

3.4. Wybrane publikacje pracowników Centrum Edukacji Nauczycielskiej Uniwersytetu Wrocławskiego

Maria Antoniewicz

Znaczenie ekspresji w komunikowaniu się międzyludzkim¹

Spółczeństwo przez wytworzone wzory i normy postępowania wpływa na rozwój społeczny i zachowanie poszczególnych członków zbiorowości. Jednym z przejawów tego procesu jest komunikowanie się. W sensie ogólnym komunikowanie się ma charakter dwustronny, gdyż zarówno jednostka, jak i społeczeństwo, są nadawcą i odbiorcą komunikatów. Człowiek, z natury rzeczy występując jako jednostka, w większym stopniu ulega wpływom społecznym niż sam ma możliwości ich modelowania. Sam fakt, że dany człowiek istnieje, nie daje gwarancji i możliwości jego szerszego oddziaływania. Konieczne jest więc istnienie aktywne. Aktywność jednostki może być sposobem na pełniejsze rozumienie i poznanie siebie oraz innych. Jest formą otwarcia na świat i dla świata. Dzięki niej jednostka staje się twórcza. Przyjmuje się trzy wzajemnie przenikające się formy aktywności: ekspresja, obserwacja i ocena². Pierwsza z nich wynika z potrzeby jednostki komunikowania innym swoich wewnętrznych przeżyć i odczuć przez, nie tylko werbalne formy wyrazu. Obserwacja jest sposobem notowania wrażeń zmysłowych służących m.in. podnoszeniu własnych umiejętności nawiązywania kontaktu i wymiany doświadczeń. Ocena natomiast jest reakcją na odbierane komunikaty, czyli formy ekspresji, których nadawcami – nie zawsze pod adresem jednostki – są inni ludzie.

Istotną rolę w rozwoju jednostki odgrywa zaspokajanie podstawowych potrzeb: miłości, bezpieczeństwa, aktywności, komunikowania. Należy przypisać podstawową rolę potrzebie komunikowania, gdyż stanowi ona konieczny warunek zaspokojenia pozostałych potrzeb. Nie można zaspokoić potrzeby miłości, bezpieczeństwa i aktywności bez kontaktu z innymi ludźmi. Potrzebę komunikowania można ująć jako potrzebę rozumienia i bycia rozumianym zarówno przez innych, jak i przez samego siebie.

W każdym działaniu jednostki można rozróżnić elementy utylitarne (instrumentalne) i ekspresywne (nieinstrumentalne)³. Zachowanie utylitarne pojawia się w jakimś celu, jest świadome, wyuczone, motywowane. Zachowanie ekspresywne

¹ Pierwodruk: Acta Universitatis Wratislaviensis No 1372 Prace Pedagogiczne XCII Wrocław 1992.

² H. Read, *Sztuka w ogólnym kształtowaniu człowieka*, [w:] *Wychowanie przez sztukę*, Warszawa 1965.

³ A. H. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990, s. 189.

natomiast „odzwierciedla, odbija, oznacza lub wyraża jakiś stan organizmu”⁴, zazwyczaj jest nie motywowane, nieświadome, nie kontrolowane.

Obserwując niemowlę łatwo można określić jego stan: czy jest zadowolone, czy odczuwa jakiś brak. Komunikuje otoczeniu w niezamierzony sposób, jaki jest stan jego organizmu. Zaspokaja potrzebę ekspresji, komunikowania, a jednocześnie uczy się pewnych form zachowań utylitarnych. Uczy się wyrażać swoje emocje w sposób akceptowany przez otoczenie. Można stwierdzić, że w miarę rozwoju jednostki wzrasta liczba zachowań utylitarnych (w związku z doświadczaniem i uczeniem się) a zachowania ekspresyjne przybierają formy zgodne z normami przyjętymi w danej kulturze. Istnieją pewne kody komunikacji specyficzne dla danych kultur.

Potrzeba ekspresji istnieje w każdym człowieku niezależnie od celu zewnętrznego, jest jednak zdeterminowana kulturowo i formy jej kształtują się w większym lub mniejszym stopniu w zależności od środowiska, w jakim przebywa.

Skoro potrzeba ekspresji odgrywa tak istotną rolę w życiu jednostki, postanowiłam odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Jakie są rodzaje i funkcje ekspresji?
2. Jakie trudności towarzyszą działaniom ekspresywnym?
3. Jakie warunki sprzyjają zaspokojeniu potrzeby ekspresji?

1. RODZAJE I FUNKCJE EKSPRESJI

Ekspresja jako uzewnętrznianie uczuć, myśli i przeżyć pełni jednocześnie dwie podstawowe funkcje:

1. rozładowuje napięcie powstałe w jednostce,
2. pozwala przenieść to, co prywatne, do świata społecznego; dzięki działaniom ekspresywnym otoczenie otrzymuje informacje dotyczące danej osoby.

Mając świadomość niemożności dokonania sztywnego podziału ekspresji należy jednak rozróżnić ekspresję emocjonalną i twórczą.

Ekspresja emocjonalna „stanowi jej formę najbardziej podstawową i ma charakter fizjologiczny. Można w niej stwierdzić symboliczne odbicie uczuć i wrażeń rzeczywistości odczuwanych przez jednostkę w sytuacjach, gdy w grę wchodzi wyrażenie strachu, radości czy złości. Niewątpliwie likwidacja podniecenia i silnego napięcia psychicznego, ale także mimetyczny wyraz tego, co jest przeżywane, zostaje przełożone na język gestów i wreszcie dokonuje się likwidacja napięcia”⁵. Pozytywną rolę ekspresji w likwidowaniu napięć i podświadomych niepokojów podkreśla psychoanaliza. Ekspresja emocji wiąże ze sobą świat zewnętrzny w stosunku do jednostki z jej światem wewnętrznym. Ekspresja uzewnętrznia to, co wewnętrzne, sprawia, że to, co prywatne, staje się publiczne. Człowiek przez ekspresję wyraża siebie, przekazuje innym to, co dla niego najcenniejsze pod warunkiem, że jest autentyczny, cechuje go samo-prezentacja autentyczna. Ekspresja polega na odsłanianiu siebie, stawianiu się przejrzystym dla innych, co stanowi podstawowy warunek w tworzeniu autentycznego kontaktu z drugim człowiekiem.

Nie zawsze jednak ekspresja służy adekwatnemu uzewnętrznianiu świata wewnętrznego, ponieważ w procesie ekspresji zachodzą pewne deformacje. J. Kozielski

⁴ *Ibidem*, s. 191.

⁵ R. Gloton, C. Clero, *Twórcza aktywność dziecka*, Warszawa 1985, s. 7.

wymienia dwa rodzaje deformacji: motywacyjną i poznawczą⁶. Deformacja motywacyjna występuje wtedy, gdy „ze względu na własne interesy i lęk przed brakiem akceptacji społecznej, jednostka [...] przystosowuje własne konstrukcje symboliczne do wymogów otoczenia. Pomija pewne twierdzenia, łagodzi inne”⁷. Deformacje poznawcze natomiast są konsekwencją braku umiejętności przekazywania swoich myśli, wyobrażeń i uczuć, ograniczonych możliwości przetwarzania informacji, zawodności języka werbalnego. Można powiedzieć, że jednostka albo nie chce, albo nie potrafi przekazać tego, co czuje, myśli, przeżywa. Ze względu na to, że przez ekspresję uzewnętrznia się otoczeniu to, co wewnętrzne, może również nastąpić deformacja w odbiorze spowodowana nieprawidłową interpretacją przekazu.

Ekspresja emocjonalna może przyjmować różne formy, takie jak: werbalne zachowanie (słowo mówione lub pisane), plastyczne działanie (rysunek, rzeźba), mimiczne, ruchowe. Każda jednostka posiada potrzebę ekspresji emocjonalnej, jak również potrzebę ekspresji twórczej. „Oddziaływanie sztuki, a zwłaszcza tworzenia plastycznego, było znane od wczesnych epok rozwoju *hominii sapientis*. Odbieranie sztuki oraz tworzenie jej było uważane nie tylko za posłannictwo, szczególnie przywilej wybranych, ale także za element oczyszczający (*katharsis*), łagodzący cierpienia, w tym także dolegliwości wynikające ze schorzenia ducha i umysłu”⁸. W pewnych cywilizacjach i kulturach przez wiele tysięcy lat utrzymywało się przekonanie, że sztuka „łagodzi obyczaje, uprzyjemnia życie i pomaga w leczeniu niektórych chorób”⁹. H. Kolmer stwierdza, iż człowiek prehistoryczny, po zaspokojeniu potrzeb życiowych, był zdolny do tworzenia abstrakcji¹⁰. Została udowodniona naukowo potrzeba wypowiedania się w plastycie przez człowieka prehistorycznego, którego twórczość datuje się od czasów epoki lodowcowej¹¹. Zakłada się, że „twórca prehistoryczny, tworząc mniej lub bardziej świadomie, dążył m.in. do pozbycia się lęku poprzez odtworzenie zagrażających mu sił wyższych”¹². Analogicznie można zaobserwować wśród obecnie bawiących się dzieci chęć pokonywania lęku przez np. naśladownictwo groźnych i dzikich zwierząt czy spisywanie w formie pamiętników przykrych sytuacji.

Ekspresja twórcza jest zarazem emocjonalna – wyraża przeciw emocje, ale również pobudza emocje u odbiorcy danego komunikatu. Ekspresja twórcza powoduje często utrwalenie emocji wyrażanych w danym dziele (obraz, rzeźba, utwór poetycki, muzyczny itp.).

2. TRUDNOŚCI TOWARZYSZĄCE DZIAŁANIOM EKSPRESYWNYM

Działanie ekspresywne kojarzy się ze spontanicznością. Według A. H. Masłowa „czysta spontaniczność polega na wolnej, nieskrępowanej, ufnej i nieprzemysłanej z góry ekspresji swego ja, to znaczy sił psychicznych, z jak najmniejszym udziałem świadomości. Kontrola, wola, ostrożność, samokrytycyzm, umiar i rozważa stanowią hamulce tej ekspresji, których wewnętrzna konieczność wynika z praw świata

⁶ J. Koziński, *Koncepcja transgresyjna człowieka*, Warszawa 1987, s. 123-125.

⁷ *Ibidem*, s. 123.

⁸ M. Tyszkiewicz, *Psychopatologia ekspresji*, Warszawa 1987, s. 33.

⁹ *Ibidem*, s. 33.

¹⁰ *Ibidem*, s. 39.

¹¹ *Ibidem*.

¹² *Ibidem*.

społecznego i świata natury zewnętrznej wobec świata psychiki, oraz pośrednio z lęku przed samą psychę”¹³.

Dalej Maslow uważa, iż kontrola spowodowana strachem przed psychę ma charakter neurotyczny lub psychotyczny. „Ten rodzaj kontroli słabnie pod wpływem psychologicznego zdrowia, głębokiej psychoterapii i każdego głębszego samopoznania i samoakceptacji”¹⁴.

Istnieją również kontrole psyche w innym sensie, które są konieczne w miarę aktualizujących się uzdolnień i poszukiwania wyższych form ekspresji, np. ćwiczenie swoich umiejętności przez artystę, sportowca. Te pożądane i niezbędne kontrole Maslow proponuje nazwać „apologizującymi kontrolami”¹⁵, ponieważ nie kwestionują one słuszności zaspokojenia, w większym stopniu mogą potęgować przyjemność.

Czysta spontaniczność, a więc działania ekspresywne, jest możliwa jedynie w snach, fantazji, miłości, w początkowych etapach twórczości, czy w jak najwcześniejszym okresie życia jednostki. Nie jest również możliwa ustawiczna kontrola, ponieważ powoduje śmierć psyche.

Wychowanie więc powinno być nastawione zarówno na kształtowanie kontroli, jak i kształtowanie spontaniczności i ekspresji.

W naszej komputeryzującej się epoce, konieczne jest utrzymywanie stanu równowagi pomiędzy tym, co wyliczone a spontaniczną zdolnością do ekspresji i twórczego kreowania swego życia.

Można stwierdzić, iż od urodzenia jednostki tłumii się w niej naturalną potrzebę ekspresji – potrzebę odczuwania i wyrażania własnych emocji na rzecz realizowania powinności zgodnie z narzuconymi zasadami, normami, panującymi w danej kulturze. Tłumii się smutek, płacz („mężczyzna nigdy nie płacze”), tłumii się również radość (neguje się u dziecka zbyt impulsywne reagowanie na szczęście, zbyt hałaśliwe). Uczy się spokoju, opanowania, zrównoważenia, w konsekwencji prowadzi to do nasilenia niepokoju, napięcia, nawet agresji. Odzwierciedleniem tego są subkultury młodzieżowe preferujące bunt przeciwko konformizmowi, przeciwko anonimowemu życiu w tłumie.

W życiu każdej jednostki istotny jest okres adolescencji, wiek dojrzewania, kiedy kształtuje się tożsamość, indywidualność. Młody człowiek poszukuje wartości i możliwości realizowania ich. Pojawia się pytanie: jakie wartości kreuje współczesna młodzież? Jakie ma możliwości ich realizacji? Można wymieniać wiele instytucji, których celem jest rozwijanie zainteresowań, kształtowanie pewnych umiejętności, rozwijanie uzdolnień – ale zajęcia w tych instytucjach mają charakter odtwórczy, pomagają w ćwiczeniu pewnych sprawności, umiejętności.

Nie należy tłumić i wypierać naturalnych zdolności jednostki; „człowiek ma wewnętrzny pęd do jedności osobowej, do spontanicznej ekspresywności, do pełnej indywidualności i tożsamości, raczej do widzenia prawdy niż do trwania w ślepotcie, do bycia twórczym, bycia dobrym i do wielu jeszcze innych rzeczy”¹⁶.

Jednym z najważniejszych stwierdzeń pedagogicznych według K. Obuchowskiego

¹³ A. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Warszawa 1986, s. 193.

¹⁴ *Ibidem*, s. 193.

¹⁵ *Ibidem*, s. 194.

¹⁶ *Ibidem*.

jest stwierdzenie negatywnego wpływu wychowania ludzi przez role społeczne, polegające na tym, że „człowiek przestaje być jednostką a staje się rolą społeczną i traci właściwie swoją indywidualność”¹⁷.

Istotne wydaje się rozróżnienie przystosowania społecznego od przystosowania egzystencjalnego. Można stwierdzić, iż przystosowanie społeczne stanowi synonim konformizmu, przyjęcia nieautentycznych wartości, tożsamości. W konsekwencji przystosowanie społeczne danej jednostki w tym rozumieniu oznacza grę społeczną, w której jednostka prezentuje powierzchowną tożsamość opartą na rolach społecznych, działa jako aktor w „teatrze życia codziennego”¹⁸.

Przystosowanie społeczne oznacza więc pełnienie odpowiednich ról, funkcjonowanie jednostki zgodnie z normami społecznymi.

Powstaje pytanie: czy przystosowanie społeczne prowadzi do przystosowania egzystencjalnego? Należy niestety stwierdzić, iż zbyt płytkie przystosowanie społeczne prowadzi do nieprzystosowania egzystencjalnego. Przystosowanie egzystencjalne uzależnione jest od osiągnięcia tożsamości, która wymaga wielu „przemian typu »wyzwolenia«, pomagających odrzucić fikcje konwencjonalnej rzeczywistości społecznej”¹⁹.

Przemiany wewnętrzne powodują zmianę sposobu rozumienia i doświadczania samego siebie, a w konsekwencji i innych. Przemiany wewnętrzne związane są z poszukiwaniem tożsamości, co widoczne jest dla otoczenia jako przemiana zewnętrzna, jako nowa forma aktywności, ekspresji. Można wtedy mówić o ekspresji twórczej, o osobowości kreatywnej, realizującej swoje zamiary zgodnie z własnymi wartościami, nie narzuconymi z zewnątrz.

3. WARUNKI SPRZYJAJĄCE ZASPOKOJENIU POTRZEBY EKSPRESJI

Według F. S. Perlsa „każda jednostka, każda roślina, każde zwierzę ma tylko jeden wrodzony cel – zrealizować siebie takim, jakim się jest”²⁰. Ale powstaje pytanie: w jaki sposób realizować siebie? i następne: co to znaczy: takim, jakim się jest? Istotne jest określenie przez jednostkę samej siebie – nie w roli, jaką pełni w życiu, ale świadomość siebie w aspekcie samorealizacji w autoekspresji. Istotne jest doświadczanie siebie w pełnym wymiarze – poznawanie własnych instynktów, potrzeb, motywów danych czynów, emocji i uczuć towarzyszących działaniom. Zachowanie zgodne z chęciami a nie tylko z powinnościami wynikającymi z pełnionych, powierzonych czy narzuconych ról. Tak więc, ważne wydaje się poznawanie siebie, jak również innych ludzi nie przez role, a przez autentyczne doświadczanie kontaktu z drugim człowiekiem.

Przykładami działań umożliwiających spontaniczne odkrywanie własnej osoby w kontakcie z innymi ludźmi mogą być różnego rodzaju treningi: różne formy treningu ekspresji twórczej, treningu uwrażliwiającego, interpersonalnego itp. W trakcie uczestniczenia w treningu koncentruje się uwagę na doświadczaniu kontaktu z drugą osobą i na własnych odczuciach. Jest możliwość poszerzenia samoświadomo-

¹⁷ K. Obuchowski, *Strategie życia*. Rozważania i dyskusje na sympozjum w Jabtonnie, Warszawa 1983, s. 84-85.

¹⁸ M. Adamiec, *Doświadczenie przemiany jako kategoria psychologiczna*, Katowice 1988, s. 224.

¹⁹ *Ibidem*, s. 224.

²⁰ F. S. Perls, *Gestalt Therapy Yerbatim*, 1969, s. 13.

ści w zakresie własnych emocji, uczuć, sposobów reagowania, odbioru siebie samego, jak również drugiego człowieka. Uczestnictwo w treningach sprzyja odkrywaniu przez kontakty społeczne takich wartości, jak: szczerłość, otwartość, życzliwość. Akcentuje potrzebę autorefleksji i samopoznania. Uczenie treningowe nie jest techniką wykorzystującą grupę do wzajemnego przekazywania sobie wiedzy abstrakcyjnej na temat tego, jak żyć ma jednostka sama z sobą czy z grupą społeczną. Jest techniką poznawczą, w której tworzywem poznania są aktualne przeżycia i doznania członków grupy. Rozwija umiejętności porozumiewania się z drugim człowiekiem, a tym samym stymuluje pełniejszy rozwój osobowości. Uczenie treningowe polega na doświadczaniu siebie i innych, czyli poznaniu własnej ekspresji i postrzeganiu ekspresji drugiego człowieka. W trakcie treningu uczestnicy mają możliwość poznawania i poszerzania umiejętności wyrażania własnych stanów nie tylko w sposób werbalny. Dużą rolę odgrywa poczucie bezpieczeństwa, które sprzyja pełniejszemu doświadczaniu nowych (niejednokrotnie) dla jednostki form ekspresji (malowanie, lepienie, rysowanie itp.).

Celowe wydaje się podjęcie prób połączenia wieloletnich doświadczeń wypracowanych przez placówki kulturalno-oświatowe z formami działań placówek terapeutycznych. Istnieje potrzeba wielu nowych rodzajów usług – zarówno tradycyjnych, jak i nowoczesnych – które, by stwarzały warunki dla rozwoju osobowości kreatywnej poprzez stymulowanie ekspresji i emocjonalnej, i twórczej.