

# SŁOWO

Magazyn

Kraków

# wyboiste

Rok I Nr 2

ZIMA 1990



*Śpi, Nanyńko, śpi, przyjdą matki my,  
Pan Bóg bude z tobą spać,  
ovatyj Josef koleba te,  
andilé ovaty budou te hraty!*

Przypominamy

## WIELKI KONKURs!

Słowo Wyboiste postanowiło ogłosić Wielki Konkurs dla wszystkich jakążących się. Zwycięstwo w Konkursie przysznane zostanie tej osobie, która w ciągu najbliższego roku osiągnie największy sukces w przeswyięczeniu swoich trudności w mówieniu /ee ocaywiście nie snaczy, te musi pzymaniej mówić.../.

**NAGRODĄ** będzie zaproszenie zwycięzcy na koszt "Słowa Wyboistego" do udziału w IV Ogólnopolskim Zjeździe Jakążących 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

ADAM MICHNIK MÓWI :

gazeta  
WITORSZKA

PL 00-735 Warszawa, ul. Włicka 19

Szanowni Państwo.

Pragne serdecznie podziękować za zaproszenie mnie na Wasz zjazd. Niestety, ogrom zajęć nie pozwolił mi przybyć. Chciałbym przekazać Państwu moje serdeczne życzenia i wyrazy uznania za tak sprawne zorganizowanie sobie gremialnego spotkania.

Jestem przekonany, że tak naprawdę tylko wy sami, drodzy Państwo jesteście w stanie sobie pomóc najlepiej. Bardzo istotny jest też fakt, żebyście jak najwięcej przebywali razem, żebyście siebie wspierali.

Nie ma bowiem żadnych powodów, abyście czuli się gorsi lub nie godni jakkolwiek pojętych sukcesów. Należy tylko przestać traktować swoją wadę jako największy życiowy problem. Moja osoba może być dla Was przykładem, że może być ona przewagą a nie handicapem.

Nigdy bowiem nie przeszkodziła mi w kontaktach z ludźmi, a wręcz przeciwnie. Mogę powiedzieć, że dzięki niej zdobywałem zainteresowanie pięknych kobiet, że udawało mi się przekonywać ludzi mnie słuchających, do tego co mówiłem. Życzę wszystkim uczestnikom Zjazdu i członkom Klubów J wszelkiej pomysłowości.

*Adam Michnik*

Adam Michnik

Tak więc,  
**ROB SWOJE I NIE OGLĄDAJ  
SIĘ!**

Z POWAŻANIEM

ZONY TOLV

gazeta

Editor-in-chief  
Adam Michnik  
Publisher  
Agora Ltd.

tel: (0-22) 41 14 16  
dx: 817503 ga wyb  
fax: (0-22) 41 69 20

## Radom

... Na okres wakacyjny zawiesiliśmy swoją działalność. Lecz teraz znowu zaczynamy działać.

Jeszcze przed wakacjami, pod koniec czerwca w "Słowie Ludu" /gazecie, która jest rozprowadzana tylko w kilku województwach/ ukazał się artykuł o działalności poradni wychowawczo - zawodowej przy której powstał nasz klub. Duża część tego artykułu była poświęcona właśnie naszemu klubowi. W tej chwili jeszcze nie wiem jaki był odzew, ale przypuszczam, że trochę osób nam przybędzie.

Również jeszcze przed wakacjami umówiliśmy się na wspólne ognisko poza miastem, nad jaziołem, w lesie - zapowiada się nieźle. Być może na tym ognisku będziemy gościć Panią Redaktor ze "Słowa Ludu" wraz z fotoreporterem...

Marzena ANUSIEWICZ

## Piła

We "wspaniałej Piłce" jest bardzo nieciekawie - oczywiście dotyczy to warunków atmosferycznych - tzn. bardzo zimno. Jeśli chodzi o Balbutów, to są oni rozgrzewani przez treningi łapenny/relaks/ - wykonywane i prowadzone przez Irenkę Łopińską.

Trzeba tu zaznaczyć, że nasze spotkania prowadzone są w bardzo małym gronie. Mało jest osób z poprzedniego roku. Myślę, że na przeszkodzie nie przychodzenia na spotkania klubowe stoi problem dojazdów. Większość członków jest spozza Piły.

Patrząc jednak z innej strony - przeszkoda tkwić może w lenistwie, w braku wytrwałości w tym co się robi, albo w co się zaangażowało. A może jest jeszcze inny powód - spotkania nasze mogą być nieciekawe. Nie wiem. Na pewno coś w tym jest, że ludzie przestają przychodzić na spotkania.

Ale jak to się mówi: "dużo zależy od nas samych". Każdy powinien poczuć się w obowiązku dania czegoś od siebie /nie chodzi tu o sprawy materialne/, bo przecież nie możemy bez przerwy brać. A potem dziwimy się, że jest tak czy siak.

Tak sobie myślę, że Ty na pewno też macie jakieś trudności w redagowaniu "Słowa Wyboistego". Na początku jest dużo chęci, aby coś takiego robić, jest dużo pomysłów. Jednak z biegiem czasu może brakować chęci, a nawet tematu do pisania /jeżeli robią to bez przerwy te same osoby/, a chętnych do pomocy spozza Krakowa nie ma. A każdy chciałby Wasze pismo przeczytać ...

Małgorzata Cichorz

## Od Redakcji:

Bardzo dziękujemy naszym współpracownikom za nadesłane informacje i ciepłe słowa otuchy. Oczywiście mamy problemy w redagowaniu "Słowa Wyboistego" i są one zapewne podobne do problemów redakcyjnych innych pism. Ale ogólnie można stwierdzić, że nasza kondycja i samopoczucie są dobre. Właśnie dlatego, by pismo miało dobry poziom i było ciekawe, staramy się ciągle rozszerzać krąg naszych współpracowników.

## Kraków

Od czerwca br. ukazuje się w krakowskim dzienniku "CZAS" nasze ogłoszenie: "Zaburzenia mowy - Centrum Informacyjne Polskiego Związku Jąkających się - J. Dunajewskiego 6/21, tel. 22-10-59, pon. g. 17-19". Zgłaszają się do nas głównie rodzice z dziećmi jąkającymi się, jak również potencjalni członkowie zwyczajni naszego Związku. Część z nich przyłącza się do nas.

Miewamy niespodziewane wizyty. Na początku listopada gościliśmy jąkającego się terapeutę mowy z USA, Ricka Nero, z którym wypiliśmy kawę "po swajcarsku" w "Jamie Michałika".

Otrzymaaliśmy niedawno /PZJ/ zaproszenie na inauguracyjny Meeting Międzynarodowej Organizacji Płynności, mający się odbyć w Washington /Kalifornia/. Ze względów finansowych wysłaliśmy tylko podziękowanie i zapewnienie o poparciu dla twórczenia tej organizacji, jeszcze jednej, zrzeszającej ludzi jąkających się.

A teraz bomba: organizujemy I Słowiański Zjazd Jąkających się, który odbędzie się jednocześnie z IV Ogólnopolskim Zjazdem Klubów "J" w Krakowie, w dniach 17 - 23 czerwca 1991 r. Jeżeli ktoś z Was ma znajomych w krajach Europy Wschodniej lub może w jakiś sposób do takich osób dotrzeć /niekoniecznie jąkających się/ prosimy o kontakt z nami. Prosimy również, żeby skontaktowały się z nami osoby, mające możliwość umieszczenia informacji o I Słowiańskim Zjeździe Jąkających się w prasie tych krajów, jak również w naszej prasie rodzimiej.

W ramach reform ulica 1 Maja - gdzie znajduje się lokal naszego Związku - zostaje przemianowana na ulicę J. Dunajewskiego. Innych zmian nie przewidujemy.

Wielce szanowny Panie Prezesie!

Mamy za sobą już trzecie z kolei spotkanie jąkaków, które - tym razem - odbyło się w Piłce. Wielu z nas brało w nim czynny udział. Byłem tam i ja.

Dlatego chciałbym podzielić się z Tobą - Prezesie swoimi wrażeniami, a także przypomnieć Ci niektóre sytuacje.

Nie wiem jak Ty - Prezesie, ale ja podróże miałem świetną, lecz dopiero od momentu spotkania pierwszych balbutów. Tego co razem widzieliśmy i przeżyliśmy nie da się opisać, to zostanie w pamięci tylko trzech osób.

Pod wskazaniem nam miejsca przeznaczenia oczekiwały na nas przemile i uśmiechnięte Panie z Piłki i Klubu J oraz wszyscy Ci, którzy przybyli tutaj wcześniej. Powitania w formie uścisków, objęć i całusów nie było końca. Był to bardzo wspaniały widok. Bez żadnych kompleksów mogliśmy być tak blisko siebie. Zauważyłem, że Ty Prezesie preferujesz dyplomatyczny sposób powitań. Zresztą chyba tak powinno być, wszak Ty Prezesie musisz "trzymać fason".

Czy wypróbowałaś już najnowszy wynalazek profesora Adamczyka? - Bo ja tak. Faktycznie, z tym "świecącym urządzeniem" mówiło mi się znacznie lepiej. Tylko czy można być tak skoncentrowanym w czasie mówienia?

Doskonale pamiętam pierwszą próbę krakowskiego warsztatu, po której wszyscy - oczywiście poza Tobą - zakłamałi ręce pytając: "Co to będzie?". Tylko Twojej nieugiętej i twardej postawie możemy zawdzięczać że warsztat się odbył i miał tak ogromne powodzenie.

Ogromnym zaskoczeniem dla mnie było miejsce spotkania. Po raz pierwszy w tak ekskluzywnym hotelu i w międzynarodowym towarzystwie.

Doskonale pamiętam Twoje przemówienie, w którym ponownie popisałeś się swą dyplomacją.

Bardzo emocjonujące było przedstawienie się wszystkich klubowiczów, którzy zapewne mocno to przeżywali. Atrakcją pierwszego dnia był również występ młodzieżowego zespołu, który po tym koncercie powiększył grono swoich fanów.

Drugi dzień został zainaugurowany występem grupy teatralnej z New Jersey - oczywiście z taśmą video. Nie wiem jak Ty - ale ja doskonale pamiętam ten występ z Kolonii. Sztuka ta w doskonały, śmieszny sposób odzwierciedliła nasze obawy i lęki przed mową.

Rozczarował mnie nieco pierwszy warsztat, który prowadzony był w formie wykładu, bez żadnego udziału słuchaczy, poprzez co stał się strasznie nudny. Pomijam już fakt, że większość z nas te metody już doskonale znała.

Drugi warsztat był już znacznie lepszy. Stworzył on wśród uczestników specyficzny, ciepły klimat, poprzez co wszyscy czynnie w nim uczestniczyli.

Kolejną atrakcją tego dnia była wycieczka po Wale Pomorskim. Nie wiem jak Ty Prezesie, ale ja myślami byłem już wtedy na ognisku u Pana Senatora Stokłosy.

Czy pamiętasz tę orkiestrę, ognisko no i oczywiście smak tego wspaniałego piwa z beczki, bo ja takich wzruszających imprez nigdy nie zapominam. To był świetny widok: ogromne ognisko, roześmiane i bawiące się balbuty, no i jeszcze ta beczka piwa. Nawet padający deszcz nie był w stanie przeszkodzić zabawie, a w chwilach gdy milka orkiestra słychać było międzynarodowe piosenki. Po przyjeździe Pana Senatora wszyscy brawami gorąco podziękowali za tak wspaniałą wieczór.

Równie wspaniałą był następny dzień. Myślę, że dla Ciebie również, a szczególnie wieczorny bal. Czy pamiętasz ten wspaniały spektakl teatralny grupy z Gdańska - "Jąkanie na ławie oskarżonych"? To naprawdę świetny pomysł. Do tego rewelacyjna gra aktorska dały w sumie wspaniałe widowisko.

A czyż nie równie wspaniałe były romanse i pantomima w wykonaniu gospodarzy?

Ja osobiście bardzo przeżywam ten Twój posmak, który był nagrodą za zwycięstwo w jednym z konkursów. Ale jaką radość musi mieć osoba, która wygrała Twój puchar o kształcie kobiecych piersi. Ten dzień obfitował w wiele takich radosnych i śmiesznych sytuacji.

Dyskoteka, jako ostatni punkt programu tego dnia była doskonałym miejscem do lepszego zrozumienia się i poznania. Wszystko to tworzyło pewną całość, do której często powracam pamięcią.

To co działo się następnego dnia tzn. własne refleksje oraz podziękowania, wprowadziły były również wzruszające, ale przypominały o nieubłagalnie zbliżającym się końcu spotkania.

Na zakończenie chciałbym zwrócić Ci uwagę na wspaniałe przygotowanie i zorganizowanie tego Zjazdu. Wszystko to zrobiła dla nas garstka osób z Piłki i Klubu J, która na przygotowanie tak wielkiej imprezy musiała włożyć ogrom wysiłku, pracy i zaangażowania oraz poświęcić mnóstwo czasu.

Za to chciałbym im serdecznie podziękować.

Janusz Walasek  
vel "Kasia"

## WAŻNE WYDARZENIE W EUROPIE

E.L.S.A. /the European League of Stuttering Associations/ oznacza /z ang./ Europejską Ligę Związków Jąkających się, pod której aktem założenia mieliśmy przyjemność złożyć podpisy, jako delegacji PZJ. Wspólnie z 22 reprezentantami organizacji samopomocy jąkających się z 11 państw Europy uczestniczyliśmy w inauguracyjnym Meetingu.

Spotkanie odbyło się w dniach 21-23 września br. w Darmstadt /RFN/. Liderami obrad byli znani z Kolonii i Piły: Konrad Schöffers /RFN/ i Edwin J. Farr /Wielka Brytania/. Stworzyli oni znakomitą atmosferę, sprzyjającą burzliwej, ale konstruktywnej dyskusji, której ostatecznym efektem są Reguły Działania ELSA y.

Warto wiedzieć, że nie ma międzynarodowego prawa o stowarzyszeniach, dlatego Reguły Działania ELSA y są raczej deklaracją zamiarów i mają charakter moralnie obowiązujący. Dotyczą tylko ELSA y, która nie będzie ingerować w konstytucje Narodowych Związków. Uważa się tj. Związki Narodowe za samostanowiące o sobie. Również nie ma zamiaru wtrącać się do specjalistycznych badań naukowych nad jękaniem.

Główna idea ELSA y to samopomoc i będzie starała się ją rozwijać i rozszerzać na kraje, gdzie jeszcze nie istnieje. Na razie to wystarczająco poważne zadanie.

Jako europejska organizacja ELSA będzie utrzymywać kontakt z European Community /Zjednoczona Europa/. Co Wy na to! Niewiele jest w Polsce organizacji o tak szerokich kontaktach jak nasze.

Powstaje pismo pt "Głos ELSA y", którego łamy będą otwarte dla wszystkich Związków - członków. "Głos ELSA y" będzie ukazywał się 2 razy do roku, a najbliższy numer zostanie poświęcony spotkaniu w Darmstadt. Postaramy się przetłumaczyć przynajmniej część artykułów w nim zamieszczonych.

Dysponujemy materiałami w j. angielskim dotyczącymi przygotowań do Meetingu. Jeżeli ktoś z Was jest szczególnie zainteresowany, chętnie pożyczymy powyższe materiały i... zapraszamy do współpracy!

### "REGUŁY DZIAŁANIA" Europejskiej Ligi Związków Jąkających się.

#### 1. NAZWA

Nazwą organizacji obejmującej Europejskie Narodowe Związki Jąkających się /Organizacje Samopomocy/ będzie Europejska Liga Związków Jąkających się ELSA /ang. the European League of Stuttering Associations/

#### 2. CEL

Celem ELSA y jest podejmowanie próby pomocy osobom mającym utrudnioną mowę z powodu jęknięcia poprzez:  
- wspólne powiązanie i popieranie współpracy Europejskich Narodowych Związków Jąkających się  
- umożliwianie wymiany koncepcji i doświadczeń, dotyczących samopomocy w jękaniu i metod terapii  
- wnoszenie wkładu do reprezentowania interesów ludzi jąkających się w europejskich i światowych stowarzyszeniach, włączając międzynarodowe organizacje terapeutów  
- poprawę warunków osób jąkających się.

#### 3. CZŁONKOWSTWO

Członkostwo jest otwarte dla wszystkich Europejskich Narodowych Związków Jąkających się.

#### 4. ZARZĄD

Cele ELSA y są realizowane przez Zarząd, który składa się z dwóch delegatów z każdego Europejskiego Narodowego Związku Jąkających się. Do podjęcia uchwał/y/ wymagane jest dwie trzecie głosów członków państw. Zebrania Zarządu odbywać się będą raz do roku.

#### 5. PREZYDIUM

Prezydium ELSA y składa się z 3 prezesów. Są oni wybierani przez i spośród członków Zarządu i pochodzą z różnych krajów. W wyborach do Prezydium ważny jest jeden głos z każdego państwa. Prezydium wybrane na zebraniu inauguracyjnym będzie urzędować do chwili rezygnacji, albo do następnego zebrania Zarządu.

#### 6. BIURO

Biuro będzie początkowo utrzymywane przez jeden z Narodowych Związków

#### 7. FUNDUSZE I WŁASNOŚĆ

Bezpośrednio ELSA y będą stanowiły fundusze aktywane przez Narodowe Związki Jąkających się. Propozycje i decyzje co do minimalnej sumy będą składane i podejmowane na rocznych zebraniach Zarządu. Wszystkimi funduszami i własnością będzie zarządzał Prezydium ELSA y, które będzie składało roczne sprawozdanie ze spraw finansowych na zebraniu Zarządu.

#### 8. ZMIANY REGULY DZIAŁANIA

REGUŁY DZIAŁANIA nie będą zmieniane chyba, że zajdzie taka potrzeba na zebraniu Zarządu. Aby dokonać zmiany, wymagane będzie dwie trzecie głosów członków Związków.

#### 9. ROZWIĄZANIE

E.L.S.A. może być rozwiązana w każdym czasie uchwałą podjętą jednogłośnie przez członków-Związków obecnych na rocznym zebraniu.

#### 10. ZASTRZEŻENIE

REGUŁY DZIAŁANIA nie stanowią legalnie obowiązującego dokumentu.

Najważniejsze postanowienie Meetingu w Darmstadt:

Prezesami zostali wybrani: Konrad Schöffers /RFN/  
Edwin J. Farr /W. Bryt./  
Ure Odåbjorn /Norwegia/

Biuro udostępnione jest przez Niemiecki Związek i mieści się w Kolonii pod adresem:

E.L.S.A.  
Kasperstr. 4 D-5000  
Köln 1  
tel. 0049/221 730731

Roczna składka wynosi 100 DM od każdego Narodowego Związku.

Lucyna Jankowska



THE ASSOCIATION FOR STAMMERS

31 Grosvenor Road  
Jesmond  
Newcastle-U-Tyne  
NE2 2RL  
Gt. Britain  
19th September 1990

#### DO NARODOWYCH ORGANIZACJI JĄKAJĄCYCH SIĘ

Drodzy Przyjaciele!

List do wszystkich ludzi w Europie, którzy się jąkają.

Mam zamiar gromadzić komiczne sytuacje życiowe, zdarzające się ludziom, którzy się jąkają. Zwykle bowiem tzw. samo życie jest najzabawniejsze.

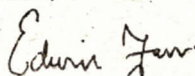
Moim celem jest napisanie małej książki, w której znajdą się wszystkie te śmieszne sprawy. Mam nadzieję, że książka ta przyniesie korzyść i będzie pomocną dla ludzi jąkających się w Europie.

Będę bardzo wdzięczny, jeżeli wszyscy czytelnicy napiszą do mnie, na mój adres w Newcastle, przedstawiając swoje zabawne sytuacje /najlepiej, aby były przetłumaczone na język angielski/.

Dyskrecja będzie zapewniona, zresztą nazwisko i adres nie są konieczne.

Z góry bardzo dziękuję i życzę pomyślności na przyszłość.

Pozdrowienia,



EDWIN J. FARR  
GB. Association for Stammerers

/Kto nie ma możliwości przetłumaczenia tekstów na język angielski, to prosimy je przesłać na adres Redakcji/

Dr Aldona Grzybowska  
adiunkt w Instytucie Psychologii  
Uniwersytet Jagielloński  
Kraków, ul. Gołębia 13

konsultant Polskiego Związku  
Jąkających Się  
Kraków, ul. Dunajewskiego 6/21

ZARZĄD  
ZWIĄZKU

PZJ:

## SAMOPOMOC W TERAPII JĄKANIA

Jąkanie jest zaburzeniem, o którym napisano najwięcej książek i artykułów naukowych. Niestety, ciągle jeszcze niewiele jest faktów, których możemy być pewni w związku z jąkaniem, co stwarza zarówno dla terapeutów jak i osób jąkających się ekstremalnie trudną sytuację. W poszukiwaniu skutecznych metod terapii jąkania należy zatem wyjść od tych faktów, które zgodnie z obecnym stanem wiedzy wydają się być wiarygodne.

Jednym z takich faktów jest, że dla znacznego procentu ludzi jąkających się w dzieciństwie jąkanie pozostanie prawdopodobnie problemem całego życia, a więc będą oni nieuleczalnie jąkającymi się ludźmi i będą musieli żyć z jąkaniem.

Drugim faktem, również wiarygodnym jest, że jąkanie to zaburzenie złożone, składające się z fizjologicznie uwarunkowanej niepełności mówienia oraz z psychologicznie uwarunkowanych reakcji na te niepełności. Tworzy ono zatem obraz góry lodowej o niewielkim, dobrze widocznym wierzchołku niepełności mówienia i o olbrzymiej, bardzo trudnej do poznania, bo ukrytej pod powierzchnią naszej percepcji podstawie, którą tworzą objawy walki z tymi niepełnościami. Obraz góry lodowej jest dobrą ilustracją faktu, że jąkanie jest zaburzeniem obejmującym całą strukturę somatyczną i psychiczną człowieka, zarówno jego ciało jak i umysł. Jąkający się wie, co chce powiedzieć, ale kiedy czuje, że jego wargi, język, mięśnie gardła, nie mogą wykonać normalnych ruchów, traci kontrolę nad treścią wypowiedzi, a często traci też kontrolę nad sobą.

Trzecim wreszcie, wiarygodnym faktem jest, że fizjologicznie uwarunkowana niepełność mówienia, składająca się na jąkanie, jest ściśle związana z sytuacją - występuje przy mówieniu do pewnych osób, o pewnych sprawach, w pewnych tylko warunkach. Sytuacyjny charakter mają również psychologiczne reakcje na tę niepełność i pierwotnie, skojarzone bardzo silnie z niepełnościami, z czasem zdobywają swoistą autonomię występując obok niepełności a nawet mimo ich braku. Ilustracją tego są zjawiska antycypacji jąkania oraz zachowania zapobiegające jąkaniu, spośród których najistotniejsze jest unikanie komunikacji werbalnej.

Te trzy wymienione fakty sprawiają, że kompleksowa terapia jąkania, obejmująca postępowanie logopedyczne, medyczne i psychologiczne w ich tradycyjnych formach, to znaczy poprzez kontakt specjalisty z osobą jąkającą się, aby nabrała rzeczywiście holistycznego charakteru musi zostać rozszerzona o istotny nowy sposób postępowania, jakim jest samodzielna praca osoby jąkającej się nad przewyciężaniem własnej dolegliwości. W pracy tej człowiek musi wyjść, dosłownie i w przenośni, poza gabinet terapeutyczny, choćby dlatego, że w gabinecie tym nie sposób spędzać całego życia. Musi odbudować zdolność kontroli nad sobą i swoimi działaniami, także mówieniem. Musi wreszcie uzyskać kontrolę nad sytuacjami, które towarzyszą jego jąkaniu, i odbudować utraconą lub ograniczoną zdolność komunikacji.

Uzyskanie tych wszystkich umiejętności w tradycyjnych formach terapeutycznych jest sprawą bardzo trudną. Wiedzą o tym zarówno doświadczeni terapeuci jak i osoby jąkające się, że pomimo rzetelnych wysiłków obu stron efekty ich współpracy bywają niezadowolające. Zwrócić to uwagę na konieczność wykorzystania w terapii jąkania dotychczas niestosowanej drogi, jaką jest praca osoby jąkającej się w grupach samowzajemnej pomocy, a więc w grupach, gdzie samodzielnie pracuje się nad własną dolegliwością ale poprzez udział w przewyciężaniu podobnej dolegliwości innej osoby.

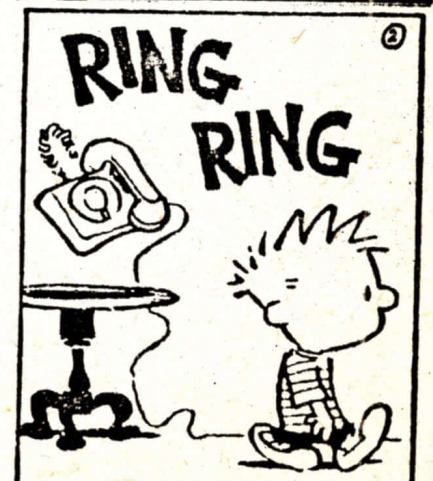
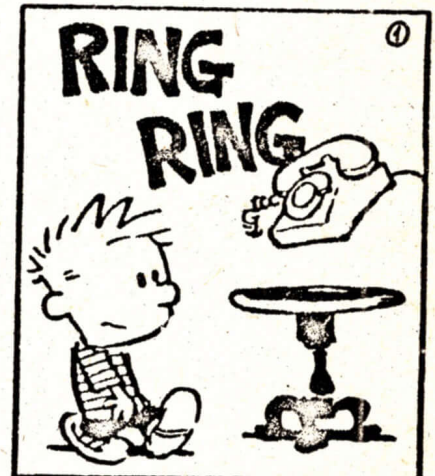
Idea samowzajemnej pomocy cieszy się uznaniem chorych cierpiących na różne dolegliwości, osób o uzależnionych zachowaniach i grup mających jakieś wspólne problemy. Poczynając od lat siedemdziesiątych, setki tysięcy grup samowzajemnej pomocy zgromadziło wiele milionów ludzi, którzy, połączeni wspólną sprawą, wypracowują wspólnie nowe, nieosiągalne w innych warunkach mechanizmy przeciwdziałania swoim problemom.

Grupy samowzajemnej pomocy osób jąkających się istnieją w wielu krajach na wszystkich kontynentach i są dowodem na to, że i w przypadku jąkania skuteczność terapeutyczna pracy grupowej jest widoczna. Dowód ten jest tym mocniejszy, że jąkający się ludzie, w przeciwieństwie do cierpiących na inne dolegliwości, którzy odczuwają potrzebę działania grupowego w borykaniu się z własnym kalectwem (np. głusi, niewidomi czy diabetycy), nie tworzą spontanicznie własnej subkultury. Przeciwnie, tendencją większości z nich jest unikanie innych ludzi, zwłaszcza jąkających się. A więc musi istnieć jakaś szczególna wartość grup samowzajemnej pomocy jąkających się, która pozwala tym grupom istnieć i rozwijać się na całym świecie.

Prezes - Bogusław Pietrus  
/Kraków/  
Viceprezes - Lucyna  
Jankowska /Mława/  
Viceprezes - Mirosław  
Jamrozik /Koniecpol/  
Sekretarz - Dorota Bugajska  
/Kraków/  
Skarbnik - Maciej Gocko  
/Przemyśl/  
Członek - Bogdan Adamczyk  
/Lublin/  
Członek - Róża Michalska  
/Piła/

POZOSTALI CZŁONKOWIE  
ZARZĄDU ZWIĄZKU PZJ:

Paweł Chojnowski /Gdańsk/  
Andrzej Głowacki /Zielona  
Góra/  
Marzena Anusiewicz /Radom/  
Elżbieta Haponiuk /Gdańsk/  
Danuta Kulesza - Gajewska  
/Kraków/  
Mirosław Misiewicz /Kraków/  
Andrzej Piotrowicz  
/Niemirów/  
Edmund Rudnicki /Wrocław/



W Polsce pierwsza taka grupa powstała w Krakowie cztery lata temu i od tego czasu idea samowzajemnej pomocy stała się bliska ludziom jakążym się także i w moim kraju. Emocjonalne wsparcie i praktyczna pomoc, jaką członkowie grup wzajemnie sobie udzielają, pomaga im w wypracowaniu korzystnego z punktu widzenia rozwoju osobowości stosunku do jąkania, umiejętności wykorzystania sił psychicznych do walki z niedoskonałościami ciała, wreszcie zdolności do aktywnego tworzenia takich sytuacji komunikacyjnych, które są istotne terapeutycznie dla jąkającego się człowieka. Cele te osiągną członkowie grup poprzez:

- dzielenie się własnymi ideami, uczuciami, przypuszczeniami i doświadczeniami z innymi członkami grupy na temat życia z jąkaniem, a więc na temat, w którym czują się ekspertami,
- współdziałanie w rozwiązywaniu problemów innych członków grupy,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za innych członków grupy, uczenie się wspierania innych i życzliwego zainteresowania dla ich problemów,
- wykorzystywanie informacji, pomagających w pracy nad sobą i nad minimalizowaniem skutków własnego jąkania,
- wzmacnianie korzystnych dla przezwyciężenia jąkania postaw, budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby,
- ćwiczenia w komunikowaniu się z innymi osobami w trudnych sytuacjach komunikacyjnych.

Równocześnie grupy samowzajemnej pomocy pracują nad kształtowaniem postaw, jakie rodzą się, gdy jąkająca się osoba rozmawia z niejakkającymi się osobami w swoim środowisku rodzinnym, szkolnym czy zawodowym. Członkowie grup uczą się w jaki sposób uczynić tę sytuację łatwiejszą dla obu stron, w jaki sposób przejąć odpowiedzialność za komfort tej komunikacji.

Osobny rozdział zainteresowania grup samowzajemnej pomocy to kształtowanie postaw ogółu społeczeństwa wobec jąkania, poprzez dostarczanie informacji o jego istocie i sposobach zachowania się w rozmowie z osobami jąkającymi się.

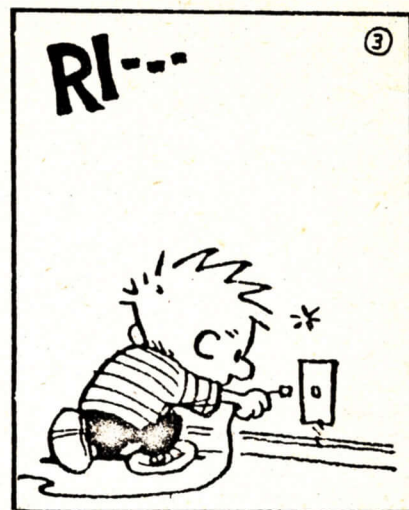
Formy pracy grup samowzajemnej pomocy to przede wszystkim cotygodniowe kilkugodzinne spotkania otwarte, w których bierze udział zwykle 6 - 10 osób. Program takich spotkań jest czasami z góry wyznaczony, czasem są to po prostu swobodne rozmowy przy herbacie. Niektóre spotkania związane są z okolicznościowymi uroczystościami: świętami Bożego Narodzenia i Wielkanocy, urodzinami kogoś z członków grupy itp. Corocznie organizowane są ogólnokrajowe kilkudniowe zjazdy osób jąkających się, mające w programie warsztaty i seminaria na temat jąkania i samowzajemnej pomocy, oraz spotkania towarzyskie. Ponieważ polskie grupy utrzymują żywe kontakty z podobnymi grupami w innych krajach świata, bierzemy również udział w spotkaniach organizowanych za granicą i zapraszamy gości z zagranicy do siebie.

Nie wszyscy członkowie grup mogą uczestniczyć w naszych stałych spotkaniach, głównie z powodu trudności z dojazdami z odleglejszych miejscowości. Z tymi członkami utrzymujemy kontakty korespondencyjne. Wydajemy i rozsyłamy do naszych członków dwie własne gazety, mamy skromną bibliotekę wydawnictw na temat jąkania, które wypożyczamy, udostępniamy też naszym członkom kasyety magnetofonowe z nagraniami naszych spotkań oraz video-filmy o tematyce jąkania.

Członkowie naszych grup brali udział w audycjach radiowych, piszą artykuły do prasy, biorą udział jako wykładowcy w seminariach dla terapeutów i studentów logopedii, którym przybliżają problem jąkania widziany ich oczami. Mamy własne, stałe centrum informacyjne dla osób z zaburzeniami mowy i dla innych zainteresowanych tą problematyką i członkowie naszych grup prowadzą tam konsultacje dla osób jąkających się i dla rodziców dzieci jąkających się.

Grupy samowzajemnej pomocy istnieją w obrębie Polskiego Związku Jąkających się, organizacji pozarządowej, społecznie zarządzanej i finansowanej z niewielkich rocznych składek członkowskich oraz z pieniędzy wypracowanych w działalności związkowej.

Praca w grupach samowzajemnej pomocy, będąca formą uzupełnienia tradycyjnych metod terapii jąkania, znajduje coraz więcej zwolenników wśród osób jąkających się i ich rodzin oraz coraz powszechniejszą aprobatę środowiska naukowego i terapeutów mowy. I ponieważ jesteśmy gorąco przekonani o konieczności szerokiego propagowania idei samowzajemnej pomocy w terapii jąkania i utrzymywania związków z ludźmi jąkającymi się nie tylko we własnym kraju, ale także z przyjaciółmi z innych krajów, niech mi wolno będzie tutaj ogłosić I Ogólnopolski Zjazd Jąkających się, jaki odbędzie się wspólnie z IV Ogólnopolskim Zjazdem w Krakowie, w dniach 1991 roku i zaprosić do udziału w tym Zjeździe wszystkich jąkających się w miłym nam Państwa kraju. Proszę Państwa o przekazanie im tego zaproszenia i podanie im naszego adresu Zarządu Głównego Polskiego Związku Jąkających się, Kraków, ul. Dunajewskiego 6/21.



Kontakt z nami możesz uzyskać przychodząc, dzwoniąc lub pisząc na adresy:

Polski Związek  
Jąkających się  
ul. Dunajewskiego 6/21  
31-133 Kraków  
tel. 22-10-59  
poniedziałki /17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>/

Gdański Oddział PZJ  
Zakład Logopedii  
Uniwersytet Gdański  
ul. Macierzy Szkolnej 2  
80-952 Gdańsk  
tel. 41-52-41 wew. 115  
poniedziałki /18<sup>30</sup> - 20<sup>30</sup>/

Klub "J"  
Miejska Poradnia  
Wych.-Zawodowa  
ul. Bydgoska 21  
64-920 Piła  
tel. 316-69

Klub "J"  
Wojewódzka Poradnia  
Wychowawczo-Zawodowa  
ul. Główna 3  
26-600 RADOM

# Moje dwa referaty -

czyli:

## o samoakceptacji

Właściwie nie miałem zamiaru pisać o tym, co w moim odczuciu jest jakimś spektakularnym sukcesem, który mógłby mieć określone wartości terapeutyczne, czy - powiedzmy - "pokrzepiające", ale raczej jest pewnym doświadczeniem, którym chciałem się z Tobą podzielić. Z Tobą, której (któremu) jękanie przeskadza - czasami bardzo - w tym by być po prostu szczęśliwym.

Jeżeli to co napiszę zmusi Cię do jakiejś refleksji, to już będzie niemały sukces. A gdybyś odczuł(a) potrzebę podzielenia się z innymi swoimi przemyśleniami - napisz do nas. Może akurat Twoje słowa pomogą komuś bardziej, niż najlepsze fachowe porady.

Wyobraź więc sobie taką sytuację: "Nieźle wystraszony chłopak przyjeżdża w październiku do Krakowa, dostaje in-deksa, skierowanie do akademika i już w pierwszym dniu martwi się, żeby nie dostać pokoju z numerem, w którym byłoby jedenaście. Parę razy nieźle go "przyblokowało" to jedenaście no i ma teraz uraz. Udało się - dostał 114 - a więc na portierni nie powinno być większych kłopotów gdy poprosi się o klucz do swojego pokoju. Jak się później okazało to czternaście też mu się dała parę razy we znaki, ale po pewnym czasie pani portierka poznawała już niektórych studentów (tych bardziej charakterystycznych), więc wystarczyło mu spojrzeć tylko nieco błagalnie, a portierka, która okazała się kobietą wysoce domyślną, pytała po czwili: 114 - prawda? Tak - odpowiadał uszczęśliwiony, a gdy czuł się w formie to nawet dodawał: Tak, rzeczywiście 114.

Z kolegami z akademika było już znacznie łatwiej - szybko się przyzwyczaili; zresztą na wspólnych "imprezach" to uchodził czasem nawet za gadułę.

Pierwszy semestr minął prawie bezboleśnie - kilka razy go "wyrwali", ale jakoś dał sobie radę. Gorzej było wprawdzie z lektoratami, choć jękanie w obcym języku szło mu nieporównanie gorzej niż w mowie ojczystej (zawsze był gorącym patriotą).

Już pod koniec pierwszego semestru usłyszał od kogoś, że na drugim semestrze każdy musi wygłosić referat. Wcześniej też były, ale na zasadzie: "kto chciał" - a on z reguły nie chciał. Teraz - chciał czy nie chciał - wiedział, że się nie uda z tego wykręcić. Przedmiot był kie-runkowy, a referat niezbędnym warunkiem zaliczenia. Aż w końcu przyszedł dzień, w którym każdy wybierał temat referatu. Wybrał jako jeden z ostatnich, bardziej zwracając uwagę na to, czy w temacie nie ma trudnych słów, niż na faktyczne zainteresowania, czy zakres materiału jaki obejmował dany temat. Okazało się, że każdy ma godzi-nę na swój referat: w pierwszej części referuje, w drugiej broni. Termin przypadł mu wprawdzie pod koniec semestru, ale o tej godzinie, która czekała na niego jak przeszczenie, rozmyślał z pewnością kilka godzin (najczęściej gdy nie mógł spać) z jednym obsesyjnym pragnieniem: żeby tylko być komunikatywnym. Koledzy z grupy jeszcze nie widzieli go "w akcji", a on po prostu bał się (czy może bardziej wstydy) pokazać im to, co tak skrzętnie udawało mu się do tej pory ukryć.

Noc poprzedająca dzień jego referatu była niemal bezsenna. Przed nim jeszcze ktoś wcześniej referował swój temat, ale on nie potrafiłby dziś powtórzyć żadnego słowa swojego poprzednika.

Pierwsze co odczuł, gdy stanął przy tablicy, to wrażenie, że głos, który wydobywa mu się z gardła, nie jest jego głosem. Z początku było nawet nie najgorzej (silny strach potrafi czasem działać mobilizująco). Potem pierwszy blok; za nim drugi i następne - coraz silniejsze, zupełna panika i uczucie obejmującego "strachu - wstydu". Gorączkowe szukanie zastępczych słów (co przy wymaganej fachowej terminologii dało w efekcie obraz żałosnego laika), mnóstwo wspaniałostw i brak jakiegokolwiek spójności (nie wspominając o kaleczonych składni i gramatyce).

Po zajęciach, nie spojrzawszy na nikogo, chybkim wrócił do akademika. Do końca dnia już nic się nie kleiło. Referat nie był wprawdzie zupełną klapą (gdy go wygłaszał był przecież w miarę komunikatywnym, ale obsesyjne, przykre myśli długo jeszcze nie dawały mu spokoju. Naj-gorsze było poczucie bezsilności; przecież tak dużo pracy w to wkładł... żal, złość i w końcu totalny marazm.

Ot i cała historia pierwszego referatu.

A teraz inna sytuacja: Dwa lata później ten sam chłopak (może już nieco mniej wystraszony) otrzymuje temat referatu. Przygotował go na dwa dni przed odczytaniem. Bloków było sporo - może nawet więcej, niż w czasie pierwszego referatu - ale znacznie płytze i spokojniejsze. Często używał pauzy i przynajmniej starał się nie omijać słów, na których czuł nadchodzący blok. Patrzył również na twarze kolegów, obserwował reakcje, czasami nawet uśmiechał się. Gdy skończył, nie był wprawdzie w pełni zadowolony z siebie, ale nie było w tym żadnego żalu czy wstydu. Co miał powiedzieć, to powiedział. A co najważniejsze: pół godziny później zapomniał, że był w ogóle jakiś referat.

Dlaczego Ci piszę o tych dwóch epizodach? Otóż z pewnością większa swoboda i spokój drugiego referatu wynikały z faktu pewnego obycia, "otrząskania się", może nawet jakiejś rutyny, lepszej znajomości kolegów i prowadzących zajęcia, ale było też coś, co dziś - z perspektywy czasu - wydaje mi się na tyle ważne, że chciałbym się tym z Tobą podzielić. Owo coś nazywa się samoakceptacją.

Pamiętam bardzo wyraźnie, że kiedyś (zwłaszcza w naj-gorszych latach szkoły średniej) ogromnie pragnąłem mieć inną twarz, inny charakter i temperament, a nade wszystko inny język i mowę. Nie mogłem zbyt długo patrzeć w lustro a dźwięk własnego głosu nie działał na mnie bynajmniej uspakajająco. Było jednocześnie we mnie jakiegoś niezdrzew pragnienie perfekcji za każdą cenę. Dochodziło nawet do tego, że miarą dobrze przeżytego dnia była ilość bloków w mówieniu. Oczywiście takie podejście rodziło niezliczone rozczarowania i frustracje, a w końcu niewiarę w możliwość pełnej samorealizacji - takiego ułożenia sobie życia, jakiego pragnąłem.

Całkiem niedawno zauważyłem, że coś się we mnie prze-żamało (niemały wpływ na to miała znajomość z pewną osobą). Wymagało to trochę czasu i pewnego wysiłku, choć niekiedy traktuję to jako swoisty dar, który otrzymuje się wtedy, gdy choć na chwilkę wyjdzie się ze swojej pre-tenjonalności i zaczyna się dostrzegać zupełnie inne obszary samego siebie, o których istnieniu nie miało się do tej pory zielonego pojęcia.

Jest to fascynujące odkrywanie kogoś nowego w sobie - kogoś, kto dotychczas żył w cieniu ołtarzyka, na którym adorowałem i okadzałem swoje "cierpiątko" - jękanie.

Samoakceptacja nie rozumie jako łatwego pogodzenia się, machnięcia ręką z rezygnacją i zniechęceniem na coś, co wymyka się mojej kontroli i nie daje się w żaden sposób okiełznać. Nie jest to również akt jednorazowy, ale raczej pewien rodzaj zadania, które podejmuje każdego dnia.

Jest to więc dla mnie uczciwe i rzetelne spojrzenie na siebie, na tyle obiektywne, na ile mnie stać - przyjęcie tego wszystkiego co jest we mnie, we właściwym proporcjach.

Ja sam nawet nie myślę o sobie jako o jakimś /po prostu nie podoba mi się to słowo/, ale jako o kimś, kto w określonych sytuacjach ma określone kłopoty z określonymi słowami - tak się właśnie określam.

Od kogoś kiedyś usłyszałem, by nie szukać szczęścia poza sobą i umieć prawdziwie cieszyć się ze swoich codziennych małych sukcesów. Powoli uczyć się dostrzegać ogromną mądrość tych słów. Doświadczyłem już tego, że jeśli mam w sobie jakiś wewnętrzny ład, jestem w porządku z samym sobą - nawet z mówieniem idzie mi wtedy łatwiej (co wcale nie znaczy, że po zjedzeniu kradzionych jabłek zaczynam gwałtownie jąkać się).

Za młody jeszcze jestem i za mało dostałem w kość, by moralizować i silić się na "złote myśli". Dlatego zadedykuję Ci na koniec wiersz mojego ulubionego poety Jana Twardowskiego. Wiersz ma tytuł "Czekanie", choć do czekania bynajmniej nie zachęca.

Myślisz - znowu się spóźnia  
zaraz się obrażasz  
marudzisz jak sikorka ta brzydka bez czubka  
kto miłości nie znalazł już jej nie odnajdziesz  
a kto na nią wciąż czeka nikogo nie kocha  
martwi się jak wdzięczność że pamięć za krótką  
miłość dawno przybiegła i uklękła przy nas  
spokojna bo szczęście porzuciła ciasne  
spróbuj nie chcieć jej wcale  
wtedy przyjdzie sama

Mirek Jamrozki

## OGŁOSZENIE

Ania pragnie nawiązać korespondencję z którymś lub którąś Jakaś. Ania ma 17 lat, nie jąka się, ale jest nieśmiała i naprawdę świetna.  
Jej adres: Anna [adres]

# Uwagi dla nauczyciela

Każdy nauczyciel, szczególnie w licznej klasie, może stanąć przed problemem: co robić z dzieckiem, które się jąka?

Czy pozwolić mu, by nie brało udziału w zajęciach i tym samym zaoszczędzić mu kłopotu, czy raczej nalegać aby przyłączyło się do innych, tak by nie czuło się odseparowane? Czy jego brak płynności powinien być pominięty, czy otwarcie dyskutowany? W jakim stopniu niepowodzenia dziecka w nauce wynikają ze strachu przed jakaniami, a kiedy ich przyczyną jest po prostu niewiedza?

W poniższych uwagach chcielibyśmy wysunąć pewne sugestie, które mogą pomóc w odpowiedzi na te pytania.

## Dziecko młodsze.

Wiele dzieci ma kłopoty z mówieniem, szczególnie w tym okresie, kiedy rozpoczynają one naukę w szkole i dla wielu z nich są to tylko przejściowe kłopoty. Dlatego ważne jest, aby nauczyciel nie okazywał niepokoju, czy zniecierpliwienia z powodu tej niepłynności i tym samym nie był pierwszym, który daje dziecku do zrozumienia, że jest ono osobą jakającą się.

Dobrze jest wspomnieć o niepłynności matce, by dowiedzieć się czy podobna niepłynność mówienia dziecko wykazuje w domu, czy też tylko szkoła wprawia je w zakłopotanie.

Dziecko może pozbywać się trudności w mówieniu w trakcie rozwoju jego panowania nad językiem, co daje mu większą pewność w kontaktach z innymi.

## Nauka czytania.

Częstym powodem trudności w mówieniu dla młodszych dzieci jest nauka czytania. W tej wczesnej fazie nauczyciel nie powinien popędzać dziecka, kiedy jego czytanie staje się niepłynne, jak również nie powinien zmuszać go do czytania głośno na środku klasy, dopóki nie jest ono bardziej pewne tego co robi.

## Dziecko starsze.

Można wyraźnie zauważyć, kiedy dane dziecko wyszło już z wczesnego niezdecydowanego etapu normalnej niepłynności i rzeczywiście jąka się. Jeśli tak jest, porozmawiaj z nim o tym z rodzicami, żeby uzgodnić Twoje i ich podejście do tego problemu. Jeśli dziecko jest poddawane terapii mowy, najlepszą osobą, która doradzi Ci w tej szczególnej trudności będzie właśnie terapeuta.

Nie ma specjalnych reguł dotyczących udziału jakającego się dziecka w życiu klasy. Jedno dziecko może zupełnie nie przejmować się swoimi trudnościami i chętnie przyłącza się do wszystkich. Jeśli tak się dzieje, pozwól mu na to i bądź cierpliwy, kiedy jego niepłynność opóźnia jakieś działanie. Dobrze jest nie peszyć go przez dawanie mu tego do zrozumienia.

Inne dziecko natomiast, może stać się niespokojne na samą myśl o wypowiedzeniu głośno jego nazwiska lub o możliwości zapytania go o coś przy innych, bez specjalnych zabiegów. Wtedy postaraj się nie dopuszczać do sytuacji, w której mogłoby ono doznawać zbyt wielu niepowodzeń.

Jeśli odkryjesz, że dziecko jąka się tylko w szkole, ważne jest by spróbować odnaleźć ten element życia szkolnego, który go dręczy. Dobrze jest rozmawiać z dzieckiem o jego trudnościach, by wiedziało ono, że jest przynajmniej jedną osobą w szkole, która rozumie jego problem.

## Głośno czytanie.

Większość jakających się czyta całkiem płynnie z drugą osobą jednocześnie. Dlatego lepiej będzie dla jakającego się dziecka pozwolić mu czytać wspólnie z kimś niż pomijać go. Nie zaszkodzi czasem pozwolić czytać parami całej klasie, tak żeby to dziecko nie czuło się "wyróżnione". Może ono wtedy z czasem stawać się bardziej pewne i zdolne do panowania nad sobą.

## Odpowiadanie na pytania.

Jeśli zadajesz pytania całej klasie, postaraj się nie trzymać jakającego się dziecka zbyt długo w napięciu i niepokoju i daj mu dużo czasu na odpowiedź. W rzeczywistości najważniejsze "dać mu czas". Pomaga to często dziecku zachować spokój i nie "przepychać" zdań na siłę, jeśli mówi wolno.

## Dokuczanie.

Dokuczanie może być bardzo bolesne dla młodego jakającego się i powinno się eliminować je tak dalece, jak to jest możliwe.

Jeśli zauważysz, że dziecko wyraźnie niepokoi się z powodu dokuczania mu przez inne dzieci, porozmawiaj z nim i spróbuj pomóc mu nie traktować tego zbyt poważnie. Zwróć uwagę, że dzieci dokuczają sobie z wielu powodów i najlepiej jest odbierać to z lepszej strony.

Jeśli jakaś grupa dzieci w klasie w sposób szczególnie krytykuje mówienie jakającego się, porozmawiaj z nimi i wyjaśnij, że jakanie jest przykre dla tego dziecka i tylko potęguje się jeżeli dokucza mu się z tego powodu. Spróbuj zorganizować pomoc dzieci dla jakającego się. Dzieci zazwyczaj pragną pochwał od swego nauczyciela. Karanie ich za dokuczanie nie pomaga.

## Terapia mowy.

Ważne jest, by uzyskać pomoc terapeuty mowy - jeśli to możliwe. Często praca terapeuty z młodszymi dziećmi nie odbywa się bezpośrednio, lecz przez rodziców i nauczycieli.

Jeżeli istnieje potrzeba leczenia dziecka w klinice, niezbędna będzie pomoc nauczyciela w nadrobieniu jego zaległości w nauce.

Jeśli dziecko uczy się jakiejś techniki pozwalającej mu kontrolować jakanie, zachęca nauczyciela do stosowania jej w szkole może być decydująca. Terapeuci są skłonni do dyskusji z nauczycielami nad tym problemem i często odwiedzają szkołę.

W powyższym tekście przedstawiliśmy kilka głównych wskazówek dla nauczycieli. Zdajemy sobie jednak sprawę, że każde dziecko wymaga indywidualnego podejścia i chętnie odpowiemy na szczególnie ważne pytania w przypadku braku możliwości kontaktu z terapeutą mowy.

Opracowała Dorota Bugajska  
na podstawie:  
The Association for Stammerers, 1990  
Unit 309, 156 Blackfrirs Road,  
London SE1 8EN

# RYZYKA

- Śmiać się - to ryzykować, że uznają nas za głupca.
- Popiakiwać - to ryzykować, że uznają nas za sentymentalnych.
- Wychodzić do ludzi - to ryzykować zaangażowaniem się.
- Pokazać uczucia - to ryzykować ujawnieniem swojego prawdziwego "ja".
- Wyjawić swoje idee i swoje marzenia tłumowi - to ryzykować ich utratą.
- Kochać - to ryzykować nie bycie kochanym.
- żyć - to ryzykować umarciem.
- Mieć nadzieję - to ryzykować doznaniem zawodu.
- Próbować - to ryzykować porażką.

Ale ryzyko musi być podejmowane, ponieważ największym hazardem życia jest niczym nie ryzykować. Osoba, która niczym nie ryzykuje nie robi nic, nie ma nic i jest niczym. Może unikać cierpienia i przykrości, ale nie potrafi wtedy się uczyć, czuć, zmieniać, rozwijać, kochać - żyć. Wzięta przez swoje przekonania jest niewolnikiem, utraciła wolność.

Jedynie osoba, która ryzykuje, jest wolna.

Peter Sullivan, za "The Speak Easy Newsletter" Winter, 1988.

Zespół: Dorota Bugajska, Aldona Grzybowska, Mirosław Jamrozik, Lucyna Jankowska, Bogusław Pietrus, Janusz Welasek.  
Dziękujemy Pani Aleksandrze Mikiewicz za pomoc w przepisywaniu tekstów.

Adres Redakcji: Polski Związek Jakających się  
31-133 Kraków, Dunajewskiego 6/21, tel. 22-10-59

## DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu – pamiętaj jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach – świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmuj pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam i wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien. Tak więc bądź w pokoju z Bogiem cokolwiek myślisz o jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniami, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Tekst znaleziony w starym kościele  
w BALTIMORE datowany w roku 1692