

Kim był Alfred Tomatis?

Profesor Alfred Tomatis był francuskim otolaryngologiem, który od lat 40-tych XX w. prowadził badania nad rolą narządu słuchu. Szczególnie interesował go problem zależności pomiędzy słyszeniem a tworzeniem głosu i produkcją mowy.

W oparciu o swoje obserwacje Tomatis sformułował prawo, zwane pierwszym prawem Tomatisa, które brzmi: głos zawiera jedynie te częstotliwości, które jest w stanie odebrać nasz narząd słuchu. W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, iż oznacza to, że aby prawidłowo kontrolować głos i mowę, trzeba umieć słuchać samego siebie. Z pierwszego prawa Tomatisa wynika automatycznie drugie prawo: modyfikacja sposobu słuchania prowadzi do zmian w głosie.

Rola narządu słuchu

Nasz narząd słuchu pozwala na komunikowanie się z otoczeniem i to, co słyszymy, wpływa na kształtowanie się naszego głosu, mowy i języka (np. dziecko niesłyszące nie jest w stanie samodzielnie nauczyć się mówić – jest odcięte od świata dźwięków i jego komunikacja ze światem jest w ten sposób ograniczona). Okazuje się, że sposób działania narządu słuchu ma również wpływ na przyswajanie sobie umiejętności czytania, pisania, a nawet na postawę ciała, koordynację ruchów i stany emocjonalne. Tomatis uważał ponadto, iż ucho ludzkie jest pewnego rodzaju „dynamem” dostarczającym energii naszemu mózgowi. Słuchanie pewnego rodzaju dźwięków działa pobudzająco na mózg, przygotowując go do innego rodzaju aktywności. Tomatis uważał, iż szczególnie korzystne dla naszego organizmu są dźwięki zawierające w swoim widmie dużo składowych o wysokiej częstotliwości. Taką cechą mają pewne rodzaje muzyki, np. muzyka Mozarta lub chorały gregoriańskie. Są one wykorzystywane w terapii Metodą Tomatisa.

Uwaga słuchowa, czyli czym różni się słyszenie od słuchania?

Tomatis zauważył, że słyszenie nie jest jednoznaczne ze słuchaniem.

Słyszenie jest procesem biernym i zależy od stanu naszego narządu słuchu. Jeżeli narząd słuchu jest uszkodzony, możemy mieć problemy ze słyszeniem pewnych dźwięków. Najczęściej stosowanym badaniem, które pozwala określić stan słuchu u pacjenta, jest badanie audiometryczne.

Słuchanie (uwaga słuchowa) jest procesem aktywnym. W uproszczeniu można powiedzieć, iż jest to umiejętność świadomego odbierania bodźców dźwiękowych i czerpania z nich informacji. O ile słyszenie jest funkcją, która zależy od stanu narządu słuchu, słuchanie jest umiejętnością, która rozwija się przez całe życie człowieka. Okazuje się, że nawet osoby ze znakomitym słuchem stwierdzonym w badaniu audiometrycznym mogą mieć problemy ze słuchaniem.

Osoby z zaburzeniami uwagi słuchowej wydają się czasem puszczać informacje „koło uszu” – trzeba im np. kilkakrotnie powtarzać pytania lub polecenia. Osoby takie są

zwykle podejrzewane o niedosłuch. Często jednak ich narząd słuchu nie jest uszkodzony. Zaburzona jest u nich natomiast uwaga słuchowa. Źródło zaburzeń uwagi słuchowej może leżeć już we wczesnym dzieciństwie. Powstaniu tego typu zaburzeń mogą sprzyjać np. częste zapalenia uszu lub przewlekłe zapalenie uszu (gdy dziecko przez jakiś czas jest częściowo odcięte od pewnej porcji dźwięków otoczenia). Ważną przyczyną zaburzeń uwagi słuchowej mogą być silne przeżycia emocjonalne, np. śmierć rodzica, adopcja, pobyt w szpitalu itp. Tomatis uważał, że w pewnym sensie uwaga słuchowa jest chęcią do komunikowania się jednostki z otaczającym światem.

Poniżej znajduje się lista objawów mogących sugerować istnienie u danej osoby zaburzeń uwagi słuchowej:

zaburzenia koncentracji uwagi, nadwrażliwość na dźwięki, błędna interpretacja pytań, mylenie podobnie brzmiących słów, konieczność powtarzania poleceń, monotonny głos, ubogie słownictwo, trudności z czytaniem i pisanem, niemuzykalność, słaba koordynacja ruchowa i słabe umiejętności sportowe, niewyraźne pismo, mylenie strony lewej i prawej, męczliwość, nadaktywność, tendencje depresyjne, nadwrażliwość emocjonalna, brak wiary w siebie, nieśmiałość, drażliwość, wycofywanie się.

Lateralizacja słuchowa – czy prawe ucho słucha inaczej niż lewe?

Okazuje się, że ważną rolę w procesie słuchania odgrywa tzw. lateralizacja słuchowa. Każdy z nas preferuje posługiwanie się jedną z rąk (najczęściej prawą). Taka preferencja istnieje również dla nogi, oka a także ucha, choć w tym ostatnim przypadku jest to proces najczęściej nieuświadamiany przez nas. Okazuje się jednak, że prawe ucho słucha w nieco inny sposób niż ucho lewe. Wynika to z faktu, że prawa i lewa półkula naszego mózgu zawiadują innymi umiejętnościami. Lewa półkula nazywana jest „racjonalną”. W niej u zdecydowanej większości osób znajdują się ośrodki mowy, tak więc rozmawiając z kimś i odpowiadając na jego pytania uaktywniamy naszą lewą półkulę.

Prawa półkula jest zwana „emocjonalną” i „niewerbalną”. Odpowiada za ujmowanie pojęć całościowo, wyobrażnię przestrzenną, percepcję muzyki oraz, co bardzo ważne, za procesy emocjonalne. Obie półkule są ze sobą połączone i współpracują ze sobą tworząc pewien obraz rzeczywistości i pozwalając nam reagować we właściwy sposób.

Według Tomatisa prawidłową, fizjologiczną lateralizacją jest lateralizacja prawouszna. O ile osoby prawouszne odbierają przede wszystkim treść wypowiedzi (co jest korzystne podczas komunikowania się), to osoba lewouszna w pierwszej chwili zupełnie nieświadomie zwraca uwagę na zabarwienie emocjonalne wypowiedzi. Tomatis uważał, że ten „emocjonalny filtr” może wpływać niekorzystnie na jakość komunikacji. Powszechnie znane jest zjawisko wpływu (najczęściej negatywnego) emocji na nasilenie zaburzeń głosu i mowy (np. nasilenie jękania lub zaburzenia głosu

w stresującej sytuacji). Tomatis uważał, że lewouszność może predysponować do wystąpienia różnego rodzaju zaburzeń głosu i mowy.

Co to jest Metoda Tomatisa (stymulacja audio-psycho-lingwistyczna) i na czym polega terapia tą metodą?

Profesor Tomatis opracował metodę usprawniania czynnego słuchania. Oznacza to, że u osób, u których stwierdza się zaburzenia uwagi słuchowej i lateralizacji słuchowej, istnieje możliwość ich poprawienia. Terapia ta polega na słuchaniu odpowiednio przygotowanego materiału dźwiękowego przez specjalne słuchawki, gdzie dźwięki podawane są drogą powietrzną oraz kostną. Program stymulacji obejmuje zazwyczaj od 60 do 120 seansów przeprowadzanych w 3 sesjach. Jeden seans to 30-minutowy blok dźwiękowy. Rozkład sesji ma najczęściej następujący przebieg: 1. sesja (60 seansów) - kilkutygodniowa przerwa - 2. sesja (30 seansów) - kilkutygodniowa przerwa - 3. sesja (15-30 seansów). Pierwsza sesja obejmuje tzw. pasywną fazę terapii, w czasie której stosowana jest najczęściej muzyka gregoriańska i muzyka Mozarta, filtrowana w odpowiedni sposób. Na dalszych etapach terapii wymagany jest aktywny udział pacjenta, np. czytanie.

Komu może pomóc Metoda Tomatisa?

Dzieciom:

- w zaburzeniach mowy (jąkanie, opóźniony rozwój mowy, wady wymowy),
- w zaburzeniach głosu (np. chrypki dziecięce będące rezultatem nadużywania głosu przez dziecko),
- w dysleksji,
- przy trudnościach szkolnych,
- w zaburzeniach koncentracji,
- w autyzmie i Aspergerze.

U osób dorosłych:

- zaburzenia mowy (jąkanie),
- zaburzenia głosu spowodowane niewłaściwym używaniem głosu,
- stres.

Metoda Tomatisa może być również z sukcesem stosowana w przypadku zaburzeń głosu u osób posługujących się profesjonalnie głosem, np. śpiewaków i aktorów. Z Metody Tomatisa korzystało wielu znanych śpiewaków i aktorów, m.in. Maria Callas, Romy Schneider oraz Gerard Depardieu.

Zarówno u dzieci, jak i u osób dorosłych Metodę Tomatisa stosuje się wspomagająco podczas nauki języków obcych. Każdy język posiada pewne charakterystyczne dla siebie spektrum częstotliwości. Dziecko przebywając wciąż wśród osób mówiących językiem ojczystym uczy się go i zatraca w pewnym sensie umiejętność słuchania

subtelnych różnic występujących w innych językach - stąd np. problemy z wiernym naśladowaniu obcego akcentu. Metoda Tomatisa pozwala powtórnie „otworzyć uszy” na te zakresy częstotliwości, których nie używamy w języku ojczystym, a których słyszenie jest konieczne, aby mówić poprawnie w języku obcym.