Pozitivní komunikace je možná ve větší míře ve vztazích vzájemné závislosti. Teorie vzájemné závislosti připouští, že při komunikaci nejenom oznamujeme informace, ale očekáváme i odpovědi od druhých. Když si dva lidé nebudou dostatečně vzájemně důvěřovat, tak se musí počítat s tím, že každý bude jednat ve svůj vlastní prospěch. Pak si tedy každý z nich vybere takové řešení, při němž nic nezíská, ale také nic neztratí (B. J. Wahlstrom, 1992).

Pozitivní komunikací se zabývá N. Peseschian (1995). Tento psychoterapeut zpracoval problematiku pozitivní komunikace nejlépe a nejpodrobněji.

Úspěšná komunikace předpokládá pozitivní sebelásku. Vidět sebe sama jako člověka, který má právo na existenci, být šťastný a očekávat dobré věci.

Nezbytná je i tolerantnost, asertivita a trpělivost, zejména v naslouchání jiným. Musíme věnovat pozornost těm informacím, které slyšíme, i těm, které sami předáváme. Někteří lidé mají vytvořeny formy chování, které používají jako předstírané naslouchání. To se s pojetím pozitivní komunikace neslučuje.

Nezbytná je otevřenost změnám. Mnohdy děláme závěry, aniž vyslechneme partnera až do konce. Jindy se můžeme nechat ovlivnit tím, jak je partner oblečený, zda je nám sympatický či ne. Komunikační způsobilost je schopnost zpracovávat zprávy tak, aby dosáhly toho, co je jejich cílem.

- **Negativní komunikace** – vyjadřuje odmítnutí, odpor, útočení, pokárání, kritiku (devalvace), ale také předstírání, skrývání, zatajování. Negativní komunikace nikdy nemůže vyvolat pozitivní reagování druhé strany.
- **Shodná komunikace** – sdělované informace mezi komunikujícími lidmi se shodují, neodporují si obsahově, ani formálně.
- Opakem je **komunikace neshodná** – sdělované informace účastníků jsou v rozporu.
- **Asertivní komunikace** – sebeprosazující a respektující totéž právo i pro jiné v rámci přijatelných pravidel.
- **Agresivní komunikace** – útočná a bezohledná, sobecká vůči jiným.
- **Manipulativní komunikace** – používající úskoků a neférových forem jednání.
- **Pasivní komunikace** – ústupná, uhýbající, úniková a bojácná.
- **Intropersonální komunikace** – tzv. vnitřní monolog nebo dialog. V literatuře se můžeme setkat u různých autorů s touto tzv. ich-formou (M. Proust – vnitřní monology v knize „Hledání ztraceného času", F. M. Dostojevský – vnitřní dialogy např. v knize „Zločin a trest", ale i ve všech jeho dalších knihách převládá forma vnitřního dialogu).

Intropersonální komunikace může být formou vnitřní neartikulované řeči, nebo nahlas artikulovaný projev. Může být projevem nemoci (zejména u schizofrenie nebo paranoie) a nebo vnitřních rozporů (kdy člověk sám sebe přesvědčuje, kdy řeší, která ze dvou možností je pro něj výhodnější, kdy řeší své problémy svědomí), případně formou přípravy na nějakou závažnější komunikační akci. Odesilatelem i příjemcem je jeden člověk.

I když pomocí intropersonální komunikace nekomunikujeme přímo s jinými lidmi, tak ostatní lidé a zkušenosti, které jsme s nimi měli, ovlivňují, jak komunikujeme sami se sebou.

- **Interpersonální komunikace** – znamená komunikace mezi dvěma lidmi, i když může být přítomno lidí více. Může mít formu dialogu, interview, vyjednávání, při němž je používáno všech dostupných komunikačních prvků. Protože se jedná o komunikaci dvou lidí, je přitom mnohem větší příležitost využívat zpětnou vazbu.
- **Skupinová komunikace** – skupinová komunikace je poněkud komplikovanější než interpersonální komunikace mezi dvěma lidmi, protože komunikátorů, kteří mají potřebu sdělovat nějaké informace, názory a postoje je více. Často dochází k **intruzi** („skákání do řeči"), což může vyvolávat zmatek, spory, konflikty.
- **Masová komunikace** – v masové komunikaci mluvčí předává sdělení širšímu obecenstvu, auditoriu. Obecně jsou za prostředky masové komunikace považovány noviny, časopisy, knihy, rádio, televize, internet, bilboardy.
- **Interkulturní komunikace** – je to komunikace mezi příslušníky různých kultur. Je potřeba kulturní rozdíly nejen znát, ale také je respektovat. Interkulturní komunikace boural bariéry mezi lidmi, sbližuje obyvatele celého světa. Bariéry, které mohou narušovat interkulturní komunikaci nejsou dány jen odlišnými jazyky, ale také zvyky, morálkou, zákony, časovými pásmy, odlišností vzhledu.
- **Dyadická intimní komunikace** – mezi dvěma lidmi, kteří jsou vůči sobě otevření, neprojevují se v zástupných rolích, „komunikují srdcem".
- **Dyadická, jednostranně řízená komunikace** – mezi dvěma lidmi, kdy jeden je závislý a podřízený, respektuje mocenskou pozici druhého (učitel – žák; vedoucí a jeho podřízený pracovník).
- **Jednosměrná komunikace** – role mluvčího a vnímajícího se nemění (jeden mluví a druhý poslouchá). Tato forma je charakteristická pro autoritativní přístup.
- **Dvousměrná komunikace** – je to komunikace, kdy se střídají mezi účastníky role komunikátora a komunikanta. Je to velká příležitost pro zpětnou vazbu a spontánnost projevu.
- **Komplementární komunikace** – je to recipročí komunikace z pozice doplňujících se rolí (právník–klient, lékař–pacient, učitel–žák, manžel–manželka, vedoucí–podřízený).
- **Tváří v tvář** – je to komunikace, kdy obě komunikující strany stojí nebo sedí přímo proti sobě. Reagování je bezprostřední, vzájemné a okamžité.
- **Postranní komunikace** – to, co se neřekne tváří v tvář, co se vnímající může dozvědět od jiných lidí.
- **Zprostředkovaná komunikace** – komuniké se přenáší od komunikátora k příjemci prostřednictvím nějakého média (rozhlas, televize, telefon, fax, nebo také nějaký jiný člověk jako prostředník…).
- **Psaná komunikace** – prostřednictvím knih, novin, časopisů, dopisů, výročních zpráv, zápisů z porad, nástěnek, bilboardů, zápisníků…
- **Verbální komunikace** – prostřednictvím slov.
- **Neverbální komunikace** – většinou slouží jako doplňující prostředek ke komunikaci verbální, ale stává se, že neverbální komunikace stačí sama o sobě k vyjádření postoje, zejména v situacích, kdy hrají velkou úlohu emoce, a zejména mezi lidmi, kteří se dobře znají (viz obr. 2).
- **Komunikace činem** – svůj postoj, názor, ovlivňování, pomoc můžeme vyjádřit i nějakým činem. Když chceme, aby náš podřízený pracovník dělal kvalitněji nějakou práci, nemusíme mu vůbec nic říkat, ani se nějak tvářit, stačí mu ukázat, jak dobře se tato práce dá dělat (ovšem musíme to umět dobře dělat). Když nás někdo kritizuje, že neděláme dobře práci, stačí dokázat mu svými činy, že se mýlí. Takto se dá také