125.

rodzinych interakcji językowych silnie wpływa na rozwój dziecka – dzieci, które od najmłodszych lat słuchają rozmów wypełnionych zrozumieniem i wsparciem, rozwijają bogatszy zasób słów, wyższą empatię i zdolność współdziałania<sup>8</sup>.

W praktyce logopedycznej podkreśla się, że zaangażowanie rodziny – poprzez wspólne ćwiczenia, czytanie czy codzienny dialog – znacznie wzmacnia efekty terapii mowy, podczas gdy zaniedbanie rozmowy lub emocjonalne milczenie pogłębia trudności dziecka<sup>9</sup>. Profilaktyka i wczesna interwencja logopedyczna opierają się zatem na więzi i zaufaniu – bez poczucia bezpieczeństwa i słuchania ze strony bliskich trudno jest dziecku pokonać zaburzenia komunikacji. Z kolei badania dowodzą, że dzieci wychowywane w pełnym wsparcia środowisku rodzinnym – zwłaszcza wolnym od chronicznego stresu i konfliktów – osiągają lepsze wyniki językowe, emocjonalne i społeczne<sup>10</sup>.

Warto podkreślić, że – jak przestrzegają logopedzi – nadużywanie alternatywnych metod komunikacji (AAC) może paradoksalnie zahamować rozwój mowy werbalnej. Jagoda Cieszyńska zwraca uwagę, że wspomaganie mowy za pomocą znaków, gestów czy piktogramów powinno być traktowane jedynie jako dodatek do dialogu, a nie jego zastępstwo<sup>11</sup>. Rodzina jest zatem środowiskiem zarówno wychowania językowego, jak i emocjonalno-duchowego – to tutaj kształtuje się styl komunikacji, który dziecko przenosi w dorosłość. Wysiłek włożony w zdrowy dialog rodzinny procentuje – zmniejsza ryzyko zachowań agresywnych, kryzysów emocjonalnych i zaburzeń więzi, a zarazem wzmacnia rozwój osobowości i kompetencje komunikacyjne młodego pokolenia.

---

<sup>8</sup> M. Kielar-Turska, *Rozwój języka dziecka w kontekście rodziny*, Kraków 2015, s. 32–34.

<sup>9</sup> J. Błęszyński, Z. Tarkowski, *Logopedia społeczna*, Warszawa 2025, s. 28–31.

<sup>10</sup> J. Cieszyńska, M. Korendo, *Wczesna interwencja terapeutyczna*, Kraków 2017, s. 9–10.

<sup>11</sup> *Ibidem*, s. 15.

W dalszej części referatu przedstawione zostaną trzy zasadnicze perspektywy analizy komunikacji rodzinnej: 1. logopedyczna – obejmująca rozwój mowy dziecka, rolę rodziny w terapii logopedycznej oraz znaczenie wczesnej interwencji i komunikacji alternatywnej; 2. psychologiczna – ukazująca wpływ komunikacji na emocje, style przywiązania i dynamikę relacji rodzinnych; 3. teologiczna – wskazująca na duchowy wymiar ciszy, dialogu i etyki relacji w rodzinie sakramentalnej.

Takie ujęcie pozwoli całościowo zrozumieć, jak komunikacja – w słowie i w milczeniu – kształtuje jakość życia rodzinnego, rozwój człowieka i duchowy wymiar relacji międzyludzkich.

## Znaczenie komunikacji dla relacji rodzinnych

Komunikacja interpersonalna stanowi fundament życia rodzinnego. Jest procesem ciągłym, obejmującym zarówno wymianę informacji werbalnych, jak i niewerbalnych sygnałów emocji, postaw i intencji. To dzięki komunikacji rodzina „jednoczy się” i utrzymuje swoją spójność psychologiczną<sup>12</sup>. Jak ujęła to Karolina Wróbel, „czynnikiem determinującym zarówno rodzaj, jak i jakość relacji [w rodzinie] jest komunikacja”<sup>13</sup>. Otwarty dialog pomiędzy członkami rodziny sprzyja budowaniu zaufania, pozwala unikać nieporozumień i rozwiązywać konflikty, zanim przerodzą się w kryzys<sup>14</sup>. Z kolei ograniczona lub zaburzona komunikacja często leży u podłoża narastających napięć i rozpadu więzi<sup>15</sup>.

W prawidłowo funkcjonującej rodzinie komunikacja ma charakter dwukierunkowy – każdy z domowników może swobodnie wyrazić swoje myśli i uczucia, a pozostali okazują szacunek i chęć zrozumienia. Taki dialogiczny model porozumiewania się odgrywa szczególną rolę w proce-

---

<sup>12</sup> W. Sikorski, op. cit., s. 18.

<sup>13</sup> K. Wróbel, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie jako czynnik budowania więzi emocjonalnych*, „Forum Pedagogiczne” 2019, nr 1, s. 42.

<sup>14</sup> B. Harwas-Napierała, op. cit., s. 221–233.

<sup>15</sup> I. Janicka, H. Liberska (red.), op. cit., s. 241–243.

się wychowania. Dialog w rodzinie to nie tylko wymiana słów, ale również „wspólna przestrzeń wzajemnego szacunku i otwartości”<sup>16</sup>, gdzie ważniejsze jest słuchanie niż mówienie, dzielenie się doświadczeniem przed pouczaniem, rozumienie przed ocenianiem<sup>17</sup>. Dzieci uczą się komunikacji poprzez obserwację dorosłych – widząc, jak rodzice rozmawiają ze sobą i rozwiązują problemy, przyswajają sobie wzorce dialogu (bądź jego braku) na przyszłość<sup>18</sup>.

Warto podkreślić także logopedyczny wymiar rodzinnej komunikacji. W rozwoju mowy dziecka rodzina pełni niezastąpioną rolę – to w domu maluch uczy się języka, naśladując bliskich i otrzymując od nich informacje zwrotne. Badania potwierdzają, że bogactwo i jakość interakcji rodzic–dziecko silnie wpływają na rozwój kompetencji komunikacyjnych dziecka<sup>19</sup>. „Badania konsekwentnie pokazują, że wzajemne (naprzemienne) interakcje między rodzicem a dzieckiem są silnym predyktorem umiejętności językowych dziecka”<sup>20</sup>. Innymi słowy, dzieci, z którymi rodzice dużo rozmawiają, słuchają ich potrzeb i odpowiadają na sygnały – rozwijają bogatszy język i lepsze umiejętności społeczne niż te wychowujące się w komunikacyjnym zaniedbaniu<sup>21</sup>. Wczesna interwencja logopedyczna przy opóźnieniach mowy czy zaburzeniach ze spektrum autyzmu również opiera się na zaangażowaniu rodziny – terapeuta wskazuje bliskim, jak wspierać komunikację dziecka na co dzień, aby włączyć je w pełne uczestnictwo w życiu społecznym<sup>22</sup>. Rodzice, rodzeństwo i dziadkowie stają się partnerami komunikacyjnymi dziecka, wzmacniając efekty terapii w naturalnych sytuacjach domowych<sup>23</sup>.

<sup>16</sup> M. Dziewiecki, *Komunikacja. Kochaj i mów co chcesz*, Kraków 2018, s. 56.

<sup>17</sup> J. Augustyn, *Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole*, Kraków 2014, s. 44.

<sup>18</sup> K. Potaczała-Perz, *Style przywiązania kształtowane w rodzinie...*, op. cit., s. 115.

<sup>19</sup> M. Kielar-Turska, op. cit., s. 32.

<sup>20</sup> J. Cieszyńska, M. Korendo, op. cit., s. 9.

<sup>21</sup> J. Błeszyński, Z. Tarkowski, op. cit., s. 30.

<sup>22</sup> A. Jedlińska, D. Lipiec, *Między wsparciem a pomocą – współpraca asystenta rodziny z logopedą*, „Praca Socjalna” 2020, nr 3, s. 12.

<sup>23</sup> Ibidem, s. 18.

Podobnie na poziomie całej rodziny, terapia komunikacyjna (stosowana w psychologii systemowej) traktuje rodzinę jako system, w którym sposób porozumiewania się determinuje zdrowie relacji. Terapia tego typu koncentruje się na usprawnieniu wymiany informacji między domownikami, analizując zarówno przekazy werbalne, jak i niewerbalne. Przyjmuje się założenie, że „każde zachowanie – nawet milczenie – ma znaczenie komunikacyjne”, więc unikanie komunikacji jest traktowane jako przejaw patologii<sup>24</sup>. Terapeuci zachęcają rodziny do uświadomienia sobie utrwalonych wzorców (np. kto dominuje w rozmowie, kto się wycofuje) i wypracowania bardziej otwartego, precyzyjnego stylu dialogu<sup>25</sup>. Celem jest nauczenie członków rodziny jasnego wyrażania potrzeb i emocji oraz aktywnego słuchania innych – tak, aby komunikaty były spójne i zrozumiałe dla wszystkich<sup>26</sup>. Jak zauważają badacze, dobry dialog rodzinny pozwala uniknąć wielu konfliktów, zanim się pojawią oraz umacnia poczucie bliskości między bliskimi<sup>27</sup>.

## Kryzys komunikacji w rodzinie – przejawy i przyczyny

Niestety, wiele współczesnych rodzin doświadcza narastającego kryzysu komunikacji – dialog jest powierzchowny, a emocji najchętniej nie porusza się wcale<sup>28</sup>. Przyczyny tego stanu są złożone i często nakładają się na siebie. Najważniejsze z nich to:

1. Przewlekły stres i brak czasu. Wydłużony czas pracy, obowiązki domowe i ciągła gonitwa dnia codziennego sprawiają, że rodzice i rodzeństwo mają niewiele sił i cierpliwości na długie rozmowy<sup>29</sup>. Codzienne napięcie wywołuje rozdrażnienie i skłonność do unikania trudnych tema-

<sup>24</sup> W. Sikorski., op. cit., s. 65.

<sup>25</sup> V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Warszawa 2000, s. 54.

<sup>26</sup> M. Tatar, *Milczenie w życiu duchowym człowieka w bałacie ponowoczesności*, „Sympozjum” 2019, nr 1, s. 78.

<sup>27</sup> M. Dziewiecki, *Komunikacja...*, op. cit., s. 59.

<sup>28</sup> W. Sikorski, op. cit., s. 25–27.

<sup>29</sup> I. Janicka, H. Liberska (red.), op. cit., s. 245.

tów, by nie ryzykować kłótni. W rezultacie drobne nieporozumienia „kątuja się” w ciszy, by w końcu wybuchnąć poważnym konfliktem<sup>30</sup>.

2. Brak umiejętności aktywnego słuchania. Kryzys często wynika nie tyle z braku rozmów, ile z ich niskiej jakości. Gdy rozmowy przeradzają się w naprzemienne monologi, a każdy domownik stara się tylko „wygrać” dyskusję i udowodnić swoją rację, dialog zamiera<sup>31</sup>. Brak prawdziwego słuchania – empatycznego wsłuchiwanie się w to, co druga osoba mówi, bez ciągłego przerywania czy oceniania – powoduje frustrację i poczucie bycia niezrozumianym<sup>32</sup>. Badania nad małżeństwami wykazują, że wzorce, takie jak: krytyka, pogarda, obrona i wycofanie, są ściśle związane z narastaniem emocjonalnego dystansu między partnerami<sup>33</sup>.

3. Rozbieżności wartości i celów życiowych. W miarę upływu czasu zmieniają się priorytety i poglądy każdej osoby. Często partnerzy czy rodzice i dzieci zaczynają mieć różne wizje przyszłości – np. jedno dąży do kariery, drugie do życia rodzinnego; młode pokolenie buntuje się przeciwko tradycyjnym regułom<sup>34</sup>. Niezgodność wartości i brak rozmów o tych różnicach może prowadzić do alienacji<sup>35</sup>. Badania nad związkami pokazują, że pary nieumiejące zaakceptować zmieniających się potrzeb drugiej osoby doświadczają wzajemnego oddalenia emocjonalnego<sup>36</sup>. Podobnie zjawisko konfliktu pokoleń – gdy rodziców oddala od dzieci próba narzucenia autorytetu – pogłębia się kryzys komunikacji<sup>37</sup>.

---

<sup>30</sup> T. Olearczyk, *Dialog w rodzinie – między potrzebą a trudnością*, w: *Rodzina wobec współczesnych wyzwań*, red. I. Janicka, Łódź 2018, s. 97.

<sup>31</sup> T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, Warszawa 2013, s. 42.

<sup>32</sup> B. Harwas-Napierała, op. cit., s. 225.

<sup>33</sup> J. Gottman, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, New York 2015, s. 45–48.

<sup>34</sup> K. Potaczała-Perz, *Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis” 2018, nr 12(2), s. 118.

<sup>35</sup> W. Sikorski, op. cit., s. 38.

<sup>36</sup> I. Janicka, H. Liberska (red.), op. cit., s. 249.

<sup>37</sup> CBOS, *Rodzina – relacje, więzi, wartości*, Warszawa 2022, s. 8–12.

4. Wpływ nowych technologii. Smartfony, media społecznościowe i komunikatory internetowe wprowadzają nowe bariery w relacjach domowych<sup>38</sup>. Choć umożliwiają szybki kontakt na odległość, to nadmierne używanie urządzeń mobilnych zmniejsza jakość rozmów twarzą w twarz<sup>39</sup>. Pojęcie „phubbing” (ignorowanie obecnych osób przez wpatrywanie się w telefon) świetnie obrazuje problem – badania wskazują, że bycie ignorowanym w ten sposób obniża poczucie satysfakcji ze związku i zaburza komunikację z partnerem<sup>40</sup>. Dodatkowo samo położenie smartfona na stole podczas rozmowy znacząco pogarsza jej jakość – w jednej obserwacji pary rozmawiające przy urządzeniu oceniły swoją rozmowę jako mniej satysfakcjonującą i wykazywały niższy poziom empatii<sup>41</sup>. Komunikacja przez SMS czy media społecznościowe, choć wygodna, jest uboga emocjonalnie – emotikony i skrótowa mowa łatwo generują nieporozumienia<sup>42</sup>. Skutki pandemii COVID-19 dodatkowo nasiliły rolę technologii, rozmywając granicę między pracą a życiem rodzinnym<sup>43</sup>. Bez świadomego wprowadzenia zasad (np. odkładania telefonów przy stole) łatwo o uzależnienie od sieci kosztem bliskich.

5. Trudności emocjonalne i traumy. Indywidualne problemy psychiczne – depresja, lęki czy nierozwiązane konflikty (jak żałoba po stracie lub niewyjaśniona zdrada) – mogą zamykać członków rodziny w milczeniu<sup>44</sup>. Osoby z ciężkimi doświadczeniami często wolą nie rozmawiać o swoim bólu albo reagują wycofaniem bądź wybuchem agresji, bo nie

---

<sup>38</sup> J. Bleszyński, Z. Tarkowski, op. cit., s. 33.

<sup>39</sup> A.K. Przybylski, N. Weinstein, *Can You Connect With Me Now?*, „Journal of Social and Personal Relationships” 2013, vol. 30(3), s. 237–246.

<sup>40</sup> J.A. Roberts, M.E. David, *Partner Phubbing and Relationship Satisfaction*, „Computers in Human Behavior” 2016, vol. 54, s. 134–141.

<sup>41</sup> S. Misra, L. Cheng, J. Genevie, M. Yuan, *The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions*, „Environment and Behavior” 2016, vol. 48(2), s. 275–298.

<sup>42</sup> M. Dziewiecki, *Komunikacja...*, op. cit., s. 56.

<sup>43</sup> A.K. Przybylski, Murayama K., *The Effects of the COVID-19 Pandemic on Work-Family Conflict*, „Frontiers in Psychology” 2022, vol. 13, s. 945–960.

<sup>44</sup> W. Sikorski., op. cit., s. 42–44.

potrafią spokojnie opowiedzieć o tym, co je martwi<sup>45</sup>. Długotrwałe napięcia tworzą emocjonalną ciszę, która stopniowo izoluje domowników od siebie, przekształcając rodzinę w zespół oddzielnych jednostek<sup>46</sup>.

W praktyce te czynniki często współwystępują, wzajemnie się potęgując<sup>47</sup>. Kryzys komunikacji zwykle nie ma jednej prostej przyczyny – oznacza raczej, że całej dynamice rodzinnej potrzebna jest interwencja<sup>48</sup>.

## Skutki zaburzonej komunikacji w rodzinie

Chroniczny kryzys komunikacji, jeśli nie zostanie przezwyciężony, pociąga za sobą poważne konsekwencje zarówno dla małżonków, jak i dla dzieci<sup>49</sup>. Jednym z pierwszych skutków zaburzonej komunikacji jest narastanie dystansu emocjonalnego między partnerami. John Gottman, badając pary małżeńskie, opisał cztery destrukcyjne wzorce komunikacyjne – krytycyzm, pogardę, postawę obronną i wycofanie – które nazwał „czterema jeźdźcami Apokalipsy” zwiastującymi rozpad związku<sup>50</sup>. W istocie wszystkie one wiążą się z komunikacją: krytyka to atak słowny na osobę partnera (niszczący poczucie akceptacji), pogarda przejawia się w słowach lub gestach wyższości i lekceważenia, obrona to zamknięcie się na argumenty drugiej strony, a wycofanie (tzw. *stonewalling*, czyli „mur milczenia”) – to ucieczka od dialogu i odcięcie się od kontaktu emocjonalnego. Pojawienie się tych wzorców jest zarazem przyczyną, jak i skutkiem pogłębiającego się kryzysu: im więcej krytyki i pogardy w rozmowie, tym silniejsze zranienie i chęć wycofania; im bardziej partnerzy się zamykają,

<sup>45</sup> T. Olearczyk, *Milczenie w relacjach rodzinnych – ucieczka czy ochrona?*, „Zeszyty Naukowe UPJPII” 2019, nr 12, s. 115.

<sup>46</sup> M. Tatar., *Milczenie w życiu duchowym człowieka w hałasie ponowoczesności*, „Sympozjum” 2019, nr 1, s. 74.

<sup>47</sup> B. Harwas-Napierała, op. cit., s. 229.

<sup>48</sup> W. Sikorski., op. cit., s. 46.

<sup>49</sup> Ibidem, s. 47–49.

<sup>50</sup> J. Gottman., *The Seven Principles for Making Marriage Work*, New York 2015, s. 45–48.

tym mniej okazji do naprawy relacji. Badania wskazują, że brak właściwej komunikacji prowadzi wprost do rozpadu więzi małżeńskiej<sup>51</sup>. Monika Kornaszewska-Polak, analizując kryzys dialogu w świetle teorii przywiązania, stawia tezę, że jeśli małżonkowie nie potrafią ze sobą rozmawiać i się słuchać, ich relacja ulega stopniowemu zerwaniu – pojawia się samotność we dwoje, izolacja emocjonalna, a ostatecznie związek może się rozpaść<sup>52 53</sup>.

Gdy komunikacja zawodzi, problemy w rodzinie nie są rozwiązywane na bieżąco, lecz eskalują<sup>54</sup>. Drobne spory o codzienne sprawy mogą przeradzać się w poważne kłótnie, ponieważ brak otwartej rozmowy uniemożliwia wyjaśnienie nieporozumień. Nieuświadomione urazy kumulują się, by w końcu znaleźć ujście w formie wybuchu gniewu. Paradoksalnie więc milczenie w kluczowych kwestiach często kończy się gwałtowną awanturą. W skrajnych wypadkach chroniczny kryzys komunikacji może sprzyjać wystąpieniu przemocy domowej – np. gdy jedna ze stron narasta we frustracji i poczuciu odrzucenia, może sięgać po agresję (werbalną lub fizyczną) jako desperacką próbę „przebicia się” ze swoim bólem. Specjaliści zauważają, że agresja w rodzinie nieraz wyrasta z niemożności spokojnego wyrażenia złości i żalu w słowach<sup>55</sup>.

Milczenie może też samo w sobie stać się bronią: tzw. „ciche dni” to forma karania drugiej osoby poprzez odmowę kontaktu – psycholog James Dobson wskazuje, że „w małżeństwie agresję można wyrażać nie tylko krzykiem i awanturą, ale także milczeniem”<sup>56</sup>, które jest przejawem złości skierowanej zarówno przeciw komuś, jak i przeciw sobie, lecz bez możliwości rozładowania. Takie złowrogie milczenie jest sygnałem po-

<sup>51</sup> B. Harwas-Napierała, op. cit., s. 230.

<sup>52</sup> M. Kornaszewska-Polak, *Między bliskością a dystansem. Dialog małżeński w ujęciu teorii przywiązania*, Łódź 2019, s. 87.

<sup>53</sup> W. Sikorski., op. cit., s. 50–51.

<sup>54</sup> T. Olearczyk, *Dialog w rodzinie – między potrzebą a trudnością*, w: *Rodzina wobec współczesnych wyzwań*, red. I. Janicka, Łódź 2018, s. 102.

<sup>55</sup> J. Dobson., *Miłość wystarczająco silna*, Warszawa 2016, s. 63.

<sup>56</sup> Ibidem, s. 66.

ważnego kryzysu: osoby czują się zranione, więź słabnie<sup>57</sup>. Jeśli „ciche dni” powtarzają się często i trwają długo, wręcz rujnują wzajemne relacje – wkrada się obcość, pęka jedność małżeńska<sup>58</sup>. Niestety, jak zauważa Dobson, powody wywołujące tak skrajną reakcję bywają błahе lub drugorzędne, ale narastają w atmosferze braku dialogu.

Ciągły kryzys komunikacji skutkuje stopniowym osłabianiem więzi emocjonalnych<sup>59</sup>. W małżeństwie przekłada się to na utratę poczucia bliskości – partnerzy żyją obok siebie niczym współlokatorzy, zajęci własnymi sprawami, często samotni. Zanikają drobne gesty czułości i zainteresowania, skoro brakuje nawet rozmowy. W rodzinach, w których nie rozmawia się szczerze, pojawia się poczucie izolacji nawet przy fizycznej obecności innych osób w domu. Dzieci wychowujące się w atmosferze chłodu komunikacyjnego również oddalają się od rodziców emocjonalnie – nie czują, że mogą zwrócić się z zaufaniem, skoro na co dzień brak akceptującej rozmowy<sup>60</sup>. Badania wskazują, że „osłabienie więzi emocjonalnych w rodzinie pojawia się jako naturalna konsekwencja kryzysu autorytetu rodziców oraz częstych nieporozumień i kłótni”<sup>61</sup>. Brak dialogu rodziców z dziećmi prowadzi do życia obok siebie: nastolatek zamyka się w swoim świecie (np. w Internecie), a rodzic traci realny wpływ wychowawczy. W efekcie rodzina przestaje pełnić funkcję wsparcia – dom przestaje być bezpieczną przystanią, do której wraca się po zrozumienie i otuchę. Jak obrazowo stwierdzono w przytoczonym raporcie: „Dom powinien być miejscem, gdzie panuje miłość, zrozumienie i ciepło... Jednak nie zawsze tak to wygląda” – w wielu domach młodzi czują się samotni z problemami. Taka sytuacja bywa bardzo niebezpieczna, bo sprzyja popadaniu w zachowania ryzykowne. Psycholodzy alarmują, że niezdrowa atmosfera komunikacyjna w rodzinie zwiększa ryzyko poważnych kryzy-

<sup>57</sup> T. Olearczyk, *Milczenie w relacjach rodzinnych...*, op. cit., s. 115.

<sup>58</sup> W. Sikorski, op. cit., s. 53.

<sup>59</sup> I. Janicka, H. Liberska (red.), op. cit., s. 243–247.

<sup>60</sup> CBOS, *Rodzina – relacje, więzi, wartości*, Warszawa 2022, s. 9.

<sup>61</sup> Ibidem, s. 10.

sów psychicznych u dzieci i młodzieży – osamotnieni młodzi ludzie mogą szukać ulgi w używkach, autoagresji, ucieczce w świat wirtualny czy nawet podejmować próby samobójcze<sup>62</sup>. Wyniki wspomnianego badania wskazują wprost, że u nastolatków pozbawionych możliwości szczerej rozmowy z rodzicami częściej pojawiają się myśli samobójcze, przemoc rówieśnicza czy hejt<sup>63</sup>. Z drugiej strony, tam, gdzie relacje rodzinne są dobre, a więc i komunikacja działa – obserwuje się wzmocnienie zdrowia psychicznego dzieci, mniej objawów psychosomatycznych, niższe ryzyko zachowań agresywnych i uzależnień<sup>64,65</sup>. Innymi słowy, dialog w rodzinie jest czynnikiem chroniącym – dzieci wychowane w klimacie otwartości i wsparcia rzadziej popadają w poważne kryzysy, bo wiedzą, że nie muszą być idealne, by zasługiwać na miłość<sup>66</sup>.

Brak komunikacji to także zerwanie ciągłości międzypokoleniowej w rodzinie<sup>67</sup>. Jeśli rodzice nie podejmują dialogu wychowawczego z dziećmi – nie rozmawiają o tym, co ważne, nie przekazują świadomie swoich wartości – to powstaje pustka aksjologiczna<sup>68</sup>. Młode pokolenie, bombardowane różnymi przekazami z mediów, pozostaje bez drogowskazów ze strony najbliższych. Tradycyjnie to w rodzinie dziecko uczyło się podstawowych zasad moralnych, języka i kultury – „rodzina wprowadza w świat wartości”<sup>69</sup>. W rodzinie dialogu dokonuje się wychowanie ku wartościom: poprzez rozmowę rodzice tłumaczą, co dobre a co złe, dzielą się historiami z własnego życia, słuchają opinii młodych i korygują je z miłością. Gdy tego brakuje, wartości wyniesione z domu mogą zostać zastąpione przez antywartości podsuwane przez obce wzorce (np. interneto-

<sup>62</sup> A. Łuczak, *Więzi rodzinne a zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*, „Psychologia Wychowawcza” 2021, nr 1, s. 14–15.

<sup>63</sup> Instytut Pokolenia, *Dom zaczyna się od serca. Raport 2023*, Warszawa 2023, s. 22–25.

<sup>64</sup> M. Kielar-Turska, op. cit., s. 34–36.

<sup>65</sup> J. Bleszyński, Z. Tarkowski, op. cit., s. 33.

<sup>66</sup> M. Dziewiecki, *Komunikacja...*, op. cit., s. 59.

<sup>67</sup> J. Augustyn, *Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole*, Kraków 2014, s. 41.

<sup>68</sup> Papież Jan Paweł II, *List do rodzin*, Watykan 1994, nr 6.

<sup>69</sup> I. Janicka, H. Liberska (red.), op. cit., s. 249.

wych idoli). Kryzys komunikacji między pokoleniami bywa zatem zarazem kryzysem autorytetu i kryzysem wartości. Młodzież nie przejmuje od rodziców ich przekonań, często buntując się przeciw nim w milczeniu. Rodzice zaś, nie potrafiąc nawiązać nici porozumienia, uznają, że „dziecko im się wymyka” i wycofują się z wychowawczego dialogu. Powstaje błędne koło obcości. Jak zauważa Kornaszewska-Polak, dzisiejsza kultura indywidualizmu i wirtualnej komunikacji sprzyja „negocjowaniu dystansu i bliskości” kosztem realnych więzi – jeśli małżonkowie lub rodzice z dziećmi nie pielęgnują rozmowy, każdy zamyka się w swojej przestrzeni, często w internecie, co pogłębia rozpad wspólnoty rodzinnej<sup>70</sup>.

Skutki przewlekłe zaburzonej komunikacji w rodzinie są dalekosiężne: od pogorszenia klimatu emocjonalnego, przez zwiększone ryzyko konfliktów i przemocy, aż po rozpad więzi i zaburzenia w funkcjonowaniu dzieci<sup>71</sup>. Rodzina traci swoje podstawowe funkcje – wsparcia, socjalizacji, wychowania – gdy jej członkowie przestają się efektywnie komunikować. W skrajnych przypadkach może dojść do rozpadu rodziny (separacja, rozwód), co jest już widzialnym finałem wieloletniego zaniedbania dialogu. Jak jednak zauważają terapeuci rodzinni, kryzys komunikacji nie musi oznaczać końca – może stać się punktem zwrotnym, jeśli rodzina zda sobie sprawę z problemu i podejmie wysiłek zmiany wzorców porozumiewania się.

## Między dialogiem a milczeniem – napięcie komunikacyjne

Jednym z centralnych zagadnień kryzysu komunikacji rodzinnej jest zaburzenie równowagi między mówieniem a milczeniem. Dialog i milczenie to dwa bieguny procesu porozumiewania się. Choć pozornie prze-

<sup>70</sup> M. Kornaszewska-Polak, *Komunikacja w rodzinie w epoce mediów cyfrowych*, w: *Rodzina wobec wyzwań współczesności*, red. I. Janicka, Łódź 2020, s. 75.

<sup>71</sup> M. Tatar., op. cit., s. 74.

ciwstawne, oba odgrywają istotną rolę w zdrowej komunikacji<sup>72</sup>. W kryzysie często mamy do czynienia z patologicznie skrajnymi formami – albo dominuje milczenie jako ucieczka od rozmów („ciche dni”), albo przeciwnie, komunikacja przybiera formę chaotycznej kłótni, w której wiele słów pada bez słuchania<sup>73</sup>. Warto więc zrozumieć, kiedy milczenie staje się wrogiem dialogu, a kiedy może mu sprzyjać.

Trzeba podkreślić fundamentalną prawdę: milczenie jest integralną częścią komunikacji – nie istnieją słowa pełne treści bez tła ciszy<sup>74</sup>. Umiejętność milczenia (w sensie aktywnego słuchania w ciszy) jest warunkiem prawdziwego dialogu<sup>75</sup>. Jak pisze Olearczyk, „milczenie jest swoistym tłem mowy, stanowi nieodzowny składnik rozmowy jako milczenie komunikacyjne, aby wybrzmiały wypowiedzi partnerów”<sup>76</sup>. Oznacza to, że aby dialog mógł zaistnieć, przynajmniej jeden z rozmówców musi w danym momencie zamilknąć i słuchać – inaczej mamy dwa krzyżujące się monologi. Dobre milczenie to takie, które służy porozumieniu: gdy słuchamy w skupieniu, pozwalając drugiej osobie w pełni wyrazić myśl, okazujemy jej szacunek i gotowość zrozumienia<sup>77</sup>. Tak rozumiane milczenie nie jest puste – jest przestrzenią, w której dojrzewa wzajemne zrozumienie. W ciszy możemy dostrzec także to, czego rozmówca nie wypowiada słowami, a co przejawia się w jego tonie głosu, mimice, postawie ciała<sup>78</sup>. Często „spojrzenie zastępuje słowa” i milcząc, możemy przekazać więcej empatii niż potokiem zdań<sup>79</sup>.

---

<sup>72</sup> M. Dziewiecki., *Komunikacja...*, op. cit., s. 56–57.

<sup>73</sup> W. Sikorski., *Psychologia relacji wewnątrzrodzinnych. Komunikowanie się i psychoterapia*, Warszawa 2021, s. 52.

<sup>74</sup> T. Olearczyk., *Milczenie w relacjach rodzinnych – ucieczka czy ochrona?*, op. cit., s. 112.

<sup>75</sup> T. Gordon., op. cit., s. 45.

<sup>76</sup> T. Olearczyk., op. cit., s. 113.

<sup>77</sup> W. Sikorski., op. cit., s. 54.

<sup>78</sup> M. Kornaszewska-Polak, *Między bliskością a dystansem. Dialog małżeński w ujęciu teorii przywiązania*, Łódź 2019, s. 83.

<sup>79</sup> M. Dziewiecki, op. cit., s. 59.

W tradycji duchowej podkreśla się wręcz wartość milczenia jako drogi do prawdy – zdolność do refleksji w ciszy pozwala nam lepiej zrozumieć siebie i innych<sup>80</sup>. „Milczenie... ma pozytywny walor, gdy jest dobre”, pisze Olearczyk, przytaczając myśl A. Casaro: takiego milczenia „należy szukać jako obiecującej drogi do prawdy”<sup>81</sup>. Dobre milczenie w rodzinie to wspólne milczenie pełne pokoju i bliskości – gdy małżonkowie potrafią razem pomilczeć bez uczucia skrępowania czy dystansu. Taka cisza jest oznaką głębokiej jedności: ludzie, którzy się kochają, nie muszą ciągle mówić, by czuć wzajemne zrozumienie. Milczenie może wtedy stać się „celebracją wypełnioną sensem”, okazją do refleksji i wejścia w głąb siebie w obecności drugiej osoby<sup>82</sup>. Psycholodzy opisują to zjawisko jako towarzyszenie w milczeniu – np. gdy jedno z małżonków przeżywa trudny moment, samo ciche wsparcie (bez natręczego wypytywania) bywa najcenniejsze. W ciszy mogą też wybrzmieć emocje, na które brakuje słów; bywa, że uścisk czy lzy mówią więcej niż najbardziej wymowna mowa<sup>83</sup>.

Z drugiej strony, milczenie może mieć oblicze negatywne – stając się zaprzeczeniem dialogu<sup>84</sup>. Taka destrukcyjna cisza to właśnie wspomniane „ciche dni”, milczenie jako broń lub ucieczka. Jej cechą jest to, że nie wynika z chęci słuchania drugiego, lecz z chęci zamknięcia się na niego. Milczenie tego rodzaju nie służy zrozumieniu, przeciwnie – jest komunikatem: „nie chcę z tobą rozmawiać”. Może wynikać z tłumionej złości, poczucia zranienia czy bezradności. Olearczyk nazywa je „negatywną ciszą milczenia”, która jest formą agresji i prowadzi do zerwania więzi<sup>85</sup>. „Brak porozumienia, osoby czują się zranione, a cisza – milczenie złowro-

<sup>80</sup> T. Olearczyk, op. cit., s. 114.

<sup>81</sup> Ibidem, s. 115.

<sup>82</sup> A. Casaro, *L'arte del silenzio. La comunicazione oltre le parole*, Milano 2012, s. 28.

<sup>83</sup> B. Harwas-Napierała, op. cit., s. 225.

<sup>84</sup> J. Dobson, op. cit., s. 66.

<sup>85</sup> T. Olearczyk, *Cisza w dialogu rodzinnym*, „Roczniki Pedagogiczne” 2020, t. 12(48), nr 4, s. 116.

gie – wskazuje na słabość więzi emocjonalnych<sup>86</sup>. Długotrwałe milczenie między bliskimi jest jak mur – rodzi narastające projekcje i lęki (skoro ona się nie odzywa, to na pewno mnie potępia; skoro on milczy, to znaczy, że już mnie nie kocha itd.). W takiej ciszy nie ma spokoju, jest napięcie i wrogość. Nierzadko milczenie to bywa gorsze od jawnej kłótni – dzieci obserwujące rodziców trwających w zimnej ciszy często przeżywają większy stres niż gdy słyszą ich głośno się sprzeczkających, bo ciche napięcie jest dla dziecka niezrozumiałe i budzi poczucie zagrożenia.

Między tymi dwoma skrajnościami – milczeniem konstruktywnym a milczeniem destrukcyjnym – rozpięta jest cała gama odcieni. Ważne jest, by w rodzinie nauczyć się rozróżniać rodzaj ciszy, jaki zapada. Olearczyk sugeruje pytanie o „zabarwienie emocjonalne ciszy”: czy jest to cisza przed burzą (pełna gniewu), czy cisza pojednania; cisza jednocząca czy osamotnienia<sup>87</sup>. Rozpoznanie, z jaką ciszą mamy do czynienia, pozwala odpowiednio zareagować. Czasem bowiem milczenie bliskiej osoby woła o pomoc – jest komunikatem: „boli mnie coś tak bardzo, że nie umiem o tym mówić”. Wówczas potrzebna jest cierpliwość i okazanie wsparcia, by druga strona poczuła się bezpiecznie i zdecydowała się otworzyć. Innym razem milczenie jest karą – i wtedy warto spokojnie przerwać tę grę, mówiąc np.: „Widzę, że milczysz, ale kiedy będziesz gotów porozmawiać, jestem tu – zależy mi na tym, co czujesz”. Ważne, by nie ignorować złowrogiego milczenia, bo milczenie także jest komunikatem (często głośnym). Jak wspomniano wyżej, terapia systemowa traktuje nawet brak komunikacji jako formę komunikatu o kryzysie<sup>88</sup>. Unikanie rozmów stanowi poważny sygnał ostrzegawczy: oznacza, że dialog utknął w martwym punkcie.

Z perspektywy teologicznej i duchowej ciekawie przedstawia się relacja słowa i milczenia. W chrześcijańskiej wizji życia rodzinnego dialog ma wymiar nie tylko ludzki, ale i duchowy – wierzy się, że Bóg uczestni-

---

<sup>86</sup> Ibidem, s. 117.

<sup>87</sup> Ibidem, s. 118.

<sup>88</sup> V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Warszawa 2000, s. 54.

czy w dialogu małżeńskim, bowiem małżeństwo sakramentalne jest przykładem trojga (dwóch osób i Boga). Teologowie mówią o dialogicznym charakterze małżeństwa – wspólnota małżeńska polega na ciągłym uznawaniu drugiej osoby, jej godności i odrębności, a zarazem jednoczeniu się we wspólne „my”<sup>89</sup>. Taki ideał pokrywa się z humanistyczną koncepcją dialogu jako zobowiązania wobec Drugiego. Co ważne, milczenie również ma swój wymiar duchowy. W tradycji chrześcijańskiej milczenie jest niezbędne, by usłyszeć głos Boga i własnego sumienia. „Tak więc słowo i milczenie jawią się jako równoważne wymiary teologicznej komunikacji. Następują po sobie i się dopełniają. Mają wspólny cel: doprowadzić do autentycznego dialogu i pogłębienia bliskości człowieka z Bogiem i ludzi między sobą”<sup>90</sup> – pisze ks. Zygfryd Glaeser. Oznacza to, że cisza nie jest antytezą słowa, lecz jego warunkiem i sprzymierzeńcem w drodze do głębszej jedności. W kontekście rodziny można to rozumieć tak, że chwile wspólnej modlitwy w milczeniu czy kontemplacji (np. razem w kościele, albo cicha obecność przy sobie w domowej codzienności) mogą umacniać więź duchową małżonków. Milczenie nabiera wtedy aspektu etycznego – jest otwarciem się na obecność drugiego (i Innego – *sacrum*) bez zagłuszania jej własnymi słowami. Współczesne nurty teologii duchowości podkreślają, że w zsekularyzowanym, hałaśliwym świecie zatraciliśmy rozumienie milczenia jako dobra. Ks. Marek Tatar zauważa, że milczenie bywa dziś redukowane do braku dźwięków, podczas gdy w tradycji chrześcijańskiej to narzędzie integracji osoby i jedności z Bogiem<sup>91</sup>. W rodzinie praktykowanie „dobrego milczenia” – np. wspólne pomilczenie nad ważną decyzją, chwila zadumy po usłyszeniu trudnej wiadomości, wzajemne towarzyszenie sobie bez słów – może mieć również wymiar moralny i duchowy. Uczy bowiem szacunku, cierpliwości i głębszego wglądu w rzeczywistość.

<sup>89</sup> Z. Glaeser, *Komunikacja w rodzinie jako wspólnotcie osób. Studium teologicznomoralne*, Opole 2012, s. 64–66.

<sup>90</sup> Ibidem.

<sup>91</sup> M. Tatar, op. cit., s. 77–78.

Podsumowując, dialog i milczenie nie wykluczają się, lecz powinny współistnieć w zdrowej komunikacji rodzinnej. Dialog bez momentów milczenia staje się powierzchowny i hałaśliwy; milczenie bez dialogu – zimne i niszczące. Sztuką jest znaleźć złoty środek: mówić wtedy, gdy trzeba coś wyjaśnić lub wyrazić uczucia, a milczeć – gdy trzeba kogoś wysłuchać albo gdy słowa nie są w stanie oddać głębi przeżyć. Prawdziwy dialog rodzinny obejmuje słowa i znaczące cisze. Jak ujął to jeden z autorów: „życie jest dialogowe ze swej natury – żyć to uczestniczyć, pytać, słuchać i odpowiadać”<sup>92</sup>. Czasem odpowiedź przychodzi w ciszy.

### Drogi wyjścia z kryzysu – ku rodzinie dialogu

W obliczu zdiagnozowanego kryzysu komunikacji nasuwa się pytanie: jak go przezwyciężyć? Na podstawie literatury i doświadczeń praktycznych można wskazać kilka kierunków działań, które wspomagają uzdrowienie komunikacji w rodzinie i odbudowę więzi dialogu.

Paradoksalnie, pierwszym krokiem jest meta-komunikacja – czyli rozmowa o tym, jak rozmawiamy (lub nie rozmawiamy)<sup>93</sup>. Rodzina powinna wspólnie uznać, że brakuje im dialogu i że chcą to zmienić. Często pomocne bywa szczere wyznanie przez jednego z członków: „Czuję, że się mijamy, chciałbym / chciałabym, żebyśmy więcej ze sobą rozmawiali”. Nazwanie problemu wyprowadza go z fazy milczącego konfliktu do przestrzeni, w której można działać.

Rozwijanie umiejętności słuchania i empatii to bodaj najważniejsza kompetencja komunikacyjna do odzyskania. Warto, by każdy członek rodziny zadał sobie pytanie: czy naprawdę słucham bliskich? Słuchanie empatyczne oznacza staranie się zrozumieć uczucia i punkt widzenia rozmówcy, zamiast szybkiego oceniania czy odpowiadania. W praktyce można ćwiczyć parafrazowanie („Czy dobrze rozumiem, że czujesz...?”)

---

<sup>92</sup> M. Buber, *Ja i Ty*, tłum. J. Doktor, Warszawa 1992, s. 12.

<sup>93</sup> T. Gordon, op. cit., s. 72.

i zadawanie otwartych pytań zamiast udzielania rad czy krytyki<sup>94</sup>. Badania pokazują, że uważne słuchanie w rodzinie buduje poczucie bycia kochanym i akceptowanym, co zmniejsza w rodzinie ryzyko zachowań agresywnych i problemów emocjonalnych<sup>95</sup>. Empatia – zdolność wejścia w emocje drugiej osoby – jest kluczowa. Jak podkreśla się w terapiach małżeńskich, odbudowa dialogu wymaga, by partnerzy nauczyli się widzieć świat oczami drugiego. Trening empatii (np. poprzez warsztaty komunikacji dla par) pomaga przełamać błędne koło wzajemnych pretensji.

W zabieganym życiu warto wprowadzić stałe rytuały dialogu. Może to być np. codzienna kilkunastominutowa rozmowa małżonków wieczorem przy herbacie – bez telefonów, bez rozpraszaczy, po prostu czas na wymianę przeżyć z dnia. Podobnie z dziećmi: np. wspólny posiłek przy stole bez elektroniki, podczas którego każdy może opowiedzieć o swoim dniu i uczuciach. Badania kampanii „Dom od serca” pokazały, że wielu nastolatków pragnie rozmawiać z rodzicami, tylko brakuje ku temu okazji<sup>96</sup>. Trzeba więc świadomie te okazje stworzyć. Psychologowie rodzin radzą np. wprowadzić cotygodniową „naradę rodzinną”, gdzie omawia się ważne sprawy i plany, dając wszystkim głos. Ważne, by takie spotkania miały pozytywny wydźwięk – nie były okazją do wyrzutów, lecz do wymiany myśli i wspólnego planowania czegoś miłego. Regularność rozmów sprawia, że komunikacja staje się nawykiem, a nie czynnością „od święta”.

Konflikty są naturalne w każdej rodzinie – celem nie jest ich unikanie za wszelką cenę, ale nauczenie się rozmawiać o różnicach zdań bez eskalacji emocji. Tutaj pomocne są klasyczne zasady: trzymanie się tematu (bez wyciągania starych urazów), unikanie uogólnień typu „bo ty zawsze...” lub „nigdy...”, mówienie o swoich uczuciach zamiast atakowania osoby (komunikaty „ja” zamiast „ty”). Warto też ustalić „reguły fair play”

<sup>94</sup> B. Harwas-Napierała, op. cit., s. 229.

<sup>95</sup> M. Kornaszewska-Polak, *Między bliskością a dystansem. Dialog małżeński w ujęciu teorii przywiązania*, Łódź 2019, s. 88–89.

<sup>96</sup> Instytut Pokolenia, *Dom zaczyna się od serca. Raport 2023*, Warszawa 2023, s. 18–20.

kłótni – np. nie przerywamy sobie, nie używamy obelg, nie wychodzimy trzaskając drzwiami, tylko staramy się dojść do jakiegoś rozwiązania albo przynajmniej zrozumienia. Jeśli emocje są zbyt silne, można przerwać dyskusję i umówić się na powrót do niej po ochłonięciu. W terapii par często uczy się takiego dialogu naprawczego, by przerwać cykl krytyka–obrona–wycofanie. Z badań wynika, że pary, które w porę nauczą się zdrowo kłócić, mają znacznie większą szansę na trwałość związku niż te, które albo tłumią konflikty, albo wpadają w spirale oskarżeń.

Gdy kryzys jest zaawansowany, nie należy wstydić się terapii rodzinnej lub małżeńskiej. Współczesna psychologia oferuje wiele podejść (systemowa terapia rodzin, terapia par oparta na emocjach, mediacje rodzinne itp.), które mogą pomóc rodzinie odbudować komunikację. Terapeuta jako bezstronny mediator stworzy bezpieczną przestrzeń, gdzie każda strona może zostać wysłuchana. Badania pokazują, że terapia małżeńska jest jedną z najskuteczniejszych metod radzenia sobie z kryzysem – pozwala wyrazić potrzeby, odkryć głębsze przyczyny konfliktów i nauczyć się konstruktywnych strategii komunikacyjnych<sup>97</sup>. Warunkiem powodzenia jest motywacja obu stron do zmiany. Czasem już kilka sesji pozwala przełamać mur milczenia i zainicjować proces uzdrawiania dialogu. Również warsztaty komunikacji dla rodziców (np. szkoły dla rodziców, treningi metod Gordona) mogą dostarczyć praktycznych narzędzi poprawy kontaktu z dziećmi.

Ciekawą inicjatywą wspomnianej kampanii „Dom zaczyna się od serca” było opracowanie gry karcianej „Opowiem Ci o tym”, zawierającej pytania skłaniające do opowiadania o uczuciach i marzeniach. Takie pomysły pomoce (dostępne też online) mogą ułatwić rodzinom rozpoczęcie dialogu na trudniejsze tematy w formie zabawy. Istnieją również książki i poradniki z listami pytań do rozmów z dziećmi w różnym wieku. W pedagogice coraz większy nacisk kładzie się na edukację do dialogu – zarów-

---

<sup>97</sup> S. Johnson, *Hold Me Tight. Seven Conversations for a Lifetime of Love*, New York 2008, s. 92–95.

no rodziców, jak i dzieci. Wychowanie dialogowe tworzy atmosferę bezpieczeństwa i zaufania, co potwierdzają pedagodzy: „dialogowe wychowanie daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, buduje więź emocjonalną i zaufanie do rodziców”<sup>98</sup>. Rodzice mogą więc celowo inicjować rozmowy o wartościach, uczuciach, codziennych radościach i smutkach – nawet jeśli początkowo spotyka się to z oporem nastolatka, konsekwencja i autentyczna ciekawość światem młodego człowieka z czasem przyniosą efekty.

Aby przywrócić właściwe proporcje między światem online a rozmowami w realu, rodzina może wprowadzić zasady używania urządzeń cyfrowych<sup>99</sup>. Na przykład: żadnych telefonów przy stole, ograniczony czas korzystania z internetu wieczorem, wspólne ustalenie „stref wolnych od ekranów” (np. sypialnie, jadalnia). Ważne, by dorośli dawali tu przykład – odkładali smartfon, gdy dziecko chce porozmawiać, nie przeglądali maili służbowych podczas rodzinnej wycieczki, itp. Badania Chesley (2005) pokazały, że nadmierne korzystanie z telefonu w celach zawodowych po godzinach zwiększa konflikt praca–dom, zatem warto oddzielać czas pracy od czasu dla rodziny<sup>100</sup>. Z kolei odstawienie mediów społecznościowych choć na godzinę dziennie na rzecz rozmowy może znacząco poprawić poczucie bliskości. Nowoczesne technologie nie muszą być wrogiem – można je też twórczo wykorzystać, np. wspólnie oglądać film i potem o nim porozmawiać, grać całą rodziną w grę wymagającą współpracy (co samo w sobie jest formą komunikacji). Istotne jest jednak, by świadomie walczyć z nawykiem ciągłego bycia online kosztem rodziny, bo – jak widzieliśmy – „telefon zabiera uwagę i czas przeznaczany na życie rodzinne oraz utrudnia bycie tu i teraz z bliskimi”<sup>101</sup>.

<sup>98</sup> M. Filipowicz, *Miłość jako fundament dialogu w rodzinie*, „Teologia i Moralność” 2020, nr 2, s. 44.

<sup>99</sup> A.K. Przybylski, N. Weinstein, op. cit., s. 237–246.

<sup>100</sup> N. Chesley, *Blurring Boundaries? Linking Technology Use, Spillover, Individual Distress, and Family Satisfaction*, „Journal of Marriage and Family” 2005, vol. 67, s. 1237–1248.

<sup>101</sup> J.A. Roberts, M.E. David, *Partner Phubbing and Relationship Satisfaction*, „Computers in Human Behavior” 2016, vol. 54, s. 136.

Wreszcie, warto wspomnieć, że odzyskaniu dialogu sprzyja powrót do fundamentalnych wartości, które łączą rodzinę. Jeśli małżonkowie podzielają pewien system wartości (np. religijnych czy humanistycznych), łatwiej im znaleźć płaszczyznę porozumienia nawet w trudnych chwilach. W badaniach zauważono, że zgodność przekonań religijnych u małżonków pozytywnie wpływa na trwałość i jakość ich dialogu<sup>102</sup>. Wspólna modlitwa czy uczestnictwo w praktykach duchowych mogą pomóc odbudować jedność serc i nauczyć dialogu opartego na miłości i przebaczeniu. Jan Paweł II nazywał rodzinę „szkołą bogatszego człowieczeństwa” i podkreślał rolę miłości, która „cierpliwa jest, łaskawa jest... nie unosi się gniewem, nie pamięta złego” – te ponadczasowe wskazania etyczne przekładają się na styl komunikacji pełen szacunku i dobra<sup>103</sup>. Miłość jako podstawa dialogu rodzinnego to ostatnie przesłanie, jakie warto zaakcentować: tam, gdzie członkowie rodziny szczerze chcą dla siebie nawzajem dobra, znajdują drogę do porozumienia. Empatia, cierpliwość, przebaczenie – wszystkie te postawy wypływają z miłości i jednocześnie prowadzą do odnowienia dialogu. Jak pisze Marta Filipowicz, rozważając chrześcijańską koncepcję wychowania do dialogu, szczególną uwagę należy zwrócić na kwestię godności i podmiotowości każdego członka rodziny, a miłość jest podstawą dialogu w rodzinie. Poszanowanie godności drugiego oznacza słuchanie go jak kogoś ważnego; miłość oznacza gotowość do poświęcenia czasu i uwagi – a więc esencję udanej komunikacji.

## Psychologia relacji rodzinnych i komunikacja interpersonalna

Psychologia ukazuje rodzinę jako system wzajemnych zależności, w którym komunikacja interpersonalna jest podstawowym czynnikiem spajającym relacje. W zdrowej rodzinie opiera się ona na otwartości, za-

<sup>102</sup> M. Kornaszewska-Polak, *Komunikacja w rodzinie w perspektywie duchowej i religijnej*, op. cit., s. 89.

<sup>103</sup> Jan Paweł II, *List do rodzin „Gratissimam sane”*, Watykan 1994, nr 8.

ufaniu i wzajemnym szacunku. Barbara Harwas-Napierała podkreśla, że „zdolność do jasnej i otwartej wymiany informacji między członkami rodziny stanowi warunek jej prawidłowego funkcjonowania”<sup>104</sup>. Dobrze funkcjonujące rodziny różnią się od dysfunkcyjnych przejrzystością procesów komunikacyjnych i gotowością do słuchania siebie nawzajem. Komunikacja przebiega równocześnie na poziomie werbalnym i niewerbalnym, a jej jakość zależy od więzi emocjonalnych między współmałżonkami i rodzicami a dziećmi. Brak dialogu lub jednostronna komunikacja – np. wycofanie się jednego z rodziców (tzw. „ciche dni”) – może prowadzić do eskalacji lęku i frustracji. Badania wskazują, że dzieci z zaburzeniami lękowymi są szczególnie wrażliwe na nieprzewidywalność reakcji dorosłych, a „podstawowym źródłem doświadczeń kształtujących sposób emocjonalnego reagowania dziecka jest jego rodzina i środowisko wychowawcze”<sup>105</sup>. W rodzinach, w których dominuje napięcie i milczenie, u dzieci rośnie poziom niepokoju, co może skutkować wycofaniem lub objawami psychosomatycznymi.

Terapia systemowa dąży do przywrócenia werbalnej otwartości – zachęca do słuchania, zadawania pytań i akceptowania emocji. Specjaliści zalecają rodzicom: mówić prosto i spokojnie, utrzymywać kontakt wzrokowy, nie przerywać dziecku, powtarzać poprawnie jego wypowiedzi bez oceniania oraz unikać karcącego tonu. Taki sposób rozmowy sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i wzmacnia relacje w rodzinie.

## Style przywiązania a rozwój emocjonalny

Psychologia przywiązania wskazuje, że sposób budowania relacji w rodzinie determinuje style przywiązania wpływające na rozwój emocjonalny dziecka. Katarzyna Potaczała-Perz zauważa, że najkorzystniejszy jest styl bezpieczny, w którym dziecko postrzega rodzica jako „bez-

<sup>104</sup> B. Harwas-Napierała, op. cit., s. 227.

<sup>105</sup> A. Łuczak, *Więzi rodzinne a zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*, „Psychologia Wychowawcza” 2021, nr 1, s. 15.

pieczną bazę<sup>106</sup>. Ciepło, dostępność i wrażliwość rodzica kształtują u dziecka zaufanie i stabilność emocjonalną<sup>107</sup>. Natomiast style unikowy, lękowo-ambiwalentny czy zdeorganizowany utrudniają rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych<sup>108</sup>.

Potaczała-Perz podkreśla, że „tak niewiele potrzeba, aby zbudować z dzieckiem ufną więź” – wystarczy obecność, czułość i zrozumienie<sup>109</sup>. Brak dialogu i przewaga milczenia hamują rozwój emocjonalny oraz językowy, osłabiają więzi i utrudniają kształtowanie empatii<sup>110</sup>.

## Duchowy wymiar milczenia i dialogu w rodzinie sakramentalnej

Z perspektywy teologicznej rodzina stanowi sakramentalną wspólnotę miłości, w której komunikacja ma także wymiar duchowy. Ks. Marek Dziewiecki zauważa, że „rodzina stwarza najlepsze warunki, by jej członkowie uczyli się dojrzałej sztuki życia”<sup>111</sup>. Jest „niezastąpioną szkołą miłości”, a sposób komunikowania – zarówno w słowach, jak i w ciszy – przekłada się na zdolność małżonków do przebaczenia i wierności. Zasada partnerstwa, o której przypomina teologia małżeństwa, oznacza równość i wzajemne zaufanie między kobietą a mężczyzną. Ojcowie Kościoła i współcześni teologowie podkreślają, że słowo i milczenie są dwiema formami komunikacji duchowej. Ks. Zygfryd Glaeser pisze, że „słowo

---

<sup>106</sup> K. Potaczała-Perz, *Style przywiązania a rozwój emocjonalny dziecka*, Rzeszów 2019, s. 44.

<sup>107</sup> J. Bowlby, *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*, New York 1982, s. 207.

<sup>108</sup> M.D. Ainsworth, *Patterns of Attachment*, Hillsdale 1989, s. 26–28.

<sup>109</sup> K. Potaczała-Perz, *Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis” 2018, nr 11(1), s. 47.

<sup>110</sup> M. Kielar-Turska, op. cit., s. 36.

<sup>111</sup> M. Dziewiecki, *Teologia komunikacji*, Radom 2017, s. 41.

i milczenie jawią się jako równoważne wymiary teologicznej komunikacji – następują po sobie i się dopełniają<sup>112</sup>

Teresa Olearczyk dodaje, że „cisza może być doświadczeniem spokoju i wewnętrznej odnowy”<sup>113</sup>. Dobrze milczenie, pełne pokoju i bliskości, sprzyja pogłębieniu relacji z Bogiem i między domownikami. Zarówno psychologia, jak i nauka Kościoła wskazują, że fundamentem dialogu w rodzinie są szacunek, prawdomówność i wierność. Ks. Józef Augustyn i o. Jacek Salij przypominają, że małżeństwo jest *pactum donatorum* – wzajemnym darem, wymagającym otwartej komunikacji i służby miłości<sup>114</sup>. Partnerstwo małżonków oznacza wspólne podejmowanie decyzji i współodpowiedzialność<sup>115</sup>. Rodzice, jako pierwsi wychowawcy i katecheci, uczą dzieci postawy dialogu przez przykład. Gdy dorośli potrafią rozmawiać i wspólnie milczeć, dziecko uczy się wartości słowa i ciszy.

## Zakończenie

Komunikacja jest krwiobiegiem życia rodzinnego – gdy płynie swobodnie i zdrowo, rodzina kwitnie; gdy jest zablokowana, cały organizm rodziny choruje. Kryzys komunikacji w rodzinie to zjawisko alarmujące, ale – jak wykazano – jego przyczyny są rozpoznawalne, a skutki można odwrócić poprzez świadome działanie. Interdyscyplinarne ujęcie tematu ukazuje, że poprawa komunikacji wymaga zarówno pracy nad technikami dialogu (logopedia, psychologia komunikacji), jak i nad postawami (pedagogika wartości, etyka, duchowość). Rodzina potrzebuje odnowić kulturę dialogu, w której każdy czuje się osobą ważną i wysłuchaną. Wymaga to wysiłku: zmiany nawyków, otwarcia się na szczerość (nierzadko bolesną), rezygnacji z egoistycznej potrzeby „wygrania” sporu na rzecz wspól-

<sup>112</sup> Z. Glaeser, op. cit., s. 64.

<sup>113</sup> T. Olearczyk, *Milczenie w relacjach rodzinnych – ucieczka czy ochrona?*, „Zeszyty Naukowe UPJPII” 2019, nr 12, s. 115.

<sup>114</sup> J. Augustyn, *Wychowanie do odpowiedzialnej miłości*, Kraków 2013, s. 22.

<sup>115</sup> J. Salij, *Małżeństwo jako wspólnota daru*, Poznań 2009, s. 34.

nego rozwiązania. Jednak nagrodą jest odbudowanie więzi – bliskości, zaufania, poczucia bezpieczeństwa i jedności, których żadna namiastka komunikacji elektronicznej czy substytutu z zewnątrz nie zapewnią.

Na koniec warto przytoczyć słowa klasyka: „Całe nasze życie jest dialogiem – żyć to pytać, słuchać i odpowiadać”. Rodzina jest miejscem, gdzie tej sztuki dialogu uczymy się najpierw. Jeśli uda się przywrócić dialog w rodzinie – między mężem i żoną, rodzicami i dziećmi, rodzeństwem – to nawet milczenie przestaje być groźne, bo staje się milczeniem pełnym zrozumienia. Rodzina, która potrafi rozmawiać, potrafi też razem milczeć w harmonii. Taka rodzina jest zdolna przetrwać najcięższe burze.

## Bibliografia

- Ainsworth M.D., *Patterns of Attachment*, Hillsdale 1989.
- Augustyn J., *Wychowanie do odpowiedzialnej miłości*, Kraków 2013.
- Augustyn J., *Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole*, Kraków 2014.
- Błęszyński J., Tarkowski Z., *Logopedia społeczna*, Warszawa 2025.
- Bowlby J., *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*, New York 1982.
- Buber M., *Ja i Ty*, przeł. J. Doktor, Warszawa 1992.
- Casaro A., *L'arte del silenzio. La comunicazione oltre le parole*, Milano 2012.
- CBOS, *Rodzina – relacje, więzi, wartości*, Warszawa 2022.
- Chesley N., *Blurring Boundaries? Linking Technology Use, Spillover, Individual Distress, and Family Satisfaction*, „Journal of Marriage and Family” 2005 nr 67, s. 1237–1248, DOI 10.1111/j.1741-3737.2005.00155.x.
- Cieszyńska J., *Metoda krakowska wobec zaburzeń rozwoju języka i komunikacji*, Kraków 2017.
- Cieszyńska J., Korendo M., *Wczesna interwencja terapeutyczna*, Kraków 2017.
- Dobson J., *Miłość wystarczająco silna*, Warszawa 2016.
- Dziewiecki M., *Komunikacja. Kochaj i mów co chcesz*, Kraków 2018.

- Dziewiecki M., *Teologia komunikacji*, Radom 2017.
- Filipowicz M., *Miłość jako fundament dialogu w rodzinie*, „Teologia i Moralność” 2020 nr 2, DOI 10.14746/tim.2020.2.4.
- Glaeser Z., *Komunikacja w rodzinie jako wspólnocie osób. Studium teologiczno-moralne*, Opole 2012.
- Gordon T., *Wychowanie bez porażek*, Warszawa 2013.
- Gottman J., *The Seven Principles for Making Marriage Work*, New York 2015.
- Harwas-Napierała B., *Komunikacja w rodzinie ujmowanej jako system w relacji rodzice–dzieci*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 2006 t. XVII, s. 221–233.
- Instytut Pokolenia, *Dom zaczyna się od serca. Raport 2023*, Warszawa 2023.
- Jan Paweł II, *List do rodzin „Gratissimam sane”*, Watykan 1994.
- Janicka I., Liberska H. (red.), *Psychologia rodziny*, Warszawa 2014.
- Jedlińska A., Lipiec D., *Między wsparciem a pomocą – współpraca asystenta rodziny z logopedą*, „Praca Socjalna” 2020 nr 3, s. 12–18.
- Johnson S., *Hold Me Tight. Seven Conversations for a Lifetime of Love*, New York 2008.
- Kielar-Turska M., *Rozwój języka dziecka w kontekście rodziny*, Kraków 2015.
- Kornaszewska-Polak M., *Komunikacja w rodzinie w epoce mediów cyfrowych, w: Rodzina wobec wyzwań współczesności*, red. I. Janicka, Łódź 2020.
- Kornaszewska-Polak M., *Komunikacja w rodzinie w perspektywie duchowej i religijnej*, w: *Rodzina wobec współczesnych wyzwań*, red. I. Janicka, Łódź 2020.
- Kornaszewska-Polak M., *Między bliskością a dystansem. Dialog małżeński w ujęciu teorii przywiązania*, Łódź 2019.
- Łuczak A., *Więzi rodzinne a zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*, „Psychologia Wychowawcza” 2021 nr 1, s. 14–15, DOI 10.5604/01.3001.0015.0254.
- Misra S., Cheng L., Genevie J., Yuan M., *The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions*, „Environment and Behavior” 2016 nr 48(2), s. 275–298, DOI 10.1177/0013916514539755.
- Olearczyk T., *Dialog w rodzinie – między potrzebą a trudnością*, w: *Rodzina wobec współczesnych wyzwań*, red. I. Janicka, Łódź 2018, s. 97–102.
- Olearczyk T., *Milczenie w relacjach rodzinnych – ucieczka czy ochrona?*, „Zeszyty Naukowe UPJPII” 2019 nr 12, s. 112–118.
- Potaczała-Perz K., *Styl przywiązania a rozwój emocjonalny dziecka*, Rzeszów 2019.

- Potaczała-Perz K., *Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis” 2018 nr 12(2), s. 109–125, DOI 10.33527/ASA2018.12.2.109.
- Przybylski A.K., Murayama K., *The Effects of the COVID-19 Pandemic on Work-Family Conflict*, „Frontiers in Psychology” 2022 nr 13, s. 945–960, DOI 10.3389/fpsyg.2022.945960.
- Przybylski A.K., Weinstein N., *Can You Connect With Me Now? How the Presence of Mobile Communication Technology Influences Face-to-Face Conversation Quality*, „Journal of Social and Personal Relationships” 2013 nr 30(3), s. 237–246, DOI 10.1177/0265407512453827.
- Rocławski B., *Podstawy edukacji językowej dziecka*, Gdańsk 2008.
- Roberts J.A., David M.E., *Partner Phubbing and Relationship Satisfaction*, „Computers in Human Behavior” 2016 nr 54, s. 134–141, DOI 10.1016/j.chb.2015.07.058.
- Salij J., *Matężństwo jako wspólnota daru*, Poznań 2009.
- Satir V., *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Warszawa 2000.
- Sikorski W., *Psychologia relacji wewnątrzrodzinnych. Komunikowanie się i psychoterapia*, Warszawa 2021.
- Tatar M., *Milczenie w życiu duchowym człowieka w hałasie ponowoczesności*, „Symposium” 2019 nr 1.
- Wróbel K., *Komunikacja interpersonalna w rodzinie jako czynnik budowania więzi emocjonalnych*, „Forum Pedagogiczne” 2019 nr 1, 42, DOI 10.21697/fp.2019.1.04.

#### Źródła internetowe:

Raport o rodzinie w Polsce 2024, <https://cbos.pl> [dostęp: 27.10.2025]

Papieskie dokumenty o rodzinie, <https://www.vatican.va> [dostęp: 27.10.2025]