

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

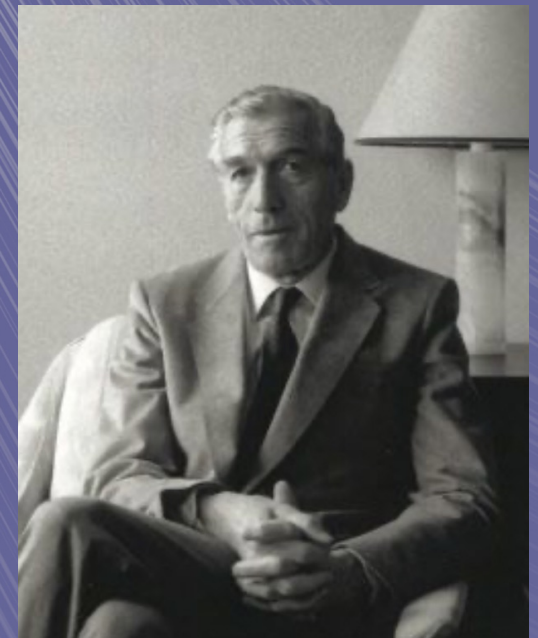


UNIVERSITY
OF ECONOMICS AND HUMAN SCIENCES
IN WARSAW

PODEJŚCIE INTERAKCYJNE PAULA WATZLAWICKA

- Rodzina jako system
- Aksjomaty komunikacji interpersonalnej
- Uwięzieni w systemie bez wyjścia
- Przeformułowanie: zmiana przebiegu gry poprzez zmianę reguł
- Krytyka: system wymaga modyfikacji
- Implikacje praktyczne dla psychoterapii

Paul Watzlawick (1921-2007)



<https://www.derstandard.de/story/2000067813327/paul-watzlawicks-lektionen-fuer-das-digitale-miteinander>

RODZINA JAKO SYSTEM

❑ **System rodzinny** – samoregulująca i współzależna sieć sprzężeń zwrotnych kierowanych zasadami członków rodziny

- Badanie wzorców komunikacji pomiędzy wszystkimi członkami rodziny pozwala zrozumieć wpływ poszczególnych zachowań na każdego z nich

❑ **Podejście systemowe do relacji rodzinnych**

- Relacje między ludźmi nie są proste (np. „w rodzinie układa się”), ale stanowią skomplikowane funkcje
- Każda rodzina gra wedle unikalnych zasad
 - **Gra** – sekwencja zachowań rządzących się określonymi regułami



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

AKSJOMATY KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

❑ „Nie da się nie komunikować”

- **Strategia symptomów** – przypisywanie milczenia zewnętrznym czynnikom poza naszą kontrolą, żeby uzasadnić niemożliwość komunikowania się

❑ Komunikacja = Treść + Relacja

- **Treść** – raport przekazu (wg Batesona); co się mówi werbalnie
- **Relacja** – dowodzenie przekazu (wg Batesona); Jak to się mówi niewerbalnie
- Watzlawick nazywa relacyjny aspekt komunikacji **metakomunikacją** – komunikacją o komunikacji

| Treść | Relacja |
|------------------------|-----------------------------|
| Raport | Dowodzenie |
| Co zostało powiedziane | Jak zostało to powiedziane |
| Kanał werbalny | Kanał niewerbalny |
| Komunikacja | Metakomunikacja |
| Dane w komputerze | Program komputerowy |
| Słowa | Akcentowanie (interpunkcja) |

Tabela. 1. Treść i relacja przekazu z perspektywy interakcyjnej (Griffin i in., 2015, s. 167).

AKSJOMATY KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

- ❑ „Charakter związku zależy od tego, jak każda ze stron akcentuje sekwencję komunikatów”
 - **Akcentowanie** – interpretowanie sekwencji zdarzeń przez określenie jednego zdarzenia jako przyczynę, a innego jako reakcję



*Mój eksperymentator
jest świetnie
wytresowany!*

<https://www.cam.ac.uk/research/research-at-cambridge/animal-research/what-types-of-animal-do-we-use/rats>

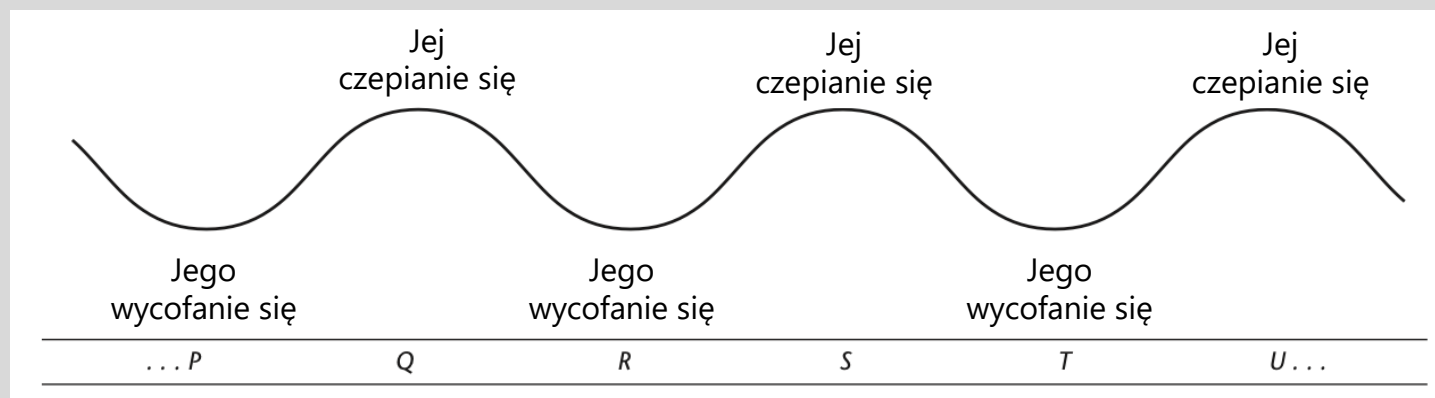
Sonia: Porozmawiaj z synem. Chłopak potrzebuje ojca.

Stan: Tomek da sobie świetnie radę...

Sonia: Nie bądź pasywny. Jak cię nie przycisnę, to nigdy nic sam z siebie nie zrobisz.

Stan: Nie naskakuj na mnie. Jak czegoś nie robię, to dlatego, bo się czepiasz.

Sonia: Czepiam się, bo nic nie robisz w tym kierunku.



Rys. 1. Wzorce akcentowania Sonii i Stana. (Griffin i in., 2015, s. 168; tłum. – M. W.).

AKSJOMATY KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

□ „Komunikacja jest zawsze albo symetryczna, albo komplementarna”

- **Wymiana symetryczna**– interakcja oparta na równości władzy
- **Wymiana komplementarna**–interakcja oparta na różnicach w podziale władzy



- **Komunikacja dominująca**–wypowiedź mająca na celu przejęcie kontroli nad interakcją; zamierzona dominacja

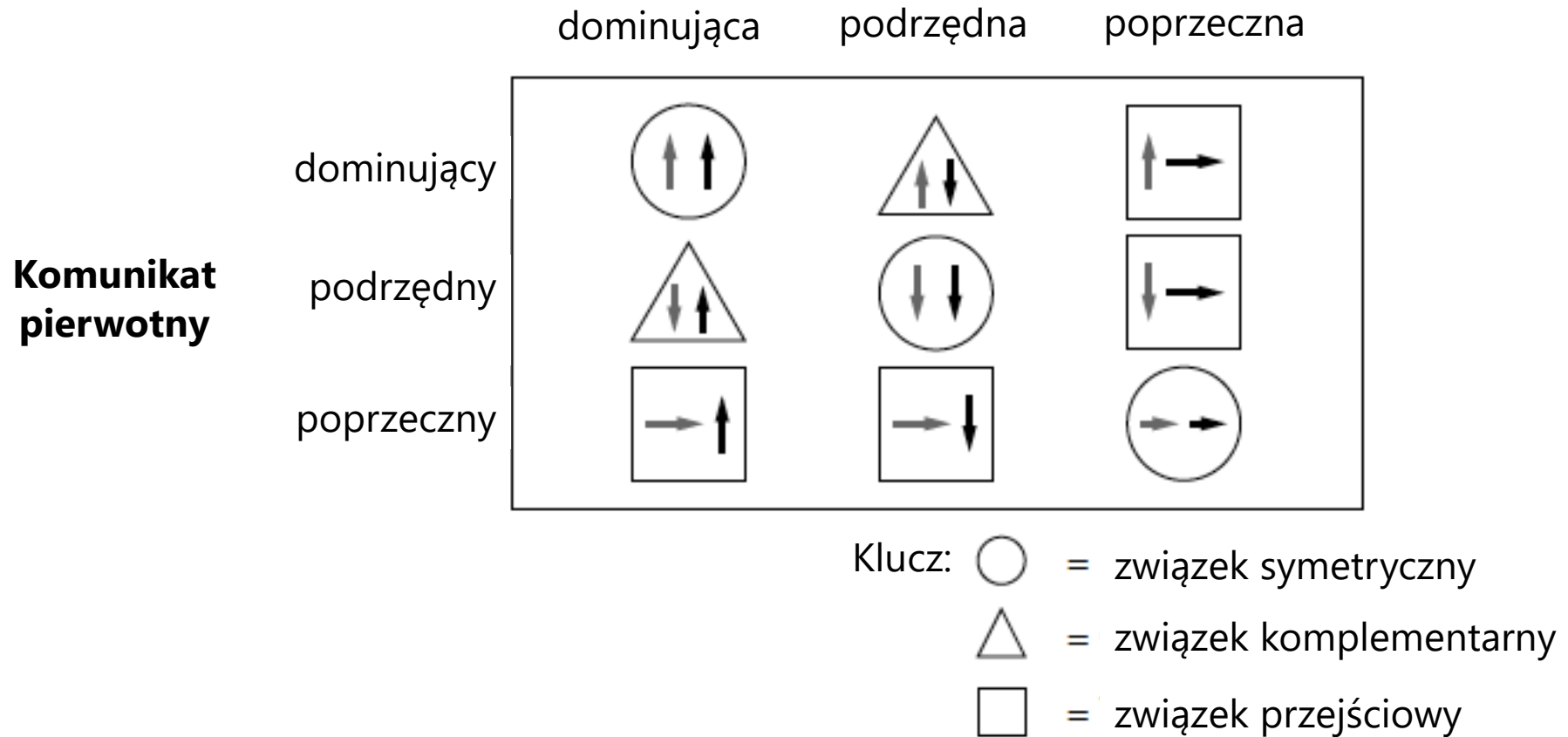


- **Komunikacja podrzędna**–wypowiedź mająca na celu oddanie kontroli nad interakcją; zamierzone podporządkowanie się



- **Komunikacja poprzeczna**–wypowiedź mająca na celu zneutralizowanie kontroli w interakcji (komunikacja przejściowa)

Odpowiedź na komunikat



Rys. 2. Macierz typów transakcyjnych. (Griffin i in., 2015, s. 170).

≈ Im bardziej rzeczy się zmieniają, tym bardziej pozostają takie same. ...
- Jean-Baptiste Alphonse Karr

UWIĘZIENI W SYSTEMIE BEZ WYJŚCIA

- ❑ System rodzinny jest odporny na zmianę
 - „**Pielęgniarz nałogu/aktywator**” (ang. **enabler**) – osoba, której nieasertywne zachowanie umożliwia innym tkwienie w nałogu
 - Członkowie rodziny często są uwikłani w **podwójne związanie**—uwięzienie w wykluczające się wzajemnie oczekiwania

PRZEFORMUŁOWANIE: ZMIANA PRZEBIEGU GRY POPRZECZ ZMIANĘ REGUŁ

❑ **Przeformułowanie** (ang. *reframing*) – proces wywoływania zmiany w systemie przez wyjście poza system oraz interpretację jego działania (reguł gry)



- Przeformułowanie jest jak wybudzanie się z koszmaru
- **Model uzależnienia jako choroby** – zakłada, że nałóg to choroba, którą da się leczyć, a nie właściwość charakteru człowieka, którego należy potępiać

KRYTYKA: SYSTEM WYMAGA MODYFIKACJI

❑ Współautorka Watzlawicka, Janet Bavelas, zaproponowała modyfikację niektórych aksjomatów:

- Jakkolwiek „nie da się *nie* komunikować”, to niektóre zachowania niewerbalne nie są komunikacją (raczej *informują* niż *komunikują*)
 - **Model przekazu całościowego** (ang. *whole-message model*): akty werbalne i niewerbalne jako zintegrowane i często zamienne
- **Ekwifinalność** (ang. *equifinality*) (von Bertalanffy, 1968) – założenie teorii systemów, zgodnie z którym dany efekt mógł nastąpić wskutek powiązanych ze sobą czynników, a nie w ciągu przyczynowo-skutkowym

IMPLIKACJE PRAKTYCZNE DLA PSYCHOTERAPII

- ❑ Stosowanie języka informacyjnego (ang. *indicative language*) (język opisu, wyjaśniania, interpretacji) w psychoterapii pozwala zrozumieć przeszłe wydarzenia, co jest katalizatorem zmiany
- ❑ Stosowanie języka poleceń (ang. *injunctive language*) jako sygnalizowanie konieczności podjęcia działań, by zmienić *status quo* (np. „Proszę wyjaśnić...”, „Należy zrobić...”)
- ❑ Unikanie negacji (ang. *avoidance of negation*) (np. słów typu „nie”, „nikt”, „nigdy”, „nigdzie”, itd.) i krytykowania ludzi za ich zachowania komunikacyjne

„Watzlawick opisał przykład posługiwania się językiem klienta podczas sesji terapii par, w której uczestniczyli inżynier-elektronik i jego żona. Żona czuła się swobodnie w wyrażaniu swoich uczuć i była otwarta, podczas gdy jej mąż był emocjonalnie zdystansowany. Żona oskarżyła męża o bycie zimnym oraz nieokazywanie jej uczuć. Mąż wydawał się być niepewny i nie wiedział, co ma mówić. Watzlawick powiedział do żony: "masz rację", a następnie odwrócił się do męża i powiedział: "Mam wrażenie, że stoimy w obliczu problem. Może trzeba będzie zamienić negatywną pętlę sprzężenia zwrotnego na pętlę pozytywną. Nawet może będzie niezbędne wprowadzenie funkcji krok-po-kroku". Twarz męża rozjaśniła się: "Teraz mówisz w moim języku." (Miller & Ray, 2021, s. 222)

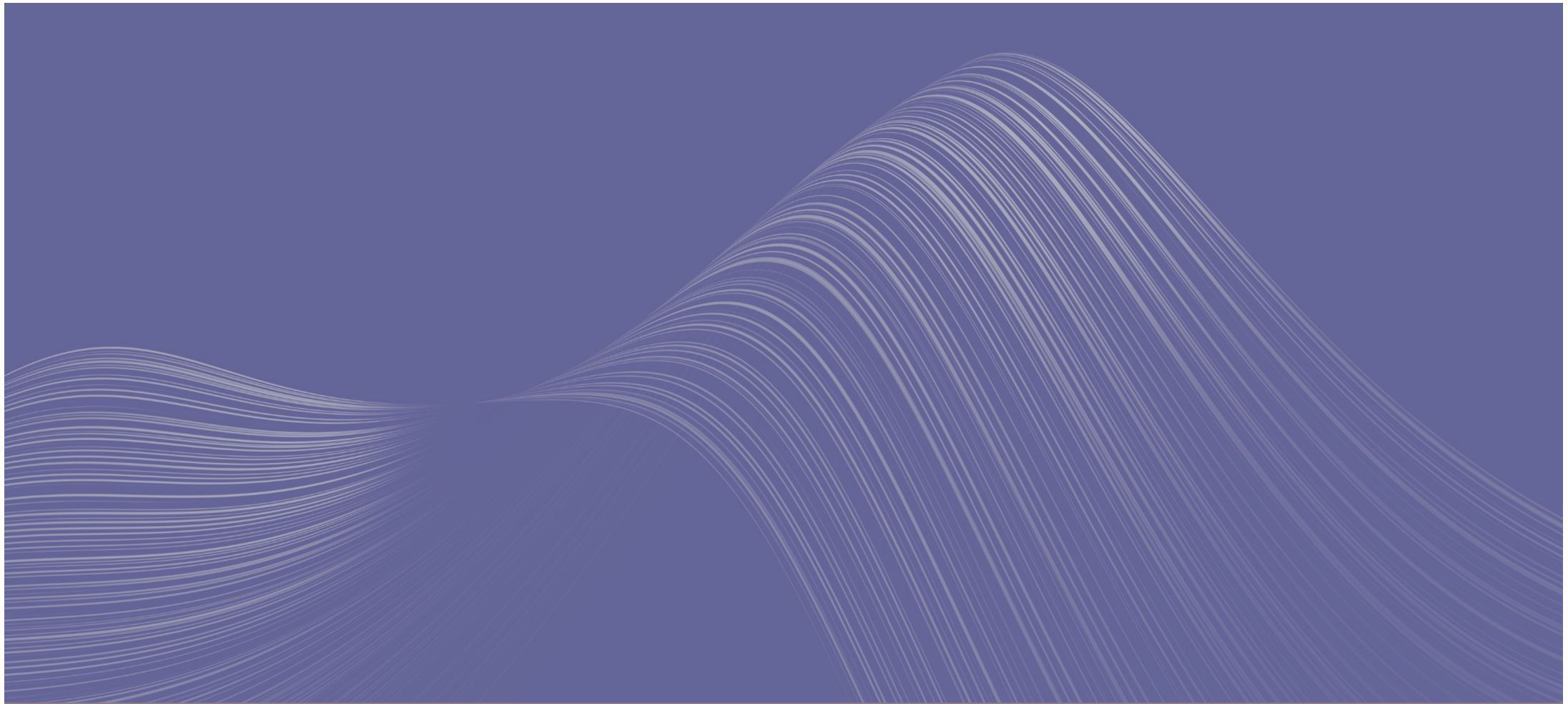
Miller, J. K., & Ray, W. A. (2021). Three central concepts in teaching and learning with Paul Watzlawick: The importance of avoiding negation, distinguishing between indicative and injunctive language, and speaking the client's language. *International Journal of Systemic Therapy*, 32(3), 219–228.
<https://doi.org/10.1080/2692398X.2021.1942750>

LITERATURA

1. Griffin, E., Ledbetter, A. i Sparks, G. (2015). *A first look at communication theory* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
2. Miller, J. K., i Ray, W. A. (2021). Three central concepts in teaching and learning with Paul Watzlawick: The importance of avoiding negation, distinguishing between indicative and injunctive language, and speaking the client's language. *International Journal of Systemic Therapy*, 32(3), 219–228.
<https://doi.org/10.1080/2692398X.2021.1942750>
3. Von Bertalanffy, L. (1968). *General system theory: Foundations, development*. George Braziller.
4. Watzlawick, P., Bavelas, J. B., i Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication*. WW Norton.

Akcentowanie: ćwiczenie

- Jak podejście interakcyjne do spojrzenia na wojnę Rosji w Ukrainie, a także na związany z nią kryzys energetyczny i żywnościowy pomaga nam zrozumieć, jak aktorzy wydarzeń (Rosja, Ukraina, USA, NATO, Unia Europejska) akcentują wydarzenia w celu przekucia prowokacji i reakcji na prowokacje na swoją korzyść?
- Jak podejście interakcyjne pomaga nam zrozumieć akcentowanie różnych aktorów konfliktu na Bliskim Wschodzie (Izrael-Hamas)?



UNIVERSITY
OF ECONOMICS AND HUMAN SCIENCES
IN WARSAW