



Jak pies z kotem

Mówić. Człowiek jest jedynym gatunkiem obdarzonym umiejętnością wypowiedzania słów i zdań, układania ich w długie narracje, operowania pojęciami abstrakcyjnymi, metaforą, żartem słownym. Jego mózg potrafi w błyskawicznym tempie przełożyć na słowa intencje czy subtelne stany emocjonalne. I cóż z tego. Wcale niełatwo ludziom się skomunikować. Wyrazić komunikat – tak. Postawić na swoim – owszem. Wykrzyczeć swoje racje, nawrzeszczeć, zabułgotać...

Mamy trudności z dogadaniem się. Z dziećmi, z rodzicami, z partnerami. Mamy z tym problemy w życiu zawodowym i politycznym. Zwłaszcza dziś w Polsce można odnieść wrażenie, że ludzie zaczynają mówić w dwu osobnych polszczyznach (żyjemy w jednym kraju – zabawna zbieżność fonetyczna – jak PiS z KOD-em). Ale to nie tylko polski i nie tylko polityczny problem. Coś się dzieje z ludzką cywilizacją, że wypełnia ją wszechogarniający jazgot. Niespecjalnie pomagają naszemu gatunkowi coraz fantastyczniejsze narzędzia komunikacji – możemy dzięki sieci w sekundę połączyć się z drugim człowiekiem, gdziekolwiek on jest na świecie, a i tak wielu używa tego narzędzia wyłącznie po to, by na kogoś zawarczeć, w jakiejś sprawie zaburczeć, coś nieistotnego wymruczeć.

Wynika z artykułów tego wydania „Ja my oni”, że problem współczesnego człowieka nie polega na tym, że zatracza on zdolność mówienia, ale że szwankuje mu zdolność słuchania.

Wszelkie bowiem wymiany myśli, rozmowy, spory, negocjacje, mediacje – czy odbywają się przy domowym śniadaniu, czy na międzynarodowej konferencji pokojowej – polegają na relacji.

Na dwustronności. Na słyszeniu intencji i stanów emocjonalnych partnera dialogu. Jest więc to wydanie Poradnika o tym, jak mówić. Ale jeszcze bardziej o tym, jak słuchać.



Aleksandra Ciślak
doktor psychologii, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS



Katarzyna Growiec
doktor socjologii, psycholog i politolog, adiunkt na Uniwersytecie SWPS



Grzegorz Gustaw
psycholog organizacji, certyfikowany trener biznesu, superwizor trenerów, konsultant, wykładowca



Magdalena Kaczmarek
doktor psychologii, adiunkt na Uniwersytecie SWPS



Piotr Kaczmarek-Kurczak
doktor nauk ekonomicznych, wykładowca w Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie



Sylwia Kita
doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, psychoterapeutka w nurcie integracyjnym



Eliza Koźmińska-Sikora
psycholog i psychoterapeutka



Małgorzata Osowiecka
psycholog, doktorantka na Uniwersytecie SWPS



Monika Stelmach
dziennikarka, współpracuje z POLITYKĄ



Kinga Tucholska
doktor psychologii, wykładowczyni, badaczka. Zajmuje się pomocą psychologiczną.



Anna Tylikowska
psycholożka, doktor nauk humanistycznych. Wykłada, bada, konsultuje, pomaga.



Joanna Ulatowska
doktor psychologii, adiunkt w Instytucie Psychologii Stosowanej Akademii Pedagogiki Specjalnej



Adrian Wójcik
socjolog, asystent na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

Dziennikarze POLITYKI i POLITYKI.pl:



Joanna Cieśla



Katarzyna Czarnecka
redaktor wydania „Ja my oni”



Anna Dąbrowska



Anna Dobrowolska



Agnieszka Krzemińska



Ryszarda Socha



Agnieszka Sowa



Paweł Walewski



Ewa Wilk
redaktor naczelna „Ja my oni”



Aleksandra Żelazińska

NOWY WYMIAR KOMUNIKACJI

Wcale nie „chodzi o to, aby język giętki powiedział wszystko...”. Komunikujesz zanim w ogóle otworzysz usta. Im bardziej świadomie to robisz, tym większa szansa, że zostaniesz dobrze zrozumiany.

prof. dr hab. Włodzimierz Gruszczyński

Językoznawca, kierownik projektu Jasnopis,
Uniwersytet SWPS

www.studia.swps.pl

Najlepsze niepubliczne studia filologiczne w Polsce*

Studia I stopnia:

- ▶ Filologia angielska
- ▶ Filologia angielska z językiem chińskim
- ▶ Filologia angielska z językiem hiszpańskim
- ▶ Filologia angielska z językiem niemieckim
- ▶ Filologia angielska z językiem włoskim
- ▶ Skandynawistyka: filologia norweska
- ▶ Skandynawistyka: filologia szwedzka
- ▶ Iberystyka
- ▶ Italianistyka
- ▶ Pisanie kreatywne

Studia II stopnia:

- ▶ Filologia angielska
- ▶ Skandynawistyka: filologia szwedzka
- ▶ Creative Writing

Studia doktoranckie:

- ▶ W zakresie literaturoznawstwa i kulturoznawstwa
- ▶ Amerykanistyczne studia doktoranckie

JA myśleć,
co się mówi
(o sztuce porozumiewania się słowami)

- 8 MAMY GŁOS** Paweł Walewski ❖ **Jak to jest, że homo sapiens mówi**
- 12 RECEPTA NA SENSOWNĄ ROZMOWĘ**
Anna Tylikowska ❖ **Dlaczego zamiast tylko się komunikować, jak najczęściej powinniśmy prowadzić dialog**
- 16 WOJNA SPOKOJNA** Kinga Tucholska **Czy spór między ludźmi musi być niszczący**
- 20 Z ŻYCIA KAMELEONA** Z dr. Wojciechem Kuleszą rozmawia Ewa Wilk ❖ **Język ciała: dlaczego wzajemnie się naśladujemy**
- 22 KŁAMSTWA NASZE POWSZEDNIE** Joanna Ulatowska ❖ **Jak często i w jakim celu człowiek mija się z prawdą**
- 24 DENAT UDAŁ SIĘ DO PRACY** Z dr. Barbarą Pędzich rozmawia Agnieszka Krzemińska ❖ **Czy w Polsce mówi się różnymi językami i czy polszczyzna nam się psuje**
- 28 IM DZIWNIEJ, TYM CIEKAWIEJ** Małgorzata Osowiecka ❖ **Czym jest myślenie abstrakcyjne**
- 30 KAŻDY MOŻE (LEPIJ LUB GORZEJ)** Z Martą Gawinkowską-Stefańską rozmawia Monika Stelmach ❖ **Jak uczyć się języków obcych i bez lęku ich używać**
- 33 SŁONE ŻARTY** Z prof. Dorotą Brzozowską rozmawia Agnieszka Krzemińska ❖ **Po co nam poczucie humoru**
- 36 OSOBOWOŚĆ, CZYLI OPOWIEŚĆ** Magdalena Kaczmarek ❖ **Po co psychologowie wstuchują się w ludzki język**
- 38 MYŚLI NIESZKODLIWE** Eliza Koźmińska-Sikora ❖ **Język wewnętrzny: jak rozmawiać z samym sobą**
- 41 MIGAM, WIĘC JESTEM** Bartosz Marganiec (wysłuchał Paweł Walewski) ❖ **Czy osoby głuche koniecznie muszą mówić**
- 44 NIEMOC MOWY** Z dr. hab. Emilią Sitek rozmawia Małgorzata Osowiecka ❖ **Czym jest afazja**

Marta
Gawinkowska-
Stefańska**MY** usłyszeć się
z bliskimi
(o dogadywaniu się z partnerami i dziećmi)

- 46 MILCZENIE SMOKÓW** Z Małgorzatą Całusińską rozmawia Ryszarda Socha ❖ **Jak się rozwija mowa u dziecka**
- 50 MOWA NIEMOWLĘCIA** Magdalena Kaczmarek ❖ **Już kilkudniowy człowiek komunikuje się z otoczeniem – jak mu z tym pójdzie w dorosłości**
- 51 NIE WPUSZCZAJ SZAKALA** Z Joanną Berendt rozmawia Anna Dąbrowska ❖ **Jak rozmawiać z dzieckiem, żeby robiło to, co uważamy za słuszne**
- 54 MIĘDZY (NAMI) INNYMI** Anna Dobrowolska ❖ **Czy kobiety i mężczyźni inaczej używają języka**
- 58 CZERWONE WIĄZĄCE** z dr. Bartoszem Zalewskim rozmawia Joanna Cieśla ❖ **Czy każda para i rodzina mają swój prywatny język**
- 60 Nie czytałeś? Nie przeocz** Ken Page „Do zakochania tylko krok...”
ZDEJMOWANIE ZBROI
❖ Eliza Koźmińska-Sikora
- 62 PROSTE WYZNANIA** Sylwia Kita ❖ **Jak mówić do psychoterapeuty, żeby pozwolić sobie pomóc**

ONI zrozumieć, co mówią inni

(o komunikowaniu się w pracy i życiu publicznym)

64 SŁUCHAJ I (NIE) WIERZ Z prof. Maciejem Mrozowskim rozmawia Agnieszka Sowa
❖ Propaganda – czy można przed nią uciec

68 REKLAMA I PROPAGANDA – KTO KOGO KOPIUJE Paweł Wrabec

70 MUR ZE ZNACZEŃ

Z prof. Włodzimierzem Gruszczyńskim rozmawia Katarzyna Czarnecka

❖ Jak polityka podzieliła Polaków na dwa społeczeństwa mówiące osobnymi językami

76 SAMI NIE SWOI Ewa Wilk ❖ Skąd w ludziach skłonność do obelg i inwektyw



80 Nie czytałeś? Nie przeocz Laura Polkowska „Język prawicy” OSTRO, OSTRZEJ, OBRAŻLIWIE
❖ Katarzyna Czarnecka

82 WYRAZY Z JADEM Adrian Wójcik, Aleksandra Cisłak ❖ Po co ludzie używają mowy nienawiści

83 CO POLACY SĄDZĄ O MOWIE NIENAWIŚCI Wiktor Sorał, dr Mikołaj Winiewski

85 POKÓJ WAM NIOŚĘ Ryszarda Socha ❖ Dyplomacja, negocjacje, mediacje

88 NIE TYLKO „NIE” Grzegorz Gustaw ❖ Czym jest asertywność i jak się jej nauczyć

91 WIĘCEJ NIŻ ZŁOTO Grzegorz Gustaw ❖ Jak słuchać innych, żeby ich usłyszeć

94 WIELKIE MAŁE GADU-GADU Anna Dobrowolska ❖ Po co ludzie rozmawiają o niczym

96 WYŁĄCZYĆ PROJEKTORY Piotr Kaczmarek-Kurczak ❖ Czy nasza cywilizacja wróci do pisania i opowiadania po erze pisma obrazkowego

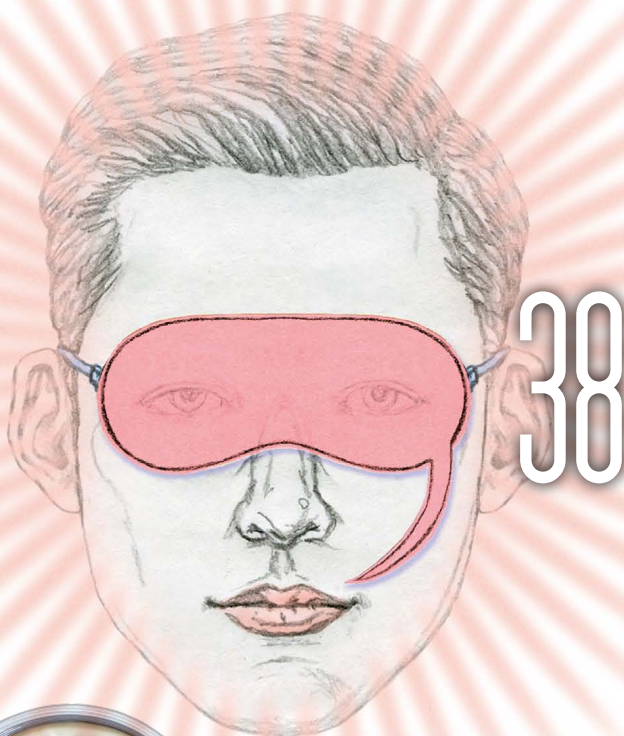
100 Z DUŻEJ BURZY MAŁY DESZCZ Aleksandra Cisłak, Adrian Wójcik ❖ Dlaczego grupa bardzo mądrych ludzi czasem podejmuje bardzo głupie decyzje

103 I TY ZOSTAŃ KRÓLEM Małgorzata Osowiecka ❖ Jak się dobrze zaprezentować, starając się o pracę

106 BUTY, KTÓRE CISNĄ Katarzyna Growiec ❖ Czy pisanie daje szczęście

109 🙏🗣️💬🗣️❗❗ Aleksandra Żelazińska ❖ Język sieci: co i jak człowiek wyraża w internecie

112 MÓWMY Z UMIAREM Aleksandra Żelazińska ❖ **PORADNIK:** Jak ustrzec się najprostszych błędów w rozmowie



64

prof. Maciej Mrozowski

ja
my
oni

Mamy głos

Jak to jest, że homo sapiens mówi i jest jedynym
na świecie **komunikującym się**
w ten sposób gatunkiem

© GETTY IMAGES

ja: M Y Ś L E Ć , C O S I Ę M Ó W I

M

PAWEŁ WALEWSKI

ówimy. Słyszymy. Widzimy. Każda z tych czynności umożliwia jakąś łączność ze światem, ale dopiero prawidłowe łączne funkcjonowanie wszystkich trzech zapewnia podstawę komunikacji społecznej i buduje w umysłach kompletny obraz tego, co nas otacza.

Funkcjonalność zmysłów

Biologia mowy, która leży u podstaw komunikowania się z otoczeniem, nie zależy tylko od artykulacji głosek, z których budujemy słowa i zdania. – *Wszystko odbywa się na poziomie ośrodkowego układu nerwowego, gdzie znajdują się centra mowy, słuchu i wzroku* – wylicza dr Agata Szkiełkowska kierująca Kliniką Audiologii i Foniatrii w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu w Kajetanach koło Warszawy.

Z punktu widzenia biologii głos powstaje w krtani, ale jest on czymś innym niż mowa i język, którym się posługujemy. Jest nośnikiem mowy. Zwierzęta też mają krtani, lecz mimo wydawania głosu nie potrafią mówić. Mowa zaliczana jest do wyższych zdolności intelektualnych, jakie przynależą wyłącznie ludziom, polega na tworzeniu wypowiedzi słownych oraz na ich rozumieniu. Dzięki tym dwóm czynnościom człowiek odróżnia się od innych ssaków i może się porozumiewać językowo.

– *Tworzenie wypowiedzi słownych zaczyna się w mózgu, bo tu musi najpierw powstać ich plan* – wyjaśnia dr Szkiełkowska. Dlatego źródeł mowy w sensie biologicznym trzeba szukać w ośrodkowym układzie nerwowym, gdzie analizowane są bodźce słuchowe i wzrokowe oraz gdzie znajdują się obszary językowe odpowiedzialne za ekspresję języ- ▷

•
Australopitek
i Homo Sapiens
nie porozumieli się,
bo pierwszemu
wydawanie dźwięków
umożliwiał worek
powietrzny, który zanikł
w toku ewolucji.
•

Mowa zaliczana jest do wyższych zdolności intelektualnych, jakie przynależą wyłącznie ludziom, **polega na tworzeniu wypowiedzi słownych oraz na ich rozumieniu.**

▷ ka i jego rozumienie (tzw. pola Broca i Wernickego – od nazwisk badaczy, którzy w połowie XIX w. odkryli je w lewej półkuli mózgu). Współczesne badania nad lokalizacją funkcji mowy doprowadziły jednak do wniosku, że w jej tworzenie zaangażowane są również inne okolice mózgu, powiązane ze sobą w bardzo skomplikowany sposób.

Co więcej, wydobywanie głosu i posługiwanie się językiem zawdzięczamy mechanizmom, które, znajdując się stale pod kontrolą ośrodków mózgowych, wynikają z pracy nie tylko samej krtani, języka czy podniebienia, ale też położonych niżej płuc i dróg oddechowych. Aby zrodzona w mózgu myśl uzyskała formę dźwiękową, musi uaktywnić się aparat oddechowy, głosotwórczy i artykulacyjny. Zanim usta wypowiedzą np. proste zdanie: „Jestem szczęśliwy, bo potrafię mówić”, ułamki sekund wcześniej, poza naszą świadomością, ośrodkowy układ nerwowy wysyła komunikat połączeniami neuronalnymi do mięśni klatki piersiowej. W jednym celu: aby płuca napełniły się powietrzem i jego strumień pod odpowiednim ciśnieniem mógł się skierować przez oskrzela i tchawicę do naszego głównego narządu dźwiękotwórczego, jakim jest krtań.

Tworzą ją chrząstki i więzadła, ale z punktu widzenia powstawania głosu najważniejszą rolę pełnią w niej fałdy głosowe (potocznie zwane strunami). Podczas oddychania są one szeroko rozsunięte, gdy jednak ma wytworzyć się w nich dźwięk – napinają się odpowiednio i zsuwają, a nacisk napierającej od dołu fali powietrza wprawia je w drgania wytwarzające tzw. ton podstawowy. Jest on dźwięczny, ale bezbarwny i nie przypomina jeszcze naszego głosu. To tylko baza, na której zbudowane zostaną dźwięki mowy, gdy fala akustyczna będąca nośnikiem tonu podstawowego przedostanie się wyżej, ponad krtań.

Teraz już działamy świadomie: za sprawą narządów artykulacyjnych – języka, warg, podniebienia, a nawet zębów – wypowiedzamy zdanie, które ułamki sekund wcześniej zaplanowaliśmy w mózgu. W proces wytwarzania głosu zaangażowane zostaną również nos i zatoki – nazywane rezonatorami, które wzmacniają niektóre częstotliwości tonu podstawowego i równocześnie tłumią inne, co nadaje wypowiedzany głosom odpowiednią wysokość, natężenie i barwę. Przez zamknięte usta nie wydobędzie się żaden głos, jednak aby wszystkie głoski zostały wypowiedziane poprawnie, nie wystarczy rozsunąć wargi – nasze artykulatory muszą poruszać się w ściśle określony sposób, co automatycznie koryguje sprawny zmysł słuchu. – *Kontrola słuchowa nie tylko pomaga w nauce mówienia, lecz służy również do tego, byśmy mogli regulować głośność swojej mowy i posługiwać się nią starannie* – mówi dr Szkiełkowska. To, że osoby z przytępieniem słuchu mówią głośniejsze niż inne, wynika z braku autokontroli słuchowej. Również to, że niesłyszący mówią niewyraźnie lub wcale, bierze się stąd, że nie słyszą wypowiedzanych przez siebie głosek.

Plastyka mózgu

Umiejętność mówienia w dużym stopniu zależy więc od naszych zmysłów. Dzięki nim wytwarza się w mózgu pamięć wzrokowa i słuchowa, bez których dużo trudniej nauczyć się mówić. Niewidomym dzieciom trzeba dostarczać innych bodźców nie-

zbędnych przy nauce mówienia. Takich, których nie widzą, lecz czują np. dotykiem. Dzieciom głuchym niewykształconą pamięć słuchową przywracają aparaty słuchowe (które w Polsce otrzymują zazwyczaj w 3.–6. miesiącu życia) lub implanty (na ogół wszczepiane około pierwszego roku życia). Dzięki nim mogą usłyszeć dźwięki i wypowiedzane głoski, więc w miarę upływu czasu zaczynają rozumieć słowa i naśladować je.

Linda Clark, irlandzka specjalistka w dziedzinie zaburzeń mowy, w książce „Uczymy się mówić, mówimy, by się uczyć” pisze, że „niemowlęta z wrodzonym zainteresowaniem przysłuchują się rozbrzmiewającym wokół nich dźwiękom i potrafią zrozumieć, co mówimy na długo przedtem, zanim same zaczną się wypowiadać. Jest to najważniejsza sprawa – zrozumienie zawsze o krok wyprzedza mówienie”. Dzieci, które zaczynają się leczyć z głuchoty już w pierwszym roku życia (dawniej dwa lata i dłużej zwlekano w Polsce z wykrywaniem u nich wad słuchu, co na szczęście w ostatniej dekadzie udało się radykalnie przyspieszyć), mają bardzo duże szanse na zdobycie umiejętności językowych.

Co innego u osób, które tracą słuch w późniejszym wieku – one mają już pewną pamięć słuchową i wracają do tej bazy po zaopatrzeniu w implant lub aparat. – *Wtedy tylko wystarczy ich zaktywizować. Z mową nie powinno być większych problemów* – uspokajają eksperci.

Ale wiele trudności w porozumiewaniu się nie wynika jedynie z zaburzeń słuchu. – *U 7 proc. ludzi bodźce doskonale docierają do ucha wewnętrznego, przepływ sygnału dźwiękowego przez nerw słuchowy jest prawidłowy, a mimo to mowa nie rozwija się u nich adekwatnie do wieku* – opowiada dr Elżbieta Włodarczyk, audiolog i foniatra z Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, która tym specyficznym i dopiero odkrywanym przez naukowców zaburzeniom rozwoju mowy i języka poświęciła swoją rozprawę doktorską. Co prawda od wielu lat lekarze obserwowali pacjentów, którzy mimo prawidłowego progno słyszenia mają niezwykle małe zdolności do rozumienia informacji słuchowej (co natychmiast przekłada się na mowę niegramatyczną, ubogą, zbyt prostą) – ale nie zdawano sobie sprawy, że wynika to z nieprawidłowości w głębszych strukturach mózgu.

– *Osoby z tego typu zaburzeniami, określanymi dziś skrótowo SLI (z ang. Specific Language Impairment – specyficzne zaburzenia mowy), mają kłopot z różnicowaniem pewnych dźwięków, nie dosłyszają, gorzej rozumieją to, co się do nich mówi* – wyjaśnia dr Włodarczyk. – *Do tej pory w ich terapii skupiano się jedynie na pomocy językowej, bo skoro słuch podczas badania okazywał się dobry, nie drążono problemu. Teraz wiemy, że trening słuchowy u tych pacjentów przynosi podwójną korzyść: poprawia się percepcja dźwięków, a w ślad za tym również mowa.*

Jest wiele chorób, najczęściej neurologicznych, które zaburzają mowę – choroba Parkinsona, Alzheimer, udar. Mózg nie jest bezradny w obliczu uszkodzeń, ale jego plastyczność mimo wszystko ma pewne ograniczenia. Wszystko zależy od miejsca urazu, jego rozległości i – co jak się okazuje w tym wszystkim najważniejsze – od szybkości rozpoczęcia rehabilitacji. To, co neurobiolodzy nazywają zjawiskiem plastyczności neuronalnej (a co należy rozumieć jako zdolność komórek nerwowych

Aby zrodzona w mózgu myśl uzyskała formę dźwiękową,
musi uaktywnić się **aparat oddechowy, głosotwórczy
i artykulacyjny.**

do przejmowania nowych funkcji w wyniku oddziaływania bodźców zewnętrznych), jest cechą głównie młodego układu nerwowego. Można np. usunąć w młodym mózgu struktury, do których dochodzą sygnały słuchowe z ucha, i spowodować, że będą one docierały do obszaru pobudzanego do tej pory wyłącznie przez bodźce wzrokowe. Ta plastyczność ma także znaczenie po urazach, w każdym wieku. – *Włączają się mechanizmy samonaprawcze, które próbują zrekompensować powstałe straty* – wyjaśnia prof. Joanna Seniów kierująca Pracownią Neuropsychologii Klinicznej w warszawskim Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Nawet w zniszczonym fragmencie mózgu mogą pozostać neurony, które będą starały się poprzez odtwarzanie sieci połączeń nawiązać kontakt z innymi okolicami – najpierw sąsiednimi, potem coraz bardziej odległymi. – *Ta kaskada procesów naprawczych toczy się przez pierwsze pół roku* – podkreśla prof. Seniów. – *Rehabilitacja ją wspiera, bo po to właśnie stymulujemy bodźcami pacjenta, aby zachowane neurony szybciej wytwarzały owe połączenia.*

Im wcześniej, tym lepiej.

Gimnastyka dla języka

– *Przełom w technologii sprawił, że implanty i aparaty słuchowe w coraz większym stopniu umożliwiają słuchowy odbiór mowy* – mówi z perspektywy prawie 25-letniego doświadczenia Danuta Zielińska, pracująca z młodzieżą niesłyszącą w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych. – *Ale w ślad za tym postępem musi też iść właściwa rehabilitacja, bo bez niej nasi pacjenci nigdy nie nauczyliby się mówić i rozumieć mowę.*

Ta rehabilitacja, w zależności od wieku pacjenta i stopnia ubytku słuchu, przypomina naukę obcego języka. Polak na kursie angielskiego uczy się, że wymawiając „the”, należy włożyć język między zęby. A tu trzeba nauczyć, najpierw teoretycznie, a potem praktycznie, jak wymawiać np. „r”, „s”, „c”. Niesłyszący nie dowiedzieli się tego w dzieciństwie i nie mają pojęcia, jak układać swój aparat artykulacyjny przy wypowiadaniu poszczególnych głosek. Głoska „cz” w wyrazach „czubek” i „czekolada” brzmi podobnie, ale ułożenie ust jest już zupełnie inne – i to też trzeba wyćwiczyć, nieraz pokazać w lustrze, ponieważ osoby w dzieciństwie pozbawione autokorekcji słuchowej nie są świadome wielu różnic.

Ale nie tylko wady słuchu mogą być przeszkodą w prawidłowym kształtowaniu mowy. Stwierdzone u dzieci zaraz po urodzeniu rozszczepy podniebienia, zbyt krótkie wędzidełko pod językiem lub nawet brak odruchu ssania powinny skłaniać do nawiązania kontaktu z logopedą. Lepiej jak najwcześniej rozpocząć tzw. usprawnianie logopedyczne, by uniknąć poważniejszych problemów w przyszłości.

Wedle Danuty Zielińskiej niemal połowa dzieci w wieku przedszkolnym wymaga opieki logopedycznej. – *Jedną z przyczyn wad wymowy jest niewłaściwy sposób karmienia i odżywiania* – podkreśla. Gdy niecierpliwa matka chce, by dziecko szybciej ssało pokarm z butelki, robi większy otwór w smoczku. A to źle, ponieważ broniąc się przed zadławieniem, niemowlę zamyka dziurkę językiem, wysuwając stale jego koniuszek do przodu. W przyszłości może mieć problem z seplenieniem. – *Dzieci zbyt*

długo otrzymują papkowate jedzenie, nie jedzą jabłek, tylko piją soki, nie żują skórek chleba – wylicza błędy Danuta Zielińska. A jeśli dziecko je pokarmy o różnej konsystencji, gryzie, żuje i prawidłowo połyka, to rzadko będzie miało kłopoty z wymową, gdyż poprawnie stymuluje aparat artykulacyjny i zapobiega powstawaniu wad zgryzu. To z kolei wpłynie na interakcje z innymi osobami i odbije się na jakości edukacji, a więc i na jakości życia.

Prof. Henryk Skarżyński, twórca i dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, powtarza ludziom sprawnie posługującym się mową dźwiękową, że „zaburzenia słuchu, a w ich następstwie zaburzenia procesu komunikacji międzyludzkiej, determinują rozwój współczesnego pokolenia”. Nadszedł czas, by rozszerzyć ten pogląd nie tylko na społeczność osób niedosłyszących (która z każdym rokiem staje się coraz liczniejsza – zaburzenia słuchu wykrywane są już u co szóstego dziecka w wieku szkolnym). Bo nie zdajemy sobie sprawy, że nieodpowiednim stylem życia można osłabić nie tylko serce czy psychikę, ale także własny głos. W pośpiechu i stresie zapominamy o prawidłowym oddechu, a przecież to on reguluje proces tworzenia głosu, gdyż wydychany strumień powietrza o odpowiednim ciśnieniu wyznacza ton krtaniowy.

Coraz więcej pacjentów zgłaszających się do foniatrów z powodu problemów z głosem ma wady postawy. To znów wina nauczycieli i rodziców, którzy nie zwracają w odpowiednim czasie uwagi na prawidłową sylwetkę dzieci, nie do końca pewnie zdając sobie sprawę, że konsekwencją niewłaściwego siedzenia przed komputerem lub telewizorem będzie w przyszłości nie tylko krzywy kręgosłup, ale też czynnościowe zaburzenia emisji głosu.

Dr Szkiełkowska zauważyła, że większość ludzi, chcąc kogoś przekrzyczeć, stawia głos zbyt wysoko, co myli z głośnością. Przypomina jej to chodzenie w cudzych butach, wskutek czego możemy nabawić się odcisków. – *Mówiąc zbyt wysoko, nadmiernie napinamy mięśnie krtani, a ruchomość fałdów głosowych nie jest wówczas właściwa* – wyjaśnia. – *Jeśli często mówimy wyżej, niż pozwala na to narząd głosowy, ryzykujemy powstaniem guzków lub polipów.*

Właściwa fizjologia i biomechanika głosu, w połączeniu z samoregulacją procesów zachodzących w mózgu, zapewnia nam językową łączność z otoczeniem. Ciekawe, że osoby zdrowe, bez żadnych ubytków w narządzie słuchu czy wzroku, na ogół nie wiedzą, jak ściśle są powiązania między zmysłami i jak wiele od nich zależy, by móc mówić. Samoistny proces opanowania języka odbywa się bezwiednie, bezboleśnie, można powiedzieć – bez żadnych wyrzeczeń. Język zagnieżdża się w naszym umyśle bez udziału świadomości. Sytuacja zmienia się diametralnie, gdy coś w tym skomplikowanym procesie zaczyna szwankować. Gdy deficyt jakiejś funkcji odbija się na pozostałych, zaczynamy doceniać nawet resztki swojego słuchu, wzroku i zachowaną łatwość komunikacji. Powrót do dawnej sprawności wymagać będzie już jednak nie lada wysiłku. Warto więc uzmysłowić sobie ulotność chwili, w której bez trudu przeczytaliśmy ten tekst, mogliśmy go usłyszeć, a teraz opowiemy o nim innym. Nie zawsze może być tak komfortowo.

PAWEŁ WALEWSKI

Dlaczego zamiast tylko się komunikować,
jak najczęściej powinniśmy prowadzić dialog

Recepta na sensowną rozmowę

ANNA TYLIKOWSKA RYSUNEK MIROŚLAW GRYŃ

