

METODA TOMATISA

Terapia słuchowa Alfreda Tomatisa to jedna z bardziej zaawansowanych metod pobudzania i wyzwalań potencjału człowieka, oraz diagnozowania problemów jego psychiki i ciała.

Francuski otolaryngolog A. Tomatis rozróżnił dwie funkcje ucha: słyszenie i słuchanie. Słyszenie jest czynnością bierną, zależną od bodźców zewnętrznych, w tym przypadku aparat słuchowy odbiera dźwięki z otoczenia. Słuchanie, związane z aktywnością psychiczną, jest bardziej skomplikowaną czynnością – wymaga zaangażowania, świadomości i woli. Słuchanie to celowe nastawienie się na odbiór dźwięków, to aktywność, zainteresowanie, a nawet przybieranie stosownej postawy ciała. W słuchaniu istotne jest aby z ogromu docierających do ucha dźwięków, wyłowić te najbardziej wartościowe. Dojrzałe słuchanie jest warunkiem skutecznej komunikacji z innymi osobami i z samym sobą, oznacza obiektywne postrzeganie rzeczywistości.

Słyszenie i słuchanie jest bardzo ściśle związane z głosem i wymową. Proces słuchania jest specyficzny dla każdego człowieka, dlatego jego głos i wymowa mają wiele charakterystycznych cech. Doskonaląc proces słuchania można wpływać na jakość głosu, wymowę (artykulację i prozodia), a także na przyswajane informacje.

Na podstawie długoletnich badań, doświadczeń i eksperymentów profesor Alfred Tomatis sformułował trzy prawa:

1. Głos zawiera tylko te częstotliwości, które może usłyszeć ucho.
2. Modyfikacja sposobu słyszenia powoduje automatyczną, nieświadomą zmianę głosu.
3. Trwała zmiana głosu jest możliwa przez zastosowanie odpowiedniej stymulacji, kontynuowanej, przez pewien czas.

Profesor Tomatis twierdził również, że dźwięk jest nie tylko nośnikiem informacji ale także czynnikiem aktywizującym korę mózgową, dlatego stworzył metodę kształcenia uwagi słuchowej, nazywaną także treningiem słuchowym lub metodą stymulacji audio-psycho-lingwistycznej (SAPL). Założeniem metody jest kształtowanie umiejętności aktywnego i świadomego słuchania, czego efektem będzie poprawa funkcjonowania w bardzo wielu sferach życia.

Opracowane przez profesora narzędzie badawcze do oceny słyszenia, tzw. test słuchania obejmuje swą oceną:

1. Uwagę słuchową zewnętrzną – podawanie dźwięku drogą powietrzną, przez słuchawki, zmianie ulega głośność podawanych tonów i częstotliwość, na której są podawane (8000Hz – 125Hz), wynik rejestrowany w postaci krzywej uwagi słuchowej zewnętrznej, oddzielnie dla każdego ucha.
2. Uwagę słuchową wewnętrzną – podawanie dźwięku drogą kostną, przez słuchawki z wibratorem założonym na wyrostek sutkowy, zmianie także podlega głośność i częstotliwość, na której dźwięki są podawane (4000Hz – 250Hz), wynik rejestrowany w postaci krzywej uwagi słuchowej wewnętrznej, oddzielnie dla każdego ucha.
3. Selekcję wysokości dźwięków (dyskryminację) – podawana jest ciągła sekwencja dźwięków, zmianie ulega częstotliwość, na której podawany jest dźwięk i jego wysokość.
4. Lokalizację źródła dźwięku – dźwięk podawany na drodze powietrznej, zmianie ulega głośność podawanych tonów i częstotliwość, na której są podawane, badany sygnalizuje, do którego ucha podawany jest dźwięk.
5. Lateralizację słuchową – głos badanego słyszany w słuchawkach (droga powietrzna), obserwacja mimiki podczas swobodnej wypowiedzi badanego, zwiększanie natężenia dźwięku w słuchawkach.

Głęboka analiza przeprowadzonego testu pozwala na wykrycie specyficznych nieprawidłowości i przeanalizowanie ich pod kątem zaburzonych funkcji danego pacjenta. Opracowana przez profesora Tomatisa metoda ukierunkowana jest na usprawnianie słuchania, skonstruowane przez niego „elektroniczne ucho” daje możliwość stymulowania percepcji dźwiękami o określonej częstotliwości podawanymi w odpowiednich sekwencjach, oraz na regulowanie balansu natężenia dźwięku do ucha prawego i lewego. Modyfikuje się także transmisję dźwięków przekazywanych drogą powietrzną i kostną w celu mikrogimnastyki mięśni ucha środkowego.

Materiałem muzycznym do stymulacji są chorały gregoriańskie (działanie uspokajające i wyciszające) oraz muzyka Mozarta ze względu na obecność w niej dużej ilości dźwięków o wysokiej częstotliwości, a także z powodu rytmu zbliżonego do naturalnego rytmu naszego organizmu (silne działanie stymulujące).

Terapia Tomatisa podzielona jest na dwie fazy: czynną i bierną. Podczas fazy biernej osoba poddawana terapii słucha odpowiednio przygotowanej muzyki w celu wykształcenia umiejętności prawidłowego słuchania. W fazie czynnej pacjent mówi, czyta, śpiewa

do mikrofonu, jednocześnie przez słuchawki słuchając własnego głosu odpowiednio przetworzonego przez ucho elektroniczne, jest to etap pracy nad własną artykulacją.

Obszary zastosowania treningu słuchowego:

1. Trudności szkolne:

- kłopoty z rysowaniem, malowaniem, wycinaniem, lepieniem,
- problemy z analizą i syntezą słuchową,
- trudności w nauce czytania i pisania, na dalszym etapie nauczania z czytaniem ze zrozumieniem,
- słaba orientacja przestrzenna,
- brak poczucia rytmu, niemuzikalność,
- wolniejsze tempo pracy na lekcjach, obniżenie jakości uczenia się,
- problemy z nauką tabliczki mnożenia, trudności matematyczne,
- brak zdolności językowych,
- wycofanie, nieśmiałość, nadwrażliwość emocjonalna, nieprawidłowe zachowania społeczne.

2. Trudności komunikacyjne i logopedyczne.

3. Trudności z koncentracją uwagi i nadwrażliwość słuchowa.

4. Trudności motoryczne i koordynacja ruchowa.

5. Trudności emocjonalne, obniżenie nastroju, stres.

6. Nauka języków obcych.

Stymulacja audio–psycho–lingwistyczna (SAPL) przebiega w ściśle określonym rytmie, w ustalonych ramach czasowych. Program stymulacji to trzy sesje oddzielone od siebie 4-6 tygodniowymi przerwami. Trening w jednym dniu składa się z dwugodzinnego seansu, w czasie którego terapeuta proponuje określone zajęcia (gry planszowe, logiczne, prace plastyczne, zabawy, itp.). Po każdej sesji i przed rozpoczęciem następnej wykonywany jest test uwagi słuchowej. Przerwa pomiędzy sesjami to czas potrzebny na dokonanie się zmian będących efektem terapii, oraz na stosowną pracę psychologiczną, logopedyczną i pedagogiczną.

Bibliografia:

1. Kurkowski Z. M. *Stymulacja audio-psycho-lingwistyczna – Metoda Tomatisa*, [w] *Audiofonologia*, tom XIX, 2001. Polski Komitet Audiofonologii, Polskie Towarzystwo Zaburzeń Słuchu, Głosu i Komunikacji Językowej, Warszawa – Lublin 2001.
2. *Metoda Tomatisa. Publikacja końcowa projektu „Uwaga! Sposób na sukces”*. Praca zbiorowa. Gdańsk 2013.