

*Wojciech Laskowski*

## **Próba całościowego ujęcia komunikacji**

Przegląd badań empirycznych i dorobku teoretycznego w dziedzinie komunikacji może budzić jednocześnie uznanie spowodowane na przykład zakresem podjętych już zagadnień, jak i zawód w związku z brakiem odpowiedzi na pewne fundamentalne pytania. Obecnie teoria komunikacji jest właściwie zbiorem różnych szkół, tradycji, perspektyw i koncepcji. Nie dziwi więc brak jednomyślności w definiowaniu przedmiotu badań. Sytuacja ta budzi potrzebę uporządkowania stanu wiedzy o komunikacji i pokusę zdefiniowania przedmiotu refleksji komunikologicznej. Właśnie to stoi za przedstawionymi w niniejszym artykule rozważaniami. Opieram się na przekonaniu, że złożoność komunikacji międzyludzkiej da się uporządkować w sposób przejrzysty i w miarę wyczerpujący, koncentrując się na czterech zasadniczych aspektach tego zjawiska: treści (w) komunikacji, formie ekspresji, procesie odbioru i procesie komunikacji. W artykule wychodzę z założenia, że każda koncepcja komunikacji musi wyjaśnić komunikacyjne „co” i „jak”, a także, że treść i formę można uznać za dwa podstawowe elementy w opisie komunikacji z perspektywy nadawcy. Opis komunikacji musi jednak uwzględniać również perspektywę odbiorcy i odpowiedzieć na pytanie, jak ludzie się odbierają, wyczuwają, postrzegają i rozumieją. To wciąż nie wszystko. Pełny opis uzyskamy dopiero wtedy, gdy wyjaśnimy, jak komunikacja przebiega, co z kolei jest możliwe, jeśli przyjąć perspektywę obserwatora zewnętrznego.

W dalszej części artykułu będę odnosił się do takiej komunikacji, która uważana jest powszechnie za podstawową formę porozumiewania się międzyludzkiego, tj. komunikacji twarzą w twarz. Określana ona bywa jako „dialog” lub „konwersacja” (w studiach językoznawczych), „interakcja” (w studiach socjologicznych) lub po prostu „komunikacja” (studia psychologiczne). Pisząc o komunikacji twarzą w twarz, mam na myśli przede wszystkim aktywność międzyosobową (interpersonalną) i multi-

modalną, tj. zakładającą współobecność interlokutorów i ich wzajemne oddziaływanie na siebie za pomocą różnych środków ekspresji. Istotne jest tutaj dla mnie wskazanie na to, *kto* i *jak* się komunikuje.

### 1. Analiza ujęć komunikacji

Różni badacze analizowali już w przeszłości definicje komunikacji<sup>1</sup>. Wskazywali oni na różnice w kwestii intencjonalności komunikowania, charakteru procesu (liniowy, cyrkularny, nieliniowy itp.), rodzaju nośnika (werbalny, niewerbalny itd.) i inne. Jest tak dlatego, że nie istnieje zgoda co do istoty komunikowania. To z kolei spowodowane jest przyjmowaniem odmiennych perspektyw badawczych przez autorów reprezentujących różne dziedziny wiedzy. Mimo tych różnic można wskazać pewne stałe elementy definicyjne. Naturalnie to, co łączy opisy różnych badaczy, jest przez nich różnie nazywane, można jednak zaproponować ogólne kategorie, które pozwolą wyróżnić wskazane punkty wspólne i na ich podstawie podjąć próbę zbudowania propozycji przekraczającej obecne różnice teoretyczne w refleksji nad komunikacją. Jednocześnie nowe podejście, jak się okaże, jest próbą zintegrowania dwóch podstawowych perspektyw badawczych: przedmiotowej i podmiotowej. Zilustruję je, przywołując ich skrajne wersje. Modele i definicje komunikacji, które pomijają składnik treści, a koncentrują się na różnie zdefiniowanych formach czy też środkach ekspresji, wyprowadzane są z perspektywy przedmiotowej. Przykładem może być tutaj ujęcie komunikacji w duchu behawioryzmu: komunikacja polega na wysyłaniu sygnału, który wywołuje reakcję; albo ujęcie fizykalistyczne: komunikacja jest niczym więcej jak tworzeniem przez nadawcę konfiguracji drgań powietrza za pomocą aparatu mowy rejestrowanych przez aparat słuchowy odbiorcy<sup>2</sup>. Przykładem ujęcia komunikacji w podejściu podmiotowym jest opis fenomenologiczny. Z tej perspektywy na komunikację możemy spojrzeć jak na stałe zmaganie się z zadaniem przekazania swojego prywatnego doświadczenia wewnętrznego innym i uchwycenia (zrozumienia) doświadczeń wewnętrznych innych. Mówiąc inaczej, komunikacja jest tutaj traktowana jako ciągłe staranie, by zbliżyć świat wewnętrzny, dzieląc się nim z innymi.

Czytając powyższe przykładowe ujęcia komunikacji, widać od razu, że są one jednostronne i przez to niepełne. Opis czysto przedmiotowy nie zawiera żadnej wizji tego, co stanowi *treść* komunikacji, a to rzutuje na niepełne rozumienie formy ekspresji. Natomiast opis *stricte* fenomenolo-

---

<sup>1</sup> Zob. omówienie w: E. Kulczycki, *Teoretyzowanie komunikacji*, Poznań 2012, s. 18-22.

<sup>2</sup> Z. Nęcki, *Komunikacja międzyludzka*, Kraków 2000, s. 21.

giczny zawiera dość niejasne odniesienie do tego, jak dokonuje się »dzielenie« przeżyciami, jaka konkretnie *forma* niesie daną treść.

W teorii komunikacji istnieją pewne wpływowe podejścia albo tradycje teoretyczne, do których można zaliczyć cybernetyczne, semiolingwistyczne, psychologiczne i fenomenologiczne. Wymieniam właśnie te, gdyż w ich ramach formułowane są deskryptywne definicje komunikacji<sup>3</sup>, które można porównać. Ponadto są one przeznaczone do opisu zwłaszcza komunikacji interpersonalnej, która jest przedmiotem niniejszych rozważań. W perspektywie cybernetycznej komunikację definiuje się jako przepływ informacji. W semiolingwistycznej – traktuje się ją jako proces, w którym interlokutorzy dzielą się znaczeniami przez znaki. Psychologia ujmuje komunikację jako wpływ społeczny, tj. oddziaływanie prowadzące do zmiany czyichś postaw, poglądów, emocji czy zachowań. Wreszcie w tradycji fenomenologicznej komunikacja jest ujmowana jako doświadczanie siebie i innych poprzez dialog<sup>4</sup>.

We wszystkich tych ujęciach komunikacji da się zauważyć dwa podstawowe elementy, które najogólniej można określić za pomocą słów „treść” i „forma”. Zestawienie ujęć pod kątem wyróżnionych elementów komunikacji przedstawia tabela:

<i>Perspektywa</i>	<i>Treść</i>	<i>Forma</i>
Cybernetyczna	Informacja	Sygnal
Semiolingwistyczna	Znaczenie / sens	Znak / wypowiedź / tekst
Psychologiczna	Zjawiska psychiczne	Zachowanie
Fenomenologiczna	Doświadczenie (przeżycie)	Dialog / „dzielenie się”

W tym miejscu warto zauważyć, że rozróżnienie na treść i formę znajdujemy również w uniwersalnej metaforze komunikacji rozpoznanej w analizach semantycznych Michaela Reddy’ego, a później przez George’a Lakoffa i Marka Johnsona, a ochrzczonej mianem „metafory przewodu” (*conduit metaphor*)<sup>5</sup>. Zgodnie z ustaleniami tych badaczy komunikację rozumiemy jako przesyłanie znaczeń przez „opakowywanie” ich w słowa. Słowa konceptualizujemy jako pojemniki (pakunki) dla znaczeń, które z kolei są ujmowane jako przedmioty fizyczne. Stąd

<sup>3</sup> Carier i Harwood wyróżnili cztery kategorie definicji komunikacji: deskryptywne, normatywne, intuicyjne i funkcjonalne (za: E. Kulczycki, *Teoretyzowanie komunikacji*, s. 19). Jako że te pierwsze służą pokazaniu tego, czym jest i jak wygląda sam proces komunikacji, stanowią one podstawę dla pozostałych.

<sup>4</sup> Na podstawie: E. Griffin, *Podstawy komunikacji społecznej*, Gdańsk 2003 i B. Ollivier, *Nauki o komunikacji. Teoria i praktyka*, Warszawa 2010.

<sup>5</sup> G. Lakoff, M. Johnson, *Metafory w naszym życiu*, przeł. T.P. Krzeszowski, Warszawa 1988.

take metaforyczne wyrażenia jak: „ubrać myśli w słowa”, „puste słowa”, „przekazać myśli” itp.<sup>6</sup> To z pewnością naiwne rozumienie porozumiewania się (znaczenia nie są realnie przekazywane czy wymieniane, tak jak w przypadku przedmiotów) zachowuje jednak omawiane rozróżnienie na *co* i *jak*. Konkludując, zarówno naukowe, jak i potoczne aktualizacje komunikacji składają się przynajmniej z dwóch elementów, które ogólnie możemy określić słowami „treść” i „forma”. Wyróżnione dwa elementy definicyjne uznaję więc za podstawowe. Komunikacja to jednak nie tylko przekazywanie określonych treści, a bardziej proces dwukierunkowy, co wymaga w opisie uwzględnienia nie tylko czynności nadawczych, ale również odbiorczych. A zatem poza objaśnieniem jej strony treściowej i formalno-ekspresyjnej pełny opis porozumiewania się wymaga jeszcze uwzględnienia strony recepcyjnej, a także procesualnej – to ostatnie dotyczy tego, w jaki sposób przebiega komunikacja, jak są uporządkowane wzajemne czynności interlokutorów. W tej właśnie kolejności omówię te cztery zagadnienia.

## 2. Relacja treść-forma w komunikacji – ustalenia wstępne

Co mam na myśli używając pojęć „treść” i „forma”? Używam tych słów w ich najbardziej ogólnym znaczeniu, tak by móc objąć nimi różne fenomeny, odpowiednio:

– „treść” odnosi się do fenomenów mentalnych, wewnętrznych, ukrytych, niemierzalnych<sup>7</sup>;

– „forma” odnosi się do fenomenów fizycznych, zewnętrznych, obserwowalnych, mierzalnych.

Gdy badacze komunikacji opisują i analizują dłuższe lub krótsze wypowiedzi słowne, towarzyszące mowie gesty, spojrzenia, ruchy mimiczne czy też mikroekspresje itp., to koncentrują się, ogólnie rzecz biorąc, na formie. Wyrażenia „czynności językowe”, „akty mowy”, „działania komunikacyjne” czy szersze pojęcia, jak „sposób bycia” i „styl interakcyjny” odnoszą się do tego, co przede wszystkim obserwowalne. Oczywiście za każdym razem zakłada się, że za takimi fenomenami kryje się jakaś myśl, uczucie, cecha charakteru, intencja, pragnienie itp. – a zatem fenomeny umysłowe. Gdy badacze mówią o stanach *ego*, które są manifestowane w takim a takim zachowaniu, gdy interpretują czyjeś ożywienie, widoczne gołym okiem, w kategoriach temperamentu, gdy piszą o wiedzy, sposobie myśle-

<sup>6</sup> M. Domaradzki, *Miejsce metafor w badaniach nad komunikacją*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Philosophica” 2012, nr 25, s. 171-180.

<sup>7</sup> Pisząc „niemierzalnych”, mam na myśli niemożliwe do zmierzenia bezpośrednio metodami stosowanymi w naukach fizycznych czy przyrodniczych.

nia, potrzebach, nastawieniu, zasadach, wartościach – wówczas korzystają z terminologii psychologicznej odnoszącej się do zjawisk mentalnych. W analizach komunikacji stale odwołujemy się do terminów odnoszących się do dwóch różnych światów – mentalnego (zwanego też duchowym, psychicznym, umysłowym) i fizycznego (inaczej materialnego). Pierwszy wymaga do swego opisu języka psychologicznego, drugi języka fizycznego. Uporządkowanie i dokonanie ścisłych rozróżnień w powyższych językach, a także wskazanie relacji między wyróżnionymi w nich kategoriami, jest z pewnością zadaniem niezwykle trudnym, być może wręcz niemożliwym. Jednakże sądzę, że takie starania, choćby nawet skazane na niepowodzenie, warto podejmować, w przeciwnym razie bowiem nigdy nie zbliżymy się do uchwycenia złożonej rzeczywistości badanej w teorii komunikacji, a nasze modele będą ograniczone lub jednostronne. Podstawowym problemem współczesnej refleksji nad komunikacją są niepełne i zbyt ogólne ujęcia zarówno strony mentalnej, jak i ekspresyjnej komunikacji. Przykładem mogą tu być modele teoretyczne koncentrujące się prawie wyłącznie na języku werbalnym i przekazywaniu znaczeń.

W istocie analiza interakcji międzyludzkich, która pozwalałaby w pełni opisać i wyjaśnić ich przebieg i rezultat, wymaga nie tyle teorii treści komunikacji, ile teorii relacji treść-forma, czyli pewnej koncepcji psycho-wyrazu. W dalszej części artykułu spróbuję naszkicować pewną ramę teoretyczną do rozważania tej kwestii. Wcześniej jednak niezbędne jest wyjaśnienie dotyczące innego użycia słowa „treść”, które pojawiło się już w poprzednim paragrafie. W węższym i prawdopodobnie najczęstszym rozumieniu tego słowa oznacza ono część przeżycia albo lepiej – jego zawartość – odnosi się do tego, *co* przeżywamy. „Treść” staje się tu synonimem słowa „znaczenie” lub „sens” albo „informacja”. Bruno Ollivier, francuski teoretyk komunikacji, już we wstępie do swojej książki stwierdza, że w każdej sytuacji komunikacyjnej chodzi o sens i znaczenie, a następnie wyjaśnia, że w naukach o komunikacji używa się różnych narzędzi, pojęć i metod, właśnie do badania sensu i jego przekazu. Dalej podsumowuje swoje ustalenia na ten temat tak: „Nie ma jednej teorii sensu w komunikacji. Kwestia sensu i jego przetwarzania ukazuje głębokie podziały w ramach koncepcji komunikacji. Wzajemna niezgodność różnych schematów komunikacji pokazuje, że w obrębie nauk o komunikacji współistnieją ze sobą różne przedstawiania komunikacji”<sup>8</sup>.

Zagadnienie treści w komunikacji jest więc zdecydowanie trudniejszym problemem niż zagadnienie formy, a to z tego oczywistego powodu, że do treści nie mamy bezpośredniego dostępu. Zwróćmy jednak uwagę na

---

<sup>8</sup> B. Ollivier, *Nauki o komunikacji. Teoria i praktyka*, Warszawa 2010.

to, że treść jest częścią pewnej całości – całości, którą łatwo stracić z oczu, gdy przesadnie koncentrujemy się na części. Treść jest zawsze w ramach jakiegoś przeżycia. Już Kazimierz Twardowski zauważył, że należy odróżniać akt psychiczny od przedmiotu i jego znaku (obrazu, reprezentacji)<sup>9</sup>. Życie psychiczne nie jest tylko przetwarzaniem informacji, jak zauważa John Searle, krytykując kognitywizm; szczególnie istotne jest to, że te informacje są w jakimś przeżyciu<sup>10</sup>. Sądzę, że wskazane tu rozróżnienie jest szczególnie istotne w analizach prowadzonych na gruncie teorii komunikacji, w których często komunikację traktuje się jako przekazywanie lub też wymianę znaczeń lub informacji. Ujęcie takie, w moim odczuciu, gubi jej subiektywny charakter – wszak komunikują się przede wszystkim ludzie, podmioty przeżywające, a nie tylko »magazyny« i »przekazniki« jakichś informacji. Idąc tym tropem, proponuję spojrzeć na komunikację (i na jej treść) w sposób pełniejszy, traktując ją jako przekazywanie, wskazywanie lub dzielenie się przeżyciami (doświadczeniami), a nie tylko ich zawartością. Kluczowe więc staje się wyjaśnienie, czym jest przeżycie i jakie są jego rodzaje. W dalszej części podejmę próbę uporządkowania zjawisk domeny psychicznej, wychodząc od tego pojęcia. Spróbuję również pokazać związki między proponowanymi kategoriami psychologicznymi a kategoriami stosowanymi w opisie ekspresji.

### 3. *Przeżycia (doświadczenia) a formy ekspresji*

Wychodzę od następującego założenia dotyczącego relacji treści i formy: nasze ciała stale i automatycznie odzwierciedlają nasze przeżycia. Jest tak dlatego, że umysł i ciało działają razem, równolegle. Mamy niekiedy poczucie, że pewne aktywności mentalne nie są widoczne na zewnątrz, ale jest to tylko złudzenie. Procesy psychiczne są w istocie procesami psychofizycznymi. Przykładowo, kiedy myślimy, nasz mózg wydatkuje energię, czyli zużywa tlen i glukozę<sup>11</sup>. Temu procesowi towarzyszy widoczna na zewnątrz aktywność motoryczna, np. napięcia mięśni wokół oczu, wodzenie oczami, bezwiedne gesty dotykania twarzy itd. Czy potrafimy to zahamować? Czy możemy myśleć w sposób niezauważalny dla innych, przeżywać emocje całkowicie prywatnie, doznawać jakichś wrażeń wyłącznie w skrytości ducha? Tak, czasem zachowujemy kamienną twarz, chowamy dłonie za plecy lub do kieszeni, ale mimo to ciało nieposłusznie zdaje się ustawić w adekwatny do stanu umysłu sposób lub wyrażać niekontrolowane

<sup>9</sup> Za: J. Bobryk, *Twardowski: Teoria działania*, Warszawa 2001.

<sup>10</sup> J.R. Searle, *Umysł, mózg i nauka*, przeł. J. Bobryk, Warszawa 1995.

<sup>11</sup> R. Carter, S. Aldridge, M. Page, S. Parker, *The Human Brain Book*, London, New York, Melbourne, Munich, Delhi 2009, s. 45.

mikroekspresje, które zdradzają nasze wnętrze<sup>12</sup>. Sądzę, że głęboko utrwalony w naszej kulturze dualizm kartezjański oddzielający niematerialną duszę od fizycznego ciała skłania często, tak w refleksji potocznej, jak i naukowej, do rozdzielania życia wewnętrznego od jego wyrazu zewnętrznego.

Jednakże, jak to ujął Twardowski, „całym życiem umysłowym człowieka rządzą pewne prawa, które po części sięgają także w zakres życia cielesnego. [...] Każdy stan umysłu, każda jego czynność ma skłonność do ujawnienia się na zewnątrz”<sup>13</sup>. Oprócz tak często podkreślanej współcześnie w nauce nierozłączności tego, co psychiczne i tego, co fizyczne – rozumiane głównie jako procesy neurofizjologiczne – nierozłączność ta jest ścisła również – jak sądzę – na linii: życie umysłowe – ekspresja cielesna. Mówiąc inaczej, możemy przyjąć równoczesność trzech procesów: strumienia przeżyć (dostępnego pierwszoosobowo), aktywności neurofizjologicznej oraz ekspresji cielesnej (dostępnych trzecioosobowo).

### 3.1. Doświadczenie a znaki statyczne i dynamiczne

Na początku zauważmy, że w języku polskim używamy zamiennie słów „przeżycie” i „doświadczenie”. Jednak to pierwsze odnosi się bardziej do aktualnego stanu umysłowego, drugie natomiast jest również używane w odniesieniu do swego rodzaju wiedzy życiowej, czyli wyniku jednostkowych przeżyć. W tworzeniu doświadczenia ważną rolę odgrywa pamięć. Może więc być ono przekazywane innym i nabywane od innych<sup>14</sup>. Z kolei doświadczenie aktualne bądź po prostu przeżycie znaczy „doznawanie czegoś, gdy się jest otwartym na coś; jest to proces, w którym podmiot nabywa coś, co może zachować lub czym może podzielić się z innymi [...]”<sup>15</sup>. Można więc powiedzieć, że doświadczenie nam się przydarza, nabywamy i dysponujemy nim oraz komunikujemy je innym<sup>16</sup>. Doświadczenie jako wiedza i umiejętności rzutują na nasze doświadczenia-przeżycia i odwrotnie – nasze bieżące przeżycia wpływają na naszą pamięć. Doświadczenia i przeżycia są więc bardzo blisko ze sobą związane i w równej mierze są obecne w komunikacji. Rozróżnienie to pojawia się przy okazji omawiania różnych wątków (np. rozumienia mowy, spostrzegania społecznego,

---

<sup>12</sup> Za: P. Turchet, *Mowa Ciała. Zrozumieć człowieka po jego gestach*, przeł. E.T. Sadowska, Warszawa 2006.

<sup>13</sup> K. Twardowski, *W sprawie klasyfikacji zjawisk psychicznych*, w: *Rozprawy i artykuły filozoficzne*, Lwów 1927, s. 430.

<sup>14</sup> Za: T. Buksiński, *Doświadczenie*, Poznań 2001, s. 63.

<sup>15</sup> *Ibidem*, s. 7.

<sup>16</sup> *Ibidem*.

zjawiska przeniesienia, podziału na komunikaty typu „tu i teraz” kontra „tam i wtedy” itd.). W tym miejscu chciałbym odnieść się do jednego z nich, a mianowicie badań nad ekspresją cielesną.

Badacze ekspresji cielesnej są zgodni co do tego, że trwałe aspekty psychiki zostawiają swój ślad w trwałych aspektach cielesności – przede wszystkim w postawie ciała i w zmarszczkach mimicznych<sup>17</sup>. Można w tym wypadku mówić o znakach statycznych jako świadectwach albo śladach naszych przeżyć z przeszłości. Z kolei krótkotrwałe, przemijające stany wewnętrzne znajdują wyraz w ruchach ciała, czyli przede wszystkim w gestach i minach. W semiotyce określamy je mianem „znaków dynamicznych”. To zwykle właśnie na tych znakach koncentrują się badacze komunikacji niewerbalnej i tzw. mowy ciała. Znakami statycznymi zainteresowana jest bardziej psychoterapia somatyczna. Jeden z czołowych przedstawicieli tego nurtu – Alexander Lowen, pisał: „Ty to Twoje ciało. [...] Nie można istnieć w oderwaniu od żywego ciała, w którym się bytuje i poprzez które wyraża się siebie i utrzymuje kontakty z otaczającym światem. [...] Jesteś swoim ciałem, a twoje ciało jest tobą, a więc wyraża, kim jesteś, jest twoim sposobem bycia w świecie”<sup>18</sup>. A zatem, zdaniem Lowena, ciało jest nie tylko fundamentem naszej podmiotowości, ale również jej wyrazicielem. Innymi słowy, ciało mówi za siebie, mówi za mnie (nie potrzebuje do tego słów, ma swoje własne środki wyrazu). Naturalnie nie mówimy już tutaj o *ciele organicznym*, którym zajmuje się medycyna, ale o *ciele ekspresyjnym* (tj. takim, które wykonuje miny, pozy, gesty, zmienia kolor skóry, np. czerwieni się itd.) wyrażającym na zewnątrz zmiany dostępne w *somie* – czyli w ciele doświadczanym pierwszoosobowo.

Ciało wyraża przeżycia bieżące, jak np. doznania, emocje, nastroje, impulsy. Niesie odpowiedzi na pytanie – co się z kimś dzieje (tu i teraz)? Wyraża także trwałe stany afektywne. Informuje więc nas, jaki ktoś jest. W odniesieniu do takich stanów moglibyśmy użyć słów typu „usposobienie”, „nastawienie”, „postawa”, „trwała dyspozycja” itp. Przypuszczam, że każdy czuje się zwykle w charakterystyczny dla siebie sposób. Stała konfiguracja ciała (wyprostowana lub zgarbiona sylwetka, uniesiona lub opadająca głowa itp.) tworzy oczywisty dla nas sposób odczuwania samego siebie – czujemy się słabsi lub silniejsi, pewni albo niepewni siebie, raczej szczęśliwi lub odwrotnie – nieszczęśliwi itd. Również innych wyczuwamy, że w istocie są radosnymi ludźmi albo ponurakami, pełni energii albo ospali, pewni siebie albo lękliwi itd., nawet czasem wbrew temu,

<sup>17</sup> Za: P. Turchet, *Le langage universel du corps. Comprendre l'être humain à travers la gestuelle*, Montréal 2009.

<sup>18</sup> A. Lowen, *Wstęp do bioenergetyki*, Warszawa 1992, s. 14.



jakimi się w danym momencie kreują. Te stałe cechy są wykute w cieple. Przykładowo, dla wielu szkół psychoterapii somatycznej (biosynteza, analiza bioenergetyczna, bodydynamika<sup>19</sup>) fundamentalne jest rozróżnienie na hipertonię i hipotonię. Hipertonie, czyli napięcie mięśniowe (widoczne np. w mniej lub bardziej uniesionych barkach, sztywności kręgosłupa itp.) skorelowane jest z samokontrolą, hipotonia natomiast, czyli wiotkość mięśniowa – z rezygnacją, odpuszczeniem<sup>20</sup>.

Z kolei przemijające przeżycia ujawniamy naturalnie mimicznie, gestami i głosem. Podstawowe emocje, takie jak radość, smutek, złość, strach, wstręt czy zaskoczenie wszyscy ujawniamy tak samo w określonych ekspresjach mimicznych<sup>21</sup>. Gesty konwersacyjne natomiast okazują się znakami myśli. Badacze z nurtu *gesture-studies* utrzymują, że tzw. gesty kowerbalne (tj. towarzyszące mowie) ujawniają te same struktury poznawcze, co wypowiedzi werbalne<sup>22</sup>.

### 3.2. Przeżycia intencjonalne i nieintencjonalne a znaki kontra oznaki

Zajmę się teraz przeżyciem rozumianym jako przemijający proces albo stan psychiczny. To właśnie na takim zjawisku psychicznym koncentrowała się od początku psychologia (introspekcyjna) i fenomenologia, które charakteryzowały przeżycie przede wszystkim jako intencjonalne, czyli będące o czymś, skierowane na coś. Ale przeżycie nie jest zawieszone w próżni, niezależne od istoty, która je posiada. Każde przeżycie ma swojego właściciela. A zatem każde przeżycie jest, chciałoby się powiedzieć *przede wszystkim* – subiektywne. Jest czyjeś. Jest dla kogoś. Taką ewolucję myśli fenomenologicznej można zauważyć w literaturze przedmiotu: od intencjonalności do subiektywności<sup>23</sup>. Wioletta Dziarnowska proponuje istotne uzupełnienie klasycznego fenomenologicznego opisu struktury przeżycia. Jej zdaniem, konsekwentna charakterystyka struktury stanu mentalnego musi uwzględniać jego dwie strony i dlatego proponuje wyróżnić dwa składniki:

---

<sup>19</sup> Zob. N. Totton, *Body psychotherapy – an introduction*, Maidenhead-Philadelphia 2003.

<sup>20</sup> Za: M. Bentzen, E. Jarlmaes, P. Levine, *The Body Self in Psychotherapy. A Psychomotoric Approach to Developmental Psychology*, w: *Body, Breath & Consciousness. A Somatic Anthology*, red. I. Macnaughton, Berkley California 2004, s. 55-56.

<sup>21</sup> P. Ekman, W.V. Friesen, *Unmasking the Face. A guide to recognizing emotions from facial clues*, Englewood Cliffs, New Jersey 1975.

<sup>22</sup> D. McNeill, *Gesture and Thought*, Chicago 2005.

<sup>23</sup> Zob. *Fenomenologia francuska. Rozpoznanie / interpretacje / rozwinięcia*, red. J. Migasiński i I. Lorenc, Warszawa 2006.

– noemat – sens przedmiotowy przeżycia; to, jakim się jawi obiekt w moim przeżyciu;

– egomat – sens podmiotowy przeżycia; to, jakim się jawię w danym przeżyciu<sup>24</sup>.

Kilka wyjaśnień jest tutaj niezbędnych. Przede wszystkim, subiektywność nie jest szczególnego rodzaju intencjonalnością, więc wymaga wyodrębnienia. Dziarnowska stwierdza: „[...] relacja subiektywności nie jest specjalnym przypadkiem intencjonalności, takim mianowicie, gdzie przedmiotem intencjonalnego odniesienia jest specyficzny rodzaj obiektu – podmiot. Wypowiedzi Husserla wskazują bowiem, po pierwsze, że subiektywność i intencjonalność są dwoma odrębnymi i niesprowadzalnymi do siebie parametrami świadomych stanów mentalnych; po drugie, kategoria subiektywności dotyczy wszystkich aktów świadomych, a nie tylko pewnej wyróżnionej podgrupy (która intencjonalnie odnosiłaby się do podmiotu)”<sup>25</sup>. Noemat w jakimś stopniu pokrywa się z tym, co współcześnie określa się mianem „reprezentacji”. Egomat jednak musi być czymś innym. Wyjaśnienie tego, jak sądzę, jest możliwe po wcześniejszym rozstrzygnięciu, czym jest obiekt i jak definiować „podmiot”.

Słowa „obiekt” i „przedmiot” odnoszą się do istniejących poza podmiotem, percepowalnych i przez to wyodrębnialnych lub wtórnie przywoływanych albo tworzonych mentalnie rzeczy, osób, zdarzeń itp. Obiekty mogą więc być konkretne lub abstrakcyjne, a także fikcyjne. Pojęcia „podmiot”, „osoba” natomiast proponuję utożsamiać z ciałem, a konkretniej z sobą, czyli doświadczanym wewnątrznie tu i teraz ciałem. Z poglądem takim możemy się spotkać w neofenomenologii, psychologii i neurobiologii<sup>26</sup>. Tak jak obiekt jest podstawą dla „obrazu duchowego” (Twardowski), noematu (Husserl) czy reprezentacji poznawczej, tak ciało jest podstawą poczucia „ja” albo egomatu. W pierwszym przypadku mózg ujmuje stany świata (rzeczy), w drugim stany ciała (osoby). Mówiąc językiem neurobiologii, mózg dzięki informacjom płynącym z intercepcji i propriocepcji tworzy szczególnego rodzaju reprezentacje. Jednakże korzystanie w tym miejscu z takiego języka („mapy”, „obrazy”, „reprezentacje”, „schematy”) jest mylące i nie oddaje unikalności tego fenomenu, jakim jest doświad-

---

<sup>24</sup> W. Dziarnowska, *Subiektywna natura świadomości. O funkcjach jakościów*, w: *Funkcje umysłu*, red. M. Urbański i P. Przybysz, Poznań 2009.

<sup>25</sup> *Ibidem*, s. 55.

<sup>26</sup> O koncepcji cielesnej podmiotowości w fenomenologii zob. M. Murawska, *Filozofowanie z zamkniętymi oczami. Fenomenologia ciała Michela Henry'ego*, Wrocław 2011; w psychologii: A. Fogel, *The Psychophysiology of Self Awareness. Rediscovering the Lost Art of Body Sense*, New York, London 2009; w neurobiologii: A. Damasio, *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, przeł. M. Karpiński, Poznań 1999.

czanie samego siebie. Podział na stronę intencjonalną i nieintencjonalną przeżycia można ująć w terminach tego, co foremne i nieforemne (pozbawione formy, kształtu w sensie czysto percepcyjnym)<sup>27</sup> lub wymiarowe i niewymiarowe czy przewymiarowe<sup>28</sup>. Egomaty albo sensory podmiotowe lub też treści subiektywne wchodzą z kolei w ramy różnego rodzaju typów przeżyć subiektywnych, które są przez nas żywione, doznawane, odczuwane (zob. część 3.3.).

Powyższe rozróżnienie umożliwia dokonanie podstawowego podziału na przeżycia intencjonalne i przeżycia subiektywne (nieintencjonalne). Sądzę, że zgodnie z wypracowanymi przez fenomenologów ustaleniami, możemy przyjąć, że przeżycia subiektywne z definicji są nieintencjonalne, a przeżycia intencjonalne zawsze są jednocześnie subiektywne. Ewolucja przeżyć musiała przejść od nieintencjonalnych do intencjonalnych, a także od nieświadomych do świadomych. Dobrym przykładem jest tutaj percepcja (sposstrzeganie), która bazuje na procesie doznawania wrażeń (np. barw, ruchu, kształtów). Wrażenia są często rozumiane jako stany nieintencjonalne. Innym często podawanym przykładem przeżycia nieintencjonalnego jest nastrój<sup>29</sup>, np. nudy, szczęścia albo lęku (niepokoju). Również emocje są przez niektórych badaczy traktowane jako nieintencjonalne<sup>30</sup>. Naturalnie tych kilka przykładów nie wyczerpuje listy stanów subiektywnych.

Sprowadzenie świadomości do intencjonalności jest być może wciąż dyskusyjne, sądzę jednak, że podstawowa intuicja wczesnych psychologów introspekcyjnych (Brentano, Twardowski) czy fenomenologów (Husserl) jest trafna. A w przypadku rozróżnienia na stany intencjonalne i nieintencjonalne można argumentować za tym, iż te pierwsze są bardziej świadome, a drugie zwykle nieświadome. Coś staje się świadome, gdy zostanie przez nas wyodrębnione z tła, gdy nabierze jakichś kształtów w naszej wyobraźni, kiedy temu nadamy znaczenie. Wrażenia natomiast, emocje czy nastroje mają mniej reprezentacyjny charakter, a bardziej somatyczny, by tak rzec „rozgrywiają się w ciemności sceny ciała”. Zwykle jednak nasza uwaga jest skierowana na świat zewnętrzny, a stany wewnętrzne w mniejszym lub większym stopniu ignorujemy (pozostają one w tle)<sup>31</sup>.

<sup>27</sup> Za: M. Siems, *Ciało zna odpowiedź*, przeł. N. Szymańska, Warszawa 2006, s. 15.

<sup>28</sup> Za: H. Schmitz, *Ciałosfera, przestrzeń i uczucia*, przeł. B. Andrzejewski, Poznań 2001, s. 12.

<sup>29</sup> Zob. K. Oatley, J.M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, Warszawa 2003, s. 125-126.

<sup>30</sup> Zob. R.B. Zajonc, *Feeling and thinking. Preferences need no inferences*, „American Psychologist” 1980, t. XXXV, nr 2, s. 151-175.

<sup>31</sup> Por. Damasio: „Reprezentacje tego, co się dzieje na zewnątrz, a co dociera do nas za pośrednictwem wzroku, słuchu czy dotyku (jak również wewnętrznie generowane obrazy), skutecznie odwołują naszą uwagę od tego, co dzieje się w nas i co nieustannie przejawia się w umysłowych reprezentacjach naszego ciała. [...] Poczucie ciała jest stale obecne w tle” (Damasio, *Błąd Kartezjusza...*, s. 177).

Jak to się ma do komunikacji, a zwłaszcza do różnych form ekspresji? Omawiany podział przeżyć uświadamia nam, że komunikacja jest nie tylko o czymś, o jakichś obiektach, jest przede wszystkim (między) osobowa. Tymczasem strona (inter)subiektywna komunikacji ginie w opisie koncentrującym się na treściach intencjonalnych przeżyć podmiotów. Powszechne rozumienie i opisywanie komunikacji sprowadza ją do przekazywania innym i odbierania jakichś – informacji, znaczeń, myśli, intencji itd. Jeśli jednak zgadzimy się, że treści subiektywne są nam dane w ramach pewnych przeżyć afektywnych, które mają źródło i swój wyraz w ciele, wówczas musimy uznać, że w przestrzeni komunikacyjnej współobecne są w istocie dwa jakościowo różne rodzaje treści naszych przeżyć. Innymi słowy, komunikacja, podobnie jak nasze przeżycia, ma dwie strony. Strona przedmiotowa jest najczęściej ujmowana w języku (komunikacji znakowej), strona podmiotowa natomiast w różnych oznakach, które z definicji są nieintencjonalne, nieświadome i wysyłane w sposób niecelowy. Kiedy zauważamy, że ktoś marszczy brwi (oznaka), nie wiemy, co pomyślał (jaka jest treść intencjonalna jego przeżycia), ale wyczuwamy, jaki towarzyszy mu stan (nieintencjonalny). Jeśli czyjaś ekspresja cielesna zdradza jego, na przykład – zdenerwowanie – to zachowanie, po którym to wyczuwamy (rozszerzone nozdrza, przyspieszony oddech itd.) nic nam nie mówi bezpośrednio o treści jego myśli czy percepcjach, które być może wywołały ten stan; mówi nam przede wszystkim o tym, jak on się czuje. Treść tego subiektywnego przeżycia możemy ująć następująco: „Czuję się źle, jestem pobudzony i odczuwam niemoc”. Oczywiście wyrażenie szczegółów treści intencjonalnych naszych przeżyć jest możliwe dzięki językowi werbalnemu lub innemu systemowi znaków (np. gestom ikonicznym).

### 3.3. *Znaki i oznaki a typy przeżyć intencjonalnych i subiektywnych*

Omówiony w poprzednim paragrafie podział na podstawowe kategorie przeżyć jest bardzo ogólny, warto więc zadać pytanie o to, jakie są podstawowe typy wymienionych powyżej rodzajów przeżyć. W psychologii przywołuje się niekiedy starą klasyfikację procesów psychicznych na poznawcze, emocjonalne (uczuciowe) i wolicjonalne<sup>32</sup>. Sądzę, że podział ten jest bliski neurobiologicznemu opisowi działania mózgu/umysłu. Mózg jest głównym narządem organizmu odpowiedzialnym za rejestrowanie zmian w środowisku wewnętrznym i zewnętrznym oraz adaptowaniu się do nich<sup>33</sup>. Podstawowe więc czynności układu nerwowego to

<sup>32</sup> Zob. np.: S. Gerstmann, *Psychologia*, Warszawa 1969.

<sup>33</sup> Zob. Carter *et al.*, *The Human Brain Book*, *op. cit.*

(1) odbiór informacji (ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego), (2) analiza i decyzja na podstawie otrzymanych danych oraz (3) realizacja reakcji lub działania. Tym trzem rodzajom procesów odpowiadają różne rodzaje przeżyć, ujmowane w języku mentalistycznym w klasyfikacjach psychologów, fenomenologów i filozofów umysłu. Sądzę, że przeżycia intencjonalne są typowe dla aktów percepcyjnych, poznawczych i działania, przeżycia subiektywne natomiast dla aktów sensepcyjnych<sup>34</sup>, afektywnych i instynktownych (impulsywnych). Oczywiście często te rodzaje doświadczeń ze sobą współistnieją, ale do celów analitycznych warto je rozróżnić.

W komunikacji możemy obserwować oznaki i znaki tych typów przeżyć. Zilustruję to na kilku przykładach. W analizach synergologicznych<sup>35</sup> wyróżnia się pewną grupę gestów autodotyku twarzy. Przykładowo, gdy coś nas razi w czyjejs wypowiedzi, możemy nieświadomie sięgnąć palcem do ucha, jak gdybyśmy chcieli usunąć z niego słowa, które wbrew naszej woli tam wpadły. Ktoś mówi o czymś, co zmusza nas do wyobrażenia sobie zdarzeń dla nas niepomyślnych i nagle bezwiednie ręka wędruje do oka, pocierając swędzącą powiekę, jak gdybyśmy chcieli »wytrzeć« niechciany, ale powstały już obraz w głowie. Czasem »nie czujemy« sytuacji, w której się znaleźliśmy, nie musimy tego ujawniać werbalnie, ale ręka nas zdradza – szczypie nos, zatykając nozdrza, jak gdyby sytuacja źle pachniała<sup>36</sup>. Sądzę, że te gesty można rozumieć w terminach oznak przeżyć sensepcyjnych i percepcyjnych – nasze ciała mówią za nas, zdradzają swoją reakcję na otoczenie. Oprócz gestów autodotyku twarzy synergolodzy wyodrębniają jeszcze np. gesty autodotyku ciała. Przykładowo, pocieranie ud lub swędzenie i drapanie kostek towarzyszy przeżyciom poprzedzającym działanie, np. intencji czy pragnieniu wyjścia i opuszczenia rozmówcy<sup>37</sup>. Wiele spośród analizowanych przez synergologów ruchów i ustawień ciała da się, jak sądzę, wyjaśniać przez odwołanie do przedstawionej przeze mnie typologii przeżyć. Nie jest to miejsce na taką szczegółową analizę; chciałem jedynie zasygnalizować, że precyzyjne analizy form ekspresji wymagają odpowiednio rozbudowanej siatki pojęciowej odnoszącej się do sfery mentalnej. Uważam również, że badane przez naukowców mikro-ruchy, gesty i postawy warto traktować jako oznaki przeżyć zwłaszcza

---

<sup>34</sup> Termin zaproponowany przez Andrzeja Klawitera. Sensepcja poprzedza percepcję, polega na rejestrowaniu (detekcji) cech bodźca.

<sup>35</sup> Synergologia to dyscyplina badawcza skupiająca się na analizie języka ciała i komunikacji niewerbalnej (więcej o synergologii piszę w częściach 3.4., 3.5. i 6.).

<sup>36</sup> P. Turchet, *Le langage universel du corps. Comprendre L'être humain à travers la gestuelle*, Montréal 2009.

<sup>37</sup> Za: P. Turchet, *Mowa ciała, op. cit.*

subiektywnych i odróżniać je od znaków, które wykorzystywane są przez nas świadomie w odniesieniu do zawartości przeżyć intencjonalnych.

W kontekście komunikacji znakowej możemy również spotkać się z analogicznymi próbami klasyfikacji ekspresji werbalnych według kryterium podziału przeżyć. Prostą taką typologię przedstawiają McKay, Davis i Fanning, którzy wyróżniają obserwacje, myśli, uczucia i potrzeby<sup>38</sup>.

### 3.4. *Dynamiczny i statyczny aspekt przeżycia a styl kontra znak*

Ważną charakterystyką przeżyć jest również to, że mają one aspekt dynamiczny i statyczny. Innymi słowy, przeżycia w jakiś sposób przebiegają i coś zawierają (lub do wytworzenia czegoś prowadzą)<sup>39</sup>. Spostrzeganie prowadzi do wyłonienia się spostrzeżenia jakiegoś obiektu, przypomnienie sobie czegoś do przypomnienia (wspomnienia), decydowanie się – do decyzji, planowanie – do planu, działanie – do jakiegoś rezultatu. Te dwie strony przeżycia są ze sobą silnie związane, dlatego badacze często zamiennie mówią o procesach i stanach umysłowych (zakłada się, że odpowiadają im procesy neuronalne i stany mózgu). Procesy charakteryzuje się pod względem dynamicznym lub czasowym, np. myślenie może być szybkie lub wolne, płynne lub nie. Stany natomiast pod względem formalno-strukturalnym, np. jako proste lub złożone, intensywne lub słabe. Ponadto zarówno aspekty dynamiczne, jak i statyczne przeżyć charakteryzuje się pod względem ich trwałości (stałości). Gerstmann rozróżnia procesy psychiczne i właściwości psychiczne. Do drugiej grupy zalicza tak różne zjawiska, jak charakter, temperament, osobowość, inteligencja, zainteresowania, predyspozycje, zdolności, potrzeby itd. Mowa więc tutaj o wspomnianej w punkcie 3.1. trwałej stronie umysłowości.

Powyższe rozróżnienie zdaje się korespondować z nową tendencją badawczą, by analizować aspekty dynamiczne zachowań komunikacyjnych. Garry Bente i Nicole C. Krämer piszą: „W ostatnich latach badacze odkryli, że właściwości dynamiczne albo jakości ruchowe, takie jak szybkość, przyspieszenie, złożoność wymiarowa, symetria itd. mogą mieć nawet silniejszy wpływ na obserwatora niż tzw. aspekty semantyczne [...]. Te aspekty mają wpływ podprogowy i w ten sposób są rzadko rozpoznawane jako przyczyny ocen społecznych i uczuć interpersonalnych<sup>39,40</sup> .

<sup>38</sup> M. McKay, M. Davis, P. Fanning, *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, przeł. A. Błaż, Gdańsk 2001, s. 40-45.

<sup>39</sup> Zob. K. Twardowski, *O czynnościach i wytworach*, op. cit.

<sup>40</sup> G. Bente, N.C. Krämer, *Effects of Nonverbal Signals*, w: *International Encyclopedia of Communication*, red. W. Donsbach, 2008.

Takie nowe podejście rozwijane jest na przykład w synergologii. Zainicjowana przez Philippe'a Turchet w latach 90., synergologia od początku skupia się wyłącznie na analizie nieświadomych ruchów i ustawień ciała. Synergolodzy analizując duże ilości nagrań interakcji międzyludzkich, sprawdzają (bazując na ustaleniach z neuronauk, choćby o funkcjonalnej asymetrii półkul mózgowych), na przykład czym spowodowane jest gestykulowanie raz lewą, a raz prawą ręką; co znaczy i od czego zależy przechylenie głowy w lewo lub w prawo, w dół albo w górę; czy ruchami gałek ocznych rządzi jakaś logika itd.

W badaniach nad gestami, aspektami dynamicznymi zajęła się Isabella Poggi. W artykule napisanym wspólnie z Catherine Pelachaud pisze: „Od początku było wiadomo, że najbardziej skomplikowany jest parametr ruchu, który składa się z różnych subparametrów. Ten złożony aspekt wykonania gestu, często określany jako charakter ruchu [*manner of movement*] jest również określany jako ekspresyjność gestu i związany w jakiś sposób z czynnikiem intensywności. W istocie gest może być wykonany mniej lub bardziej intensywnie”<sup>41</sup>. Poza najczęściej badanymi aspektami gestów: konfiguracją dłoni, jej orientacją oraz lokalizacją i ruchem, autorki przedstawiają przegląd różnych propozycji wyodrębnienia innych parametrów, wśród których najczęściej pojawiają się następujące: ekspansywność (szerokość) gestu, siła (energia, emfaza, nacisk) gestu, płynność i tempo (szybkość). Dalej autorki, opierając się na swoich obserwacjach, formułują następujące przypuszczenie: „Ekspresyjność gestu zwykle niesie informacje o emocjach, informacje metadyskursywne oraz dotyczące intensywności i stylu”. Sądzę, że omawiane aspekty ekspresji odnoszą się do właściwości dynamicznych przeżyć. Przykładowo, płynność myślenia może ujawniać się w mniejszej ilości zatrzymań we frazie gestowej; z kolei większa ilość takich zatrzymań może towarzyszyć osobie, której decyzje leksykalne czy dotyczące wyboru informacji obarczone są wahaniem. Uśmiech może być znakiem lub oznaką. Kiedy świadomie uśmiechamy się do kogoś z intencją wysłania sygnału serdeczności, wówczas uśmiech jest znakiem. Ale gdy towarzyszy on spontanicznemu, subiektywnemu przeżywaniu zadowolenia czy radości, wówczas jest on oznaką. Zarówno uśmiech-znak, jak i uśmiech-oznaka może mieć różny przebieg. Badania pokazują, że ich rozróżnienie umożliwia analiza aspektu dynamicznego ekspresji. Daje to możliwość zidentyfikowania wskaźników autentyczności uśmiechu<sup>42</sup>.

<sup>41</sup> I. Poggi, C. Pelachaud, *Persuasive gestures and the expressivity of ECAs*, w: *Embodied Communication in Humans and Machines*, red. I. Wachsmuth, M. Lenzen i G. Knoblich, Oxford 2008.

<sup>42</sup> E. Krumhuber, A. Kappas, *Moving Smiles. The Role of Dynamic Components for the Perception of the Genuineness of Smiles*, „Journal of Nonverbal Behavior” 2005, t. XXIX, nr 1, s. 3-24.

### 3.5. Relacje emocje-rozum i ekspresja-komunikacja

Dotychczasowe rozważania, których podstawą jest rozszerzona fenomenologia w ujęciu Wioletty Dziarnowskiej, pozwalają nam zaproponować przynajmniej teoretyczny podział na dwa umysły: umysł poznający i umysł odczuwający. Ten pierwszy możemy zdefiniować za Antonio Damasio w następujący sposób: „[...] posiadać umysł znaczy być zdolnym do tworzenia neuronowych reprezentacji mogących stać się obrazami, które z kolei mogą podlegać manipulacjom określanym mianem myślenia, by w końcu wpływać na zachowanie poprzez przewidywanie przyszłości, układanie zgodnych z tymi przewidywaniami planów i decydowanie o kolejnych działaniach”<sup>43</sup>. Umysł odczuwający natomiast możemy zdefiniować jako zespół wrodzonych, ale też warunkowanych w toku doświadczenia procesów regulacji organizmu dostępnych nam w sposób niezapśredniczony reprezentacyjnie w formie odczuć płynących z ciała. Podział na dwa umysły jest w istocie innym ujęciem starego podziału na rozum i serce, który sięga starożytności<sup>44</sup>.

Jaka jest relacja między umysłem poznającym a umysłem odczuwającym, a więc między stanami intencjonalnymi (świadomymi) a subiektywnymi (nieświadomymi)? Sądzę przede wszystkim, że zaproponowany podział nie jest ostry, gdyż, jak wspomniałem, przeżycia nieintencjonalne (tzw. procesy niższe) stanowią podstawę przeżyć intencjonalnych (tzw. procesy wyższe). Przykładowo, wrażenia są podstawą spostrzeżeń, emocje często poprzedzają i wpływają na decyzje, a stan fizyczny wpływa na pojemność świadomości. Człowiek jest jednak taką istotą, która przekracza swoje uwarunkowania biologiczne i psychologiczne – jest zdolny do samorozwoju, kształtowania zarówno swoich bieżących, jak i bardziej trwałych stanów. Nasze wewnętrzne światy charakteryzuje więc wewnętrzna różnorodność, a co za tym idzie czasem wewnętrzna sprzeczność lub zgodność<sup>45</sup>.

W zgodzie z takim ujęciem człowieka z perspektywy podmiotowej jest opis z perspektywy przedmiotowej Philippea Turchet, który pisze tak: „W każdym człowieku dwa oblicza ścierają się w walce o zachowanie harmonii: oblicze dzikie, instynktowne, zmysłowe, które harmonizuje – lub się kłóci, zależnie od osobowości – z drugą twarzą: człowieka układnego,

<sup>43</sup> A. Damasio, *Błąd Kartezjusza...*, s. 110.

<sup>44</sup> J. LeDoux, *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, przeł. A. Jankowski, Poznań 2000, s. 27.

<sup>45</sup> Warto w tym miejscu przypomnieć, za Jerzym Bobrykiem, że wkład Freuda do refleksji nad psychiką ludzką polegał przede wszystkim na odkryciu, iż podmiot nie jest monolitem, ma niekiedy konkurencyjne lub sprzeczne motywacje [...]” (J. Bobryk, *Twardowski: teoria działania*, s. 77).



wyrafinowanego. Jedna strona pozwala sobie na to, co cenzuruje strona druga. Chciałby powiedzieć, że kocha, ale się z tym ukrywa. Nienawidzi w milczeniu, wydobywając z siebie słowa ugrzecznione i spokojne. [...] Kłamie on, ponieważ targają nim sprzeczności. Przekłamuje rzeczywistość, żeby budzić podziw, i wynajduje usprawiedliwienia dla swoich oszustw. Chociaż używa gładkich i grzecznych słów, reakcje ciała wyrażają i zdradzają jego pragnienia<sup>46</sup>.

Wewnętrzna harmonia fenomenologicznie odczuwana jako spokój i satysfakcja, na zewnątrz odbierana jest jako autentyczność. Wewnętrzne rozdarcie odczuwane jako przykre i niepokojące, na zewnątrz odbierane jest jako sztuczność. Pierwsza psychiczna konfiguracja zapewne wiąże się ze spójnością w multimodalnym przekazie (zgodność znaków i oznak), ta druga – z jej niespójnością. Na poziomie analizy ekspresji nasza wewnętrzna zgodność lub sprzeczność może się ujawnić na trzech płaszczyznach:

1) wewnątrz tego, co mówimy (tj. w strukturze wypowiedzi) – co może być wyrazem stopnia spójności naszych myśli, intencji, celów itp.;

2) między tym, co mówimy, a tym, jak mówimy (tj. między treścią wypowiedzi a przekazem wyrażonym w głosie lub ciałem) – co może być wyrazem stopnia spójności między przeżyciami subiektywnymi a przeżyciami intencjonalnymi;

3) wewnątrz tego, jak mówimy (tj. wewnątrz samego komunikatu niewerbalnego) – co może być wyrazem stopnia spójności przeżyć subiektywnych.

Podobnie jak emocje mają często pierwszeństwo przed rozumem, tak i autoekspresja cielesna wyprzedza komunikację werbalną. Gesty nieznacznie poprzedzają słowa<sup>47</sup>, mimika zwiastuje, jak się ktoś ustosunkuje do tego, co właśnie słyszy itd. Każda komunikacja (znakowa) odbywa się na tle jakiejś wzajemnej ekspresji (oznakowej). Autoekspresja jest ponad i poza komunikacją, ale może istotnie wpływać na nią (zob. część 5).

#### 4. Odbiór przeżyć drugiej osoby

Badania nad prymowaniem afektywnym, zainicjowane przez Roberta Zajonca<sup>48</sup> i ustalenia Josepha LeDoux<sup>49</sup> o dwóch szlakach neuronalnych odpowiadających za przeżycia emocjonalne wyraźnie wskazują, że emocje mogą być prekognitywne – możemy nie rozpoznawać obiektów, które wywołują w nas pobudzenie. Również badania nad tzw. ślepotą pozauwa-

<sup>46</sup> P. Turchet, *Mowa ciała*, s. 9.

<sup>47</sup> Wykazał to badacz gestów David McNeill (zob. *idem*, *Gesture and Thought*, Chicago 2005).

<sup>48</sup> Zob. R.B. Zajonc, *Feeling and thinking...*, *op. cit.*

<sup>49</sup> Zob. J. LeDoux, *Mózg emocjonalny...*, *op. cit.*

gową i ślepotą na zmiany<sup>50</sup> pokazują, że często patrzymy, ale nie widzimy. Oznacza to, że oprócz percepcji musi istnieć jeszcze inny rodzaj odbioru świata, mniej dokładny, ale za to szybszy i bardziej nieświadomy.

W kontekście procesu odbioru w komunikacji zwykle mówi się o percepcji mowy, komunikatów niewerbalnych, spostrzeganiu społecznym. Sądzę jednak, że bardziej adekwatny obraz tego, w jaki sposób odbieramy się w interakcjach międzyludzkich, uwzględnią procesy bazujące na tworzeniu wrażeń. W literaturze poświęconej porozumiewaniu się międzyludzkiem często używa się terminu „empatia”.

Czym jest empatia? Dawniej badacze korzystali z pojęć „współodczuwanie” albo „wczucie”<sup>51</sup>. Od początku więc terminy te wiązane były z przeżyciami afektywnymi, powiedziałbym z przeżyciami subiektywnymi. Współodczuwanie można wyjaśnić jako proces odbiorczy, polegający na rejestrowaniu pewnych wskaźników (znaków) subiektywnego stanu drugiej osoby i nieświadomym bezpośrednim odwzorowywaniu (odzwierciedlaniu) tego stanu przez imitowanie (naśladowanie) zarejestrowanych wskaźników<sup>52</sup>. A zatem za podstawowy mechanizm odbioru stanów nieintencjonalnych w komunikacji twarzą w twarz możemy uznać mimikrę motoryczną. Obok percepcji skoncentrowanej na rozpoznawaniu i interpretowaniu intencjonalnych znaków w komunikacji obecny jest inny, bardziej nieświadomy proces rejestrowania oznak stanów subiektywnych – empatia. Atutem tego rodzaju odbioru jest szybkość. Nawet niewielkie ilości informacji dostarczane przez cechy bodźca (bez jego pełnego rozpoznania) wpływają na nas i sprawiają, że rezonujemy z rozmówcą, i to zanim zaangażujemy myślenie<sup>53</sup>. Jesteśmy zanurzeni w tym procesie i rzadko zdajemy sobie z niego sprawę. Chcąc wyjaśnić jakieś procesy czy zachowania w relacjach międzyludzkich, często odnosimy się do nich *post factum*, niestety już niewrażliwi na ich subtelności.

W komunikacji ujawniamy informacje o sobie. W rzeczywistości możemy się nie komunikować, ale nie możemy nie odsłaniać się. Jako istoty ucieleśnione, żyjące wśród ludzi, zawsze będziemy ujawniać swoje wnętrze. Te nieświadomie, pozawolitionalnie okazywane treści subiektywne odgry-

<sup>50</sup> Zob. D.J. Simons, Ch.F. Chabris, *Gorillas in our midst. Sustained inattentive blindness for dynamic events*, „Perception” 1999, XXVIII, s. 1059-1074.

<sup>51</sup> Zob. M. Scheler, *Istota i formy sympatii*, przeł. A. Węgrzecki, Warszawa 1980; E. Stein, *O zagadnieniu wczucia*, Kraków 1988.

<sup>52</sup> Por. J. Bauer, *Empatia. Co potrafią lustrzane neurony*, przeł. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa 2008.

<sup>53</sup> Potwierdzają to badania Ulfa Dimberga, które pokazały, że odzwierciedlanie ekspresji mimicznych jest automatyczne i bezwiedne, i działa, nawet gdy to, na co reagujemy, nie zostanie świadomie spostrzeżone (za: J. Bauer, *Empatia*, s. 11).

wają istotną rolę w kontaktach z innymi ludźmi i mają wpływ na jakość relacji, jakie tworzymy. Wzajemnie się nastrajamy, zarażamy uczuciami, emocjami, być może nawet pragnieniami. Spostrzeganie społeczne, czyli tworzenie zdania na temat drugiej osoby, opiera się na wrażeniach. Mniej tutaj polegamy na tym, co ktoś wprost komunikuje o sobie, cenniejsze są zwykle różnego rodzaju przejawy czyjejs osobowości. To są często niuanse, subtelności, których nawet nie potrafimy później zwerbalizować. Po prostu „układają się w pewną układankę” i tworzą jakiś obraz drugiej osoby. Jeśli się chwilę zastanowimy, nasz umysł poznający podpowie nam również kategorię pozwalającą zwięźle uchwycić nasze odczucia (np. „chłodny”, „odpychający”, „nijaki”, „ciekawny”, „charyzmatyczny”, „sztuczny” itp.). Kategorie te później przepływają między nami a innymi w chwilach zbliżenia, gdy się wierzymy, szczerze mówimy, jak odbieramy innych, gdy plotkujemy. Niestety już wtedy trudno jest przywołać i uzmysłowić sobie konkretne elementy czyjejs powierzchowności (elementy mowy ciała), które zainicjowały cały ten proces odbiorczy.

### 5. Proces komunikacji

W poprzednim paragrafie wymieniłem dwa podstawowe procesy odbioru przeżyć w komunikacji: percepcję i empatię. Wcześniej przywołałem podział na znaki i oznaki. Warto w tym miejscu wymienić kilka koncepcji na gruncie teorii komunikacji, które próbowały oddać tę dwupoziomową naturę interakcji społecznych. Zbigniew Nęcki referuje, że w modelu Robyna Penmana wyróżnione zostały: poziom obserwowalny, związany głównie z przekazem werbalnym, i poziom ukryty komunikacji, związany z elementami kontekstowymi i niewerbalnymi<sup>54</sup>. Również w postpsychoanalitycznej koncepcji komunikacji Erica Berne'a (zwanej Analizą Transakcyjną) wymieniany jest poziom jawny (społeczny) i poziom ukryty (psychologiczny) interakcji („transakcji”), w które zaangażowanych jest więcej niż dwa stany ego<sup>55</sup>. Zbieżne z tymi podziałami jest wyróżnienie w szkole Palo Alto poziomu treściowego i relacyjnego w komunikacji<sup>56</sup>. Zasadność wyodrębnienia dwóch poziomów komunikacji (świadomego-werbalnego i nieświadomego-niewerbalnego) została niedawno potwierdzona w serii eksperymentów przeprowadzonych przez Alexa Pentlanda i jego zespół. Co więcej, badania te potwierdziły potoczną intuicję o do-

<sup>54</sup> Z. Nęcki, *Komunikacja międzyludzka*, *op. cit.*

<sup>55</sup> E. Berne, *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, przeł. P. Izdebski, Warszawa 2001, s. 24.

<sup>56</sup> P. Watzlawick, J. Beavin Bavelas, D.D. Jackson, *Pragmatics of Human Communication*, New York, London 2011, s. 32-35.

minacji nieświadomej komunikacji nad świadomą. Ustalenia Pentlanda można podsumować w następujących punktach<sup>57</sup>:

1. Istnieją dwa kanały komunikacji: społeczny, nieświadomy, który działa bez użycia słów i językowy, świadomy. Sygnały przekazywane nieświadomie nie tworzą jedynie kanału zwrotnego lub uzupełniającego w stosunku do przekazu wysyłanego świadomie drogą językową; współtworzą oddzielny kanał komunikacji.

2. Treść relacyjna (społeczna), jak się okazuje, ma większy wpływ na decyzje słuchaczy niż zawartość merytoryczna przekazywana za pośrednictwem słów.

3. Treść relacyjna (społeczna) dotyczy takich aspektów, jak pewność siebie mówiącego, jego determinacja, wiara w prezentowane idee itp.

Przekazywanie tej treści odbywa się za pośrednictwem tzw. wiarygodnych sygnałów (*honest signals*), które Pentland definiuje jako sygnały tak „kosztowne” w wykonaniu lub tak trudne do stłumienia, że stają się wiarygodnymi wskaźnikami intencji i użytecznymi modulantami zachowań obserwowatorów. Innymi słowy, są to sygnały nieświadome i niekontrolowalne.

5. Mierzenie sygnałów przekazywanych na poziomie relacyjnym ma moc predykcyjną – pozwala przewidywać rezultaty różnych spotkań: rozmów kwalifikacyjnych, negocjacji płacowych, prac zespołów zadaniowych, spotkań-randek.

We wszystkich tych modelach wyróżnione poziomy komunikacji są słabo zdefiniowane. Poziom jawny sprowadza się do przekazów werbalnych, a ukryty do modalności niewerbalnych, ale oczywiście wcale tak się nie musi dziać, co bardziej przejrzyście ujmuje model komunikacji w synergologii. Zgodnie z nim komunikację możemy opisać jako przebiegającą na czterech poziomach<sup>58</sup>:

1. poziom świadomych przekazów werbalnych – czyli poziom najbardziej oczywistych przekazów wyrażanych słownie i odbieranych świadomie;

2. poziom świadomych przekazów niewerbalnych – czyli gestów, które są łatwo uświadamiane i które mogą być celowo wykorzystywane w celu zasygnalizowania np. swojej serdeczności; przykłady: widoczne gesty (np. ilustratory, emblematy), pozycja otwarta lub zamknięta ciała, potakujący ruch głową;

3. poziom półświadomych przekazów niewerbalnych – czyli poziom, na którym ujawniane są emocje za pośrednictwem niewielkich, ale wi-

<sup>57</sup> Na podstawie: A. Pentland, *Honest Signals. How They Shape Our World*, Cambridge 2008.

<sup>58</sup> Na podstawie: P. Turchet, *Les Codes inconscients de la seduction. Pour une approche synergologique de la communication*, Montreal 2004.

docznych gestów; jest to poziom ulotnych obrazów potencjalnie widocznych gołym okiem; przykład: lekkie przechylenie głowy w jedną stronę, zwrócenie lewej strony twarzy ku rozmówcy, symetryczne ustawienie się względem rozmówcy itp.;

4. poziom podprogowych (nieświadomych) przekazów niewerbalnych – chodzi tu o obrazy podprogowe, np. pewne szczegóły stanu fizjologicznego jak rozszerzenie czy zwężenie czyichś źrenic, wilgotność oka, a przede wszystkim nieuchwytnie grymasy twarzy tak szybkie, że nie są dostrzegane gołym okiem.

To właśnie wymiana sygnałów na poziomie nieświadomym i półświadomym odgrywa, zdaniem Turchet, kluczową rolę w tworzeniu więzi między ludźmi. Dlatego analiza komunikacji na tych poziomach umożliwi wyjaśnianie takich zjawisk, które dotychczas były trudne do zbadania. Uwodzenie czy urok osobisty jako fenomeny komunikacyjne są łatwiejsze do opisanego i zrozumienia przy uwzględnieniu zjawisk nie tylko z poziomu komunikacji werbalnej bądź gestów symbolicznych z poziomu świadomego, ale przede wszystkim przekazów bardziej ulotnych i nierejestrowanych świadomie. Systematyczne obserwacje prowadzone przez Turchet pozwoliły ujawnić np. że zakochani najczęściej eksponują swoje lewe profile twarzy i ciała, spoglądają sobie nawzajem lewym okiem w lewe oko, przechylają głowy w lewą stronę albo ustawiają się w pozycji symetrycznej (zob. mimikra motoryczna)<sup>59</sup>.

Ile więc poziomów wyróżniać i jak przebiega komunikacja w ich ramach? Nowe modele komunikacji rezygnują z pojęcia „wymiany” czy też „transmisji” informacji (wiedzy) na rzecz koncepcji „negocjacji” bądź też „uzgadniania” znaczeń. Badania prowadzone w paradygmacie analizy konwersacyjnej wykazały, że właśnie tak zwykle przebiega interakcja werbalna – uczestnicy dialogu dążą do minimalizowania przerw i mówienia jednocześnie<sup>60</sup>. Jak natomiast wygląda komunikacja na poziomie ukrytym? Uważam, że koncepcją, która pozwala uzupełnić lukę w obrazie komunikacji, jest model Alana Fogela, nazwany przez niego „modelem ciągłego procesu” (*continuous process model of communication*). Kluczowym pojęciem jest dla Fogela „koregulacja”, którą rozumie w następujący sposób: proces ruchu, przez który dwie lub więcej osób dynamicznie koordynuje akcje we wspólnym działaniu<sup>61</sup>. Fogel dostrzega możliwości wzajemnego modyfikowania zachowań interlokutorów w trakcie ich rozwijania (reali-

---

<sup>59</sup> *Ibidem*.

<sup>60</sup> Za: H. Sacks, E. Schegloff, G. Jefferson, *A simplest systematics for the organization of turn-taking for conversation*, „Language” 1974, 50, s. 696-735.

<sup>61</sup> A. Fogel, *The Psychophysiology of Self-Awareness. Rediscovering the Lost Art of Body Sense*, New York-London 2009, s. 309.

zacji). Prostim przykładem koregulacji może być zdarzenie, kiedy mówiący w trakcie formułowania swojej wypowiedzi dopasowuje (dostosowuje) na bieżąco swoje słowa albo ton głosu, bazując na zarejestrowanym wrazie twarzy i ruchach ciała słuchacza. Koregulację można również utożsamiać ze zjawiskiem synchronii, kiedy rozmówcy bezwiednie zestrzajają swoje postawy ciała i ruchy<sup>62</sup>.

Przedstawiona wizja komunikacji stara się oddać subtelne współdrżania interlokutorów i uchwycić realne wpływy i zmiany, jakim podlegają osoby komunikujące się. W takim ujęciu komunikacji staje się łatwiejsze zrozumienie, że sposób bycia jednej osoby może wpływać na sposób myślenia drugiej. Dobrą ilustracją tego zjawiska (jak również koregulacji) jest przykład podawany przez Turchet. Pisze on tak: „Wyobraź sobie, że z daleka dostrzegasz przyjaciela, z którym chcesz się podzielić jakimś wesołym osobistym zdarzeniem. Zbliża się do ciebie, więc i ty wychodzisz mu naprzeciw; nagle wasze spojrzenia się spotykają. Jego twarz jest smutna. Wita cię. Czy nadal chcesz opowiedzieć mu swoją wesołą historię? Przypuszczalnie nie. Jego wyraz twarzy zmienił kurs twoich myśli. Zapytasz go raczej: »Wyglądasz na zamysłonego... zmęczony?« lub coś w tym rodzaju. Wymiana spojrzeń wystarczyła, by zmienić twój kierunek myślenia. Komunikacja niewerbalna twojego przyjaciela całkowicie zmieniła trajektorię twojej komunikacji. Sprawiała, że zmieniłeś założony temat rozmowy»<sup>63</sup>. Ten fenomen zdarza się każdego dnia. Inni mogą zmieniać nas, nawet nic nie mówiąc. A także my zmieniamy naszych partnerów interakcyjnych, zwykle bezwiednie. Analizy synergologiczne prowadzą więc do wniosku, że język ciała rozmówców modyfikuje treść ich dialogu.

Podsumowując, współczesne studia nad komunikacją wykazują bardziej dynamiczny i nieliniowy charakter interakcji niż zakładany w modelach wymiany informacji (modele liniowe). Z pewnością w komunikacji językowej, z definicji linearnej, dążymy do naprzemienności (minimalizujemy momenty mówienia jednocześnie). Komunikacja wizualna ma jednak bardziej charakter nieliniowy, symultaniczny. A zatem poziom jawny komunikacji możemy scharakteryzować jako linearny i sekwencyjny proces współdziałania (kooperacji), opierający się na wyrażaniu znakowym i percepcji, proces ukryty natomiast – jako dynamiczny proces koregulacji zmierzający do synchronii, a oparty na ekspresji oznakowej i empatii (wyczuciu). Powyższy opis komunikacji silnie sugeruje, że ciała nie są tylko dodatkiem do mowy, ale wręcz przeciwnie – że mogą być niemym regu-

<sup>62</sup> Por. A. Fogel, A. Garvey, *Alive communication*, „Infant Behavior & Development” 2007, 30, s. 251-257.

<sup>63</sup> P. Turchet, *Le Langage...*, s. 30-31.

latorem komunikacji i jej trajektorii. A skoro tak, to zapewne również jej treści.

## 6. Podsumowanie

Ujmując komunikację procesualnie, musimy stwierdzić, że w istocie składa się ona z kilku nakładających się lub następujących po sobie procesów. Używam słowa „procesy”, gdyż słowo „czynności” za bardzo związane jest z aktywnością intencjonalną człowieka, tymczasem, jak starałem się pokazać, komunikacja rozwija się często spontanicznie, gdyż biorą w niej udział stany i procesy nieintencjonalne. Sądzę, że możemy wyróżnić cztery takie fundamentalne procesy w komunikacji:

1. *procesy umysłowe* – przeżycia i doświadczenia, np. myślenie, odczuwanie, pragnienia, wiedza, decyzje itd.;

2. *procesy wyrażania* przeżyć, np. mówienie, gestykulowanie, spoglądanie, ustawianie się, wodzenie oczami, zmarszczki, fizjonomia itd.;

3. *procesy odbierania* znaków i oznak przeżyć innych ludzi, np. słuchanie, spostrzeganie, wyczuwanie, dekodowanie;

4. *procesy współdziałania* – inaczej: koordynacji, interakcji, interlokucji, kooperacji, koregulacji, wymiany.

W mojej wypowiedzi skoncentrowałem się zwłaszcza na dwóch pierwszych aspektach komunikacji. Staralem się odnieść do starego problemu relacji treść-forma, który jest kluczowy w semiotyce czy językoznawstwie, a przez to też w studiach nad komunikacją. Opozycja treść-forma wyznacza dwa podstawowe wymiary komunikacji – wewnętrzny-mentalny i zewnętrzny-fizyczny. Takie ujęcie tego zagadnienia skłania mnie do przyjęcia poglądu, zgodnie z którym badania nad komunikacją wymagają stosowania i łączenia dwóch strategii badawczych: podmiotowej i przedmiotowej.

W artykule starałem się przedstawić pewien szkic teorii psychowyrazu osadzonej w ramach szeroko pojętej refleksji nad komunikacją twarzą w twarz. Za kluczowe przyjąłem rozróżnienie na dwa rodzaje przeżyć – intencjonalne (świadome) i subiektywne (nieświadome). Podział ten stanowi oś jednoczącą propozycje ujęć pozostałych, wyróżnionych przeze mnie na początku, aspektów komunikacji.

### *An Attempt at a Comprehensive Account of Communication*

The aim of the paper is to present a theoretical approach to contemporary research on face-to-face communication. For this purpose, a theoretical framework has been established, distinguishing four basic elements

of any communication: mental content, form of expression, reception of the content, and the process of communication. Subsequently, a proposal is introduced to look at interpersonal communication through the lens of a number of categories: phenomenological (experience), semiotic (signs and symptoms), psychological (perception and empathy), and those related to interactional studies (co-operation and co-regulation).