

JAN MŁODKOWSKI

Zakład Psychologii Pracy  
i Poradnictwa Zawodowego  
Instytut Psychologii UŁ

### WIZUALIZACJA – PRÓBA EKSPLIKACJI POJĘCIA

Treścią artykułu jest kilka refleksji, które powstały podczas próby oparcia tekstu książki *Aktywność wizualna człowieka* (Młodkowski 1998a) na możliwie jednolitym systemie pojęć. Jak wiadomo zwarty system pojęciowy w psychologii nie istnieje i pewnie nie pojawi się jeszcze dość długo. Pewną szansą są zatem próby systemów o ograniczonym zasięgu, budowane w ramach niektórych dziedzin bądź nawet zagadnień.

Choćby w powierzchownej diagnozie istniejącego stanu można pokusić się o wyodrębnienie następujących okoliczności:

- Brakuje nazw określających rozpoznane, autonomiczne zjawiska. Najbardziej oczywistym, chociaż niezbyt często spotykanym powodem jest sytuacja, gdy wyniki badań empirycznych stanowią nowo odkryte fakty. Zanim pojawi się nowy termin o wyodrębniającym taki fenomen znaczeniu, używane są określenia zjawisk spokrewnionych, bądź wieloelementowe nazwy opisowe. Dobrym przykładem jest tu pojęcie o wręcz strategicznej roli – „obraz”. Ile nieporozumień powstaje z tłumaczenia angielskich *pattern*, *picture*, *image* na praktycznie jedyny polski odpowiednik w samym rdzeniu znaczeniowym – **obraz**? Ile kłopotów w związku z koniecznością opisowego różnicowania jego poszczególnych znaczeń? Istnieją wprawdzie jeszcze dwa dające się tu zastosować terminy **wizerunek** i **konterfekt**, ale ich archaiczna proweniencja poważnie ogranicza swobodę użycia we współczesnym tekście naukowym. Tym niemniej mają one tę dobrą stronę, że zawężają znaczenie do rezultatu aktywności wizualnej. Problemem pozostają określenia **obraz psychiczny**, **obraz zmysłowy**, itd.

● Większość używanych pojęć wywodzi się z języka potocznego. Często także określenia zapożyczone z innych dyscyplin wiedzy przynoszą z sobą balast dotychczasowych znaczeń. Mimo ich uregulowanego sposobu użycia w obrębie psychologii, należy liczyć się z możliwymi interferencjami znaczeniowymi.

● Liczne terminy posiadają w ramach respektowanej w psychologii tradycji językowej więcej niż jedno znaczenie pochodzące od różnych twórców, a najczęściej wywodzące się z poszczególnych kierunków. Zatem w konstruowanym systemie, wspomnianym na początku, trzeba było dokonać wyboru możliwie zasadnego merytorycznie i biorącego pod uwagę perspektywiczne konsekwencje, a także zagrożenie eklektyzmem. Jako przykład posłużę się tu *in extenso* protestem sformułowanym przez B. Zawadzkiego (1970, 171): „Termin **percepcja** lub lepiej – **spostrzeganie** – używany jest ostatnio w odmiennym od tradycyjnego znaczeniu. Tradycyjnie termin **spostrzeganie** był stosowany wtedy, gdy mowa była o użyciu organów zmysłowych przez spostrzegającego oraz wtedy, gdy przedmiot pobudzał receptory. Z chwilą, kiedy przedmiot znika z pola widzenia, człowiek może dalej o nim myśleć, może go sobie wyobrażać, ale nie może go już spostrzegać. Obecnie wielu psychologów mówi o **spostrzeganiu sytuacji** nawet wtedy, gdy sytuacja ta jest poza zasięgiem zmysłów, jest odległa lub przestała istnieć”. Ponadto wspomniany autor wskazuje jako nowotwory językowe określenia **percepcja jednostki**, **percepcja społeczna** i podobne, jako przykłady modnego, a zarazem sprzecznego z ugruntowaną tradycją używania nazwy **spostrzeganie**, mającej na względzie formalny aspekt zjawiska, niezależny od treści czy specyfiki sytuacji. Innym przykładem tej kategorii jest określenie **inteligencja emocjonalna**, które E. Nęcka zakwalifikował jako „nadużycie semantyczne”.

● Wreszcie: niektóre z terminów nie posiadających tradycji i ustabilizowanego znaczenia, nawet w języku potocznym, przebojem wchodzą do naszej dyscypliny i używane są równie powszechnie jak niejednolicie – niczym modny strój na różnych figurach. W imię czystości i poprawności języka można by je ignorować. Czasem warto jednak docenić, iż być może nawet bez dostatecznej precyzji, ale przynajmniej niektóre z tych nazw, po zabiegach ulepszających i rozpowszechnieniu, mogłyby zostać wykorzystane do zastąpienia pewnych terminów wieloznacznych w którejś z konotacji; bądź też można by usprawnić komunikację dzięki użyciu ich zamiast dotychczas funkcjonujących wieloczłonowych określeń opisowych.

Niektóre z powyższych wariantów, a szczególnie ostatni, mają obecnie – w moim przekonaniu – związek ze statusem terminu **wizualizacja** oraz dwóch pojęć pokrewnych: **obrazowanie** i **focusing**. Wspomniane pokrewieństwo ma zarówno charakter znaczeniowy jak i genetyczny (w aspekcie frazeologicznym). Spotkałem się wielokrotnie z tym, iż określenia te bywają używane zamiennie.

do obiegowego zargonu psychologicznego. Z dostępnych mi źródeł wynika, że w wersji oryginalnej pojawiło się w literaturze psychologicznej w latach dwudziestych. C. H. Griffitts (1927) w pracy poświęconej problematyce wyobraźni użył go dla oznaczenia **sprawności wizualizacyjnej** rozumianej jako rezultat ogólnej aktywności narządu wzroku. Pół wieku później (podają za Holt 1972, 13) użył określenia o tym rdzeniu [*visualisers* – wzrokowcy] W. G. Walter (1953) w stosunku do osób o relatywnie wyższej sprawności w transformacjach wyobraźni wzrokowej. Do rozpowszechnienia się terminu we współczesnej literaturze psychologicznej w kręgu języka angielskiego przyczyniły się bodajże publikacje A. Richardsona, prekursora współczesnych badań nad wyobraźnią, w których używał go wielokrotnie, począwszy od końca lat sześćdziesiątych (1969). A potem (1977) zastosował także w nazwie kwestionariusza przeznaczonego do badania dominującego stylu poznawczego [*Verbalizer-Visualizer Questionnaire*, polska edycja: Kwestionariusz Stylów Myślenia (Winczo-Kostecka 1985)].

Jeżeli na terenie rodzimego języka termin **wizualizacja** nie jest używany jednolicie, to w kręgu języka polskiego problemy z jego znaczeniem są bez wątplenia zwielokrotnione. Etykieta pojęcia **wizualizacja** funkcjonuje w naszym języku jako prosta kalka etymologiczna z angielskiego. Pozwala to przenieść wszystkie rodzime znaczenia na nasz grunt i nie chroni przed dodaniem nowych. Poniższe zestawienie sposobów rozumienia wspomnianej nazwy lub pokrewnych, opartych na wspólnym rdzeniu wariantów leksykalnych, zapewne nie jest wyczerpujące. Według dostępnych mi źródeł użycie określenia **wizualizacja** może oznaczać tyle co:

1. **Kształtowanie sygnału w kodzie obrazowym.** Biorąc pod uwagę, iż określenie **kod obrazowy (figuralny)** – wbrew rozumieniu potocznemu – mieści w sobie wszystkie modalności zmysłowe, w tym wariacie znaczeniowym traktuje się ją jako **spostrzeganie**, abstrahując od specyfiki wzrokowej zjawiska. Zatem jest to zakres stanowczo zbyt szeroki, a przy tym rozmiągający się wyraźnie z dominującą w powszechnym użyciu odrębnością znaczeniową.

2. **Kształtowanie reprezentacji sygnału w modalności wizualnej.** Równoważnikiem znaczeniowym jest tu **widzenie**. Nie znajduję żadnego poza stylistycznym, uzasadnienia dla dublowania tego określenia, co w tekście naukowym jest sympatyczne, ale często kłopotliwe dla czytelnika. Jednakże odnotowuję, iż A. S. Reber w *Słowniku psychologii* (2000, 830) podaje dla **wizualizacji** tylko jedno i właśnie takie znaczenie: „uformować obraz wzrokowy”.

3. **Wtórne kodowanie obrazowe śladów pamięciowych.** Chodzi tu o sytuację, gdy informacja przechowywana w pamięci w jakimkolwiek pozaobrazowym kodzie jest w ramach procesu przypominania przetworzona w kod obrazowy. Trzeba przyznać, że ten dosyć niejasny w swym meritum proces nie posiada odrębnej nazwy.

4. **Reprezentacja wyobrażeniowa.** Takie znaczenie nadaje się **wizualizacji**, gdy się ją przeciwstawia **werbalizacji** bądź **semantyzacji**. Mamy tu do dyspozycji termin **wyobrażenie**, bezdyskusyjnie lepszy ze względu na odrębność merytoryczną włączającą wszelkie modalności i posiadający ustabilizowane znaczenie. Nawiązując do typologii funkcji wyobraźni (Młodkowski 1998b), z tym fenomenem mamy do czynienia w ramach funkcji imitacyjnej. Wówczas ślad pamięciowy w pierwotnej albo wtórnej formie ikonicznej zostaje zaktywizowany i „wyświetlony na ekranie świadomości” (pamięci krótkotrwałej). Nie ulega wówczas jakiegokolwiek transformacji i jest w pełni statyczny.

5. **Reprezentacja wyobrażeniowa w kodzie ikonicznym.** Odpowiednikiem znaczeniowym jest tutaj **wyobrażenie ikoniczne** bądź **wyobrażenie w kodzie ikonicznym**. Podobnie jak przedstawia to komentarz w poprzednim punkcie, i tutaj wchodzi w grę tylko prosta reprodukcja. Na przykład: wizualizacja to „zbiór myśli przedstawiony w formie obrazów” (Epstein 1996, 10), albo „Wizualizacja – praca wyobrażeniowa – jest prostym procesem. Oznacza odszukiwanie, odkrywanie lub tworzenie obrazu w umyśle, budowanie pewnej mentalnej formy” (tamże, 22). Można przypuszczać, iż tendencją do stosowania w tym znaczeniu określenia **wizualizacja** jest wygoda w użyciu, którą zapewnia ekwiwalent jednowyrazowy.

6. **Spontaniczny przebieg procesu wyobrażeniowego.** Po pierwsze: poza sytuacją wspomnianą bezpośrednio powyżej (reprezentacja imitacyjna), w ramach wszystkich pozostałych funkcji wyobraźni jest to ze swej natury proces (zjawisko dynamiczne), zostają wygenerowane nowe warianty bądź odrębne wyobrażenia. Podkreślają to zgodnie definicje wyobraźni jako czynności wyobrażania. Po drugie: spontaniczny, to znaczy będący rezultatem bieżącej interakcji aktualnie wzbudzonych dyspozycji psychicznych. Możliwość określenia takiego zdarzenia jednowyrazowym terminem jest zrozumiałą pokusą.

7. **Programowany przebieg procesu wyobrażeniowego.** Jest antynomią przebiegu spontanicznego w tym sensie, iż program jest generowanym zewnętrznie ciągiem sugestii dotyczących treści (czasami operacji) przetwarzanych wyobrażeniowo. Na przykład: „Kluczem do procesów wizualizacyjnych są związki pomiędzy emocjami, wrażeniami i wyobrażeniami [...] Podczas wizualizacji wykorzystujemy obrazy, by zmienić emocje lub fizyczne doznania, co w praktyce sprowadza się do tego, że dzięki nim wpływamy na nasze doświadczenie i uczestniczymy w ich kreowaniu” (Epstein 1996, 34, 36). Albo: „Wizualizacja jest procesem aktywizowania doświadczeń zmysłowych

(percepcyjnych) i emocjonalnych w celu wykorzystania zgromadzonych zasobów psychicznych dla przyszłych planów i ich realizacji” (Paul-Cavallier 1996, 62) „Wizualizacja jest zdecydowanie świadoma” (Markham 1994, 28). A Siek (1989, 162), powołując się na J. Silvę, powiada: „wizualizacja, czyli aktywne sterowanie własną wyobraźnią”. Inny przykład: „Wizualizacja, czyli tworzenie obrazów mentalnych” czyli „widzenie obrazów w umyśle” w formie „snów na jawie, przypadkowych fantazji i świadomych wyobrażeń. [...] Uporządkowane logicznie i świadomie użyte wyobrażenia mogą bardzo ułatwić proces uczenia się, który najczęściej [...] zachodzi na skutek wyobrażenia sobie tego, czego chcemy się nauczyć. Jeżeli uczeń nie potrafi przedstawić sobie czegoś w umyśle, to trwale zapamiętanie tego może okazać się dla niego niemożliwe” (Whitmore 1994, 35). W ten sposób powszechnie rozumieją **wizualizację** przedstawiciele szkoły programowania neurolingwistycznego (np. O'Connor, Seymour 1966, 49, 285). I ponownie warto podkreślić, że dla definiendum w tym punkcie także przydałoby się krótkie określenie. Dla odróżnienia tego znaczenia od sposobów użycia sygnalizowanych w pkt 4. i 5., często, szczególnie w literaturze popularnej, stosowane jest określenie „twórcza wizualizacja” (np. Gawain 1996; Markham 1994).

8. **Transformowanie obiektów werbalnych w ich obrazowy ekwiwalent.** Ten wariant znaczenia pochodzi od Maruszewskiego i Ścigały (1995). Jego odrębność polega na ograniczaniu procesu przetwarzania do kodu obrazowego, ale tylko tych informacji, które pierwotnie były w kodzie werbalnym. Autorzy wyróżnili ponadto analogiczny proces wiodący do tego samego celu, którego punktem wyjścia jest kod abstrakcyjny (postać semantyczna) informacji i nazwali go **desymbolizacją**. Notując ten wariant muszę podkreślić, iż pochodzi on z oryginalnej, zwartej koncepcji. Użyte w niej nazwy tworzą system bazujący konsekwentnie na lokalnym zbiorze definicji projektujących. Tym niemniej uwzględniam go biorąc pod uwagę, jak szybko się rozpowszechnia.

9. **Demonstracja obiektów świecących.** Na przykład: „wizualizacja rozumiana jako zastosowanie komunikatów obrazowych [...] prezentacja ikonizna” (Dylak 1995, 10, 52). Jest to jedyny znany mi wariant znaczeniowy, który nie ma charakteru mentalistycznego. Zatem jest bardzo odosobniony i odległy od bardziej rozpowszechnionych sposobów użycia. Ponadto dubluje się to z jednym ze znaczeń terminu „obrazowanie”.

10. **Liczne wyrażenia metaforyczne i określenia aforystyczne, czasem sformułowania bazujące na skrótach myślowych,** które trudno poddają się jednoznacznej interpretacji. Bywa, że ich desygnaty trącą wiedzą ezoteryczną bądź mistycyzmem. Odnotowuję to ze względu na zamiar możliwie kompletnego przedstawienia sprawy. Na przykład: „wizualizacja to reżyserowanie filmu we własnej wyobraźni” (Markham 1994), „twórcza wizualizacja jest metodą wykorzystywania wyobraźni w celu kształtowania rzeczywistości

zgodnie z naszymi pragnieniami” (Gawain 1996, 11). Są wydawnictwa, które publikacje o wizualizacji klasyfikują w działach New Age (Epstein 1996, 7).

Bywają publikacje, głównie o popularyzatorskim charakterze (np. Markham 1994), w których określenie **wizualizacja** zostało użyte w kilku, nawet w większości z przytoczonych powyżej znaczeń. Spotkać to można szczególnie w dziedzinie psychoterapii, a wyraźny wpływ miała tu psychologia humanistyczna. Wraz z jej teoretycznym liberalizmem, tendencjami eklektycznymi, a zatem pewną metodologiczną nonszalancją, wiele z używanych na tym terenie pojęć wyróżnia się nieostrością i wieloznacznością. Ten los podzieliła także wspomniana nazwa.

Według moich ustaleń najprawdopodobniej pierwszy w literaturze rodzimej pojęcie **wizualizacja** wprowadził S. Siek: „Niektórzy nazywają takie celowe organizowanie wyobraźni – wizualizacją. My również będziemy się posługiwali tym wyrażeniem. W wizualizacji możemy celowo pobudzać w naszej wyobraźni określone grupy obrazów i odpowiednio nimi sterować, możemy też pozwalać na swobodne, spontaniczne »snucie marzeń na jawie« lub celowo zapoczątkować jakiś ciąg wyobrażeń i pozwolić na dalszy jego spontaniczny i »samodzielny« rozwój” (Siek 1989, 172). Zatem deklaruje sposób użycia przedmiotowego wyrażenia według pkt 7. zestawienia znaczeń, aczkolwiek dopuszcza także rozumienie zgodne z pkt 6. Tę różnicę we wspomnianych znaczeniach autor wiąże z powinowactwem z poszczególnymi kierunkami rozwoju psychologii. A konkretnie: „Wizualizacja uprawiana przez psychologów i lekarzy pracujących w oparciu o założenia i terminologię psychologii analitycznej i psychoanalizy polega najogólniej biorąc na wprowadzaniu pacjenta w stan relaksu, zachęcaniu go do swobodnej gry wyobraźni, [...] do spontanicznego wyobrażania sobie różnych obrazów i scen zarówno realnych jak i fantastycznych. Celem tak rozumianej wizualizacji jest rozluźnienie działania mechanizmów obronnych oraz [...] umożliwienie ekspresji tego, co w osobowości człowieka jest wyparte i stłumione” (tamże, 181).

Przy okazji warto odnotować, że sam Z. Freud nie miał doświadczeń terapeutycznych z wykorzystywaniem wyobraźni. Preferował w tym celu kody werbalne i semantyczne. G. Epstein (1996, 15) wspomina jedyny udokumentowany, uznany za skuteczny epizod w praktyce psychoterapeutycznej Freuda, bazujący na sterowaniu imaginacją pacjenta. Natomiast „twórca psychologii analitycznej, Carl Gustaw Jung uchodził za tego, który pierwszy zaczął praktycznie stosować tak rozumianą wizualizację jako formę psychoterapii. Nie podał jednak wyraźnie wskazówek, jak to robić” (Siek 1989, 182). Tym niemniej z dystansu można łatwo zauważyć, że owa forma wizualizacji była podporządkowana psychoanalitycznej regule terapii minimalizującej ingerujący wpływ terapeuty na ukierunkowanie oddziaływań. W tym sensie przebieg wizualizacji był bardziej spontaniczny niż planowy. I jeszcze jedno: Freud był takim mistrzem w komunikacji werbalnej, że

wzorowanie się na jego stylu prawdopodobnie miało znaczenie dla powstania szkoły. On po prostu często potrafił po raz pierwszy wyrazić to co w swym aspekcie formalnym budziło powszechnie trudności. Jego teksty uznawane są za wzór pięknego stylistycznie, choć – z punktu widzenia współczesnego czytelnika – nie zawsze dostatecznie precyzyjnego języka. Wprowadził do opisu psychologicznego nowe formy, z których najbardziej znane i oryginalne są bodajże metafory mitologiczne. Zatem być może ma tu znaczenie antynomia stylów przetwarzania psychicznego.

Warto odnotować, iż Siek używa konsekwentnie określenia **wizualizacja** referując założenia terapii odreagowującej H. Leunera określonej jako *experimentelles katathymes Bilderleben* [co można tłumaczyć jako **sprowokowane katatymiczne przeżycia wyobrażeniowe** lub (jak w Epstein 1996, 14) **sterowane afektywne wyobrażenia**].

W dokonany poprzednio zestawieniu spotykanych zastosowań występują cztery zakresy znaczeniowe: obrazowanie (pkt 8), aktywność mnemiczna (pkt 3), aktywność percepcyjna (pkt 1, 2), aktywność imaginacyjna (pkt 4, 5, 6, 7, 8). Uważam, że trzy pierwsze z nich można zignorować z racji relatywnie małego rozpowszechnienia, stabilnych tradycyjnych znaczeń istniejących określeń konkurencyjnych i głównie popularyzacyjnego przeznaczenia źródeł, z których pochodzą.

Aspekt wyobrażeniowy znaczenia słowa **wizualizacja** jest w literaturze reprezentowany najpowszechniej, chociaż w niejednolity sposób. W jego obrębie mamy kolejne cztery wyodrębniające się znaczenia: reprezentacji polimorficznej (pkt 4), reprezentacji ikonicznej (pkt 5), spontanicznych transformacji ikonicznych (pkt 6 i 8) i planowych transformacji ikonicznych (pkt 7). Bez wątplenia najpowszechniejsze i najwcześniejsze stosowane w języku polskim jest znaczenie określone w pkt 7. Ten sprawozdawczy aspekt zagadnienia nie może pozostać bez wpływu na niniejszą eksplikację.

Biorąc pod uwagę bilans odnotowanych znaczeń omawianego określenia i powszechność ich użycia można uznać, iż

**wizualizacja oznacza sterowanie przebiegiem procesu wyobrażania w kodzie wzrokowym, poprzez dobór treści i operacji transformacyjnych, z zamiarem wbudowania treści wizji w plan bieżącego lub przyszłego działania.**

Planowość stosowanego zabiegu tworzy z wizualizacji narzędzie oddziaływań stosowane najczęściej w celach terapeutycznych (także autoterapeutycznych), dydaktycznych (także samodoskonalących, głównie w zakresie mnemotechniki), propagandowych lub reklamowych. Sam termin nie przesądza, czy sterowanie jest autonomiczne czy zewnętrzne. Natomiast uważam, że **wizualizacja** może z powodzeniem zastąpić, aczkolwiek tylko w zakresie modalności wzrokowej, bardzo już nieaktualne wyrażenie **wyobrażnia dowolna (wyobrażenie dowolne)**.

Jednakże na obecnym etapie rozpowszechnienia **wizualizacja** nie jest pojęciem stabilnym znaczeniowo, dostatecznie ostrym, opartym na uznanej teorii, nie posiada właściwości metrycznych itp., co jako pożądany rezultat eksplikacji postuluje T. Pawłowski (1986, 114). Zaakceptowanie wyników bieżącej analizy pozwala na zaproponowanie możliwie ostrych granic znaczenia tego wyrazu. Jednakże nie należy traktować przedstawionej tu propozycji jako definicji regulującej. Pawłowski podkreśla także, że każda próba eksplikacji powinna zakończyć się wprowadzeniem pojęcia będącego jej przedmiotem w system, a przynajmniej w rodzinę pojęć. Mając to na względzie, powracam do zapowiedzianej analizy dwóch pojęć, których znaczenia krzyżują się wzajemnie zarówno w języku nauki, jak i poza jego granicami.

**Obrazowanie** oznacza **techniczny proces tworzenia obrazu fizycznego**. Samo określenie pochodzi z języka fizyki, a jego użycie rozpowszechniło się ostatnio, szczególnie w tekstach technicznych. Nie jest ono bez znaczenia w psychologii dla opisu sygnałów i bodźców, czyli obiektywnie istniejących przedmiotów powstającej równocześnie lub wtórnie reprezentacji psychicznej.

Każdy obraz fizyczny (niektórzy uważają, iż każdy obraz naturalny), bez względu na swą specyfikę, jest epifenomenem swego obiektu<sup>1</sup>. Z fizycznego punktu widzenia dla powstania obrazu powinny być spełnione trzy zasadnicze warunki:

- Musi istnieć **energia w postaci falowej** (światlna, magnetyczna, mechaniczna, termiczna itd). Jej źródłem jest sam obiekt lub została wypromieniowana ze źródła zewnętrznego. W drugim przypadku fala odbijająca się od obiektu zostaje zmodulowana jego właściwościami, z reguły powierzchniowymi i jako potencjalny sygnał rozprzestrzenia się niosąc informacje o obiekcie.

- Niezbędne jest **urządzenie kondensujące** (np. soczewka optyczna, magnetyczna itp. lub reflektor, np. małżowina uszna).

- I wreszcie konieczny jest **ekran**. Może nim być każda substancja nieprzenikliwa (trudno przenikliwa) dla konkretnego promieniowania. A zatem: emulsja fotograficzna, cząsteczki pary lub pyłu w powietrzu, siatkówka oka, błona bębenkowa itd.

Powstawanie obrazu może mieć dodatkowo dwa warianty:

- Jeżeli ostatni warunek nie jest uwzględniony, mamy do czynienia z (w języku fizyki) **obrazem nierzeczywistym**. Bardziej złożone organy zmysłowe zawierają w swej konstrukcji spełnione dwa ostatnie z wyżej wymienionych warunków. W dużej mierze usamodzielnia to organizm w odbiorze obrazów rzeczywistych. W przyrodzie bywają także konstrukcje respektujące wszystkie trzy warunki, np. narząd echolokacji u nietoperzy.

---

<sup>1</sup> Jakościowo odmiennym wariantem jest **obraz wirtualny**, którego specyfika polega na nieistnieniu przedmiotu w sensie fizycznym.



● Warto wspomnieć jeszcze o tzw. **obrazie utajonym**. Chodzi tu o zjawisko obiektywne, ale oceniane z subiektywnej, ludzkiej perspektywy. Otóż obraz utajony istnieje faktycznie, ale jest niedostrzegalny z tego powodu, że rodzaj lub parametry energii, która go transmituje są niezgodne z modalnością, wrażliwością lub czułością poszczególnych zmysłów. Nasza cywilizacja dysponuje wieloma urządzeniami pozwalającymi na osiągnięcie dopasowania (np. pod względem modalności: termowizor, kineskop, głośnik, wywołanie błony fotograficznej, aparat rentgenowski itd.; trzeba przyznać, że wzrok jest tu wybitnie uprzywilejowany). Organizm dodatkowo może liczyć na kompensację.

Każdy z powyższych wariantów mieści się w określeniu **obrazowanie**.

**Focusing** jest funkcjonalnym odpowiednikiem zjawiska znanego od zeszłego stulecia, ugruntowanego w badaniach Jacobsona nad relaksacją (a w istocie nad ważnym jej czynnikiem – wyobraźnią kinestezyjną), z wykorzystaniem elektromiografii. Te szczątkowe formy elektrycznej aktywności mięśniowej, nazywane **symptomem ideomotorycznym** są najlepiej poznane dla:

● odpowiednich mięśni odpowiedniej kończyny przy wyobrażaniu sobie wykonywania nią ruchów;

● mięśni krtani i warg podczas aktów mowy wewnętrznej, ale także wyobrażania sobie np. pocałunku;

● mięśni kończyn dolnych podczas wyobrażania sobie chodzenia bądź biegania, przy czym dla każdej formy ruchu parametry sygnałów są odmienne i zsynchronizowane z wyobrażeniem odpowiedniej fazy ruchu. Warto podkreślić, że symptomami są tylko sygnały emg, a podczas wyobrażeń same skurcze mięśni nie występują, przeciwnie niż ma to miejsce podczas halucynacji, a wśród nich – marzeń sennych, łącznie ze stanami somnambulizmu;

● mięśni ocznych, wskazując na „gotowość” gałki ocznej do zmiany położenia podczas wyobrażeń wizualnych. Podnosi się wówczas tonus mięśni i towarzyszący mu sygnał emg, ale nie na tyle, aby wystąpiły skurcze mięśni. Jak wiadomo, takie skurcze i powodowane przez nie ruchy gałek ocznych mają faktycznie miejsce podczas marzeń sennych. Od początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia przypuszczano (G. T. Ladd), że są one zsynchronizowane i ujednoczone topograficznie z treścią wizualną marzenia sennego. Ale dopiero w ostatnich czterdziestu latach znaleziono na to kilka zasługujących na uwagę dowodów (badania N. Kleitmana, W. Dementa i in.; Młodkowski 1998a, 299 i n.).

Zainicjowane wyobrażenie wizualne może rozwijać się:

● torem specyficznym, dla którego trudno o symptomy, poza niezbyt stabilnym, jakim jest wskaźnik eeg (Zikmund 1972), natomiast któremu może towarzyszyć **focusing**; albo

- poprzez przekształcenie w formę zawierającą symptomy ideomotoryczne, o ile zostaną włączone i towarzyszą wyobrażeniu pewne elementy mechanizmu wykonawczego o behawioralnym charakterze.

W związku z „rozwarstwieniem” procesu wyobrażania, na podobnym stanowisku stoi D. Berlyne (1969). W swojej koncepcji „łańcucha transformacyjnego” pomiędzy procesami recepcyjnymi a myśleniem uwzględnia pośrednictwo dwóch faz wyobraźni. Powołuje się przy tym na badania J. Piageta, A. Reya, C. W. Perky i innych. Uogólniając ich poglądy, wyodrębnia:

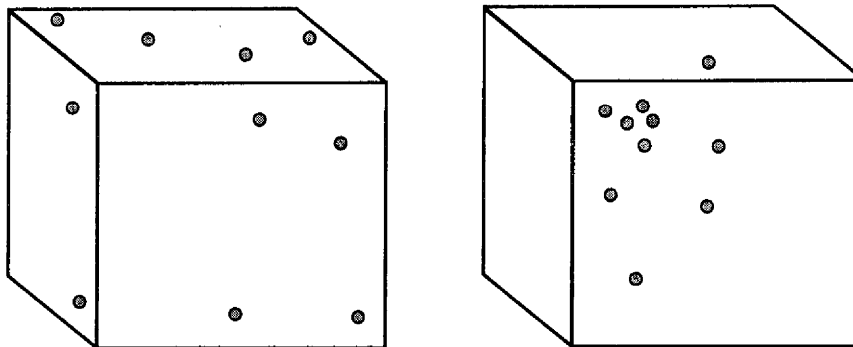
- „wyobraźnię sytuacyjną” – wcześniejszą genetycznie i operacyjnie, której rezultatem jest powstanie obrazu imitującego przedmiot, oraz

- „wyobraźnię transformacyjną”, w której nasila się koncentracja wysiłku umysłowego w postaci operacji przekształcających. Towarzyszą jej odtworzone ruchy eksploracyjne typowe dla spostrzegania, które są reprodukowane łącznie z wyobrażanymi treściami i mają z nimi związek przestrzenny i czasowy.

Symptom ideomotoryczny przez wielu badaczy traktowany jest jako element mechanizmu wyobrażenia wizualnego, polegający na występowaniu makroruchów oczu dopasowanych przestrzennie do elementów treści i zsynchronizowanych z parametrami wyobrażenia (wyobraźni transformacyjnej według określenia Berlyne’a). W związku z tym, czasem sprowadzany był do roli empirycznego wskaźnika parametrów wyobrażenia bądź procesu wyobrażenia wizualnego. Zatem metodologiczną odrębność ideomotoryki stanowi to, że jest ono pojęciem stosunkowo prosto dającym się zobjektywizować przez wskaźnik empiryczny, a nawet może posiadać metryczny charakter – jego parametry mogą występować w roli indeksów. Dyskusję nad tym problemem, istniejące dwa stronnictwa odmiennych stanowisk w sprawie związków wyobraźni wizualnej z ruchami oczu i argumenty ich przedstawicieli do końca lat siedemdziesiątych przedstawiłem gdzie indziej (Młodkowski 1986). Zadeklarowałem tam także swe poglądy w ramach jednej z opcji. Obecnie sądzę, że szerokie spojrzenie na wyobraźnię i jej funkcje, uzupełnienie wiedzy o nich w dodatkowe mechanizmy wizualizacji i **focusingu** jest szansą, aby zintegrować rozbieżne stanowiska i dotychczasowy spór uznać za pozorny.

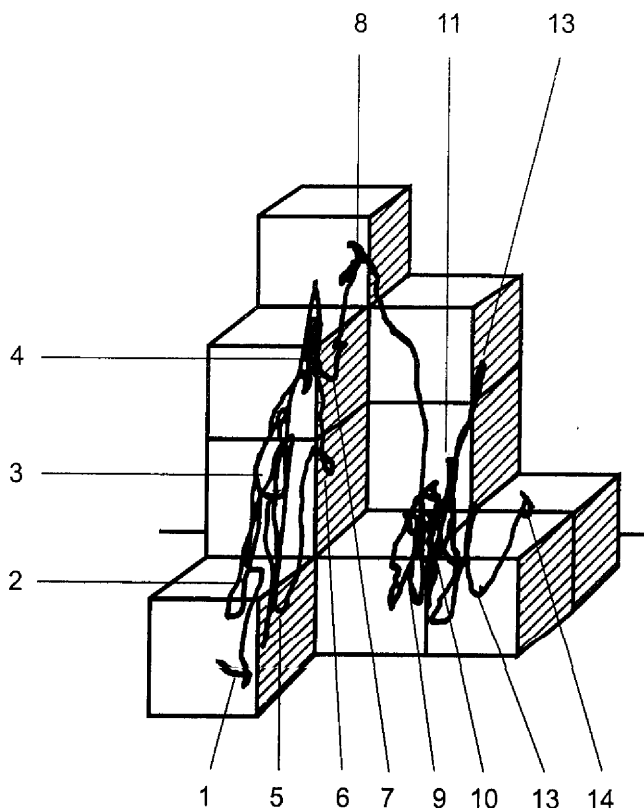
**Focusing** byłby zatem zjawiskiem towarzyszącym „wyobraźni sytuacyjnej” (lub **funkcji imitacyjnej wyobraźni** – według klasyfikacji zawartej w: Młodkowski 1998b) i stanowił funkcjonalny analogon komponenty motorycznej (**ideomotoryki**) związanej z „wyobraźnią transformacyjną”. Można zatem przypuszczać, że także w ramach funkcji imitacyjnej wyobrażający podmiot zachowuje się jak obserwator, ale nie w sposób typowy dla spostrzegania bądź dla halucynacji, a w ich obrębie także marzeń sennych. Owym reprezentowanym obrazem jest w istocie wyobrażenie, a sukcesywność uświadamiania jego kolejnych fragmentów zachodzi dzięki **focusingowi**. Zatem, jak na współczesną wiedzę, byłby to proces w wysokim stopniu zinternalizowany, a samo pojęcie miałooby charakter teoretyczny.

Jak wygląda aspekt empirycznych badań nad zjawiskiem określanym zgodnie z przedstawioną tu propozycją jako **focusing**? Przede wszystkim badań nie jest dużo. Opisywany efekt nie był ich celem (co zupełnie oczywiste, skoro nawet nie posiadał nazwy), pojawiał się zwykle jako zaskakujący i niepożądany, często bywał uznawany za artefakt. Przykład niechaj stanowi wynik badań L. Kaufmana i W. Richardsa (przytaczam za Noton, Stark 1971), którzy zaobserwowali i zarejestrowali (rys. 1, lewa strona) deklarowane przez osobę badaną punkty fiksacji wzroku (miejsca przecięcia osi widzenia z płaszczyzną zobrazowania) z punktami rzeczywistymi, ustalonymi obiektywnie (prawa strona rysunku). Badanie było wykonywane w warunkach ekspozycji figury (sześciianu Neckera) tak małej wielkości, że wykluczało to praktycznie posługiwanie się makroruchami. Można przyjąć, że w tej sytuacji sukcesywna analiza zadania percepcyjnego miała miejsce na jego wyobrażonej imitacji. I w tej właśnie sytuacji „objawił się” **focusing**. Faktyczne przemieszczenia dotyczyły zatem nie wzroku a uwagi, a dokładniej – uwagi kognitywnej.



Rys. 1. **Focusing** podczas wyobrażania sześciianu Neckera (z badań Kaufmana i Richardsa)

Dla lepszego zróżnicowania dobrze jest porównać z poprzednim rysunkiem zapis przebiegu wizualizacji (rys. 2), który ilustruje wykonanie klasycznego zadania ustalania liczby elementów składowych w piramidzie. Zobrazowanie tego zadania pozwala, co oczywiste, przedstawić tylko powierzchniową, „widoczną” warstwę figury. Trajektoria ruchów oczu, będąca symptomem wizualizacji, wskazuje na jednoczesną „penetrację” niewidocznych warstw piramidy, a szczególnym tego dowodem są punkty trajektorii oznaczone numerami, które lokalizują fiksację wzroku w momencie wymieniania numeru kolejnego ze zliczanych elementów – w miejscach niewidocznych optycznie, ale za to w faktycznie wizualizowanych warstwowo fragmentach figury.



Rys. 2. Okulomotoryczne symptomy wizualizacji podczas rozwiązywania zadania z Ogólnego Testu Klasyfikacyjnego (z badań własnych)

**Focusing** jest propozycją bez większych tradycji, szczególnie w literaturze ojczystej. To wyjaśnia, dlaczego posiada obco brzmiącą formę, ale być może jest to sytuacja przejściowa. Pojęcie wydaje się użyteczne na terenie badań eksperymentalnych wyobraźni wizualnej, a przecież nie jest to popularna problematyka.

Dla kompletności relacji notuję, iż określenie **focusing**, w takiej właśnie formie, egzystuje w literaturze w języku polskim, w różnych i niestabilizowanych znaczeniowo wariantach. Fingerbild (1996) używa go w dwóch: jako **ześrodkowany punkt widzenia** (ale mamy już na to **koncentrację**) oraz **stabilny punkt widzenia** (także już mamy **fiksację**). Siems (1998), w którego konstrukcji książki jest to określenie osiowe, kojarzy jego genezę z amerykańskim filozofem i psychologiem Gene Gendlinem. Natomiast pod względem treści utożsamia **focusing** z procesem terapeutycznym, w którego ramach w formie dialogu pacjenta z terapeutą następuje uświadomienie źródeł

istniejących trudności i istoty nieprzystosowania. Zatem ta wersja pojęcia, której nazwa jest kalką języka oryginału, ma dosyć metaforyczny charakter, a autor nie przejawia zainteresowania sprecyzowaniem jego formalnego i empirycznego aspektu. Wydaje mi się także, iż wcale nie jest konieczna do precyzyjnego porozumiewania się w dziedzinie psychoterapii.

Gdyby omawiane tu pojęcia: **wizualizacja**, **obrazowanie** i **focusing** starać się porównać w aspekcie metodologicznym, to **obrazowanie** należy do pojęć obserwacyjnych, a pozostałe mają teoretyczny charakter. Ma to istotne znaczenie dla wszystkich koncepcji funkcjonowania wyobraźni, która sama ma status pojęcia teoretycznego. Ponieważ jest pojęciem bardziej ogólnym niż zintegrowane z nią teoretycznie **wizualizacja** i **focusing**, to od nich właśnie otrzymuje empiryczne wsparcie. Oczywiście o ile tym drugim uda się nadać taki właśnie sens.

#### BIBLIOGRAFIA

- Berlyne D. (1969), *Struktura i kierunek myślenia*, PWN, Warszawa
- Bulas K., Whitfield F. J. (1967), *The Kościuszko Foundation Dictionary. English-Polish*, PWN, Warszawa
- Dylak S. (1995), *Wizualizacja w kształceniu nauczycieli*, Wydawnictwo UAM, Poznań
- Epstein G. (1996), *Uzdrowienie przez wizualizację*, Zysk i S-ka, Poznań
- Fingerbild B. (1996), *Samoleczenie wzroku*, Wydawnictwo T.T., Kraków
- Gawain S. (1996), *Twórcza wizualizacja*, Medium, Warszawa
- Griffitts C. H. (1927), *Individual differences in imagery*, „Psychological Monographs”, 37
- Holt R. R. (1972), *On the Nature and Generality of Mental Imagery*, [w:] P. W. Sheehan (ed.), *The Function and Nature of Imagery*, Academic Press, New York–London
- Markham U. (1994), *Wizualizacja*, Zysk i S-ka, Poznań
- Maruszewski T., Ścigała E. (1995), *Poznawcza reprezentacja emocji*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 3/4
- Młodkowski J. (1986), *Ruchy oczu w procesie wyobrażania*, „Kieleckie Studia Psychologiczne”, 1
- Młodkowski J. (1998a), *Aktywność wizualna człowieka*, PWN, Warszawa
- Młodkowski J. (1998b), *Wyobrażenia*, [w:] *Encyklopedia Psychologii*, Innowacja, Warszawa
- O'Connor J., Seymour J. (1996), *NLP. Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*, Zysk i S-ka, Poznań
- Ostrowski M. (1992), *Informacja obrazowa*, WNT, Warszawa
- Noton D., Stark L. (1971), *Eye Movements and Visual Imagery*, „Scientific American”, 6
- Paul-Cavallier F. J. (1996), *Wizualizacja*, Rebis, Poznań
- Pawłowski T. (1986), *Tworzenie pojęć w naukach humanistycznych*, PWN, Warszawa
- Reber A. S. (2000), *Słownik psychologii*, Scholar, Warszawa
- Richardson A. (1969), *Mental Imagery*, Routledge & Kegan, London

- Richardson A. (1977), *Verbalizer-visualiser: A Cognitive Style Dimension*, „Journal of Mental Imagery”, 1
- Siek S. (1989), *Walka ze stresem*, Wydawnictwo ATK, Warszawa
- Siems M. (1998), *Ciało zna odpowiedź*, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa
- Walter W. G. (1953), *The Living Brain*, Norton, New York
- Whitmore D. (1994), *Radość uczenia się*, Medium, Warszawa
- Winczo-Kostecka M. (1985), *Wyobraźniowy versus pojęciowy styl poznawczy. Podstawy teoretyczne, kwestionariuszowe techniki pomiaru i wyniki badań*, [w:] L. Wołoszynowa (red.), *Materiały do nauczania psychologii*, seria III, t. 4, PWN, Warszawa
- Zawadzki B. (1970), *Wstęp do teorii osobowości*, PWN, Warszawa
- Zikmund V. (1972), *Physiological Correlates of Visual Imagery*, [w:] P. W. Sheehan (ed.), *The Function and Nature of Imagery*, Academic Press, New York-London

JAN MŁODKOWSKI

#### VISUALIZATION – AN ATTEMPT TO EXPLICATE THE CONCEPT

The paper contains proposals of adjustment, in the range of polish psychological language, meanings of three terms describing related phenomena. The first of these – the visualization is reconstructed in the way of explication. The next – pictoring and focusing are settled by projective definitions.

**Key words:** imagination, visualization, pictoring, ideomotoric, focusing, explication of ideas.