

(WY)MOWA W PRACY TŁUMACZA SYMULTANICZNEGO I KONSEKUTYWNEGO

ROBERT SKOCZEK
Uniwersytet Warszawski
Instytut Germanistyki
ul. Dobra 55
00-312 Warszawa

Abstrakt: Niniejszy artykuł traktuje o roli zdrowej i wydajnej pracy aparatem głosowym w tłumaczeniu konsekutywnym i symultanicznym. Autor daje podstawowe wskazówki, jak należy operować głosem, by go nie forsować, a mimo to osiągnąć optymalny efekt w jego odbiorze. Uzmysławia ponadto czytelnikom, iż głos nie bez powodu określany jest mianem potężnego narzędzia komunikacji międzyludzkiej. Eksponuje on bowiem cechy immanentne nadawcy komunikatu i staje się poniekąd jego wizytówką.

Słowa kluczowe: głos, średnica głosu, oddech całościowy, postawa ciała, tłumacz, translacja, rezonans, tłumaczenie symultaniczne, konsekutywne

Abstract: Im vorliegenden Artikel wird die Rolle des gesunden und effizienten Umgangs mit dem Sprechstimmapparat im konsekutiven und simultanen Dolmetschvorgang besprochen. Es wird u.a. darauf hingewiesen, wie man die optimale Tragfähigkeit einer voluminösen Stimme erzielen kann, ohne die Stimme zu forcieren. Hiermit wird den Lesern vergegenwärtigt, weswegen die Stimme als das ausdrucksstärkste Mittel in der zwischenmenschlichen Kommunikation gilt. Dadurch gehen immanente Merkmale des Kommunikationssender hervor. Seine Stimme allein fungiert unbestreitbar als eine Visitenkarte.

1. Wstęp

Język jako system znaków wraz z regułami ich łączenia jest nie tylko najdoskonalszym narzędziem w komunikacji międzyludzkiej, lecz również niezaprzeczalnie nośnikiem kultury, myśli filozoficznej, reguł obowiązujących w danej społeczności. Nie mniej istotna pozostaje jednakowoż forma zmateriałizowana naszych myśli, czyli mowa, która niesie za sobą więcej informacji niż jedynie treści znaczeniowe poszczególnych znaków językowych. Patrząc na mowę okiem fizyka mamy do czynienia wyłącznie ze złożonymi, cyklicznie zmieniającymi się w czasie periodycznymi i aperiodycznymi falami akustycznymi, które jak wiele innych dźwięków w otaczającym nas świecie docierają do odpowiednich ośrodków w mózgu poprzez narząd słuchu. Głos ludzki to jednak coś więcej aniżeli zjawisko fizyczne. Za każdym głosem kryje się jego właściciel. Poza treściami semantycznymi, przypisywanymi owym formom akustycznym na zasadzie konwencji społecznej, głos ludzki eksponuje także cechy immanentne nadawcy komunikatu, w związku z czym całokształt ciągów fonacyjno-artykułacyjnych można by określić mianem wizytówki każdego człowieka. Ile informacji w sposób podświadomy transponuje nasz głos, uzmysławiamy sobie niejednokrotnie dopiero wtedy, gdy słyszymy własne nagrania. Oczywiście są takie dane jak płeć, wiek nadawcy. Każdorazowo dowiadujemy się, jaki jest na daną chwilę jego stan emocjonalny, kondycja psychosomatyczna. Obecność pewnych pasm częstotliwości sygnalizuje wręcz nastawienie nadawcy do komunikatu lub jego odbiorcy, co więcej, mogą one pełnić funkcje dystynktywne w danym kręgu kulturowym. Można zatem powiedzieć, że przefonowany strumień powietrza należy traktować w aspekcie pragmatyngwistycznym, gdyż to głos zdradza intencję komunikatu, a nie znaczenia poszczególnych słów.

2. Głos i jego oddziaływanie

Pozostając przy podstawowych cechach głosu jak barwa, natężenie, głośność oraz ich adekwatnym do sytuacji komunikacyjnej współgraniu wiemy, że staje się on narzędziem o potężnej mocy,

porywającym czasami nawet miliony odbiorców. Zachwycają nas głosy operowe, nie bacząc na ukryte w śpiewie treści, których częstokroć nie rozumiemy. Faworyzujemy także wybranych spikerów ze względu na barwę ich głosu i sposób artykulacji, zapominając, że właśnie prawidłowe funkcjonowanie aparatu fonacyjno-artykulacyjnego jest nieodzownym warunkiem pomyślnej i skutecznej pracy oraz sukcesu. Nie dziwi jednak taki fakt, ponieważ to, jak mówimy i jakich środków głosowych jesteśmy w stanie użyć w sposób świadomy, sprawia, że szybciej oddziałujemy na odbiorcę naszego komunikatu, pozyskujemy go dla nas, a w konsekwencji osiągamy zamierzony cel komunikacyjny. Do podobnych wniosków dochodzi Redecker (2009) w przeprowadzonym badaniu wpływu sposobu fonacji i modyfikowania wymowy na odbiorców. Badaczka udowodniła, że perswazyjna funkcja głosu jest skrupulatnie wykorzystywana w reklamie, i nie tylko. Jej badanie polegało na uzyskaniu opinii respondentów, którzy po wielokrotnym obejrzeniu tego samego spotu reklamowego wiodącej marki perfum, jednakże z podkładem o różnej barwie i różnym rejestrze głosu, mieli odpowiedzieć, czy zdecydowaliby się na zakup reklamowanego produktu oraz co skłoniłoby ich do tej decyzji. Wyniki tegoż badania potwierdziły bezspornie powszechne przekonanie, że wyraźna wymowa, wydobywająca się z głębi naszego ciała, a zatem głos o określonym zakresie rejestrów budzi w nas odbiorcach większe zaufanie, jest dla nas wiarygodny i o wiele chętniej go słuchamy. Nadawcy zaś przypisujemy podświadomie w oparciu jedynie o wrażenie akustyczne szereg kompetencji i pozytywnych cech charakteru. Stwierdzenie, iż głos ludzki jest tak indywidualny i charakterystyczny dla każdego człowieka jak jego niepowtarzalny układ linii papilarnych, należy wobec powyższych analiz uznać wręcz za komunał, bowiem jest on czymś więcej, a mianowicie nieodłączną częścią jego tożsamości. Przychylając się do opinii Anety Łasik (2010: 12) można powiedzieć, że głos jest częścią nas samych, że „głos jest przedłużeniem osoby”. Jest zwierciadłem wewnętrznego „ja”.

3. Tłumacz jako zawód ‘mowny’

W świadomości wielu użytkowników pokutuje niestety jednak pogląd, że intensywna praca głosem dotyczy jedynie nielicznych grup zawodowych jak muzycy, aktorzy, spikerzy. Nie dziwi zatem fakt, że programy szkoleniowe, treningi głosowe wdrożono głównie dla zawodów o profilu pedagogicznym, muzycznym czy artystycznym, wpisując je w kanon obszarowych efektów kształcenia danego kierunku studiów. Tymczasem tego rodzaju edukacją powinny być objęte także inne profesje, w tym tłumacze. Ich praca głosem odbywa się w warunkach szczególnych. Pod presją czasu oczekuje się od nich pełnej mobilizacji, czyli maksymalnego skupienia na efektywnym wykorzystaniu wielu kompetencji jednocześnie. Obok gruntownej znajomości języka i właściwego interpretowania różnic systemowych czy kulturowych tłumacz musi wykazywać się pewnymi cechami wychodzącymi poza umiejętności stricte lingwistyczne, które równocześnie warunkują skuteczny proces translacji. Według Fiukowskiego (1989: 98) recepcja tekstu wyjściowego, memoryzacja, reprodukcja oraz produkcja tekstu docelowego wymagają od tłumacza szczególnych predyspozycji. Fiukowski (1986: 186; 1988: 227) podobnie jak Kade (1968: 35) pod pojęciem translacja rozumie przekład każdego jednorazowo, z reguły ustnie prezentowanego tekstu wyjściowego uprzednio zinterioryzowanego przez tłumacza na tekst w języku docelowym, który częściowo podlega kontroli i ze względów czasowych także korekcie. Niezależnie od rodzaju tłumaczenia ustnego konstituuje go bardzo kompleksowy i skomplikowany proces psychiczny. Nie jest to w żadnym wypadku echolalia w języku innym niż tekst wyjściowy. Każda komunikacja językowa, a taką jest bez wątpienia przekład ustny (nadawca właściwy – tekst wyjściowy (kod 1) – tłumacz (odbiorca, translator, nadawca) – tekst docelowy (kod 2) – właściwy odbiorca komunikatu), ma również za zadanie osiągnięcie u właściwego odbiorcy komunikatu celów pragmatycznych, wywołanie u niego wrażeń psychicznych lub doprowadzić do działań, będących intencją nadawcy właściwego. To tłumacz jako pośrednik musi wykazać się wrażliwością i umiejętnością odpowiedniego wyrażenia intencji nadawcy oraz uzyskania tego samego efektu, jak gdyby komunikacja odbywała się w jednym języku. Dotyczy to przede wszystkim kompleksowej sprawności, dzięki której tłumacz właściwie interpretuje kontekst

językowy, wartościuje go, posiłkuje się stosownymi środkami retorycznymi z obszaru szeroko pojętej kultury żywego słowa (Fiukowski 1988: 227-228). Jakich sprawności zatem należy oczekiwać od tłumaczy i które z nich należałoby wdrożyć w cykl kształcenia akademickiego i pozaakademicznego dla adeptów tego zawodu? Nierzadko programy z zakresu szkoleń oracjalnej emisji głosu opracowywane są przez specjalistów – muzyków, którzy kładą nacisk na kantoralne aspekty w pracy głosem. Ten aspekt z pewnością nie byłby przydatny tej grupie zawodowej. Aby lepiej zrozumieć realne potrzeby tłumaczy, trzeba zdać sobie najpierw sprawę z tego, z jakimi tekstami mownymi mamy do czynienia i w jaki sposób są one generowane, na ile walory estetyczne odgrywają rolę w ich przekazie i jakie są realne możliwości osób, które pod presją czasu, w sytuacji stresowej forsują swój aparat mowy.

Zmęczenie po wielogodzinnym przekładzie ustnym mimo aparatury nagłaśniającej, choć nie zawsze takowe jest do dyspozycji tłumacza, znajduje odzwierciedlenie w naszej (wy)mowie. Wszelkie dysfunkcje czynnościowe odczuwalne są przy niewłaściwej pracy aparatu fonacyjno-artykulacyjnego wręcz natychmiastowo. Nieustane nadwyrężanie „głosu” może skutkować przewlekłymi zmianami organicznymi, leczonymi w ostateczności farmakologicznie bądź poprzez zabiegi chirurgiczne.

Ponadto należy uświadomić sobie, że niezależnie od rodzaju tłumaczenia, czy to symultanicznego, czy konsekwentnego – mimo czytanego i opartego na manuskrypcie, uprzednio przygotowanego tekstu wyjściowego – w przypadku tekstu docelowego mamy do czynienia z mową swobodną, tworzoną spontanicznie, podczas której na podstawie własnych zapisków i notatek tłumacz tworzy nowy tekst. Ów wytwór jego pracy podlega bezpośredniej krytyce odbiorcy i rzutuje na ocenę kompetencji samego tłumacza.

Z powyższego wynika, że w kształceniu głosowo-mownym główny nacisk powinno kłaść się przede wszystkim na wzmocnienie aparatu oddechowo-fonacyjno-artykulacyjnego oraz wypracowanie technik prowadzących do efektywnej i adekwatnej do sytuacji komunikacyjnej interpretacji głosowo-mownej tekstu docelowego.

4. Rodzaj tłumaczenia a repertuar środków mownych w kontekście kształcenia tłumaczy

Na ocenę tłumaczenia ustnego wpływają związane z nim akustyczno-wizualne wrażenia odbiorców. Właściwe użycie środków językowych, zabiegów retorycznych oraz elementów parawerbalnych, niewerbalnych i ekstrawerbalnych (Emrich 2007: 151) świadczy o biegłości tłumacza i jego kompetencji wychodzącej poza wyłączną znajomość drugiego języka. One bowiem wspierają odbiór płaszczyzny semantycznej, a nawet odgrywają kluczową rolę w jej apercpcji oraz wartościowaniu całego tłumaczenia.

Niezależnie od kategorii i sposobów klasyfikacji tłumaczeń warto poświęcić chwilę uwagi dwóm głównym typom tłumaczenia ustnego. W przypadku tłumaczenia symultanicznego, w tym szczególnie szeptanego, i konsekwentnego stykamy się bowiem z dwiema diametralnie różniącymi się od siebie sposobami organizacji tekstu mówionego. Na podstawie analizy wspomnianych typów przekładu można wysunąć wnioski, pozwalające opracować programy szkoleniowe dla obu grup z uwzględnieniem aspektów zarówno ich łączących, jak i różnicujących.

Tekst wyjściowy oraz docelowy tak przy tłumaczeniu symultanicznym jak i konsekwentnym przeznaczony jest dla odbiorcy w formie ustnej. To a priori implikuje szereg elementów, które powinny zawrzeć się w kształceniu tłumaczy.

	symultaniczne	konsekwentne
Postawa ciała	Zazwyczaj siedząca, często pochylona do mikrofonu	Siedząca / stojąca
Organizacja tekstu mówionego	Brak organizacji tekstu: rozpoczęte wypowiedzi, anakoluty ze względu na nowy plan wypowiedzi, brak korekty	Częściowa możliwość kształtowania wypowiedzi wykluczenie w znacznym stopniu normatywnych uchybień językowych
Synchronizacja fazy oddechowej z frazą tekstu	Ograniczenie prawidłowego frazowania zgodnie z	Możliwość wypracowania frazowania tekstu

	oddechem fonacyjnym na jednym oddechu ze względu na równoczesną recepcję tekstu i jego produkcję	zgodnie z fazą wydechową ze względu na produkcję tekstu docelowego w odstępach czasowych
Rytmizacja i akcentuacja	Częste odstępstwa od normy, nienaturalny rytm, zbyt małe zestroje akcentowe i akcentowanie synsemantyk	Możliwość dopracowania akcentowo-rytmicznej organizacji tekstu oraz oznaczenia jej w notatce tłumacza
Wzmocnienie głosu i aktywność rezonansów	Konieczność użycia rezonatorów, przeciwdziała tzn. głosowi partemu	Konieczność użycia rezonatorów, przeciwdziała tzn. głosowi partemu
Średnica głosu	Pod wpływem stresu często zawyżona, ograniczona w swojej skali	Pod wpływem stresu często zawyżona, ograniczona w swojej skali
Artykulacja i dykcja	Przejęzyczenia pod wpływem tempa mowy obecne daleko idące procesy koartikulacyjne	Podlega większej kontroli, choć i tu obecność elizji głosek, asymilacji, nieodpowiednie zastosowanie środków fonostylistycznych
Melodia	Ze względu na często szeregowie zestawianie fraz, brak modulacji i wyrażnie prozodycznej struktury adekwatnej do przekazywanych treści, tłumacz nie decyduje autonomicznie o planie wypowiedzi:	Możliwość prowadzenia wyraźnego konturu prozodycznego, opartego na strukturze rytmicznej, adekwatnego do intencji komunikatu.

	melodia zawieszona wypowiedzi.	
Środki niewerbalne	Ze względu na wyłączenie kanału wizualnego komunikacji i zdanie się odbiorcy jedynie na przekaz akustyczny tekstu docelowego występuje brak możliwości wsparcia wypowiedzi, a tłumacz zredukowany jest do jego głosu, który musi przejąć jego funkcję.	Zastosowanie odpowiedniej do sytuacji i potrzeb komunikacyjnych mimiki, gestykulacji.

Z powyższego zestawiania tabelarycznego wynika wprawdzie, że kształcenie fonacyjno-artykulacyjne dla obu typów tłumaczeń pokrywa się w wielu obszarach, jednakże wdrożenie poszczególnych elementów ze względu na odmienny sposób organizacji tekstu docelowego, w tym z powodu ograniczonej autonomii kreowania wypowiedzi przez tłumacza, dla tłumaczenia symultanicznego może być realizowane pośrednio. W związku z tym przedstawione poniżej wskazówki będą odnosiły się głównie do przełożonych konsekwentnie tekstów wyjściowych, choć zostaną one przedstawione i omówione w sposób możliwie uniwersalny.

5. Postawa ciała i jej wpływ na oddech i fonację

Prawidłowy oddech, obok swojej prymarnej funkcji życiowej, jest mechanizmem przyczyniającym się do powstania szeroko rozumianego głosu. Wydechane powietrze niczym w instrumencie dętym natrafia na przeszkody. W odniesieniu do głosek dźwięcznych stanowią je m. in. więzadła głosowe. Podczas wydechu powietrze

wprowadza je w drgania i tak powstały w nasadzie ton podstawowy ulega dalszym modyfikacjom. W porównaniu z czysto witalną funkcją oddychania kontrolowaną fazę wydechową można uznać za bardzo intensywną pracę. Dzieje się tak chociażby z uwagi na fakt, iż aby prawidłowo mówić, do wypowiadanego tekstu należy odpowiednio dostosować długość fazy wydechowej, którą warunkuje prawidłowa praca przepony i utrzymanie jej w napięciu przez pewien czas fonacji. Wdech natomiast powinien być bardzo szybki, cichy i krótki. Praca przepony nie podlega naszej bezpośredniej kontroli, dlatego w trakcie szkolenia powinniśmy skoncentrować się głównie na pracy dolnych żeber oraz powłoki brzusznej. Wypracowanie prawidłowego oddechu dynamicznego powiązane jest natomiast z tym, w jaki sposób rozkładają się napięcia w naszym ciele, a zatem z postawą ciała, ponieważ

wywołane nieprawidłową postawą ciała kontrakcje mięśniowe mają bezpośredni wpływ na głos, który brzmi przez to wyżej i w sposób bardziej irytujący, a w najgorszym przypadku może przejść w falset. Z uwagi na szczególne obciążenie w czasie tłumaczenia symultanicznego owe zjawiska określa się mianem furii kabinowej (Ahrens 2005: 15)¹.

Przy tłumaczeniu konsekutywnym, zwłaszcza unilateralnym, postawa ciała odgrywa jeszcze jedną istotną rolę. Sygnalizuje ona uwagę i zaangażowanie nadawcy, a odbiorca komunikatu czuje się jego adresatem (por. Fiukowski 1986). Abstrahując od walorów estetycznych prawidłową postawę ciała zaleca się w głównej mierze z przyczyn związanych z techniką oddychania. Równomierne rozłożenie ciężaru ciała wpływa na zachowanie równowagi między napięciem a rozluźnieniem w całym organizmie oraz oddziałuje pozytywnie na swobodny przepływ powietrza oddechowego, które wyzwala tzw. harmoniczne „falowanie” przepony. Ponadto jest ono niezbędne do wypracowywania tzw. oddechu całościowego i prowadzi do osiągnięcia eutonii.

¹ „durch eine ungünstige Körperhaltung verursachte Muskelverspannungen haben direkte Auswirkungen auf die Stimme, die dadurch höher und schriller klingt oder sich im schlimmsten Fall überschlagen kann. Aufgrund der besonderen Belastung beim Simultandolmetschen werden diese Phänomene auch als „Kabinenkoller“ bezeichnet“ [tłum. autora]

Prawidłowa wyprostowana postawa ciała to przede wszystkim równomierne obciążenie kończyn dolnych, kontakt stóp z podłożem oraz wyprostowany tułów, przy czym nie wolno zapominać, iż owe wyprostowanie nie powinno powodować kurczowego napięcia mięśni grzbietu. Istotne jest bowiem zachowanie naturalnej krzywizny kręgosłupa. Wszelkie nadmierne napięcia mięśni grzbietu, karku czy klatki piersiowej przekładają się z kolei na napięcia mięśni okalających krtań oraz determinują tym samym pozycję krtani, co w dalszej konsekwencji skutkuje niezdrową fonacją powyżej indywidualnej fizjologicznej średnicy głosu mówcy.

Nie mniej ważna jest prawidłowa postawa ciała podczas mówienia w pozycji siedzącej, która dominuje głównie w pracy tłumaczy kabinowych. Sprawdza się tu tzw. reguła trzech kątów prostych, tj. między stopami a łydkami, między łydkami a udami oraz udami a linią tułowia. Należy ponadto unikać, aby na siedzisku krzesła czy stołka znajdowały się uda. Jedynie pośladki powinny zajmować około 1/3 powierzchni krzesła. W ten sposób zapobiegniemy opieraniu się o oparcie krzesła, pochylaniu tułowia, a przez to także blokowaniu pracy przepony. Analogicznie do pozycji stojącej również w trakcie siedzenia kręgosłup jest luźno wyprostowany, zaś mówca powinien mieć wrażenie, że cały tułów jak u marionetki pociągany jest ku górze.

Przyzwyczajenie do wyżej opisanych postaw może na początku здаwać się niekomfortowym, czasem wręcz męczącym. Trudno jest odejść od złych nawyków, jednakże wzmocnienie mięśni grzbietowych może mieć koniec końców dobroczynny wpływ nie tylko na nasz oddech i głos. Aczkolwiek warto słuchać własnego organizmu i kiedy ten niejako domaga się naturalnej korekty postawy, chwilowego spontanicznego odprężenia, czyli odstępstwa od popularyzowanej prawidłowości, nie należy się przeciwko temu buntować. Zachowanie umiaru z pewnością nikomu i niczemu nie zaszkodzi, zaś nadgorliwa przesadność zdecydowanie tak.

6. Prawidłowy oddech a fonacja

Na tor oddechowy i na jakość głosu oddziałują bez wątpienia emocje. Stres, strach oraz brak wiary w siebie w zetknięciu się z nowym wyzwaniem, występem przed większym audytorium rzutują

nierzadko na sposób wykonywania tłumaczenia, jego zły odbiór, zaburzenie komunikacji i negatywną ocenę samego tłumacza. W stresowych sytuacjach tor oddechowy może ulec spłyceciu, a co za tym idzie, fazy wydechowe podczas mówienia stają się krótsze, wdechy częstsze i głośniejsze. Nieumiejętność gospodarowania powietrzem fonacyjnym jest jednym z najgorszych świadectw braku profesjonalizmu oratora, niestety dość często daje się go usłyszeć na antenach rozgłośni radiowych, zatem w środowisku, które powinno uchodzić za wzorzec dla reszty społeczeństwa. Ze względu na swoją użyteczność publiczną również zawód tłumacza zobowiązuje do przestrzegania podstawowych reguł krasomówczych. Wypaczenie prawidłowego toru oddychania może być także wynikiem współczesnej socjalizacji. Dzisiejsze realia sprawiają, że coraz więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej, ponieważ wiele czynności wykonują za nas maszyny. Nie zważamy wtedy na to, jak ustawiamy nasze ciało, najczęściej dla wygody się garbimy. Tymczasem zgarbiona postawa przyczynia się do ograniczenia swobodnego ruchu przepony, usztywnień obszaru klatki piersiowej i w efekcie końcowym wymuszenia aktywności górnych partii płuc. Nie wykorzystujemy zatem całej pojemności płuc, zmieniamy fizjologiczny tor oddechu. Oddech szczytowy, jak podaje literatura przedmiotu (Zacharias 1979: 24 ff.; Stötzer 1989: 24), jest najbardziej niekorzystnym typem oddychania dla wszystkich profesji, w których głos jest podstawowym narzędziem pracy.

Przeciwnością oddechu szczytowego jest tzw. oddech całościowy. Warunkuje go wyżej opisana prawidłowa postawa ciała, czyli równomierne rozłożenie masy ciała i uzyskanie dzięki temu optymalnego stanu napięcia mięśniowego. Oddech całościowy polegający na uaktywnieniu także dolnej partii płuc wraz z harmonicznymi ruchami dolnych żeber oraz rytmicznie przebiegającymi skurczami przepony stanowi podstawę zdrowej fonacji i pięknego brzemienia głosu. Wypracowanie takiej podstawy umożliwia efektywną pracę nad oddechem fonacyjnym. Różni się on od oddechu statycznego przede wszystkim wydłużoną fazą wydechową, podczas której przepona mimo ogólnej tendencji do rozkurczu przez pewien czas pozostaje w stanie kontrakcji.

W dłuższej pracy głosem niezbędne jest wykształcenie podparcia oddechowego. Podczas mówienia wykorzystuje się antagonistyczną pracę mięśni międzyżebrowych oraz przepony i jednocześnie wzmacnia się ów mechanizm. Mięśnie międzyżebrowe

oraz mięśnie skośne zewnętrzne brzucha pozostają w początkowej fazie wydechowej w lekko napiętej pozycji wdechowej, natomiast rozkurcz mięśni poprzecznych przepony stopniowo, niczym tłocznia w strzykawce, wypycha powietrze wydechowe, tworząc dość stabilne ciśnienie subglottalne strumienia powietrza. Więzadła głosowe pod jego wpływem mogą drgać na całej swej długości, powietrze wydechowe jest dozowane i zostaje w pełni przefonowane.

Uzupełnienie o ten element codziennego treningu głosowego tłumacza wcale nie musi być aż tak absorbujące. W czasie wykonywania ćwiczeń oddechowych wystarczy zwrócić uwagę na aktywność powłoki brzusznej oraz obszaru dolnych żeber. Klasycznym ćwiczeniem najczęściej prezentowanym w literaturze przedmiotu jest świadome stawianie oporu wydychanemu powietrzu. Przyjmujemy prawidłową postawę, ramiona wiszą swobodnie wzdłuż naszego ciała. Po wydechu odczekujemy kilka sekund, aż pojawi się impuls nabrania powietrza. Przetrzymujemy ten stan jeszcze dwie, trzy sekundy i nabieramy powietrze nosem. Odczuwamy, że nabrane powietrze dociera aż do dolnych partii płuc, a obszar dolnych żeber i splotu słonecznego wyraźnie się uwypuklił. Również w tym stanie pozostajemy kilka sekund, aż nastąpi odruch wydechu. Wówczas wydychamy powietrze, wypowiadając spółgłoskę 'f' lub 's'. Oczywiście możemy zmieniać intensywność szmeru głosek i obserwować pracę mięśni. Inny wariant tego ćwiczenia zakłada dodanie dźwięcznych odpowiedników głoski 's' czy 'f', a także wymawianie ich na przemian.

Wydłużenie fazy wydechowej można na dalszym etapie wzbogacić o wypowiadanie na jednym wydechu różnej długości fraz, tudzież uprzednio zmemoryzowanych rymowanek lub tekstów, które po podziale na grupy akcentowe albo grupy rytmiczne mogą być ćwiczone w parach. Wypowiadanie frazy na jednym wydechu sprawia, że uczymy się optymalnie gospodarować naszym oddechem, stosować zasady właściwego przystankowania zgodnie z logicznymi zestrojami tekstu, jak również kształtuje umiejętność reprodukcji tekstu o podobnym podziale rytmicznym wypowiedzi w języku docelowym.

7. Trafić w ton, czyli powroty do średnicy głosu

Naturalne zabarwienie naszego głosu oraz charakterystyczne jego brzmienie zależą zasadniczo od anatomicznych cech więzadeł głosowych, ich długości i masy. Niepodważalne znaczenie mają też wielkość krtani oraz budowa ciała. Nauczeni doświadczeniem intuicyjnie wiemy, jaka barwa i wysokość głosu pasuje do jakiego mówcy.

Każdy człowiek dysponuje bogatym, choć ograniczonym wachlarzem wysokości tonów, które wykorzystuje w komunikacji językowej. Śpiewając odczuwamy wygodne dla nas wysokości tonów, a każda próba przekroczenia własnej naturalnej skali głosu kończy się jego załamaniem. Oczywiście podczas mówienia nie wykorzystujemy w pełni owej skali głosu śpiewanego, lecz jej fragment. Zakres tonów typowych dla języka mówionego uzależniony jest obok właściwości anatomicznych od samego systemu języka. Jest on zgoła inny dla języka niemieckiego, polskiego czy rosyjskiego (por. Nebert 2014). W obrębie tej skali tonów mówionych przebiegają różnego typu intonacje zdaniowe oraz wyrażane są różne stany emocjonalne. Niezależnie od wspomnianych odstępstw międzysystemowych dla zdrowej fonacji, która najmniej obciąża nasz aparat głosowy, warto mówić na tzw. indywidualnej „średnicy głosu”.

Średnica głosu to zakres wysokości tonów, które wydobywane są przy minimalnym wysiłku pracy mięśni krtaniowych oraz przy niskim ciśnieniu powietrza podgłośniowego (Stötzer 1989: 30)².

Mówienie na średnicy głosu gwarantuje minimalne obciążenie aparatu fonacyjnego. Drgające więzadła głosowe w tym właśnie zakresie tonów wprowadzają w rezonans własny tchawicę i oskrzela. Tym samym jeszcze nieprzefonowane subglottalne powietrze wprowadzone zostaje w drgania, które zwiększają intensywność głosu i odciążają pracę więzadeł. Harmonia „tonów średnicy głosu” owocuje tym, że głos staje się bardziej pełny, „mięsisty” i pozostawia najbardziej przyjemne wrażenia akustyczne na odbiorcy. Ze względu na

² „Als Indifferenzlage bezeichnen wir jenen Sprechtonbereich, der mit geringem Kraftaufwand der Kehlkopfmuskulatur und mit möglichst geringem Atemdruck erzeugt wird“ (tłum. autora).

zachowanie zbalansowanego napięcia poszczególnych grup mięśniowych krtani mówca może bez forsowania głosu wychodzić na moment poza własną średnicę i modulować głos adekwatnie do przekazywanych treści.

Niestety tłumaczenia ustne odbywają się pod presją czasu. Zdenerwowanie, stres są złym doradcą, a obecność negatywnych emocji natychmiast uzewnętrznia się w naszym głosie.

Celowe głośne mówienie, a zatem zwiększenie siły głosu (np. na wolnym powietrzu, w dużych pomieszczeniach bądź na tle szumów, przez które próbuje się przedrzeć) u niemalże wszystkich ludzi oznacza najczęściej jednoczesne (niechciane) zawyżenie głosu (Fiukowski 1984: 73)³.

Zbyt duże napięcie wrażliwych mięśni krtani i więzadeł głosowych oraz zmiana toru oddechowego są głównymi przyczynami mówienia poza własną najbardziej wygodną skalą głosu.

Przy zwiększeniu skuteczności pracy mięśni antagonistycznych dochodzi do podwyższenia ciśnienia subglottalnego i tym samym do forsowania głosu, przemieszczenia kości gnykowej i podwyższenia pozycji krtani, w wyniku czego rezonator gardłowy zostaje pomniejszony i skrócony (Fiukowski 1984, 73).⁴

Nieustanna fonacja na zaciśniętej krtani i emisja tonów na wysokich rejestrach odbijają się negatywnie na zdrowiu. Już kilku godzinna praca może skutkować wieloma dysfoniami czynnościowymi jak pieczenie w gardle, chrypka, chwilowy bezgłos oraz chroniczna potrzeba odchrząknięcia.

³ „Bei fast allen Menschen ist mit beabsichtigtem lautem Sprechen, also mit der Vergrößerung der Stimmstärke (z.B. im Freien, in großen Räumen oder bei einer gewissen Geräuschkulisse, die man übertönen oder durchdringen will), meistens (ungewollte) Stimmerhöhung gekoppelt“ (tłum. autora).

⁴ „Zur stärkeren Wirksamkeit der antagonistischen Muskelkräfte [...] kommt erhöhter, meistens jedoch forcierter Anblasedruck, eine starke Vorverlagerung des Zungenbeins und eine Aufwärtsbewegung des gesamten Kehlkopfes, so dass der Kehlresonanzraum verkleinert und verkürzt wird“ (tłum.,. autora).

Przewlekłe nadmierne napięcie fonacyjne nie pozostaje bez negatywnego wpływu na odbiorców komunikatu. Głos traci swój blask, siłę perswazji, męczy odbiorców i wręcz wywołuje niechęć do nadawcy.

Głośne mówienie w większych pomieszczeniach, skierowane do dużego audytorium nie musi wiązać się z mówieniem na wyższych rejestrach skali głosu. Również w tym przypadku mówienie na średnicy głosu i dbałość o precyzję artykulacyjną przynoszą znacznie lepsze efekty bez narażania na uszczerbek na zdrowiu. Świadomość własnej średnicy oraz nabycie zdolności ustawicznego powracania do niej w czasie mówienia mają kluczowe znaczenie w zawodach o intensywniej pracy głosem. Jest to równocześnie bardzo trudne zadanie, wymagające szczególnego zaangażowania i bardzo częstego wykonywania kilku podstawowych ćwiczeń. Aby przyzwyczaić głos do poruszania się w skali średnicy głosu, potrzeba czasu i determinacji.

Do znalezienia własnej średnicy głosu można zastosować bardzo proste ćwiczenia. Na przykład wyobrażamy sobie, że przysłuchujemy się długiemu monologowi podczas rozmowy telefonicznej i potwierdzamy naszą obecność przy słuchawce jednosylabowymi wyrazami – czynimy to w sposób odprężony i pozbawiony zbędnych napięć. Wypowiadając słowa takie jak <mhm, mhm, tak tak, aha, no> przy jednoczesnym obstukiwaniu palcami okolic mostka, wprowadzamy w drgania obszar subglotalny i osiągamy średnicę głosu.

Innym sposobem wyszukania własnej średnicy głosu jest opracowana przez Fröschelsa metoda przeżuwania z włączeniem fonacji i artykulacji sylab *mnjom, mniom, mniom*. Wykonując dość leniwe okrężne ruchy żuchwą zaczynamy najpierw po cichu pomrukiwać, a następnie wymawiamy bez większego zaangażowania powyższe logatomy. Bardzo pomocne w tym ćwiczeniu jest wyobrażenie sobie jakiejś smacznej potrawy, deseru.

Kolejne ćwiczenie, które pomoże nam znaleźć własną najwygodniejszą skalę tonów, także powinniśmy oprzeć na naszej wyobraźni. Podczas zabawy w chowanego odliczamy spokojnie i wolno np. do 20.

Ćwiczenia te należy wykonywać kilka razy dziennie tak, by uniknąć nadmiernego napinania więzadeł głosowych oraz przyzwyczaić je do wracania do fizjologicznego zakresu średnicy głosu.

8. Ciało jako pudło rezonansowe

W przekonaniu wielu tłumaczy kierowanie swojej wypowiedzi do szerszego audytorium oznacza momentalnie konieczność głośnego mówienia. Dobra nośność głosu podczas tłumaczenia w większej sali koresponduje, poza wyżej wspomnianą średnicą głosu, z wykorzystaniem potencjału, jaki daje nam nasze ciało. Niestety chcąc uzyskać zamierzoną głośność i nośność głosu, sięgamy najczęściej po złe praktyki, stosowane już od wielu lat, czyli nie mówimy a krzyczymy. W trakcie tego rodzaju fonacji powietrze wydechowe przedziera się pod dużym ciśnieniem subglottalnym przez zaciśnięte więzadła głosowe, które zaczynają drgać z ogromną częstotliwością. W skutek tego wychodzimy poza średnicę głosu. Ponadto zaciskane więzadła głosowe uderzają w siebie z potężną siłą, a w patologicznym stanie więzadeł, przy tak dużej kontrakcji mięśni, mogą one wręcz zachodzić na siebie. Głos traci swoją aksamitną barwę staje się nośny, metaliczny, piskliwy, ale przed wszystkim szkodliwy. Taki typ fonacji powoduje, że wymawiane głoski wzmacniane są w nasadzie, jednak bardzo silnie uaktywniona zostaje górna części czaszki, tzw. kopuła. Bez wątpienia nie można tu mówić o jakości głosu, którym ujmujemy odbiorców tak emitowanego komunikatu.

Wspomniane wyżej współdrżania tchawicy i oskrzeli, żeber, mostka oraz barków podczas mówienia w obrębie własnej średnicy głosu sprawiają, że głos wzmacniany jest równocześnie w klatce piersiowej oraz w wielu innych obszarach ciała, które współdrżają na zasadzie rezonansu. Rozprzestrzeniająca się w sposób kulisty fala akustyczna inicjuje z kolei również drżania twarzoczaszki i dopiero w nasadzie formowany i uszlachetniany jest dość cichy w swej naturze ton podstawowy. Zarówno rezonator piersiowy odpowiedzialny za wzmocnienie tonów niskich, jak i rezonator głowowy wzmacniający wyższe częstotliwości głosu kształtują w ostateczności głos ludzki. Pierwszy nadaje mu objętości, drugi zaś wyrazistości, finalnie prowadząc do przekształcenia tonu pierwotnego w ton wtórny wzmocniony w nasadzie, aż ten nabierze cech konkretnej głoski.

Fakt, że rezonans wśród słuchających ma ten, kto potrafi wzbudzić rezonans własnego ciała, wynika głównie z dwóch wrażeń akustycznych z wiązanych z tym typem fonacji:

1. Głos taki nie jest wymuszony, męczliwy, lecz emanuje spokojem, opanowaniem, pewnością siebie i przekazywanych informacji oraz implikuje kompetencje nadawcy.
2. Ponadto powstaje on bez zbędnego forsowania aparatu fonacyjno-artykulacyjnego, pozostając mimo to nośnym i przyjemnym dla ucha.

Głos oparty na rezonatorach samej tylko nasady brzmi nieprzyjemnie dla ucha, jest ostry, przejmujący. Przewaga nadmierna rezonansu piersiowego daje brzmienie głosu ponure, jakby z czeluści. Z tego wniosek, że rezonans nasady musi współdziałać z rezonatorem piersiowym i dopiero w połączeniu obu rezonatorów daje w wyniku piękne brzmienie głosu (Mikuta 1961: 78).

Powracanie do indywidualnej średnicy głosu warunkuje aktywne użycie całego rezonansu naszego ciała, w tym rezonatora piersiowego oraz obszarów tzw. maski. Zaproponowane uprzednio ćwiczenie na logatomach *mnim, mniem, mniem* pozwala uaktywnić oba rezonatory oraz wyrównać rejestry głosu. Samogłoski *u* i *o* są charakterystyczne dla rezonansu piersiowego. Samogłoski *i* oraz *e* natomiast aktywują rezonans głowowy. Połączenie obu typów samogłosek z włączeniem jamy nosowej przyspiesza uzyskanie zamierzonego celu. Tłumaczom, którzy mają tendencję do pobudzania wyłącznie jednego z rezonatorów, warto polecić cykl ćwiczeń na otwarcie krtani. I tak na przykład wkomponowanie glissando w zadanie polegające na imitowaniu przy zamkniętych ustach i opuszczonej zuchwie sygnału karetki doskonale wspomaga proces wyrównywania rejestrów głosu – każdy tłumacz jest w stanie wykonać to w warunkach domowych. Podobny efekt uzyskamy ćwicząc tzw. ziewanie grzecznościowe. Równie wiele korzyści przysparza ponadto wymawianie przy obniżonej krtani ciągów logatomów, w których spółgłoski nosowe łączymy z tylnymi samogłoskami ustnymi, ponieważ pomaga nam ono uaktywnić rezonator piersiowy i głowowy.

9. Precyzja artykulacyjna a szept

Zarówno w śpiewie jak i w mowie aparat oddechowo-fonacyjno-artykulacyjny należy traktować jak jedną organicznie i funkcjonalnie powiązaną całość. Pobudzenie rezonatorów na nic się zda, jeśli zabraknie wyraźnych ruchów narządów mowy, które uformują ton krtaniowy w głoskę, wzmacniając i tłumiąc tony harmoniczne w pasmach częstotliwości relewantnych dla identyfikacji danej głoski. Także umiejętne wyprowadzenie samego głosu poza nasadę na zewnątrz i wzmocnienie go w twarzoczaszce stanowi pewną składową kompleksowego procesu, mającego na celu wyszkolenie dobrej dykcji mówcy. Głos skierowany na podniebienie twarde odbija się od niego, wędruje dalej na siekacze dolne oraz wargę i tam po raz kolejny zostaje wzmocniony. Najpełniejsze brzmienie i najlepszą nośność głosu uzyskujemy przy najmniejszym obciążeniu wiązaadeł głosowych. Sposób pracy narządów artykulacyjnych i precyzyjność ruchów artykulacyjnych przyczyniają się do wyrazistości mowy i wpływają na jej zdrową nośność. Głośność uzyskiwana głosem partym na dłuższą metę może uszkodzić trwale aparat głosowy.

W praktykach tłumacza zdarza się jednak, że mówienie nośnym głosem jest wręcz niewskazane. Przy wszelkich formach tłumaczenia indywidualnego lub dla małej grupy odbiorców, a w szczególności przy tłumaczeniu szeptanym, wtórne stają się cechy odnoszące się do głębi, mięsistości głosu. Na pierwszy plan wysuwa się wyrazistość mowy, ponieważ

szept jest szmerem powstającym w nasadzie, tzn. w części aparatu mowy leżącej ponad krtanią, wywołanym oporem stawianym przez narządy artykulacyjne bezdźwięcznemu wydechowi (Mikuta 1971: 39).

Oznacza to tyle, że w przypadku głosek, których identyfikacja zależała od kształtu rezonatora jamy ustanej i wzmocnionych odpowiednich pasm częstotliwości tonu krtaniowego podczas szeptu, ztraca się ich podstawowa cecha odróżniająca, czyli dźwięczność. Jedynie wykonywanie przesadnych ruchów artykulacyjnych pozwoli zrekompensować owy brak dystynktywności. Aby osiągnąć najbardziej optymalną wyrazistość mowy, należy „wytrenować” tzw. szept sceniczny. Pożądany efekt uzyskać można przy pomocy dość

prostego ćwiczenia w parach lub grupie. W skrajnych punktach większego pomieszczenia rozstawiamy uczestników na początku tak, by stali oni twarzą do siebie. Ponieważ powszechnie wiadomo, że mimika wspomaga komunikację, element ten wplątamy w pierwszej fazie do treningu – dla ewentualnego ułatwienia. Jedna osoba wypowiada szeptem zdanie lub frazę, a druga osoba powtarza je na głos. Osoba powtarzająca, widząc wyraźne ruchy mimiczne nadawcy, podświadomie przenosi je na własną artykulację. Nadawca natomiast może sprawdzić, czy faktycznie szeptany przez niego tekst był na tyle wyraźny, by odbiorca powtórzył go bezbłędnie. Następnie osoba pierwotnie powtarzająca szepcze swoją frazę, a osoba uprzednio szepcząca ma za zadanie ją powtórzyć. Dzięki temu zabiegowi partnerzy w ćwiczeniu naprzemiennie szepczą i mówią na głos poszczególne zdania, frazy fragmenty tekstu. Taki układ szept – fonacja znacznie podnosi jakość precyzji artykulacyjnej. Natomiast otrzymywany na bieżąco od partnera feedback wyzwała nawyk do nieustannej samokontroli, samooceny i chęci poprawy precyzyjności wykonywanych ruchów artykulacyjnych.

Naturalnie istnieje wiele wariantów tego ćwiczenia, można je dowolnie, acz świadomie modyfikować, różnicując jednocześnie jego stopień trudności. Utrudnieniem byłaby z pewnością rezygnacja ze wspomagania się mimiką. Formę oraz cel ćwiczenia określa na podstawie potrzeb osoba prowadząca szkolenie, kurs.

W rachubę wchodzi także indywidualna forma pracy. Wówczas czytamy dowolny tekst najpierw szeptem, wykonując przy tym przesadne ruchy artykulacyjne, a następnie w normalny sposób na głos.

Podsumowanie

Opisane w niniejszym artykule problemy związane z prawidłowym gospodarowaniem powietrzem wydychanym, jego całkowitym przefonowaniem, a więc przekształceniem powietrza pulmonalnego w dźwięk oraz przedstawione techniki wzmacniania głosu bez forsowania więzadeł głosowych stanowią uniwersalną bazę przygotowawczą dla tych, dla których głos jest podstawowym narzędziem pracy. Tłumacze konsekwentni i symultaniczni powinni ze szczególną troską włączyć w swoją praktykę zawodową choćby

nakreślone minimum dotyczące korekty postawy, impostacji głosu, wzmocnienia go przez wykorzystanie rezonatorów ciała oraz pracy nad wyrazistością mowy. Poszczególne części aparatu oddechowo-artykulacyjno-fonacyjnego tworzą współzależną całość na tyle, że prawidłowość funkcjonowania warunkuje efektywne użycie jego jednostkowych odcinków. Zaproponowane ćwiczenia są jedynie prostymi rozwiązaniami, które można zastosować w warunkach domowych bez większego ryzyka i konieczności bezpośredniej kontroli kompetentnego trenera głosu czy mowoznawcy. Nie ma co do tego wątpliwości, że tylko regularny kilkuminutowy trening pozwala utrwalić prawidłowe nawyki w pracy głosem, tj. stabilizowanie toru oddechowego, prowadzenie głosu w zakresie indywidualnej średnicy oraz wykorzystanie całej gamy środków interpretacji głosowej tekstu podczas własnego tłumaczenia.

Niemniej ukształtowanie solidnych podstaw wspólnych dla obydwu typów tłumaczeń ustnych jawi się dopiero jako początek działań zmierzających do zainicjowania systematycznej pracy zorientowanej na konkretny sposób generowania tekstu w języku docelowym. Ideałem byłoby wypracowanie profesjonalnego systemu szkoleń. Oczywiście wszelkie podejmowane ku temu kroki oraz samo szkolenie winny się odbywać pod nadzorem mowoznawcy. Uwzględniając różnice należałoby stworzyć program ćwiczeń, wychodząc w pierwszej kolejności od tych przeznaczonych dla tłumaczeń konsekutywnych. Opanowanie odpowiedniego frazowania, segmentacji tekstu w połączeniu z prawidłowym oddechem, prowadzenia linii melodycznych, oraz prawidłowego rozkładania akcentów dawałoby następnie przysłowiowe zielone światło do rozpoczęcia ćwiczeń z tekstami tłumaczonymi symultanicznie. Zadanie jest o tyle trudne, że tu tłumacz nie tworzy ich autonomicznie i nie ma wglądu w ich plan kognitywny. Obok predyspozycji do recepcji synchronicznej i zdolności przetwarzania treści musi wykazać się on ogromną wrażliwością wobec elementów parawerbalnych, odgrywających w tym typie tłumaczenia istotną rolę. Porównując struktury syntaktyczne języka niemieckiego (język wyjściowy) i polskiego (język docelowy) tłumacz nie zawsze jest w stanie z wyprzedzeniem zaznaczyć rodzaj kadencji wypowiedzi. Toteż melodia progredientna – dominująca w tłumaczeniu symultanicznym, a także błędny rozkład struktur rytmicznych wypowiedzi powinny zostać uwzględnione jako jeden z głównych elementów w pracy nad tego rodzaju generowaniem tekstu.

Z powyższego wynika zatem, iż już przy konstruowaniu programu studiów dla tłumaczy należy opracować kompleksowe curricula zajęć, które dostosowane byłyby do potrzeb właśnie tej konkretnej grupy zawodowej. Osoba prowadząca takie zajęcia nie może opierać ich na technikach kantoralnej emisji głosu. Powinna natomiast posiadać gruntowne wykształcenie mowoznawcze. Gdyby do tego jeszcze sama parała się zawodowo tłumaczeniami, wówczas zostałaby osiągnięta sytuacja niemalże idealna. Błędna jest powszechna opinia, że muzycy czy aktorzy mogą w pełni zrozumieć potrzeby ww. grupy zawodowej.

Niestety po dziś dzień tłumacze w ostateczności pozostawieni są sami sobie i muszą zdać się na własną intuicję – „głosowy instynkt samozachowawczy”, jeśli chcą jeszcze przez wiele lat bez uszczerbku na zdrowiu być aktywni w swoim zawodzie. Pozostaje jedynie liczyć na to, że taki status quo w ciągu najbliższych lat ulegnie zmianie, a istniejącą lukę w kształceniu tłumaczy wypełni solidnie opracowany i faktycznie wychodzący naprzeciw praktyce tłumacza ustnego cykl zajęć.

Bibliografia

- Ahrens, Barbara. 2005. Stimmlich-sprecherische Anforderungen an Dolmetscher. *Sprechen* 43: ss. 4-18.
- Emrich, Christin. 2007. *Interkulturelles Marketing-Management*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Fiukowski, Heinz. 1984. *Sprecherzieherisches Elementarbuch*. Leipzig.
- Fiukowski, Heinz. 1986. Zur Rhetorik für Konsekutivdolmetscher II. *Fremdsprachen* 33 (2): ss. 98-103.
- Fiukowski, Heinz. 1986. Zur Rhetorik für Konsekutivdolmetscher. *Fremdsprachen* 32 (4): ss. 227-232.
- Fiukowski, Heinz. 1986. Zur Sprecherziehung für Konferenzdolmetscher. *Fremdsprachen* 30 (3): ss. 186-191.
- Łasik, Aneta. 2010. *Poznaj swój głos... twoje najważniejsze narzędzie pracy*. Warszawa: Emka Studio.
- Nebert, Augustin Ulrich. 2013. *Der Tonhöhenumfang der deutschen und russischen Sprechstimme. Vergleichende Untersuchung zur Sprechstimmlage*. Frankfurt am Main: Peter Lang Verlag.

- Preu, Otto i Ursula Stötzer. 1989. *Sprecherziehung für Studenten pädagogischer Berufe*. Berlin: VEB.
- Redecker, Beate. 2009. *Persuasion und Prosodie. Eine empirische Untersuchung zur Perzeption prosodischer Stimuli in der Werbung*. Frankfurt am Main: Peter Lang Verlag.
- Zacharias, Christine. 1964. *Einführung in die Sprecherziehung*. Berlin: VEB.