

Miles L. Patterson, *Więcej niż słowa. Potęga komunikacji niewerbalnej*, GWP, Gdańsk 2011

„*Więcej niż słowa* wyjaśnia dużo więcej niż jakakolwiek inna książka na temat komunikacji. W sposób naukowy, lecz jednocześnie interesujący, tłumaczy nie tylko czym jest i jak działa komunikacja niewerbalna, ale także pokazuje, jak oddziałuje ona na nas – a nawet dla nas”. Takimi słowami recenzuje książkę Pattersona światowej sławy psycholog społeczny Robert B. Cialdini, autor bestselleru *Wywieranie wpływu na ludzi*.

Szeroko pojęta tematyka komunikowania społecznego, ogólnie rzecz biorąc komunikacji niewerbalnej, od jakiegoś czasu znajduje się w obrębie moich zainteresowań. Z racji wybranych kierunków studiów i przyszłej pracy zawodowej, niewątpliwie jest to dla mnie tematyka potrzebna, warta poszerzania i ciągłego dokształcania.

Komunikowanie to ważny proces, jaki zachodzi nieustannie w życiu każdego człowieka. Umiejętność komunikowania się umożliwia sprawne działanie, szybszą i efektywniejszą korelację z drugim człowiekiem, sukcesy w pracy zawodowej, spokojniejsze i często mniej konfliktowe bytowanie w codziennym życiu.

Proces komunikacji jest prosty, wymaga jedynie (lub aż) trzech niezbędnych komponentów: **nadawcy**, będącego niejako źródłem komunikatu, **komunikatu**, stanowiącego pewną informację, oraz **odbiorcy**, który tenże komunikat różnymi zmysłami przyjmuje do swojej wiadomości. Zazwyczaj kiedy mówi się o komunikacji, na myśl przychodzi wyrażenie: komunikacja werbalna. Coraz częściej jednak komunikujemy się ze sobą niewerbalnie. Na ogromne znaczenie takiej formy komunikacji wskazuje właśnie Miles L. Patterson w swojej książce. Autor to światowej sławy badacz komunikacji niewerbalnej – profesor psychologii na University of Missouri w St. Louis, wielokrotnie nagradzany za kreatywność i innowacyjność w zakresie badań nad komunikacją niewerbalną. W książce *Więcej niż słowa* wręcz rozprawia się z różnymi mitami na temat komunikacji niewerbalnej w życiu człowieka, konfrontując je z najnowszymi doniesieniami naukowymi. Zauważa jej ogromne znaczenie w codziennym życiu, które nie ogranicza się jedynie do kontaktów „twarzą w twarz”, jak się powszechnie przyjęło uważać, ale widoczne jest w mediach, takich jak chociażby telewizja czy internet.

Prezentowany poradnik składa się z dziesięciu rozdziałów traktujących o znaczeniu i sposobach komunikacji niewerbalnej. W rozdziale pierwszym Patterson podaje definicje komunikacji niewerbalnej zamieszczone w literaturze i czasopismach naukowych, które opisują ją jako „mowę ciała będącą zestawem luźno połączonych sygnałów i zachowań niosących specyficzne znaczenia dotyczące myśli czy uczuć człowieka” (s. 9). Już po przejrzeniu pierwszych stron książki można zauważyć, że nie jest to zwykły poradnik. Autor bowiem na pierwszych stronach zaprzecza tejsze definicji, twierdząc, że komunikacja niewerbalna nie dotyczy *stricte* mowy ciała, jak się powszechnie przyjęło uważać, a jest niejako pewnym fenomenem, który uwarunkowany jest wieloma kontekstami społecznymi. Według niego bowiem, system komunikacji niewerbalnej oprócz

ciała obejmuje także całą przestrzeń wokół nas – z wszystkimi elementami i przedmiotami do niej należącymi.

Patterson udowadnia czytelnikowi, że przekaz niewerbalny to całość sygnałów, jakie oprócz języka składają się na komunikację. Zaproponował własną definicję komunikacji niewerbalnej, przez którą rozumie: „wysyłanie i/lub odbieranie informacji oraz komunikatów perswazyjnych poprzez otoczenie fizyczne, wygląd oraz zachowania niewerbalne” (s. 17).

Autor podaje wiele cech komunikacji niewerbalnej, m.in. to, że „zawsze działa”, jest ciągła – nawet jak ktoś stoi nieruchomo i nic nie mówi, to swoją postawą przekazuje garść informacji. Kolejna z cech, którą przywołuje Patterson, to nieprzerwalność nadawania i odbierania niewerbalnych sygnałów, bowiem proces nadawczy i odbiorczy zachodzi równolegle, automatycznie. Według autora, wysyłanie i odbieranie komunikatów odbywa się bez żadnej kontroli i działa cały czas. Ostatnia cecha to wspieranie przez komunikację niewerbalną naszych bieżących kontaktów, mających miejsce, co jest istotne: tu i teraz. O ile znaczenie języka mówionego może znaleźć swoje odniesienie w przeszłości czy przyszłości, o tyle sygnał niewerbalny dotyczy wyłącznie tego, co dzieje się w aktualnym procesie komunikacji.

W rozdziale drugim autor zastanawia się, w jaki sposób tworzymy wiedzę na temat komunikacji niewerbalnej oraz procesów, które na nią oddziałują. Patterson trafnie zwraca uwagę na złożoność pojęcia komunikacji niewerbalnej, zauważa, że nasze doświadczenie nie zawsze wystarczy, by ją pojąć i zrozumieć, dlatego też podaje czytelnikowi metody badawcze ilustrujące różne przykłady zastosowania komunikacji niewerbalnej.

Kolejny rozdział omawianej książki traktuje o komunikacji niewerbalnej z perspektywy funkcjonalnej. Autor zastanawia się, w jaki sposób ludzie odkrywają ciche i niekiedy niezauważalne metody z jej zakresu. Podpowiada m.in. jak określić człowieka po miejscu, które wybiera w sali pełnej ludzi. Patterson zastanawia się też, jaki pożytek płynie dla ludzkości z różnych technik komunikacji niewerbalnej w codziennym życiu. Snuje również rozważania nad sposobem i źródłem wiedzy, jakie posiadamy o tej formie komunikacji. Miles Patterson, przyjmując pozycję funkcjonalną, postanawia skupić się na przydatności komunikacji niewerbalnej w sytuacjach z jakimi mamy okazję spotykać się, zarówno na poziomie indywidualnym: *face to face*, jak i na poziomie grupy. Wymagające podkreślenia jest zapewne owo podejście funkcjonalne, którego podstawy autor skrupulatnie „buduje” w niniejszej pozycji książkowej, dzięki szczegółowej analizie różnych form zachowań oraz składników, wzorców i elementów komunikacji niewerbalnej. Te elementy to m.in.: wystrój i aranżacja wnętrza, wyraz twarzy czy postawa ciała.

Z rozdziału czwartego czytelnik może dowiedzieć się o podstawowych czynnikach, które wpływają na kształtowanie się komunikacji niewerbalnej, a są to m.in. uwarunkowania kulturowe, płeć, osobowość, a nawet władza powiązana z dominacją.

Informacje o podstawowej i najważniejszej według autora funkcji komunikacji niewerbalnej, jaką jest „dostarczanie informacji o świecie społecznym” (s. 82) zawiera rozdział piąty. Takich informacji zdaniem autora dostarcza przede wszystkim wygląd i zachowanie, bowiem to one w głównej mierze decydują o tym, kim jesteśmy, ale także co robimy. Autor podejmuje również wątek kontekstu społecznego i relacji, jakie łączą osoby będące ze sobą w komunikacji niewerbalnej. Komunikacja niewerbalna jest

często uzależniona od pełnionych przez nadawców komunikatu funkcji oraz sytuacji, w jakiej się znajdują.

Dwa następne rozdziały – szósty i siódmy – mówią nam o regulowaniu interakcji i poczuciu bliskości. Jesteśmy istotami społecznymi, a bliskość drugiego człowieka stanowi nie tylko warunek naszego bezpieczeństwa, ale i zadowolenia z życia. Autor przedstawia ciekawe badania z zakresu interakcji zogniskowanych i niezogniskowanych. Zwraca uwagę na istotność pierwszego wrażenia, rozważa stopień bliskości i jego wpływ na długotrwałość związku oraz porusza zagadnienie zaangażowania.

W ósmym rozdziale autor nie omieszczał wspomnieć również o tym, jak sygnały komunikacji niewerbalnej powiązane są z wywieraniem wpływu na ludzi. Perswazja i dominująca chęć podporządkowania to najbardziej znane według Pattersona elementy wywierania wpływu. Autor w niezwykle ciekawy sposób porusza specyfikę kłamstwa. Tutaj pozwolę się zatrzymać, gdyż autor dotyka bardzo istotnych kwestii. W wielu artykułach czytamy bowiem, że „ciało nigdy nie kłamie”. Patterson twierdzi jednak, że to nie do końca prawda, obalając kilka „kłamliwych” mitów. Jeden z nich to przeświadczenie, że kłamca w trakcie „aktu kłamania” dotyka nosa. Autor twierdzi, że ludzie, w miarę jak ich stres narasta, faktycznie więcej się dotykają. Kłamstwo może być ową przyczyną stresu, ale istnieje także prawdopodobieństwo, że ktoś nie wierzy w naszą prawdomówność, co sprawia, że się bardziej stresujemy, a tym samym częściej dotykamy. Patterson powołuje się również na badania, świadczące choćby o tym, że kłamca wcale nie patrzy rzadziej w oczy i wcale się nie wierci, jak to jest ogólnie przyjęte. Autor dochodzi do wielu ciekawych wniosków, z których najważniejszy to podkreślenie wagi komunikacji niewerbalnej, jako niezwykle potężnego, a zarazem prężnego środka oddziaływania na życie każdego człowieka.

Znaczenie komunikacji niewerbalnej w kształtowaniu wizerunku omawia Patterson w rozdziale dziewiątym. Ten element, na co także zwraca uwagę autor, notorycznie wykorzystywany jest w kampaniach wyborczych, kiedy to wszelkie sygnały niewerbalne mają stworzyć pożądane wrażenie. Autor dostrzega tu także zagrożenie manipulacją, by osiągnąć pożądane, acz fałszywe wrażenie.

W ostatnim, dziesiątym już rozdziale autor omawia teoretyczne podstawy opisu, a także interpretacji przesyłania i odbierania komunikatów niewerbalnych. Autor opisuje systemowość koncepcji teorii interaktywnej komunikacji niewerbalnej.

Więcej niż słowa to bardzo wartościowa publikacja. Przede wszystkim ukazuje, jak złożony jest świat społecznej komunikacji i jak ogromna ilość rzeczy dzieje się poza naszą świadomością, a także poza tym, co mówimy. Autor posługuje się bardzo przystępnym stylem; język w całej swej naukowej formie jest prosty i zrozumiały. Patterson wiele razy „wtrąca” osobiste doświadczenia, choćby z pracy ze studentami, co sprawia, że staje się przez ten fakt bliższy czytelnikowi.

Warto podkreślić także wzorową, według mnie, kompozycję omawianej publikacji. Książka składa się z 10 rozdziałów, a każdy z nich zawiera w sobie kilka podrozdziałów, oddzielonych tytułami/nagłówkami, co sprawia, że całość jest bardzo spójna, zrozumiała, a Czytelnik nieposiadający dostatecznej wiedzy na dany temat, nie czuje się zagubiony.

Wartość merytoryczną poradnika oceniam bardzo wysoko. Zaimponował mi niezwykle bogaty i szeroki, a przede wszystkim celnie dobrany zakres bibliografii, którą

wykorzystał autor. Opierał się na literaturze współczesnej i takowe badania przedstawił czytelnikowi: aktualne i niezwykle ciekawe. Książkę tę ośmieliłabym się ocenić jako nowatorską – autor bowiem konfrontuje, ocenia, porównuje, stawia pytania, podejmuje zagadnienia, które powszechnie uważa się za oczywiste i zamknięte.

Uważa się, że recenzja jest naprawdę rzetelna, godna uwagi, a przede wszystkim wiarygodna, jeśli jej autor oprócz pochwały pokusi się także o konstruktywną krytykę. Moja recenzja niech będzie dla Państwa wiarygodną bez tego małego szczegółu, który pominię, ponieważ nie chcę na siłę wymyślać wad, których nie zauważam. Teraz jest zatem odpowiedni moment, by zachęcić Państwa do sięgnięcia po książkę Pattersona *Więcej niż słowa*.

Natalia Nózka