

# NIE TYLKO „CHCĘ” I „PIĆ”



## AAC, emocje, przyjaźń i poczucie humoru

### 1. AAC to nie tylko proszenie

Bardzo wiele osób kojarzy AAC głównie z podstawowymi komunikatami: „pić”, „jeść”, „jeszcze”, „koniec”, „pomóż”. To ważne słowa, ale jeśli na nich kończy się cały system komunikacji, to człowiek zostaje zamknięty w bardzo małym kawałku życia. AAC ma służyć nie tylko do zdobywania rzeczy, ale też do wyrażania myśli, uczuć, opinii, żartów i relacji. ASHA opisuje AAC jako wsparcie dla przekazywania potrzeb, myśli, uczuć i idei, a nie tylko prostych próśb. Badania nad interwencjami AAC też coraz częściej podkreślają znaczenie rozwijania różnych funkcji komunikacyjnych, takich jak komentowanie czy komunikacja społeczna.

To ważna zmiana myślenia. Bo kiedy patrzymy na AAC tylko jak na narzędzie do „obsługi potrzeb”, bardzo łatwo zapomnieć, że każdy człowiek chce też powiedzieć: „to było śmieszne”, „jest mi przykro”, „lubię cię”, „nie chcę teraz rozmawiać”, „ale dziwne”, „chodź do mnie”, „to mój ulubiony film”. Właśnie w tych komunikatach często widać osobowość. A bez osobowości komunikacja staje się tylko techniczna.

### 2. Emocje też potrzebują języka

Emocje nie znikają tylko dlatego, że ktoś ma trudność z mówieniem. Wręcz przeciwnie — często stają się jeszcze ważniejsze, bo brak możliwości powiedzenia „boję się”, „jestem zły”, „chcę przerwy” albo „tęskniłem” może zwiększać frustrację i poczucie niezrozumienia. Jakościowe badania nad doświadczeniami osób korzystających z AAC pokazują, że komunikacja dotyczy nie tylko przekazywania informacji, ale też tożsamości, relacji i przeżywania codzienności.

Dlatego w dobrym systemie AAC powinno być miejsce nie tylko na rzeczowniki i czasowniki użytkowe, ale też na słowa związane z emocjami. Nie tylko „chcę”, ale też „lubię”, „nie lubię”, „smutno”, „boję się”, „mam dość”, „to mnie cieszy”, „jestem dumny”, „nie wiem”. To właśnie takie słownictwo pomaga człowiekowi nie tylko funkcjonować, ale naprawdę być obecnym w relacjach.

### 3. Przyjaźń nie zaczyna się od idealnej mowy

Przyjaźnie nie powstają dlatego, że ktoś mówi szybko, wyraźnie i bez wysiłku. Przyjaźnie powstają wtedy, kiedy można być razem, reagować na siebie, śmiać się, opowiadać, komentować i czuć się bezpiecznie. Scoping review z 2025 roku o przyjaźniach osób używających AAC pokazuje, że komunikacja jest kluczowa dla budowania i utrzymywania przyjaźni, ale jednocześnie osoby korzystające z AAC często napotykały wyjątkowe bariery społeczne. Autorzy podkreślają, że relacje przyjacielskie są ważnym, a wciąż za mało opisanym obszarem życia osób korzystających z AAC.

To bardzo mocny sygnał. AAC nie powinno być planowane wyłącznie wokół terapii i „ćwiczeń”. Powinno wspierać też zwykłe bycie z ludźmi: pogadanki na przerwie, wygłupy, wspólne sekrety, komentarze do memów, rozmowy o muzyce, ulubionych osobach czy dramach w klasie. Bo jeśli system jest dobry tylko do odpowiadania dorosłym, a nie działa wśród rówieśników, to nadal czegoś w nim brakuje. Badania nad interakcjami rówieśniczymi pokazują, że wsparcie kolegów i koleżanek może realnie zwiększać komunikację i włączanie społeczne.

## 4. Poczucie humoru też jest częścią komunikacji

Jedną z najbardziej niedocenianych rzeczy w AAC jest humor. A przecież żarty, ironia, głupawki, śmieszne komentarze i drobne wygłupy to ogromna część zwykłych relacji. Kiedy człowiek może tylko poprosić o wodę, ale nie może rzucić śmiesznego tekstu albo skomentować sytuacji, to jego komunikacja staje się nienaturalnie wąska.

W literaturze o AAC coraz częściej wraca temat komentowania i komunikacji społecznej, bo właśnie one budują bardziej naturalne rozmowy. To ważne także dlatego, że komentowanie jest czymś innym niż proszenie: nie służy zdobyciu przedmiotu, tylko byciu z drugim człowiekiem w tej samej chwili. A to często właśnie staje się sercem relacji.

## 5. Co powinno znaleźć się w dobrym AAC oprócz „podstaw”?

W systemie AAC warto od początku zostawić miejsce na:

- „to śmieszne”,
- „kocham”,
- „wkurza mnie to”,
- „serio?”,
- „nie chcę o tym gadać”,
- „pokaż jeszcze”,
- „to obrzydliwe”,
- „ale super”,
- „żartuję”,
- „tęskniłem”,
- „to niesprawiedliwe”.

To nie są dodatki. To są słowa, które budują człowieka w relacji z innymi. Badania i opisy dobrych praktyk pokazują, że użytkownicy AAC potrzebują słownictwa, które pozwala nie tylko odpowiadać, ale też inicjować, komentować i wyrażać siebie.

## 6. Co mogą zrobić dorośli?

Najważniejsze jest to, żeby nie traktować komunikacji emocjonalnej i społecznej jako czegoś „na później”. Nie najpierw potrzeby podstawowe, potem może kiedyś reszta. Od początku warto modelować też słowa do emocji, relacji i komentarzy. Dawać czas. Reagować na próby żartowania. Uznawać, że śmiech, złośliwy komentarz czy wygłup to nie „gorsza komunikacja”, tylko często bardzo ludzka komunikacja. Badania nad doświadczeniami osób korzystających z AAC pokazują, że znaczenie ma nie tylko samo narzędzie, ale też to, jak otoczenie odpowiada na ich sposób bycia i mówienia światu o sobie.

### Zakończenie

AAC nie powinno zatrzymywać się na poziomie „chcę” i „pić”. Bo człowiek to nie lista potrzeb do zaspokojenia. Człowiek to emocje, humor, przywiązanie, duma, złość, relacje i własny styl bycia. I właśnie wtedy AAC zaczyna być naprawdę żywe – kiedy nie tylko pomaga dostać coś do ręki, ale też pozwala pokazać, kim się jest.