

## NIE SŁUCHA CZY NIE SŁYSZY ?

U schyłku XX wieku wyraźnie mogliśmy zaobserwować rozkwit koncepcji holistycznych. Wiele nauk społecznych i medycznych odeszło od podziału istoty ludzkiej na ciało, umysł i duszę a zainspirowanych filozofią wschodu próbowało i czyni to nadal, dostrzec jedność człowieka i przywrócić "psychikę ciała". Człowiek jest swoim ciałem. Nie może istnieć w oderwaniu od ciała, w którym żyje i poprzez które wyraża siebie i utrzymuje kontakty z otaczającym światem. Źródłem wszelkich poczynań człowieka jest energia, którą uzyskuje on w głównej mierze dzięki oddychaniu. "Prawo do bycia sobą realizuje się od naszego pierwszego oddechu. Jak silnie odczuwamy to prawo widać po tym jak dobrze oddychamy" .

Jestem logopedą, balbutologiem (terapia jąkania), a jednocześnie terapeutą i trenerem grupowym. Często w swojej pracy spotykam się z licznymi dowodami na jedność człowieka. Ze względu na charakter mojej pracy zainteresowałam się związkami i rodzajem zależności między mową, słuchem a psychiką człowieka.

"Mowa jest jedną z bardziej złożonych form wyższych funkcji psychicznych. Jest ściśle powiązana z innymi funkcjami psychicznymi". Jej rozwój zależy od funkcjonowania mechanizmów mózgowych, powiązanych z obwodowymi układami: oddechowym, fonacyjnym, artykulacyjnym i słuchem. Szczególnie ważne dla rozwoju mowy są słuch i oddychanie. Słuch odgrywa zasadniczą rolę w procesie uczenia się mowy oraz komunikacji z otoczeniem, a przez to w rozwoju emocjonalnym i społecznym. Oddychanie zaś, które jest niezmiernie istotne dla prawidłowej fonacji i płynności mowy, jest ściśle powiązane z naszym stanem emocjonalnym oraz prawem do bycia sobą. Dawanie sobie takiego prawa stanowi podstawę otwartości i gotowości do komunikowania się z innymi ludźmi. Nieprawidłowy słuch lub zaburzony proces oddychania wpływają na komunikację słowną, zaś ta kształtuje zachowanie i osobowość człowieka.

Od 10 lat prowadzę grupy wsparcia dla młodzieży w Ośrodku Profilaktyki Środowiskowej Agencji Doradztwa Zawodowego "AD" we Wrocławiu. Młodzież zgłaszająca się do naszego Ośrodka ma trudności z adaptacją społeczną. Przejawia się ona w braku bliskich związków z ludźmi, a jeśli te związki istnieją to młodzi ludzie nie potrafią w nich zaspokajać swoich potrzeb. Często u podłoża tego typu problemów leżą, przeszłe lub aktualne, nierozwiązane kryzysy w relacjach z rodzicami.

Charakteryzują ją również trudności w zaakceptowaniu samego siebie w roli młodego mężczyzny, młodej kobiety. W związku z powyższym nie są oni w stanie w pełni wyrażać siebie. Nic więc dziwnego, że w ich codziennym środowisku społecznym, jakim jest szkoła nie radzą sobie z wymaganiami szkolnymi oraz sytuacjami trudnymi na płaszczyźnie relacji z nauczycielami i rówieśnikami. Zaczęłam się zastanawiać czy w wyniku różnych doświadczeń życiowych jakie już zdobyli ci młodzi ludzie, nastąpiły jakieś zmiany w ich sposobie odbierania świata ( narząd słuchu)? I jak te zmiany, jeśli istnieją, wpływają na komunikację z innymi ludźmi?

Odpowiedź na te pytania przyniosło mi zetknięcie się z koncepcją Alfreda Tomatisa, francuskiego audio-psycho-fonologa, za przyczyną profesor Andrei Jaworskiej. Aby wyjaśnić związki i zależności między psychiką i słuchem potrzebne jest krótkie wprowadzenie do tego tematu.

Słuch jest jednym z pięciu zmysłów umożliwiających człowiekowi poznawanie i poszukiwanie tego, co jest mu potrzebne do zaspokajania swoich potrzeb. Dzięki słuchowi człowiek odbiera sygnały akustyczne, dzięki którym ocenia zjawiska z otaczającego świata.

Istnieje bardzo duży wpływ sygnałów dźwiękowych na stan somatyczny i psychiczny człowieka, często bez udziału jego świadomości. Rodzaj dźwięków dochodzących do ucha może być przyczyną negatywnych lub pozytywnych stanów emocjonalnych człowieka. Dzięki funkcjonowaniu narządu słuchu jest możliwe czynne i bierne korzystanie z muzyki i śpiewu. Podobnie jak inne zmysły słuch musi być odpowiednio stymulowany, by się prawidłowo rozwijał. Brak stymulacji słuchowej może doprowadzić do zmian fizjologicznych , a nawet anatomicznych ucha.

Słyszenie, słuchanie i wsłuchiwanie się to słowa o bardzo zbliżonym brzmieniu, znaczenie ich jednak nie jest tożsame. Słyszeć to "mieć słuch, odbierać wrażenia dźwiękowe, nie być głuchym, być zdolnym do słuchania". Inaczej można powiedzieć, że słyszenie to fizjologiczna zdolność odbierania dźwięków z otoczenia. Słuchanie to jakby drugi stopień słyszenia. Słuchać to "świadomie odbierać wrażenia dźwiękowe; zwracać uwagę na to, co się słyszy; starać się usłyszeć coś; odbierać i rozumieć czyjąś wypowiedź". Analizując tą definicję łatwo dostrzec, że podkreśla ona udział świadomości i woli w słuchaniu jak również rozkodowanie symboli. Wsłuchiwanie się to "słuchanie uważnie i w skupieniu". Jest to trzeci stopień odbierania wrażeń dźwiękowych, a od słuchania różni się jakościowo. Jest nacechowany większą koncentracją i zaangażowaniem emocjonalnym. Wsłuchiwanie się wymaga mobilizacji

całego systemu nerwowego łącznie z ciałem i umysłem, gotowości do słuchania świata zewnętrznego, innych ludzi i samego siebie. Słuchanie, wsłuchiwanie się są zależne od postawy ciała. Postawa ta decyduje o jakości słyszenia, jak również o dobrej emisji głosu. Postawa wyprostowana, rozluźniona umożliwia głębokie oddychanie i swobodny przepływ powietrza[energii]. Wszelkie napięcia mięśniowe utrudniają lub wręcz uniemożliwiają właściwą emisję głosu i wsłuchiwanie się. Mówiąc o słuchu i jego roli, należy wspomnieć o tym, że Tomatis stwierdził, iż nie słyszymy jednakowo na obydwie ucha. Wynika to z faktu, że każde ucho reprezentuje jedną ważną relację." Zależnie od usposobienia stajemy się zdominowani przez tę lub inną stronę. Lewa strona symbolizuje przeszłość i matkę, prawa- przyszłość i ojca". W związku z tym można na podstawie badania słuchu zdiagnozować te obydwie istotne relacje.

Wiemy, że procesy słyszenia i słuchania ulegają niekiedy zaburzeniu. Zaburzenia procesu słyszenia mogą mieć swoje źródło w płaszczyźnie psychicznej człowieka. Najczęściej występującym czynnikiem patogennym w zaburzeniach emocjonalnych jest niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb człowieka: potrzeby akceptacji i bezpieczeństwa oraz optymalnej mobilizacji. T. Gałkowski pisze, że zaburzenia emocjonalne, nasilony negatywizm i brak kontaktu z osobami dorosłymi, mogą być przyczyną zahamowania reakcji słuchowych u dzieci. A. Tomatis uważa, że za każdym razem, gdy dotyka się problemów słuchowych, dochodzi do problemów psychologicznych. Według niego przyczyną niektórych zaburzeń słuchu są problemy emocjonalne. Jeśli dziecko we wczesnym okresie życia jest w silnym konflikcie z matką i przekaz od niej idący jest dla dziecka przykry lub wręcz uniemożliwia egzystencję, to dziecko go odrzuca. Może to zrobić przez "ogłuchnięcie" na dźwięki charakterystyczne dla częstotliwości głosu matki. Takie "maskowanie" ucha jest możliwe fizjologicznie i utrudnia przewodzenie materiału dźwiękowego. Tomatis twierdzi, że również zapalenie ucha może być spowodowane czynnikami psychicznymi. Występuje ono częściej u dzieci, które czują się nieszczęśliwe z powodu braku lub znacznego ograniczenia kontaktu z matką. Przeżywane napięcie, zdenerwowanie objawia się w podniesionej wrażliwości na niskie częstotliwości, które na ogół słyszymy słabiej. Zaś strach, lęk utrudnia słyszenie dźwięków wysokich. Opierając się na koncepcji Tomatisa, po przeprowadzeniu badania słuchu audiometrem można określić nie tylko obszar, w którym zaburzone jest słyszenie, lecz również postawić pewne hipotezy dotyczące trudności emocjonalnych badanej osoby. Trudności emocjonalne mogą być przyczyną niedokładnego postrzegania określonych dźwięków.

Istotne przyczyny, np. wspomniane już doświadczenia z dzieciństwa, mogą spowodować silny opór na otwarcie określonych obszarów słuchowych. Zaś to może wpłynąć na komunikację i życie człowieka.

Po tym krótkim wprowadzeniu na temat zależności między słuchem a psychiką wróćmy teraz do młodzieży i przeprowadzonych badań.

Z młodzieżą, która uczestniczy w spotkaniach grup wsparcia, zawsze przeprowadzamy wywiad psychologiczny. Po przeprowadzeniu wywiadów okazało się, że uczestnicy grupy mają za sobą trudne doświadczenia, które można opisać na płaszczyznach: środowisko rodzinne, środowisko szkolne i doświadczenia patogenne. W środowisku rodzinnym wiodące problemy to nadużywanie alkoholu przez jednego z rodziców i kryzys w małżeństwie rodziców. Dominujący styl wychowania w rodzinach podopiecznych to rygoryzm bądź obojętność. W środowisku szkolnym podstawowe trudności to kłopoty z nauką i kłopoty z grupą rówieśniczą w klasie. Wśród doświadczeń patogennych wystąpiły próby samobójcze, ucieczki z domu, kontakty z narkotykami, konflikty z prawem.

Zgodnie z koncepcją Tomatisa młodzież, która uczestniczyła w spotkaniach grupy wsparcia, a która miała problemy emocjonalne i trudności w komunikowaniu się z ludźmi, powinna również w badaniu słuchu uzyskać wyniki świadczące o niedosłuchu. Postanowiłam to sprawdzić. Zbadałam 7 osób z 14 uczestników grupy, w wieku od 14 do 18 lat, które wyraziły na to zgodę i poddały się badaniom słuchu. Badanie słuchu wykazało, że wszystkie z badanych osób miały ubytek słuchu w stopniu lekkim, nieznacznym lub średnim. Na podstawie audiogramów profesor Andrea Jaworska wywnioskowała, że ci młodzi ludzie mają z powodu swojego niedosłyszenia problemy z czytaniem i gramatyką, że są bierni i apatyczni. Ich emocjonalność charakteryzuje się dużym poziomem lęku i agresji oraz małą autokontrolą. Przyczyną ich trudności w komunikacji z ludźmi była niezaspokojona potrzeba akceptacji, małe poczucie własnej wartości lub problemy z którymś z rodziców.

Choć przeprowadzone badania niewątpliwie powinny być powtórzone, jednakże nie ulega wątpliwości, że trudności w przystosowaniu społecznym i prawidłowej komunikacji korelują z zaburzeniami słuchu we wszystkich przypadkach. Można przypuszczać, że przyczyną zaburzeń w przystosowaniu społecznym w tej grupie jest niedosłuch psychiczny charakteryzujący się "zamknięciem słuchu" na określone, kojarzące się z traumatycznymi wydarzeniami, częstotliwości. U tylko jednej osoby można przypuszczać organiczną wadę słuchu (wodogłowie). W pozostałych

przypadkach analiza słuchu i dokumentacja wskazują na niedosłuch na tle psychologicznym.

Warto na pewno w przyszłości przeprowadzić badania grupy kontrolnej oraz zbadać słuch po zaistnieniu pozytywnych zmian w funkcjonowaniu psychospołecznym uczestników grupy, by sprawdzić czy w ślad za tymi zmianami idzie poprawa słuchu. Po zakończeniu badań, a właściwie równoległe z ich prowadzeniem, pracowałam z grupą,

by nastąpiła poprawa komunikacji, funkcjonowania psychospołecznego i słuchu.

Dla prowadzonej przeze mnie grupy zaplanowałam ćwiczenia, które oddziaływałyby na różne sfery funkcjonowania człowieka. Były to ćwiczenia:

- ugruntowujące i oddechowe.

Są to ćwiczenia fizyczne, których celem jest ugruntowanie, mocniejsze "staniecie na ziemi", by uczestnicy grupy mogli odnaleźć siłę i oparcie w sobie. Zaś ćwiczenia oddechowe miały umożliwić im swobodny przepływ energii przez całe ciało, powodując dynamizację, wzrost aktywności i ochoty do życia.

- muzykoterapeutyczne.

Polegały one zarówno na słuchaniu muzyki jak również na zastosowaniu śpiewu i gry na instrumentach do wyrażania emocji i komunikacji niewerbalnej.

- grupowe.

Te ćwiczenia dobierane do procesu grupy miały na celu integrację, wyjaśnianie relacji, rozmowę o sprawach indywidualnych uczestników lub rozstanie.

Umiejętność rozmowy, bycia w kontakcie z drugim człowiekiem często jest trudna dla młodzieży, z którą pracuję. Zaspokojenie swoich potrzeb poprzez rozmowę może wkrótce będzie nieco archaiczne. Jednakże nie ulega wątpliwości, że jest to sposób najbardziej skuteczny i przynoszący nieporównywalne z innymi poczucie spełnienia, satysfakcji i autentycznej więzi. Dlatego żywię przekonanie, że całościowe rozumienie człowieka, traktowanie na równi jego psychiki i ciała pozwala lepiej mu pomóc i lepiej go zrozumieć. A przecież to "Człowiek człowiekowi jest potrzebny do szczęścia".