

Joanna Kobosko

Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci i Młodzieży z Wadami Słuchu  
Warszawa

## Na drodze do samoakceptacji

On the Way Self-acceptance

### Streszczenie

Akceptacja siebie jako osoby z problemem słuchu ma swój zróżnicowany przebieg. Autorka, 30-letnia osoba niedosłysząca, opisuje swoje doświadczenia w tym zakresie. Wskazuje na szczególną rolę stosowania aparatu słuchowego, którego użyteczności doświadczyła dopiero w 28 roku życia. Podejmując tak późno próbę noszenia aparatu słuchowego, przeżyła najpierw szok, później „odrodzenie”, a w konsekwencji stabilizację nowego doświadczenia świata.

### Summary

The proces in which a person with impaired hearing accepts himself takes a differentiated course. The authoress, who has been partially deaf for thirty years, describes her own experience in this sphere. She pinpoints the particular role of hearing aids whose usefulness she experienced as late as 28-years-old woman. She was shocked first due to her delayed decision to wear a hearing aid. Then she felt “reborn”, and as a consequence her new experience of the world was made stable.

Akceptacja siebie bardzo długo w moim myśleniu i odczuwaniu (do ok. 21 roku życia) była niemalże tożsama z akceptacją problemu ze słuchem. Świadomość bycia osobą z problemem słuchu, „ograniczała i koncentrowała” wokół siebie prawie wszystko, co było mną, prawie całe „ja”, tak że niewiele we mnie pozostało nie skażone nim. Z tej przyczyny w mojej ówczesnej świadomości „ja” było tożsame z osobą bez prawa do normalnego życia, z ciągłym uczuciem rozżalenia, smutku, rozgoryczenia, buntu, walki z tak „ustalonym” stanem rzeczy. „Ja” — to bezsilność, nieustanne osaczenie czymś, z czym jeszcze „nikt nie wygrał” (wygrać — miało oznaczać: dobrze

słyszeć!!! – o, jak było to dalekie od nadania znaczenia temu słowu dającego jakiś konstruktywny punkt wyjścia). Osamotnienie, niezrozumienie – to rozpacz, a później ciągła świadomość pogarszania się sytuacji, „spadania”, to tkanie własnymi rękami sieci wokół siebie, z której wyplątać się nie można, to budowanie muru z dnia na dzień trudniejszego do przebiccia między mną a światem, ludźmi, życiem... „Ja” – to ciągle oskarżanie siebie o bezskuteczność działań w kierunku jakiejś, bliżej nieokreślonej, zmiany na lepsze, a jednocześnie cały czas tłąca się nadzieją, że przecież musi być jakieś wyjście...

Na zewnątrz była nadmierna ogólna pobudliwość, nadmierny niepokój, dużo agresji i nieufności, szczególnie w sytuacjach nowych. I ciągła pewność odrzucenia, odrzucenia ogólnie i odrzucenia, gdy tylko ktoś się dowie (o problemie ze słyszeniem), a jeśli nawet się nie dowie, to czy to coś zmienia? Wypracowałam sposoby „kamuflowania” (co było przecież też przystosowaniem!). Tylko że niektóre (jak np. dążenie do zmniejszenia fizycznej odległości od nadawcy itd. itp.) były po prostu sposobem radzenia sobie – z problemem, a takie jak: unikanie praktycznie wszelkich sytuacji, które wiązały się z obecnością większej grupy osób, wszelkich grupowych spotkań, wszelkiej aktywności związanej z ruchem, wszelkich zabaw, muzyki pogłębiały jedynie istniejący stan rzeczy i nie dawały szans na zmianę.

Ten etap akceptacji problemu słuchu, etap, który określam jako niemalże tożsamy z akceptacją siebie, z akceptacją siebie jako osoby, ma swój początek w momencie, kiedy dowiaduję się, że mam wadę słuchu, a więc w wieku 7 lat, ponieważ problemy z wymową są na tyle duże, że nie jestem w stanie obyć się wówczas bez lekcji wymowy, które dopiero wiodą do właściwej diagnozy przyczyn niepowodzeń, m.in. z wymową. Mając 7 lat, usłyszałam, przyjęłam, zostałam zaszufladkowana jako: „dziecko niedosłyszące”. Od tego momentu uczyłam się nowej roli, ale od strony głównie „negatywnych” jej stron, uczyłam się przez całe lata nieakceptacji siebie z powodu niedosłyszania, uczyłam się, że nie zasługuję na dobre poczucie własnej wartości z tego samego powodu. I gubiłam się w tej absurdalnie nielogicznej i do perfekcji logicznej sieci myślenia o sobie.

Mając 7 lat, nie umiałam sprostać problemowi (i ze słuchem, i problemom towarzyszącym), jaki wówczas stanął przede mną. Było to niemożliwe dla samego dziecka. Ja po prostu przyjmowałam stosunek najbliższych mi osób do nowego, nieoczekiwanego, zapewne szokującego faktu, jakim był problem ze słuchem.

Z perspektywy lat wydaje mi się, że moja matka wykrycie u mnie wady słuchu odebrała jako własną porażkę (nie umiem powiedzieć, w jakim stopniu). Mówiąc do ojca po wstępnym badaniu słuchu: „Teraz Ty z nią chodź, ja już nie mogę”, odrzuciła mnie; a przynajmniej odrzuciła we mnie tę część nową wówczas, to JA – NIEDOSŁYSZĄCE. Miała ciągle wyczuwalne

i nie ukrywane później poczucie winy z powodu mojego gorszego słuchu. Kompensowała jego istnienie nadopiekuńczością, „ulgowym traktowaniem” – ale to było za mało (i nie to!), żeby mi pomóc jako dziecku zaakceptować ten fakt, żeby mi pomóc go jakoś rozwiązać. Było to w pewnym sensie utrzymywanie istniejącego stanu, ale zabrakło mi konkretnych działań, „wskazówek”, co z tym dalej robić, jak żyć, a przede wszystkim „wypracowania” pozytywnego stosunku do problemu. W takich warunkach problem słuchu został rozbudowany do granic niemalże wszechogarniających, obezwładniających, „nie do ruszenia”. W tym pierwszym stadium istnienia go, mając 7, potem 11 lat, będąc nakłaniana do założenia aparatu słuchowego, kategorycznie odmawiałam noszenia go, nawet przez godzinę... Powody? – ból głowy, zbyt silny kontrast między dźwiękami słyszczanymi bez i z aparatem słuchowym, świsty, szmery, nad którymi nie umiałam wówczas (i nie chciałam!?) panować, fizyczna niedogodność, ból uszu, ciągle zwracanie na siebie uwagi rówieśników, mało tolerancyjnych w tym wieku. Ale najważniejszy (teraz tak to właśnie odczuwam) – to był protest przeciwko wszystkiemu, przeciw problemowi słuchu i całokształtowi sytuacji psychologicznej. Aparat słuchowy był jedyną drogą (i bronią) wyrażenia tego wewnętrznego krzyku: NIE! Żadne racjonalne powody nie miały wówczas decydującego znaczenia.

Kolejny etap na drodze do akceptacji siebie z problemem słuchu rozpoczął się wraz z początkiem studiów.

Jest to okres, w którym człowiek dokonuje różnych przewartościowań, kiedy uzyskuje świadomość istnienia innych psychologicznych problemów, pierwotnych w stosunku do trudności ze słuchem. Jest to okres, kiedy zmniejsza się koncentracja i nasilenie emocji wokół tych trudności, kiedy dochodzi się do wniosku, że w tym problemie głównie psychologicznej natury *m u s i* istnieć jakieś optymalne rozwiązanie. Po drugie, problem akceptacji siebie (tj. nieakceptacji) wydaje mi się zasadniczy, a problem słuchu jest jedną z jej konsekwencji. W tym okresie mam poczucie, że w większym stopniu niż dotychczas akceptuję obecność problemu ze słuchem w sobie. Zaczynam istnieć jako osoba z problemem słuchu, a nie jako „ja” prawie tożsame z nim. Mam wówczas przekonanie, że nie biorę pod uwagę ponownej próby wykorzystania aparatu słuchowego świadomie. Kwestię tę odkładam w myślach na bok jako istniejącą, owszem – jako konkretne rozwiązanie, z którego nie skorzystałam. Pytanie, czy jest to rzeczywiście najwłaściwsza decyzja, decyzja odrzucenia aparatu słuchowego jako pewnej (nie wykorzystanej) możliwości, powraca co jakiś czas, głównie w chwilach zdarzających się ciągle porażek, w chwilach refleksji.

I jest gdzieś bardzo głęboko drzemiąca pokusa, żeby spróbować założyć aparat, pokusa przeplatana lękiem, że znaczy to wiele więcej, pociąga za sobą jakieś konsekwencje... Jakie?...

Decyzję o założeniu aparatu słuchowego podejmuję mając 28 lat, w sytuacji „bezsprzecznie” nie do pokonania, jak znalezienie się w kraju mówiącym językiem znanym mi niezbyt dobrze – biernie, z ulgą, że będę mogła nareszcie autentycznie dokonać wyboru: z aparatem czy bez aparatu słuchowego, z lękiem przed zależnością od kawałka plastyku, z lękiem przed powrotem do myślenia o sobie sprzed lat, z ciekawością, z nadzieją i jedynym założeniem, że nie zrezygnuję przed upływem trzech miesięcy i że nie będę oszukiwać samej siebie, bo to ma być przecież poważne, kolejne wyzwanie rzucone sobie na drodze do akceptacji siebie i w walce o nią.

### I. DOŚWIADCZENIE Z APARATEM SŁUCHOWYM

Z perspektywy czasowej (prawie 2 lata od momentu założenia) wyróżniam trzy etapy w całokształcie „doświadczeń” z aparatem, choć trudno jest mi podać precyzyjnie czas trwania każdego z nich:

I etap – szok (1-2 miesiące),

II etap – (ok. 1 roku) etap doświadczeń, któremu daję nazwę „rebirthing” („odrodzenie”).

III etap – stabilizacja z doświadczaniem co jakiś czas kolejnego uporządkowania wiedzy odnośnie do problemu ze słuchem i jego miejsca na obecnym etapie życia.

#### ETAP I – SZOK

Doznany „szok” na skutek założenia aparatu słuchowego – od razu z akceptacją całodzienną aktywności w nim – dotyczył:

1. Szok dźwięków – zbyt duże natężenia dźwięków w porównaniu do dotychczas osiągniętych natężeń, brak zdolności różnicowania wzajemnego ich stosunku. Dotyczyło to nowych natężeń i jakości dotąd nie znanych, uczucie bombardowania, zagłuszenia, chaosu.

2. Szok energetyczny – zdanie sobie sprawy z doświadczenia zjawiska, które można nazwać jako „bycie poza”, co dotyczy nie tylko sfery energetycznej (odczucie to w tym wymiarze pojawiło się jako jedno z pierwszych, tak silnych, że porównałabym je do wyobrazonego działania środków energetyzujących, do „dosłownego” ładowania energią, gdy wzrasta stopień aktywacji organizmu). Doświadczenie bardzo pozytywne, wrażenie zwiększonego tempa życia, poczucie zwielokrotnionego napędu do wszystkiego. Towarzyszy tej fazie świadomość ciągłego napięcia i kolosalnego wysiłku wkładanego dotychczas w funkcjonowanie zarówno na tym fizycznym, energetycznym poziomie, jak i psychologicznym, wysiłku na pograniczu wytrzymałości. W pewnym sensie był on zbędny, w pewnym sensie bezowocny i chybiony –

wiązał dużą część psychiczno-fizycznej energii, stając się przez to siłą destrukcyjną.

Wydaje mi się, że w którymś momencie (szczególnie w sytuacji tak silnego utożsamiania swego „ja” z osobą JA – NIEDOSŁYSZĄCĄ) nastąpiła generalizacja i wytworzenie sytuacji „bycia pod progami”, a co za tym idzie – przekonania o „pewności niepowodzenia”.

3. Wyczerpanie – w tym etapie mam na myśli koszty energetyczne (jak i psychologiczne – co jest praktycznie nie do rozdzielania) ponoszone i wkładane w sam proces przystosowania i funkcjonowania z aparatem słuchowym (symptomy: silne bóle głowy, ogólne rozdrażnienie, nadwrażliwość, poczucie funkcjonowania na „za wysokich obrotach”, senność, zmęczenie; w sferze przeżyć: liczne, skrajne, silne wahania – lecz nie rezygnacja – odnośnie do podjętej decyzji o próbie założenia aparatu).

4) Niewygodna płynąca z obecności „obcego ciała” i ciągła tego świadomość, co z początku koncentruje uwagę, przeszkadza, drażni i wymaga nauczania się nowych nawyków (np. ograniczeń w zakresie ruchów głową, jak i ogólnie poruszania się w wielu sytuacjach) i modyfikacji pewnych zachowań społecznych.

5) Zaskoczenie doznane szokiem fizykalno-psychicznym, zaskoczenie siłą reakcji na „nowo” odbierane bodźce, jak i niespodziewanym bogactwem nowo odkrytej strony świata zewnętrznego i wewnętrznego.

#### ETAP II – „REBIRTHING” („ODRODZENIE SIĘ”)

Nadanie tej nazwy całemu kolejnemu etapowi doświadczeń związanych z aparatem słuchowym odpowiada sile towarzyszących i wyzwanych z biegiem czasu emocji oraz intensywności tego, co się we mnie działo, „kotłowało”, „kipiało”, tego, co zaczynałam odczuwać wraz z mijającym szokiem. Jest to coś, co zasługuje na to miano, co właśnie mogę nazwać odrodzeniem się.

Jest to uwolnienie pokładów zalegających emocji, wyrażających się w przekonaniu, że niedosłyszeć – to nie mieć prawa żyć i chcieć czegoś dla siebie. Zaczęłam odczuwać za każdym razem ku własnemu zdziwieniu, że to nieprawda, że autentycznie chce mi się żyć, poczułam się wolna, bo teraz dopiero mogę dokonać wyboru i zaakceptować aparat słuchowy (tj. siebie jako też osobę niedosłyszącą).

#### Doświadczenie dźwięku

##### A. Aparat słuchowy a doświadczenie dźwięku z zewnętrznego źródła dźwięku

Nauczyłam się, że to, co wiąże się bezpośrednio z dźwiękiem, a więc różne doświadczenia związane z głosem i dźwiękami z zewnątrz, jak i poznawanie

własnego zakresu możliwości głosowych i słuchowych (oprócz mowy) są niemalże „sferą zakazaną”, „sferą niepoznawalną” i niedostępną mi.

Później uznałam takie podejście za zasadniczy błąd, co szczególnie odczułam eksperymentując i poznając własne możliwości dzięki aparatowi słuchowemu. Poznawanie własnego głosu (podobnie w odniesieniu do dźwięków odbieranych z zewnątrz) w różnych wymiarach i w różnych specyficznych do tego sytuacjach (śpiew, mowa głośna, deklamacja, naśladowanie, np. kogoś, dźwięki onomatopieczne i inne) wydaje się mieć olbrzymie znaczenie, szczególnie dla osób z trudnościami w słyszeniu.

– Daje mi to m.in. możliwość poznania swoich ograniczeń spowodowanych „defektem”, którą przecież można odpowiednio scharakteryzować.

– Daje możliwość korzystania z tak istotnego kanału ekspresji myśli i emocji.

– Przybliża jako osobę z trudnościami w słyszeniu do osób dobrze słyszających poprzez przybliżenie się do całego obszaru doświadczeń z dźwiękiem i pełniejsze uczestnictwo w nim.

Aparat słuchowy w odbiorze świata dźwięków:

- daje mi poczucie jego bogactwa, dotąd niewyobrażalnego. Nie jest to samo, co odczuwanie zwiększonego natężenia dźwięku bez użycia aparatu słuchowego (w takich sytuacjach nie pojawiło się w moim odbiorze „uczucie bogactwa”, lecz jedynie świadomość zwiększonej głośności, a więc nie tylko zmiany w wymiarze ilościowym);

- poczucie przenikania, odbierania „całym ciałem” i całą sobą;
- poczucie klarowności, wyrazistości, „czystości” tego, co słuchowo odbierane;
- poczucie „wielowarstwowości” odbieranych dźwięków;
- poczucie poszerzenia obszaru rzeczywistości znanej dźwiękowo, dzięki m.in. poszerzeniu obszaru kontrolowanego zmysłem słuchu;
- poszerzenie przestrzennej reprezentacji świata zewnętrznego oraz to samo w odniesieniu do reprezentacji własnego „ja” (w wielu wymiarach, nie tylko percepcyjnym, tj. słuchowym).

Mam na myśli obraz własnego „ja”, jaki prawdopodobnie każdy posiada i może opisać na poziomie symbolicznym jako wyobrażenie własnego „ja”.

Dla mnie reprezentacja „ja” – jest na poziomie jej wizualnego przedstawienia strukturą nieforemnego wielościanu (kryształu), w części nie zamknięta i nieokreślona, z wieloma wewnętrznymi załamaniem, powiązaniem, płaszczyznami. Część nie zamknięta i nieokreślona stanowi „ciemną chmurę”. Pod wpływem doświadczenia z aparatem słuchowym część tej „ciemnej chmury” uzyskała swoją strukturę, tym samym dołączając do opisanej jako „ja” całości.

### B. Aparat słuchowy a odbiór własnego głosu

Dzięki wykorzystaniu przez mnie aparatu słuchowego nastąpiło odczuwanie własnego głosu jako:

- pełniejszego, silniejszego, melodyjnego;
- emisja głosu wiąże się z wyraźnie odczuwalnym zmienionym, jak i zmniejszonym wysiłkiem i napięciem w obrębie mięśni związanych z obwodowymi narządami mowy oraz innych mięśni: twarzy, szyi.

Pojawienie się nowej sytuacji psychologicznej, tj. przekonania, że trzeba wypracować nowe nawyki regulowania własnego głosu. Pewne nowe nawyki w zakresie wymawiania dźwięków mowy dopiero teraz uzyskały swą klarowność i „nowy kształt”... W wyniku braku treningu w zakresie np. wymowy języka rosyjskiego – ze względu na nowe warunki, tj. z aparatem słuchowym, musiałabym się dźwiękowo uczyć go od nowa, ponieważ nie rozpoznaję własnego głosu i wymowy w tym języku – jest to coś tak innego.

Zdaję sobie sprawę z istnienia – czy też wykształcenia z biegiem lat – potrzeby: dokończenia i dokończenia „nie dokończonych” (tj. w ogóle nie słyszanych lub zniekształconych) dźwięków. Z aparatem słuchowym możliwe się stało w jakiejś części zaspokojenie tej potrzeby. Procesowi rozumienia mowy sprzyja znajomość układu ust towarzyszącego różnym formom artykulacji oraz mimiki twarzy. Ważne wydaje mi się nauczenie się ciągłej pracy nad tymi umiejętnościami w różnych sytuacjach.

### WRAŻENIA PŁYNĄCE Z WŁASNEGO CIAŁA I ICH ODBIÓR A APARAT SŁUCHOWY (ODDECH, RUCH, SPRZĘŻENIE ZWROTNE)

Po doświadczeniu z aparatem słuchowym stwierdziłam, że mam pewność lepszego kontaktu z własnym ciałem. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak istotny jest lepszy odbiór bodźców słuchowych oraz dostosowanie do nich własnych czynności.

Odkryłam, że ważne jest, by słyszeć własny oddech, specyficzny odgłos wdychanego i wydychanego powietrza.

Powoduje to **u r u c h o m i e n i e** zupełnie innego oddychania, głębszego, bardziej wypełniającego ciało, dającego uczucie lekkości. Odkryłam, jak ważne jest, że mogę również określić słuchowo skutki własnych czynności, jak np. jedzenie, mogę „słuchowo” ustosunkować się do własnego chodu (a następnie bardziej adekwatnie „mięśniowo”). Odczuwam coś, co określiłam jako „odblokowanie” potrzeby ruchu, ekspresji poprzez ruch – dotąd zablokowanej. Swoje ciało czuję bardziej jako będące w ruchu, bardziej żywe, bardziej dynamiczne.

Codziennie podejmuję już raz, zdawałoby się, definitywnie podjętą decyzję — zdejmując aparat słuchowy przed snem i zakładając go ponownie następnego dnia.

Zdjęcie aparatu — jest to moment, który prawie zawsze łączy się z żalaniem rozstania, z tak inaczej odbieraną rzeczywistością, czasami ze złością, rozdrażnieniem, że nie mogę tego mieć ciągle. Zdejmując aparat, w pewnym sensie odcinam się i wyłączam z życia, odczuwam to jako fizyczno-psychiczne rozluźnienie kontaktu ze światem, którym nie mogę się nasycić. Zakładam go natomiast z chęcią, ciekawością (wciąż nie słabnącą) nowych „ośnień dźwiękowych”. Czasami pojawia się niepokój, że stosuję nową neurotyczną obronę — pod płaszczykiem wciąż silnej, zmysłowej fascynacji światem. Co jakiś czas obawiam się utraty tego całego obszaru doświadczeń przeżywanych za sprawą aparatu, ale pomaga mi świadomość, że będzie to utrata, która prawdopodobnie pozwala przesunąć się kawałeczek dalej na drodze do akceptacji siebie jako osoby niedosłyszającej, nie wiem tylko — w jakim stopniu. Przeraza mnie momentami obecne całe czas wyczerpanie, zmęczenie — teraz nie z powodu „ciągłego bycia w pogotowiu”, lecz przyczyną jest „funkcjonowanie stosunkowo na wysokich obrotach”. Zaakceptowanie aparatu słuchowego daje mi siłę, jaką daje każdej, nawet bardzo małej, wewnętrzne zwycięstwo.

Zawsze można odłożyć aparat i powiedzieć: NIE. Nie, nie chcę — to za trudne, to ponad moje siły! Nie, Nie...! Zawsze można też spróbować raz jeszcze. Można też powtórzyć swoje NIE nieskończoną liczbę razy. Można się zawahać, bo decyzja na TAK zawiera też „n” razy powtarzane NIE. Moje obecne TAK zawiera wciąż wahanie i powracające pytanie o sens decyzji, zawiera obawy o jej skutki. TAK, którego jeszcze nie znam, a wyobrażam sobie — to wewnętrzny spokój i zgoda na to, że jest tak właśnie.