

# SŁOWO

Magazyn

## wyboiste

Kraków

ROK II NR 1(3)  
WIOSNA 1991



*Na takie smutki  
nie masz ratunku  
W każdej klatce,  
ni w każdym trunku  
Jest na to rada  
tylko jedna, zdrowa:*

*Trzeba przysieść  
na Łące  
do Krakowa  
(20+28. VI. 1991)*



Jeżeli przyjąć, że fenomen jkania w sposób bezpośredni dotyczy 1% populacji ludzkiej, to w Polsce jest nas ok. 400 000 osób. Jeżeli zaś na coroczne spotkanie przybędzie ok. 100 osób to mamy prawo czuć się wybrańcami.

Pewnie nie od rzeczy byłoby pytanie o cel takiego spotkania. Ci, którzy byli na poprzednich Zjazdach, mogą sobie z pewnością odpowiedzieć sami, tym zaś, którzy chcieliby "zadebiutować", bądź jeszcze się wahają, można przedstawić przynajmniej 2 powody, dla których - jak sądzimy - warto spędzić tych kilka czerwcowych dni w Krakowie.

Po pierwsze: możesz spojrzeć na problem swojego jkania z innej perspektywy. To nieprawda, że Twoje jkanie jest tak bardzo indywidualne i niepowtarzalne, że dokładnie nikt nie jest w stanie zrozumieć i czuć podobnie jak Ty. Zobaczysz jak inni próbują sobie z tym radzić i - choć nikt nie jest w stanie uwolnić Cię od Twojej pracy nad sobą - możesz niejednogłośnie nauczyć. Możesz także pytać /a będzie kogo/, poradzić się, albo poradzić komuś, możesz wreszcie trochę побыć z innymi, poznać ludzi /będzie też немало gości z zagranicy/- na pewno nie stracisz /nie licząc, ma się rozumieć, opłaty zjazdowej/, a masz dużą szansę ubogacić się, "naładować się"

optymizmem, który w takiej grupie znajdziesz łatwiej, niż gdziekolwiek.

Po drugie: nie chcemy i nie możemy być grupą wzajemnej adoracji, lecz wzajemnej pomocy. Będzie sporo szans, aby - jeśli tylko będą chęci ku temu - spróbować ponownie wziąć się w garść i pomóc sobie, a przez to i innym.

Pomyślisz może, że to tylko takie sobie gadanie, które może nieraz już słyszałeś, truizm, który powinien pozostać w sferze pobożnych życzeń.

Możesz zrobić to, co Ci się podoba, ale bardzo trudno będzie Ci dać cokolwiek komukolwiek, jeżeli pozostaniesz w skorupie swojej pretensjonalności, apatii do której zdążyła/eś już przywyknąć, żalu do życia, losu i Bóg jeszcze wie do czego.

O tym, jakie będą te dni naszego spotkania w Krakowie zdecydujemy w głównej mierze my sami. "Słowo wyboiste" w imieniu organizatorów serdecznie zaprasza i bardzo liczy na Wasze pozjazdowe refleksje.



## Z naszego podwórka:

### Radom

Cześć Balbuci!

Jak Wam minął czas karnawału - tego wielkiego szaleństwa i zabawy? Bo nam, w Radomiu - całkiem miło ...  
Przez kilka tygodni ustalaliśmy co kto przyniesie i przygotuje. Wreszcie nadszedł ten wspaniały dzień 25 stycznia. Na nasz "Mini Bal Balbuta" zaprosiliśmy również sympatyków Klubu, osoby, które się nie jękają, ale znają i rozumieją problemy Balbutów. Bawiliśmy się świetnie, ale wszystko co dobre szybko się kończy ...

Na ostatnich spotkaniach pani Małgosia - nasza psycholog przygotowała nam wspaniałą psychoterapię. To jest naprawdę bardzo ciekawe i interesujące! Wszystkich chętnych zapraszamy na nasze spotkania. Wy też możecie z tego skorzystać, nie przegapcie tej szansy i okazji!  
Czekamy na Was! Marzena Anusiewicz

### Kielce

Witamy piąty już w Polsce Klub "J", który ukonstytuował się w Kielcach. Odbyło się już kilka spotkań na których prowadzono rozmowy zapoznawcze, jak również przygotowano dokumenty do rejestracji i już zarejestrowano Oddział Kielecki PZJ. Gratulujemy !!!  
Spotkania odbywają się w Wojewódzkiej Przychodni Matki i Dziecka, Poradnia Foniatryczna, 25 - 310 KIELCE, ul. Kościuski 3; tel. 440-51 w.20. Są one prowadzone z pomocą mgr Piotra Pasińskiego w Jego gabinecie.

Andrzej Piotrowicz przygotowuje artykuł do "Słowa Ludu" na temat działalności Klubu "J" w Kielcach, który - jak sądzimy - już ukaże się drukiem, gdy będziecie czytać ten numer.

Więcej informacji należy spodziewać się następnym razem.

### Kraków

23 lutego 1991 r w Krakowie odbyło się posiedzenie Zarządu PZJ. Poświęciliśmy je sprawom bieżącym, m.in. naszemu kwartalnikowi, którym chcielibyśmy Was zainteresować.

Prosimy o informacje z Klubów "J" /podzielcie się z nami własnymi pomysłami na zajęcia klubowe!/, o ciekawe artykuły, które chcielibyście zamieścić na łamach "Słowa Wyboistego".

Brakuje nam stałego rysownika. Jeżeli ktoś miałby ochotę wspomóc nas własnymi i nie tylko dokonaniem w tej dziedzinie - zapraszamy do współpracy.

W celu zbliżenia naszych czytelników między sobą, lepszego poznania się, myślimy uczynić pismo bardziej korespondencyjnym. Prosimy więc Kluby o informacje na temat swoich członków i ich zainteresowań.

Andrzej Piotrowicz z Kielc wysunął propozycję przygotowania artykułu, w którym będą zamieszczone wypowiedzi ludzi nie jękających się na temat jękania i nas, jękających się. Byłoby to małe, dość interesujące badanie socjologiczne na temat poziomu wiedzy o jękaniu, stosunku ludzi do nas. Z niecierpliwością oczekujemy.

Proponujemy Wam prenumeratę "Słowa Wyboistego": 2.500,- zł za egzemplarz piacą Oddziały, 3.000,- zł - osoby indywidualne.

Jeżeli już jesteście przy kłopotliwym temacie wszelkiego rodzaju opłat ... - Zastanawialiśmy się długo nad wysokością rocznej składki na PZJ. Będzie ona wynosić minimalnie 30.000,- zł., lecz każde inne wsparcie finansowe bardzo mile widziane. Na sumę 30.000,- zł składają się m.in. koszty korespondencji, prenumerata "Słowa Wyboistego" i część kwoty 100 DM na ELSE /patrz Nr 2 "Słowa..."/. Możecie się więc zorientować, iż nie jest to suma zbyt wygórowana, tym bardziej, że przewidujemy również możliwość zapłacenia jej w ratach.

Nasze konto: Polski Związek Jękających się, Państwowy Bank Kredytowy, III Oddział w Krakowie, Nr 373407-5672-132.

Zapraszamy wszystkich gorąco do wzięcia udziału w Słowiańskim Zjeździe Klubów J, który odbędzie się w Krakowie w dniach: 20 - 26.06.1991 r. Pragniemy zorganizować tę imprezę ... w warunkach campingowych. Bliższe informacje dotyczące Zjazdu zostały rozesłane w specjalnym komunikacie.

Dziękujemy WSZYSTKIM za życzenia świąteczne. Jest nam bardzo miło, że zawsze pamiętają o nas m.in. Rysiek Lipiński z Kargowa i Państwo Sobczakowie z Łodzi, którym szczerze gratulujemy Córceczki!

Uwaga! Gdańsk, Radom, Piła - Szanowny Prezes upomina się o ankiety wpisowe do PZJ.

Dorota Bugajska

Jeżeli macie prywatną spółkę lub możecie przekonać znajome osoby, które taką posiadają, do przekazania na konto naszego Związku pewnej kwoty pieniężnej będziemy niezmiernie zobowiązani. Aktualnie intensywnie poszukujemy sponsorów, którzy pokryją koszty pobytu w Krakowie gości ze Związku Radzieckiego, Bułgarii i Rumunii. Ze względu na trudną sytuację ekonomiczną uczestnicy Zjazdu z tych krajów będą zwolnieni z opłaty zjazdowej. Spółka lub przedsiębiorstwo może przekazać na rzecz stowarzyszenia do 10% swojego dochodu, bez obciążenia tej sumy podatkiem dochodowym. I tak np. gdy przedsiębiorstwo dotuje stowarzyszenie kwotą 1 mln zł. swojego dochodu brutto, to w efekcie "traci" tylko 600 tys. zł. gdy 400 tys. zł. jest podatkiem dochodowym, który w tym przypadku również dostaje stowarzyszenie. Także składkę członkowską można uiszczać w ten sposób.

W dniach 12.04. - 14.04.91. odbyła się w Krakowie w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Jagiellońskiego Konferencja Naukowa p.t. "Samopomoc w Teorii i praktyce psycho-pedagogicznej" zorganizowana m.in. przez dr Aldonę Grzybowską. Krakowski Klub "J" prowadził jeden z warsztatów p.t. "Pięć lat samopomocy w terapii jękania" wspólnie z częścią Pileckiego Klubu "J" w osobach: Ireny Łapińskiej i Róży Michalskiej. Mieliśmy możliwość przypomnienia sobie wspaniałych chwil w Pile, gdyż wykorzystaliśmy urywki filmu video, będącego relacją z ostatniego Zjazdu.

Niespodziewanie odwiedziła nas Ola Krukowska z Kalisza, która za-haczyła o Kraków w drodze powrotnej z Zakopanego. Jak zwykle wszystko, co sobie zaplanowała na przystanku p.t. "Kraków" - udało się.

Piszą o nas m.in. w "Spotkaniach" i "Wiedzy i Życiu".

Bogusław Pietrus

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

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

Gdański Oddział PZJ  
Poradnia Wych.-Zawod.  
ul. Jagiellońska 30A  
Gdańsk-Przymorze  
środa/18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>/

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

Klub "J"  
Wojewódzka Poradnia  
Wych.-Zawod.  
ul. Główna 3  
26-600 Radom

Kielecki Oddział PZJ  
Wojewódzka Przychodnia  
Matki i Dziecka,  
Poradnia Foniatryczna  
ul. Kościuski 3  
25-310 Kielce  
tel. 440-51 w.20

# U NASZYCH PRZYJACIÓŁ

Chcielibyśmy przybliżyć Wam trochę działalność grup samopomocy osób jękających się w innych krajach. W Polsce dopiero raczkujemy (choć i tak jesteśmy pierwszą zorganizowaną grupą wśród dawnych demoludów) i na pewno wiele jeszcze możemy się nauczyć od tych, którzy obchodzą już kolejne dziesięciolecia swej działalności. W dobie tak powszechnej u nas europeizacji i szerokiego otwarcia na świat możemy bez żadnych kompleksów czuć się pełnoprawnymi członkami wielkiej światowej rodziny jękałów. Będziemy prezentować narodowe organizacje samopomocy osób jękających się w porządku alfabetycznym, korzystając z materiałów otrzymanych na II Międzynarodowej Konferencji tych organizacji, która odbyła się rok temu w Kolonii (gdzie była również i nasza silna reprezentacja).



## AUSTRALIA

Australijska organizacja (Australian Speak Easy Association Inc - ASEA) liczy około 800 członków, którzy są zorganizowani w 6 związków krajowych. W ramach owych związków działa 60 grup samopomocy. Liczbę możliwych członków określa się na około 160.000 - co stanowi 1 % ludności tego kontynentu.

Głównym celem organizacji była i jest pomoc osobom jękającym się w ich normalnym funkcjonowaniu w społeczeństwie poprzez łagodzenie trudności, kłopotów oraz braku odpowiedniej pomocy dla osób jękających się.

Pracuje również na rzecz właściwego odbioru społecznego problemu jękania.

Związki krajowe wydają z reguły co miesiąc własne biuletyny, natomiast ASEA - jako organizacja zwierzchnia - publikuje fachowe czasopismo Speech Free (3 numery rocznie). Organizacja ma charakter otwarty - nie stawia specjalnych wymagań odnośnie członkostwa, choć przygniatająca większość to osoby jękające się, czynnie uczestniczące w terapii.

W Australii istnieje 12 centrów terapii jękania, skupionych w większych miastach. Większość członków przeszła terapię opartą na bazie metody Smooth Speech - Technik.

Australijska organizacja nie jest dotowana przez państwo, a jej głównym źródłem dochodów są składki członkowskie (25 S A - ok. 19 USD rocznie). Roczny budżet zamyka się kwotą ok. 13.000 S A (8000 USD). Czynione są jednak starania i ASEA ma nadzieję otrzymać środki państwowe na swoją działalność.

Ciekawe są formy organizacyjne ASEA: każdy związek krajowy posiada własny zarząd (który z reguły spotyka się co miesiąc), natomiast w skład zarządu ogólnokrajowego wchodzi po dwóch przedstawicieli każdego związku krajowego.

Co dwa lata organizowane są wspólne spotkania wszystkich związków krajowych, które trwają okragły tydzień. Ostatnie takie spotkanie odbyło się w marcu br. na Tasmanii.

Spotkania zarządu ogólnokrajowego odbywają się tylko raz w roku ze względu na wysokie koszty przejazdu uczestników (np. bilet lotniczy Perth - Melbourne kosztuje ponad 500 USD).

Poszczególne grupy samopomocy mają również swoje własne przedstawicielstwo i spotykają się zazwyczaj co tydzień. Spotkania odbywają się czasami również w prywatnych mieszkaniach członków danej grupy samopomocy. Praca w grupach koncentruje się głównie na całym szeregach praktycznych ćwiczeń (dyskusja, telefonowanie itp). Ponadto organizowane są także przeróżne spotkania towarzyskie.

Sami Australijczycy do swych największych osiągnięć zaliczają przede wszystkim produkcję dwóch filmów (poglądowych): "Nie musisz się dłużej jękać" i "Młody jękał", 3 udane spotkania ogólnokrajowe, odbulowując całej sieci grup samopomocy w miastach i wsiach oraz przedstawienie szerokiej listy ofert pomocy dla jękających się w Australii.

## BELGIA

Belgijski związek osób jękających się i byłych jękających się (L'Association Belge des Bégues et Ex-Begues, AB...BEB), jest organizacją społecznie użyteczną, która powstała w 1986 r. Jej założycielami były dwie osoby: były jękający się - Jacques Hellemans i jego terapeutka - logopedka Francine Leenwerch, którzy dzisiaj są odpowiednio przewodniczącym i viceprzewodniczącą.

Do głównych celów AB...BEB należy wspieranie metod terapii jękania, likwidowanie jękania we wszystkich jego formach oraz intensyfikowanie wspólnego działania osób jękających się, byłych jękających się, dzieci jękających się oraz ich rodziców. Do ważniejszych zadań AB...BEB zalicza także odpowiednie uwrażliwienie społeczeństwa (przede wszystkim nauczycieli i wychowawców) na fenomen jękania.

Główną formą działalności związku są wspólne intensywne kuracje terapeutyczne, prowadzone 2-3 razy rocznie w ciągu 5-ciu kolejnych niedziel, w grupach maksymalnie 5-osobowych.

Możliwa jest również dalsza indywidualna terapia, jeżeli istnieje takie zapotrzebowanie.

## DANIA

Duńska organizacja (Foreningen for Stammere i Danmark - PSD) została utworzona w 1971 r i liczy dziś około 180 członków. Liczba ta utrzymuje się w ciągu ostatnich lat na względnie stałym poziomie i maksymalnie osiąga 200 osób.

Dla lepszego wyjaśnienia problemu jękania wydawane są broszurki dla rodziców, nauczycieli i samych zainteresowanych.

Organizowane są również spotkania w czasie których jękający się mają możliwość zawarcia wielu ciekawych znajomości oraz dokładnego zaznajomienia się z dotychczasową wiedzą na temat jękania.

Co 4 lata PSD organizuje spotkania skandynawskich grup samopomocy (obok Danii uczestniczą przedstawiciele Szwecji, Norwegii i Finlandii) - każde z tych państw po kolei cyklicznie co 4 lata jest organizatorem zjazdu. W 1989 r spotkanie takie odbyło się już po raz 18-ty.

Każdego roku istnieje również możliwość uczestniczenia w wakacyjnych obozach dla jękających się (do tej pory zostały zorganizowane 4 takie obozy) i od czasu do czasu odbywają się dwudniowe seminaria (w soboty i niedziele) poświęcone wielu ciekawym zagadnieniom np. alternatywne terapie, jękanie a praca zawodowa, autoterapia jękających się itp. Okazyjnie organizowane są także spotkania regionalne, a oprócz tego raz do roku odbywają się ogólnokrajowe zjazdy (z bardzo udanymi imprezami towarzyszącymi).

Sześć razy w roku ukazuje się czasopismo duńskiej organizacji pt "PPP", redagowane przez samych członków PSD. Najczęściej poruszane są w nim tematy związane z przyczynami jękania, rolą psychologii w metodach terapeutycznych oraz biernością i pasywnością jękających się. Ponadto w piśmie publikowane są okolicznościowe wiadomości i ogłoszenia, "recepty" na organizację udanych imprez oraz nieco humoru. Dwaj członkowie zarządu PSD są współtwórcami telewizyjnych programów o jękanii, w których uczestniczą i które produkują sami członkowie duńskiego związku.

Za jedno z podstawowych zadań PSD uważa szerokie propagowanie "fenomeny" jękania, oraz dążenie do jego dogłębnej poznanie (zarówno przez osoby jękające się, jak i terapeutów). Jękanie nie traktuje się wyłącznie jako trudność w komunikowaniu się, lecz także jako problem dotyczący osobowości człowieka. Taki pogląd znajduje coraz szersze zrozumienie wśród logopedów i samych jękających się oraz wpływa na odpowiednią modyfikację tradycyjnych form terapii.

Za swój główny problem Duńczycy uważają niewielką liczebność swojej organizacji oraz trudności finansowe. Nie jest wcale łatwo prowadzić działalność społeczną w wielkim stylu oraz nawiązywać i podtrzymywać nowe kontakty. Idei mamy dość - mówi Per Fabach Knudsen - czego nam brakuje, to - po pierwsze - pieniędzy, a po drugie - ludzi, którzy mogliby urzeczywistnić te idee.

# Alolona Grybowska Do

## ☘ nastolatków ☘

Kiedys, dawno temu, byłem nastolatkiem. Takim samym nastolatkiem był wtedy wasz nauczyciel od matematyki, a nawet, możecie w to wierzyć albo nie, wasza mama i wasz tata. Tak, to były te sę, dawne czasy i teras świat wygląda zupełnie inaczej. Muszę przysnanć że niektóre rzeczy jak lasery, komputery i tym podobne są teras całkiem inne niż były wtedy. Ale chyba zgodzicie się ze mną, że te różnice nie zmieniają faktu, że ludzi wówczas myśleli i osuli podobnie, jak myślą i osują dzisiaj.

Możesz być indywidualnością, ale to nie znaczy, że jesteś inny!

Przypomnij sobie jak to było, kiedy po raz pierwszy wsiadłeś na swój dwukołowy rower. Pomyśl o tych wszystkich błędach, jakie popełniałeś, o tym, jak nie mogłeś sobie wyobrazić jak to zrobić, żeby utrzymać równowagę i jak osułeś się, kiedy wreszcie udało ci się przejechać pierwsze 10 metrów bez upadku. A co by było, gdybyś o tych swoich doświadczeniach chociaż opowiedział teras jakiemuś pięcioletkowowi, który właśnie uczy się jeździć? Gdybyś mu powiedział jak to było trudno dla ciebie nauczyć się jeździć na rowerze i że powinien zrobić tak i tak i że wtedy nauczy się szybciej? Prawdopodobnie ten pięcioletek grzecznie cię wysłucha, ale kiedy tylko odejdziesz, będzie dalej próbował "po swojemu".

Tak że widzi-as, że większość z nas, ty, ja i ten mały chłopiec z naszego przykładu, myślimy o naszych przeżyciach jako o czymś bardzo indywidualnym, wyjątkowym. Zapominamy o tym, że większość naszych doświadczeń życiowych, podobnie jak ta jazda na rowerku, niewiele w istocie różni się od podobnych doświadczeń innych ludzi i tak naprawdę, to wiele możemy się od innych nauczyć.

Oczywiście do każdej sprawy można podejść w indywidualny sposób. Na przykład na dyskotecce nie wszyscy tańczą w taki sam sposób. Nie muszą wykonywać dokładnie tych samych kroków, a mimo to dzielą wspólne doświadczenie tańczenia. I kiedy ty tam też będziesz tańczyć, to mimo, że twoje indywidualne podejście do tej sytuacji będzie inne, twoje zachowanie i twoje uczucia będą miały wiele wspólnego z zachowaniami i uczuciami innych tańczących tam ludzi. A więc każdy z nas jest indywidualnością, ale to nie znaczy, że jest inny!

Prawdą jest, że większość ludzi ma jakieś problemy, czasami są to problemy, które mają także inni ludzie. To łączy ludzi ze sobą. I mimo, że jesteśmy indywidualnościami, możemy nauczyć się od innych ludzi, którzy mieli podobny problem do naszego, jak go rozwiązać. Możemy spróbować rozwiązać go podobnie, być może w innym s t y l u, ale podobnie.

Mamy wspólny problem jąkania. Może spróbujesz nauczyć się ode mnie, jak go rozwiązać?

Dla mnie istotną drogą do przezwyciężenia jąkania było zbieranie na jego temat jak najwięcej informacji. Oczywiście nie mogę tu napisać wszystkiego, co wiemy o jąkanii, ale napiszę o tym, co może cię najbardziej zainteresować. Znajomość tych faktów prawdopodobnie nie slikiwiduje jeszcze twojego jąkania, ale pozwoli ci widzieć swój problem trochę jaśniej i radzić sobie z nim lepiej niż dotychczas. Wokół jąkania narosło wiele nieporozumień - spróbujemy je przy tej okazji zlikwidować.

"Z jąkającymi się ludźmi jest coś niedobrze" - i inne bajki.

Czasem, kiedy zaczynasz mówić, wydaje ci się że ludzie patrzą na ciebie jakoś dziwnie, jakbyś, delikatnie mówiąc, był nieco nienormalny. Ale pierwszą rzeczą, jaką powinienes sobie wtedy uświadomić jest to, że to jest i o h problem, a nie twój. Wszystkie badania naukowe wykazały, że jąkający się ludzie są całkiem tacy sami jak inni ludzie pod względem umysłowym i psychicznym. Co więcej, tych, którzy pracują z jąkającymi się na przykład logopedów, zadziwia fakt, że jąkający się, mimo, że tak często mają kłopoty z mówieniem, pozostają ciągle normalnymi ludźmi.

Oczywiście, czasami nie mówisz tego, co chciałbyś powiedzieć, kiedy indziej unikasz wogóle mówienia, ale te objawy lęku przed mówieniem są normalną reakcją na nienormalną sytuację, niczym ponadto. Co myślelibyśmy o kimś, kto ustawicznie lubiłby robić coś, co przynosi mu ciągłe porażki i przykrości? Jeśli będziesz pracować nad sobą, pomoże ci to zmniejszyć lęk przed mówieniem. My wiemy, że ten lęk jest normalną rzeczą w jąkanii i nie ma się tu czego wstydzić. W każdym razie być jąkającym się człowiekiem i mieć lęk przed mówieniem nie znaczy, że jest się nienormalnym lub niekierównoważonym. Ty po prostu reagujesz zupełnie normalnie na swoją trudną sytuację.

Kto się denerwuje?

Jedną z najczęstszych opinii, jaką można usłyszeć na temat osób jąkających się jest: "oni się jąkają, bo są nerwowi". Natomiast nigdy nie zwraca się uwagi na to, czy nerwową nie jest przypadkiem osoba, która słucha człowieka jąkającego się. I rzeczywiście, ludzie bardzo często przypisują innym swoje uczucia. Na przykład człowiek, który nie może wytrzymać nerwowo, kiedy przychodzi mu na coś poczekać (np. na wolne przejście na skrzyżowaniu) może również nie wytrzymać, kiedy jąkający się chce się wypowiedzieć i przypisywać swoje zdenerwowanie właśnie jemu. Stąd nie jest dziwne, że tak wielu słuchaczy - oczywiście mając najlepsze intencje - radzi ci: "nie denerwuj się", "zrelaksuj się".

Oczywiście trudno mówić jasno i płynnie, kiedy człowiek jest napięty. Z drugiej strony, zbyt wiele relaksu, rozluźnienia, może doprowadzić bardziej do załknięcia, niż do płynnego mówienia. Ty, ja i my wszyscy musimy zachować sensowną równowagę między napięciem a rozluźnieniem - wtedy tylko będziemy mówić swobodnie. Nie możemy być ani tak napięci jak struna, ani tak rozluźnieni jak wyjęta z wody ameba. I wszystko, co zaburzą tę równowagę między napięciem a rozluźnieniem utrudnia nam mówienie.



Pytanie: "Jak się ściągnąć z drzewa jednorekiego jąkającego się?"

Odpowiedź: "Pomachać do niego ręką".

Niektórzy ludzie myślą, że każdy, kto się osymy od nich różni, jest nieszyty mądry. Niestety, ci sami ludzie są głusi na wszelkie informacje, które mogłyby podważyć ich opinię. Tymczasem wiemy, że jękaący się nie różnią się inteligencją od innych ludzi. Studiują na wyższych uczelniach i zajmują odpowiedzialne stanowiska w wielu zawodach. Jeśli niektórzy myślą, że jękaący się nie są tak samo błyskotliwi jak inni ludzie, jest to inna wersja powiedzenia, że "jękający się są nerwowi". Z całą pewnością, gdy rozdawane były mózgi, jękaący nie stali z boku kolejki.

Mozna jękającego się uwolnić od jękania, ale strasznie trudno jest uwolnić go od j a k a l s t w a.

Mozna jękającego uwolnić od jękania, ale strasznie trudno jest zmienić jego myślenie o sobie jako o człowieku jękającym się.

Chociaż jest prawda, że wielu ludzi jęka się przez całe życie, jest również prawdą, że wielu jękających się ludzi potrafiło zmienić swoje mówienie i pozbyć się swojego problemu, jedynie od czasu do czasu powracając wspomnieniami do przeszłości. Oczywiście, to wymaga odwagi, pracy i cierpliwości, żeby zmienić coś tak osobistego jak własny sposób mówienia i jest to sprawa trudna, ale zmian w mówieniu to, co potrafisz. Wiemy obecnie z najlepszych naukowych źródeł, że zachowanie człowieka nie jest czymś raz na zawsze zaprogramowanym. Da się zmienić i naprawdę zależy tylko od ciebie, żeby te zmiany wprowadzić. Żeby to zrobić, z pewnością będziesz potrzebować pomocy innych ludzi, na przykład logopedę i swoich jękających się przyjaciół (a także i tych, którzy nie mają problemu jękania). I coraz częściej jękający się ludzie udowadniają, że dzięki takiej pracy stają się coraz płynniej mówiącymi, że nie muszą zachowywać się tak jak nie chcą i pozostać tym, kim są, jeśli naprawdę tego nie chcą.

Czy prawdą jest, że jękanie jest czymś, czego nauczyliśmy się naśladować kiedyś w dzieciństwie innego jękającego się człowieka?

Nigdy nie słyszeliśmy, aby wrona, szpak czy papuga, znani naśladowcy ludzkich dźwięków, nauczyli się jękać naśladować jakiegoś jękającego się! Co więcej, płynnie mówiący logopedzi, którzy pracują z setkami jękających się, mimo swojego potencjalnego "narażenia" się na jękanie, nigdy nie zaczynają się jękać. Większość jękających się zaczęła się jękać, mimo że nigdy wcześniej nawet nie słyszała o jękanii! Niemniej mit o uczeniu się jękania jest ciągle żywy, podobnie jak mit o kurzawkach, których możesz się nabawić dotykając ropuchy. Mit ten żyje dlatego że wierzymy, że dzieci naśladowują, prawie jak kserokopiarki, nawyki starszych ludzi. Pewne zachowania mogą być rzeczywiście naśladowane, ale trudno sobie wyobrazić, jak by to wyglądało w przypadku jękania, gdyż na przykład rasadko jękają się rodzice dziecka jękającego się. Nie, jękanie nie wydaje się być czymś co może się szerzyć jak grypa czy skażenie radioaktywne. Teoretycznie papuga powinna móc naśladować jękanie, ale nigdy nie słyszeliśmy o takim przypadku. Tak więc musimy przyjąć, że hipoteza o naśladowaniu, jako przyczynę jękania to nie jest najlepsza próba wyjaśnienia tego niezwykle skomplikowanego problemu.

Czy prawdą jest, że oddziedziczyłeś swoje zielone oczy od mamy, a swoje jękanie od...

Jękanie wydaje się nękać szczególnie niektóre rodziny. Czy to znaczy, że jest ono dziedziczne? Nikt tego nie wie na pewno. Uczeni znaleźli co prawda czynnik który zdaje się być genetyczną podstawą pewnych trudności językowych (mogących być przyczyną jękania), to jednak jego wpływ jest bardzo złożony i nie tak oczywisty jak dziedziczenie koloru oczu czy włosów. Co więcej wielu jękających się nie ma w rodzinie nikogo, kto również się jęka!

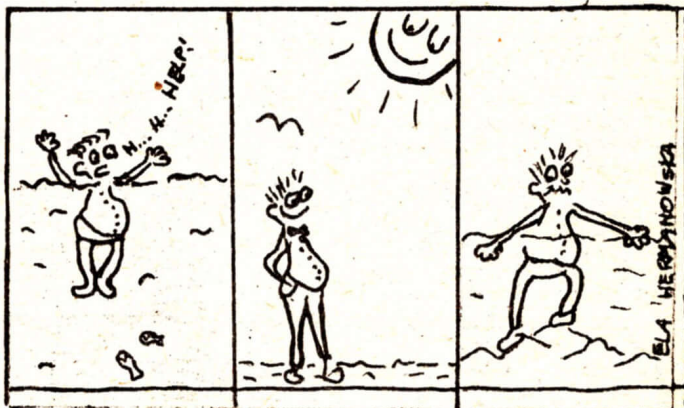
Stres, uraz może połamać ci kości, ale czy ma wpływ na mowę?

Gdyby ktoś z powodu stresu miał się jękać, to najpewniej kontrolerzy ruchu na lotnisku jękaliby się najmocniej. Ale nigdy tam nie wydarzył się wypadek wpadnięcia w jękanie, przynajmniej ja o tym nic nie wiem. Oczywiście stres nikomu nie pomaga w życiu, ale podobnie jak śmierć jest częścią życia. Myśleć, że można żyć bez stresu jest to tak, jak czekać na pojawienie się krasnoludka. Żadna z tych rzeczy nigdy nie nastąpi.

Życie pełne jest zdarzeń, które dostarczają nam stresów psychicznych i fizycznych. Tak naprawdę, to tylko dzięki tym stresom odczuwamy taką cudowną radość po ukończeniu referatu na lekcje języka polskiego. Stale trwający stan stresu nie jest oczywiście zdrowy dla nikogo, ale gdyby nie było stresów, zylibyśmy naprawdę w półśennym stanie. Bez względu na to, czym według nas jest jękanie, nie jest ono "spowodowane" przez sters, podobnie jak nie możemy powiedzieć, że sól nasypała na ranę "powoduje" ból. Ból w pierwszym rzędzie spowodowany jest rozcięciem ciała przez nóż, a sól tylko spotęgowała ten ból. Niestety, my ciągle nie znamy noża, który powoduje jękanie, ale wiemy, że stres jest "solą", która czyni problem jeszcze gorszym.

Nic się nie udaje, kiedy jesteśmy zmęczeni. Nawet mówienie.

Są trzy czynniki najbardziej wpływające na jękanie: mówienie w czasie podniecenia, szybkie mówienie i mówienie przy mocnym zmęczeniu. Pod koniec męczącego dnia, po szkole, po pracy albo po męczących ćwiczeniach sportowych nawet najpłynniej mówiący ludzie mają trudności w mówieniu. Kiedy ludzie są umysłowo, emocjonalnie lub fizycznie zmęczeni, niezłatwo jest im utrzymać płynne mówienie. Kiedy są bardzo zmęczeni, nie mogą także dobrze tańczyć i równo pisać. Co więcej, zmęczenie jest bardzo podobne do stresu: można je zmniejszać, ale nie można go unikać. A więc płynność mówienia nie może być utrzymana podczas zmęczenia. Natomiast próba unikania zmęczenia jest podobna do próby unikania "denerwowania się". Ponadto czasami niektórzy stają się bardziej zmęczeni, kiedy starają się "nie męczyć" i bardziej zdenerwowani, kiedy starają się "nie denerwować".



## Głębokość jękania zmienia się...

Mówi się, że w przyrodzie tylko jedna rzecz jest stała, to znaczy zmienność. Twoja waga, pogoda, twoje stopnie w szkole i twoje jękanie cały czas się zmieniają (nie w tym samym stopniu oczywiście). To, co prawdopodobnie sprawia, że te zmiany w twoim jękanii są dla ciebie takie drażniące, to to samo, co drażniło dawniej ludzi w związku z pogodą: niemożliwość przewidzenia. Mówisz płynnie w jednej chwili, a jękaasz się w następnej.

Chociaż nikt dokładnie nie wie, dlaczego jękanie zmienia się, być może ma to związek z twoją reakcją na osobę słuchającą, na sytuację w której mówisz, na szybkość twojego mówienia itd. Być może jakies zmiany w poziomie zmęczenia i stresu odgrywają w tym również rolę.

Jęka się więcej mężczyźni niż kobiety.

Obecnie wiadomo, że jęka się około 1% ludzi na świecie, to znaczy w Polsce około 300.000 osób. Wiemy też, że jękają się czterokrotnie częściej chłopcy niż dziewczęta. Od razu pozwólcie mi powiedzieć, że nie znamy dokładnego powodu tych różnic między chłopcami i dziewczynkami. Mężczyźni wogóle z pewnymi sprawami mają więcej problemów niż kobiety. Czy to jest sprawiedliwe? Oczywiście nie, ale taka jest życiowa prawda. W więzieniach siedzi więcej mężczyzn niż kobiet, młodzi mężczyźni powodują o wiele więcej wypadków drogowych, niż młode kobiety itd. Co tworzy tę różnicę? Po pierwsze, już w dzieciństwie zaczynają się różnice między chłopcami i dziewczętami w sprawności rozwoju mowy, po drugie w dzieciństwie też chłopcy i dziewczynki spotykają się z zupełnie odmiennym stosunkiem domu i otoczenia. Tak więc jęka się więcej chłopców niż dziewcząt prawdopodobnie z powodu wrodzonych różnic męskiej różnicy w zdolnościach językowych i powodu odmiennego stosunku środowiska wobec mówienia i zachowania się chłopców w porównaniu z dziewczętami.

# Pokochoać siebie ...

## CZY KOCHASZ SIEBIE?

Powzechnie panuje opinia, że każdy kocha siebie i że koniecznym jest stałe przypominanie ludziom o potrzebie kochania innych.

Niemniej dowiedzionym faktem jest, że nikt nie rodzi się ze zdolnością kochania siebie. W człowieku nie istnieje wrodzona miłość samego siebie. Ktoś, kto nie nabywa jej lub czyni to w niewystarczającym stopniu, nie jest zdolny kochać innych, albo kocha ich w niewystarczającym stopniu. To samo należy powiedzieć o stosunkach takiej osoby z Bogiem.

Fundament owej zdolności do akceptowania samego siebie położony zostaje we wczesnym dzieciństwie. Ale także człowiek dorosły odczuwa potrzebę afirmacji i akceptacji czasem w większym, a czasem w mniejszym stopniu w zależności od jego różnych sytuacji życiowych.

Filozof Romano Guardini w swoim eseju "Akceptacja samego siebie" pisze: "Akt samoakceptacji jest źródłem wszystkiego. Muszę pogodzić się z tym, że jestem osobą, którą jestem. Pogodzić się z posiadaniem usdolnień, które posiadam. Zgodzić się być z wszelkimi wyszczególnionymi mi ograniczeniami. Jasność i odwaga tej akceptacji są fundamentem wszelkiego istnienia".

Jeżeli zgodzimy się z powyższymi stwierdzeniami, to konsekwencją tego powinno być danie sobie odpowiedzi na następujące pytanie:

- Czy w pełni i całkowicie akceptuję siebie?
  - Z moimi zaletami? Z moimi ograniczeniami?
  - Z towarzyszącymi temu niebezpieczeństwami?
  - Czy akceptuję swój los? Moją pleć? Mój seksualizm? Mój wiek?
- Krótko mówiąc, czy kocham siebie?

## MILÓŚĆ SAMEGO SIEBIE A EGOTYZM

Nieвозможна jest akceptacja drugiego człowieka takim, jakim on jest, jeżeli nie zaakceptowaliśmy siebie takimi jakimi jesteśmy. Postaram się to udowodnić.

Człowiek może kochać siebie na dwa przeciwstawne sposoby: bezinteresownie lub egoistycznie. Tylko ten pierwszy służy zachowaniu samego siebie, natomiast drugi oznacza zniszczenie siebie. Miłość samego siebie w jej pozytywnym sensie akceptacji samego siebie jest dokładnym przeciwieństwem narcyzmu. W gruncie rzeczy jest to warunek wstępny na drodze w kierunku miłości bezinteresownej.

Nie możemy dać czegoś, czego nie posiadamy. Tylko wówczas gdy zaakceptujemy siebie samych, możemy stać się prawdziwie bezinteresowni i wolni od nas samych. Jeżeli natomiast nie odnajdujemy siebie i nie odkrywamy własnej osobowości, wówczas ciągle musimy szukać samych siebie. Słowo "egocentryzm" trafnie opisuje nab obracających się tylko wokół własnej osoby.

Mówiąc otwarcie: "Ktokolwiek nie kocha siebie, jest egoistą". Musi on z konieczności stać się egoistą, ponieważ nie jest pewien swojej osobowości i dlatego zawsze próbuje odnaleźć siebie.

Akceptacja oznacza: "Ja kocham siebie"; to pozwala mi zwrócić uwagę na zewnątrz.

Egocentryzm oznacza: "Ja kocham własne ja" i oznacza, że jestem niezdolny do spojrzenia poza siebie. Miłość samego siebie musi być nabyta. Egocentryzm jest wrodzony.

## ZDOBYWANIE MILÓŚCI SAMEGO SIEBIE.

Jeżeli prawdą jest, że miłość własna jest fundamentem naszej miłości do innych i jeżeli prawdą jest, że nie jest ona wrodzona, lecz musi być nabyta, wówczas musimy stanąć przed palącym pytaniem: jak możemy nauczyć się akceptować siebie, kochać siebie?

Jest zasadniczo jedna tylko odpowiedź na to pytanie: musimy nauczyć się zgadzać na miłość innych do nas. Mówiąc to można stwierdzić, że nie wystarczy aby ofiarowano nam miłość. Konieczny jest także następny krok: musimy nauczyć się ją przyjmować. Musimy nauczyć się akceptować akceptację.

Wszyscy wiemy jak dodają nam odwagi słowa uznania i pochwały w naszej codziennej pracy. Nikt nie jest zdolny do pracy, jeśli nie słyszy ich co jakiś czas. Są one tak niezbędne jak w naszym codziennym życiu chleb.

Wszyscy potrzebujemy "chleba naszego powszedniego" pochwał, a właśnie tego "chleba naszego" odmawiamy sobie nawzajem. Szybko krytykujemy, a chwalamy niechętnie. Często wyrażamy tylko negatywne opinie i w ten sposób niszczyliśmy wiarę w siebie ludzi wokół nas.

Te negatywne warunki sprzyjają rozwojowi człowieka kochającego "z obowiązku"; jego miłość nie wynika z radości, lecz jest narzucona. Stara się stworzyć miłość przez swój własny wysiłek. Z zewnątrz nie otrzymuje żadnego bodźca.

Tak więc taki człowiek nie może kochać, ponieważ sam nie jest kochany ani chwਾਲony. A z drugiej strony, nie jest kochany i chwਾਲony, ponieważ sam nie kocha. Tworzy się mechanizm błędnego koła.

Co się stanie z dzieckiem, które wyrosło nigdy nie doświadczający ciepła i bezpieczeństwa domu, miłości rodziców ... Czy taka osoba skazana jest na życie w samotności i na bezskuteczne poszukiwanie akceptacji samego siebie? Czy nie ma żadnej siły zdolnej przełamać to błędne koło?

Apostoł Paweł wskazuje na zewnętrzne źródło siły przełamującej: "Dlatego przyciągajcie siebie nawzajem, bo Chrystus przyciągnął was - ku chwale Boga". Nie jest więc przypadkiem istnienie niezliczonej ilości grup, które skupiają ludzi starających się rozwiązać razem swoje wspólne problemy. Właśnie poprzez pracę w grupie można osiągnąć akceptację siebie, swojej duszy i ciała, akceptację która jest pierwszym krokiem w procesie rozwoju.

Kochać siebie nie oznacza: stać w miejscu. Jeżeli kocham siebie we właściwy sposób, niemożliwe jest wówczas, bym pozostał bez ruchu. Wprost przeciwnie, chcę pracować nad sobą, zmieniać się i rozwijać, aby stawać się osobą na miarę swoich pragnień i /jeżeli wierzę w Boga/ tym, kim chce mnie widzieć Bóg.

c.d. str. 7



PIERWSZA POPRZECZKA

Przedruk: Stottern und Selbsthilfe

Nadużywanie alkoholu, narkotyki itd.

Autoerotyczny wybór zawodu i partnera.

Umiejscawiając się tam, gdzie jest potrzeba innym, niekochana osoba stara się zaspokoić swoje własne potrzeby i rozwijać swoje dobre mniemanie o sobie. Taki pomocnik nie może w rzeczywistości pomóc, ponieważ potrzebuje on pomocy bardziej niż potrzebujący potrzebuje jego.

Wybór partnera życiowego może być także usiłowaniem uzyskania rekompensaty za brak miłości. Ten kto nie może kochać siebie, będzie stawiał współmałżonkowi żądania nie do spełnienia, nie będąc w stanie lub nie chcąc dać coś w zamian.

Wrogość wobec ciała, ciąży i dzieci.

Jeżeli nie jestem w stanie zaakceptować siebie, nie jestem w stanie zaakceptować mojego ciała. Wrogość wobec ciała jest zawsze symptomem braku miłości samego siebie. Kto nie kocha siebie, nie kocha także swojego ciała.

Obżarstwo i niedojadanie.

Zarówno nadużywanie pożywienia, jak i niedojadanie są objawami tej samej choroby - braku miłości własnej.

Przez ów brak tworzy się pustka. Obżarstwo i upijanie się są bezskutecznymi próbami wypełnienia tej pustki. Z drugiej strony niedojadanie, odmawianie ciała tego, czego potrzebuje, może kryć próbę ukarania i wyparcia się własnego "ja".

Strach.

Ktokolwiek robi ten ostateczny i drastyczny krok i stara się popełnić samobójstwo, udawania, że obawia się bardziej życia niż śmierci. Także strach jest przejawem braku miłości własnej.

Ten kto nie potrafi kochać siebie, musi zawsze szukać siebie, ciągle pod presją strachu, że być może nigdy nie odnajdzie tego, czego szuka. W konsekwencji, osoba samolubna staje się pełna obaw. Obraca się wokół własnej osi, tracąc z widoku wszystko inne oprócz samego siebie i własnych interesów. W osobie takiej zakorzenia się strach. Egoista czuje się niepewnie, bez żadnego zabezpieczenia i na łasce okrutnego, niekochającego świata. Ignie do siebie przybierając postawę obronną, obawiając się, że jakakolwiek inna postawa przyniesie porażkę i zniszczenie.

Szczególnie w dzisiejszych czasach podatni jesteśmy na specyficzną odmianę strachu, mianowicie na strach przed niepowodzeniem. Ten, którego społeczeństwo uważa za bezwartościowego, nie może zdobyć uczucia szacunku dla siebie samego oraz poczucia wartości, których osoba potrzebuje, by móc w ogóle żyć. Dlatego też strach przed niepowodzeniem staje się większy niż strach przed śmiercią.

Jeszcze raz odkrywamy związek pomiędzy brakiem miłości własnej i samobójstwem. Potencjalny samobójca czuje się jak w potrzasku pomiędzy strachem przed niepowodzeniem a własnym samolubstwem. Dlatego też dochodzi do wniosku, że jedynym sposobem pozbycia się uczucia strachu jest pozbanienie się własnego życia.

Ale samobójstwo nie jest rozwiązaniem. Trzeba nauczyć się, jak żyć ze strachem.

Pierwszą pomocą w naszym wysiłku zmierzającym do opanowania strachu jest zaprzestanie walki z nim. Drugim pomocnym elementem jest przyznanie się do strachu, mówiąc do siebie: "ja się boję" /sytuacji, zdarzenia, osoby itd./ . Po takich zabiegach silny ucisk strachu słabnie i staje się do zniesienia. Niekiedy okazuje się pozytywną siłą stymulującą.

Ze strachem nie możemy walczyć w sposób bezpośredni, lecz tylko pośrednio, zgodnie z regułą "ruchu skoczka" w szachach. Skoczek nie może zabić przeciwnika na wprost, lecz tylko "zza rogu". Wybór środków należy do nas.

W tekście tym stan człowieka, ludzi przedstawiony został w sposób schematyczny, w kolorach czarno - białych, odbiegających od barwnego przeciwieństwa życia. Potraktujmy go zatem jako ramy, które każdy z czytelników może wypełnić własną osobą.

Bogusław Pietrus

na podstawie:  
"Pokochać siebie"  
Waltera Trobisch  
Kraków 1987

CO

# O JAKANIU WIEDZIEĆ

# POWINNIENES

"Lepiej nieznacznie jąkać się niż ciężko walczyć aby mówić całkowicie płynnie."

Jakanie jest czymś nieprzyjemnym i przeszkadzającym, przysyła negatywnych uczuć, frustracji, ale nie jest zjawiskiem niebezpiecznym dla otoczenia. Można z nim skończyć studia, ożenić się, być szczęśliwym. Nie trzeba litować się nad samym sobą, ale znaleźć drogę, po której należy iść powoli, krok za krokiem.

Nie uciekaj przed swoim jakanem, naucz się śmiać z niego. Bardzo dobrze będzie jeśli odrzucisz straszne poczucie wstydu, które gnębi Cię prawdopodobnie już przez długie lata! Przekonasz się, że po wykonaniu ciężkiej pracy nad jakanem - pomimo tego, że będziesz się nadal jąkać - Twoja niepełność nie będzie tą czarną chmurą, która wisi nad Twoim życiem.

Jeśli chodzi o terapię - bo chyba to Cię bardzo interesuje - to należy ustalić szczegółowy plan działania, punkty zwrotne, a nie cele do których dążymy. Celem nie może być tylko płynność. Należy rozplanować sobie drobne postępy w mówieniu i nie oczekiwać sukcesów od razu. Dużo więcej można osiągnąć pracując uparcie, krok po kroku dążąc do celu. Tak jak karatecy, jeśli chcą osiągnąć rezultaty muszą ćwiczyć latami te same formy, powtarzać je tysiące razy by doprowadzić do perfekcji. Nie są w stanie tego zrobić w ciągu miesiąca czy pół roku.

Tak samo jest z jakanem. Jeśli chcesz je opanować musisz poświęcić temu dużo czasu, energii i rzecz najważniejsza: musisz chcieć.

W czasie terapii (jakakolwiek by ona nie była), jeśli bardzo zaangażujesz się możesz wiele nauczyć się i opanować przykre objawy jkania. Oczywiście natura tego zaburzenia jest skomplikowana, walka nie jest łatwa i dopiero wtedy, gdy osiągnie się pewne sukcesy człowiek odczuwa, że warto było walczyć.

Porozmawiaj o jakanu z przyjaciółmi, rodziną, kolegami. Wydobycie z ukrycia tego zakazanego tematu jest bardzo korzystne i przyniesie Ci ulgę. Nie będziesz wtedy odczuwał konieczności mówienia ... cały czas płynnie, łatwiej Ci będzie przekazywać myśli, staniesz się bardziej swobodny i pełen zaufania do innych.

Jeśli będziesz kiedyś rodzicem - zapamiętaj: nie reaguj w negatywny sposób na objawy jkania u swojego dziecka nawet wtedy, gdy to będzie dla Ciebie przykre. Po prostu nie zwracaj uwagi. Może dzięki temu Twoje dziecko nie będzie się jąkać.

Nigdy nie rozpaczaj nad swoim jakanem. Możesz uważać się za szczęściarza jeżeli nie masz większego problemu niż ten.

A jeśli okaże się, że jesteś na tyle uparty i osiągniesz płynność mowy, przekonasz się że nie jest to wielki sukces i nie będziesz z tego powodu dużo szczęśliwszy.

Na podstawie "Pomówy o zacinianiu" - Renee Byrne'a opracował Mirek Misiewicz.

## Do nastolatków (c.d. ze str.5)

To oczywiście nie znaczy, że jeśli ktoś jest chłopcem, musi się jąkać przez całą resztę swojego życia, jeśli już zaczął się jąkać.

W następnych numerach naszego pisma znajdziecie nieco informacji o tym co można zrobić, żeby zmienić swoje mówienie i swój stosunek do jkania.

Opracowano na podstawie: "Do you stutter: a guide for teens"

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

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

# kochając siebie

kiedy Kocham cię bardziej  
niż Kocham siebie  
w gruncie rzeczy Kocham cię mniej

kochając siebie mniej niż Ciebie  
utrudniam ci  
Kochanie mnie

twoja miłość do mnie  
tak bardzo zależy  
od mojej miłości do siebie

a moja miłość do Ciebie  
będzie silniejsza  
jeżeli pokochasz siebie tak jak Kochasz mnie

Ulrich Schaffer

