

# Spis treści

Wprowadzenie	7
<b>Rozdział 1. Zakłócenia w komunikacji wewnątrzrodzinnej</b>	<b>13</b>
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
<b>Rozdział 2. Niewerbalne zachowania komunikacyjne zapobiegające kryzysowi w relacjach wewnątrzrodzinnych</b>	<b>49</b>
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
<b>Rozdział 3. Komunikacja konfliktogenna w rodzinie</b>	<b>74</b>
3.1. Komunikacja wyzwalamąca i łagodząca nieporozumienia w rodzinie	74
3.2. Relacje szkodliwe dla dzieci	94
3.3. Komunikacja zaniedbująca dzieci	100
<b>Rozdział 4. Komunikacja metaforyczna w pracy terapeutycznej z rodziną</b>	<b>106</b>
4.1. Metafora jako środek komunikacji w terapii rodzin	107
4.2. Metafory problemów rozwojowych rodziny	115
4.3. Metafory relacji wewnątrzrodzinnych	127

<b>Rozdział 5. Chronologia zmienności relacji wewnątrzrodzinnych</b>	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
<b>Rozdział 6. Terapia ucząca skutecznej komunikacji w rodzinie</b>	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
<b>Rozdział 7. „Drzewo genealogiczne” relacji wewnątrzrodzinnych</b>	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
<b>Rozdział 8. Tworzenie dobrych relacji wewnątrzrodzinnych</b>	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
<b>Podsumowanie i konkluzje</b>	295
<b>Bibliografia</b>	308
<b>Spis tabel</b>	316
<b>Spis rysunków</b>	317
<b>Spis ramek</b>	318