

SŁOWO



wyboiste

MAGAZYN

KRAKÓW

WIOSNA-LATO 1993

ROK IV Nr 1-2 (8-9)

Co tam, panie, w Klubach „J”?

Do niedawna zasłyszane tu i ówdzie głosy, przekonujące z głębokim przeświadczeniem o kalectwie idei samopomocy osób jękających się (chodzi o Kluby „J”, mające pełnić funkcję swoistych gett), traktowałem trochę tak, jak barwny i nie bardzo szkodliwy folklor. Po części wynikało to również z mojej organicznej wręcz niechęci do polemiki z kimś, komu n a s z e Kluby „J” się nie podobają. Dziś ową niechęć odbieram niemal jako syndrom getta, choć słowo „getto” razi tu nieco swoim zbyt mocnym znaczeniem.

Mój 5-letni pobyt w Krakowie związany był nierozłącznie z działalnością tutejszego Klubu „J”. Z perspektywy minionych lat w moim spojrzeniu na cotygodniowe spotkania w gronie „klubowiczów” dominują dwa uczucia: nieklamanej wdzięczności i pewnej obawy zaprawionej odrobiną czegoś, co w miarę dobrze mogą określić słowa: „No a czegoż innego można się było spodziewać?”. Uczucie wdzięczności zrodziła sama obecność ludzi, dzięki którym idea samopomocy osób jękających się dojrzała i ucieleśniła się, wypracowując nawet pewien, sobie właściwy styl. A ucieleśniła się owa idea w ciałach bardzo ciekawych i bardzo różnorodnie reagujących na dość specyficzne „ciśnienia” występujące w Klubach „J”. Ale dość o ciałach. Jestem pewien, że zrodzone w Krakowie przyjaźnie, zakorzenione w naszym Klubie „J”, przetrwają długaaaaane lata i będą dla nas wszystkich czymś bardzo wartościowym i zawsze bardzo autentycznym. Ów autentyzm brał się ze szczerości wzajemnych kontaktów. Często po raz pierwszy wyłaziliśmy ze swoich skorupki, po raz pierwszy komfort spotkań klubowych uwalniał od chronicznego lęku, rozwiązywał języki, rodził spontaniczność i dużo szerokiego uśmiechu.

Ale czy każdy, kto przewinął się przez nasz Klub „J”, może powiedzieć z pełnym przekonaniem takie same słowa? Uważam, że nie i stąd właśnie ta obawa, o której wspominałem wcześniej. Krytykowana przez tych, którzy widzą w Klubach „J” jedynie ciasne getta i cieplarnię dla niedorajdów owa milutka i nieco zatęchła hermetyczność

takiej grupy, może okazać się dla tych, którzy zdecydowali się po raz pierwszy odwiedzić grupę samopomocy jękających się, czymś niemal niezbędnym, by spróbować wyjść ze swoich beznadziejnie zamurowanych twierdz. Dla niektórych nie wiąże się to z tak wielkim wysiłkiem, ale chyba lepiej dotknąć sytuacji ekstremalnych, by wyraźniej zarysował się ten problem. Tak więc cieplarnia sama w sobie nie jest jeszcze, moim zdaniem, problemem; szkopił w tym, jak to ciepło właściwie spożytkować. Daje ono niewątpliwie pewne poczucie bezpieczeństwa i nie naraża na gwałtowne zmiany, ale istnieje niebezpieczeństwo, że może także skutecznie uśpić.

Sytuacja jękania się jest na ogół przykra. Unikamy przykrości i to jest poniekąd naturalne. Sytuacja taka wymaga pewnego wysiłku, by przemoc narastający lęk, opanować drżenie rąk i wszystkiego innego, czy choćby spróbować uspokoić oddech. Wykonanie tego wysiłku w pewnych sytuacjach nie wydaje się pozornie konieczne. Pozornie, ponieważ ucieczka od tego wysiłku przynosi raczej krótkotrwały komfort. Końcowym efektem takich ciągłych uników bywa często niechęć wobec samego siebie, nierzadko kończąca się totalną apatią, marazmem. Tak więc energia „zaoszczędzona” poprzez unikanie stresogenicznej sytuacji jękania się (czy jego przezwyciężania), musi kompensować o wiele bardziej niebezpieczne, na ogół długotrwałe stany przygnębienia i apatii, które z kolei nie wpływają bynajmniej mobilizująco na chęć „powalczenia” w konkretnej sytuacji. Schemat błędnego koła, który w przypadku jękania działa jak niezawodna maszyna. Wielu z nas odczuło to aż nazbyt dobrze na własnej skórze.

Skoro już ktoś zdecydował się przyjść na spotkanie Klubu „J”, to widocznie tego chciał (eliminuję przypadki, w których mama kazała). Ten ktoś zrobił pierwszy ważny krok i czasem starzy bywalcy, którzy dawno krok ten mają za sobą, nie potrafią właściwie tego docenić. Wiele podstawowych błędów robi się właśnie w tym momencie, tak że pierwsze wrażenie tego „nowego” nie jest najlepsze.

Dokończenie na str. 6

To warto przeczytać

Fragmety „Przedmowy” dr Charles’a T. Tart — profesora psychologii Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis.

„Nie spotkałem jeszcze człowieka nie zainteresowanego problematyką osobowości, a w szczególności człowieka, który nie chciałby poznać bliżej własnej osobowości lub typu, do którego należy. Gdy jako student specjalizowałem się w zagadnieniach osobowości, wypełniałem każdy możliwy test, w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: jaki jestem. Większość studentów czyniła podobnie.

Dlaczego tak bardzo nam zależy na poznaniu samego siebie?

Jednym z powodów jest po prostu ciekawość: funkcjonowanie umysłu i sfera uczuć to sprawy ciekawe same w sobie. Dlaczego w taki właśnie sposób odbieram sytuację? Dlaczego przeżywam tę konkretną emocję, podczas gdy inni przeżywają co innego? Dlaczego w tej samej sytuacji koleżanka reaguje złością, podczas gdy ja wpadam w przygnębienie? Myślenie o takich problemach i rozmawianie o nich z innymi ludźmi to zajęcia ciekawe.

Następny powód jest praktyczny. Wiele w naszym życiu cierpienia: ból fizyczny, zawiedzione oczekiwania, mnóstwo drobnych kłopotów i opóźnień w spełnianiu potrzeb, krzywd wyrządzonych nam przez innych ludzi i tym podobne. Powszechną reakcją na cierpienie jest zrzucanie winy na okoliczności zewnętrzne: gdyby nie ten ból krzyża, gdyby nie opieszałość ekipy remontowej, gdyby nie te dojazdy, gdyby ludzie tylko zechcieli zauważyć, jaki jestem wybitny i uroczy — byłbym naprawdę szczęśliwy. W miarę nabywania samoświadomości dostrzegamy jednak, że choć rzeczywistość zewnętrzna potrafi doskwierać, sami też bywamy źródłem najrozmaitszych niepotrzebnych cierpień: gdybym schyłony nie dźwigał ciężarów, gdybym nie wyznaczył tak krótkich terminów, gdybym wychodził do pracy dziesięć minut wcześniej, gdyby mi tak bardzo nie zależało na aprobacie innych — cierpiełbym znacznie mniej. Co takiego tkwi w mojej osobowości, że jestem tak

Enneagram H. Palmer

niecierpliwy? Co wywołuje u mnie tyle bólu, skoro wszystko dookoła działa jak należy? Dlaczego przy moim typie osobowości przykładam nadmierną wagę do aprobaty innych, choć — na poziomie intelektualnym — wiem, że nie jest to aż tak istotne? (...)

Poznawczo-emocjonalna struktura Enneagramu może stanowić użyteczny drogowskaz ku rozumieniu i przekształcaniu naszej osobowości, nie stanowi jednak Prawdy, nie jest rzeczywistością naszego bytowania z chwili na chwilę. Jest teorią osobowości. Przekracza jednak ramy konwencjonalnych teorii osobowości przypominając nam wciąż, że nazbyt często żyjemy w świecie iluzji, który tworzą zdezaktualizowane systemy i że bierzemy nasze myśli o rzeczywistości i uczucia w stosunku do niej za rzeczywistość samą w sobie. Jeżeli będziemy o tym pamiętać stosując Enneagram, może on być dla każdego z nas znakomitym narzędziem. Jeśli jednak potaktujemy go jako Prawdę, jako substytut rzeczywistej obserwacji siebie i innych, system Enneagramu, jak każdy inny system teoretyczny, zdegraduje się. Stanie się li tylko kolejnym sposobem szufladkowania siebie i innych. Będziemy nadal żyli w iluzji i marzyć na jawie. Książka ta jest potężnym narzędziem: życzę Ci powodzenia w jego stosowaniu i odkrywaniu Twojej głębszej natury.”

Helen Palmer „Enneagram”, s. 400, Jacek Santorski & Co - Agencja Wydawnicza, Warszawa 1992

P.S.

Dla niecierpliwych podajemy sposób na szybkie odnalezienie swojego typu. Na str. 53-55 należy zapoznać się z krótką charakterystyką dziewięciu typów Enneagramu, a następnie przeczytać po 3-4 pierwsze strony ich indywidualnych rozwinięć zamieszczonych w dalszej części książki. Swój typ odnajdujemy w stosunkowo łatwy sposób — po prostu nie możemy oderwać się od czytania dalszych stron danego punktu. Oczywiście nic nie zastąpi poznania lektury w całości.

□

Fragmety „Od tłumacza”

(...) Pamiętam, jak przeczytałam kiedyś broszurkę psychiatryczną z 1934 roku późniejszego profesora Kazimierza Dąbrowskiego, w której udowodniał, że kiedy pacjent ma postawioną diagnozę — inaczej mówiąc dowiadyje się, co mu jest — zwykle zaczyna czuć się lepiej. Zwyczajnie mniej go wówczas niepokoi własny stan. Tak samo działa na czytelnika ta książka — okazuje się, że gdy różne przykre i niewytłumaczalne rzeczy, które zachodzą w jego życiu, stają się zrozumiałe i naturalne, wtedy człowiek uspokaja się, przestaje mieć poczucie winy i bezsilności oraz przeświad-

Życ w rodzinie i przetrwać R. Skynner i J. Cleese

czenie, że do niczego się nie nadaje. Ale to nie wszystko. Jest tu mnóstwo cennych wskazówek, co robić, żeby w rodzinie — pomiędzy małżonkami, pomiędzy rodzicami a dziećmi, dzieciom w przyszłości — żyło się lepiej. Nie banalnych recept jak z książki kucharskiej, ale *przekonywających* wyników głębokiej psychologicznej analizy. Wszystko to z premią specjalną — żartów w tekście i dowcipów rysunkowych jest tu co niemiara. Dzięki temu zamiast przyćmiewającego, nużącego w czytaniu psychologizowania mamy wesoły, potoczny dialog, którego treść sama wchodzi do głowy. (...)

Anna Dodziuk

Nie tak dawno temu w Ameryce...

W połowie sierpnia ubiegłego roku odbył się już po raz trzeci Światowy Kongres Osób Jąkających się. Tym razem gospodarzem spotkania było San Francisco. Słoneczna Kalifornia gościnnie przyjęła i po amerykańsku urzekła całą międzynarodową „mieszankę balbucią”.

To prawda, że daleko, prawda że sakiewka na takie wojaże musi co nieco ważyć, ale przecież naszych nie mogło i tam zabraknąć!

Skromna, dwuosobowa delegacja polska płci obojga, w osobach Joli Śniechowskiej i Janusza Walaska (vel „Kasia”) godnie nas zaprezentowała. A na dowód, że tam byli, miód i wino pili, w warsztatach uczestniczyli, po angielsku nawet płynnie mówili i dużo innych takich jeszcze ...ili, „Kasia” przysłał kilka zdjęć i długi list. Kto zna „Kasię” lepiej, to powinien się nawet porządnie zdziwić, że list taki długi, a rzeczony „Kasia” taki — powiedzmy — „nabuzowany”. Zresztą Ameryka to Ameryka, każdego by pewnie „ruszyło”. Komentarze zostawiamy Wam, a być może niedługo otrzymamy garść refleksji także od Joli. Obiecala.

★ ★ ★

13 sierpnia. San Francisco. Sala konferencyjna Cathedral Hill Hotel. Zebrało się w niej prawie 500 osób z niemal całego świata, by wysłuchać Johna Ahlbacha, który miał otworzyć III Międzynarodowe Spotkanie Osób Jąkających się.

W hotelu słychać było rozmowy w wielu językach. Była to istna wieża Babel: angielski, niemiecki, japoński, szwedzki, francuski, włoski, holenderski, polski — to tylko jej niewielka część.

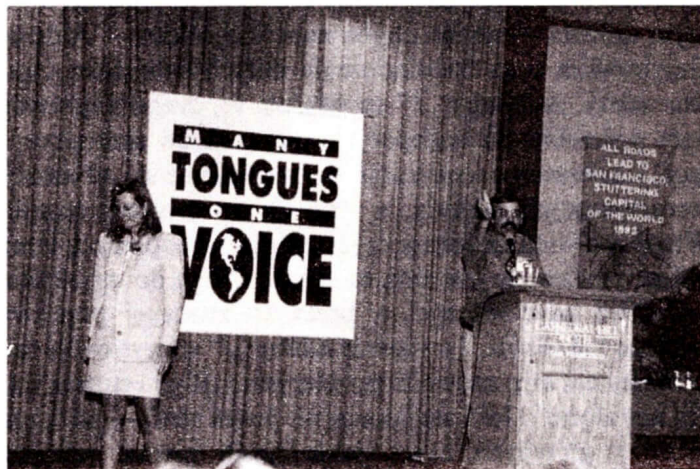
„Many Tongues, One Voice” („Wiele języków, jeden głos,.) — to główne hasło napisane na sztandarze wiszącym tuż za sceną. Obok na drugim sztandarze, wisiała myśl Scotta Edelmana: „If stuttering is going to color everything in my life, I will try to make them the brightest colors I can” („Jeśli jąkanie zabarwia wszystko w moim życiu, będę się starał, aby były to najpiękniejsze kolory, jakie mogę stworzyć”).

Po drugiej stronie Sali Konferencyjnej znajdowały się kabiny dla tłumaczek, dzięki którym możliwe było odbieranie spotkania w trzech językach, a nad kabinami wisiały kolorowe sztandary reklamujące grupy samopomocy z różnych krajów. W takiej scenerii przez kolejne trzy dni odbywał się ten Kongres.

Spotkanie rozpoczęło się wyświetleniem filmów i slajdów z poprzednich Konferencji, które odbyły się w Kyoto i w Kolonii. Wspominałem wtedy piękne chwile ze spotkania w Kolonii, a o tym, że byłem jednak tutaj, przypominał wspaniały utwór Tonni Benneta: „In San Francisco”. W tym dniu działo się bardzo wiele. Występował słynny telewizyjny komik Joel Rutledge, wyświetlono wzruszający film pt. „Speaking of Courage”, a także przedstawiono

pierwszą część widowiska teatralnego pt. „Why Cant’s We Talk?”. Występ ten poprzedzony był wypowiedzeniem danego tytułu w różnych językach. Oczywiście słychać było także polskie słowa: „Dlaczego nie możemy mówić?”. Bardzo dobrym pomysłem było zorganizowanie w tym dniu wieczorku zapoznawczego przy winie i innych smakolijkach. Pozwolił on na, przynajmniej częściowe, zbliżenie się wszystkich zebranych.

Niezwykle interesujący był drugi dzień. Rozpoczęła go znana amerykańska dziennikarka Kare Anderson historią o wietnamskim mnichu Thich Nhat Hanh i jego naukach, dawanych ludziom w czasie wojny wietnamskiej. „Nie walczyć z helikopterami, tylko z własnym strachem przed nimi” — tak mówił ów mnich. Dla nas, zebranych w Cathedral Hill Hotel historia ta była jasna i oczywista. Nie walczyć z jąkaniem, tylko z własnym lękiem przed nim, bo tak, jak bezsensowna była walka z amerykańskimi helikopterami, tak bezsensowna jest nasza konfrontacja z jąkaniem. My wszyscy mamy jedną wspólną cechę — jąkamy się. Często podczas mówienia nasze słowa płaczą się i gubią, ale my prawie zawsze odczuwamy to jako niezrozumiałą dla otoczenia kakafonię. Wstyd, strach, niechęć do samego siebie, osamotnienie — to dopiero początek łańcucha naszych emocji, jakie wówczas odczuwamy. Kare Anderson powiedziała, że jeśli potraktujemy nasze jąkanie podobnie, jak Wietnamczycy traktowali helikoptery, to zerwiemy ten łańcuch. Ba, możemy nawet cieszyć się z „daru”, że się jąkamy. Dziennikarka sugeruje w ten sposób, że nie musimy traktować jąkania jako coś złego. Jąkając się jesteśmy oryginalni, przyciągamy swoją osobą ludzi. Jesteśmy dla nich atrakcyjni. To utrwalone emocje są powodem naszej ucieczki, naszego osamotnienia. Historia równie atrakcyjnej, jak my Kare Anderson była dla mnie bardzo wzruszająca, a zarazem przekonująca.



John Ahlbach i Kare Anderson — dwie najjaśniejsze gwiazdy spotkania w San Francisco.

Nie był to koniec moich wzruszeń w tym dniu. Późnym wieczorem liczna niemiecka grupa przedstawiła swoją

część artystyczną pt. „The Wall”. Fakt obalenia Muru Berlińskiego został wykorzystany do przedstawienia „ściany” naszych emocji, towarzyszących jękaniu. Po każdym solowym występie, członkowie niemieckiej grupy przypinali do muru na scenie tabliczki z napisami: milczenie, panika, beznadziejność, izolacja, samotność, itp. Gdy mur zapełnił się takimi napisami, na scenę wniesiono duży młot z napisem „Samopomoc”. Aktorzy podchodzili do niego kolejno i próbowali go podnieść. Udało się to dopiero wspólnymi siłami, po czym mur został rozwalony. Przedstawieniu towarzyszył podkład muzyczny „The Wall” grupy Pink Floyd. W środkowej części tego utworu pojawił się dźwięk helikoptera. Wielu z nas pomyślało wtedy o radach mnicha Thich Nahah Hana. Widownia oklaskiwała aktorów na stojąco, a gdy na scenie pojawiła się cała niemiecka grupa i zaczęła tańczyć, wkrótce dołączyła do nich cała widownia, tworząc wielkie koło połączonych serc i dłoni.



Niemiecka grupa w czasie prezentacji przedstawienia „The Wall”.

Jakież to było poparcie dla idei „samopomocy.” Pomyślałem wtedy o moim udziale w krakowskim Klubie „J”. Przez długi czas byłem tylko biernym obserwatorem. Siedziałem cichutko za stołem i starałem się chłonąć to, o czym mówiła — znana chyba nam wszystkim — Aldona Grzybowska oraz doświadczenia innych balbutów. Czulem wtedy, że Kluby „J” to właśnie to, czego naprawdę nam potrzeba. Są najlepszym miejscem do samoakceptacji, wzajemnego wspierania się, uwolnienia się od emocji towarzyszących jękaniu, a wreszcie do owocnej terapii. Wtedy nie wiedziałem na czym polega samopomoc, teraz jestem pewien, że jest ona najlepszą drogą do uzyskania komfortu psychicznego, a przez to znacznej poprawy swojego mówienia. To właśnie Kluby „J” uzmysłowiły mi, że nie jestem sam ze swoim problemem. „If you stutter you are not alone” (Jeśli się jękaś, nie jesteś sam) — to także jedno z głównych haseł, jakie nosili niemal wszyscy uczestnicy spotkania w San Francisco.

Trzeciego dnia Kongresu zebrani w Sali Konferencyjnej usłyszeli o działalności polskich Klubów „J” i PZJ. Jola Śniechowska, która nas godnie reprezentowała, wspominała o najważniejszych zasadach funkcjonowania Klu-

bów „J”, o kontaktach PZJ z podobnymi europejskimi stowarzyszeniami (podkreślając szczególnie przynależność do ELSA), o naszych corocznych spotkaniach, a także o dużym ich udziale w propagowaniu idei samopomocy w innych krajach Europy Wschodniej.



Owacje po wystąpieniu Joli Śniechowskiej.

Spśród innych prezentacji, na uwagę zasługuje występ grupy szwedzkiej. Oficjalnie zaprosiła ona wszystkich na IV Kongres do Linkoping w Szwecji, który odbędzie się w 1995 r.



Szwedzka grupa zaprasza na kolejną Konferencję do siebie.

Tradycyjnie już sobotni wieczór na tego typu spotkaniach zarezerwowany jest na Bal Balbuta. W amerykańskim zwyczaju jest to bankiet, połączony z aukcją przedmiotów i danciem.

Wielką niepodzianką, przygotowaną przez organizatorów, była niedzielna wycieczka statkiem do Larkspur. Tam wśród szumu fal i powiewu morskiego wiatru poddałem się chwili zadumy i refleksji nad minionymi trzema dniami, gdyż nieodwracalnie zbliżał się koniec spotkania. Oczywiście nie miałyby ono dla mnie większego znaczenia, gdyby nie było warsztatów. Naliczyłem ich w sumie, w ciągu dwóch dni: piątku i soboty, 41. Myślę, że każdy mógł

wybrać coś dla siebie. Uczestniczyłem jedynie w trzech z nich, gdyż odbywały się one równolegle. Najmilej wspominałem warsztat prowadzony przez Irvinga Burtona (profesjonalnego aktora, grającego także w przedstawieniu „Why Can't We Talk”). Wykorzystując ruch ciała i brzmienie głosu, wykonywaliśmy nierzadko zabawne, improwizowane gesty, scenki i zabawy. Te z pozoru śmieszne gry, miały jednak głęboki sens. Przedstawiając się przed całą grupą własną, ale nienaturalną mową, wykonując przy tym ruchy ciałem, przyjmując czasem nieprzyzwoite pozycje, pokonywałem wiele emocji, podobnych do tych, które towarzyszą jękaniu. Po tym warsztacie byłem mocno „podbudowany”, czułem luz i psychiczny komfort.

Nie był dla mnie natomiast nowością warsztat polegający na dzieleniu się swoimi największymi niepowodzeniami, związanymi z jękaniem. Podobne ćwiczenia przeprowadziliśmy także w krakowskim Klubie „J”. Oczywiście nie w tak liczonym gronie, ale efekt był taki sam: pozbycie się, wyrzucenie z siebie ciężaru, który nas tak bardzo przytłaczał. Wypowiadające się osoby mówiły o własnych przeżyciach z dużym lękiem i przejęciem, wiedziały jednak, że towarzyszy im ogromne zrozumienie i wsparcie słuchaczy.

Zastanawiające jest, jak niewiele było warsztatów, zajmujących się jedynie ćwiczeniem narządów artykulacji mowy. Czyżby to był przeżytek? Nie było także żadnego cudownego aparatu, który — jak za dotknięciem różdżką — wyleczyłby z jękania. Zdecydowana większość warsztatów poświęcona była pracy nad sobą, nad swoją stroną emocjonalną. Wszyscy zebrani tutaj terapeuci mowy zgo-

dni byli, iż samopomoc odgrywa ogromną (o ile nie największą) rolę w przewycięzaniu negatywnych uczuć towarzyszących jękaniu. Polubić samego siebie takim, jakim się jest, a jękania nie traktować, jak największego wroga, z którym ciągle mamy walczyć, lecz jak najlepszego przyjaciela, z którym wspólnie mamy żyć.

Myślę, że może to być mottem życiowym dla wielu jękańcych się. Dopiero po osiągnięciu tego etapu możemy próbować zmienić swoje jękanie tak, aby nasza mowa była bardziej komunikatywna, a zarazem — jak twierdzi Kare Anderson — aby było ono atrakcyjne dla otoczenia.



A to sam Kasia w Ameryce. Jak żywy.

Janusz Walasek
vel „Kasia”

Z naszego podwórka

Warszawa

Obwieszcza się!

że mroczna Stolyca posiada już cosik na kształt Klubu „J”. Dysponujemy przefajnym lokalem i zbiorkiem sympatycznych gęb. Zapytujemy więc czy:

Są jeszcze jękały,
co się blokom nie dały,
i nie noszą kolczyków z łez?

Czekamy na pisemny odzew. Oto namiary:

Klub „J”
Wojewódzka Poradnia
Wychowawczo-Zawodowa
ul. Szpitalna 5
Stolyca

Lublin

Spotykamy się systematycznie w piątki, by rozmawiać o sobie, o swoich problemach i radościach, wypić herbatę i zjeść ciastko w miłym nastroju. Często na naszych spotkaniach „gości” relaks. Obecnie oczekujemy na kurs, który ma nam przybliżyć pozytywne myślenie o sobie. Będzie on prowadzony przez terapeutę z Anglii.

**„Nie uznawaj
za prawdę
żadnego
twierdzenia
tylko dlatego,
że jest wydrukowane
albo wypowiedziane
w środkach
masowego przekazu.”**

**J.M. Bocheński
Z książki
„Podręcznik mądrości”**

Co tam, panie, w Klubach „J”?

Dokończenie ze str. 1

Problem właściwej asymilacji „nowych” to — jak sędzę — główny punkt ciężkości w pracy Klubów „J”. Zresztą nie jest to problem właściwy tylko grupom samopomocy osób jękających się. Nie wdając się w szczególną specyfikę osobowości osób jękających się, tak pojęty problem asymilacji nie jest także obcy grupom i stowarzyszeniom wyznaniowym, społecznym, politycznym, czy choćby Kołom Gospodyń Wiejskich. Ważna jest hierarchia celów, jakie dana grupa sobie stawia. Jeżeli głównym celem takiej grupy jest pielęgnowanie sprawdzonych układów towarzyskich, zarzut getta ma w takim wypadku pewne uzasadnienie. Nie widzę oczywiście nic złego w tym, że istnieje zgrana „paczka”, która doskonale się rozumie i dobrze się ze sobą czuje. Ciągłe gadanie o jękaniu też do niczego dobrego nie doprowadzi. Ale czasami taka grupa musi sobie uświadomić swoją dyspozycyjność (czy bardziej po chrześcijańsku: służebność) dla innych i nawet kosztem przyjemnego samopoczucia w gronie „swojaków” pobyc trochę rzeczywistą grupą samopomocy. Zdaję sobie sprawę, że z tymi „nowymi” to nie jest prosta sprawa, ale w końcu bez „nowych” istnienie takiej grupy pod szyldem Klubu „J” mija się z celem. Przy czym nie chodzi mi bynajmniej o to, by za wszelką cenę podnosić „wydajność z hektara” organizowania się zainteresowanych w Klubach „J”. Daleki również jestem od tego, by troskliwie „matkować” wszystkim nowym i nastawiać ich na ciągły „odbiór”. Wydaje mi się, że pewien impuls, chęć pomocy sobie — ale w otwarciu na innych w grupie — musi koniecznie wyjść od tego „nowego”. Ktoś nastawiony wyłącznie roszczeniowo z reguły bardzo szybko się rozczaruje.

Obserwując nastawienie nowoprzybyłych na spotkania klubowe bardzo wyraźnie można wyczuć ich konkretne oczekiwania, które brzmią prosto: „Chcę się pozbyć jękania. Oczekuję skutecznej terapii”. Zderzenie kogoś takiego z grupą, która akurat w tym czasie przeistoczyła się w biuro Polskiego Związku Jękających się i godzinami adresuje koperty i przykleja znaczki, może być bardzo przykre. Na złożoność właściwej asymilacji „nowych” z grupą i wzajemne relacje w grupie swój istotny wpływ mają także bez wątpienia: różnice wiekowe między członkami grupy (nienowoty problem grup wiekowych), predyspozycje intelektualne i emocjonalne, odmienność oczekiwań i wiele innych. Wydaje się jednak, że dobra, konsekwentna terapia (najlepiej z możliwością włączenia „nowych” w trakcie jej trwania) może skutecznie spajać grupę. Bardzo wyraź-

nie potwierdziło się to podczas ubiegłorocznego kursu terapeutycznego, zorganizowanego w krakowskim Klubie „J”.

Z drugiej strony sprowadzenie idei grup samopomocy osób jękających się wyłącznie do kursu terapeutycznego byłoby grubym nieporozumieniem. Taki kurs mógłby spełniać jedynie wstępne oczekiwania tych, którzy widzą w Klubach „J” także możliwość szerszej samorealizacji. Warto w tym miejscu nieco zastanowić się nad formami terapii w Klubach „J”. Można by przyjąć model sprawdzony już np. w niektórych grupach w Niemczech i Australii. Terapia w grupach samopomocy byłaby wówczas przedłużeniem intensywnej terapii, prowadzonej w specjalistycznych ośrodkach. U nas rolę taką mógłby pełnić legendarny już Oddział Foniatryczny w Toruniu, przez który przewinęły się krocie różnej maści „balbutów” (rekordziści nawet po kilkanaście razy). Goszcząc w lipcu ubiegłego roku w Toruniu nie mogłem się jednak oprzeć wrażeniu — przy całym uznaniu dla pracy całego Personelu — marnowania czasu. Idealne wręcz warunki terapii stacjonarnej, w bardzo malowniczym otoczeniu ośrodka, aż się proszą o „wyssanie” każdej minutki. Jest oczywiście kwestia pieniędzy, personelu (co się wężę z ogólnie niewesołą sytuacją całej służby zdrowia), itp., ale to już inny problem, nieco wykraczający poza temat tych refleksji. Z pewnością dla wielu pobyt w Toruniu spełnił te oczekiwania, by wreszcie „coś” zacząć robić ze swoim jękaniem, nauczył pewnego dystansu i samoakceptacji, a z takim kapitałem można już śmiało inwestować w swoim Klubie „J”. To tylko jedna z propozycji, jeśli akurat tak się zdarzy, że większość członków jakiegoś Klubu „J” ma toruńskie korzenie.

Przyjęta forma terapii będzie raczej efektem pomysłowości i inicjatyw konkretnych ludzi w konkretnej grupie. To z pewnością wymaga i czasu, i cierpliwości. Wydaje się również, że w każdej grupie przydałby się ktoś, kto przynajmniej z początku spełniałby rolę lidera. (Dla osób takich można by organizować odpowiednie warsztaty; najlepiej gdyby to byli ex-jękający się, ale póki co, jest to jeszcze u nas „towar” raczej deficytowy.)

Zapraszamy gorąco do dyskusji o przyszłości, naszych przecież, Klubów „J”. Napiszcie do nas o Waszych grupach samopomocy, co w nich się sprawdziło, a co dalej kuleje. Jak tak szczerze zatroskam się „do kupy”, to może coś wymyślimy. Gra na pewno warta jest świeczki.

Z pozdrowieniami z nieco „zwapniałego” krakowskiego Klubu „J”

Mirek

„(...) aby być szczęśliwym, trzeba działać, pracować, walczyć. Wtedy, niejako marginesowo, człowiek poczuje się szczęśliwy.”

J.M. Bocheński
Z książki „Między logiką a wiarą”

Jeszcze jedna flaga

„Ale Cyrano nie tylko mówił o swoim nosie. Używał go jako flagi. Mogła to być flaga rasowa, czy też polityczna. Po prostu jeszcze jedna flaga.”

Anthony Quinn

Przepisałam te słowa dawno temu. Długi czas tkwiły w moim notesie bezczynnie, ale od początku czułam, że kiedyś nadejdzie ich chwila. Stało się to właśnie dzisiaj.

Kupowałam w aptece lekarstwa. Wymieniając ich nazwy bez trudności robiłam lekceważącą minę, która świadczyła o takimże stosunku wobec skomplikowanego procesu mówienia. Za mną stała moja wychowawczyni z liceum i wbrew — słusznym chyba — oczekiwaniom nie zwracała na mnie najmniejszej uwagi. Ot, zwykły klient w aptece. A ja tak bardzo chciałam się popisać i odgryźć za wszystko. Nie spojrzała na mnie aż do czasu, gdy sfrustrowana dokupiłam ... ttttłusty kkkkrem. I nagle to olśnienie, ten słoneczny uśmiech: „Dzień dobry, Lucynko!” „Dzień

dobry, pani profesor”... i wyszłam powłócząc nogami. „Idealnie sięgnął bruku”...

Mój chochlik wysunął się zza kołnierza i zaśmiał szeroko i kpiąco. Za chwilę jednak spowaźniał, szturchnął mnie w bok i szepnął: „Nie było znowu tak źle. Przestań tak przyglądać się swoim butom. Głupiej by było, gdyby cię w ogóle nie zauważyła. Pamiętasz flagę Cyrano? Jąkania też można używać jako flagi.”

„Ale głupio trzymać ją cały czas na maszcie. Nie powiem, chciałabym ją mieć w szufladzie, czasem nawet pokazywać znajomym. Jąkanie jest dla mnie cenne, ale...”

„Może nigdy jeszcze nie traktowałaś jąkania jako flagi? Spróbuj...”

„Hmmm... odezwałam się. Po czym cmoknął mnie w ucho i schował się, bo wiedział, że myślę dalej.”

COGITO ERGO SUM. A z jąkaniem ani chwili odpoczynku.

Mława, 21.3.1993 r.

Lucyna Jankowska

O Siczkach jeszcze słów kilka

Z II Słowiańskim Kongresem Osób Jąkających się, który odbył się w Siczkach k. Radomia w dniach 11-14.IV 1992 r. wiąże się pierwsze w moim życiu porwanie. Otóż kiedy witałam na Dworcu Centralnym panią Halinę Stawikowską, nagle narodziła się koncepcja wspólnej podróży do Siczek. Przyznam, że przystałam na nią niezwykle ochoczo. I tak bez zbędnych rzeczy, tylko ze świeżo zakupioną szczoteczką do zębów, udałyśmy się wespół w zespół z mało jąkatym Jarkiem na spotkanie braci balbuciej.

Bez większych przygód i w ogólnej wesołości dotarliśmy na miejsce późnym popołudniem. Od razu otoczyła nas życzliwość gospodarzy. Rozlokowano nas w fantastycznie przestronnych domkach, zaopatrzonych w niezbędne wygody natury sanitarnej. I tu pojawił się pierwszy problem: mało pojemne szafy; jakoś jednak zdołałam ugnieść stos swoich kreacji.

Stan mojego zdrowia nie przedstawiał się najlepiej. Egzystowałam na zasadzie oszołoma, którego aktywność fizyczną i intelektualną z powodzeniem hamuje gorączka i „katnarsis”. Jednak nawet owa drobna niedyspozycja nie przyćmiła niezapomnianych wrażeń z radomskiego spotkania. Tak więc po kolei.

Czwartek upłynął w myśl hasła: „Poznajmy się!” Po trudnych początkach atmosfera przyjemnie się zagęściła. Zrobiło się miłutko i przyjaźnie. Organizatorzy zasypywali nas masą apetycznych niespodzianek: od pachnących bułeczek, po występy artystyczno-taneczne. Nie zapomniano, że jąkała też składa się z ciała i ducha.

Piątkowy poranek rozpoczął się salwą przemówień, wspieranych przez zespół muzyczny. Podziwialiśmy luz i swobodę ex-balbuta pana Adamczyka, który przekonywał zebranych, że wystarczy naprawdę chcieć, a bloczki oedją w niepamięć. Konstruktor słynnego echa prezentował też swój najnowszy wynalazek w postaci prostego wiatraczka. Ma on ponoć pomagać w swobodnym wypuszczaniu strumienia powietrza. Efekty były dość oplakane, ale nie mnie oceniać Mistrza.

Po obiedzie spotkaliśmy się z psychologami. Panowie Wiśniewski i Samson mieli wprowadzić nas w zawile

arkana wiedzy o człowieku w ogóle — zgodnie podkreślali, że jąkanie nie jest ich mocnym punktem. Zajęli się więc problemami rodzinnie — szkolno — społecznymi. Nie przeszkodziło to jednak w kilku prawdziwie wartościowych pogadankach. Obaj panowie zwracali baczną uwagę na indywidualność i wolność jednostki. Nawet gdy ową jednostką jest zastraszony i zakompleksiony balbut. Tłumaczyli też, jak poważną sprawą jest rodzina. Ona to przecież zasadniczo wpływa na stan naszego ducha. Uspokaja lub nerwicuje. Przyciąga lub oddala.

Niezwykle miły monolog zaprezentowała pani Aldona Grzybowska, która podpowiadała jak należy prowadzić i organizować Kluby „J”.

Plejadę gości zakończyli naukowcy promujący aparat, który przynosi rewelacyjne efekty w niwelowaniu bloków i współruchów. Jest on przed opatentowaniem, stąd otacza go ogólna tajemnica. Przypadła mi jednak rola królika doświadczalnego, gdyż testowano aparat na mojej osobie. Występowałam jako żywy przykład sukcesu. Miło być GWIAZDĄ (choć na chwilę!).

Piątkowy wieczór ozdobiło ognisko. Raczyliliśmy podniebienie kielbaskami i piwem. Panowała rozrywkowo-kabaretowa atmosfera. Czarododawał jasno świecący księżyc i kruczoczarne niebo nakrapiane gwiazdami Małych Księżyców. O trzeciej nad ranem, oczarowani bajką płomiennej nocy udaliśmy się wprost w objęcia czulego Morfeusza.

Kilka godzin po następnej imprezie, Balu Balbuta rozpoczął się „Mikrofon dla wszystkich”. Większość z nas bezlitośnie niszczyła trema, którą niektórzy skutecznie zwalczali. I chwala im za to! Z bijącym sercem i drżącymi rękami postanowiłam rozbawić towarzystwo starym numerem w przebieranie. Chyba się udało! Po czym nadeszła pora na krótkie przemówienie. Powiedziałam, co następuje: „Z pewną taką nieśmiałością jechałam do Siczek, ale teraz wiem, że dla takich ludzi warto było się jąkać. Będę to czynić z ochotą i przyjemnością, gdyż tylko dzięki życzliwości i przyjaźni innych, możemy zaakceptować samych siebie.”

Wredota



Cześć!

Z wiosennego już Lublina przesyłam serdeczne pozdrowienia dla wszystkich członków krakowskiego Klubu „J”. Wiosna to taka pora roku, która niesie ze sobą powiew świeżości, odkrywa nowe źródła energii, budząc do życia ludzi i ich pomysły — może nawet szalone. Tymi budzącymi się ludźmi, konkretnie kobietami, jesteśmy my — autorki tego listu, czyli Jola i Agnieszka. Opiekę nad nami roztacza lubelski Klub „J”.

Poniższe słowa kierujemy do redakcji „Słowa wybois-tego”. Wspominając obóz w Szczyrzycu napomknęłam wszystkim klubowiczom o waszych drukarskich bolączkach. Wrodzona wrażliwość dała znać o sobie. Nieśmiało ujawnił się jeden z naszych talentów, ale oddaję w tym miejscu już głos (raczej kartkę) Joli.

Wiedząc, że macie trudności z urozmaiceniem tekstów elementami graficznymi, pomyślałam, że może będę w stanie Wam pomóc. Lubię rysować i miałam kontakt z poligrafia, chętnie służę wsparciem w miarę swoich sił. Prosiłabym więc o konkretne informacje, czego oczekujecie, jakie to miałyby przyjąć formy. Musimy jednak uwzględnić dzielącą nas odległość i z racji tego kontakt nasz ograniczałby się do korespondencji.

Żegnając się ślemy Wam najcieplejsze uśmiechy, które niech będą wyrazem wiosny i Świąt Zmartwychwstania. Zamiast tradycyjnych życzeń naszą życzliwość do Was niech wyrazi poniższa sentencja:

„Wszystko jest darem Bożym,
nawet najmniejszego rzeczy.
Suma tych darów tworzy życie,
piękne lub ponure zależnie od tego
jak je użyjemy”.

**Z pozdrowieniami
Jola i Agnieszka
Środek Postek**



W dniach od 4 do 21 stycznia 1993 r. przebywałem na leczeniu w Oddziale Foniatrycznym Szpitala Wojewódzkiego w Toruniu.

Mając duże doświadczenie, jeżeli chodzi o różnorodne metody leczenia i ich efekty w moim przypadku, przyjeżdżałem tutaj nieco sceptycznie nastawiony co do celowości i sensu dalszej terapii. Postanowiłem jednak dać sobie po raz ostatni szansę. I coś się okazało. Zajęcia, w których uczestniczyłem i terapia stosowana przez mgr Halinę Stawikowską spowodowały radykalną zmianę mojego nastawienia co do dalszej pracy nad sobą, dały nadzieję i wiarę w ostateczny sukces.

Po raz pierwszy w życiu miałem okazję uczestniczyć w terapii grupowej, której zalety potrafi docenić jedynie



Moi Drodzy,

Piszę do Was zainspirowany artykułem Zdziśka z Lublina, który podzielił się z nami wrażeniami ze swego ślubu. Czytając ten artykuł wzruszyłem się bardzo, gdyż wiem co on przeżywał składając przysięgę małżeńską, czując na sobie wzrok bardzo wielu osób. Doskonale znam uczucia jego żony, gdy z miłością i nadzieją patrzyła na niego wierząc, że pójdzie mu bez zająknięcia. Niestety w takim stresie nie jest to możliwe. Zdzisiek pisze, że nie bardzo pamięta cały ślub, tak był skupiony nad tym co i kiedy ma powiedzieć. Czyż nie uważacie, że ta nasza dolegliwość okrada nas z czegoś bardzo cennego? Z możliwości pełnego odczuwania tych pięknych chwil, które powinny przecież zapaść nam w serca na całe nasze dalsze życie. Przyznacie chyba, że mam rację. Ale tak być nie musi. Przecież i my mamy prawo do takich przeżyć, a nawet większe, bo bardziej niż inni odczuwamy potrzebę miłości, dobroci i ciepła. Chcąc Wam wszystkim zaoszczędzić tej gehenny jaką może być Wasz tradycyjny ślub, dam Wam jedną prostą radę.

Kochani, przysięgę należy składać jednocześnie z naszym przyszłym współmałżonkiem. Zastosowałem tę metodę podczas własnego ślubu. Nie tylko poszło gładko, ale dało nam pełnię pięknych wzruszeń. Ze szczególnym ciepłem przypominam sobie nasz ślub kościelny. Moi drodzy, powiedzcie sami, czy może być coś piękniejszego, wznieśliście i uroczystego, niż widok dwojga młodych ludzi, którzy stojąc naprzeciwko siebie trzymają się za ręce i patrząc sobie w oczy wymawiają jednocześnie słowa przysięgi. Zupełnie inny jest odbiór takiego przyrzeczenia. Młodzi ludzie składając tak przysięgę eliminują pośrednictwo księdza, składają ją sobie nawzajem stojąc przy ołtarzu bezpośrednio przed Tym Najwyższym. Wrażenia jakich się wtedy doznaje są niezapomniane. Najlepszym dowodem na to jest fakt, że po naszym ślubie kilka młodych par (ludzi mówiących płynnie) prosiło księdza o udzielenie im ślubu w taki właśnie sposób.

Mariusz

osoba znająca dokładnie psychikę jękającego się. Dla nas, osób jękających się, podstawową przeszkodą w komunikowaniu się z innymi ludźmi jest bariera psychiczna, której istnienie powoduje bardzo dużą blokadę, a w konsekwencji napięcia mięśni twarzy, krtani, złą artykulację, nierówny oddech itd.

Zajęcia grupowe, w których braliśmy udział, uczyły nas kontaktowania się z innymi ludźmi w atmosferze bezpieczeństwa i wzajemnej życzliwości. Pozwoliły nam one na zrozumienie podstawowej prawdy: jesteśmy tacy sami jak inni ludzie, mamy takie same pragnienia i szanse życiowe, a zamykanie się w samotności i izolacji społecznej jest błędem.

Zajęcia pozwoliły nam na akceptację naszego jękania i wyzwolenie się z poczucia wstydu oraz naszej „inności”.

Jest to największy sukces terapii grupowej.

Zrozumienie tych prawd umożliwiło nam już po dwutygodniowym pobycie swobodną rozmowę z zupełnie obcymi ludźmi. Pisząc „swobodną rozmowę” mam na myśli nie płynną wymowę, lecz odblokowanie napięć psychicznych. Jesteśmy obecnie bardziej spokojni, patrzymy na ludzi z życzliwością i sympatią, a nie jak kiedyś z poczuciem zagrożenia, ewentualnym szyderstwem, czy brakiem zrozumienia.

Moje odczucie osobiste jest takie, jakbym z ponurego

ciemnego pokoju wszedł do pomieszczenia pełnego słońca, ciepła i gwaru rozmów, w których ja już teraz też chcę uczestniczyć.

Jestem pewien, że jeżeli będę miał okazję jeszcze raz tu przyjechać, to stan mojej wymowy będzie znacznie lepszy.

Wielkie dzięki ludziom dobrej woli i szczerego serca, którzy powołali unikalną w skali kraju placówkę i wszelkimi siłami dążą do jej utrzymania.

Mariusz



Hej, Balbuty!

Serdecznie pozdrawiamy wszystkich klubowiczów.

Nie wiemy, czy nas jeszcze pamiętacie — parę, która na IV Zjeździe w Krakowie zapraszała wszystkich na swój ślub?

Dziś jesteśmy bardzo szczęśliwi, choć nadal się jåkamy. Teraz jednak nasze jåkanie nie jest dla nas problemem numer 1. Polubiliśmy swoje jåkanie i jest nam z tym dobrze. Ani Krzysiek nie wyobraża sobie już Anety bez „no, no, no” przed rozpoczęciem zdania, ani Aneta Krzysia bez jego „kurczę, kurczę, kurczę”.

Ostatnio stosujemy nowe terapie: gdy w obecności drugiej osoby, któraś z nas zaczyna się jåkać, ta druga osoba obowiązkowo, bez względu na sytuację, głaszcze tę jåkającą się osobę po głowie. Salwy śmiechu, które wybuchają zarówno z naszej strony, jak i ze strony naszych rozmówców, rozładowują sytuację i nie ma mowy o jåkaniu.

Metoda jest rewelacyjna i zastanawiamy się właśnie, czy jej nie opatentować...

Oboje uważamy, że najważniejsze to dużo, dużo optymizmu. No bo przecież, jak byśmy się nie jåkali, to byśmy się wszyscy nie poznali i pomyślcie, czy to dopiero nie byłoby straszne?!

A teraz dwie ważne wiadomości:

Nie wiemy, czy wiecie o istnieniu klubu lubelskiego. Klub powstał niedawno, zrzesza na razie 5 członków i 5 sympatyków, ale uważamy, że jak na początek, to i tak dużo. (Lepiej iść w jakość, niż w ilość...) Jesteśmy na etapie pierwszych treningów i relaksów oraz wybierania prezesa. O wynikach poinformujemy.

Druga ważna wiadomość to to, że 2.II.1993 r. przyszedł na świat synek Ewy i Zdzisia Gładoszów. Obecnie jest to najmłodszy sympatyk klubu lubelskiego. Do jego urodzin najmłodszym sympatykiem była nasza wspaniała córeczka, 10-miesięczna Bianka Irena, która prawdopodobnie pojedzie z nami na Zjazd tego roku.

Pozdrawiamy wspaniałą panią Aldonę
(jeśli jeszcze jest w Krakowie)
i cały Klub „J”.

Do zobaczenia
Aneta i Krzysztof Dudowie

„Nasi ludzie” rozjechali się szeroko po świecie i niektórzy z nich od czasu do czasu nawiązują kontakty z miejscowymi balbutami.

„Naszym człowiekiem” w Norwegii jest Jurek Kunowski, od którego otrzymujemy regularnie ciepłe listy.

We wrześniu ubiegłego roku miał on możliwość wzięcia udziału w Ogólnoskandynawskim Zjeździe Osób Jåkających się.

Poniżej garść jego refleksji.



Dzięki za materiał „propagandowy”. Zaprezentuję go w Klubie w Oslo pod koniec miesiąca, ponieważ tutaj spotkania odbywają się tylko w jedną środę miesiąca.

Ogólnoskandynawski Zjazd miał miejsce 18-20 września w Sormaska pod Oslo. Z uwagi na pracę nie mogłem niestety wziąć udziału w całości. Przyjechały osoby z całej Skandynawii, dwie osoby z Estonii, no i ja z Polski. Razem ok. 120 osób.

W piątek zwiedzanie Muzeum Muncha i parku Vigelanda, dwóch najbardziej interesujących artystów norweskich ostatnich kilkadziesiąt lat.

Wieczorem muzyka Griega, grana przez jednego z norweskich „jotów” oraz zabawy, zabawy... Jedną z nich było śpiewanie bardzo krótkich piosenek przez poszczególne grupy narodowościowe. W końcu ja, jako jedyny przedstawiciel Polski, po nieudanej próbie „wymigania się”, zaśpiewałem kotka, który wlaź na płotek. Podobało się. Później tańce w kółkach, a później... wróciłem do pracy.

W sobotę i niedzielę odbyły się warsztaty, w których niestety nie mogłem wziąć udziału, zdążyłem na zakończenie. Warsztaty miały charakter teatralny. Polegały na odgrywaniu ról przez wszystkich uczestników Zjazdu, np. wg bajki Andersena. Dla wielu osób była to pierwsza możliwość zabrania głosu przed szerszym gronem.

Cechą charakterystyczną spotkania był przeciętny wiek skandynawskiego „jota”; ok. 30-40 lat. Trochę wyższy niż u nas.

Następny Zjazd Ogólnoskandynawski odbędzie się w przyszłym roku w Danii, a za dwa lata Szwecja będzie gospodarzem ogólnoświatowego spotkania.

Z pozdrowieniami dla wszystkich
Jurek Kunowski



THE ASSOCIATION FOR STAMMERERS



6 stycznia 1993 r.

Drogi Przyjacielu,

Jedną z form działalności Stowarzyszenia Jąkających się w Wielkiej Brytanii jest kontakt korespondencyjny. Wielu z nas chciałoby korespondować także z osobami z innych krajów.

Spośród wielu możliwości wzajemnego poznania się droga korespondencyjna wydaje się być szczególnie wartościowa. W przyszłości może przekształcić się przecież w przyjacielskie wizyty.

Jeżeli jesteś zainteresowana(y), proszę, napisz do Mike. Jest on odpowiedzialny za tę formę działania AFS (Stowarzyszenie Jąkających się).

*Jego adres: Mike Jones
81 Croftan Way
Enfield
Middlesex
ENZ 8 HR*

tel. 0-81-3675407

*Pozostaje z szacunkiem
Edwin J. Farr
Członek Zarządu AFS i Urzędnik
Europejskiej Ligi Związków Jąkających się*

Radom-Siczki '92

II Słowiański Kongres Osób Jąkających się, który odbył się w Siczkach koło Radomia, należy już do historii. Został on zorganizowany przez radomski Klub „J” w ośrodku wypoczynkowym Jedlina — Letnisko.

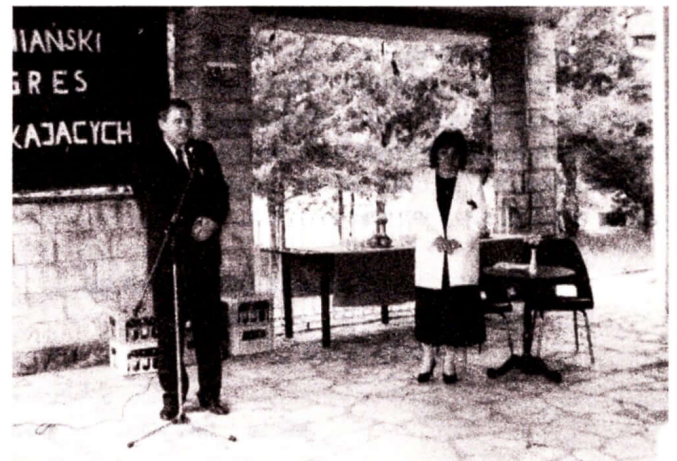
Oprócz gości z Polski przyjechali chłopcy z Grodna — Aleksander i Włodzimierz, Roman z Lwowa i Waclaw z Czechosłowacji.

Powspominajmy więc, zachęcając innych do przyjazdu za rok. Z krakowską grupą przyjechałam już w czwartek.

Już po południu zaczęłam nawiązywać nowe znajomości.

Po kolacji, która była pierwszym wspólnym posiłkiem, stworzył się „krąg ławkowy”, gdzie każdy kto przyjechał mógł się przedstawić i zapoznać z innymi.

W piątek rano śniadanie jedliśmy przy jednym, wspólnym, długim stole. Stworzyła się bardzo miła, rodzinna atmosfera. Po posiłku nastąpiło oficjalne otwarcie Kongresu.



Swą obecnością zaszczylicili nas m.in. panowie: prezydent Radomia mgr Krzysztof Telka, wojewoda radomski dr Jan Rejczak oraz pani Krystyna Dzierżaniowska. Była obecna również lokalna telewizja i prasa. We czwartek został wyemitowany w TVP 1 program na temat właśnie odbywającego się Kongresu, z udziałem mgr Haliny Marciniak i Marzeny Anusiewicz.



Przywitała nas radomska młodzieżowa orkiestra, dająca profesjonalny występ w pięknym stylu. Po otwarciu odbył się pierwszy warsztat, prowadzony przez prof. Bogdana Adamczyka. Zaprezentował on, oprócz znanego echo-korektora, nowy wynalazek — wiatraczek zmuszający do mowy na dużym wydechu.

W następnej kolejności odbyło się jedno z pierwszych spotkań z psychoterapeutami zaproszonymi przez organizatorów: mgr Andrzejem Samsonem i dr Andrzejem Wiśniewskim.

Ja chodziłam na zajęcia z Andrzejem Samsonem. Polegały one głównie na wykładach, w czasie których były zadawane pytania na interesujące nas tematy. Można było również spotkać się z terapeutami indywidualnie.



Po kolacji rozpoczął się jeden z rozrywkowych punktów programu — ognisko. Każdy mógł rozkoszować się pieczoną kiełbasą i piwem. Wieczór upłynął na zabawach i konkursach.

Sobota minęła w oczekiwaniu na „Bal Balbuta”. Popołudnie było wypełnione spotkaniem z dr Aldoną Grzybowską. Pani Aldona miała wykład na temat: jak założyć Klub „J” i poradzić sobie w jego prowadzeniu.

Jako twórczyni krakowskiego Klubu „J”, opowiadała o jego początkach i pierwszych krokach. Następnie przedstawiciele klubów opowiedzieli o swoich osiągnięciach i problemach w pracy klubowej.

Uczestnikom Kongresu został zaprezentowany przez p. Mieszkowskiego nowy „aparat — proteza”, polepszający mowę osobom jękającym się.

Przyszedł wreszcie czas na uroczystą kolację i rozpoczęcie „Balu Balbuta”.

Sam bal poprzedziły występy doskonałych par tanecznych i wspaniałego kabaretu. Później lampką czerwonego wina wznieśliśmy toast za wszystkich uczestników Kongresu. Nie obyło się oczywiście bez konkursów, po zakończeniu których bawiliśmy się na dyskotecie do rana.

W niedzielę o 8⁰⁰ ks. biskup ordynariusz radomsko-sandomierski Edmund Materski odprawił dla wszystkich chętnych mszę świętą.

Przed obiadem przysła pora na kulminacyjny punkt Kongresu: „Mikrofon dla wszystkich”. Szkoda, że nie wszyscy wykorzystali tę chwilę (a może w przyszłym roku).



Osobiście, początkowo również ociągałam się z wyjściem na środek sali. Zawsze myślałam, że będę czuła kołatanie serca, drżenie rąk i nóg. Nic z tych rzeczy nie było.

W przerwie artystycznej nagrodzono Miss Uśmiechu, którą została Iwona z Krakowa i Mistera Uśmiechu — Jarka z Torunia. Gratulacje.

Obiad był ostatnim wspólnym posiłkiem, po czym nastąpiły serdeczne pożegnania i uściski.

To był mój pierwszy Zjazd. Jadąc więc do Radomia odczuwałam pewien niepokój i obawy. Ale nie pojechałam tam tak całkiem „zielona”.

W Krakowie chodziłam na kurs terapeutyczny prowadzony przez dr Aldonę Grzybowską. Dał mi on pewien komfort psychiczny. Czułam się swobodniejsza, otwarta na innych. Nie bałam się bloków, które hamowałyby moje mówienie.

Beata Jasnos

Szczyrzyc '93

Szczyrzyc, niedaleko Limanowej; tam gdzie Beskid Wyspowy sąsiaduje z Beskidem Sądeckim. Środek lutego, trochę szkoda, że ze śniegiem tak kiepsko. Miłe pokoiki w Domu Pracy Twórczej PAN, rewelacyjna kuchnia (wegetarianie niekoniecznie muszą się z tym zgadzać), no i ludzka życzliwość rozlana promiennie i szeroko, szeroko. Czegóż więcej chcieć?

Tyle pokrótce o warunkach topograficzno - klimatyczno - socjalnych obozu terapeutycznego w Szczyrzycu. (A miało to miejsce w dniach 8-19 lutego br.)

Obóz doszedł do skutku, bo znalazły się pieniądze, a o pieniądze te (z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych) zabiegał nasz niestrudzony Prezes Bogdan, a że sprawa wymagała częstego interweniowania w samej stolicy, wielce pomocną okazała się nasza warszawska Ania, a tu na miejscu nasza krakowska Beata. Niezastąpioną pomoc okazała życzliwa nam niezmiennie od momentu naszego poczęcia — pani Lena z krakowskiego Oddziału PZKS.

O tym jak było najlepiej wiedzą ci wszyscy, którzy mieli szczęście spędzić razem te kilkanaście dni.

Jeśli ktoś z owej 40-stki ma ochotę podzielić się swoimi wrażeniami, które już nieco zdążyły się uleżeć, czekamy na Wasze listy.

Dla odgrzania wspomnień hymn autorski pierwszego showmana szczyrzyckiego spotkania Andrzeja Sikory:

*Jest w Polsce grupa ludzi, która problem ma
i z tym problemem nie potrafi żyć,
a ja wam mówię, że to wcale nie jest tak,
że bardzo dobrze jest jękać być.*

*Ref. Tak więc jękały trzymajcie słuszny mowy kurs
jękając się terapeutom na złość.
No bo czy ładnie mówisz, czy też jękaasz się
życie każdemu da po równo w kość.*

*Jest grupa terapeutów, która wmawia nam,
że z jękania można wyleczyć się
a przecież wszyscy dobrze wiedzą — i ja wiem sam
że z jękaniem też nieźle żyje się.*

Ref. Tak więc...

*Wszystkie spotkania, które przeżyliśmy już
oraz te, które przyjdzie przeżyć nam
ścierają z naszych umysłów samotności kurz
by od tej pory nikt już nie był sam.*

Ref. Tak więc...

*Choć argumentów mógłbym dać tysiące dwa
wy sami musicie do tego dojść,
że przez jękanie każdy z nas tę szansę ma
raz w roku dwa tygodnie żyć jak gość.*

Ref. Tak więc...

□

Terapeutyczna „sielanka” w Szczyrzycu

W dniach od 8 do 19 lutego br. w Szczyrzycu odbył się obóz rehabilitacyjny dla osób jękających się, zorganizowany przez PZJ. Prawie czterdziestu uczestników mniej lub bardziej zaawansowanych w sztuce mówienia walczyło ze swoją słabością pod okiem autorytetów z tej dziedziny.

Malowniczo położony Dom Pracy Twórczej PAN-u był miejscem naszego zakwaterowania. Wyśmienite warunki pracy oraz nad wyraz miły Personel Domu, przyczyniły się do tego, że pobyt w Szczyrzycu był czymś niepowtarzalnym.

Muszę stwierdzić, że również terapia spełniła moje oczekiwania. Ja, jako weteran jękania, już wcześniej drogą dedukcji doszedłem do wniosku, że z jękaniem trzeba nauczyć się żyć, traktować je jako chleb powszedni, przestać się go bać. Doprowadzenie do takiego przekonania u uczestników obozu było jednym z pierwszych celów każdego terapeuty.

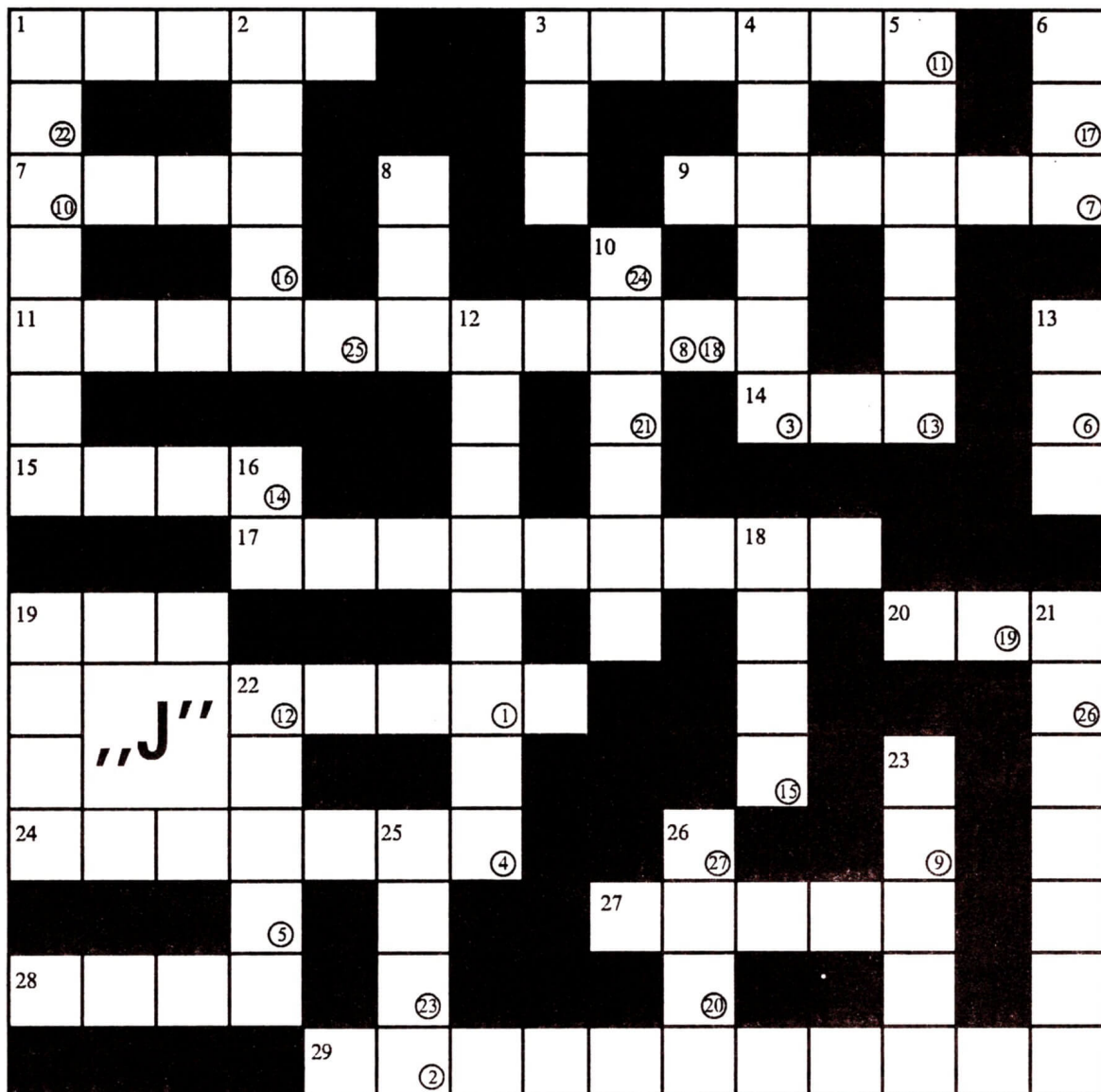
Grupy terapeutyczne prowadzili: dr Aldona Grzybowska z Krakowa, dr Krzysztof Szamburski z Warszawy, mgr Halina Stawikowska z Torunia i mgr Lucyna Jankow-

ska z Krakowa. Ja sam byłem w grupie przewspaniałej mgr Haliny Stawikowskiej i muszę powiedzieć, że pani Halina ma powołanie do tego zawodu — oczywiście nie umniejszając pozostałym terapeutom.

Poza codziennymi zajęciami terapeutycznymi, obóz tętnił życiem towarzyskim. Takiej różnorodności pomysłów spędzania długich wieczorów, jaka była na obozie, mogą pozazdrościć placówki, które są do tego powołane. Uważam, że takiej atmosfery jaką sobie stworzyliśmy, nikt nigdy i nigdzie nie stworzy, bo do tego trzeba być tak jak my — jękałami. Myślę, że cała reszta niby zdrowych ludzi może nam tylko zazdrościć naszej „choroby”. Sądzę, że będę wyrazicielem opinii wszystkich, jeśli napiszę: prosimy o jeszcze!

No i rzecz najważniejsza: w imieniu wszystkich uczestników pragnę bardzo serdecznie podziękować organizatorom za wspianą myśl, jak również, a może przede wszystkim Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, który w znacznej mierze sfinansował nasz obóz. Wszystkim przeogromne dzięki.

Andrzej Sikora (Piła)



Poziomo

1. Zjadają nas szczególnie przy wypowiedzi. 3. Tytułowy bohater wcześniejszych gazetek. 7. Jedna z założycielek klubu piłskiego (imię). 9. Roślina ogrodowa z rodziny dyniowatych. 11. Wytwarzanie poszczególnych głosek mowy w czasie mówienia. 14. Najlepsza liga świata (basketball). 15. Nagłe, zorganizowane, zaczepne działanie przeciwko siłom nieprzyjacielskim. 17. Wzajemna pomoc w określonym zespole (pomoc wewnętrzna). 19. Brzęczący owad. 20. Przyrząd do przenoszenia ciężarów na statku. 22. Cichy głos. 24. Miasto nad Renem, znane z wyprawy na światowy zjazd jąkających się w 1989 r. 27. Wielokonny jednośląd. 28. Miejsce III zjazdu. 29. Rodzaj mowy, która nie płynie gładko.

Pionowo

1. Stan całkowitego oderwania od życia, unicestwienie. 2.

Prowadzą do skarbów, tajemniczych grot. 3. Ostatnia impreza zjazdu. 4. Imię prezesa związku. 5. Ochrania walczącego przed ciosami. 6. Uczucie trwogi, strach. 8. Angielskie "ty". 10. Bezbarwna lotna ciecz o charakterystycznym zapachu. 12. Osoba zajmująca się profesjonalnie zaburzeniami mowy. 13. Polski zwierzyniec polityczny. 16. Przed imieniem duchownego. 18. Narząd występujący u ludzi i zwierząt. 19. Stan zapowietrzenia. 21. Niekoniecznie idzie w parze z uczonością. 22. Utrudniają życie w kontaktach między ludźmi. 23. Część pseudonimu artystycznego autora wierszy. 25. Nie tacy sami. 26. Jąkalska brać.

Litery z pól ponumerowanych w kółeczkach uszeregowane od 1 do 27 czytane od końca utworzą hasło — rozwiązanie.

ułożył Marco Polo

Wśród osób, które nadeślą prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy nagrody (z bardzo osobistym uściskiem Prezesa włącznie).

A ty nie lękaj się poezji

Cyprian Kamil Norwid ponoć mawiał, że poetą się nie jest, tylko się bywa. Z pewnością wielu z nas próbowało już swoich sił w niełatwej sztuce ujeżdżania Pegaza. Dla wszystkich Was, którzy może piszecie do szuflady, otwieramy w naszym piśmku kącik poezji, w którym będziemy zamieszczać to, co Wam „w duszy gra”. Wrażliwość na słowo, z którym przychodzi nam się zmagać na co dzień (choć niekoniecznie w sensie artystycznym), w specyficzny sposób została nam jednak dana.

Tzw. „mowa wiązana” na wargach wiąże nam się raz gorzej, raz lepiej; na kartce papieru nie ma żadnych barier.

„Słowo wyboiste” czeka na owoce Waszych piór i piórek. Nie nam



Słowa szukam
bez lęku

jasnego słowa
Mam głowę pełną cudzych myśli
uszy po brzegi obcej mowy
myśl spłoszoną
jak kuropatwy w trzcinie wysokiej

Przesuwają się po pustym pokoju
rozmowy rodziców
po trzykroć trudne
niepowiedziane rozstanie
powiedziane nie tak
cisze rachityczne
Ojczenasze odrozpaczne

Słowa pragnę
niesyty

Wkoło gąszcze ćwierćstówek
zabiedzonych na oślepie
posklepanych niezdarnie
psu na budę
ludziom na niemówienie hałaśliwe

Słowa pragnę
niesyty

S.



Poprawny uśmiech
potok słów okrągłych
z odrobiną humoru
jak dobrej przyprawy

Uwiera przyzwyczajenie
Schemat znów śmiech zawiązał
na zwiędłych ustach.

Ten dialog to żaden dialog!

Okopany uzbrojony
trwam w gorączce
trwam w oczekiwaniu
zwierz skulony
na światła uderzenie
zwierz z rozpaczą w trzewiach

Unikam ciepłych dłoni
Chronię się przed spojrzzeniami dzieci
Układam gesty i słowa
Przewiduję sytuacje
Kolejne chwile składam misternie
By nie zaskoczyło mnie
czuwającego od lat
Zdumienie ćmy ponad świeczką
że można tak życie udawać.

S.

oceniać, kto nosi w sobie literacką „iskrę Bożą”, a kto nie. Dlatego wiersze zamieszczać będziemy bez ocen i komentarzy; o takowe może się ewentualnie pokusić sam autor. W przyszłości, kiedy — jak się spodziewamy — zbiera nam się tego trochę, poprosimy fachowca „z branży” o krytyczne analizy. Kto wie, może nawet doczekamy się własnej antologii.

(Uwaga techniczna: Treść i forma nadesłanych utworów jest zupełnie dowolna. Uprasza się jedynie o rozsądne używanie słów, które powszechnie uchodzą za brzydkie. Zastrzegamy sobie również prawo wyboru wierszy, jeśli otrzymamy obfitszy tomik.)



Są jeszcze we mnie
Cisze tajemne
Szerokoskrzydłe

Na przestrzał jasne
Na własność własne
Zielone sidła

Lądy ukryte
Przed nagłym światem
Pod powiekami

Rzeki wezbranej
Czarny atrament
Niewypisany

Są cisze takie
Jak zasiał makiem
Jak wargi dotyk

Strzeliście dumne
Trawy poszumne
Zielony gotyk

Są jeszcze we mnie
Słowa daremne
Słowa daremne.

S.



Dziś cię przywołam
Narysuję obraz
Na mimo wszystko
Wciąż białym suficie
Ogrzejesz moje dłonie
Wyśpiewasz melodię deszczu
Wytańczysz mi
Dzień jutrzejszy
Otulisz do snu
A rankiem ...
Znów cię przywołam
Malując pędzlem złudzenia

Serena

Tragikomik

Jest w Tobie coś z komedianta
rynsztokowej ulicy,
sprzedającego gdzieś w głębi, ukradkiem
swoje tandetne popisy.
Na siłę, na gwałt
starasz się zakryć swój obecny obraz
tak niepewnych barw.
Przyozdabiasz się, jak wykwintny gość,
w wiele masek,
na scenę życia wchodząc wciąż.
Ze skutkiem zmiennym stajesz tak
naprzeciw rządów, których brak.
Kiepski to widać żart,
powiew tragedii, ot i falstart.
I choć zakończył się on przed chwilą,
Żadnych oklasków po nim nie było.

Marco Polo

Skrepowany

Czy ja potrafię ostudzić swe pragnienie,
w morzu otchłani zatonać bezpowrotnie,
pamiętając o Tobie płacząc,
jak błazen, gdy smutny.
Nigdy nie odważę się
drzwi duszy twej otworzyć,
do serca zajrzeć ślepnąc.
Na zawsze pozostaniesz
dla mnie twierdzą niedostępną.
Cóż, ja niegodzien jestem
twego spokoju przekraczać progi,
skrepowany więzami miłości
czekam na cud uwolnienia.

Marco Polo

Ballada pozytywna o Stefanie

Jeden Stefan — proszę was
postanowił sobie raz
gadać tak, jak mało kto.
Ot i co.

Tak się zawziął Stefan w sobie:
Jak się wkurzę, to tak zrobię —
Co pomyślę, to i powiem.
Rabem będzie język głowie!

Nie opuszczę i pół słówka,
(nawet choćby kosztem zdrówka)
jak narządy se wyćwiczę,
żaden strach wyjść na ulicę.

Samogłoski na początku
poukładałam se w porządku
i kolejno, co do joty,
pooswajam se, jak koty.

A spółgłoski wybuchowe
na mięciutkie wnet przerobię
przeprzejemne szeleściki.
Nie przegrzeję se już grdyki!

Kończyn ruchy za nerwowe,
tudzież szyi i tułowia
opanuję — daję słowo —
tak, jak Zdzichu swą teściową.

Proszę pani, proszę pana
i ty też dziatwo kochana:
Wziąć za przykład se Stefana
To jest właśnie cosik dla nas!

Bo poćwiczyć sobie z rana
to jest dobre, jak śmietana,
i z wieczora, i w południe.
Być jak Stefan — to brzmi dumnie.

Samstefan

Jeszcze w sprawie Stefana

Wziął się Stefek — proszę was
i poćwiczył sobie raz,
potem drugi, trzeci, znów
szkoda słów.

Tak się zawziął chłopak głupi,
nawet jakiś sprzęt zakupił,
całkowicie się zadłużył,
ile kaset, luster zużył...

Całe dni poświęcał mowie.
Gdy już skupił się na słowie
klepał w kółko jak szalony.
Chwała Bogu nie miał żony

tylko dobrą, starą matkę
co znosiła taką gadkę —
ktoś stopery jej doradził.
Ojciec w mig się wyprowadził.

Dni mijały i godziny.
Nie miał Stefek już rodziny,
ale mówił trochę lepiej,
nawet masło kupił w sklepie,

pomidora i cytrynę.
Zaraz hardą przybrał minę
i wnet sukces Stefka zgubił,
bo ćwiczenia tak polubił,

tak się w pracy zapamiętał,
chyba diabeł go opętał —
nic nie robił, nie jadł, nie pił,
marzeniami wciąż się krzepił,

że wymówi bez jąkania
ukochane imię „Ania”.
Dopiął swego chłopak hoży,
lecz gdy usta chciał otworzyć,

by zachwycić swoją Anię,
(co lubiła to jąkanie),
padł treningiem wycieńczony.
Byłby tym ktoś zachwycony?

Antystefania

Zespół redakcyjny: Dorota Bugajska, Aldona Grzybowska, Mirosław Jamrozik — red. naczelny, Lucyna Jankowska, Beata Jasnos, Mirosław Misiewicz, Bogusław Pietrus.

Adres redakcji:

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

Dekalog szczęśliwego człowieka

1. Człowiek rodzi się zmęczony i żyje po to aby odpocząć.
2. Kochaj swe łóżko jak siebie samego.
3. Odpoczywaj w dzień, abyś mógł spać w nocy.



4. Jeżeli widzisz kogoś odpoczywającego pomóż mu.
5. Praca jest męcząca.
6. Co masz zrobić dziś, zrób pojutrze, będziesz mieć dwa dni wolnego.
7. Jeżeli zrobienie czegokolwiek sprawia ci trudność — pozwól to zrobić innym.
8. Nadmiar odpoczynku nigdy nikogo nie doprowadził do śmierci.
9. Kiedy ogarnia cię ochota do pracy, usiądź i poczekaj aż ci przejdzie.
10. Praca uszlachetnia, lenistwo uszczęśliwia.