

# Spis treści

**Przedmowa do wydania polskiego. Dlaczego osobista komunikacja jest tak cenna? (Krystyna Skarżyńska)** 9

**Przedmowa (John Stewart)** 15

## Część 1

### Podstawy

(przekład Jacek Suchecki)

**Rozdział 1. Idea książki** 24

**Rozdział 2. Wprowadzenie do komunikacji interpersonalnej** 35

Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami (John Stewart) 36

Język serca (James J. Lynch) 59

Komunikacja synergiczna (Stephen R. Covey) 66

**Rozdział 3. Komunikacja werbalna** 76

Komunikowanie się werbalne (John Stewart i Carole Logan) 80

List do rodziny 105

Zwracanie uwagi na słowa (Virginia Satir) 106

Język dyskrecji (Amy Tan) 112

Domokrążca (Hugh i Gayle Prather) 119

**Rozdział 4. Komunikacja niewerbalna** 121

Niewerbalne elementy interakcji (Theodore G. Grove) 122

Powinności i tabu na całym świecie (Roger E. Axtell) 134

Polepszanie związków interpersonalnych przez dotyk (James Hardison) 141

To, co widzisz, nie jest tym, co otrzymujesz (Julius Fast) 150

## Część 2

(przekład *Piotr Kostyło*)

## Rozdział 5. Samoświadomość 160

- Sens życia i wartości (*Gerald Corey i Marianne Schneider-Corey*) 162  
Niewinność łódki (*Hugh i Gayle Prather*) 171  
Bariery na drodze komunikacji (*Robert Bolton*) 174

## Rozdział 6. Świadomość obecności innych 187

- Transakcyjna natura spostrzegania osoby (*William W. Wilmoř*) 189  
Poznanie społeczne: jak spostrzegamy jednostki, relacje i wydarzenia społeczne (*Sarah Trenholm i Arthur Jensen*) 202

## Rozdział 7. Słuchanie 217

- Słuchanie i proces retoryczny (*Carol A. Roach i Nancy J. Wyatt*) 218  
 Reagowanie na komunikaty (*Judi Brownell*) 225  
 Słuchanie dialogiczne: lepienie wzajemnych znaczeń (*John Stewart i Milt Thomas*) 234

## Część 3

# Otwartość jako „wydech”

(przekład *Piotr Kostyło*)

(przekład *Piotr Kostyło*)

## Rozdział 8. Ujawnianie siebie 258

- Odstaniająca siebie komunikacja: istotny pomost między dwoma światami  
(*John Amodeo i Kris Wentworth*) 259
- Ujawnianie siebie i ekspresywność (*Matthew McKay, Martha Davis  
i Patrick Fanning*) 268
- Magiczne lekarstwo komunikacji (*Neil Postman*) 282

## Rozdział 9. Męskie i kobiece style ekspresji 287

- Język kobiet i język mężczyzn (*Diana K. Ivy i Phil Backlund*) 289  
Asymetrie: on swoje — ona swoje (*Deborah Tannen*) 306  
Wychowanie zależniowych bohaterów (*Bernie Zilbergeld*) 319

## **Część 4**

### **Związki**

(przekład Joanna Kowalczewska)

#### **Rozdział 10. Negocjowanie związku 334**

- Negocjowanie obrazu własnej osoby (*John Stewart i Carole Logan*) 336  
Porządkowanie rozmowy: relacje społeczne (*Theodore G. Grove*) 347  
Wzory potwierdzenia i odmowy potwierdzenia w interakcjach (*Kenneth N. Leone Cissna i Evelyn Sieburg*) 365

#### **Rozdział 11. Przyjaźń 376**

- Natura przyjaźni i jej rozwój (*Mara B. Adelman, Malcolm R. Parks i Terrance L. Albrecht*) 377  
Nasi przyjaciele, my sami (*Steve Duck*) 387  
W poszukiwaniu etyki związków osobistych (*John Hardwig*) 402

#### **Rozdział 12. Rodziny 414**

- Mapa twojej rodziny (*Virginia Satir*) 415  
Komunikacja w rodzinie (*Matthew McKay, Martha Davis i Patrick Fanning*) 425

#### **Rozdział 13. Bliscy partnerzy 437**

- Bliskie związki i miłość (*Gerald Corey i Marianne Schneider-Correy*) 439  
Relacje małżeńskie (*Dolores Curran*) 455  
Rozwiązać spór i zapomnieć (*Hugh i Gayle Prather*) 466  
Mężczyźni i kobiety: tworzenie wspólnoty (*Sam Keen*) 477

## **Część 5**

### **Ponad podziałami**

(przekład Joanna Rączaszek)

#### **Rozdział 14. Konflikt 490**

- Konflikt i interakcja (*Joseph P. Folger, Marshall Scott Poole i Randall K. Stutman*) 491  
Komunikacja defensywna (*Jack R. Gibb*) 503  
Radzenie sobie z gniewem (*John Amodeo i Kris Wentworth*) 512  
Tańcząca Strzała (*Hugh i Gayle Prather*) 519

Komunikowanie się z obcymi: spojrzenie na komunikację międzykulturową  
(*William B. Gudykunst i Young Yun Kim*) 524

Tacy sami a różni: przekraczając bariery koloru skóry, kultur, orientacji seksualnej, niepełnosprawności i wieku (*Letty Cottin Pogrebin*) 542

Potrzeba istnienia: socjokulturowe znaczenie czarnego angielskiego  
(*Shirley N. Weber*) 563

Konfrontacja z Alim (*Paul Rabinow*) 573

---

## Część 6

# Różne spojrzenia na komunikację między osobami

(przekład *Agata Kochańska*)

---

### Rozdział 16. **Spojrzenie nauczyciela** 580

Każdy student uczy i każdy wykładowca zdobywa wiedzę: wzajemne obdarowywanie się w uczeniu przez dyskusję (*C. Roland Christensen*) 583

### Rozdział 17. **Spojrzenie psychoterapeuty** 606

Doświadczenia w komunikowaniu się (*Carl R. Rogers*) 608

### Rozdział 18. **Spojrzenie filozofa** 617

Między osobą a osobą (*Martin Buber*) 622

### Indeks osób 637

### Indeks rzeczowy 640