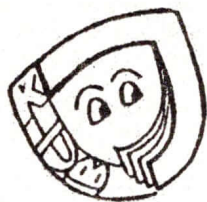


SŁOWO

wyboiste

Magazyn



KRAKÓW

JESIEN-ZIMA 1991

ROK II Nr 2-3 (4-5)



W tych ważnych dniach
życzymy
wszystkim naszym Czytelnikom
Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
i Pomyślnego Nowego Roku.

Redakcja

Po raz pierwszy!

W czerwcu br. w Krakowie odbył się I Słowiański Kongres Osób Jąkających się. Uczestniczyło w nim 18 osób z Białorusi, Litwy i Łotwy, 3 osoby z Czecho-Słowacji, 1 osoba z Bułgarii i 50 osób z Polski. Jednym z głównych celów spotkania była prezentacja ruchu samopomocy jąkających się zagranicznym gościom. Jak dotąd, Polski Związek Jąkających się, organizator Kongresu, jest jedynym tego rodzaju stowarzyszeniem w krajach Europy Wschodniej.

Zbyt długo istnieje ta biała plama na mapie samopomocy jąkających się. Toteż rok temu powstał pomysł słowiańskiego spotkania, które byłoby okazją dla nas do przekazania naszym ziomkom tej idei, a co najmniej zainteresowania nią. PZJ nie ma zbyt wielu doświadczeń na tym polu, ale można już było zauważyć, że stosunkowo łatwo jest znaleźć kilka osób, entuzjastów, którzy mocno zaangażują się w istnienie grupy. I właśnie takie osoby chcieliśmy spotkać

wśród zagranicznych gości i pomóc im w trudnej sztuce stworzenia ich własnych grup samopomocy.

Pierwszym krokiem było opublikowanie informacji o przygotowaniach do Kongresu w tamtejszych gazetach. Potem było dużo listów, które ostatecznie przekonały nas o potencjalnej wartości takiego spotkania. Uzyskaliśmy pomoc finansową i wsparcie moralne od Europejskiej Ligi Związków Jąkających się i narodowych organizacji jąkających się. Po raz pierwszy otrzymaliśmy pomoc finansową od rodzimego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie. Pozwoliło to na sfinansowanie pobytu w Polsce osób z innych krajów słowiańskich. Pomysł stawał się więc coraz bardziej realny. Jeszcze tylko wysłanie 48 zaproszeń, potwierdzonych przez Biuro Notarialne w Polsce i ...

Słonecznego, czerwcowego popołudnia rozpoczęło się to ważne wydarzenie. Na campingu, gdzie odbywał się Kongres, czekała na uczestników

ekipa dziennikarska TV, a dwie godziny później nagrany program był częścią Kroniki Krakowskiej. Po raz pierwszy ukazał się w telewizji, ale przede wszystkim po raz pierwszy massmedia same(!) zainteresowały się działalnością PZJ. Radio także nie dało na siebie czekać. Zrobiono 3 audycje i kilka notek prasowych. Czyżbyśmy już na dobre wyszli z cienia?

I jeszcze jedno "po raz pierwszy". Podczas pożegnalnej części Kongresu usłyszałam od Olka z Grodna: "Po raz pierwszy w moim życiu poczułem się tutaj w pełni wartościowym człowiekiem".

Iskra została zapalona. Jest już kilku ludzi, którzy będą starać się tworzyć ruch samopomocy tam, gdzie on jeszcze nie istnieje. Ukazał się na razie artykuł napisany przez jednego z uczestników na temat Słowiańskiego Kongresu. Zaprosił do skontaktowania się z nim ludzi zainteresowanych. Na razie nikt nie odpowiedział. Ale przecież i "najdłuższa droga zaczyna się od pierwszego kroku"

Lucyna Jankowska

Z naszego podwórka

Kielce

Pierwsze powakacyjne spotkanie członków Oddziału Wojewódzkiego PZJ w Kielcach, jak i również wszystkich, którzy będą chcieli się do nas dołączyć, odbędzie się 18 października w godz. 15-17 (informacja redagowana przed tą datą — *przyp. red.*).

Następne spotkania będą się odbywać w każdy pierwszy piątek miesiąca, w tych samych godzinach (prawdopodobnie już w najbliższym czasie ilość spotkań w miesiącu zwiększy się do dwóch; będzie to pierwszy i ostatni piątek).

Jak wiecie, jest to już z kolei piąty klub w Polsce. Dlatego też myślę, że nasz start i przyszła działalność będzie nieco ułatwiona, a to z tego względu, że będziemy starali się wykorzystać doświadczenie czterech pozostałych klubów. To nie znaczy jednak, że nie będziemy wprowadzać nowych form spotkań, nowych metod leczenia itp.

Na nasze spotkania pragniemy zaprosić wszystkich tych, którym jękanie utrudnia życie codzienne i także tych, którym jękanie nie przeszkadza i umieją z nim żyć.

Do tych ostatnich apel:

Pomóżcie innym! Wskażcie odpowiednią drogę! Możecie to uczynić biorąc udział w naszych wspólnych spotkaniach.

Z okazji kończącej się przerwy wakacyjnej i początku nowego "sezonu" chcemy przekazać najlepsze życzenia uczestnikom spotkań klubowych, aby Wasza wspólna praca przyniosła oczekiwane rezultaty. Wszystkim osobom jękakającym się odwagi i wytrwałości i oczywiście uśmiechu, który jest zdrowiem, pięknem i podstawą naszego życia.

Andrzej Piotrowicz

Szczecin

Nasz klub "J" powstał 1.X.1991 r. w Ośrodku Kultury "Saniga" w Szczecinie.

Założycielkami klubu są: logopedzi — pani Ewa Ślowska i pani Ola Duranowska.

Spotkania odbywają się w każdy wto-

rek, przy czym w pierwsze wtorki miesiąca organizowane są spotkania dla rodziców dzieci jękakających się do lat 8-miu.

Jesteśmy klubem początkującym toteż na razie stanowimy małą grupę i nie mamy sprezywanego programu działania. Dlatego też prosimy Was o kilka porad dotyczących działalności takiego klubu oraz o podanie terminu kolejnego zjazdu klubów "J".

Chcielibyśmy w swoim gronie skupiać dużo młodzieży, aby wspólnie pomóc sobie żyć z naszym problemem i funkcjonować w społeczeństwie na równi z innymi.

W przyszłości planujemy spotkanie z ciekawymi ludźmi tj. psychologami i terapeutami. (...)

Prezes klubu Anna Duda

Nasz adres: Spółdzielnia Mieszkaniowa

„Wspólny Dom”

Ośrodek Kultury "Saniga"

ul. Chopina Nr 22 Szczecin

Klub "J"

Płock

Wielu sławnych ludzi, których zna historia jękało się. Jedni przez pewien okres swojego życia, inni stale. Najślawniejsi to m.in. Demostenes Arystoteles, Izaak Newton, Winston Churchill i Marlin Monroe. Jeśli przyjąć, że fenomen jękania w sposób bezpośredni dotyczy jednego procentu populacji ludzkiej, to w Polsce jest około 400 tysięcy osób z zaburzeniami mowy. Do dziś, mimo kolosalnych postępów nauki nie do końca można wyjaśnić przyczyny i podłoże tych zaburzeń. Natomiast sam fakt jękania się powoduje często, że ludzie dotknięci tą przypadłością, zwłaszcza młodzi, popadają w kompleksy, unikają kontaktów, izolują się od otoczenia. Z drugiej strony jakże często przyczyną alienacji jest głupota i nietolerancja środowiska pogłębiająca kompleksy.

Na Zachodzie jękakający się już przed wielu laty zorganizowali się w grupy samopomocy. W Polsce dopiero od 4 lat działa Polski Związek Jękakających się. Powstał w Krakowie, a w ślad za tym sami zainteresowani utworzyli Kluby "J" w Gdańsku, Pile i Radomiu. Niedawno w

Krakowie odbył się ich kolejny zjazd. Uczestniczyła w nim Agnieszka Mokrzanowska z Płocka. Po powrocie, zachwycona atmosferą spotkania, nie kryła jednak uczucia niedosytu. Oto w Krakowie była jedynaczką z naszego regionu. A przecież osób z zaburzeniami mowy jest w Płocku i województwie dużo więcej.

Dlatego Agnieszka za naszym pośrednictwem apeluje: Zorganizujmy klub jękakających się na naszym terenie. Możesz zrobić to, co Ci się podoba, ale bardzo trudno będzie Ci dać cokolwiek komukolwiek, jeżeli pozostaniesz w skorupie swojej pretensjonalności, apatii do której zdążyłeś już przywyknąć, żalu do życia, losu i Bóg jeszcze wie do czego! Przyłącz się do nas!

Kontakt z nami możesz uzyskać pisząc pod adresy: Agnieszka Mokrzanowska, 09-400 Płock, ul. Morykoniego 3 m7, lub Polski Związek Jękakających się, ul. Dunajewskiego 6/21, 31-133 Kraków.

Informacja ta ukazała się w tygodniku "Petroecho" i w "Tygodniku Płockim". Dzięki temu nawiązałam kontakt z kilkoma osobami, choć — jak angażowałam się — myślałam, że odezw będzie większy. Ale widocznie w Płocku nie ma aż tylu osób z tą wadą. Utrzymuję również kontakt z moją logopedką z Poradni Wychowawczo-Zawodowej, która pomaga mi w tworzeniu Klubu "J". Mam nadzieję, że czytelnicy "Słowa Wyboistego" mieszkający blisko lub w samym Płocku nie pozostaną obojętni na mój apel i przyłączą się do nas.

Agnieszka Mokrzanowska

Piła

W klubie pilskim odbyła się poważna rozmowa nt. klubu i samodyscypliny. Róża i Irenka proponują klubowiczom nowe metody samopomocy. Są one przedstawione do wspólnej dyskusji i w ten sposób wypracowywane są dalsze formy działalności.

Od redakcji: A co na to inne kluby?

Kraków

W listopadzie rozpoczął się siedmioletni kurs terapeutyczny prowadzony przez dr Aldonę Grzybowską.

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

Polski Związek Jękakających się
ul. Dunajewskiego 6/21
31-133 Kraków
tel. 22-10-59
poniedziałki 17.00-19.00

Gdański Oddział PZJ
Poradnia Wychowawczo-Zawodowa
ul. Jagiellońska 30A
Gdańsk-Przymorze
środa 18.00 - 20.00

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

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

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

Klub "J" Spółdzielnia Mieszkaniowa
„Wspólny Dom”
Ośrodek Kultury "Saniga"
ul. Chopina Nr 22
Szczecin

Ze względu na zmianę miejsca zamieszkania Maciek Gocko — skarbnik Związku, ustąpił z funkcji i p.o. skarbnikiem jest Mirek Misiewicz.

Uprzejmie prosimy wszystkich zalegających ze składką członkowską, która w 1991 roku wynosiła 30 tys. zł, o uregulowanie powyższej do końca roku.

Nasze konto: Polski Związek Jąkających się, Państwowy Bank Kredytowy, III Oddział w Krakowie, nr 373407-5672-132

Serdecznie dziękujemy panu Kazimierzowi Jasieniowskiemu za miłe prezenty książkowe.

Wydarzyło się

● Maciek Gocko został szczęśliwym ojcem Dominika. Gratulujemy!!! Dodatkowo przed nazwiskiem może już sobie napisać mgr inż. Akademii Ekonomicznej w Krakowie. Niestety opuszcza Kraków i przenosi się do rodzinnego miasta. Macieku — liczymy na Ciebie w Przemysłu.

● Andrzej Bartoś z Karczniska zdał egzaminy do technikum w Lublinie.

● Jak powszechnie wiadomo Aneta Szczepańska i Krzysztof Duda postanowili resztę życia spędzić wspólnie. Niektórzy z nas wysłuchali przysięg małżeńskich, które nowożeńcy złożyli w Słupsku dnia 31 sierpnia br. na ołtarzu Kościoła Mariackiego.

● Dorota Furche z Kalisza została przyjęta na Akademię Medyczną w Szczecinie.

● Agata Kozak z Gdańska hucznie obchodziła swoje 19 urodziny 6 grudnia br. w Sobieszewie.

● Agnieszka Mokrzanowska z Płocka rozpoczęła studia zaoczne na SGH w Warszawie.

● Ewa Matuszewska z Żar i Andrzej Głowacki z Zielonej Góry również połączyli swoje drogi. My bawiliśmy się na Zjeździe w Pile, a Ewa i Andrzej na swoim weselu.

● Magdalena Spiel z Olsztyna zdała egzaminy na Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

● Zbigniew Gładosz z Lublina także został szczęśliwym małżonkiem. We wrześniu, wspólnie ze swoją oblubienicą odbywał podróż poślubną.

● W jednym z wrześniowych numerów "Sztandaru Młodych" ukazał się artykuł red. Anny Gotowicz pt. "Defekt królów".

opr. B.P.

Wrażenia po IV Ogólnopolskim Zjeździe klubów "J", który tym razem odbył się w Krakowie, są podobne do wrażeń z poprzednich zjazdów.

Wspólne zrozumienie, życzliwość, wymiana doświadczeń, szeroki wybór ciekawie prowadzonych warsztatów, chwilami ostra owocna dyskusja, wspaniała atmosfera — to wszystko, z czym można się było spotkać na zjeździe w Krakowie. Warto również wspomnieć o wspaniale położonym ośrodku wypoczynkowym, gdzie znajdowaliśmy się, no i oczywiście o wspólnych zabawach (ognisko, bal, gry na gitarach).

Wszystko razem wzięte, jest tym co potrzebne jest nam do uwierzenia w siebie, do tego by poczuć, że nie jesteśmy sami, do tego wreszcie aby umieć pokonywać wszelkie trudności i odpowiednio przyjmować niepowodzenia.

Cieszy coraz szersze zainteresowanie naszą działalnością środków masowego przekazu. Być może rezultatem tego zainteresowania będzie wreszcie dotarcie do społeczeństwa i zrozumienie przez niego (problemu) zjawiska jąkania.

Andrzej

Był to dopiero mój II zjazd, nie mam więc zbyt dużej skali porównawczej, choć chyba nie o porównanie tu chodzi. Każdy zjazd to przecież zupełnie inne przeżycie.

Zjazd w Krakowie był na pewno uboższy w imprezy niż zjazd pilski, który miał charakter bardziej bankietowy, podczas gdy zjazd krakowski miał raczej charakter wypoczynkowo-rekreacyjny, było dużo wolnego czasu. Ale przecież w przeciwieństwie do poprzednich zjazdów, ten odbywał się w wakacje więc i atmosfera musiała być wakacyjna.

Bardzo podobał mi się pomysł zorganizowania zjazdu na camping. Były oczywiście pewne niedociągnięcia, np. Bal Balbuta, który nie wypadł zbyt imponująco, zwłaszcza w zestawieniu z ballem w Pile. Chwilami miałam wrażenie, że organizatorzy krakowscy jakby trochę

mniej się starali. Może to kwestia większej pewności siebie, rutyny? Młody klub w Pile chciał się pokazać jak najlepiej. Ogólnie jednak wróciłam z Krakowa bardzo zadowolona.

Dorota

Zdecydowałam się opisać moje wrażenia i efekty po ostatnich dwóch zjazdach, a szczególnie po spotkaniu pilskim. Tam właśnie po raz pierwszy zetknąłem się z większą grupą ludzi jąkających się.

Pierwszym miłym zaskoczeniem było bardzo serdeczne powitanie w Pile. Przed tym zjazdem nie sądziłem, że z jąkaniem można normalnie żyć. To co tam zobaczyłem i usłyszałem było dla mnie kompletnym zaskoczeniem. Nie przypuszczałem, że możliwym jest uczyć się, studiować, wygłaszać referaty i jednocześnie jąkać się.

Spotkałem tam ludzi, którzy mimo tej wady układają sobie życie tak jak chcą i są szczęśliwi. Nie wiedziałem, że można jąkać się z uśmiechem na twarzy. Wszyscy uczestnicy zjazdu i atmosfera jaka tam panowała bardzo serdecznie na mnie wpłynęła.

Przed zjazdem jąkałem się dosyć poważnie. W szkole — na lekcjach nie odpowiadałem prawie wcale. Wszelkie próby kończyły się przeważnie strasznie. Nie mogłem poradzić sobie przy zakupach w sklepie, przy kasie i w wielu innych sytuacjach.

Po przeżyciach związanych ze zjazdem, pod koniec jego trwania, przestałem jąkać się prawie zupełnie. Taka zmiana prawie z dnia na dzień sprawiła, że tych paru dni nie zapomnę zapewne nigdy.

Obecnie efekt mój nie jest aż tak znaczący jak wtedy, jednak sporo z tego co zyskałem na zjeździe w Pile, udało mi się utrwalić. Doświadczenia tamte, a także z ostatniego zjazdu w Krakowie przekonały mnie, że należy przestać się bać, jąkanie potraktować jak coś normalnego i dopiero wtedy próbować z nim walczyć.

Andrzej

Oddajemy do Waszych rąk nowy numer "Słowa Wyboistego" w nowej — i jak sądzimy lepszej — szacie graficznej i edytorskiej.

Będziemy starali się utrzymać ten poziom i cenę w dalszych wydaniach. Ale czy nasze zamierzenia powiodą się, zależy również od Was — Czytelników i współtwórców tego pisma.

Dlatego apelujemy do Was o tworzenia nowych punktów kolportażu "Słowa Wyboistego" na terenie kraju. Zwiększenie nakładu pisma oprócz tego, że przyczyni się do rozwoju naszego ruchu, spowoduje to, iż koszty przygotowania do druku (m.in. skład i blachy offsetowe) rozłożą się na większą ilość egzemplarzy. W konsekwencji wydatnie obniży się koszt jednostkowy egzemplarza.

Życzymy przyjemnej lektury i oczekujemy na listy.

Redakcja

Wyboista

Przedruk "Jestem" - wrzesień

Jeśli się jękaś to jesteś w zupełnie niezłym towarzystwie. Arystoteles, Izaak Newton, Winston Churchill, Marilyn Monroe też mieli ten problem...

"Mam 19 lat i trudno mi żyć z moją mową. Nieraz wolalabym w ogóle się nie odzywać. Jękam się od trzeciej klasy szkoły podstawowej. Teraz chodzę do technikum. Zastanawiam się, czy tylko ja mam taką niewyrozumiałą profesorkę od "polskiego". Mówi, że musiałaby poświęcić cały dzień, bym powiedziała choć jedno zdanie, a jeśli nie potrafię mówić, to w ogóle nie nadaje się do szkoły średniej. Celowo każe mi recytować wiersze, by mieć się z kogo pośmiać. Nawet w klasie mam niewyrozumiałych kolegów. Chciałabym zapomnieć o tym jękaniu, mówić normalnie, ale jest to dla mnie za trudne, zwłaszcza na "polskim". Proszę pomóc mi przezwyciężyć lęk. Stoję nad przepaścią" — pisze z rozpaczą Anka z woj. szczecińskiego.

Takich listów do Polskiego Związku Jękających się przychodzi więcej. Jak pomóc tym młodym ludziom samotnie zmagającym się ze swoim problemem, na ogół skrupulatnie unikającym innych, zwłaszcza także jękających się. Jak do rich dotrzeć, przekonać, że warto spróbować wyjść ze swej skorupy, przelamać strach? Ci, którzy napisali, pierwszy krok mają już za sobą.

Polski Związek Jękających się działa w Krakowie od 1989 r. Zrzesza nie tylko osoby jękające się, należą tu także te, które mogą dzięki swym kwalifikacjom zawodowym, np. logopedycznym czy psychoterapeutycznym, pomóc. Celem PZJ jest poprawa warunków życiowych i zdrowotnych osób jękających się oraz szersze włączenie się w społeczne i kulturalne życie kraju. W obrębie Związku tworzone są kluby "J" — grupy samopomocy członkowskiej.

Wszystko zaczęło się przed pięciu laty w Krakowie. Pierwsze spotkania klubu "J" odbywały się na Uniwersytecie Jagiellońskim. Ich inicjatorką i "kręgosłupem" całej akcji samopomocy była wówczas, i jest nadal, dr

Aldona Grzybowska z Instytutu Psychologii.

— Inicjatywa samopomocy wyrosła z niepowodzeń tradycyjnej terapii — mówi Lucyna Jankowska — wiceprzewodnicząca PZJ, studentka psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. — Ten, kto się jęka, dowiadyuje się już w dzieciństwie od logopedów, że jękania można się pozbyć jedynie ciężką pracą, ćwiczeniem i całkowitym podporządkowaniem się terapii. Tymczasem okazało się, że jękanie można zlikwidować na pewien czas, a potem ono wraca. Emocjonalne wsparcie i praktyczna pomoc, jakiej sobie sami udzielamy w klubie "J", pomaga nam w wypracowaniu korzystnego stosunku do jękania, wykorzystania sił psy-

„... Nie ma bowiem żadnych powodów, abyście czuli się gorsi lub niegodni 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, wręcz przeciwnie. Mogę powiedzieć, że dzięki niej zdobywałem zainteresowanie pięknych kobiet, że udawało mi się przekonywać ludzi mnie słuchających do tego, co mówiłem.”

(Adam Michnik do uczestników Zjazdu Polskiego Związku Jękających się — cytaty z piśmka "Słowo wyboiste".)

chicznych do walki z tą niedoskonałością. Istotą jękania nie jest bowiem to, że ktoś mówi mniej lub bardziej płynnie, lecz poczucie, że jest się osobą jękającą się. Znam ludzi, którzy jękają się bardzo mało, ale boją się mówienia i to ich bardziej ogranicza niż ktoś, kto się "normalnie" jęka. Też początkowo miałam ogromne opory przed słuchaniem ludzi jękających się, chciałam uciec z tego środowiska. Moje własne jękanie było dla mnie tematem tabu, zastrzeżonym tylko dla mnie. Było mi z tym źle, ale pilnie strzegłam tej swojej inności. To, że w tej chwili

mogę o tym spokojnie myśleć i mówić, to właśnie wynik samopomocy. Osiągnięcie płynności mowy nie jest dla mnie celem samym w sobie.

Mirek Jamrozik, student IV roku geologii Akademii Górniczo-Hutniczej, wiceprezes PZJ, trafił do klubu po przeczytaniu artykułu dr Grzybowskiej w "Przekroju". Prosiła w nim o kontakt z ludźmi jękającymi się, pisała, że ten, kto się jęka, jest w zupełnie niezłym towarzystwie i o słynnych postaciach historycznych, które miały ten problem. I tak się zaczęło.

— Pamiętam — mówi dziś — że na pierwszym spotkaniu siedziałem z boku. Umiejętność otworzenia przychodzi z czasem. Cenne jest to, że w klubie możemy bez obaw rozmawiać o bardzo dla nas bolesnych sprawach życiowych, odreagować stresy, pośmiać się, choć z pewnością nie jest to pusty śmiech.

— Jeden z kolegów początkowo to, co miał do powiedzenia pisał, a teraz swobodnie się już porozumiewa — włącza Bogdan Pietrus, student III roku Wydziału Metali Nieżelaznych AGH, prezes PZJ. — Ale na to, żeby pokonać w sobie opór przed chociażby użyciem słowa "jękanie", przed spotkaniem się z drugą osobą, która też się jęka lub z kimś, kto miałby nam pomóc — potrzebny jest czas. Najpierw chodzi o zmianę postawy, a dopiero później zmienia się sposób wypowiedzania.

Na cotygodniowe spotkania w klubie przychodzi po kilkanaście osób, a z większością członków zarząd PZJ prowadzi korespondencję. Problemem jest zasymilowanie ludzi, którzy przyjdą do klubu po raz pierwszy. Na ogół nie garną się do towarzystwa, ciężko im odnaleźć się w większej grupie. Każde jękanie ma swoją specyfikę, każdy ma swoje niepowtarzalne jękanie się.

— Z jednej strony jest nasz strach przed jękaniem — mówi Lucyna — a z drugiej — strach ludzi słuchających, ich dyskomfort. Sami musimy okazać, że nie jest nam z tym aż tak źle. Wtedy otoczeniu łatwiej będzie się z nami

mowa

obcowano. Powinniśmy mówić po prostu: jąkam się, ale nie róbcie z tego problemu.

Gdy po raz pierwszy jechałam na zjazd Klubu "J", nie przyznałam się gdzie jadę. Ewidentnym efektem tego zjazdu był fakt, że po powrocie natychmiast opowiedziałam o nim znajomym. Przekroczyłam niewidzialną barierę,

widzenia na dany temat, opowiedzieć o swoich odczuciach i emocjach. Często sowa powraca kwestia umiejętnego wspierania się nawzajem. Zastanawiają się, co tym wsparciem rzeczywiście jest, a co się nim tylko wydaje. Wątpią, by dla kogoś pocieszeniem było to, że inni świetnie sobie radzą z podobnym problemem. Pracują nad programem terapeutycznym, którego

dania, które podejmują każdego dnia. Jest to więc dla mnie uczciwe i rzetelne spojrzenie na siebie, na tyle obiektywne, na ile mnie stać.

Na koniec pytam, co chcieliby przekazać ludziom, którzy podobnie jak dziewczyna z listu są gdzieś w Polsce sami ze swoim problemem?

— Chyba to, że jedynym wyjściem z sytuacji jest spokojna akceptacja siebie takim, jakim się jest. Trudno nam rażić, bo sami nie doszliśmy jeszcze do końcowego etapu tego procesu akceptacji. Niektórzy piszą, że gdyby nie jąkanie, ich życie byłoby całkiem inne, lepsze. Jest to rozumowanie błędne. Trudności ze znalezieniem przyjaciół rzadko wynikają stąd, że się jąkamy. Ich przyczyna tkwi najczęściej w naszym charakterze i mentalności otoczenia.

— Moja polonistka z liceum także orzekła, że się nie dostanę na żadne studia — mówi Lucyna — a jeżeli koniecznie chcę próbować, to tylko tam, gdzie nie ma konkurencji. Na szczęście niewierzyłam jej.

Są grupą młodych ludzi z podobnym problemem, z którym sami starają się sobie poradzić. Jest im łatwiej, bo są razem. Można do nich przyjść, napisać. Spotykają się w każdy poniedziałek po godzinie siedemnastej w Krakowie, przy ul. Dunajewskiego 6/12 (dawna 1 Maja). Można też zadzwonić pod numer 22-10-59. Podobne kluby "J" istnieją w Pile, Gdańsku, Radomiu i Kielcach. Grupy samopomocy znajdują coraz więcej zwolenników, uzupełniając tradycyjną terapię. Jeśli masz ten sam problem, spróbuj się z nimi skontaktować...

Halina Drachal

"Dwie spośród 10 reguł mówienia" Geralda Johnsona, profesora patologii mowy z USA.

1. 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 takim małym napięciem, jak to jest tylko możliwe, bez zakłopotania, wstydu czy uczucia winy.

2. 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 napięcie bloku w łatwe jąkanie. Pamiętaj więc, że za każdym razem, kiedy unikasz rozmowy przez telefon, powodujesz, że następna rozmowa będzie dla ciebie trudniejsza."

(cytat z pismka "Słowo wyboiste")

przełamalam tabu. Wcześniej obie strony jak ognia unikały tematu jąkania, co nie ułatwiało kontaktów między nami. Bo gdy komuś przy mnie wyrwało się niebezpieczne słówko "jąkać", chował się w sobie, myślał "o Boże, co ja zrobiłem...". Od tej pory zaczęło być normalniej.

— Uczestniczyłam w wycieczce w góry z ludźmi niepełnosprawnymi ruchowo — mówi Lucyna. — Wieczorem w małych grupach mieliśmy omówić pewien tekst, ale najpierw trzeba go było przeczytać. Wypadło na mnie. Zaczęłam protestować. A oni na to, że tu jest taka mnogość wszelkich wad, więc ta jedna nie jest żadną przeszkodą.

W klubie odbywają się zajęcia typowo terapeutyczne. Trzeba na przykład przez pięć minut mówić płynnie wystukując rytm, starać się nie unikać słów, o których się wie, że wywołują "blok". Do tego dochodzi ćwiczenie mimiki twarzy. Ktoś pokazuje rozczarowanie, a ktoś inny określa wyraz jego twarzy. Dyskutuje się również różne problemy, każdy członek klubu może przedstawić swój punkt

pierwszym punktem jest samoakceptacja, przyznanie się wobec samego siebie do bezsilności. Każdy po kolei dzieli się z innymi swoimi przeżyciami związanymi z jąkaniem się.

— Tej samoakceptacji nie rozumiem jako łatwego pogodzenia się, machnięcia ręką z rezygnacją i zniechęceniem na coś, co wymyka się spod mojej kontroli i nie daje się w żaden sposób okiełznać — mówi Mirek. — Nie jest to również akt jednorazowy, ale raczej pewien rodzaj za-

21 września 1990 r. rozpoczęła działalność Europejska Liga Związków Jąkających się (The European League of Stuttering Associations — ELSA). Jej członkami jest 13 organizacji samopomocy, łączących ludzi z problemem jąkania się z 12 państw. Została założona w Darmstadt w Niemczech, podczas inauguracyjnego spotkania fundowanego w znacznej mierze przez Komisję Wspólnoty Europejskiej. Jako jedyny przedstawiciel krajów Europy Wschodniej należy do niej Polski Związek Jąkających się. ELSA jest "parasolem" nad grupami samopomocy jąkających się, stanowi pomost dla swobodnych kontaktów.

Celem ELSA jest niesienie pomocy osobom z utrudnioną mową z powodu jąkania się poprzez współpracę Europejskich Narodowych Związków Jąkających się, umożliwienie wymiany koncepcji i doświadczeń terapeutycznych, reprezentowanie interesów ludzi jąkających się w europejskich i światowych stowarzyszeniach, poprawę warunków osób jąkających się.

Artykuł p. Haliny Drachal pt. "Wyboista mowa" zamieszczony we wrześniowym "Jestem" spotkał się z bardzo szybkim i szerokim oddźwiękiem. Otrzymałam listy bardzo różne (od skrajnie pesymistycznych refleksji nad przeszłością i emanującym zewsząd lękiem przed kolejnym dniem, w którym trzeba zmagać się z ową "wyboistością" mowy, do głosów pełnych nadziei wbrew wszystkim i wszystkiemu, co zdawałoby się jej przeczyć).

Potwierdza to z pewnością uznany już pogląd o indywidualności każdego jękania, które należałoby raczej traktować nie jako autonomiczną wadę wymowy, lecz bardziej jako trudność w komunikacji, wynikającą w równej mierze (a być może w znaczącej mierze) z "konstrukcji psychicznej" osoby jękającej się, jak i z przyczyn — powiedzmy — fizjologicznych.

Ale tym niech się zajmą fachowcy; oto co na ten temat mają do powiedzenia młodzi ludzie, których ten problem dotyczy bezpośrednio:

Kasia z woj. częstochowskiego: "W domu nie było czasu na zajmowanie się mną i moją siostrą. Gdy miałam 6 lat i poszłam do przedszkola dopiero wtedy mama "odkryła", że się jękam. (...) Wstyd mi, że jestem taką jękałą; nie jękam się tak strasznie jak np. p. Adam Michnik, ale niekiedy nie mogę słowa wydusić. Pomóżcie mi!"

Ania ze Szczecina: "Klasa zaczęła się wtedy śmiać na cały głos. A ja się chciałam zapaść pod ziemię. Od tej pory na każdym kroku gdy chcę coś powiedzieć, myślę o jękaniu i boję się mówić. I choć do każdej lekcji jestem przygotowana, nie zgłaszam się z obawy, że będę się jękać. (...) Tak bardzo chciałabym mówić na luzie jak moje koleżanki."

Ewa z woj. białostockiego: "Zauważyłam, że robię się coraz gwałtowniejsza, podminowana, z byle powodu wpadam w złość. Mimo wszystko nie zamykam drzwi i nie wylewam łez. (...) W zasadzie wiem, że nic po tym liście się nie zmieni, ale jakoś lepiej psychicznie się czuję. Pierwszy raz podzieliłam się z kimś moim problemem."

Paweł z Częstochowy: "Oszczędzę

Wam moich osobistych zwierzeń, mówiących o różnego rodzaju problemach, które przysparza mi jękanie. (...) Ćwiczę już od kilkunastu lat i do tej pory moja terapia nie przynosi skutku (jest prosta, polega na mówieniu... bez jękania się). Jękam się jednak nadal. Być może przyczyna tkwi w tym, że po prostu nie umiem ćwiczyć. No, bo i skąd mam znać właściwą terapię? (...) I na koniec mam jeszcze pytanie: Czy jest jakiś związek między jękaniem, a paleniem papierosów?"

Reakcje

Monika z Tych: "Nie jestem osobą zamkniętą w sobie, po prostu jestem ostrożna w doborze przyjaciół. W ścisłym gronie (są to ludzie, których poznałam wystarczająco dobrze, aby się ich nie obawiać) uchodzę za szaloną dziewczynę, wariatkę. Potrafię śmiać się cały czas, opowiadać bez przerwy kawały, mogę wtedy mówić, mówić i mówić bez żadnych wpadek (...). Najbardziej zalamuje mnie rozbieżność pomiędzy tym, co się czuje, o czym się myśli, a co się mówi. Nie jękam się w sposób ciągły. Sprawiają mi trudność niektóre wyrazy i muszę na nie uważać. Nie mówię w sposób spontaniczny, robię to w sposób jak najbardziej przemyślany. Głupio mi jest, gdy świadomie ograniczam się do "łatwych" wyrazów, eliminując resztę, tym samym zubażając język, którym mówię."

Beata z woj. bydgoskiego: "Próbuję to opanować, ale nie potrafię czasami wykrztusić z siebie słowa. Jestem strasznym nerwusem, może to dlatego. (...) Napiszcie mi, proszę, co mam robić, żebym mogła mówić jak dawniej, odzyskać swoich kolegów i koleżanki."

Dagmara z Bielska-Białej: "Wśród koleżanek i kolegów nie jękam się. Natomiast w szkole na lekcjach nie mogę wypowiedzieć ani jednego słowa. Lekcje są dla mnie ogromną udręką. (...) Proszę Was pomóżcie mi, bo ja już tak dłużej nie mogę."

Agnieszka z Warszawy: "Koleżanki zdobyłam dość łatwo. Zawsze byłam śmiała i kontaktowa. Problem stano-

willi nauczyciele. Zaczęłam się bardzo stresować. Tak jest do tej pory. Nie umiem płynnie przy całej klasie powiedzieć wiersza, mimo, że w domu recytuję go bez zająknięcia. Z bardzo dobrej uczennicy stałam się zwykłą i przeciętną. Na lekcjach nie zgłaszam się, jestem bierną słuchaczką. (...) Moim marzeniem jest studiować dziennikarstwo, ale z tą mową to przecieź niemożliwe! (...) Bardzo Was proszę, pomóżcie mi!"

Renée z Krakowa: "W szkole podstawowej z reguły byłem wysmiewany i przedrzeźniany. Wtedy jękanie zaczęło się pogłębiać. Stałem się małomówny, odstawałem zawsze od reszty klasy. Wraz z jękaniem przyszła nieśmiałość. (...) Wcześniej bałem się chodzić do sklepu, albo coś załatwić, bo bardzo obawiałem się drwin ze strony innych.

Przed każdym wyjściem do sklepu trenuję jak aktor rolę — to co mam powiedzieć i co mi odpowie ekspedientka. (...) Obecnie staram się wszystko załatwiać z humorem i błyskiem radości w oku..."

Iza z Kędzierzyna Koźle: "Pogodziłam się już z moją wadą, a i otoczenie również; poza tym nie jest ona aż tak wielka. Jękanie nie przeszkadza mi w zawieraniu nowych znajomości, ale jednak wkurza mnie to, że zatnę się od czasu do czasu."

Sandra z woj. koszalińskiego: "Mam 15 lat i pomimo tak młodego wieku tracę chęć, aby żyć. (...) Strasznie boję się nowej szkoły, nowego otoczenia. Chwilami wolałabym wcale nie mówić i wydać mi się, że byłabym wdzięczna Bogu, gdybym była niemową. (...) Nie proszę o pomoc, ale o małe wsparcie psychiczne. Bardzo chciałabym się skontaktować z ludźmi mającymi podobny problem. Może kontakt korespondencyjny z taką osobą ułatwiłby mi życie z jękaniem."

Iwona z woj. skierniewickiego: "Dopiero w nowej szkole zaczął się koszmar. (...) W końcu pani profesor stwierdziła, że nie nadaje się do szkoły średniej, a jeżeli nie będę następnym razem czytała płynnie, to zostawi mnie na drugi rok w tej samej klasie. (...) Więc ja uwielbiam pisać klasówki, bo wiem, że jeżeli umiem, to na pewno napiszę i dostanę dobrą ocenę. (...) Jest mi bardzo trudno nawiązywać kontakty. Czuję się bardzo samotna,

DOKOŃCZENIE NA STR. 13

Europejska Liga Związków Jąkających się istnieje od września 1990 r. Jest "parasolem" nad 13 stowarzyszeniami osób jąkających się z 12 państw Europy (PZJ jest jednym z członków założycieli). ELSA stanowi forum dla wymiany informacji i doświadczeń w dziedzinie samopomocy. Drugim głównym celem jest reprezentowanie interesów ludzi jąkających się w instytucjach społecznych i politycznych Europy.

Sprawozdanie ze spotkania ELSA w Strasbourgu 24-26 maja 1991 r.

1. Przedstawiono raport z działalności ELSA od czasu spotkania założycielskiego (Darmstadt, wrzesień 1990).

● UNESCO, Organizacja Narodów Zjednoczonych, Wspólnota Europejska i Międzynarodowa Organizacja Logopedów zostały poinformowane o istnieniu i celach ELSA.

● Interweniowano w sprawie zamknięcia jedynej w Europie multidyscyplinarnej szkoły terapii jąkania w Halmrast, Norwegia. Wiadomo obecnie, że list zawierający sprzeciw ELSA był dyskutowany w Parlamencie. Sprawa na razie pozostaje otwarta, ale ośrodek w Halmrast nadal działa.

● Przedstawiciele ELSA biorą udział w działaniu Międzynarodowej Organizacji Płynności (International Fluency Organization). Powstała ona w 1990 r. w USA, a celem jej jest współpraca wszystkich osób zainteresowanych dziedziną płynności mowy: naukowców, terapeutów i osoby jąkające się. W ramach IFA działa kilkanaście komisji, m.in. Komisja do Spraw Samopomocy.

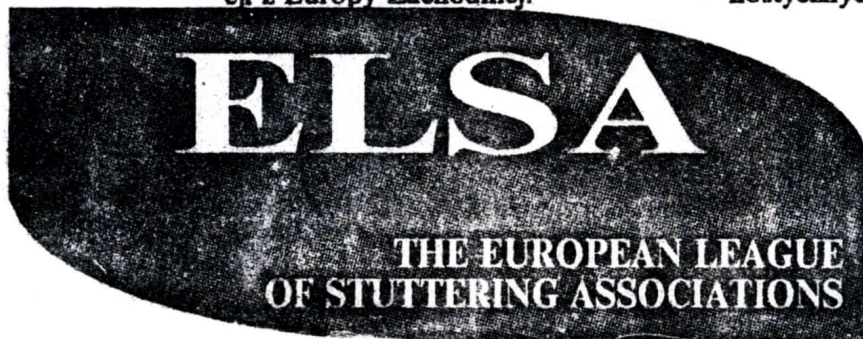
● ELSA została członkiem Grupy Dialogowej w obrębie Wspólnoty Europejskiej (EC Dialogue Group), europejskiego forum dla wszystkich stowarzyszeń ludzi z jakimś szczególnym problemem, niesprawnością.

● Powstała biblioteka ELSA, zawierająca broszury, książki, kasety magnetofonowe i video otrzymane od wszystkich stowarzyszeń-członków i kilku pozaeuropejskich organizacji (w języku angielskim i niemieckim).

2. Sprawy poruszone podczas spotkania

● Relacja z kampanii prasowej informującej o istnieniu i celach ELSA, przeprowadzonej przez wszystkich członków. Kampania zakończyła się sukcesem także w Polsce. Informacje ukazały się w "Spotkaniach" (Nr 7 1991 r.), "Wiedzy i Życiu" (marzec 1991 r.), "Dzienniku Lubelskim" i "Jestem" (wrzesień 1991 r.).

● Zapowiedź I Słowiańskiego Kongresu Osób Jąkających się. Otrzymaliśmy (PZJ) wsparcie finansowe od ELSA i narodowych organizacji z Europy Zachodniej.



● W Islandii powstała nowa organizacja samopomocy jąkających się. Na razie liczy 5 członków.

● Tworzy się też podobne stowarzyszenie w Irlandii (nie jesteśmy ostatni!).

● W spotkaniu brały też udział osoby z Polski: Lucyna Jankowska i Mirek Jamrozik.

Sprawozdanie ze spotkania ELSA w Hamburgu 25-27 października 1991 r.

1. Raport z działalności ELSA od czasu spotkania w Strasbourgu.

● Elsa bierze udział w tworzeniu programu HELIOS — pierwszego projektu pomocy Wspólnoty Europejskiej dla ludzi z jakąś niesprawnością. Zawiera on m.in. plan stworzenia fundacji na rzecz tych osób i budowy centr diagnostycznych i rehabilitacyjnych.

● Wysłano informacje o ELSA na Międzynarodową Konferencję Logopedów i Foniatorów (sierpień 1991, Paryż), która została włączona do programu.

● Planuje się podobny wkład do I Europejskiej Konferencji Patologów Mowy (Ateny, kwiecień 1992).

● ELSA będzie należeć do nowo powstałej Niemieckiej Organizacji

Stowarzyszeń Społecznych (The German Top Organisation of Voluntary Associations); jest to organizacja rządowa.

2. Sprawy ujęte w programie spotkania

● ELSA wystosowała list do księcia Alberta z Monaco (osoba jąkająca się) z propozycją patronatu. Po zaakceptowaniu tekstu list został wysłany.

● Plan utworzenia Centrów Diagnostycznych dla osób jąkających się — propozycja z Holandii. Projekt: CD w każdym państwie lub regionie, składające się z 3 specjalistów. Pierwszym krokiem terapii każdej osoby byłaby diagnoza wykonana przez Centrum i wybór optymalnej w tym indywidualnym przypadku terapii oraz skierowanie do określonego terapeuty. Po pewnym czasie (np. po pół roku) ocena skuteczności terapii i w razie potrzeby modyfikacja jej. Ideą jest uniknięcie prowadzenia nieskutecznych terapii i możliwość uzyskania pomocy od najlepszych fachowców w kraju.

● Relacja z I Słowiańskiego Kongresu Osób Jąkających się — bardzo duże zainteresowanie uczestników spotkania.

● Prace nad broszurą informacyjną ELSA (kilkastronny temat jąkania we wszystkich językach Europy), ulotką (w języku angielskim, prezentującą cele ELSA) i wstępnymi planami zrealizowania programu telewizyjnego dla TV SAT.

● Wymiana doświadczeń na temat "Co jest skuteczne, co "pracuje" w grupach samopomocy?" (będzie to tematem numeru "Voice of ELSA")

● Zapowiedź III Międzynarodowego Spotkania Jąkających się, 13-16 sierpnia 1992 r., San Francisco, California. Orientacyjny koszt samej podróży wynosi 2300 DM (przelet z Niemiec). Na razie nic nie wiadomo o kosztach uczestnictwa (będzie specjalna informacja na ten temat).

● W spotkaniu uczestniczyła z Polski Lucyna Jankowska

Krakowski Klub J istnieje już 5 lat! Przez ten czas zebrano już dość dużo materiału fotograficznego, który stopniowo chcielibyśmy Wam zaprezentować.

W ten sposób pragniemy nakłonić naszych Czytelników do przypomnienia sobie chwil spędzonych razem podczas zjazdów lub też spotkań klubowych oraz do zastanowienia się nad tym, jak wiele zrobiliśmy w kierunku poprawy naszej mowy.

Klub J w Krakowie powstał w styczniu 1986 r. z inicjatywy dr Aldony Grzybowskiej. Pierwsze spotkania odbywały się w klasztorze Augustianek, później na Uniwersytecie Jagiellońskim, aż wreszcie dzięki uprzejmości PZKS-u, możemy się spotykać w obecnym lokalu.



W dniach 15-17.IV 1988 r. w Krakowie odbył się Pierwszy Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się. Dla balbutów było to wielkie wydarzenie, gdyż przekonali się, że nie są samotni z tym problemem.

W Zjeździe tym brały udział 3 silne grupy z Krakowa, Gdańska i Torunia. Nie zapomniane wrażenia z tego Zjazdu pozostawiły występy artystyczne tych trzech grup.

Główną pomysłodawczynią i organizatorką tego Zjazdu była oczywiście Aldona Grzybowska (na zdjęciu).

Następny Zjazd odbył się rok później w Sobieszewie k/Gdańska w pięknie położonym ośrodku. Zjazd ten obfitował w dużą ilość ciekawych warsztatów oraz im-

prez towarzyszących. Po pracownych i męczących warsztatach śpiew wszystkim sprawiał prawdziwą radość, a wielkim przebojem, który śpiewała cała sala był hymn Klubów J

Konkurencją, która trzymała w napięciu wszystkie dziewczyny, był wybór Mistra Zjazdu.

Na zdjęciu Mister na chwilę przed koronacją.

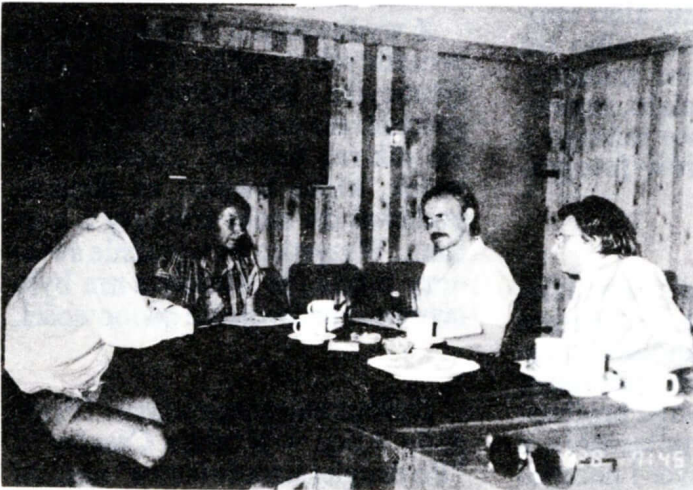




**W lipcu 1989 r. Krakowski Klub J gościł
Johna Allbacha**

— lidera amerykańskich grup samopomocy wraz z żoną.

Spotkanie z gościem przebiegało w bardzo miłej i wesołej atmosferze. W czasie tego spotkania zapoznaliśmy Johna z naszą działalnością, a na zakończenie zaprezentowaliśmy gościom wiązankę polskich przebojów, oczywiście (jak widać na zdjęciu) w naszym wykonaniu.



Kolonia, sierpień 1989 r. — Druga Międzynarodowa Konferencja na temat samopomocy jękaających się. Dla nas balbutów, była to konferencja bardzo ważna, gdyż w świadomości grup z całego świata, zaistnieliśmy jako silna i prężnie działająca grupa. Oprócz Włochów, Japończyków i Niemców byliśmy jedną z najliczniejszych grup. A to — prawie cała nasza reprezentacja.

opr. Janusz Walasek

CIĄG DALSZY W NASTĘPNYM NUMERZE

Kolejnym wielkim wydarzeniem w dziejach Klubu było zarejestrowanie Polskiego Związku Jękaających się.

W miesiąc po rejestracji Związku odbyło się pierwsze Walne Zebranie PZJ, podczas którego w wyniku bardzo długich i burzliwych, ale zarazem owocnych obrad zatwierdzono Statut PZJ

Poprzez w pełni demokratyczne głosowanie wybrano Zarząd Związku. Pierwszym prezesem PZJ został Bogusław Pietrus — ten w środku i w okularach.



Podczas pobytu w Krakowie, John bardzo pracowicie spędził czas.

Opowiadał o działalności amerykańskich grup samopomocy, odpowiadał na nasze pytania i udzielał wywiadów dla prasy krakowskiej.

Najchętniej wspominał przygody, które przytrafiły mu się w Polsce. Z pobytu w naszym kraju był jednak bardzo zadowolony

Na zdjęciu John i Aldona w trakcie wywiadu dla gazety.



Jeżeli jakas się to jesteś w całkiem niezłym towarzystwie...

Levis Carroll

Być może nasza kompania nie byłaby tak świetna, gdyby nie należał doń wielebny pastor Dodgson. To on, w piątek 4 lipca 1862 r. płynąc łodzią z trzema siostrami Lidell (Folly Bridge lat 13, Alice Pleasance lat 10 i Edith lat 8) w górę Tamizy, wymyślił i opowiedział na żywo bajkę, z której rozwinęła się niebawem jedna z najslawniejszych książek dla dzieci "Przygody Alicji w Krainie Czarów". G.K. Chesterton w recenzji tego dzieła napisał: "... to nie jest odpowiedni przedmiot do tego, żeby dziecko mogło Esię bawić, ale raczej do tego, żeby psycholog mógł oszaleć."

Levis Carroll to pseudonim Charles'a Lutwidge'a Dodgsona, złożony z jego imion w innej formie językowej i w odwrotnym porządku. Ale nie tylko. Pastor żądał, aby jego, czyli C.L. Dodgsona i autora podpisującego się Levis Carroll traktować jako dwie różne osoby i nie przyjmował listów adresowanych na to drugie nazwisko.

Urodził się w Anglii w 1832 r. jako jeden z 11-ga rodzeństwa, z których aż 7 jękało się (on i jego 6 siostr). Przyczyn tej rodzinnej dolegliwości szukano w charakterze ojca, skrajnym purytaninie w zakresie wychowania i światopoglądu. Bardziej prawdopodobnym efektem tego jest fakt, że prawie żadne z jego dzieci nie zawarło związku małżeńskiego.

C.L. Dodgson przyjął niższe

święcenia kapłańskie, ale nie pełnił w rzeczywistości obowiązków duszpasterskich. Spędził większość życia w Oxfordzie, jako uniwersytecki wykładowca matematyki i logiki. Pasjonował się wymyślaniem rozrywek matematycznych, które publikował pod właściwym nazwiskiem. Zalecał je zwłaszcza jako środek na zajęcie umysłu w czasie bezsennych nocy, gdy "człowieka nachodzą różne myśli nieprzystojne, sceptyczne i bluźniercze". Dużo rysował, lecz bardziej znany jest jako fotografik. Ogromny zbiór jego zdjęć, przedstawiających głównie małe dziewczynki w ubraniu, albo upozowane i w przebraniu, albo też nago, został po śmierci zniszczony. To, co z niego ocalało, zapewnia mu jednak miejsce jednego z czołowych prekursorów fotografii.

To zafascynowanie urodą dziewczynek uczyniło go bohaterem wielu rozpraw psychoanalitycznych. W jego czasach natomiast strój duchowny i powaga profesorskiego zawodu, w połączeniu z prostotą pojęć o erotyce i panującą wówczas w Anglii modą powszechnej wylewności uczuć, łez i pocałunków przy każdej okazji, zabezpieczało go przed podejrzeniami rodziców. Znajomości z dziewczynkami nawiązywał dbając o ich zgodę i z góry ustalając szczegóły i formy takiego kontaktu.

Podjejmował ich dosłownie seki w swoim domu specjalnie wyposażonym w olbrzymie ilości zabawek i książek dla dzieci. Jego salon, w którym zabawiał nieraz ponad 100 małych gości, był istnym rajem dziecięcym. Kieszenie i

torbę miał zawsze wypchane zabawkami, słodyczami i wszystkim, co mogło się przydać w spotkaniach. Poświęcał im trzy czwarte swojego życia, czasu i zainteresowań.

Pozostała część, którą spędził w świecie dorosłych, była tematem wielu anegdot. Gromadził bowiem, streszczał i ujmował w przemyślny system odsyłaczy całą swoją korespondencję, kartoteka doszła do 98 721 pozycji.

Z wydawanych wciąż obiadów prozorych przechowywał szkice sytuacyjne i jadłospisy, aby nigdy gościom nie podać potrawy, którą ich już raz uraczył. Zamiast serwetek, które uważał za zbędne, podawał do stołu trójkąty z kartonu. Wszystko to wyraźnie świadczy o tym, że właściwe mu było łagodne rozdwojenie osobowości.

Oprócz najslawniejszych: "Przygody Alicji w Krainie Czarów" i "Po drugiej stronie lustra" napisał wiele utworów, pełnych charakterystycznej dla humoru angielskiego niefrasobliwości, zwanych czasem literaturą nonsensu.

Umarł w 1898 r., całkiem niespodziewanie, prawie absurdalnie, bo wskutek błędnego przeziębienia, które rozwinęło się w bronchit.

Opracowano na podstawie wstępu Roberta Stillera do "Alicji w Krainie Czarów" Lettrex 1990.

Lucyna Jankowska

Pod takim tytułem w naszym piśmie został zapoczątkowany nowy cykl artykułów. Sądzę, że wypowiedzi osób niejąkających się na nasz temat będą interesujące i bardzo przydatne w naszej terapii.

Pytania, na które będą odpowiadać rozmówcy, jak również ich wiek, zawód czy też zajmowane stanowisko będą różne. Pozwoli to na zasięgnięcie opinii o osobach jąkających się w różnych środowiskach społecznych.

Co mówią o nas inni

Myślę, że rozmowy te będą jedną z dróg propagowania idei samopomocy w terapii jąkania.

Bardzo pragnąłbym, aby pytania i forma tych artykułów nie były tylko mojego autorstwa. Dlatego proszę Czytelników o przesyłanie na adres redakcji swoich koncepcji, pytań i ewentualnych zmian tej części naszego czasopisma.

Na łamach tego numeru "Słowa Wyboistego" proponuję rozmowę z księdzem diecezji sandomiersko-radomskiej Wiesławem Gibalą.

Ksiądz Wiesław ukończył Wyższe Seminarium Duchowne w Sandomierzu w 1984 roku. Pracuje obecnie w drugiej parafii w Staszowie (poprzednio w Radomiu). Prowadzi jednocześnie lekcje religii w Zespole Szkół Mechanicznych w Staszowie.

— *Co ksiądz może powiedzieć o jąkaniu jako wadzie wymowy?*

Myślę, że u człowieka, obok tych innych wad wymowy, które każdy z nas ma, występuje jąkanie.

Ucząc, spotykam się nie tylko z tego rodzaju wadą, bo dostrzegam np.: że inni mówią ze ściśniętymi ustami, że wymawiają wszystkie wyrazy jakoś tak nie tylko gwarowo, ale poprzekręcanie.

Jąkanie jest bardziej zauważalną

wadą wymowy. Może dlatego część ludzi uważa, że jest to jedyna wada. Dla mnie jest ona jedną z wielu.

— *Domyślam się, że ksiądz spotkał już wielu jąkających się. Co ksiądz może o nich powiedzieć?*

Tak, spotkałem wiele takich osób. Już w czasie studiów miałem kontakt z osobami jąkającymi się.

Przyjęto tam kilku kolegów, którzy mieli właśnie ten problem. Bardzo dużo pracowali, aby poprawić swą wymowę.

Pamiętam, że zbierali się w pokoju i intensywnie ćwiczyli. Używali do tego urządzenia, które nazywało się echokorektorem. Poza tym wiele rozmawiali na temat jąkania, szukając nowych metod terapii.

Czasami chodziłem na takie spotkania i podziwiałem ich wytrwałość w ćwiczeniach, zgodność i wspaniałe zgranie jakie ta grupa tworzyła. Muszę przyznać, że po pewnym czasie zrobili niesamowite postępy w mówieniu. Było to dla mnie bardzo miłym zaskoczeniem.

Spotkałem się również z tym problemem w praktyce duszpasterskiej, a zwłaszcza przy ślubach. Często sami młodzi uprzedzali mnie, że mają taką wadę tj. zacinają się.

Z takimi ludźmi spotykałem i spotykam się. Dla mnie nie stanowi to jakiegoś problemu. Po prostu czekam, aż dana osoba uspokoi się. Myślę, że ta wada występuje i nasila się wtedy, gdy człowiek jest na początku wykonania jakiejś czynności. Powiedzmy, gdy występuje nowa sytuacja, spotkanie z komś kogo się nie znało wcześniej, albo dochodzi jakiś nowy fakt. Wtedy człowiek jest najbardziej podatny na to zaburzenie. Natomiast, gdy znajduje się wśród ludzi z którymi jest zaprzyjaźniony, lub których już zna od dłuższego czasu, wówczas właściwie ta wada nie przeszkadza nikomu.

— *Czy zdaniem księdza społeczeństwo jest przygotowane na przyjęcie i współzycie z osobami jąkającymi się?*

Niestety, jeśli chodzi o polskie społeczeństwo, to muszą powiedzieć, że nie jest ono zbyt dobrze przygotowane na współzycie z osobami jąkającymi się.

Myślę, że mamy wiele takich jakichś prostych zacięć w naszym społeczeństwie. Nie potrafimy tolerować wielu grup ludzi, a przede wszystkim nie potrafimy z nimi współżyć.

Dla nas, jeśli ktoś inaczej np.: ubiera się, wygląda, zachowuje się, czy nawet inaczej właśnie mówi, od razu staje się jakąś tam owcą. Zostaje jakby wysegregowany ze społeczeństwa i odsuwany na pobocze.

Nie wiem skąd wzięło się w naszej mentalności przekonanie, że jest to jakiś inny człowiek. Przecież to taki sam człowiek jak każdy z nas, tylko że my u siebie nie widzimy tych różnych wad.

Generalnie można powiedzieć: nasze społeczeństwo jest mało tolerancyjne.

Poza tym mamy mało informacji na temat jak powinno się podchodzić do jąkających się, jak na przykład im pomóc; praktycznie nie wiemy nic.

— *Czy ksiądz chciałby coś przekazać ludziom, którzy jąkają się?*

Tak. Myślę, że podstawową sprawą jest odpowiednie nastawienie psychiczne.

Zasugerowanie sobie, że nie jest się innym, że nie jest się gorszym od innych.

Może to jest nieładne podejście, ale chciałbym żeby jąkający się zobaczyli, że inni też mają różnorodne wady i poddają się. Sądzę, że autosugestia jest tu bardzo ważną sprawą.

Bo jeśli człowiek sobie zasugeruje, że nie jest inny, że nie jest gorszy, to łatwo może sobie z tą wadą poradzić.

Gdybym ja miał taką wadę wymowy, to przede wszystkim wmówiłbym sobie, że nie jestem inny, a przynajmniej nie jestem zły.

Tego serdecznie wszystkim życzę. Życzę również wytrwałości, której wszyscy mamy tak bardzo mało.

— *Bardzo dziękuję księdzu za rozmowę.*

Wywiad przeprowadził
Andrzej Piotrowicz

Bardzo chciałam dowiedzieć się jak najwięcej o Was, którzy przyjechaliście na nasz Zjazd Słowiański do Krakowa z całej Polski i z wielu sąsiednich krajów. Zbyt mało czasu nie pozwoliło mi z każdym z Was porozmawiać dłużej, poznać Was bliżej — Wasze oczekiwania i nadzieje, Waszą ocenę tego, co robimy w naszych Klubach, Wasze spojrzenie na Was samych. A znajomość tego wszystkiego jest dla mnie bardzo ważna. Dlatego poprosiłam Was o odpowiedź na różne pytania ankiety. Dziękuję tym wszystkim uczestnikom Zjazdu, którzy tak obszernie i szczerze podzielili się ze mną swoimi myślami. Dziękuję całej czterdziestce piątce moich "ankietowiczów". Nie będą komentować tu Waszych wypowiedzi. Przedstawię je tak, jak je napisaliście. Niech będzie to wyrazem mojego dla Was szacunku i podziękowania za trud, jaki włożyliście w wypełnianie tej ankiety. Niech będzie przyjemnym wspomnieniem ze Zjazdu dla Was i ciekawą lekturą dla tych wszystkich, którzy na Zjeździe nie byli.

Prawie połowa z Was uczęszcza na spotkania Klubów "J" w jednym z naszych ośrodków w Polsce. Ci, którzy nie chodzą na takie spotkania, to przeważnie ludzie, którzy nie mają takiego Klubu w pobliżu. Nikt nie napisał, że Kluby są mu niepotrzebne, lub nie chce chodzić! To dla mnie bardzo ważna informacja. A teraz już oddaję Wam głos.

Dlaczego chodzą na spotkania Klubów "J"?

● Ponieważ, jeśli bym nie przyszła, uważałabym to za osobistą stratę, a nie lubię tracić, szczególnie jeśli mi jest tu dobrze.

● Ponieważ sądzę, że takie spotkania są potrzebne, bo można korzystać z doświadczeń innych, można z tego wynieść sporo korzyści.

● Umożliwiają mi wyciszenie się.

● Dają mi poczucie własnej wartości, udowadniają, że nie jestem wyjątkiem, spotykam tu ludzi, którzy mają podobne problemy, jak ja.

● Odczuwam taką wewnętrzną potrzebę. Chcę z kimś porozmawiać, zapytać się, dowiedzieć się czegoś nowego. Te spotkania są mi potrzebne.

● Dają mi pewność w mówieniu.

● Podoba mi się atmosfera spotkań, można swobodnie rozmawiać, zobaczyć jak radzą sobie inni.

● Bardzo podobają mi się ćwiczenia, które z nami prowadzi pani psycholog.

● Chodzę w celu zebrania informacji i wiadomości na temat jąkania.

● Chodzę, żeby mieć możliwość mówienia z ludźmi, którzy też się jękają, ponieważ rozmawiając z nimi czuję się

z nimi równy i mówię swobodnie. Poza tym mam tam wielu znajomych, z którymi lubię przebywać.

● Czuję pewną więź z ludźmi, którzy tam przychodzą — jest to może jakaś zażyłość i podobny problem.

● Myślę i jestem przekonany, że spotkania takie są jedną z dróg poprawy naszej wymowy. Wymiana doświadczeń, dobra psychoterapia, strona techniczna naszej mowy — to atuty każdego Klubu.

● Znajduję tam ludzi, którzy nie śmieją się z tego jak mówię, dają mi aprobatę i akceptację, wzmocnienie pozytywne. Mogę tam działać w pozytywnym kierunku.

wiedzieć się, jak sobie z nimi radzą. Myślę, że ich doświadczenia mogą przydać się w moim życiu. Chciałam się odreagować i zrelaksować i udało mi się.

● Nabieram na Zjeździe nowych sił do pracy nad sobą. Spotykam ciekawych ludzi. Mogę się dowiedzieć wielu nowych rzeczy o jękaniu. Mogę się podzielić swoimi uwagami i pomysłami z innymi mi podobnymi.

● Przyjechałam na Zjazd aby poznać swoje jękanie i jękanie innych osób, oraz sposoby pozbywania się jękania i jego akceptacji w życiu. Przyjechałam też, żeby mile spędzić czas.

● Przyjechałam, ponieważ uwa-

Na Zjeździe była ankieta...

● 1. Sprawia mi to frajdę. 2. Chcę być konsekwentny — jak już się czegoś podjąłem, to staram się robić to tak dobrze, na ile staję mi chęci.

Na to pytanie odpowiedzieli też logopedzi uczestniczący w Zjeździe:

● Interesuję się tą problematyką i mam głębokie przekonanie, o potrzebie istnienia Klubów "J".

● Uczciwie przyznaję, że początkowo chodziłam dlatego, że jestem logopedą i interesowała mnie idea samopomocy, ale nie byłam przekonana co do formy. Uczestnictwo w spotkaniach przekonało mnie, że to jest to. Czuję, że to, co stworzyliśmy, jest nam wszystkim potrzebne.

Ponad połowa z Was była na Zjeździe Klubów "J" po raz pierwszy w życiu. Dlaczego przyjechaliście na Zjazd Słowiański i czego po nim oczekiwaliście?

● Po przeżyciu pierwszego Zjazdu czułam, że nie mogę nie przyjechać, czułam taką potrzebę. Oczekuję nie tyle poprawy swojej wymowy, ale poprawy kondycji psychicznej — nabrania innego stosunku do swego jękania i swojej osoby.

● Przyjechałam spotkać się ze swoimi przyjaciółmi i poznać nowych ludzi. Jest to dla mnie coroczne święto, którego nie chciałabym opuścić.

● Przyjechałam, ponieważ emocjonalnie czuję się związana ze wszystkimi "jękałami". Chciałam poznać problemy, z jakimi się borykają i do-

zam, że takie spotkania są wspaniałą rzeczą dla osób z podobnym problemem, jaki ja mam.

● Słyszałam o zjazdach wiele dobrych rzeczy. Można powiedzieć, że przyjechałam tu z ciekawości.

● Pierwszy raz byłam na Zjeździe w Pile i pobyt ten wspominam bardzo miło. Bardzo podobała mi się atmosfera Zjazdu, poznałam wielu ciekawych, miłych ludzi. W Krakowie chciałam spotkać się z przyjaciółmi z którymi niestety nie mam okazji spotykać się częściej niż raz na rok. Poza tym chciałam zapoznać się z nowymi metodami terapii jękania.

● Nie oczekuję po Zjeździe wielkich zmian, ale sądzę że będę pewny w swojej wymowie.

● Podobało mi się rok temu w Pile, przyjechałam do Krakowa. Przede wszystkim chciałam spotkać znajomych, choć dużą wagę przywiązuję również do warsztatów. Myślę, że mogę wiele się nauczyć i przy okazji spędzić kilka wspaniałych i ciekawych dni.

● Przyjechałam na Zjazd, bo to jest bardzo dobry pomysł na spędzenie czasu z ludźmi z takim samym problemem, świetna zabawa, możliwość spotkania wielu interesujących ludzi, poznanie doświadczeń innych Jękałów.

● Na Zjazd przyjechałam z czystej ciekawości. Ostatni mój kontakt z Klubem "J" miałam dokładnie 3 lata temu. Po prostu czułam wewnętrzną potrzebę spotkania się z bratnimi du-

szami.

● **Przyjechałem, żeby wypocząć, zrelaksować się, zapomnieć o codziennych problemach.**

● **Nie mam jasno określonych oczekiwań. Nie musi być wcale mądrze, terapeutycznie i bardzo owocnie — grunt, żeby było słonecznie i przede wszystkim śmiesznie.**

● **Dokładnie nie wiem, dlaczego przyjechałam i czego oczekuję. Może znajdę pomoc, może zdołam pomóc komuś. Szukam silnej motywacji, choć nie wiem, czy naprawdę chcę ją znaleźć. A jeśli, że może w zorganizowanej grupie zdołam się zmobilizować do ćwiczeń. Wiem, że powinienem tutaj być — może czas przyniesie odpowiedź.**

A dlaczego przyjechały terapeutki?

● **Przyjechałam na ten Zjazd, aby poznać innych, "pracujących", spotykających się w Klubach "J", chciałam też poznać stronę techniczną organizacji Zjazdów. Oczekuję, że pobyt tutaj, udział w warsztatach, rozmowy z osobami jękającymi się i z terapeutami, zmieni coś w moim widzeniu problemu ludzi jękających się, jak również podsunie mi pomysły, jak możemy sobie wzajemnie pomóc.**

Na Zjazd przyjechali też ludzie z innych krajów, gdzie Kluby "J" jeszcze nie istnieją. Oni też mają swoje oczekiwania.

● **Interesują mnie problemy związane z leczeniem jękających się.**

Oczekuję nowych informacji.

● **Przyjechałem dlatego, że dla nas jest to zupełnie nowa sprawa. Interesuje mnie możliwość zorganizowania podobnej imprezy u nas.**

● **Przyjechałem, żeby znaleźć nowych przyjaciół w Polsce, zachwycić się Krakowem, dowiedzieć się, jak wyzwolić się od jękania.**

● **Chciałem obejrzeć, posłuchać, poznać polskich jękających się i terapeutów i z nimi porozmawiać. Chcę zorganizować Klub "J" w Sofii.**

● **Chciałbym nauczyć się zorganizować taki zjazd w swoim mieście.**

● **Przyjechałem tu, żeby poznać nowych przyjaciół, którzy mają ten sam problem, co ja i dowiedzieć się czegoś więcej na temat samopomocy osób jękających się.**

● **Nie wiem, czego tutaj oczekuję, ale nie przypuszczam, że to spotkanie pomoże mi wyleczyć się z jękania. Choć to brzmi śmiesznie, ja myślę, że to nie jest nic tak poważnego, żeby miało być leczone.**

● **Chciałem zapoznać się z podobnymi problemami w Polsce i sposobami leczenia, jakie stosujecie. Oczekuję dalszych podobnych imprez.**

Brak miejsca w tym numerze „Słowa Wyboiste” nie pozwala mi na przedstawienie tutaj oceny Zjazdu Słowiańskiego przez moich „ankietowiczów”. Czytajcie następny numer — tam o tym napiszę.

Aldona Grzybowska

Department of Speech Pathology and Audiology
Charles VanRiper Language, Speech and Hearing Clinic



Kalamazoo, Michigan 49008 3825
616 367 2045

WESTERN MICHIGAN UNIVERSITY

Fragment listu Charlesa Van Ripera do Jurka Kunowskiego

(...) Najważniejsze, co próbuję przekazać jękającym się, to nie to, aby uczyli się mówić bez jękania. Oni już to potrafią. To czego jękający się nie potrafią, to to jak jąkać się łatwo i bez wysiłku, tak aby jękanie było prawie niezauważalne.

Ty nie jesteś w stanie wyleczyć się z jękania, ale możesz tak jąkać się, aby pomimo to zachować dużą płynność. Ty możesz zmienić swój sposób jękania.

Przez długie lata bezskutecznie próbowałem mówić bez jękania,

ale udało mi się to dopiero wtedy, gdy opanowałem nowy sposób jękania. Ty potrafisz także.

Ja nie miałem terapeuty, który by mnie tego nauczył.(...)

Charles Van Riper

Charles Van Riper — profesor patologii mowy w USA, człowiek jękający się, światowej sławy terapeuta (patrz: "Słowo Wyboiste" Nr 1 z 1990 r.).

Jurek Kunowski — członek krakowskiego klubu "J".

Reakcje

DOKOŃCZENIE ZE STR. 6

więc piszę do Was, bo chciałabym korespondować z ludźmi, którzy znają ten problem i potrafią do końca zrozumieć co czuję."

Agnieszka z woj. szczecińskiego: "Wada ta jest mało widoczna, gdy rozmawiam z kimsz z rodziny lub znajomym. (...) Gdy jakiś czas temu korespondencyjnie poprosiłam o pomoc, w liście, który do mnie przyszedł zlekceważono mój problem i napisano, że jestem przewrażliwiona. A przecież to nieprawda! Czy ktoś, kto mi odpisał, wiedział coś na ten temat? A ja tak liczyłam na pomoc."

Edyta z woj. lubelskiego: "Nie pamiętam właściwie od kiedy się jąkam i wcale mi nie sprawia przyjemności przypomnianie sobie tego — może od urodzenia, a może od wieku jakichś 3 — 4 lat. Wiem tylko, że zawsze nazywano mnie "jąkałą" i przedrzeźniano na wszystkie sposoby, zwłaszcza w pierwszych latach szkoły podstawowej. Teraz martwię się tym nie tak często, bo moich "miłych" kolegów i koleżanki taka zabawa przestała po prostu bawić. Jednak problem istnieje nadal. (...) Dalej cierpię na to samo, co (podobno) Izaak Newton czy Arystoteles, nie mając szansy ani na stanie się takim "wielkim umysłem", ani na pozbycie się jękania. (...) Proszę, napiszcie do mnie! Niech czuję, że nie tylko ja jestem ta "inna". Mimo moich kłopotów — HEY!"

Przytoczone fragmenty listów pozostawiamy bez komentarzy. Poruszonych zostało tak wiele ważnych spraw, że nie sposób ustosunkować się do nich przy pomocy jakiegś jednej celnej pointy, czy "złotej" rady.

Każdy z tych problemów wymaga oddzielnego, dogłębnego potraktowania. Na łamach naszego pisma z pewnością, niejednokrotnie, będziemy do nich powracać.

Ciekawi jesteśmy nade wszystko reakcji naszych Czytelników. A może ktoś z Was chciałby nawiązać kontakt korespondencyjny z osobami, które do nas napisały?

"Słowo wyboiste" czeka na Wasze głosy i chętnie stanie się "skrzynką kontaktową" dla tych wszystkich, których problem jękania dotyczy bezpośrednio, interesuje, bawi, złości, śmieszy, intryguje, czy choćby tylko ociupinkę zaciekawia; słowem — nie jest tak zupełnie obojętny.

Mirosław Jamrozik

SŁOWO WYBOISTE 13

Światło w tunelu

Apel

"The soul feels hunger to trust ..."

Ostatnio zetknąłem się z faktami, które głęboko mnie poruszyły.

W USA jest 3 mln. jękających się, w Japonii milion, w Niemczech 800 tysięcy, we Francji 500 tysięcy, w Australii 16 tysięcy, itd.

Ogólna liczba osób jękających się na świecie to ponad 40 milionów! I to nie koniec. Zgodnie z tendencją, syndrom jękania będzie SIĘ ROZWIJAŁ pod wpływem silnego nacisku i szybkości rozwoju cywilizacji.

To przykre, ale zamiast błyskotliwych osiągnięć, następuje wzrost liczby jękających się.

Wydaje się więc, że nie ma wyjścia z tego tunelu jękania, szczególnie dla młodzieży i dorosłych. Z drugiej strony tysiące naukowców wytrwale prowadzi badania i szuka dróg wyjścia.

Także ruch samopomocy daje szansę wielu jękającym się. Ale ile jeszcze milionów osób pozostaje samych z tym problemem?

Prawdopodobnie wielu z nich straciło już wiarę w możliwość normalnego życia. Pozostaje nadzieja, która bez względu na okoliczności zawsze jest ...

Wiem, że są ludzie, którzy nawet w wieku 40 lat znaleźli wyjście z jękania, wyeliminowali je. Prawdopodobnie wielu z nich nigdy nie należało do organizacji samopomocy. Spotykając ich można nawet nie podejrzewać, że kiedykolwiek mieli problemy z mówieniem. Część z nich rozwiązała problem jękania w jakiś naturalny i spontaniczny sposób tak, że nawet trudno by im było wytłumaczyć, jak to się stało.

Wielu jednak osiągnęło ten sukces po wielu latach poszukiwań, doświad-

czeń, przekraczania samych siebie.

Tak właśnie stało się ze mną. I jestem pewien, że wszyscy są w stanie zrobić to samo, za pomocą swoich własnych doświadczeń i swoją własną drogą.

Fenomen jękania jest dotąd niezbadany do końca. Nie jest on tak prosty, jak wiele osób sobie wyobraża. I wydaje mi się, że tylko jękający się, który osiągnął sukces może dać wartościową informację swoim kolegom i oczywiście naukowcom i specjalistom w dziedzinie terapii mowy.

Proponuję stworzyć Światowy Bank Informacyjny dla Osób Jękających się, który zawierałby doświadczenia osób (młodzieży i dorosłych), którzy poradzili sobie ze swoim jękaniem.

Można by stworzyć także fundację, która byłaby finansowana przez rządy państw, centra naukowe, inne fundacje, rodziny i znajomych osób jękających się.

Wierzę, że byłoby to realną pomocą dla owych 40 milionów ludzi na świecie. Być może wielu z nich znalazłoby światło w tunelu ...

Peter Tonew

Bulgaria

tłum. L.J.

Apel ten został skierowany do wszystkich Związków Samopomocy Jękających się, których członkowie uczestniczyli w Kongresie w Kolonii 1989 r. Autor prosi o odpowiedź zawierającą opinię o tym pomysle.
(przypis redakcji)

'(z ang.) "I ta dusza chce wierzyć ..."

Na czas tzw. dołków w 1992 roku proponujemy filozofię zawartą w wierszu Jonasza Kofty:

Staczać się trzeba powoli...

Kiedy codzienność zmęczy ci oczy

**A skrzydeł nie masz, by odfrunąć
Narasta w tobie chęć, by się stoczyć**

Wypoczynkowo obsunąć

**Nie ma powodu się niepokoić
Gdy tej zasady sens uchwycicie
Staczać się trzeba powoli
Żeby starczyło na całe życie**

**Być wzorem dla samego siebie
Modelem opiewanym w pieśniach
Bardzo chwalebne, ale sam nie wiesz**

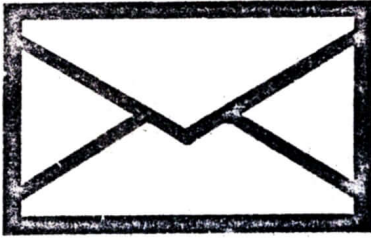
**Kiedy sam siebie zaczniesz prze-
drzeźniać**

**Życie to nie jest jeszcze zyciorys
Życie powstaje w brudnopisie
Tylko staczać się trzeba powoli
Żeby starczyło na całe życie**

**Kiedy już wlałeś pod górę
Nerwy ci drgają napiętą struną
Czas spuścić z tonu, trochę się stoczyć**

Wypoczynkowo obsunąć

**Pora balladkę w moral ustroić
Więc — chociaż bywa rozmaicie
Staczać się trzeba powoli
Żeby starczyło na całe życie**



Szanowna Redakcjo!

Z zainteresowaniem przeczytałem dwa numery Waszego pisma, a szczególnie artykuł "Pokochać siebie" w nr 3.

Chciałbym zabrać głos na łamach "Słowa Wyboistego" na temat lęku.

Pokonać lęk?

Lęk jest nieodłącznym elementem osobowości każdego jękającego się. Bezpośrednią lub pośrednią przyczyną zaburzeń w prawidłowym oddychaniu w czasie mówienia i czynnikiem powodującym napięcie mięśni uczestniczących w tym procesie. Jego wyeliminowanie prawdopodobnie uwolniłoby Nas — jękających się od tej dolegliwości.

Wiadomo, że wszelkie bezpośrednie próby walki z lękiem nie dają zbyt dobrych rezultatów. Jak wszelkie inne uczucia i emocje jest on częścią Nas.

Przez lata przyzwyczailiśmy się do tego stanu i w podświadomości wcale nie chcemy się go pozbywać, tak jak każdej innej części Nas samych. Pozostaje tylko jedna droga: zaakceptować swój lęk, być z nim w kontakcie.

Co jednak robić by jego "akceptowana" obecność nie blokowała naszego działania. Potrzebne jest do tego konstruktywne wykorzystanie całej naszej świadomości.

W chwili kiedy czujemy lęk mamy wrażenie, że wypełnia "on" nas w całości. Pojawiające się w takim momencie w świadomości stwierdzenie "Ja ... się boję" jest równoznaczne podświadomemu utożsamianiu się ze swoim lękiem — "Ja ... jestem lękiem". W wyniku tego, nasze działanie zostaje zablokowane.

Uświadomienie sobie jednak tej procedury i tego, że w rzeczywistości lęk nie wypełnia całej naszej osobowości, że istnieje też konstruktywna część, pozwala nam osłabić jego działanie.

Spróbujcie zamienić stwierdzenie: "Ja .. się boję" w stwierdzenie "pewna część mojej osobowości boi się". Dacie w ten sposób szansę tej drugiej twórczej części siebie, nie zawładniętej lękiem ujawnić się i kontrolować to uczucie.

Nie da się oczywiście całkowicie wyeliminować lęku z naszego życia. Stanowi on jeden z elementów jego równowagi.

Istnieje jednak wiele sytuacji, w których pojawiający się lęk jest nieproporcjonalny do tego co zaistniało.

W takich wypadkach może pomóc Wam sposób, który przedstawiłem i który stosuję w swoim życiu.

Całość mojego wywodu poddaję oczywiście pod dyskusję i opinię redakcji "SW".

Jelenia Góra 5.10.1991 r.

z pozdrowieniami
Zbyszek

Od reakcji:

My oczywiście nie zamierzamy Zbyszku, opiniować Twojego tekstu. Mamy jednak nadzieję, że Twój wywód zapoczątkuje taką dyskusję wśród naszych Czytelników, na co z niecierpliwością oczekujemy. Nasz adres jest ogólnie znany.

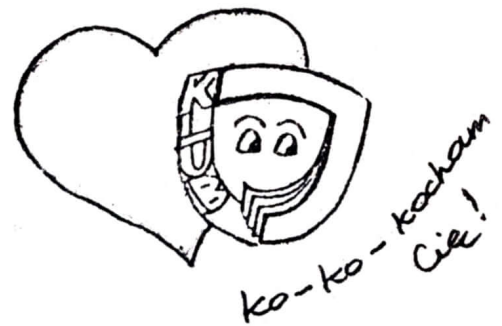


Kochane Balbuty!

W pierwszych słowach pozdrawiamy Was bardzo mile i gorąco.

Chcielibyśmy podzielić się z Wami nowinami, chcielibyśmy bo jest nas już teraz dwoje — ale może od początku.

W naszym życiu zaszły dość istotne zmiany. Poznaliśmy się dzięki Wam



na I Zjeździe w Krakowie, a następstwem tej znajomości był nasz ślub. Nie mogliśmy być w Pile, choć bardzo chcieliśmy, ponieważ terminy pilskiego Zjazdu i naszego ślubu pokrywały się.

Obiecywaliśmy sobie solennie, że na następny Zjazd przyjedziemy napewno. Lecz nie zawsze jest tak, jak się zaplanuje i tym razem też nam się nie udało być razem z Wami w Krakowie.

Już w lipcu, nasza mała rodzinka powiększy się o nowego małego człowieczka, na którego nie możemy się doczekać. Na pewno chcielibyście wiedzieć, jak nam jest ze sobą. Ktoś kiedyś na Zjeździe postawił pytanie: czy można być szczęśliwym z jękaniem? Teraz wiemy, że jeżeli jest się szczęśliwym, to tej wady się nie zauważa, ona gdzieś się gubi. My jesteśmy szczęśliwi ze sobą i jękanie jeżeli pozostało, zeszło na odległy plan.

Chcielibyśmy Was poinformować, że mieszkamy razem w Zielonej Górze i korespondencje prosilibyśmy wysyłać już nie w dwóch egzemplarzach, ale w jednym. Ale żeby wszystko było jasne, o kogo chodzi, to moją żoną została Ewa Matuszewska z Żar, a... mężem moim Andrzej Głowacki z Zielonej Góry.

Jeżeli chodzi o gazetkę, to bardzo chętnie będziemy ją prenumerowali.

Kończąc bardzo serdecznie pozdrawiamy Panią Aldonę oraz wszystkich klubowiczów.

Mamy nadzieję, że jeszcze kiedyś się spotkamy, bardzo chcielibyśmy, aby tak było.

Zielona Góra 24.06.1991 r.

Do zobaczenia
Głowaccy

Zespół redakcyjny: Dorota Bugajska, Aldona Grzybowska, Mirosław Jamrozik — red. naczelny, Lucyna Jankowska, Mirosław Misiewicz, Bogusław Pietrus, Janusz Walasek.
Dziękujemy pani Aleksandrze Mikiewicz za pomoc w przepisywaniu tekstów.
Druk: Kazimierz Jasieniak.
Adres redakcji: Polski Związek Jękających się 31-133 Kraków, ul. Dunajewskiego 6/21, tel. 22-10-59.

**Słowo wstępne Stanisława Michalskiego do książki Prentice Mulforda
"Przeciw śmierci".**

Z Ameryki, z kraju dolara, humbugu i reklamy przyszła do nas ta dziwna i piękna książka. Z kraju wścieklej gorączki życiowej, nienasyconych nigdy pożądań i apetytów, z kraju najniższych namiętności, lecz jednocześnie żelaznej woli, pracy i energii, z kraju korupcji, trustów, Tamany-Hall — i jednocześnie z kraju nabogatszych, coraz potężniejszych uniwersytetów, z kraju nowego, olbrzymiego, na wskroś demokratycznego społeczeństwa i jednocześnie z kraju tysiąca sekt religijnej obłudy i teozoficznych kuglarstw. (...)

Te dwa oblicza współczesnej Ameryki są zależne od siebie i wiążą się tysiącami niewidzialnych nici. Prawa określające stosunek wyjątkowych ludzi do środowiska nie są jeszcze znane. Tymczasem widzimy tylko, jak nad każdym prawie narodem szybują w górze zamyślane, przepiękne, przemądre twarze, niby chorągwie nad nieskończoną procesją. Związku pomiędzy tymi chorągwiami a tłumem, który je niesie, uchwycić jeszcze nie możemy. (...)

Dziwny autor, dziwna książka. Jest w niej trochę teozoficznej mgły, trochę upokarzającego pełzania przed kobietą, dużo głębokiej psychologii, lecz przede wszystkim jasny, zdrowy sąd o rzeczy, promienna wiara, że ludzkość pomimo wszystko idzie bez wytchnienia naprzód, coraz wyżej i wyżej, niosąc przed sobą swój święty upragniony cel — powszechne szczęście.

A takiej wiary nam potrzeba. Potrzeba nam również tego zdrowego, amerykańskiego sądu o rzeczy, z którym spotykamy się niemal na każdej stronicy tych szkiców, i ten właśnie jasny, otwarty sąd jest może najdrogocenniejszą rzeczą w całej książce. (...)

Uczmy się, jakie są prawa piękna i siły, jaką powinno się mieć wolę, jak powinno się iść zawsze prosto do celu, jak trzeba odrzucać i unikać myślowych prądów ludzi nieszczęśliwych i bojaźliwych, którzy patrzą się na wszystko przez czarne szkiełka swego marazmu, tamują innym drogę do celu, odbierając im siłę, rozpęd i wiarę.

Nauczmy się, że tylko obcowanie z ludźmi silnymi przynosi korzyść.

Zapamiętajmy te mądre i głębokie przykazania autora i kierujmy się nimi w życiu:

**Tylko z zamków na lodzie powstają na ziemi pałace.
Nie zamykajmy nigdy drogi przyszłym możliwościom.
Ćwiczmy się w sztuce oczekiwania powodzenia.
Kto oczekuje nieszczęścia, prosi o to nieszczęście i otrzyma je.
Niczego się nie obawiać i nic nie nazywać niemożliwym.**

Z tej książki możemy się nauczyć wielu, wielu rzeczy. Szczególnie, dla naszej bezsilności, dla naszego braku energii, dla naszej biedy, nędzy, dla tysiąca rzeczy, które sprawiły, że jesteśmy teraz na szarym końcu europejskich ludów, książka ta powinna stać się wprost objawieniem. (...)

Może przestaniemy szukać wszędzie taniości i nauczymy się świętej pogardy dla wszelkiej tandety, imitacji, dla złych ubrań, dla marnych książek i dążyć będziemy do dobrych i pięknych rzeczy, które zawsze możemy osiągnąć, bo możliwości nie mają granic. (...)