

SŁOWO

Magazyn

Kraków

Wyboiste

Rok I Nr 1
WIOSNA 1990



*Wesołych
Świąt*

żywej Redakcji!

WIELKI KONKURs!

Słowo Wyboiste postanowiło ogłosić Wielki Konkurs dla wszystkich jękających się. Zwycięstwo w Konkursie przysądzone zostanie tej osobie, która w ciągu najbliższego roku osiągnie największy sukces w przezwyciężeniu swoich trudności w mówieniu /co oczywiście nie znaczy, że musi płynniej mówić.../.

NAGRODĄ będzie zaproszenie zwycięzcy na koszt "Słowa Wyboiste" do udziału w IV Ogólnopolskim Zjeździe Jękających Się w 1991 roku.

Jeśli znasz kogoś, kto będzie mógł być zgłoszony do naszego Konkursu, podaj nam jego nazwisko i krótkie uzasadnienie kandydatury. Będziemy czekać na te zgłoszenia do Zjazdu w 1994 r.

REDAKCJA

Od redakcji:

CZYTELNIKU! Trzymasz w ręku pierwszy numer "Słowa Wyboiste". Na pewno dużo w nim jeszcze "chropowatości" i usterek, wynikających nie tylko z pośpiechu redagowania, ale także z braku doświadczenia w tej pracy. Dlatego mówimy: Ludzie - popatrzcie na ten numer z wyrozumiałością! Z czasem /miejmy nadzieję/ nabierzemy pewnej ogłady i uszczkniemy bodaj ociupinkę z profesjonalizmu, a jeśli by nawet to nie udało się, to i tak tytuł tego pisma w pełni nas usprawiedliwi.

Do kogo jest kierowane "Słowo Wyboiste"? Przede wszystkim do nas - osób jękających się, ale nie tylko. Adresowane jest także do terapeutów mowy, rodziców dzieci jękających się, nauczycieli - słowem do wszystkich tych, którzy bądź to profesjonalnie, bądź "hobbistycznie" interesują się tym ciekawym zjawiskiem, jakim są niewątpliwie owe "wyboje" w naszej mowie. Pismo to ma więc charakter otwarty. Ogromnie Was zachęcamy - piszcie do nas! Możecie pytać się, konfrontować, deklorować, zgadzać się i nie zgadzać - możecie wszystko /poza inwektywami - ma się rozumieć/. Kształt tego pisma zależy od nas samych.

W piśmie naszym chcielibyśmy jakoś szczególnie propagować idee grup samopomocy. Idea samopomocy znalazła uznanie w bardzo wielu środowiskach społecznych na całym świecie i dotyczy nie tylko osób jękających się. Początkowo była reakcją na nieskuteczność tradycyjnej terapii. Dziś traktowana jest jako próba rozszerzenia dotychczasowej terapii na nowe, dotychczas niewykorzystane obszary. Przełamywanie uprzedzeń i stereotypowych reakcji, współudział w rozwiązywaniu problemów własnych i innych, oraz kształtowanie nowych, twórczych postaw, to tylko niektóre z problemów, jakie w grupach samopomocy mogą znaleźć swój nowy jakościowo wymiar.

Czas się więc ocknąć. Przyjacielu! "Zabicie czasu to też zbrodnia" /B. Wojnar/. Nie marnuj szansy!

Z ostatniej chwili

Właśnie w chwili zamykania numeru otrzymaliśmy list z Pizy od naszych włoskich przyjaciół, w którym zapraszają nas do słonecznej Italii. Dlatego już teraz prosimy tych wszystkich, którzy mają do wydania ok. 1,5 mln złotych i wolny czas w lipcu o nadsyłanie swoich zgłoszeń. Podróżując autobusem przewidujemy tygodniowy pobyt w Pizie i także sam w Rzymie, a także dłuższe postoje w ciekawszych miastach europejskich, będących na trasie przejazdu.

Czynimy również starania by papież Jan Paweł II udzielił nam audiencji w okresie pobytu w Rzymie. Wycieczka będzie trwała ok. 3 tygodni.

Bogdan

Co to jest...

PZJ?

Polski Związek Jąkających się został zarejestrowany w Krakowie 28 marca 1989 r. Działa zatem na podstawie prawa o stowarzyszeniach i posiada osobowość prawną. Zrzesza osoby jąkające się oraz ich przyjaciół, którzy materialnie, przez pomoc techniczno-organizacyjną lub poprzez własne kwalifikacje zawodowe /logopedyczne, psychoterapeutyczne itp./ wspierają działalność Związku.

Celem Związku jest poprawa warunków życiowych i zdrowotnych osób jąkających się oraz zwiększenie ich uczestnictwa w życiu społecznym, gospodarczym, zawodowym, kulturalnym i turystycznym kraju. W ramach realizacji tego celu Związek współdziała z organizacjami społecznymi i stowarzyszeniami pracującymi dla dobra i na rzecz innych ludzi. Pomaga swoim członkom rozwiązywać wszelkie problemy życiowe poprzez informację, pomoc prawną, socjalno-bytową itp. Przy wykorzystaniu środków masowego przekazu i własnych publikacji Związek prowadzi działalność popularyzatorską problemu jąkania w celu likwidacji barier istniejących między osobami jąkającymi się, a resztą społeczeństwa i kształtowania właściwych postaw w tych grupach.

W obrębie Związku tworzone są Kluby "J" - grupy samopomocy członkowskiej, które prowadzą szeroko rozumianą działalność terapeutyczną i informacyjną w zakresie jąkania, wynikającą z doświadczeń członków Klubów, oraz opartą na wynikach najnowszych badań naukowych w tej dziedzinie. Członkowie Związku mają możliwość uczestniczenia w kongresach, konferencjach, zjazdach i różnego rodzaju imprezach rekreacyjnych, kulturalnych i oświatowych, organizowanych w kraju, jak również poza jego granicami. Związek prowadzi również szeroką współpracę z organizacjami ludzi jąkających się w wielu krajach świata, utrzymuje z nimi wymianę informacyjną i osobową.

Dorota Bugajska

Z naszego podwórka:

W Radomiu też się organizują!

Witamy czwarty w Polsce Klub "J". Jego "narodziny" odbyły się 26 stycznia 1990 w Wojewódzkiej Poradni Wychowawczo - Zawodowej w Radomiu. Matką chrzestną radomskich "jotów" została terapeutka - logopeda mgr Halina Marciniak, a wspomagają ją logopeda mgr Lidia Wojtkowicz, psycholog mgr Małgorzata Woźniak, oraz muzyk - rytmik - mgr Anna Cender.

Spotkania odbywają się na razie raz w miesiącu, choć w przyszłości planowane są spotkania cotygodniowe. Na pierwsze spotkanie zaproszeni zostali rodzice, którzy całkowicie zaakceptowali nową formę pomocy swoim dzieciom jąkającym się.

Wybrana została Tymczasowa Rada Klubu, oraz przyjęto program różnorodnych form działania. Ze względu na duże zróżnicowanie wieku członków radomskiego Klubu "J" planowane jest utworzenie dwóch równoległych spotykających się grup.

Czekamy na następne zgłoszenia z Polski o nowych Klubach. Do "zagospodarowania" jest jeszcze 45 województw!

Welcome to Piła!

Już po raz trzeci spotykają się członkowie i sympatycy Klubów "J" na swym corocznym zjeździe. Tym razem organizatorem tego zjazdu jest piłski Klub "J". W dniach 19-22 kwietnia 1990 Piła stanie się najbardziej "szaluciałym" polskim miastem. Organizatorzy gwarantują arcyciekawym program i jak zwykle - niezapomniane wrażenia. Nie zatrzymujcie tych wrażeń tylko dla siebie - "Słowo Wyboiste" będzie czekać na Wasze listy!

OGŁOSZENIE

UWAGA szesnastolatki! /i okolice/

"Mam na imię Agnieszka, szesnasto lat i mieszkam w woj. szczecińskim. Chciałabym za Waszym pośrednictwem znaleźć rówieśnika mającego także zaburzenia mowy, z którym mogłabym korespondować." Mój adres:

Agnieszka [adres]



CIERPLIWOŚCI - TRAWA Z CZASEM ZAMIENIA SIĘ
W MLEKO! /W. Łysiak/

KONTROWERSJE

Od naszych przyjaciół z USA dowiedzieliśmy się o filmie pt "Rybka zwana Wanda" i o emocjach, jakie on wywołał w środowisku ludzi związanych z problemem jąkania. Byliśmy bardzo ciekawi, co w tym filmie skłoniło amerykańskich jąkających się do demonstrowania swego oburzenia na ulicach, a nawet do burzliwej korespondencji z producentem filmu.

I co się okazało?

Okazało się, że jest to komedia kryminalna, na której można się dość dobrze bawić. A cały problem, to jąkający się bohater /zresztą bardzo dobrze wypełniający swe zadania w gangu/, który staje się przedmiotem zabawy dla jednego ze swoich współtowarzyszy.

Oglądaliśmy "Rybkę..." z mieszanymi uczuciami. Dlatego chcieliśmy poznać również Wasze opinie na temat sposobu ukazania osoby jąkającej się w tym filmie.

Marzena Anusiewicz pisze: "Film jest naprawdę bardzo zabawny, a człowiek jąkający się jest tylko dodatkowym elementem komicznym /.../. Ja bawiłam się /.../ świetnie, lecz przyjaciele, którzy byli ze mną w kinie bali się, że mnie urażą swoim śmiechem i tłumili go jak tylko mogli."

Również Mirek pisze: "Sam się śmiałem ze wszystkimi", choć dalej dodaje: "Miałem świadomość tego, co /.../ dzieje się w tym człowieku i z tego powodu nie tak jednoznacznie odbierałem ten film".

Natomiast Andrzej Piotrowicz: "Nie będę ukrywał, że z pewnym lękiem siedłem na projekcję tego filmu /.../. To co działo się na sali przekraczało wszelkie moje wyobrażenia. Docinki dobiegające z różnych stron widowni, często brutalne, naśladujące jąkanie, na tle ironicznego śmiechu, wywoływały szczególne wrażenie. Czy to jest godne człowieka XX wieku?"

Na ogół jednak stwierdzaliście, że reżyser "przedstawił je /jąkanie/ takim, jakie niestety jest w rzeczywistości: są problemy w komunikacji, czasem trafi się jakaś osoba, która się z tego śmieje" /Mirek/.

I jeszcze coś bardzo ważnego: "Mógłby może być taki film wstępem do tego, by nauczyć społeczeństwo prawidłowego odbierania ludzi jąkających się" /Mirek/. "Bo ktoś zmieni stanowisko ludzi wobec nas? Tylko my możemy to zrobić, nikt inny." /Andrzej/.

cd str. 5

dwugłos

Od red.: Na tej kolumnie zamieszczane będziemy polemiczne głosy naszych Czytelników w różnych ważnych sprawach. Rozpoczynamy fragmentami dyskusji, jaka odbyła się niedawno w krakowskim Klubie "J" na temat: "Rola wiary w przeswyciężaniu dolegliwości człowieka".

PARADOKS SŁABOSCI I MOCY

O chrześcijańskim sensie cierpienia.

Jakanie, mimo czasem nieznacznych objawów zewnętrznych jest źródłem wielkich cierpień, którym towarzyszy poczucie ich nieużyteczności. Poczucie to bardzo mocno bywa zakorzenione w ludzkim cierpieniu. Cierpienie nie tylko wyniszcza człowieka w nim samym, ale zdaje się czynić go ciężarem dla drugich. Rodzi się w nas pytanie: dlaczego i po co cierpimy? Jest to pytanie trudne, podobnie jak trudne jest, bardzo związane z tamtym, pytanie o przyczynę istnienia na świecie zła. Wkraczamy tu w obszar tajemnicy. Najpełniejszym źródłem odpowiedzi na pytanie o sens cierpienia jest miłość. Odpowiedzi tej udzielił Bóg człowiekowi w Krzyżu Jezusa Chrystusa. Dokonując Odkupienia przez cierpienie, Chrystus wyniósł zarazem ludzkie cierpienie na poziom Odkupienia. Innymi słowy: w Krzyżu Chrystusa nie tylko Odkupienie dokonało się przez cierpienie, ale samo cierpienie ludzkie zostało odkupione. Dlatego też każde ludzkie cierpienie mocą zjednoczenia w miłości z Chrystusem dopełnia cierpienia Chrystusa.

Odsłaniając zbawczą wartość cierpienia św. Paweł napisze: "W moim ciele dopełniam braki udreń Chrystusa dla dobra Jego Ciała, którym jest Kościół" /Kol I, 24/.

Trzeba jednakże nieraz czasu, nawet długiego czasu, żeby ta odpowiedź na pytanie o sens cierpienia postawione Bogu wobec Chrystusa, zaczęła być wewnętrznie słyszalna. Chrystus bowiem na to pytanie nie odpowiada wprost i nie odpowiada w oderwaniu. Człowiek słyszy Jego odpowiedź w miarę jak sam staje się uczestnikiem cierpień Chrystusa. W miarę jak człowiek bierze swój krzyż, łączy się duchowo z Krzyżem Chrystusa, odsłania się przed nim zbawczy sens cierpienia. Wówczas też odnajduje w swoim cierpieniu pokój wewnętrzny, a nawet duchową radość. Dlatego św. Paweł może wyznać: "Raduję się w cierpieniach za was" /Kol I, 24/ i "Najchętniej będę się chlubił z moich słabości, aby zamieszkała we mnie moc Chrystusa. Dlatego mam upodobanie w moich słabościach /.../ dla Chrystusa. Albowiem ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny" /2 Kor 12, 9-10. Źródłem tej radości staje się przeswyciężenie poczucia nieużyteczności cierpienia. Wiara w uczestnictwo w cierpieniach Chrystusa niesie w sobie też wewnętrzną pewność, że człowiek cierpiący dopełnia braki udreń Chrystusa, że w duchowym wymiarze dzieła Odkupienia służy, podobnie jak Chrystus, zbawieniu swoich braci i sióstr. Nie tylko więc jest pożyteczny dla drugich, ale co więcej - spełnia służbę niczym niezastąpioną. Człowiek cierpiący łączący się w miłości z Ukrzyżowanym jest dobroczyńcą ludzkości.

Kościół chce być blisko chorych i niepełnosprawnych, gdyż uważa ich za braci szczególnie umiłowanych przez Jezusa. Cierpiący mają niejako większe prawo do Chrystusa. Bardziej Go wyobrażają niż każdy z tych, którzy nie są w taki sposób dotknięci stygmatem cierpienia. Trzeba nam uznać z wdzięcznością nasz dług wobec cierpiących. Sądźmy, że to my im coś dajemy, a uświadomiamy sobie, że przecież jesteśmy ich dłużnikami.

brat Maciej Pustelnik

P.S.

1. Z tego wszystkiego co napisałem powyżej nie wynika oczywiście, że mamy zaniechać troski o nasze zdrowie, że mamy zaniedbać terapię. Chodzi tu tylko o tę sytuację, w której, mimo naszych wysiłków, cierpienie nie ustępuje.
2. Artykuł ten napisałem w oparciu o różne wypowiedzi Jana Pawła II, a zwłaszcza na podstawie Jego Listu Apostolskiego "O chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia", do którego lektury bardzo Was zachęcam.

Zaburzenie mowy dla jakążącego się, towarzyszące mu często poczucie niepewności i napięcia, a czasem kompleks niższości są na pewno dużym problemem. Nie chcę jednak zgodzić się z poglądem, że jest to cierpienie zesłane nam przez Boga. Że my jakążący się jesteśmy wybrańcami, którzy mają "dopełnić braki udreń Chrystusa" dla odkupienia innych.

Myszę, że osobom głęboko wierzącym, przekonanie to może przynieść samouspokojenie i zazdrośćję im tego. Jest to z jednej strony korzystne, bo przynosi pogodzenie się z niedomaganiem i łagodzi napięcie. Ale z drugiej strony boję się, że "upodobanie słabości" i cierpliwe znoszenie swego krzyża odbiera człowiekowi chęć pracy nad sobą i walki ze swoim kalectwem. Dla człowieka, który chce żyć normalnie, pracować zawodowo, założyć rodzinę - a więc musi obcować z ludźmi - ważne jest by starał się poprawić swoją wymowę, a zatem miał chęć i siłę pokonywać swoją słabość.

Ja wierzę i chcę nadal wierzyć, że warto pracować nad sobą, nawet jeżeli przyniesie to niewielką poprawę. Inaczej nie miałbym szacunku dla siebie.

Piotr Żołubowski

W swojej polemice użyłem cytatu z artykułu "Paradoks ...".



WYSTARZY ZDOBYĆ SIĘ NA OROBINĘ ŻYCZLIWOŚCI
WOBEC ŻYCIA, A WYDA SIĘ NAM ONO ZUPERNIE
PRZYJEMNE /S. Dygat/



Jeśli się jakasz, to jesteś w zupełnie niezłym towarzystwie...

Wielu sławnych ludzi, których zna historia, jakże się. Jedni przez pewien okres swojego życia, inni stale. W naszej gazecie przedstawiać będziemy krótkie życiorysy najszlachetniejszych: Izaaka Newtona, Marilyn Monroe, Winstona Churchilla, Arystotelesa i być może innych. Rozpoczynamy od Demostenesa.

DEMOSTENES

Postać i życie Demostenesa mogłoby stanowić kapitalny temat scenariusza filmowego, i to zarówno ze względu na ciekawe tło historyczne jak i samą osobę słynnego mówcy.

Źródła biografii Demostenesa są dosyć skąpe i fragmentaryczne. Czasem opierają się na przekazach i podaniach - wystarcza to jednak, by wykonać się postać nieprzeciętna, uosabiająca odwagę życiową i mądrość polityczną, a nade wszystko cierpliwość i konsekwentne dążenie do celu.

Kim był Demostenes? Cofnijmy się do Starożytnej Grecji. Życie Demostenesa przypada na IV w pne /386? - 322 r. p.n.e./ Pochodził z rodziny "zacnej i majątnej". Jego ojciec był bogatym właścicielem fabryki wyrabiającej miecze. Spokojne dzieciństwo Demostenesa trwało jednak bardzo krótko. Już w siódmym roku życia stracił ojca i wraz z młodszą siostrą wychowywał się pod okiem matki. Trzej opiekunowie - bliscy krewni Demostenesa /wyznaczeni w testamentnie/ roztrwonili majątek ojca /z 14 talentów został tylko 1/. Tak więc Demostenes na kilka lat przed pełnoletnością starał się poznać odpowiednio prawodawstwo, oraz "nabrać tej wprawy i biegłości w mówieniu, jaka mu przed sądem zapewnić mogła wygraną".

Albina Grybowska

Do nastolatków

Jeśli jesteś nastolatkiem i czasami jąkasz się, masz pewno trochę problemów, z którymi nie potrafisz sobie poradzić. Na tych stronach zamieszczam będą artykuły przeznaczona do ciebie i dla ciebie - może pomogą ci one rozwiązać przynajmniej niektóre z tych problemów. Bądź przekonany, że wiele można zrobić, aby poprawić swoje życie.

Rozpocznę artykułem Dr Richarda Curlee. Jest to fragment książki "Do You Stutter" - przeznaczony dla osób w Twoim wieku. Zapraszam do lektury.

DLACZEGO WŁASNIE JA?

Jeśli się jąkasz, prawdopodobnie tysiące razy zadawałeś już sobie to pytanie - "dlaczego ja?".

Różni ludzie jąkają się - znani autorzy, aktorzy, prezenterzy telewizyjni, zawodowi sportowcy, nauczyciele, przemysłowcy, nawet królowie. Większość jąkających się to jednak zwykli ludzie, którzy chcą jakoś przejść przez szkołę, zarobić na życie, mieć rodzinę i po prostu być szczęśliwymi. Ludzie podobni do ciebie i do mnie. Od czasu do czasu każdy człowiek czuje się głupi, słaby, bezwartościowy, wstydlivy, itp. Jednak jeśli się jąkasz, jest bardzo prawdopodobne, że czujesz się w taki sposób z powodu jąkania. Jak to więc jest z tobą? Co czujesz w związku z jąkaniem? Co myślisz o sobie?

Zawsze jest trochę bólu, trochę nieszczęścia w życiu każdego człowieka. Niektórzy mają tego więcej, inni mniej. To jest tylko jednak sprawa ilości. Różnica między ludźmi polega na tym, co umieją zrobić z tym, czego nie lubią. A jak to jest z tobą? Czy unikasz rozmowy przez telefon? Czy zastępujesz "trudne" słowa przez "łatwe" słowa? Czy czujesz się niepokojnie kiedy masz powiedzieć coś, co jest ważne? Czy milczysz wśród nieznanym? Czy stoisz na uboczu w czasie spotkań towarzyskich? Czy czujesz czasem, że nie masz żadnej nadziei na poprawienie swojego mówienia? Nie tylko ty tak czujesz i ten artykuł jest napisany właśnie dla ciebie. Możesz nie znaleźć w nim odpowiedzi na wszystkie pytania, jakie sobie stawiasz, ale możesz zyskać o wiele lepsze zrozumienie swojego problemu jąkania i informacje pomocne w pracy nad sobą, jeśli doczytasz ten artykuł do końca.

UKRYWANIE.

Większość ludzi próbuje ukryć o sobie to, czego nie lubią lub się wstydzą. To dlatego każdego roku sprzedaje się na świecie miliardowej wartości farby do włosów, peruki, buty z podwyższoną podeszwą, środki upiększające, itp. Czasami jednak próba ukrywania czegoś czyni problem jeszcze gorszym, albo też tworzy nowe problemy. Jeśli złapię się na tym, że unikasz mówienia, albo że unikasz nawet pewnych sytuacji, w których "grozi" ci mówienie, znaczy to, że twoje życie kręci się wokół problemu jąkania.

Oczywiście nikt nie lubi doznawać przykrości i każdy unika tego, czego się boi. Jednak nie zawsze jest to najlepsze wyjście z trudnej i nieprzyjemnej sytuacji. Jeśli kiedyś, bojąc się jąkania, zrezygnowaliśmy z mówienia, mimo że powinniśmy byli mówić, nauczymy się unikać mówienia i w ten sposób coraz mniej będzie sytuacji, w których będziemy mówić cokolwiek. Czy wiele czasu poświęcasz na myślenie o tym, jak uchronić się przed jąkaniem, natomiast nie myślisz o tym, kiedy i co powiedzieć? Czy nie wydaje ci się, że twój świat się kurczy?

Unikanie mówienia i unikanie jąkania to najkrótsza droga do ukrywania faktu jąkania. Oczywiście są i inne sposoby ukrywania: jedni próbują podstawić "łatwe" słowa w miejsce tych, na których spodziewają się jąkania, inni mówią "prawda", "po prostu", "no, ten", żeby pomóc sobie wymówić jakieś słowo, albo odroczyć chwilę mówienia, jeszcze inni wstrzymują oddech, odwracają wzrok lub wykonują inne ruchy pomagające przejść trudne słowo.

Czy coś z tych rzeczy jest ci znane? Czy jąkanie wydaje ci się czymś w rodzaju wroga ukrywanego głęboko w sobie, z którym codziennie stoczysz walki, żeby nie pozwolić mu się ujawnić? Czy odnosisz w tych walkach sukcesy?

Większość z nas stara się unikać tego, czego nie lubimy, a dla tych, którzy się jąkają, oznacza to unikanie tych sytuacji i okoliczności, w których boimy się przykrości związanych z jąkaniem. Czy na przykład często pozwalasz, żeby ktoś odebrał telefon, mimo, że ty jesteś bliżej? Czy czasami zamawiasz w kawiarni to, co potrafisz wypowiedzieć, zamiast tego, co rzeczywiście chciałbyś zamówić? Czy pozwalasz czasem, żeby nauczyciele przypuszczali, że jesteś nieprzygotowany do odpowiedzi, ponieważ nie chcesz się jąkać przed całą klasą? Czy zgadzasz się z innymi ludźmi często tylko dlatego, żeby nie musieć z nimi wchodzić w dyskusję? Czy twoje jąkanie jest rzeczą, której nienawidzisz najbardziej ze wszystkiego? Czy boisz się być po prostu sobą? Przed czym się ukrywasz?



OSKARŻANIE.

Twój sposób myślenia wpływa na to co robisz i jak się czujesz. Jeśli jesteś podobny do innych ludzi, którzy się jąkają, twoje jąkanie nasila się i słabnie. Masz dobre i złe dni. Czasami mówisz prawie nie jąkając się, kiedy indziej omal umierasz z przykrości, jaką sprawia ci mówienie z jąkaniem. Niektórzy mówią tak:

Gdybym był się pewniej, nie jąkałbym się. Wpadam w panikę kiedy muszę mówić i moje dobre mówienie diabli biorą.

Takie zdania sugerują, że sposób, w jaki się czujemy, wpływa na nasze mówienie. A co myślisz o sobie, kiedy się jąkasz? Czy zdarzyło ci się myśleć, że musisz być głupi, albo słaby, albo nerwowy albo jeszcze jakiś, ponieważ się jąkasz? Czy takie myśli mają coś wspólnego z tym, jak się czujesz... i z tym, jak mówisz? Czy czujesz się winny za swoje jąkanie?

Możesz za swoje jąkanie winić też swoich słuchaczy. Czy zdarzyło ci się na przykład myśleć: Nie mogę się uchronić od jąkania, kiedy mówię do obcych ludzi.

Nauczyciele odbierają mi zdolność mówienia. On wydawał mi się tak niecierpliwym, że wpadłem w blok.

Takie myśli są najprawdopodobniej odbiciem uczucia bezradności, jakie powstaje w momencie, kiedy nie możemy osiągnąć tego, na czym nam zależy. One są nieobce dla nas wszystkich i może się zdarzyć, że zaczynamy wierzyć w to, co o sobie mówimy. Jeśli jesteś przekonany, że nie potrafisz przejść przez kładkę nad strumieniem, czy może to mieć związek z twoimi mokrymi nogami, kiedy jednak spróbujesz? Jeśli jesteś przekonany, że będziesz się jąkać, jaki to może mieć związek ze sposobem w jaki mówisz? Czy przekonanie, że twoje imię jest trudne do wymówienia, pomaga czy utrudnia je wymówić? Czy przekonanie, że właśnie dzisiaj masz zły dzień w mówieniu, pomaga ci czy przeszkadza w pracy nad mówieniem? Czy masz czasem chęć obwiniania siebie za mówienie? I czy naprawdę jesteś gotowy pozbyć się swojego lęku przed mówieniem i przekonania, że nic więcej w sprawie swojego mówienia nie możesz poradzić? Czy rzeczywiście chcesz zmienić coś w sobie? Jeśli tak, czytaj dalej, co będzie na tych stronach pisane.



ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

Wielu ludzi, którzy się jękają, zadają sobie pytanie - dlaczego się jękają. Wierzą, że gdyby znali odpowiedź na to pytanie, przestaliby się jękać. Takie przekonanie, niestety, nie jest prawdą i kieruje uwagę człowieka ku przeszłości. Czy ty należysz do ludzi, którzy zastanawiają się nad tym, dlaczego się jękają? Być może już najwyższy czas, żebyś zaczął zastanawiać się nad tym, co możesz zrobić, co możesz zmienić, a więc spojrzeć w przyszłość, zamiast oglądać się do tyłu.

Prawdopodobnie już wiesz, że wyleczenie się z jękania to sprawa bardzo trudna. I to jest sła wiadomość. Natomiast dobrą wiadomością jest, że ty możesz zmienić wiele rzeczy, które robisz w związku z mówieniem. Nasza opinia o nas samych zmienia się, kiedy zmienia się to, co robimy. Oczywiście, niektóre zmiany są łatwe do przeprowadzenia, inne trudne. Niektóre nawet wydają się niemożliwe na pierwszy rzut oka. Być może tak w tej chwili myślisz w związku ze swoim jękaniem. Być może jest tak dlatego, że poprzednie wysiłki porażenia siebie z jękaniem były mało skuteczne, albo krótko trwał ich efekt? Oczywiście byłoby nienormalne, gdybyś nie oszł teraz żadnych wątpliwości. Co innego jest mówić, mieć nadzieje na jakieś zmiany, a co innego wprowadzić te zmiany.

Spróbuj popatrzeć na sprawę tak: mówienie jest czymś, co robisz. Kiedy się jękasz, kiedy mówisz, jękanie jest także czymś, co robisz. Wkładając w to wiele pracy i wysiłku, i być może przy czyjejsz jęszcze pomocy, możesz przestać unikać tych sytuacji, w których czujesz, że będziesz się jękać. Możesz przestać ukrywać swoje jękanie. Możesz zmienić sposób swojego mówienia. Możesz wreszcie zacząć uwalniać się od lęku przed mówieniem. Ale wyjaśnijmy sprawę do końca: prawie zawsze wprowadzanie jakichś zmian do zachowania, do tego co robimy i jak myślimy, to długi i stopniowy proces. Nie ma tu łatwej drogi ani szybkich efektów. Musisz pogodzić się z powolnymi zmianami. Zmiany zasadnicze, trwałe, przyjdą po długim okresie czasu. Niestety i wtedy możliwe będą czasowe powroty do jękania, ale i one będą mogły być przezwyciężone, zależnie od tego, jak się wówczas zachowasz. Niemniej w przyszłości możesz dojść do tego, że będziesz mniej się jękać, będziesz mówić bardziej swobodnie, i poczujesz się lepiej. Warunkiem tego jest jednak, abyś poczuł się odpowiedzialny za siebie. Czy jesteś gotów to zaakceptować? Czy chcesz być odpowiedzialny za to, co robisz? Czy nadeszła już odpowiednia chwila, abyś poczuł się odpowiedzialny za sposób swojego mówienia?



Uczenie się, jak brać odpowiedzialność za swoje życie, jest ważnym etapem dojrzewania. I jeśli już postanowiłeś coś zrobić, to powinieneś to zrobić. Ale oczywiście masz wszelkie powody ku temu żeby wątpić, że możesz zmienić coś, co ci się wydaje niemożliwym do zmiany. Możesz nawet nie chcieć pracować nad swoim jękaniem w tej chwili. W porządku, nie ma w tym nic złego. Jest wiele być może rzeczy w twoim życiu, które są o wiele ważniejsze od tego, jak płynnie lub niepłynnie mówisz. Jeśli ci twoje jękanie teraz nie przeszkadza, nie ma powodu, żebyś się męczył pracą nad zmianą czegoś. Połowiczne wysiłki zwykle nie prowadzą do sukcesu, podobnie greszta jak podejmowanie tej pracy tylko po to, żeby komuś drugiemu zrobić przyjemność. Zatem jeśli decydujesz się pracować nad swoim mówieniem, musi to być wynik twojej umowy z samym sobą. To jest to, co musisz zrobić dla siebie.

Niezależnie od tego, co postanowisz dalej zrobić ze swoim mówieniem, powinieneś pamiętać, że wiele innych ludzi przeżywa albo przeżywało podobne problemy. Wielu ma podobne wątpliwości i obawy, i niektórzy podobne nadzieje i marzenia do twoich. A więc nie tylko, że nie jesteś samotny ze swoim problemem, ale ponadto możesz liczyć na zrozumienie i pomoc ze strony innych ludzi. Wiąć dość, żadnych więcej pytań, zakończmy na tym teraz. Wiąć znajdziesz w następnym numerze. A co z tym zrobisz, to zależy tylko od ciebie.

Jeśli zamierzasz czytać w następnym numerze "Słowa Wyboistego" tę kolumnę "Do nastolatków", znajdziesz tu znacznie więcej wiadomości na temat jękania, oraz o tym, co możesz zrobić, żeby sobie pomóc. Będzie to cykl artykułów, pisanych przez specjalistów w zakresie jękania, czasem też jękających się ludzi. Niektóre z tych artykułów zainteresują cię tak bardzo, że będziesz je czytać po kilka razy. Być może spowodują one, że zadasz sobie jakieś pytania i zastanowisz się nad odpowiedziami na nie. Być może, że na niektóre tematy zechcesz nawet podyskutować z kimś z przyjaciół lub po prostu z kimś, do kogo masz zaufanie, z czym zdaniem się licysz.



Kontrowersje...

Zainteresuje Was zapewne wypowiedź niejąkającej się Mercedes Misiewicz: "Na film /.../ wybrałam się z osobą jękającą /.../, dobrze się bawiłam i nie czułam skrępowania z powodu obecności tej osoby /.../. Nie wszystkie sytuacje z /jąkającym się/ bohaterem filmu wydały mi się śmieszne, szosęgólnie, jeżeli inny bohater w dość ostry sposób przedrześniał jękającego się. Zastanawiałam się, co też odczuwa i co myśli ta osoba o nas, jako o ludziach, którzy nie mają problemów z wysławianiem się, a śmieją się z czyjejsz nieporadności. /.../ dowiedziałam się, że aktor, który grał tę rolę, w rzeczywistości się jęka. Uważam, że miał dużą odwagę występując w takiej roli, ale jednocześnie sądzę, że chciał w ten sposób wszystkim jękającym się pokazać, że mimo wady wymowy można wiele osiągnąć i dać sobie radę w naszym brutalnym świecie."

Dziękujemy tym wszystkim, którzy do nas napisali. Wydaje nam się, że taka konfrontacja różnych opinii na ten temat, jak i na inne tematy, może skłonić do przemyśleń i wyolągania ciekawych wniosków, których nie chcielibyśmy Wam narzucać. Dlatego piszcie jak najwięcej o wszystkim, czym pragniecie podzielić się z innymi.

Czekamy na Wasze listy!

Dorota Bugajska

Od Van Ripera, do Klubów „J”

Tematem, który powoduje najwięcej kontrowersji wokół problemu jąkania jest terapia jąkania. Wszystkie metody terapeutyczne, znane współcześnie, podzielić można na dwie grupy: polepszające płynność mówienia drogą ćwiczeń (np. mówienie z rytmem) i modyfikujące jąkanie, czyli zmieniające sposób przechodzenia momentów zająknięć. Pierwsza grupa metod jest stosunkowo dobrze znana w Polsce, natomiast tutaj chciałabym przedstawić pokrótce ideę drugiej z metod. Skuteczność metody modyfikacji jąkania mogłam obserwować wielokrotnie, najpierw obserwując pracę Geralda Johnsona (ucznia Van Ripera - autora tej metody) na uniwersytecie w Stanach Zjednoczonych, potem prowadząc własną praktykę terapeutyczną.

Charles Van Riper, profesor patologii mowy uniwersytetu w Kalamazoo, USA, człowiek jąkający się, całe swoje naukowe życie związał z problemem jąkania. Autor wielu książek i setek artykułów naukowych o jąkaniu, światowej szawy terapeuta i nauczyciel terapeutów przestrzegał przeciwko poszukiwaniu metod usykwiania płynności w mówieniu drogą "ćwiczeń" płynnego mówienia, za to wskazywał na konieczność pracy osób jąkających się nad poznaniem i zaakceptowaniem samego siebie, a to prowadzi do płynności, chociaż pozornie nie wprost. Swoisty "testament" Van Ripera dla jąkających się ludzi, jeden z ostatnich tekstów jakie napisał stary profesor jest najlepszą rekomendacją jego terapeutycznej filozofii. "Osobiste przesłanie" Charlesa Van Ripera zostało zamieszczone w książce "Do you Stutter".

"Siedemdziesiąt lat temu, kiedy byłem nastolatkiem, przyszłość wydawała mi się kompletnie czarna. Jąkałem się bardzo mocno, miałem wiele długich bloków z grymasami twarzy i potrząsaniem głową. Ludzie uciekali ode mnie, a ja i tak nie mogłem powiedzieć czegokolwiek. Poddawałem się leczeniu w poradni dla jąkających się i dawało mi ono przejściową poprawę, ale potem jąkanie wracało i było jeszcze gorsze niż przedtem. Tylko raz zaproponowałem pewnej dziewczynie randkę, ale ona odpowiedziała: "No wiesz! Jeszcze nie jestem w tak beznadziejnej sytuacji!". Odpowiadanie na lekcjach było dla mnie, kolegów i nauczycieli tak frustrujące, że rzadko kiedy wogóle otwierałem usta. Obcy ludzie widząc, jak próbuję mówić, myśleli, że jestem epileptykiem albo wariatem. Te lata były dla mnie najgorsze.

Ale jeszcze gorszą rzeczą było to, że opanowałem nie tylko uczucie bezradności, ale i beznadziejności. Czy będę mógł kiedykolwiek znaleźć pracę albo jakieś środki do życia? Czy będę mógł się ożenić i mieć rodzinę? Czuję się jak ktoś nagi w świecie pełnym stalowych noży. Myślałem o samobójstwie i nawet raz próbowałem, ale nawet i to mi się nie udało.

Gdyby jakaś wróżka przepowiedziała mi wtedy, że będę miał wspaniałe i radosne życie, wymyśliłbym się z niej. Ale, mimo mojego jąkania, a może właśnie dzięki niemu, mam takie życie! Ty też możesz takie mieć. Teraz, kiedy mam 82 lata, mogę spojrzeć wstecz z uczuciem spełnienia. Miałem cudowną pracę, która pomogła mi zostać pionierem nowego zawodu. Ożeniłem się z piękną kobietą, miałem troje dzieci i dziewięć wnuć. Wszyscy oni dali mi miłość której tak potrzebowałem, ale której nigdy nie spodziewałem się dostać. Zarobiłem mnóstwo pieniędzy za liczne książki, jakie napisałem. Robiłem filmy, programy radiowe i telewizyjne. Mówiłem do dużych grup ludzi i prowadziłem wykłady w całej Ameryce i w wielu innych krajach. Miałem wszystko czego chciałem i jeszcze znacznie więcej. Teraz, będąc starym człowiekiem, jestem zadowolony.

Z pewnością musiałem wyleczyć się z jąkania, żeby to wszystko osiągnąć? Nie, jąkałem się przez wszystkie dni mojego życia. Myślę, że jestem jednym z tych nieuleczalnie jąkających się ludzi. Każdy ma jakiegoś swojego diabła, a moim jest jąkanie. Podobnie jak i twoim. Przekonałem się, że kiedy zaakceptowałem go jako problem, i nauczyłem się z nim żyć nie unikając go, nie uciekając i nie walcząc z nim, mój diabeł utracił swoją władzę nade mną. Mimo, że bałem się jąkania, to i tak mówiłem. Kiedy ludzie unikali mnie z tego powodu, dobrze, do czorta z nimi. Przystałem walcząc z moim jąkaniem. Nauczyłem się łatwego jąkania i kiedy w ten sposób mówiłem, było to wystarczająco płynne aby powiedzieć wszystko, co chciałem.

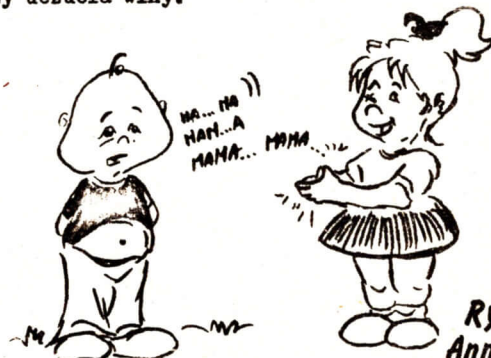
Znałem wielu jąkających się ludzi, którzy przeżyli swoje życie tak samo dobrze mimo, że się jąkali. Wśród nich byli robotnicy, księża, nauczyciele, prawnicy, nawet jeden, prowadzący sprzedaż aukcyjną. Wszystkich ich łączyło to, że nie pozwolili, żeby jąkanie powstrzymywało ich przed mówieniem.

Tak więc i dla ciebie jest nadzieja, mój przyjacielu."

Uczniem Charlesa Van Ripera jest Gerald Johnson, profesor patologii mowy w USA. Gerald Johnson jąka się, podobnie jak jego żona Maxine, zresztą też pracująca naukowo w patologii mowy na uniwersytecie. To niezwykle sympatyczne małżeństwo ma dwoje dorosłych dzieci (zresztą płynnie mówiących) i jest wielkim przyjacielem Polki i Polaków, nie tylko dlatego, że zarówno Maxine jak i jej synowa to Polki z pochodzenia. Gerald Johnson publikuje liczne artykuły na temat jąkania, kształci studentów patologii mowy i prowadzi klinikę terapeutyczną, w której stosuje metody korzeniami sięgające do jego mistrza i nauczyciela. Naszym Czytelnikom chcę przedstawić "10 reguł mówienia" Geralda Johnsona, wydrukowane w ostatnim numerze amerykańskiego czasopisma "The Speak Easy Newsletter".

1. **POSTAWA, POSTAWA, POSTAWA!** Jąkanie jest tylko częścią całości człowieka. Basiu, jesteś wspaniałą dziewczyną. Wejź w pozytywny sposób myślenia o sobie i pozostań tam. Masz wystarczająco dużo płynności, dobry głos, dobrą wymowę i wystarczający słownik. Jesteś inteligentna i znasz się na swoich sprawach. Jesteś atrakcyjna. Masz motywację do sukcesów. Masz wspaniałe poczucie humoru. Masz wielu przyjaciół. ITD, ITD, ITD

2. **TOLERUJ JĄKANIE:** Jesteś osobą która się jąka i będzie prawdopodobnie mieć z tym problem, mniejszy czy większy, całe życie. I co z tego! Twoje jąkanie jest już wystarczająco dobre i nie musisz poświęcać mu więcej uwagi. Pozwól sobie jąkać się otwarcie, swobodnie i tak łatwo, z tak małym napięciem jak to jest tylko możliwe, bez zakłopotania, wstydu czy uczucia winy.



3. **PODEJMUJ RYZYKO MÓWIENIA:** Nie cofaj się przed mówieniem tylko dlatego że myślisz, że możesz się zająknąć. Im więcej prób mówienia będziesz podejmować, tym większe będzie prawdopodobieństwo jąkania. Ale to jąkanie posuwa cię do przodu. Podchodź do mówienia odważnie. Chcesz przecież mówić. Momenty jąkania są też dla ciebie okazją do ćwiczenia jak zmieniać napięte bloki w łatwe jąkanie. Pamiętaj więc, że za każdym razem, kiedy unikasz rozmowy przez telefon powodujesz, że następna rozmowa będzie dla ciebie jeszcze trudniejsza.

4. **RUCHY TOWARZYSZĄCE JĄKANIU:** Zaobserwuj, w którym miejscu twojego ciała powstają napięcia podczas mówienia. Być może są to struny głosowe, język, szyja lub (oras) górna część ciała. Spróbuj odczuwać te napięcia i uświadomić sobie ich lokalizację. Ćwicz na tych słowach, na których najczęściej się jąkasz. Spróbuj pozbyć się wówczas całego uczucia lęku związanego z tymi słowami, albo z sytuacją, albo z osobą z którą ci się to słowo kojarzy.

5. **ZMIANA RUCHÓW TOWARZYSZĄCYCH JĄKANIU:** Ćwicz zmiany ruchów z napiętych na łatwe, lekkie, delikatne, płynne, stopniowo rozpoczynające się. Możesz to robić mówiąc początkowo przygotowane uprzednio słowa (jeśli przewidujesz, że możesz się na nich zająknąć) i zwracaj uwagę na wykonywanie łatwych lekkich, delikatnych, płynnych i stopniowych początków tych słów. Celem jest nie tyle powiedzenie tych słów płynnie, ile skoncentrowanie się na zmianie ruchów. Ćwicz to na tak wielu słowach, jak tylko

możesz. Próbuj zachować spokój i mów te słowa w rozmowach w sposób ćwiczony. Szczególnie mów tak pierwsze słowa.

6. NIE KONTROLUJ SIĘ CAŁY CZAS: Masz wystarczająco dużo płynności i powinnaś korzystać z niej swobodnie i spontanicznie.

7. PRACUJ, PRACUJ, PRACUJ! Cudowna zmiana ruchów z pełnych napięcia na te łatwe, lekkie, delikatne, płynne i stopniowe nie będzie trwała, jeśli nie będziesz tych ruchów wprowadzać do mówienia początkowo w łatwych, a potem w coraz trudniejszych sytuacjach. Nie powinnaś polegać tylko na cudzie. Za każdym razem kiedy się zająkniesz, powinno to być dla ciebie sygnałem, że powinnaś wrócić do łatwych, lekkich, delikatnych, płynnych i stopniowych ruchów, wcześniej ćwiczonych.



Rys. Anna Gawron

8. SILNA ŚWIADOMOŚĆ MÓWIENIA: Staraj się polubić mówienie dzięki odczuwaniu, w jaki sposób mówisz. Odczuj radość i satysfakcję z mówienia łatwego, lekkiego, delikatnego, płynnego i stopniowo rozpoczynanego, mówiąc zdanie tak, jak gdyby było ono jednym długim słowem. Wyobraź sobie siebie tak mówiącą. Skoncentruj uwagę na swojej zdolności do mówienia.

9. RELAKS: Ułoż się w pozycji relaksowej w jakimś bezpiecznym miejscu. Skoncentruj uwagę na jakimś punkcie albo po prostu zamknij oczy i zaproś się do delikatnie kołyszącej się łodzi na miłym jeziorze. Poczuj, że twoje ciało staje się miękkie i nienapięte. Wyobraź sobie wszystko co chcesz zobaczyć, usłyszeć i poczuć. Myśl o przyjemnych, pozytywnych sprawach, odrzucaj wszystkie nieprzyjemne myśli. Kiedy znowu otworzysz oczy, poczuj, że jesteś świeża, lekka i beztroska. Pozostań jeszcze przez chwilę w tej samej pozycji, potem spróbuj zachować te swoje uczucia przez cały dzień.

10. UCZYŃ TE REGUŁY SWOIM STYLEM ŻYCIA: Możesz się zmienić. Możesz czuć się lepiej ze sobą jako z człowiekiem i jako z kimś, kto mówi. Pamiętaj, że co było to było, że sekunda, która właśnie minęła na zegarku, odeszła w wieczność. A ty patrz do przodu. Idź w kierunku, który jest korzystny dla ciebie. Jesteś przecież najważniejszą osobą na świecie. Miej czas aby pokochać się za to, co dla siebie znacysz.

Te 10 reguł mówienia, jak zapewne zauważyli nasi Czytelnicy, realizuje zalecenia Van Ripera o konieczności poznania i zaakceptowania samego siebie. Praca nad sobą nie jest jednak sprawą łatwą. Wymaga bowiem koncentracji na sobie, co zawsze wiąże się z niebezpieczeństwem braku obiektywności i świeżości sądów. Człowiekowi do pracy nad sobą potrzebny jest drugi człowiek. Seneka, rzymski poeta, filozof i retor pisał: "Ten, który czyni dobro innym ludziom czyni je sobie, nie tylko uzyskując korzyści z wyniku, ale z samego aktu czynienia dobra; albowiem świadomość cznienia dobra jest hojną nagrodą". Dzieje się tak być może dlatego, że dopiero w drugim człowieku lub dzięki niemu widziane nasze problemy stają się bardziej wyraziste a ich rozwiązania prostsze. A stąd już tylko jeden krok do filozofii grup samopomocy, które w terapii jąkania znalazły sobie trwałe miejsce.

A. GRZYBOWSKA

Demostenes...

Pod okiem doskonałego nauczyciela Izeusza /Izojasa/ robił szybkie postępy i sprawę sądową rzeczywiście wygrał /choć tylko połowicznie - pomimo wyroku wykrętni krewni nigdy zagarniętego majątku ojca nie zwrócili/. Jego biegłość mowy i siła wywodów przyniosły mu powszechne uznanie tak, że pisał zarobkowo obrony sądowe. Wiodło mu się nieźle, ale praca logografa nie dawała mu pełnej satysfakcji. Przysłuchiwał się często dysputom filozofów i "rozbieirał mowy znakomitych mówców" /Kalistrata, Solona, Platona/. Jednak gdy spróbował własnych sił spotkało go niemiłe rozczarowanie: "śmiechem i szyderstwem zmuszono go do opuszczenia mównicy". Jego "mowa zawiła, słabość głosu, ciężkość języka, oddech krótki - wszystko to niemiłe sprawiło wrazenie na słuchaczy". Wsparcie znalazł u zaprzyjaźnionych aktorów: Satyrosa i Andronika, którzy pomogli mu radą i zachętami. Demostenes rozpoczął wtedy niesamowitą walkę z jąkaniem, angażując w to cały swój czas, wolę i energię.

O jego drastycznych "metodach terapeutycznych" wspominają podania ówczesnych pisarzy. Otóż wymurował Demostenes salę podziemną, w której ćwiczył kilka miesięcy; ostrzygł sobie przy tym do połowy głowę aby zmusić się do ciągłego pozostawiania w domu. Stawał też często naprzeciw wielkiego lustra i obserwował się podczas mówienia. Aby odzwyczaić się od podnoszenia lewego ramienia zawiesił u sklepienia miecz, który go ranił ilekroć podnosił je do góry. Ćwiczenia donośności i siły głosu ćwiczył obiegnąc i wspinając się na strome pagórki, widziałno go również na plaży w czasie burzy i sztormu, gdy deklamował, starając się w ten sposób przyzwyczaić do wrzawy i krzyków. Dobitność swojej mowy ćwiczył wkładając do ust kamyki plażowe.

Nie wiadomo dokładnie jak długo Demostenes poddawał się owym "terapiom", ale już w wieku trzydziestu lat wygłosił swoją pierwszą publiczną mowę, by z czasem zyskać sławę niedoścignionego oratora. Nawet jego najbardziej zaciekły przeciwnik - Eschines "targający się na wszystkie jego zasługi i szlachetne przymioty, nie zdołał się targnąć na jego krasomówczą dzielność".

Nie zawsze jednak mowy Demostenesa znajdowały posuch i zrozumienie, choć nawet u nieprzyjaciół budziły szacunek. Trudności i wrogość spotykały Demostenesa zwłaszcza ze strony Filipa Macedońskiego i stronniotwa ateńskiego, które mu sprzyjało. Filip Macedoński, który dążył do podporządkowania sobie państw greckich, bardzo wysoko cenił wpływ Demostenesa na Ateńczyków. Niegdyś miał się wyrazić, że wojnę prowadzi z Demostenesem, a nie z Ateńczykami.

Po klęsce pod Cheroneą /338 r. p.n.e./ Grecy utracili wolność, lecz dwa lata później, na wieść o śmierci Filipa, wybucha powstanie przeciw Macedończykom. Zostało ono krwawo stłumione przez Aleksandra, który zażądał wydania Demostenesa. Jednak później odstąpił od tego zamiaru. Demostenes bierze w tym czasie aktywny udział w życiu społecznym Ateńczyków. Oskarżony jednak o przekupstwo /w słynnym procesie Harpalosa/ został skazany na więzienie, skąd następnie uciekł. Na wieść o śmierci Aleksandra przybywa do Aten i nawojuje do powstania. Jednak po kolejnej klęsce - ściągany przez Macedończyków - uciekł na wyspę Klauryja, gdzie otrzął się na progu świątyni Posejdana.

Lud ateński wystawił mu po śmierci spizowany pomnik z napisem:

Gdyby Demostenesie na odparcie wroga
Starczyła twej mądrości równoważna siła,
Nigdy by przemoc macedońska sroga
Na kark wolnej Hellady jarzma nie włożyła.

M. JAMROZIK

Inauguracyjne wydanie "Słowa Wyboistego" przygotowali: Dorota Bugajska, Aldona Grzybowska, Mirek Jamrosik i Bogusław Pietrus. Za pomoc w przepisywaniu tekstów dziękujemy pani Aleksandrze Mikiewicz /i prosimy o dalszą współpracę!/.
Adres Redakcji: Polski Związek Jąkających Się,
31-133 Kraków, 1 Maja 6/21, tel. 22-10-59

NIE psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.

NIE bój się stanowczości. Władnie tego potrzebuję — poczucia bezpieczeństwa.

NIE bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jest to jeszcze w ogóle możliwe.

NIE rób ze mnie większego dziecka niż jestem. To sprawia, że przyjmuję postawę głupio dorosłą.

NIE zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. O wiele bardziej przejmuję się tym co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.

NIE chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.

NIE wmawiaj mi, że błędy, które popełniam są grzechem. To zagraża mojemu poczuciu wartości.

NIE przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę. To nie ty jesteś moim wrogiem, lecz twoja miążżąca przewaga.

NIE zwracaj zbyt wiele uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykonyuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.

Mamo, Tato!

przeoczyłaj

promyśl

wustierz

NIE zrzędz. W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.

NIE dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przerażliwie silamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.

NIE zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To dlatego nie zawsze się rozumiemy.

NIE sprawdzaj z uporem maniakalnej uczciwości. Zbytła two strach zmusza mnie do kłamstwa.

NIE bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w siebie.

NIE odrzucaj mnie, gdy dręcę cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.

NIE wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.

NIE rób z siebie nieskazitelnego ideału. Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia.

NIE wyobrażaj sobie, iż przepraszając mnie stracisz autoritet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej nawet ci się nie śniło.

NIE zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przyjmij na to ochotę.

NIE bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób co możesz, żeby nam się to udało.

NIE bój się miłości. Nigdy.

Przedruk za "Miesięcznikiem
Trochełkowym", 0/1, VI, 1989

tekst anonimowy, tłumaczył Filip Łobodzinski

