

# SŁOWO



## wyboiste

MAGAZYN

KRAKÓW

WIOSNA-LATO 1994

ROK V Nr 1-2 (10-11)

## BĄDŹ TWÓRCĄ

... „Właśnie dlatego, że jesteś Bardzo Małym Zwierzątkiem, możesz się przydać w przedsięwzięciu, jakie mamy przed sobą.” ...

(powiedział Królik do Prosiaczka w „Chatce Puchatka” A. A. Milne)

Samopomoc jest trudna. Bo mnóstwo jest do zrobienia. Bo wszystko dotyczy mniej lub bardziej moich braków. Bo gdzieś indziej zawsze „mają lepiej” Bo trudno jest na kogoś zwalić winę. Ale jest to chyba pierwsze miejsce, gdzie poczułam się potrzebna.

Zdarza się, że ogarnia mnie niesamowita pasja zrobienia czegoś w Klubie: zorganizowania happeningu, wycieczki, zabawy. Czuję, że rosną mi skrzydła i przy dobrym wietrze kto wie. ., kto wie. Udało mi się zaobserwować coś podobnego u innych osób. Czasami aż iskrzyło się od pomysłów. Niesamowicie to cenne momenty. Może ty masz pomysł jak nie stracić tej energii i ZROBIĆ COŚ? Moja nauczycielka gry na fortepianie mawiała: „Trzeba było usiąść na pupie i wyćwiczyć!” A więc po pierwsze pokonać lenistwo. Potem chyba pokonać strach przed „wychyleniem się” i obawę „a może nie wyjdzie” Na nasze szczęście lub nieszczęście z tymi sprawami możemy poradzić sobie tylko osobiście. Chociaż wsparcie grupy jest również nie do pogardzenia.

Poniżej jest 19 pomysłów wymyślonych przez uczestników VI Zjazdu Grup Samopomocy Jąkających się z Udziałem Gości Zagranicznych Gdańsk '93 na temat: CO ROBIĆ w KLUBIE „J”?

### Czemu nie:

- 1) „sprzedać SWOJEGO BAKCYLA”, czyli podzielić się swoim „konikiem”, czyli spróbować wciągnąć innych w swoje hobby, czyli ... (miejsce na Twojego „bakcyła”). I to właśnie będzie to!
- 2) organizować spotkania przy szklance piwa (dla wielu osób łatwiej jest wtedy o szczerość),
- 3) wykorzystać lub znaleźć znajomości wśród profesjonalistów i zorganizować trening: pozytywnego myślenia, ruchu rozwijającego wg Veroniki Sherborne, szybkiego czytania itd.,

- 4) zwiedzać wspólnie miasto (możliwość ćwiczenia umiejętności bycia przewodnikiem),
- 5) wymyśleć rytuał przyjmowania nowego człowieka do grupy, ceremonię otrzęsin i konsekwentnie stosować to,
- 6) ustalić temat następnego spotkania pod koniec już trwającego,
- 7) przyjęc zasadę, że za każde spotkanie jest odpowiedzialna jedna lub dwie osoby (może to jedyna w życiu okazja bycia liderem !),
- 8) organizować okazje do wspólnych przeżyć, iść razem na koncert, do kina itd.,
- 9) zapraszać Kluby „J” z innych miast,
- 10) dzielić się swoimi przeżyciami np. po przeczytaniu fascynującej książki,
- 11) wyszukiwać materiały na temat medycyny naturalnej,
- 12) organizować wyjazdy weekendowe,
- 13) uczyć się wspólnie języków, najlepiej pod kierownictwem osoby z grupy,
- 14) iść „całą paczką” do sklepów, urzędów i innych trudnych miejsc, aby wspierać się podczas prób pokonania strachu przez np. wielokrotne pytanie „czy ten chchchchleb jest świeży?” (w psychologii takie zachowanie nazywa się metodą desentyzacji, czyli odczulania),
- 15) iść razem na dyskotekę,
- 16) zapraszać logopedów do dyskusji nad jękaniem (okazja do nauki dla nas i dla nich),
- 17) ćwiczyć mówienie do dużej grupy osób (np. w formie konferencji prasowej),
- 18) zadawać sobie szybkie pytania, aby oswoić się z presją czasu,
- 19) obchodzić wspólnie różne święta.

To już chyba koniec, ale może właśnie dopiero początek?

✍️ Lucyna

P.S. Natchnienie do tego artykułu czerpałam z cudownej książki „Te Prosiaczka” Benjamina Hoffa.

## KALENDARIUM

☞ Na 8-9 maj 1993r zostało zaplanowane w Radomiu ostatnie w mijającej kadencji zebranie Zarządu PZJ, rozszerzone o przedstawicieli Klubów „J” Na skutek braku quorum, spotkanie to stało się miejscem wymiany informacji o dotychczasowej i przyszłej działalności Związku, jak również o jego kontaktach międzynarodowych.

Radomski Klub „J”, jak zwykle, przyjął nas bardzo serdecznie i uatrakcyjnił spotkanie o wieczorne ognisko i nocne przyjęcie. Rankiem odbył się modelowy warsztat (który w zamierzeniach ma być przykładem do stosowania w Klubach), jak również dyskusja dotycząca tematyki spotkań grup samopomocowych.

Dziękujemy radomskiemu Klubowi „J” za wysiłek i serce, jakie włożył w przygotowanie tego spotkania.

☞ W Muszynie w dniach 8-22 sierpnia 1993 r PZJ zorganizował obóz terapeutyczny, w którym uczestniczyło ponad 50 osób z całej Polski.

☞ W dniach 21-22 sierpnia 1993 r odbyło się II Walne Zgromadzenie PZJ. Wybrano nowe władze i wniesiono poprawki do Statutu PZJ. Czytaj str 15.

☞ VI Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się z Udziałem Gości Zagranicznych zorganizował Gdański Oddział PZJ w dniach 14-17 października 1993 r Czytaj na str 6-7

☞ Na nieco dłuższe Spotkanie Sylwestrowe w dniach 31.12.1993 r – 1.01.1994 r zaprosił krakowski Klub „J” do Zakliczyna koło Myślenic.

☞ W Busko Zdrój w dniach 29.01–12.02 br PZJ zorganizował turnus rehabilitacyjny dla matek z dziećmi jąkającymi się. Czytaj str 9.

☞ W dniach 30.01–12.02 br w Łososinie koło Limanowej odbył się integracyjny turnus rehabilitacyjny dla starszych dzieci jąkających się (10–14 lat). Czytaj str 12-13.

☞ W Myślenicach w dniach 6.02–20.02 br został zorganizowany obóz terapeutyczny dla osób jąkających się powyżej 14 roku życia. Czytaj str 10-11

☞ 26 kwietnia br w Urzędzie Miasta Krakowa odbyło się zebranie Regionu Południowego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci z udziałem Zarządu Głównego Towarzystwa. Na spotkaniu wysunięto dwustronną propozycję współpracy między PZJ i TPD w dziedzinie rehabilitacji dzieci jąkających się.

☞ 6 maja br na spotkaniu Prezydium Krakowskiej Rady Niepełnosprawnych z prezesem Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – mgr Andrzejem Pałą, przekazano panu prezesowi pismo z prośbą o dalsze dofinansowanie turnusówrehabilitacyjnych organizowanych przez PZJ.

## z naszego podwórka...

### TORUŃ

#### ☒ HEJA BALBUTY!

Nazywam się Kasia Sala i jestem szefową toruńskiego „Klubu J” Istnieje on od niedawna i chciałbym poiedzieć Wam coś o jego działalności.

Zapewne wielu z Was nie tylko słyszało o Toruniu ale i odwiedziło to wspaniałe miasto przy okazji pobytu na Oddziale Foniatrycznym. Oddział działa od bardzo dawna. Na pytanie dlaczego więc wcześniej nie powstał tu „Klub J” jest mi naprawdę trudno powiedzieć. W każdym bądź razie od marca 1992 r. Balbuty z Torunia i okolic nie muszą błąkać się po bezdrożach – pod swe opiekuńcze skrzydła przyjęła ich p. Halinka Stawikowska inicjując powstanie Klubu. Na naszych spotkaniach ludzie opowiadają o swoich problemach, związanych – jak łatwo się domyśleć – z naszą przypadłością. W końcu znaleźli audytorium, które ich słuchało, a nie tylko przysłuchiwało się i kiwało smutno głowami. Każdy z nas rozumie, że dla jąkały najważniejsza jest możliwość wypowiedzenia się bez narażania się na niepotrzebne stresy, bez strachu przed śmiesznością. Oczywiście na spotkaniach nie tylko zalewamy się nawzajem nieprzerwanymi potokami słów Postanowiliśmy między innymi napisać do niejakiego p. Adama Michnika – jednego z popularniejszych Balbutów w Polsce. Tak jak postanowiliśmy tak uczyniliśmy Otrzymaliśmy nawet odpowiedź, niestety jednak wyżej wymieniona osoba jąkająca się nie wyraziła chęci współpracy powołując się na nawał obowiązków. Och!? Ci politycy

Na którymś ze spotkań nasza niedościgniona Róża Sobocińska (którą zapewne wielu z Was miało radość poznać) zaproponowała nam pewną zabawę, która okazała się niczym innym jak terapią ruchową według metody Weroniki Sherborne. Głównym założeniem tej terapii jest poznanie siebie, swojej psychiki poprzez oswojenie się z ciałem. Można to osiągnąć dzięki dotykowi, dzięki bliskim, fizycznym kontaktom między uczestnikami terapii. Ma to na celu zlikwidowanie barier psychologicznych w kontaktach z ludźmi, pomaga zdobyć zaufanie do siebie, a przede wszystkim do innych. Wszystkim członkom naszego Klubu ta terapia bardzo spodobała się. Zdaliśmy sobie sprawę z tego, że naszym głównym problemem nie jest jąkanie samo w sobie, ale to, że nasza osobowość jest zdominowana przez tę wadę i nie może się swobodnie rozwijać. W naszym klubie poznajemy inne terapie stosowane przez psychologów, na przykład trening interpersonalny, który zaprezentowała nam p. Ewa Szelińska. W planach mamy przeprowadzenie warsztatów integracyjnych. Jednym słowem zrezygnowaliśmy ze „zwykłych” metod logopedycznych likwidowania jąkania, na rzecz tych bardziej – wciąż jeszcze – niekonwencjonalnych.

Jak więc widać nasz Klub działa i rozwija się. Czekaćcie na dalsze wiadomości z Torunia.

*Z Balbutowym pozdrowieniem*

*☞ Kaśka*

z naszego podwórka...

...z naszego podwórka

## LUBLIN



Od dwóch tygodni p. mgr Elżbieta Bujakowa prowadzi cykl spotkań, które mają na celu lepsze poznanie siebie oraz polepszenie kontaktów w grupie. Tematy kilku pierwszych zajęć były następujące:

- ★ *Czy napewno jesteś?*,
- ★ *Jak uczyć się kontaktu z samym sobą?*,
- ★ *Prawo do istnienia – jestem i mam do tego prawo*,
- ★ *Akceptowanie samego siebie*.

Na następne czekamy z zaciekawieniem.

Obecnie, aby zdążyć przed wakacjami spotykamy się co tydzień – frekwencja dopisuje. Ostatnio przybyło nam kilku nowych członków.

Z przykrością musimy powiadomić, że nie dojdzie do skutku planowania w sierpniu terapia prof. L. Arutiunian, z uwagi na małą liczbę chętnych – czyżby aż tak ciężko było nam rozstać się z jankaniem.

Mam jeszcze krótki apel do Anety i Krzyśka Dudy: **ODE-ZWIJCIE SIĘ**.

✍ Zdzisław Gładosz

## SUWAŁKI

## ✉ HEY LUDZIE!

Chcę Was powiadomić, że Polski Związek Jąkających powiększył się. Na pewno jesteście ciekawi, gdzie powstał nowy Klub „J”?

Otóż, w Suwałkach dnia 23.XI.1993 r. odbyło się pierwsze spotkanie Klubu „J”. Założycielkami są: logopeda mgr Elżbieta Kulbacka i wieloletnia członkini PZJ – Maria Rozmysłowska. Były trudności z rozreklamowaniem Klubu „J”. Chodzi mi o przekazanie informacji w radio i telewizji. Oczywiście zostały wywieszane ogłoszenia, ale trzeba było zrobić jeszcze coś więcej. Jak się po niedługim czasie okazało p. Kulbacka ma szerokie znajomości w radio regionalnym i prasie. Zwróciła się do swojej przyjaciółki – dziennikarki o pomoc. Dzięki temu ukazały się dwa artykuły: w „Gazecie Wyborczej” i „Kurierze Porannym”. Zawierały one informacje o działalności Polskiego Związku Jąkających się i o powstaniu Suwałskiego Oddziału PZJ.

W dniu, w którym odbyło się spotkanie, czyli 23 listopada przez cały dzień w radio „5” informowano, że w Suwałkach powstaje Klub „J” i zapraszano do uczestnictwa w nim. Z naszej propozycji skorzystały cztery osoby. Oprócz nich na spotkaniu były obecne p. dyr. Por. Psych.-Pedagog. i lekarz foniastra, która z nami współpracuje.

Pani Kulbacka była trochę podłamana, że tak reklamowałyśmy się w prasie i radio, a przyszły tylko 4 osoby. Ja jej

cały czas mówiłam, że jak przyjdą 2 osoby to będzie wspólnie.

Spotkanie rozpoczęłam punktualnie. Powiedziałam kilka słów o PZJ, jego działalności i swoich dotychczasowych doświadczeniach, które wyniosłam z obozów terapeutycznych. Pod koniec ustalono temat następnego spotkania. W dwa dni potem do p. Kulbackiej przyszła dziennikarka z radia „5”, z prośbą aby na antenie opowiedziała o działalności Klubów „J”. Każdy ze słuchaczy mógł dzwonić i zadawać pytania, nie tylko dotyczące Klubu, ale również logopedii. Jak także skorzystałam i zadzwoniłam. Jąkałam się, ale zbytnio nie przejmowałam się tym. Po tej audycji w radio przyszła reporterka do p. Kulbackiej prosząc ją, i mnie o reportaż na temat Klubu „J”. Na drugie spotkanie przyszły trzy nowe osoby, w tym 1 niejąkająca się. W czasie jego trwania opowiadaliśmy o sobie i swoich problemach zgodnie z wcześniej ustalonym tematem: „Parę słów o sobie”.

Jesteśmy jedynym Klubem „J” w naszym regionie. Jak na razie stanowimy małą grupę (9 osób). Myślimy i mamy nadzieję, że z czasem nasz Klub powiększy się. Spotkania odbywają się w każdą środę. Jak na początek idzie nam nieźle.

✍ Maria Rozmysłowska  
Suwałki 01.12.1993 r.

Spotkania nasze w dalszym ciągu odbywają się. Przed wszystkim przyjeżdżają na nie ludzie spoza Suwałk. Wielu wstydy się do nas przyjsć. Niektórym brakuje motywacji, tej o której tak często wspominał prof. Bogdan Adamczyk.

Dodatkowo do naszego Klubu przychodzą dzieci w wieku 12-14 lat. Jest ich siedmioro (przeważają chłopcy). Z nimi mamy spotkania co dwa tygodnie, w piątki.

Ja sama także ćwiczę. Ostatnio zrobiłam sobie taki sprawdzian, aby zobaczyć na jakim etapie jest moja mowa. W suwałskim radio „5” był organizowany quiz muzyczny. Nikt nie mógł odgadnąć właściwej odpowiedzi, więc ja spróbowałam i oczywiście zwyciężyłam w konkursie. Nie mówiłam całkiem płynnie, ale miałam satysfakcję z tego wystąpienia.

✍ Maria Rozmysłowska  
Suwałki 25.04.1994 r.

## TARNÓW

Nasz tarnowski Klub „J” istnieje i spotyka się dwa razy w miesiącu oraz prowadzi wspólną kronikę. Uczestnicy wspólnie pomagają sobie w trudnościach; robimy sobie z dużą przyjemnością zajęcia socjoterapeutyczne. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna organizuje w sierpniu kolonię logopedyczną, w której będzie uczestniczyła grupa dzieci i młodzieży szkolnej – jąkających się.

✍ Maria Szajnowska

✉ Serdecznie dziękujemy za listy i kartki świąteczne oraz zawarte w nich pozdrowienia i miłe słowa. Wpływają one na nas mobilizująco i twórczo zarazem.

✉ W dalszym ciągu zachęcamy Was do współpracy w redagowaniu

naszego pisma. Oczekujemy na Wasze pomysły, listy i artykuły. Będziemy również wdzięczni za ciekawe rysunki i zdjęcia.

✉ Życzymy przyjemnej lektury.

✍ Redakcja

# Hallo...

O tym, że telefon potrafi dręczyć i męczyć przekonało się z pewnością już wielu z nas. Z kolei o tym, że mądre to urządzenie staje się dzisiaj czymś niemal niezbędnym (nie wdając się w tym miejscu w szczegółowe rozważania nad żalonym stanem telekomunikacji polskiej), nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Tak czy inaczej na telefon jesteśmy skazani, czy się to komuś podoba, czy nie.

Nasi „pobratymcy” z dalekiej Brytanii proponują kilka metod oswojenia i „pobratania się” z tym urządzeniem.

Poniżej zamieszczamy tłumaczenie broszurki pomyślanej jako wskazówki korzystania z telefonu dla osób jękających się.

Wiele osób bez względu na to czy jękają się czy nie, może mieć kłopoty w trakcie rozmów telefonicznych. Przysłuchaj się rozmawiającym przez telefon ludziom, którzy się nie jękają. Niektórzy robią kilkusekundową przerwę na odpowiedź, zbierając myśli, bądź czekając na rozjaśnienie umysłu. Niektórzy „U-m-ają” i „A-h-ają” nie mówiąc płynnie. Inni mogą być pełni ekspresji, na twarzy, a nawet gestykulować rękami, mogą mówić bardzo głośno i agresywnie.

Korzystanie z telefonu może powodować sporą udrękę i ludzie uczą się radzić sobie z tym na swój sposób.

Jeżeli dla Ciebie jako jękającego się telefon jest szczególnym problemem, to dalej znajdziesz następujące praktyczne i pomocne wskazówki.

## ROZMOWY TELEFONICZNE

Rozmowa telefoniczna powinna być podzielona na trzy fazy: przygotowanie, właściwą rozmowę, wyciągnięcie wniosków.

### PRZYGOTOWANIE

Upewnij się, że wiesz po co dzwonisz. Wypisz sobie w punktach plan rozmowy. Zadzwoń najpierw do przyjaciół, bądź krewnych przed właściwą rozmową. To pomoże Ci zrelaksować się i odpowiednio usposobić przed właściwą rozmową. Jeżeli masz dużo rozmów do załatwienia, spisz je w kolejności pod względem ważności i najpierw załatw te, których obawiasz się najmniej. Nie zwlekaj z rozmowami, które musisz

wykonać. Staną się one bowiem jeszcze trudniejsze i bardziej stresujące.



### ROZMOWA WŁAŚCIWA

Bardzo często trudno jest wywołać odpowiednią osobę. Jeżeli telefon odbierze telefonistka, może będzie Ci łatwiej wypowiedzieć na przykład numer wewnętrzny, bądź numer mieszkania, niż czyjeś nazwisko. Miej w zanadru alternatywne słowa, bądź elastyczny w tym co chcesz powiedzieć. Jeżeli masz blok, jękaj się otwarcie, łagodnie; nie próbuj forsować słów, a co najważniejsze pamiętaj o tym, by mówić wolno. Nie martw się zbyt wiele z powodu zapadającej czasami ci-



szy; to zdarza się w każdej rozmowie. Skoncentruj się na tym co musisz powiedzieć, nie martwiąc się o blok. Twoim celem jest porozumieć się bez względu na to, czy jąkasz się, czy nie. Zwracaj uwagę na płynność wymowy. Wielu jąkających się zapomina o czasach płynności i grzęźnie w jękaniu się. Delektuj się płynnością. Załatwiał rozmowy telefoniczne, gdy czujesz, że powiesz płynnie; kuj żelazo póki gorące. Płynna wymowa powoduje pewność siebie, pewność siebie powoduje płynną wymowę. Obserwowanie siebie w lustrze podczas rozmowy może być pomocne, do umiejscowienia napięcia na telefonicznej twarzy i innych częściach ciała. Jeżeli wytrzymałeś w trudnej rozmowie i czujesz, że znakomicie porozumiałeś się daj sobie pochwałę i przypomnij dobre odczucia, jakie daje Ci udana rozmowa telefoniczna.



### WYCIĄNIĘCIE WNIOSKÓW

Większość ludzi niejąkających się czasami telefonuje, gdy nie czują się zdolnymi do odpowiedniego przekazania wiadomości.

Jeżeli czujesz, że pewna rozmowa była szczególnie stresująca i jąkałeś się więcej niż zwykle, spróbuj zapomnieć o niej. Przyjmij sobie pozytywne nastawienie, i pamiętaj, że będą następne rozmowy i będziesz jąkał się mniej. Jąkanie się to nie tragedia, a z każdej rozmowy możesz wynieść pewne doświadczenia. Jeżeli możesz nagrywaj swoje domowe rozmowy telefoniczne. Zapamiętaj swoją rozmowę, zwróć uwagę na szybkość wymowy i powody bloków; próbuj nauczyć się czegoś z każdej rozmowy oraz przygotuj strategię

następnej. Robienie tego przez określony czas będzie pomocne w identyfikacji części problemów i trudnych słów.

### PRZYJMOWANIE TELEFONÓW

Jest to zagadnienie, nad którym masz najmniejszą kontrolę. Jakkolwiek nawet w takim wypadku możesz złagodzić odczuwaną presję. Zawsze odbieraj telefon w odpowiednim czasie. Nie biegnij do telefonu. Miej przygotowane opcje kluczowych słów: Twój numer wewnętrzny, nazwę Twojej organizacji lub nawet Twoje przezwisko. Użyj tego, co w danej chwili przychodzi Ci najłatwiej. Jeżeli przyjmujesz rozmowę podczas gdy inni ludzie słyszą to, co mówisz, solidnie skoncentruj się na niej.

Wyjątek stanowi sytuacja, gdy inni mogą słyszeć i widzieć Twoje braki; wtedy nie pozwól, aby ich obecność odciągnęła Cię od rozmowy. Nie obawiaj się o wstępną ciszę, gdy walczysz z wymówieniem pierwszego słowa. To zupełnie normalne podnieść słuchawkę i nic nie mówić np. z powodu kończenia rozmowy ze znajomym, albo z powodu tego, że ktoś podnosi czyjś telefon i czeka aż właściciel podejdzie do aparatu. Osoba, która do Ciebie dzwoni może być również jąkającą się. Miej cierpliwość do innych jąkających się, którzy tak samo jak Ty pragną wprowadzić w życie kilka z powyższych wskazówek.



### OGÓLNA RADA

Ćwiczenia powinny pomóc Ci poczuć się szczęśliwszym w trakcie używania telefonu. Rozmawiaj o tym

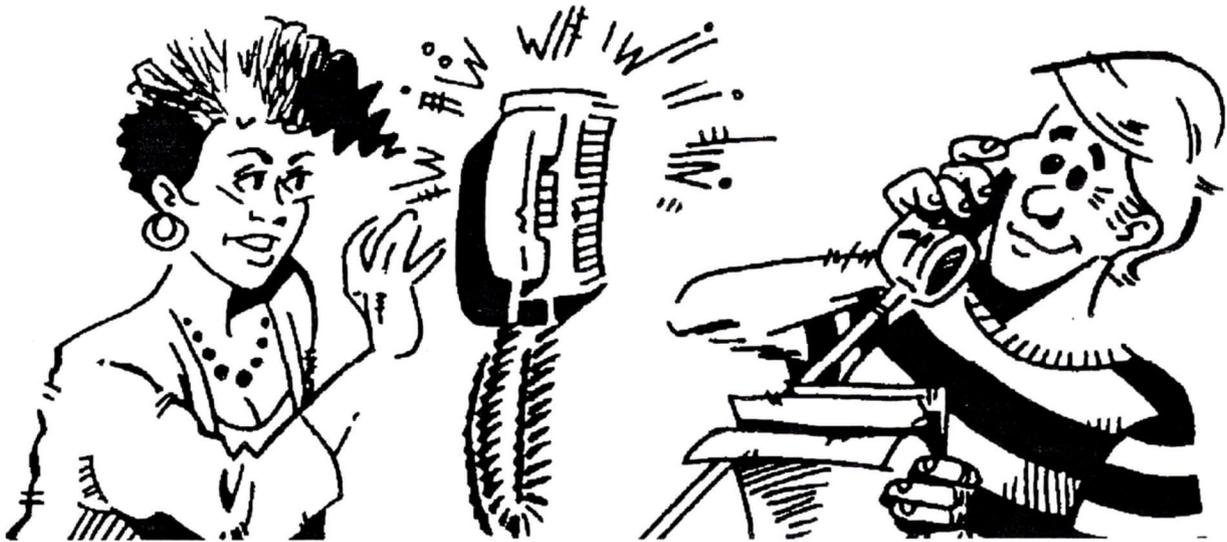
co Cię onieśmiela i jak można temu zaradzić. Staraj się uświadomić sobie sytuacje, w których unikasz używania telefonu i stopniowo radzić sobie z tym. Dzwoni dużo, żeby ćwiczyć. Wybierz używanie telefonu zamiast pisania listów. Staraj się być jedyną osobą w domu, która odbiera telefony. Otwarcie przyznawaj się do tego, że jąkasz się. To może być bardzo trudne, jeżeli unikałeś tego przez całe życie. Ćwicz rozmowy o swoim jąkaniu się. Wiele osób stwierdziło, że rozmowy na ten temat zmniejszyły ich strach przed jąkaniem się. Obserwuj rozmowy telefoniczne niejąkających się, zwłaszcza momenty gdy tracą płynność lub wahają się. Przechył szalę na swoją korzyść. Gdy inni

wiedzą, że jąkasz się, są przygotowani na ciszę w słuchawce.

Można również zostać członkiem Telefonicznego Programu AFS (The Association For Stammerers). Składa się on z członków AFS, którzy chcą ćwiczyć technikę rozmów telefonicznych i byłiby szczęśliwi, gdybyś zadzwonił do nich lub oni do Ciebie. A na koniec: ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Nie pozwól, aby ten nowoczesny kawałek plastiku (telefon) spaprał Ci życie. Lepiej używać telefonu i jąkać się niż unikać jego używania.

Ł Tłumaczył Grzegorz Szafarski

Przedruk dzięki uprzejmości The Association For Stammerers, St. Margaret's House, 21 Old Ford Road, London E2 9PL.



## GDAŃSK, GDAŃSK, GDAŃSK!

### W FORMIE WYNURZEŃ

Cóż mogę powiedzieć o tegorocznym gdańskim spotkaniu jąkających się. Że był dla mnie jak jesienne drzewo: trochę liści opadło, ale te co pozostały były czerwone i ciepłutkie jak serce. Pamiętam emocje swoich pierwszych Zjazdów: ten pierwszy w Krakowie był epoką w moim życiu, drugi Zjazd – gdański przeżyłam tak intensywnie, że po jego zakończeniu spałam przez 18 godzin, z piłskiego przyjechałam zakochana na umór. Podczas VI Ogólnopolskiego Zjazdu Grup Samopomocy Jąkających się z Udziałem Gości Zagranicznych czułam się jak ... stara wyga.

Z lekkim przymrużeniem oka obserwowałam rozmach ceremonii otwarcia, potem ludzi rozbijających swe mury w czasie warsztatów, ich rumieńce w czasie „Mikrofonu dla wszystkich”. Wiedziałam, że dla wielu to szalenie ważne przeżycia. Dla mnie również były, ale ... kiedyś.



W te październikowe dni najważniejsi byli starzy znajomi. Tak dobrze było pogadać z Antonim po latach i poczuć metafizyczną i silną więź wynikającą ze wzajemnego, głębokiego porozumienia. Potem długo w noc pozwierać się z Izą; znów zobaczyć Elę, posłu-

chać Józefa tłumaczącego z równym spokojem ze wszystkich języków świata. Ale cóż tu będę wyliczać.

Tym, co zapamiętałam równie dobrze jest OGNI-SKO – święto ognia, deszczu i benzyny systematycznie dolewanej do tegoż w celu podtrzymania jego wątlęgo życia na nadmorskiej, sztormowej plaży. Padał deszcz i nie wiadomo było czy to krople wody, czy piwa spływają nam po brodach. Na pewno nie były to lzy. Otuleni w koce, nie zważając jak psuje nam to urodę osobistą (zauważyłam to dopiero potem na zdjęciu) radziłyśmy sobie gorąco „jak, co, gdzie, kiedy i za ile”. Było dobrze.

✍️ *Lucyna*



## CZEŚĆ!

Serdecznie dziękuję członkom krakowskiego Klubu „J” za miłe i gorące pozdrowienia oraz za otrzymane numery „SW”; sprawiły mi prawdziwą radość.

Chętnie podzielę się wrażeniami i przeżyciami z VI Ogólnopolskiego Zjazdu, który odbył się w Gdańsku.

W Zjeździe uczestniczyłam po raz pierwszy. Było to dla mnie wielkie przeżycie. Nie przypuszczałam, iż poznam wielu przyjaznych ludzi i spotkam się z miłą i serdeczną atmosferą.



Interesujący był warsztat pani Agnieszki Smółki na temat „odkrywania i wyrażania siebie”. Był on prowadzony w ciekawej formie dydaktycznej i praktycznej. Spotkanie to przebiegało w miłym i wesołym nastroju, co pozwoliło mi bez lęku wziąć aktywny udział w dyskusji oraz głębiej spojrzeć w swoje wnętrze i wydobyć z siebie więcej „Skarbów”.

Dzięki warsztatowi zmieniłam stosunek do otoczenia, otworzyłam szerzej „drzwi” do ludzi i wewnętrznie uspokoiłam się.

Ponadto duże wrażenie wywarło na mnie „spotkanie z mikrofonem”. Spodobało mi się, iż wszyscy mogli wziąć w nim udział i wyrazić swoje spostrzeżenia i uwagi na temat Zjazdu. Ja również wystąpiłam, z czego jestem bardzo zadowolona. Sprawdziłam sama siebie. Był to dla mnie „debiut”, bowiem po raz pierwszy wystąpiłam przed szerokim gronem i kamerą video.



W przyszłości chciałabym, aby na Zjazdach była możliwość uczestniczenia we wszystkich warsztatach i seminariach.

Przesyłam wszystkim serdeczne pozdrowienia.

✍️ *Mirosława Knieć*  
Słupsk dn. 8.XI.1993 r.

# O PRAGNIENIU UWAG KILKA

Pewien żuraw w wierszu W.B. Yeatsa mówi tak:

*„Gdzieś na pewno pływa pstrąg,  
A ja mógłbym go złowić,  
Gdybym naprawdę zapragnął”.*

Czytając sobie ten fragment niemal odruchowo akcentuję w nim stale słowo „naprawdę”. Ani nagromadzenie form przypuszczających, ani próby mocniejszego podkreślenia słów: „gdzieś”, czy „ja”, nie mogą osłabić znaczenia, jakie ma właśnie to „naprawdę”.

Jako, że ostatnimi czasy słowo to prześladowuje mnie dość obsesyjnie, musiało także dojść i do jego nieuchronnej konfrontacji z tym, co można, by z grubsza określić jako kondycję ruchu samopomocy „J”, czy nawet szerzej: terapii jąkania.

Jak to jest z tym pragnieniem?

Przyglądam się temu od kilku lat; najchętniej na naszych corocznych spotkaniach ogólnopolskich. I co mnie nieodmiennie zdumiewa (choć z czasem jakby coraz mniej) to fakt, że tych, co mają zdecydowanie ochotę na tego pstrąga, jest garstka zaledwie – byli i tacy na naszym październikowym spotkaniu w Gdańsku (samokrytycznie wypada nadmienić, że sam też nierzadko zadawałam się pośledniejszą rybką). Sporo natomiast jest i takich, co to w ogóle nie chcą łowić, no chyba, że im jakaś płotka sama w dziób wpadnie.

Nie chodzi mi w tym wszystkim o chorobliwy perfekcjonizm; jeśli dla kogoś jąkanie jest problemem pomiędzy tych, czy ubrać zieloną, czy może czerwoną czapkę – to tym lepiej. Chodzi mi raczej o pewien trend, który określiłbym jako „apatię średniaków”. Są mianowicie tacy, którzy chcieliby coś zrobić, ale

gdzieś im się zapodziała zdolność autentycznego pragnienia, które zawsze jest niebezpieczne i łatwiej przychodzi tym, którzy już „muszą”. Tak więc pod pretekstem zachowania własnej autentyczności i spontaniczności, ocalenia niepowtarzalności, klimatu i Bóg wie czego jeszcze (aczkolwiek ryzyko „przejęcia” rzeczywiście istnieje), popadają w najzwyczajniejsze lenistwo, które Tomasz z Akwinu – żeby się podeprzeć jakimś dostojnym, a celnym cytatem – określił, jako: „smutek płynący stąd, że dobro jest trudne”.

Czasami czeka się na to, aby coś się samo zdarzyło, bez wyraźnego chcenia samemu.

Przypomina mi to trochę pewne zdarzenie, które moi, niespecjalnie delikatni koledzy, traktują anegdotycznie i z upodobaniem wtedy, gdy innych dręczy męka niezdecydowania. Otóż – nasz wspólny znajomy zakochał się na umór w niczego sobie dziewczynie, przeżył z nią piękny i burzliwy romans, na koniec ją rzucił, a ona ... nic o tym nie wiedziała.

Ponoć niemówienie (nie mylić z milczeniem) ma być cechą ludzi bez wyraźnych granic – takich, którzy nie do końca wiedzą, czy naprawdę chce im się tego pstrąga i po raz kolejny wyjaśniają powody zerwania romantycznego związku komuś, kto zaledwie domyśla się ich istnienia.

Mam pewne powody, aby wątpić w to, że pragnienie żurawia z wiersza Yeatsa jest wśród nas dostatecznie silne.

Choćby wtedy, gdy zapraszam do współredagowania niniejszego pismka.

✍ Mirek

**„Czas nigdy nie pracuje dla tych, którzy usiłują go zatrzymać.”**

✍ J. Drobnik

**„Zabicie czasu to także zbrodnia.”**

✍ B. Wojnar

**„Poddać się nieszczęściu, znaczy zdwoić nieszczęście.”**

✍ J. Włodek

# Busko Zdrój... i co dalej

W środku kalendarzowej zimy (choć pogoda była wiosenna) od 30.I. do 12.II. 94 r. w Busku odbył się turnus rehabilitacyjny dla dzieci z niepełnością mowy. Dzieci w wieku od 5 do 9 lat przybyły ze swymi opiekunami – głównie matkami. Obecnych było 23 dzieci... i ja sama. Przyznam, że nieobce mi były myśli o zdezertowaniu. I tym razem poczucie obowiązku wzięło górę. Zabrałam się do pracy organizacyjnej - podzieliłam dzieci na dwie grupy, dobierając po dwoje w/g wieku i płci. Dziewczynki były w mniejszości. Tak więc powstały dwie grupy z którymi planowałam zajęcia indywidualne co drugi dzień. Po południu wszystkie dzieci miały zajęcia relaksacyjne. W środę rano z Kielc przyjechał pan mgr Pasiński, który rozwiązał problem kadrowy – przyjął jedną grupę dzieci i od tego czasu wszyscy uczestnicy turnusu mieli zapewnione codzienne tzw. indywidualne (po dwoje dzieci) zajęcia terapeutyczne.

Popołudniowe zajęcia psychoterapeutyczne prowadziliśmy z panem Pasińskim na zmianę.

Dwukrotnie podczas turnusu odbyły się wieczorne spotkania z rodzicami, podczas których starałam się podzielić swoją wiedzę i doświadczeniem. Odpowiadałam na liczne pytania i wątpliwości. Wypożyczyłam matkom lekturę w postaci następujących pozycji: Z. Tarkowski *Jąkanie, Gielkot, Jąkanie wczesnodziecięce*, M. Nartowska *Dziecko nadpobudliwe*, P. Dennison *Kinezoologia pedagogiczna* oraz materiały wydawane przez Pomagisterskie Studium Logopedyczne Uniwersytetu Warszawskiego.

Chciałabym podzielić się z Czytelnikami "Słowa Wyboistego" swoimi uwagami na temat jąkania, czy też niepełności mowy u dzieci. Skłania mnie do tego nie tylko praca na turnusie w Busku, ale 14-letnia praca logopedy w Centrum Zdrowia Dziecka.

Zaznaczam, że są to uwagi i refleksje praktyka, nie zaś uporządkowany materiał naukowy.

– Zdecydowanie preferuję określenie „niepełność” w odniesieniu do dzieci. Niepełność jest znacznie ogólniejszym pojęciem i pozwala na weryfikację diagnozy podczas terapii. Poza tym nie każda niepełność jest lub okaże się jąkaniem.

– Nie należy lekceważyć tzw. jąkania fizjologicznego – występującego między 2-im a 6-ym rokiem życia. Duży procent spośród tych niepełności zostaje utrwalonych, co prowadzi do jąkania. Nie oznacza to jednak, aby „brutalnie” wkraczać w rehabilitację niepełności małego dziecka.

Potrzebny jest w tym względzie umiar, obserwacja rozwoju dziecka, szczegółowy wywiad rodzinny i wy-

sublimowana współpraca terapeuty z dzieckiem i z jego rodziną.

– Należy dążyć do kontaktu z takim terapeutą, który zapewni możliwie wszechstronną pomoc: teoretyczną, praktyczną - logopedyczną, psychoterapeutyczną, medyczną tzn. skieruje w razie potrzeby do odpowiedniego lekarza specjalisty.

– Rodzice dzieci zgłaszających się do logopedy są zagubieni. Nie znają problemu jąkania – jego przyczyn, podstaw terapii, czasu jej trwania i rokowań.

– Nieliczne w Polsce osoby, czy placówki zajmujące się terapią niepełności są kropłą w morzu potrzeb.

Spotykam się z tym zjawiskiem na codzień. Na ogół jest tak, że logopedzi zmuszeni sytuacją lub obligatoryjnie przez poradnię, realizują tylko fragment – mały wycinek programu rehabilitacyjnego, np. ćwiczenia oddechowe lub tylko ćwiczenia dmuchania i na tym kończy się praca z dzieckiem. Bardzo często w ogóle nie podejmują się takiej terapii.

Podczas zajęć w usku matki dzieci były obecne na ćwiczeniach. Niektóre, ale raczej nieliczne przychodziły przez cały czas trwania turnusu. Większość uczestniczyła w zajęciach przez pierwsze 2-3 dni oraz ostatniego dnia.

Realizowałam program terapeutyczny w/g następujących założeń, modyfikując go indywidualnie, w zależności od potrzeb:

- ćw. aparatu artykulacyjnego,
- ćw. oddechowe (starałam się nauczyć dzieci i matki podparcia oddechowego lub przynajmniej oddychania przeponowego i wydechu powietrza pod stałym, kontrolowanym ciśnieniem),
- ćw. oddechowo-fonacyjne,
- ćw. oddechowo-fonacyjne skoordynowane z ruchem rąk w przygotowanych układach przestrzennych,
- ćw. oddechowo-artykulacyjne,
- ćw. głosowe odciążające krtań,
- ćw. integrujące obie półkule mózgowe z elementami logorytmiki,
- ćw. relaksacyjne: napięcia i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni, pozwalające uświadomić sobie, a więc kontrolować ten stan,
- płynne (śpiewne) powtarzanie ciągów samogłoskowych, sylabowych oraz odpowiedniego dobranego materiału językowego: szeptem i głosem o wzrastającym stopniu trudności,
- próby samodzielnych wypowiedzi z zastosowaniem techniki prawidłowego oddychania, redukujące lęk przed mówieniem.

ciąg dalszy str. 13

# Wspomnienia z Myślenic

*„Dużo pracy, jeszcze więcej wypoczynku, mnóstwo zabawy i humoru, chwile słońca, trochę śniegu.”*

Tak określiłabym swój pobyt na obozie terapeutycznym w Myślenicach zorganizowanym przez PZJ, z pomocą PFRON-u. Odbył się on w dniach od 6 do 20 lutego 1994 r. w hotelu „Capitol” na Zarabiu.



Warunki mieszkaniowe były dość dobre. Choć czasami w pokojach dokuczało nam zimno, ogrzewaliśmy się kocami i ciepłymi słowami. W środku turnusu spadł śnieg. Temperatura na zewnątrz do  $-20^{\circ}\text{C}$ . Nie miałam odwagi wybrać się w góry, gdzie było piękne słońce, ognisko i pieczone kielbaski. Nie dopisała natomiast pogoda na wycieczce do Zakopanego. Było zamglone niebo, ale to nie przeszkadzało, aby czuć się przy proszącym śniegu jak w bajce.



Zajęcia terapeutyczne były bardzo urozmaicone. Prof. Bogdan Adamczyk z Lublina demonstrował mówienie do kamery pogłosowej, której rolę spełniał mikrofon-zabawka: echo-nic. Zapamiętany sposób mówienia należało wykorzystywać przy płynnych opowiadaniach na stołówce. Pani Elżbieta Bujakowa –

psycholog z Lublina prowadziła ćwiczenia pomagające wytworzyć zaufanie do grupy, zajęcia niewerbalne, masaż, relaks – inaczej mówiąc: trening interpersonalny. W natłoku zajęć udało mi się być u pani Haliny Stawikowskiej – logopedy z Torunia, gdzie ćwiczyłam wymowę technicznie. Nagrywałam własne jąkanie na kasetę magnetofonową, odtwarzałam bloki w mówieniu i pracowałam nad nimi wykorzystując przysłowia i wiersze. Na zajęcia do Lucyny Jankowskiej – psycholog z Krakowa – nie udało mi się dostać, gdyż była to grupa zamknięta, nastawiona na pracę twórczą.



W czasie pobytu towarzyszyła nam kamera wideo. Każdy mógł nagrać swoje jąkanie „dla potomnych” i do późniejszego wykorzystania w Klubach „J”. Wieczorem „przy kominku” odbywały się dyskusje tematyczne lub spotkania w podgrupach. Tradycją stały się tzw. konferencje prasowe, gdzie każdy mógł sprawdzić się w tak trudnej dla siebie roli, jak wystąpienie publiczne. A potem można było jeszcze wybawić się na dyskotecę w night clubie.



Przebojem obozu stał się ostatni sobotni wieczór, który był sprawdzianem zastosowanej metody i postępów poczynionych w terapii. Należało opowiedzieć dowcip bez zająknięcia się i w zależności od efektów dostawało się „nagrodę” lub „karę”.

Większość osób uczestniczyła już w turnusach rehabilitacyjnych: zimowym – w styczniu lub letnim – w Muszynie w 1993 r. Często więc porównywano: gdzie było lepiej i dlaczego? Myślę, że każdy obóz ma swoją własną atmosferę związaną z miejscem i uczestnikami.

Zjeżdżamy się tutaj po to, aby nauczyć się w jaki sposób rozwiązywać krok po kroku wspólny problem, jakim jest jąkanie. A przecież jąkanie to nie tylko mowa, lecz cały szereg czynników emocjonalnych i psychologicznych, które składają się na funkcjonowanie, rozwój i osobowość człowieka.

Uczestniczę w obozach terapeutycznych po to, aby oprócz odpoczynku i doświadczania miłych spotkań, nauczyć się pracy nad sobą, nabrać zufania, ale i dystansu do samego siebie i własnych problemów. Wracam wówczas do codzienności pełna entuzjazmu i chęci do dalszego wysiłku. Budzi on we mnie talenty, które na nowo mogę wykorzystać. Jest to szkoła życia przez duże „S”. Prezesie, dziękujemy Ci za to.

✍ Beata Jasnos

## ZABAWA W GÓRACH

Tegorocznej zimy w Myślenicach, pięknej miejscowości na Zarabiu, w hotelu „Capitol”, odbył się obóz rehabilitacyjny zorganizowany przez Polski Związek Jąkających się. Grupa odważnych „Balbutów” zdecydowała się na obozie poprawić swoją mowę.

Zajęcia terapeutyczne prowadzone były codziennie przez logopedów: mgr Elżbietę Bujak z Lublina, mgr Halinę Stawikowską z Torunia, prof. Bogdanę Adamczyka także z Lublina i mgr Lucynę Jankowską z Krakowa. Każdy uczestnik zdecydował się na udział w

zajęciach jednego z terapeutów. Mógł także po południu indywidualnie spotkać się z wybranym przez siebie logopedą, by omówić z nim swoje wątpliwości i skorzystać z jego rad i doświadczenia.



Poza codziennymi ćwiczeniami obóz wzbogacony był o wyprawy w góry. Dla niektórych z nas były one trudne, ale natura wynagrodziła nam nasz wysiłek pięknymi widokami. Było po prostu extra!

W hotelu organizowane były dyskoteki, na których każdy mógł wspaniale bawić się.

W dniu św. Walentego w krakowskiej „Rotundzie” organizowany był walentynkowy koncert znanych artystów, na który część z nas postanowiła się wybrać. Ten wieczór będziemy zawsze miło wspominać.

Na koniec pragniemy przede wszystkim gorąco podziękować w imieniu naszym i wszystkich uczestników, organizatorom i Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, który w znacznym stopniu sfinansował nasz wyjazd. Stokrotnie dziękujemy też terapeutom i uczestnikom, za wspaniałą atmosferę i wspólną życzliwość, która była bardzo potrzebnym elementem tego obozu.

✍ Marta Góralska i Magda Kamińska  
Toruń

## HUMOR

Na dalszych latach studiów medycznych na Uniwersytecie Jagiellońskim największym postrachem studentów był prof. Janusz Supniewski (1899–1964). Opanowanie pamięciowe obszernego podręcznika farmakologii należało do bardzo trudnych zadań.

W czasie okupacji „podziemne egzaminy” odbywały się w pomniejszonym i zagęszczonym meblami mieszkaniu profesora na wyznaczonym dla studenta „fotelu do zdawania”. Kiedy student dowiadywał się od prof. Supniewskiego o pomyślnym wyniku egzaminu zrywał się uszczęśliwiony z fotela i walił głową w zawieszoną nad nim lampę, niemal cudem jej nie rozbijając. A kiedy przeproszał za swoją niezręczność i roztargnienie profesor pocieszał go:

— Niech się pan nie ma –t –wi... To ka... ka... zdy ro... ro... bi.

Profesor zaciął się, a kiedy raz na wykładzie mrugało przez chwilę światło tak to skomentował:

— W tym zakładzie to nawet światło się za –ci –ci –na.

✍ Jerzy Armata

# ŁOSOSINA '94

W czasie tegorocznych ferii zimowych w Łososinie Górnej k/Limanowej spotkała się grupa jąkających się 10-14 latków. Dziewczyny, których było osiem stanowiły mniejszość, chłopców było aż dwudziestu siedmiu, ale dzięki temu dziewczyny czuły się zawsze bezpiecznie. Całe zimowisko miało siedzibę w II LO w Łososinie i liczyło sobie ponad 200 uczestników z całej Polski. Program pobytu był niezwykle bogaty i oprócz dyskotek zawierał konkursy i zawody sportowe. Nasza grupka, choć nieliczna, zebrała laury we wszystkich możliwych konkurencjach. Nawet spośród naszych dziewczyn została wybrana najmilsza dziewczyna zimowiska. Ten tytuł dostała Alina z toruńskiej grupy.

Nie było czasu na nudę. Pogoda też nam sprzyjała i posypało śniegiem. Wykorzystaliśmy to w pełni jeżdżąc na sankach, nartach i pupach. Większość z nas po raz pierwszy miała okazję być zimą w Zakopanem, przejść się po Krupówkach, zobaczyć Gubałówkę, Giewont, odwiedzić Muzeum Tatrzańskie. Część z nas była na wycieczce w Dolinie Strążyskiej, a część na Kalatówkach.

Dwukrotnie byliśmy zaproszeni przez aktorów z Łososiny do sali Straży Pożarnej, gdzie obejrzelśmy przygotowane przez nich jasełka i sztukę o starym młynie.

Mimo tych rozrywek, codziennie pracowaliśmy nad swoją wymową. Zajęcia toczyły się w czterech grupach 8-9 osobowych i były bardzo urozmaicone. Ćwiczyliśmy nasze języki i wargi, doskonaliliśmy oddychanie, pokonywaliśmy skomplikowane zadania językowe, wprawialiśmy się w płynnym mówieniu, odgrywaliśmy pantominy i byliśmy aktorami w psychozabawkach. Najbardziej – oprócz aktorskich scenek – podobały się treningi relaksacyjne, które wspaniale rozluźniały. Dużo nauczyliśmy się współpracując w grupie. Nie tylko udoskonaliliśmy swoją mowę, ale i nauczyliśmy się rozumieć swoje zachowania w sytuacjach stresowych, zagrożeniach. Grupa z Suwałk kontynuuje tę pracę ze mną w naszym Klubie „J”. Spotykamy się co dwa tygodnie.

Wszyscy chcieliby jeszcze raz spędzić dwa tygodnie w górach, a może gdzie indziej... Bo naprawdę było wspaniale.

✍ Elżbieta Kulbacka  
Suwałki

## Turnus rehabilitacyjny jako forma usprawniania dzieci i młodzieży jąkającej się – Łososina '94

W dniach 30.I. – 12.II. 1994 r. odbył się w Limanowej turnus rehabilitacyjny dla dzieci jąkających się.

Uczestniczyłam w tym obozie jako logopeda i współopiekunka grupy. Pod moją opieką znalazło się 16-ro dzieci, które podzielono na dwie grupy treningowe. Grupa pierwsza obejmowała siódmkę dzieci z Warszawy i okolic, znalazło się tu sześciu chłopców i jedna dziewczynka. Druga grupa to dziewięcioro dzieci z Piły i okolic, w tym: 5 dziewczynek i 4 chłopców. Dzieci były w wieku od 10–do 14 lat. Wszystkie dzieci miały zwiększony poziom napięcia psychofizycznego. Podczas mówienia często występowały współruchy i tiki, np. w postaci mrużenia oczu. Napięcie mięśniowe łatwo generalizowało się.

Już pierwszego dnia ustalono, że spotkania logopedyczne będą odbywały się po obiedzie. Zaplanowano, że między śniadaniem a obiadem dzieci będą korzystały ze świeżego powietrza chodząc na wycieczki i uprawiając zimowe sporty na dworze. Takiego rozkładu trzymano się do końca. Robiliśmy z koleżanką odstępstwa od tej reguły wtedy, gdy grupy jechały na cały dzień do Zakopanego lub miały po południu ciekawe, zaplanowane przez dyrekcję ośrodka zajęcia. Nasze spotkania były wtedy przesuwane na inne godziny.

Celem spotkań grupowych było:

- zmniejszenie ogólnego napięcia psychofizycznego,
- nabycie umiejętności płynnego mówienia w sytuacjach trudnych,
- rozwijanie świadomości doświadczanych emocji.

Spotkanie grupowe obejmowało różnego typu zajęcia i ćwiczenia. Najczęściej zaczynało się od relaksacji czynno-biernej Jacobsona. Ze względu na wyraźnie zwiększony poziom napięcia psychicznego i mięśniowego – relaksacja okazała się niezbędnym składnikiem naszych spotkań. Dzieci lubiły ją i nabywały coraz większej wprawy w uzyskiwaniu rozluźnienia mięśniowego.

Następnie przypomniano zasady oddychania przeponowego – powtarzaliśmy kilka wybranych ćwiczeń oddechowo-głosowych kontrolując głęboki wdech.

Proponowałam też ćwiczenia emisji głosu i głosowo-oddechowe, opracowane na podstawie programu p. Franciszka Popioła. Ćwiczenia te polegają na wybrzmiewaniu na jednym wydechu głosek, sylab, ciągu samogłosek, ciągu sylab, itd.

Podczas spotkania ćwiczyliśmy także aparat artykulatoryjny, w tym przede wszystkim: wargi i język. Sprawność dzieci w tym zakresie pozostawiała wiele do życzenia.

Na zajęciach poznawaliśmy kolejne techniki wspierające płynność mówienia. Było to np. wsparcie płynności mówienia gestem, najpierw dużym (ruchy ramion) potem małym (ruch pięści lub stóp – uwypukla-

jący wdech, a następnie wydech połączony z wokalizacją). Pomocne okazało się rozpoczynanie wypowiedzi szeptem, stosowanie tzw. miękkiego ataku głosek, wyrazista artykulacja głosek.

Dobrym sposobem sprawdzenia nabywanych umiejętności płynnego mówienia były przeprowadzane w czasie każdego spotkania: gry językowe i elementy psychodramy lub pantomimy.

W grupach, w miarę poznawania się, pojawiły się tak zwane „gwiazdy”, czyli osoby popularne, lubiane. Ale wyraźnie część dzieci trzymała się na uboczu, samotnie lub tylko z jedną osobą. Cechował je wzmożony egocentryzm. Podczas omawiania scenek okazywało się, że dzieci były najbardziej skupione na sobie samych. Niewiele pamiętały z tego, co mówili, czy jak się zachowywali pozostali uczestnicy grupy. Bardziej zdyscyplinowana na zajęciach była grupa pilska i ta grupa więcej skorzystała z naszych spotkań. W grupie warszawskiej znalazło się dwóch nadpobudliwych i rozrabiających chłopców, którzy wymagali stałej interwencji ze strony terapeuty. Rozbijało to pracę całej grupy. W tej sytuacji dobrym rozwiązaniem byłaby obecność dodatkowej osoby dorosłej – psychoterapeuty, lub rozdzielenie dzieci tak, aby w każdej z grup znalazł się tylko jeden z tych chłopców. Zabrakło jakby na wejściu informacji na temat zachowań dzieci i nie zdecydowałam się na przemieszanie ich w grupach ze względu na to, że dzieci znały się i razem przyjechały z poszczególnych miast. W grupie warszawskiej znalazła się tylko jedna dziewczynka, co też okazało się błędem. Myślę, że większa równowaga płci spowodowałaby lepsze osiągnięcie stanu rozluźnienia podczas naszych zajęć, polepszyłyby też interakcje grupowe.

Obóz miał miejsce w bardzo atrakcyjnej miejscowości górskiej. Uczestniczyliśmy w licznych wycieczkach i imprezach organizowanych przez kierownictwo szkoły, w której mieszkaliśmy. Były to imprezy kulturalne typu: przedstawienia, akademie oraz imprezy i rozgrywki sportowe, w których bardzo często i z dużym powodzeniem brały udział dzieci z naszego turnusu. Żywiono nas bardzo dobrze, obficie, a apetyty wszystkim dopisywały. Kierownictwo ośrodka dbało o dzieci i wszelkie nasze potrzeby.

W sumie dzieci odpoczęły, nawiązały nowe kontakty z rówieśnikami. Skorzystały też wiele z zajęć grupowych, prowadzonych przez dwie instruktorki. U nie-

których dzieci nastąpiła wyraźna poprawa płynności mówienia. Ja, ze swej strony, chciałam serdecznie podziękować za miłą współpracę i cenną dla mnie wymianę doświadczeń i spostrzeżeń – pani mgr Elżbiecie Kulbackiej z Suwałk. Dziękuję też za przyjazne wsparcie pani Marii Kamińskiej z Torunia. Tą drogą pozdrawiam wszystkich uczestników naszego turnusu.

✍️ *Anna Raczyńska*  
Warszawa

## Busko Zdrój ...i co dalej

*ciąg dalszy ze str. 9*

Z większością rodziców – tzn. każdą mamą, która tego chciała, odbyłam spotkanie podsumowujące 2-tygodniowy turnus. Większość matek robiła sobie no tatkę z zajęć. Jedną z nich czynnie pomagała prowadzić popołudniowe zajęcia psychoterapeutyczne. Mniej więcej połowa matek deklarowała gotowość prowadzenia ćwiczeń ze swoim dzieckiem w warunkach domowych. Większość skorzystała z oferowanej przeze mnie lektury przedmiotu. Zdecydowana większość wyraziła swoje zadowolenie z możliwości uczestnictwa w zajęciach i wykazała chęć korzystania z tego typu wyjazdów w najbliższej przyszłości.

Mile wspominam ten pobyt, ciągle jednak w kategoriach swoistej służby, mimo, że był to czas mojego urlopu. Chciałabym, aby w przyszłości organizatorzy pomyśleli zawczasu o właściwej lokalizacji takich turnusów, warunkach lokalowych i zwiększonej ilości kadry.

Przyznaję, że Prezes Polskiego Związku Jąkających się – pan Bogusław Pietrus ma tak wiele charyzmy w sobie, że po jego przyjeździe do Buska, mimo niedociągnięć, nie było już powodów, żeby się skarżyć.

Apeluję za pośrednictwem tego Pisma do władz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych o zainteresowanie się i wsparcie finansowe działalności Polskiego Związku Jąkających się.

Wreszcie chciałabym przekazać serdeczne pozdrowienia dla wszystkich Uczestników turnusu w Busku i Organizatorów.

✍️ *Barbara Wiśniewska*  
Warszawa

**„Do naturalności dochodzi się bardzo sztucznie, wszystkie środki są dobre, jeżeli pomagają.”**

✍️ *J. Cybis*

# Listy i Listki

## ✉ MOJE JĄKANIE I MOJE MYŚLENIE

Chciałbym się z Wami podzielić w jaki sposób próbuję sobie radzić z moim jąkaniem i jakie zmiany zaszły w mojej psychice po dwóch obozach terapeutycznych (Szczyrzyc i Muszyna), oraz po Zjeździe w Gdańsku i oczywiście fajnym Sylwestrze w dworku „CAPITOL” w Zakliczynie.

Oto kilka słów o mnie: mam 33 lata, 198 cm wzrostu, sporą łysinę (niektórzy twierdzą, że mi z nią do twarzy); z zawodu jestem ślusarzem, obecnie bez pracy.

Do Szczyrzycy przyjechałem bardzo zakompleksiony. Bloki miałem prawie na każdym słowie, byłem bardzo spięty, na pewno niezbyt towarzyski. Na warsztatach Lucyny Jankowskiej zrozumiałem, że moje jąkanie jest głównie uzależnione od mojego myślenia o sobie, od tego co wydaje mi się, że myślą o mnie inni. Po powrocie do domu zacząłem nad sobą pracować: przeczytałem trochę mądrych książek, uprawiałem trochę sport, zrezygnowałem z mięsa i ograniczyłem wszystkie używki, no i starałem zmienić swoje myślenie o sobie i o otaczających mnie ludziach. Na początku starałem się w myślach nie potępiać, ani nie karcić, o wszystkich dobrze myśleć i wybaczyć wszystkim, do których czułem jakiś uraz. Do wszystkiego starałem się być nastawiony pozytywnie. To w znacznym stopniu poprawiło mi humor, no i poczucie większej pewności siebie i większego luzu wewnętrznego. W kontaktach z ludźmi stałem się bardziej otwarty. Na obozie w Muszynie czułem, że w mojej terapii czegoś brakuje, jakiegoś podparcia. Odczuwałem już pewną poprawę w mówieniu, no i miałem większy luz, ale brakowało mi wewnętrznej radości i wewnętrznego spokoju. Byłem osobą wierzącą, z niewielką znajomością Biblii i nie zawsze postępującą zgodnie z wolą Bożą. Postanowiłem bardziej zbliżyć się do Boga, lepiej Go poznać, być z Nim bliżej, przyjąc Go do serca i otworzyć się na Jego działanie. Zaczęłem częściej czytać i studiować „Pismo Święte”. Zaprzyjaźniłem się z ludźmi kochającymi Boga. Spotykałem się z nimi. Miałem możliwość rozmowy w grupie osób pozytywnie nastawionych do mnie. Moje jąkanie powoli stawało się dla mnie mniej dokuczliwe. Bardzo miłe wspominał zjazd w Gdańsku. Po przyjeździe zabrałem się z nowymi siłami do pracy nad sobą, nad swoim myśleniem. Poczuję, że prawdziwą wolność mogę tylko uzyskać przez bliższy kontakt z Bogiem, poprzez modlitwę, większe poznanie biblijne i kontakt z ludźmi, będącymi blisko Boga.

Na Sylwestra do Zakliczyna (po sporych trudnościach z dotarciem), przyjechałem na luzie, z większym spokojem. Nie miałem już większych problemów z rozmową z ludźmi, choć miałem jeszcze dość częste bloki. Pozbyłem się prawie całkowicie negatywnego myślenia o sobie i o innych.

Głównym motorem moich zmian jakie we mnie zachodziły były oczywiście spotkania i przebywanie z osobami jękającymi się. Chciałbym podziękować wszystkim Balbutom za ciepłą, serdeczną i prawdziwie rodzinną atmosferę stworzoną przy wspólnych spotkaniach.

✍ Grzesiek S.



„Miej nadzieję w Panu!  
Bądź mężny i niech serce twoje będzie niezłomne!”

Psalm 27,14

## KOCHANI!

Przepraszam za moje milczenie. Tak długo nie pisałem, że z trudem doszło do mojej świadomości, iż widzieliśmy się ostatni raz na Zjeździe w Krakowie. A to przecież było dawno.

Czy „Słowo wyboiste” jest nadal wydawane? Nie pisałem chyba dlatego, bo czasem zapominam, że się jękam.

Moja mowa bardzo się poprawiła. Zresztą może przez to, że jestem trochę bardziej otwarta. Co teraz robię? Zdałam maturę, a obecnie studiuje filozofię na ATK (Akademia Teologii Katolickiej) w Warszawie. Myślę, że to właśnie taki tryb życia studenckiego bardzo sprzyja płynności mojej mowy. Nie ma kolekcyjnego odpytywania (a to znaczy panicznego mojego strachu na niektórych lekcjach) i stresujących sprawdzianów. Poznałam wspaniałych ludzi, którzy mnie akceptują taką jaka jestem, bo przecież jeszcze całkiem się nie przestałam jękać.

Muszę przyznać, że nie stosuję żadnych metod o których słyszałam (a przecież wcześniej korzystałam z nich) na naszych spotkaniach, czy na foniatrii w Toruniu. Po prostu zapominam o jękaniu, zapominam, że się jękam i jest dobrze.

Oczywiście nie jest tak wspaniale na lektoracie. No cóż, języki obce (ich nauka) nigdy nie była mocną stroną jękałów (a przynajmniej moją). Moja ustna matura z angielskiego – to był koszmar. Chyba nie powiedziałam ani jednego zdania płynnie. Nie wiem jak będzie teraz na końcowym zaliczeniu z francuskiego. Jeśli chodzi o moje odpowiadanie na ustnych egzaminach w sesji, to już na maturze ustnej rozumiałam, że jeśli jestem bardzo skoncentrowana, to mówię płynnie i naprawdę płynnie mówiłam.

Piszę tylko jękaniu, ale myślę, że to Was zainteresuje najbardziej. Jeśli chodzi o same studia, jestem bardzo zadowolona. Uczę się tego co mnie interesuje. Mam wspaniałych przyjaciół i jestem bardzo szczęśliwa.

Pozdrawiam Was wszystkich moi Kochani, a zwłaszcza Panią Aldonę. Obiecuję, że będę się częściej odzywać. A może się spotkamy na najbliższym Zjeździe?

Trzymajcie się ciepło!

✍ Ola



Kargowa

## CZEŚĆ KLUBOWICZE!

Na wstępie pozdrawiam Was miłe i serdecznie. Przepraszam, że nie dawałem tak długo znaku o sobie. Co u mnie – po prostu zacinam się już rzadko; a tak między nami to

jestem inną osobą: szczęśliwą, w euforii, nie jękać się już od lipca. Stało się to z pomocą pani profesor z Rosji i Eli Haponiuk z Gdańska.

Kończąc życzę Wam dużo sukcesów i trzymajcie za mnie kciuki, bo przede mną jeszcze osiem miesięcy ciężkiej pracy.

Cześć

Ł Rysiu



Żary 1993.09.08

## DRODZY PRZYJACIELE!

Cieszę się, że nie zapomnieliście o mnie. Niby dotąd byłem członkiem Klubu, ale tak jakby mnie nie było.

## II Walne Zgromadzenie PZJ

Po czteroletniej kadencji, na podstawie Statutu PZJ §23 ust. 1 i §27 ust. 5, Zarząd Związku zwołał II Walne Zgromadzenie, które odbyło się w Muszynie w dniach 21.08 – 22.08 1993 r.

Na zebraniu zostało złożone sprawozdanie przez Bogusława Pietrusa z dotychczasowej działalności Zarządu PZJ. Lucyna Jankowska opowiedziała o pracy E. L. S. A. Na wniosek Komisji Rewizyjnej Zarząd Związku otrzymał absolutorium.

Stworzono Zespół d/s Programu, Kierunku i Form Działalności Związku, który pracował w czterech grupach tematycznych:

- d/s terapii (przew. Lucyna Jankowska)
- d/s reklamy i informacji (przew. Mirosław Jamrozik)
- d/s finansów (przew. Paweł Hrabia)
- d/s sportu, rozrywki, nauki i rekreacji (przew. Lidia Bosacka)

Przewodniczący złożyli sprawozdanie z prac swoich grup.

Zespół d/s Nowelizacji Statutu (przew. Bogusław Pietrus) przedstawił swoje propozycje. II Walne Zgromadzenie przyjęło następujące zmiany:

§12 ust. 3 uzyskuje brzmienie:

„Członkowie wspierający mają uprawnienia określone w ust. 1 z wyjątkiem biernego prawa wyborczego.”

§26 ust. 2 uzyskuje brzmienie:

„Zarząd Związku składa się z 11–13 członków wybranych przez Walne Zgromadzenie.”

§26 ust. 3 uzyskuje brzmienie:

„Członkowie uczestnicy, którzy ukończyli 16 rok życia mogą być wybrani do Zarządu Związku w liczbie do 3 osób.”

§29 ust. 1 uzyskuje brzmienie:

„W ciągu 14 dni od daty wyborów, Zarząd Związku wybiera spośród siebie na posiedzeniu konstytucyjnym

Prawdę powiedziawszy nie bardzo wierzyłem w sens prowadzenia korespondencji. Bo też i w jaki sposób mogłaby ona mi pomóc?

Chyba jednak wreszcie doceniłem to i chociaż mieszkam daleko postaram się utrzymywać z Wami kontakt.

Niestety, nie mogłem wziąć udziału w obozie w Muszynie. Jednak bardzo chciałbym wiedzieć, co się tam działo. Przecież było tam wielu takich samych ludzi jak ja.

Wysłałam dowód wpłaty składek członkowskich za ubiegłe lata (trochę się tego nazbierało). Bardzo dziękuję Wam za przysłanie mi „Słowa Wyboistego”. Jest świetne!

Serdecznie Was pozdrawiam i życzę owocnej pracy! Jesteście naprawdę potrzebni!

Ł Tomek

Prezydium w składzie: prezes, wiceprezes, sekretarz, skarbnik oraz w miarę potrzeby 1 członka.

Wybrano nowe władze PZJ, które po zakończeniu Walnego Zgromadzenia ukonstytuowały się w następujący sposób:

### PREZYDIUM:

- prezes – **Bogusław Pietrus** (Kraków)
- wiceprezes – **Anna Grudzień** (Warszawa)
- sekretarz – **Dorota Bugajska-Pęczek** (Kraków)
- skarbnik – **Mirosław Misiewicz** (Kraków)

### POZOSTALI CZŁONKOWIE ZARZĄDU:

- Lucyna Jankowska** (Kraków)
- Mirosław Jamrozik** (Koniecpol)
- Paweł Hrabia** (Częstochowa)
- Agnieszka Mokrzanowska** (Płock)
- Marek Wydra** (Milanówek)
- Marzena Anusiewicz** (Radom)
- Bogdan Adamczyk** (Lublin)
- Lidia Bosacka** (Przemysł)

### GŁÓWNA KOMISJA REWIZYJNA:

- przewodniczący – **Tomasz Woźniaczk** (Kraków)
- viceprzewodniczący – **Joanna Janiszewska** (Dębno Lubuskie)
- sekretarz – **Marzena Moskwa** (Starachowice)
- członek – **Romuald Karmoliński** (Wągrowiec)
- członek – **Renata Kristof** (Katowice)

### SĄD KOLEŻEŃSKI:

- Jarosław Hanulak** (Legionowo)
- Beata Jasnos** (Kraków)
- Izabela Nowak** (Poznań)
- Maciej Paszyński** (Kraków)
- Cezary Wróbel** (Płock)
- Dorota Kuć** (Słupsk)
- Grażyna Antonik** (Lubaczów)

**SKŁADKA CZŁONKOWSKA ZA ROK 1994 WYNOŚI 100 TYSIĘCY ZŁOTY  
MOŻLIWOŚĆ ZNIŻKI DO 50 TYSIĘCY ZŁOTY DLA UCZĄCYCH SIĘ I BEZROBOTNYCH**

## A TY POEZJI NIE LĘKAJ SIĘ

\* \* \*

No  
 wytłazić mi  
 pyzate aniołki  
 w przykrótkich komeżkach  
 ćwierkać mi tu zaraz  
 tylko srebrzyście  
 (a niech jedna nutka spiżowa  
 to łeppek ukręcę)  
 zakołować zatrzepotać  
 grzęda na ramieniu  
 i do ucha mi  
 miodnie i szmerliwie  
 musnąć zaledwie  
 i tak mi zniknąć  
 żeby tylko powiew zielony  
 i czas na oścież

już ja was nauczę  
 matolki pół-niebieskie.

✍ T.

## Niewinny obrazek

Patrzę sam z niedowierzaniem  
 na ten obraz na ścianie.  
 Co przedstawia, pytacie,  
 to dzieło w czerń obramowane?  
 Wstyd mówić, zazdrość mnie ogarnia,  
 gdy widzę to, czegom tak pragnął w za-  
 chwycie,  
 przez całe moje, młode życie.  
 Czy tak jeszcze może być naprawdę,  
 czy już tylko w najwspanialszej bajce.  
 Może są to moje urojenia,  
 me nigdy niespełnione marzenia?  
 Obraz – obraz szczęścia i radości,  
 najwspanialszej, ludzkiej miłości.  
 Środek – ktoś wyrwał dla siebie,  
 a mnie pozostały same, gołe ramy.

✍ Marco Polo

\* \* \*

A ty co się obejrzyś  
 to solne pejzaże za tobą  
 figurki wielickie  
 kapliczki bocheńskie  
 tanie stareńkie słone cudeńka

i tak ci to wszystko  
 pięknie i głupio  
 w kryształki obrosto.

✍ T.

## Ciemna plama jasności

Ułomek  
 co nie umie wrażeń  
 zamknąć w pustym garze  
 co prawdy się chwytła  
 ona mu umyka  
 oczyma bładzi bezwiednie  
 mgliste obrazy męki snują się niepewnie  
 nawet nie myśli już chyba tak  
 że dawno dawno wykpił go świat  
 dziś już rozumie  
 a przynajmniej się stara  
 ułomność nie jest karą  
 naszego stwórcy Pana.

✍ Marco Polo

\* \* \*

Nie mogę spać  
 Mam rym do mać  
 Lecz nie zrymuję  
 Bo respekt czuję  
 O czym to będzie?  
 Tak, o obłądziej  
 szaleństwie jåkania  
 i mrokach kłamania  
 Chochlik mały podpowiada  
 Że cenzura nam się wkrada  
 No, bo temat uświęcony  
 ofiarami okraszony  
 A tu żartów się zachciewa  
 Sir, czy pan bloków nie miewa?  
 Mam i mogę wydzierżawić  
 By Matuli radość sprawić  
 Że przy kupnie cielęciny  
 Ani śladu białej śliny  
 Już nie strzelam spiętych min  
 I nie piję tanich win  
 Coby rozwiać chuchem bloczki  
 Przetrzeć zastraszone oczki  
 Takie ja marzenia mam  
 Żeby móc ... i żeby sam  
 Pójść oświadczyć się dziewczynie  
 Długonogiej cud Marynie  
 Co Janicka odtrąciła  
 A mnie chciała duszka miła  
 Bom ja wodę wiadrem znosił  
 I bez bloków buzi prosił  
 Nagle dopadam studni  
 Miłowanie me tam dudni  
 Bez najmniejszej skazy słowa  
 Płynie zakochania mowa  
 Ona słucha i przystaje  
 W oczach ma zielone gaje  
 Potem bierze moją dłoń  
 I wsiadamy se na koń  
 Tak to dziatki małe  
 Studnia ożeniła jåkając

### Wynurzenia zdesperowanego Mariana

Jåkanie ty nie jesteś jak zdrowie,  
 jakie masz brzmienie ten tylko się dowie  
 kto Cię nie stracił.  
 Dziś uciążliwość swoją opisuję  
 kiedy w szkole przez siebie się stresuję.  
 Kiedy wystraszony stoję w sklepie,  
 myślę – dlaczego ja? Nie wiem.  
 Natenczas chwyciłem do sieci włączony  
 echokorektor nowowynaleziony,  
 wzdąłem policzki jak banie – zadowolony  
 nadziei płynności mowy spragniony.  
 Przez kilka miesięcy dobrze mi się gadało  
 bo echo samogłoski powtarzało,  
 później spróbowałem wiatraczka  
 ale pojawiła się czkawka.  
 Nic mi to nie pomagało,  
 a bloków wykładniczo przybywało, przyby-  
 wało.  
 Było rodzajów zablokowań wiele  
 ale nic nie dorównywało tłuczeniu o pod-  
 niebienie,  
 We dnie, w nocy, w domu, szkole, czytelnicy  
 zastanawiam się: dlaczego jestem taki feler-  
 ny,  
 nic mi nie pomaga oddechy i chęci,  
 to wszystko już w głowie się nie mieści!  
 Chodzę myślę, kombinuję i  
 następnego Zjazdu oczekuję.  
 Biedny Balbucie gdybyś cicho siedział  
 nigdy by się o tobie nikt nie dowiedział.  
 Ale ty nie chciałeś cicho siedzieć w domu  
 to nie miej to za złe nikomu  
 że się głupio patrzy, że krzywi,  
 że wszyscy za mało cierpliwi,  
 że unika kontaktu i się Ciebie boi  
 zrozum, że to słuchanie go boli.

# STEFANA SĄD OSTATECZNY

Pełen najgorszych przeczuć wtaszczyłem się do łóżka, naciągnąłem kołdrę na rozpaloną głowę. Coś niedobrego, z takim eschatologicznym odcieniem, wisiało akurat nad moją poduszką. No dobrze – próbowałem się uspokoić, w końcu każdy, jakby przeczuwał koniec świata, to też czułby się nieswojo. Niewiele to pomogło, ale w porę przypomniały mi się wersety, że absolutnie nikt nie zna tego dnia, ani tej godziny. Nieco uspokojony przekręciłem się na ulubiony bok.

I zaczęło się:

Pełno ich było. Stali dookoła i świdrowali mnie uważnie spod przymkniętych powiek. Rozejrzałem się niepewnie. – Będzie jakiś 1 procent całej populacji – oszacowałem szybko. – z każdego pokolenia i języka.

Z niemałym żalem odnotowałem także, że zdecydowanie dominuje pleć męska.

— Będzie jakieś 80 procent – oszacowałem powtórnie.

Choć w tych pozostałych 20 procentach na jakość nie można było narzekać. Oj, nie można było. Dostrzegłem tam nawet taką jedną zmysłową blondynę, którą pamiętałem z filmów.

Nagle stanąłem przed czymś, co przypominało pulpit i jakby stół prezydencki. Z tyłu na wysokich krzesłach siedziało ich trzech: ten w środku z wyraźnym semickim profilem i długą, kędzierzawą brodą patrzył na mnie przenikliwie spod krzaczastych brwi. Pod pachą trzymał kamienne tablice. Ani chybi sam Mojżesz – domyśliłem się. Po jego prawej stronie, w białej, prostej szacie, z tygodniowym zarostem na twarzy, z prostym, klasycznym nosem (który przyjemnie kontrastował z haczykowanym Mojżesza), siedział – wyraźnie metafizycznie zadumany – przystojny gość pod czterdziestkę.

— Arystoteles – dobiegło mnie z tyłu.

— Bardzo mądry, ze starożytności – dorzucił jeszcze jakiś nadgorliwiec.

Ten trzeci, po lewej stronie Mojżesza, gładko ogolony, miał na głowie okazałą perukę blond. Spoglądał na mnie jakby od niechcienia, po lordowsku nieco. Co jakiś czas podrzucał wytwornie jabłko, chwycił je równie wytwornie i uśmiechał się, jakby chciał powiedzieć: „A co, nie mówiłem!”

— Newton, ten od dynamiki – posłyszałem ten sam nadgorliwy szept z tyłu.

— No, to kto pierwszy? – zahuczał Mojżesz.

W tej samej chwili poczułem, jakby coś ze mnie ubyło. Niby niewiele, ale ubytek był wyraźny i wybitnie jakościowy (ilość mojej cielesnej masy zdawała się być nienaruszona).

Rozejrzałem się i zdębiałem:

Po swojej lewej stronie zobaczyłem własnego sobowtóra. Nie nosił się specjalnie schludnie, a na twarzy malował mu się udręczony wyraz, jakby ciągle był zmuszany do robienia czegoś, czego nie lubi. I w ogóle prezentował się nienajciekawiej.

Z kolei po mojej prawej stronie stał ktoś, kto miał wyraźnie moją twarz (co do reszty, to trudno orzec, bo spowijała ją biała, powłóczysta szata). Na plecach widniały dwa nieco wypłowiałe skrzydła, a prawa dłoń jakby wstydliwie ścisnęła błyszczącą aureolkę.

— No to niech zaczniesz sumienie – zdecydował Mojżesz.

Ten z lewej nie dał się długo prosić:

— Rozmyślał krytycznie, a nawet destrukcyjnie nad samą ideą, zamiast spontanicznie i bardziej pozytywnie próbować ideę tę urzeczywistnić. Konsekwencji, cierpliwości i energii więcej – ot czego, panowie, brakowało.

— A co Anioł S. na to, a? – spytał ocknięty nagle Arystoteles.

— Sumienie rozmyślnie upraszcza i generalizuje. Jak zwykle stać je wyłącznie na tzw. wyrzuty, które definiuje sobie doprawdy zbyt łatwo, jako odstępstwa od tzw. norm zasadniczych. Jałowe krytykanctwo, ot co.

— Co słyszysz?! Anioł nie ma żadnego prawa relatywizować norm zasadniczych. Zresztą, trudno w końcu od tak efemerycznej substancji wymagać jakiegokolwiek kośćca. A już tym bardziej moralnego.

— Bo wyrzucę! Do rzeczy, panowie – zagrział Mojżesz.

— Załatwiaj swoje sprawy przede wszystkim. Oszczędzaj, żeby nie powiedzieć skąpił, na czasie, energii i uczuciach – skarżyło dalej sumienie.

— No przecież w końcu chodziło o samopomoc, czyli też pomoc sobie. Idealistyczny altruizm Sumienia pięknie dowodzi, jakie ma ono pojęcie o miłości własnej i bliźniego. Pogratulować, nie ma co – sztychł Anioł S.

— Trzymajcie mnie! Jakiś Anioł będzie mnie uczył przykazania miłości! Dyletant! – wrzeszczało zsiniałe już Sumienie.

— Pięknoduch! I to obłudny! – odparował Anioł S.

— Won! Ale już! – huknął purpurowy Mojżesz.

Gdy tamci dwaj zniknęli siedząca Trójca poszeptowała coś między sobą i wlepiła we mnie trzy pary przenikliwych oczu. Czekałem na wyrok.

Zaczął Newton:

— A może byś tak przeczytał trochę fizyki, co?

— I tego, co po fizyce – dorzucił Arystoteles.

— A ósme z Dekalogu, bratku, to też o tym, żebyś i przeciw sobie fałszywie nie zeznawał i sam sobie ciemnoty nie wciskał – zakończył Mojżesz.

— A teraz znikaj już – powiedział nieco znudzony Newton i posłał w moim kierunku pięknym rzutem ukośnym swoje jabłko.

Coś pacnęło i otworzyłem oczy. Za oknem świeciło, na poduszce leżało dorodne jabłko, a na spotniałym czole poczułem równie dorodnego guza.

✍️ *Stefan*

### KONTAKT Z NAMI MOŻESZ UZYSKAĆ PRZYCHODZĄC, DZWONIĄC LUB PISZĄC NA ADRESY:

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

Klub „J” Wojewódzka Poradnia Wychowawczo-Zawodowa  
ul. Szpitalna 5  
**Warszawa**  
tel. 27 08 17

Gdański Oddział PZJ  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2  
ul. Dąbrowszczaków 35  
80-364 **Gdańsk**  
tel. 53 05 31

Klub „J” Poradnia Psychoprofilaktyki i Terapii Rodzin  
ul. I Armii W.P. 1  
**Lublin**  
tel. 248-22

Klub „J” Miejska Poradnia Wychowawczo-Zawodowa  
ul. Bydgoska 21  
64-920 **Piła**  
tel. 13 17 50

Klub „J” Poradnia Wychowawczo-Zawodowa  
ul. Nadbrzeżna Dolna 7  
**Tarnów**  
tel. 21 42 47; 21 00 97

Klub „J” Wojewódzka Poradnia Wychowawczo-Zawodowa  
ul. Główna 3  
26-600 **Radom**  
tel. 31 45 10

### Nasi przedstawiciele w innych miastach:

Lidia Bosacka  
ul. ...  
...  
...

Paweł Hrabia  
ul. ...  
...  
...

Agnieszka Mokrzanowska  
ul. ...  
...  
...

Izabela Nowak  
ul. ...  
...  
...

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

Klub „J” Wojewódzki Szpital Zespolony  
Oddział Foniatryczny  
ul. Świętego Józefa 53/59  
87-100 **Toruń**  
tel. 285-71

Klub „J” Ośrodek Rehabilitacji  
ul. Szkolna 11  
16-400 **Suwałki**

### Zespół redakcyjny:

Dorota Bugajska, Aldona Grzybowska, Mirosław Jamrozik – red. naczelny, Lucyna Jankowska, Beata Jasnos, Roman Kara, Mirosław Misiewicz, Bogusław Pietrus, Grzegorz Szafarski.

### Adres redakcji:

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

## JEŻELI ZDOŁASZ...

Jeżeli zdołasz zachować spokój,  
choćby wszyscy już go stracili, ciebie oskarżając;  
Jeżeli nadal masz nadzieję, chociażby wszyscy o tobie zwątpili,  
licząc się jednak z ich zastrzeżeniem;  
Jeżeli umiesz czekać bez zmęczenia,  
jeżeli na obelgi nie reagujesz obelgami,  
jeżeli nie odpłacasz za nienawiść nienawiścią,  
nie udając jedynkże mędrca i świętego;  
Jeżeli marząc – nie ulegasz marzeniom;  
Jeżeli rozumując – rozumowania nie czynisz celem;  
Jeżeli umiesz przyjąć sukces i porażkę,  
traktując jednakowo oba te złudzenia;  
Jeżeli ścierpisz wypaczanie prawdy przez ciebie głoszonej,  
kiedy krętacze czynią z niej zasadzkę,  
by wydrwić naiwnych albo zaakceptujesz ruinę tego,  
co było treścią twego życia,  
kiedy pokornie zaczniesz odbudowę zużytymi już narzędziami;  
Jeśli potrafisz na jednej szali położyć wszystkie twe sukcesy  
i potrafisz zaryzykować, stawiając wszystko na jedną kartę,  
jeśli potrafisz przegrać i zacząć wszystko od początku,  
bez słowa, nie żaląc się, że przegrałeś;  
Jeżeli umiesz zmusić serce, nerwy, siły, by nie zawiodły,  
choćbyś od dawna czuł ich wyczerpanie, byleby wytrwać,  
gdy poza wolą nic już nie mówi o wytrwaniu;  
Jeżeli umiesz rozmawiać z nieuczciwymi, nie tracąc uczciwości  
lub spacerować z królem w sposób naturalny;  
Jeżeli nie mogą cię zranić nieprzyjaciele ani serdeczni przyjaciele;  
Jeżeli cenisz wszystkich ludzi, nikogo nie przeceniając;  
Jeżeli potrafisz spożytkować każdą minutę,  
nadając wartość każdej przemijającej chwili;  
twoja jest ziemia i wszystko co na niej  
i – co ważniejsze – synu mój –  
będziesz CZŁOWIEKIEM.