

AUTOKREACJA TŁUMACZA SŁOWA ŻYWEGO

Dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska – Instytut Psychiatrii i Neurologii Warszawa

Autorka jest psychologiem, specjalistką terapii uzależnień. Znana jest również jako autorka popularnych książek, m.in. "Wybieram wolność", "Początek drogi", "Zgoda na siebie", "Aby wybaczyć" oraz artykułów i prac naukowych. Prowadzi zajęcia na Wydziale Psychologii KUL i w Studium Pomocy Psychologicznej oraz Studium Terapii Uzależnień. Regularnie pisuje także w miesięczniku Twój Styl.

Profesjonalizm

Każda grupa zawodowa ma swoją specyfikę wynikającą z zadań i funkcji jakie spełnia. One właśnie określają atrybuty i zasady profesjonalizmu w danej dziedzinie. Istnieje oczywiście pewien zbiór uniwersalnych cech charakteryzujących profesjonalizm w ogóle. A więc zarówno lekarz, fryzjerka, policjant, nauczyciel czy dyżurny w serwisie samochodowym (jak zresztą przedstawiciele wszelkich innych zawodów i specjalności) pretendujący do miana profesjonalistów w swoich dziedzinach, powinni znać i praktykować owe uniwersalne prawidła składające się na pojęcie profesjonalizmu. Należą do nich takie elementarne sprawy obyczajowe, jak:

1) dbałość o wygląd własny oraz miejsca, w którym odbywa się dana działalność profesjonalna;

2) traktowanie z szacunkiem i uwagą zarówno współpracowników – zwierzchników i podwładnych, jak i wszystkich klientów, pacjentów, uczniów i w ogóle osób, wobec których świadczymy swoje profesjonalne usługi;

Te ogólne zasady obejmują wszelkie aspekty "wyglądu" i "traktowania innych ludzi". Jeżeli mówimy: profesjonalny wygląd, to mamy na myśli ubranie czyste, nie wyzywające, dobrane do rodzaju pracy, a nawet do pory dnia oraz konkretnych okoliczności i sytuacji. "Traktowanie z szacunkiem" – to używanie odpowiedniego języka, odłożenie innych zajęć podczas interakcji z kimkolwiek, rozmowa bez gumy do żucia, jedzenia czy papierosa w ustach, umiejętność wysłuchania i prowadzenia właściwej dokumentacji wykluczającej mylenie nazwisk lub szczegółów dotyczących sprawy.

Zasady te mają na celu nie tylko dobro osobiste danego przedstawiciela jakiejś grupy zawodowej, lecz danej grupy w całości. Często przecież sami wyciągamy wnioski uogólnione oparte na przypadku jednostkowym: "Hydraulicy są zawsze pijani" czy "Lekarze biorą łapówki". To, jak się zachowuje jeden reprezentant zawodu rzutuje na opinię o całej grupie.

Drugi rodzaj zasad określających profesjonalizm ma wymiar bardziej specyficzny, odnoszący się do poszczególnych typów działania. Pomińmy teraz rozważania natury ogólnej i skoncentrujmy się na tym, jakie szczegółowe cechy wiążą się z profesjonalnym wykonywaniem zawodu przez tłumacza żywego słowa.

Umiejętność tłumaczenia żywego słowa

Oczywiście na pierwszym miejscu wymienię podstawowe kryterium kwalifikujące do tego zawodu: umiejętność swobodnego posługiwania się dwoma lub kilkoma językami, w których dany tłumacz operuje podczas przekładu. Sądzę, że w tym zakresie umiejętności mieści się również ciągle aktualizowanie sprawności językowej zarówno w ojczystym jak i obcym języku; tłumacz musi nadążać za zmianami znaczeń i sensu wyrażań, nowymi słowami, idiomami i zwrotami kolokwialnymi, jakie nieuchronnie i stale zachodzą w każdym żywym języku na świecie.

Jest to być może truizm, wart jednak podkreślenia, ponieważ stopień sprawności językowej stanowi ważny czynnik w "autokreacji" osoby profesjonalnego tłumacza; tym istotniejszy czynnik, że mowa o przekładzie słowa żywego, gdy nie ma możliwości długiego namysłu, ponownego usłyszenia lub przeczytania tekstu, korzystania z glosariuszy, słowników i konsultacji specjalistycznej. Krótko mówiąc, im bieglejszą praktyczną sprawność językową posiada tłumacz, tym mniejszy będzie stres i obawa przed popełnieniem pomyłki.

Trema

Stres (napięcie towarzyszące próbom, wyzwaniom i sprawdzeniem się, o wyraźnych, nieprzyjemnych objawach fizycznych i psychologicznych) oraz lęk przed kompromitacją (pomyłka, nagła dekoncentracja uwagi): składają się na zjawisko zwane tremą. Zauważmy, że trema nie jest tym samym co nieśmiałość, a zatem nie tylko nieśmiali ludzie przeżywają tremę. W gruncie rzeczy trema jest przeżyciem uniwersalnym, znanym każdemu z nas. Tylko że jedni przeżywają ją w sposób destrukcyjny, a inni potrafią nadać jej charakter konstruktywny, pozytywny, wręcz twórczy. Dobra wiadomość w tej sprawie jest taka, że z tremą można sobie poradzić.

Trema towarzyszy nam prawie zawsze przede wszystkim w przedsięwzięciach o charakterze publicznym, gdy mamy świadków naszego działania, na których ocenie nam zależy, lub od których oceny zależy częściowo przynajmniej nasza pozycja, zatrudnienie, wynagrodzenie itp.

Trema zaś bardzo często ogranicza w mniejszym lub większym stopniu możliwość wykazania naszych umiejętności profesjonalnych. I dlatego może się stać przyczyną obniżenia sprawności językowej, pamięci, stopnia skupienia uwagi, a w konsekwencji nawet totalnej niezdolności zawodowej.

Radzenie sobie z tremą

Wiadomo, że niektórym z nas z trudem przychodzi publiczne wystąpienia. Wielu w ogóle rezygnuje z takich zadań, ponieważ na samą myśl o tym, że mieliby coś powiedzieć publicznie, truchleją ze strachu i uciekają.

Ankieta przeprowadzona przed paru laty wśród kilkunastu tysięcy Amerykanów wykazała, że 85 procent ludzi boi się przemawiać publicznie bardziej niż węzów, dużych wysokości, choroby, kłopotów finansowych, a nawet śmierci. Nie są odporni na tremy nawet zawodowi mówcy, tacy jak politycy; ewangeliści i konferansjerzy, którzy właśnie najczyściej określają ten osobliwy niepokój przed wysypem jako "horror".

Czymże jest ów "horror" w przypadku tłumacza słowa żywego? No, na przykład, pewna tłumaczka zemdląła z przerażenia gdy tylko podniosła się ze swego miejsca w sali sądowej by przystąpić do tłumaczenia. Inna, skądinąd jedna z najwybitniejszych tłumaczek, nie potrafi opanować wzruszenia podczas rozpraw dotyczących powikłań ludzkich losów – i podczas tłumaczenia, zaczyna szlochać. Ktoś opowiadał mi o tłumaczu tak wrażliwym, że pod wpływem "urzędowego" wystroju sali sądowej nagle całkowicie traci pamięć i nie może z siebie wydobyć ani słowa. Anegdoty krążą też o kimś, kto świetnie tłumaczy, owszem, ale na niektóre sytuacje reaguje niepohamowanym śmiechem. Najniewinniej na tym tle wypada tłumacz, który z przejęcia gubi wątek i prosi o powtórzenie tekstu; gdy sprawa dotyczy na przykład przysięgi ślubnej, powtórka może brzmieć co najmniej dwuznacznie.

Największy strach przeżywają osoby traktujące mówienie publiczne jak występ, którego celem ma być usatysfakcjonowanie publiczności złożonej z bezlitosnych krytyków nastawionych głównie na wyłapywanie błędów językowych, pomyłek, niedociągnięć i wpadek. Osoby te w czasie publicznych wystąpień zaczynają zachowywać się odmiennie niż podczas zwykłej rozmowy

– usztywniają się, budują długie i zawile zdania, używają normalnie nieużywanych słów i prawdę mówiąc, robią wszystko, by stać się jak najmniej naturalne. Słowem, przyjmują, że sztuczne zachowanie jest lepsze niż zwyczajne.

Znacznie bardziej pożyteczne, a przy tym słusniejsze, jest uznanie przemówień za akty KOMUNIKACJI, nie zaś występy artystyczne. A tym bardziej tłumacz, który nawet nie ma mówić, co sam myśli, wie lub czuje, lecz wyłącznie powtórzyć w innym języku wypowiedziane przez kogoś myśli, stwierdzenia, formuły itp.

Na kursach dla agentów i prezenterów reklamowych uczą technik dobrej komunikacji, nie aktorstwa. Myślę, że dokładnie o to samo chodzi w przypadku osoby występującej publicznie nie po to, aby zrobić na kimś wrażenie osobiście, lecz wypełniając pewien szczególnie "kanał komunikacyjny" adekwatną treścią.

Jeżeli skupimy zainteresowanie, energię i wysiłek na tym CO chcemy powiedzieć, czyli na treści wystąpienia, to psychologicznie rzecz biorąc niepokój będzie "nieosobisty", a więc także mniejszy. (Mechanizm jest podobny do znanych sytuacji, gdy łatwiej nam bronić innych niż siebie.)

Zasady wystąpień publicznych

Mów do ludzi, nie do sali. Mówienie kolejno do poszczególnych słuchaczy dodaje wystąpieniu naturalności. Ale nie zwracaj się cały czas tylko do jednej osoby, przechodź wzrokiem po wielu twarzach zatrzymując się przy nich po kilkanaście sekund. Nie myśl o mimice i gestach, zamiast tego skup całą uwagę na tym, CO tłumaczysz. Wyraz twarzy i ruchy rąk powinny spontanicznie towarzyszyć treści, a nie być osobno wyreżyserowane.

Mów spokojnie i niezbyt spiesźnie. Pamiętaj, że słuchacze mają trudne zadanie przyswojenia i przetworzenia nowych informacji. Pomóż im usłyszeć i zrozumieć to, co im przekazujesz.

Przemawiaj tak jak rozmawiasz. Mów tak samo, jak wówczas, gdy mówisz do kogoś, kogo szanujesz i poważasz. Nie sil się na doskonałość – to nierealistyczne oczekiwanie prowadzi do wzrostu napięcia. Pamiętaj, że ludzie są zainteresowani tym, CO powiesz, a nie JAK powiesz.

Poproś o krytykę i rady. Większość ludzi mówi dobrze po odpowiednim przygotowaniu. Niektóre osoby mają jednak natrętne nawyki mogące rozpraszać słuchaczy. Poproś kogoś życzliwego o zwrócenie ci uwagi na ewentualne przeszkody w dobrej komunikacji. Zwykle samo ich uświadomienie wystarcza, by wyzbyć się niepotrzebnych zakłóceń. Można też zwrócić się do specjalisty, który pomoże ci poprawić dykcję, składnię, wyrównać oddech lub usunąć zbyteczne wtręty.

Praca nad sobą

Na zakończenie warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden wymiar profesjonalizmu. Znowu, nie mówmy ogólnie, lecz zajmijmy się jedynie sprawami, które mogą dotyczyć tłumacza słowa żywego.

W doskonaleniu swoich umiejętności wystąpień publicznych ktoś może natrafić na przeszkody "nie do pokonania". Na przykład, w żaden sposób nie potrafi usunąć paraliżujących skutków tremy, mimo ćwiczeń oddechu, wymowy, uczenia się na pamięć, trenowania wystąpień przed lustrem albo przed gronem rodzinnym. Nic zda się nie pomagać. W momencie podnoszenia się z krzesła, by przystąpić do przekładu na żywo – paraliż totalnie demobilizuje i doprowadza do jakiejś katastrofy.

Przypadek zapewne abstrakcyjny, ale możliwy, przynajmniej w jakimś stopniu. Otóż wtedy zapewne sam trening zachowań i zewnętrznych zmian najwidoczniej nie wystarcza. Prawdopodobnie mamy do czynienia z kimś, kto potrzebuje pomocy w sferze psychologicznej.

Być może w obszarze poczucia wartości tej osoby, w tym, co myśli ona o sobie i jak siebie postrzega na tle świata, należałoby wprowadzić korektę. Możliwe, że ktoś ogólnie myśli, że "jest pechowcem"; ktoś inny może sądzić, że "nie nadaje" się do pewnych zadań; ktoś jeszcze inny może nie wierzyć, że "ludzie mogą go akceptować" i tak dalej.

Nie są to sprawy, które można wyrugować ze swego sposobu myślenia doraźnie i na rozkaz. Zwykle stanowią kontynuację i konsekwencję głębokich doświadczeń, jakie składają u każdego z nas na obraz własnej osoby. Każdemu, kto ma poczucie małej wartości jest smutniej i trudniej żyć; ale komuś, kto przy tym wykonuje zawód stale stawiający go przed grupą obcych ludzi – problem ten przeszkadzać może wręcz w wykonywaniu tego zawodu. Dlatego ważne jest, aby zarówno doskonalenie zawodowe, jak i koleżeńskie relacje wśród grupy profesjonalnych tłumaczy żywego słowa, uwzględniały również aspekt potrzeb psychologicznych reprezentantów tej profesji.

Oczywiście w indywidualnych przypadkach może, wystąpić wiele rozmaitych konkretnych spraw do załatwienia – aktualnych i z przeszłości, ale ogólnie trening psychologiczny i praca nad sobą będzie zapewne obejmować mniej lub bardziej intensywną terapię w zakresie trzech zagadnień: a) trening asertywności; b) uwolnienie się od zależności od ludzi; i c) uzyskanie pozytywnego i afirmującego stosunku do własnej osoby. Mam nadzieję, że ewentualne obawy o to, czy przypadkiem ta pomoc psychologiczna nie będzie miała cech "kompromitujących" udało mi się w tym momencie zażegnać. Te trzy obszary "pracy nad sobą" są pomocne we wszystkich, dosłownie, wszystkich sprawach w życiu, a ponadto, prowadzą do poprawy jakości życia w każdej dziedzinie, nie tylko w pracy zawodowej.