

Wiesław Sikorski (2004). *Bezsłowne komunikowanie się w psychoterapii*
Kraków: Impuls, ss. 318

Podczas różnych form zajęć z psychologii zadaję studentom to samo pytanie: w ilu procentach o komunikacji decyduje przekaz bezsłowny, niewerbalny? I jakże często widzę zdziwienie na ich twarzach, gdy okazuje się, że dobrą odpowiedzią jest 55-60%. W ogóle ludzie bardzo często dziwią się temu, gdyż w miarę rozwoju osobniczego umacniają w sobie przekonanie, że to co najważniejsze w komunikacji międzyludzkiej osiągamy dzięki mowie, umiejętnościom językowym. Z pewnością nie byłibyśmy w tym miejscu, w którym dziś jesteśmy jako gatunek bez języka. Ale nie sądzmy, że przetrwalibyśmy w ogóle, gdyby nie rozwijały się nasze umiejętności komunikacji niewerbalnej. Chociaż trzeba zdawać sobie sprawę, że są one ciągle jeszcze niewystarczające do pełnej komunikacji. Skoro mają one tak duże znaczenie, to powinniśmy się starać je rozwijać. Uczyć się jak we właściwy sposób reagować na sygnały, informacje płynące z drugiej strony – od osób biorących udział w interakcji.

Wiesław Sikorski skoncentrował swe wysiłki na zaprezentowaniu różnych form komunikacji bezsłownej, zwłaszcza pod kątem ich znaczenia dla psychoterapii, mając przy tym świadomość, że stanowią one czynnik wspomagający zasadniczy proces przebiegu psychoterapii. Umiejętne odczytywanie komunikatów niewerbalnych jest szczególnie ważne w praktyce psychoterapeutycznej. Przede wszystkim dlatego, że umożliwia szybsze poznanie pacjenta. Poza tym, dobór odpowiednich sygnałów niewerbalnych przez terapeuta może wzmocnić przekaz skierowany do pacjenta. Jak sobie z tym radzić i na czym się opierać dowiadujemy się z kolejnych rozdziałów,

w których Autor przybliży nam problematykę bezsłownego porozumiewania się terapeuty z pacjentem.

Rozdział pierwszy zawiera zagadnienia teoretyczne, które stanowią rezultat długoletnich badań Autora nad tą problematyką. Ukazał przegląd zagadnień, które rozwijali przez ponad 100 lat różni badacze zajmujący się komunikacją bezsłowną. Zaskakujące jest, że za początek naukowych badań tych zagadnień można uznać pracę *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt* K. Darwina z roku 1872, w której utrzymywał, że pozasłowne formy komunikacji stanowią specyfikę „gatunkową” a nie „kulturową”. Od tego czasu nasze rozumienie problemów związanych z mową ciała znacząco wzrosło. Z jednej strony mamy opinie badaczy, jak Birdwhistell czy Mead, utrzymujących, że wyrażenia mimiczne są zdeterminowane kulturowo, zaś z drugiej strony są badania Ekmana i Friesena, które potwierdziły tezy Darwina. Jeśli dodamy do tego jeszcze poglądy, próbujące pogodzić oba wymienione stanowiska (np. Tomkins), to nasuwa się wniosek, że potrzebne są dalsze badania, które mogłyby dostarczyć jednoznacznych dowodów, na to czy ekspresja mimiczna ma bardziej wrodzone, czy wyuczone podłoże. Ma to duże znaczenia w psychoterapii, bowiem mimika jest tym rodzajem sygnałów, który z pewnością stanowi ważny element w dekodowaniu zachowań pacjentów.

W bezpośredniej łączności z tymi treściami pozostaje zawartość rozdziału drugiego, który poświęcony jest obserwacji w psychoterapii, rozumianej jako jednoczesne i obopólne obserwowanie się obu stron relacji terapeutycznej. Znajdziemy tu dużo ważnych podpowiedzi.

Kolejne trzy rozdziały zawierają wskazówki metodyczne dotyczące sposobu zwiększania skuteczności oddziaływań terapeutycznych poprzez posługiwanie się elementami niewerbalnymi. Ukazane są zatem funkcje bezsłownej komunikacji w psychodramie.

Z kolei rozdział czwarty porusza zagadnienia związane z rysunkiem terapeutycznym. Interesujące jest zwłaszcza ukazanie zastosowania technik graficznych w terapii indywidualnej. Szkoda jednak, że Autor nie wspomina o jednym z najbardziej znanych testów rysunku rodziny autorstwa M. Braun-Gałkowskiej. Mamy tu natomiast przykład zagadnienia, które choć interesujące, to budzi wątpliwość, czy w ogóle powinno się tu znaleźć. Chodzi o genogram – czyli sposób rysowania drzewa genealogicznego rodziny. Ale przyjęć można uzasadnienie, które przytacza Autor: służy on określeniu istniejących relacji w rodzinie oraz wydarzeń z bliższej i dalszej przeszłości. Ta technika pozwala wnikać w strukturę rodziny, poznać jej systemy będące wynikiem wielogeneracyjnych uwarunkowań.

W rozdziale piątym Autor poświęca dużo miejsca informacjom dotyczącym pracy terapeutycznej z wykorzystaniem dotyku, czyli jednej z technik „terapii zorientowanej na ciało”. Trudno nie zgodzić się ze spostrzeżeniem, że posługiwanie się nim w procesie psychoterapii jest czymś niezbędnym, co podkreślone jest już od czasów W. Reicha. W. Sikorski dostrzega, że dotyk służyć może otwarciu u pacjenta wypartych problemów, powodować wzrost jego świadomości i efektywnie wpływać na jego rozwój. Jest to jednak temat budzący bardzo dużo kontrowersji czy wręcz uprzedzeń wśród terapeutów. Z jednej strony jest to najmniej zrozumiałe, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt kilkusetletniej tradycji leczenia dotykiem w medycynie wschodniej. Z drugiej strony, co podkreśla Autor, w naszym kręgu kulturowym może być to powodowane chociażby utożsamianiem kontaktów cielesnych z seksualnością, czy też naruszeniem przestrzeni osobistej. A poza tym, chcąc posługiwać się dotykiem w swej pracy psychoterapeuta po-

winien poznać siebie i swój stosunek do dotyku. Pomocne w dokonaniu kroku ku temu mogą być zaprezentowane funkcje terapeutyczne dotyku. Autor słusznie postuluje, aby terapeuci poświęcali więcej miejsca „cielesnemu” przeżywaniu pacjenta, jak również wychodzili w swej ekspresji poza kontakt werbalny.

W. Sikorski wykazał się niezmiernie rzetelnym podejściem do prezentowanej problematyki. W swej pracy opiera się na poglądach osób mających uznany od lat status w Polsce (Aleksandrowicz, Czabała, Strojnowski) czy na świecie (Argyle, Ellis, Moreno, Thiel). Jednakże w bogatej bibliografii bardzo nieliczne są pozycje odnoszące się do omawianej problematyki, pochodzące z ostatnich kilku lat, jak na przykład poglądy Oстера i Goulda, dotyczące rysunku w psychoterapii czy też Witkina odnośnie radzenia sobie ze stresem dziecięcym.

Docenić należy, że Autor omawia też zagadnienia – jak mowa organów czy sygnały paralingwistyczne, które rzadko poruszane są w literaturze przedmiotu. Przy czym nie ogranicza się do ich przybliżenia, ale podaje wskazówki czy sposoby ich wykorzystania, np. poprzez kontrolowanie prądyka czy podtrzymywanie wypowiedzi pacjenta. Robi to w sposób zwięzły i przejrzysty. Dla wzbogacenia naszej wiedzy przytacza również różne stanowiska wyjaśniające charakter zjawisk, ich genezę, fundamenty neurofizjologiczne. Dzięki temu Czytelnik w pełni orientuje się w zagadnieniu i nie musi już sięgać do innych źródeł. Oprócz ukazania walorów diagnostycznych i terapeutycznych różnych narzędzi zwraca uwagę także na ograniczenia, które niosą one ze sobą. Opiera się wówczas na swym bogatym doświadczeniu psychoterapeutycznym, co czyni wysuwane przez niego wnioski jeszcze bardziej przekonującymi.

Czas poświęcony na zapoznanie się z tą książką dla każdego początkującego terapeuty, jak również uczestnika psychoterapii zdecydowanie nie jest czasem straconym. Jej zawartość przybliży bowiem terapeutom szereg możliwości sprzyjających poznawaniu

problemów pacjenta. Dla pacjenta zaś stanowi także cenne źródło informacji o ograniczeniach, które niosą ze sobą różne formy oddziaływań bezsłownych.

Autor postawił sobie trudny cel do realizacji. Chce bowiem, aby praca różnymi technikami psychoterapeutycznymi była realizowana zarówno na planie fizycznym, jak i intelektualnym, emocjonalnym i społecznym. Jest to postulat uprawiania psychoterapii holistycznej, która swym oddzia-

ływaniem obejmować ma cały organizm człowieka. Rzecz wydaje się bardzo trudna do spełnienia, gdyż wymaga od terapeuty wszechstronnego przygotowania, wykraczając daleko poza to, co niesie ze sobą tradycyjne używanie głosu i słowa. Zapoznając się z zawartością niniejszego opracowania i wprowadzając jego treści do działań praktycznych, zadanie to staje się zdecydowanie łatwiejsze.

Wojciech Ożarowski