

# S Ł O W O

## W Y B O R S T E

Nakład 2500 egz.

ISSN 1643-0557

### Światowy Dzień ...

*Andrzej Wójtowicz*  
*Hanka Poręba*

» str. 2

### Wyrównywanie szans osób niepełnosprawnych ...

*Tomasz Jaśków*

» str. 5

### Jak nie dać się zwieść ...

*Eiżbieta Haponiuk*

» str. 7

### ONI - czyli MALARZE

*Hanka Poręba*

» str. 9

### Sprawozdanie Zarządu PZJ

*Andrzej Wójtowicz*

» str. 10

### Balbutowe Dumania ...

*Antoni Kakareko*

» str. 13

### Zjazd Jąkających się

*Małgorzata Kurowska*

» str. 14

### Doświadczenia Wrocławskiego Oddziału PZJ ...

*Marek Dubiński*

» str. 16

### Jąkanie - wstyd czy fascynacja

*Zdzisław i Ewa Gładosz*

» str. 22

### Drodzy Czytelnicy!

Z okazji zbliżających się **Świąt Bożego Narodzenia**, w tym szczególnym czasie radości i spokoju, składamy najserdeczniejsze życzenia: zdrowia, szczęścia, życiowego optymizmu, miłości oraz zawodowej i osobistej pomyślności.

Niech te najpiękniejsze w roku Świąta, upłyną Wam w ciepłej rodzinnej atmosferze, w gronie rodziny i przyjaciół. Niech będą pogodne, refleksyjne i szczęśliwe, a **Nowy Rok 2002** przywitajcie na szampańskiej zabawie. Niech spełni ON wszystkie Wasze pragnienia, marzenia, zamysły i oczekiwania.

Redakcja

Mamy przyjemność poinformować, że rozstrzygnięty został konkurs na Logo PZJ. 23 października br. zatwierdziło je Prezydium PZJ, a 9 listopada Zarząd PZJ.

Poniżej przedstawiamy wersję logo (prosimy o uruchomienie wyobraźni - tam gdzie jest kolor niebieski w oryginalnej wersji jest kolor czarny). Analogicznie wygląda anglojęzyczna wersja logo. Oddziały PZJ mają też ujednolicone logo - zamiast skrótu „PZJ” wpisuje się nazwę miasta. Oczywiście Oddziały mogą posiadać własne logo, np. Oddział Lubelski (patrz str. 14).



Projekt logo, pod kierownictwem Andrzeja Wójtowicza, ma wielu autorów. Wzorowany był na motywie starego loga Klubu „J” i loga Warszawskiego Oddziału PZJ. Później poddany został burzy mózgów: Hanka Poręba, Kuba Obary i Bogusław Pietrusa oraz obróbce komputerowej Tomasza Wójtowicza. Powstały cztery wstępne wersje logo, które przedstawione zostały pod ocenę członkom i sympatykom PZJ za pomocą e-mail. Wypowiedziało się ponad 10% członków PZJ, co bardzo nam ułatwiło podjęcie decyzji, a każda z głosujących osób może czuć się współautorem ostatecznej wersji logo PZJ.

Andrzej Wójtowicz - prezes PZJ

## Światowy Dzień Osób Jąkających się

W lipcu 1998 roku podczas V Światowego Kongresu Osób Jąkających się w Johannesburgu (RPA) został ustanowiony Światowy Dzień Osób Jąkających się (SDOJ) - International Stuttering Awareness Day (ISAD). Przyjęto, że „nasze święto” obchodzić będziemy co roku - 22 października.

Dzień ten ustanowiono, by zwrócić uwagę społeczeństw na skalę problemu, jakim jest jąkanie oraz jego skomplikowaną materię.

PZJ już od czterech lat podejmuje działania promujące SDOJ. W liście do mediów piszemy:

„Jąkanie stanowi poważny problem społeczny. Wielu specjalistów uważa, że jąkanie jest objawem bardzo dolegliwej nerwicy, gdzie zaburzeniu ulega sfera komunikacji z otoczeniem. Osoby jąkające się mają szereg problemów natury emocjonalnej i społecznej. Kształtuje się człowiek szczególnie czuły na punkcie swojej mowy oraz stosunku otoczenia do jego osoby. Unika ludzi, pewnych sytuacji, szczególnie dłuższych wypowiedzi i wypowiedzi w szerszym gronie, ujawniających fakt jąkania się.

Jąkanie można opisać jako górę lodową: „nad powierzchnią”, a więc to, które się słyszy i widzi, oraz „wewnątrz”, niedostrzegalne, lecz związane z objawami jąkania się. „Pod powierzchnią” tkwi strach przed rozmową, chęć unikania jej, uczucie wstydu, brak wiary w siebie, co w konsekwencji doprowadza do depresji. Ta niewidoczna część góry lodowej stanowi główny element składowy całego problemu.

Nie jest to jednak rozumiane przez społeczeństwo. W potocznym wyobrażeniu jąkanie funkcjonuje jako problem nieumiejętności płynnego wypowiedzania się.

Przyjmuje się, że jąka się ok. 1-2% populacji dorosłych. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym ok. 10% ma rozwojową niepełność mowy. Liczba ta zmniejsza się do ok. 4% w wieku 10 lat. Czy dziecko mówiące nie płynnie zostanie jąkącą zależy w szczególności od otoczenia i podjętych przez rodziców i terapeutów działań.

Większość osób jąkających się odczuwa skrępowanie i zawstydzenie swoją wadą wymowy; czują się wyobcowani; boją się odezwać, by nie stać się obiektem żartów i docinków. Natomiast ludzie mówiący płynnie często odczuwają zażenowanie w czasie, gdy ktoś się jąka; nie wiedzą jak zachować się w takiej sytuacji; nawet gdy chcą pomóc, nie wiedzą jak. Najczęstszym rozwiązaniem tej kłopotliwej - dla obydwu stron - sytuacji jest ucieczka od problemu (nie odzywanie się, nie słuchanie). Tym samym powstaje błędne koło, skutkujące izolacją społeczną osób jąkających się.

Dobrym wyjściem z owego błędnego koła jest jednoczesna praca nad poprawą płynności oraz nad tolerancyjnym przyjęciem osoby jąkającej się przez otoczenie. Stąd podstawowymi celami Światowego Dnia Osób Jąkających się jest zmiana postaw, zarówno osób jąkających się, jak i tych którzy mają z nimi kontakt.”

Podczas I SDOJ w 1998 roku cel uświadamiania o jąkanii realizowano poprzez informacje w środkach masowego przekazu. Zorganizowano w Warszawie konferencję prasową, w której ze strony PZJ uczestniczyli członkowie Oddziału Warszawskiego PZJ, terapeuci oraz prezes PZJ. Warszawa była centrum obchodów z dwóch względów:

- Warszawa jest centralą wielu organizacji i siedzibą wielu ogólnopolskich mediów,
- Oddział Warszawski PZJ organizował na początku listopada IX Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się i przy okazji informacji o I Światowym Dniu Osób Jąkających zapraszano wszystkich zainteresowanych do uczestnictwa w Zjeździe w celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji.

Zostały rozesłane informacje do kilkuset przedstawicieli różnych mediów (prasa, radio, telewizja) o zasięgu krajowym, jak i lokalnym. Wykorzystano różne formy przekazu (listy, e-mail, fax, telefon). Zainteresowanie mediów było znikome, postrzegali ten temat humorystycznie a osoby jąkające się jako niemedialne. Pomimo to były wyjątki, w szczególności ze strony mediów lokalnych, którzy byli zainteresowani działalnością Związku na ich terenie i chcieli spotkać się z naszymi przedstawicielami na bezpośrednią rozmowę. W sytuacji, gdy na danym terenie nie ma Oddziału PZJ, ani żadnych osób mogących wypowiadać się w imieniu Związku, udzielano wywiadów telefonicznie. Szczególnie duże zainteresowanie lokalne było w Gdańsku. Terapeuta oraz dwóch członków z tamtejszego Oddziału wystąpiło w lokalnej telewizji. Największe zainteresowanie okazały radia lokalne i program I Polskiego Radia oraz prasa ogólnopolska i lokalna.

Informacja o Światowym Dniu Osób Jąkających się została rozpowszechniona również podczas Ogólnopolskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który obradował pod koniec października. OSON zrzesza ponad 100 organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych, a przedstawiciel PZJ jest wiceprezydentem Krajowej Rady Osób Niepełnosprawnych. Celem dokładniejszego zapoznania KRON-u z problemem jąkania zaproszono na IX Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających Prezydenta KRON - Romana Stykowskiego.

W II SDOJ poza szeroką akcją informacyjną w mediach, wydano ulotki (10 tys. szt.) ogólnoinformacyjne (autor: Andrzej Wójtowicz). Ulotki rozdawano 22 października 1999 r. na Krakowskim Rynku oraz rozpowszechniano za pośrednictwem Kuratorium Oświaty w szkołach, przedszkolach i Poradniach-Psychologiczno Pedagogicznych. Działanie to wzmocniło zainteresowanie mediów, także ogólnopolskich, czego efektem były artykuły w prasie, audycje w radio i telewizji (w głównym wydaniu faktów w TVN). Odzew ze strony mediów lokalnych był podobny jak podczas I SDOJ. Rozdawanie ulotek na Krakowskim Rynku relacjonowała Telewizja Kraków w „Kronice”.

W 2000 roku w SDOJ również prowadzono akcję informacyjną w mediach. Wydano 25 tys. szt. ulotek i rozdawano je w 10 miastach (w nawiasach nazwisko lokalnego koordynatora): Kraków (Filip Żarów), Gdańsk (Marek Kiszowski), Katowice (Rafał Hejnowicz), Kielce (Piotr Pasiński), Lublin (Paweł Pielecki), Radom (Marzenna Dębowska-Mróż), Suwałki (Elżbieta Kulbacka), Toruń (Renata Margalska, Róża Sobocińska), Warszawa (Agnieszka Nowak, Krzysztof Szamburski, Tomasz Dziecioł), Wrocław (Marek Dubiński, Tomasz Jaśków).

W poszczególnych miastach rozpowszechnianie ulotek mogło być różne. W większości korzystano ze wzorów krakowskich, np. w Lublinie ograniczono się głównie do rozdania ulotek wśród nauczycieli, by za ich pośrednictwem trafić do rodziców, w Kielcach ulotki rozdawano wśród studentów - przyszłych nauczycieli.

Niezależnie od przyjętej formy działań odzew medialny, a tym samym zasięg akcji informacyjnej, był znacznie większy niż w poprzednich latach (krótkie materiały przedstawiła Kronika Krakowska, Teleexpress, i Dziennik TV4 - materiał nakręcony w Warszawie).

W 2001 roku na SDOJ wydano 50 tys. ulotek, a do akcji włączyło się 12 miast: Kraków (Hanka Poręba, Kuba Obara), Gdańsk (Marek Kiszowski), Katowice (Katarzyna Robakowska-Ploch), Kielce (Zofia Wójtowicz), Lublin (Paweł Pielecki), Piła (Ewa Zimnicka), Radom (Marzenna Dębowska-Mróż), Suwałki (Elżbieta Kulbacka), Świnoujście (Sylwia Andrzejewska), Toruń (Max Szot), Warszawa (Agnieszka Nowak, Krzysztof Szamburski, Grzegorz Kurek), Wrocław (Marek Dubiński, Tomasz Jaśków).

Informacje do mediów o SDOJ były rozesłane bardzo szeroko, i przy tak szerokich działaniach, podjętych już po raz czwarty, spodziewaliśmy się dużego odzewu mediów i nie zawiedliśmy się. Polskie Radio program I informowało już w nocy, że 22 października jest SDOJ, o 6 rano w TVP1

w programie „Kawa czy Herbata” problem jąkania przedstawiali: Krzysztof Szamburski, Agnieszka Nowak i Heniek Czich. Informacja przedstawiona została we wszystkich programach informacyjnych telewizji publicznej (wiadomości, teleexpress, panorama - wydanie główne). Materiały nagrane w Warszawie wyemitowano także w TV4 i TVN24. Także radio informowało przez cały dzień o obchodach SDOJ - „Trójka”, „Radio Zet”, „RMF”. O SDOJ informowała także prasa. Oczywiście do tego pełna gama informacji, artykułów, wywiadów, audycji w mediach lokalnych.

Światowy Dzień Osób Jąkających się - obchodzony już czterokrotnie, przyniósł już wiele wymiernych efektów. Problem jąkania został nagłośniony w społeczeństwie. Nie wiemy czy uzyskano cel zmiany postaw, ale jednoznacznie można powiedzieć, że udało się zmienić podejście dziennikarzy i mediów. Obecnie podchodzą do tematu bardziej normalnie i ze zrozumieniem, a nie jak początkowo z przymrużeniem oka, z lekkim uśmieszkiem. Sukcesem jest to, że temat jąkania pomimo początkowego oporu, zaistniał w mediach, ale patrząc obiektywnie jest jeszcze przed nami dużo pracy by obalić mit, że jąkały są niemedialne. Czy nasze działania przełamują barierę strachu i lęku? To jest zadanie bardzo trudne i żmudne. Potrzeba czasu. Zawsze po takich akcjach zgłaszają się do nas nowi członkowie.

Najważniejsze, by nie zrażać się potknięciami, a sukcesy wykorzystywać jako paliwo napędzające nasze następne działania, bo tylko systematyczne i cykliczne działania mogą przynieść zakładane rezultaty.

*Andrzej Wójtowicz i Hanka Poręba*

*Na naszej stronie internetowej zamieszone są szersze relacje, także z poszczególnych miast. Dziękujemy wszystkim za każdą pomoc w realizacji SDOJ.*

Z okazji Światowego Dnia Osób Jąkających się rozdawaliśmy w Krakowie ulotki o problemie jąkania. Zawierały one informacje istotne zarówno dla osób płynnie mówiących, dla nas oraz dla rodziców dzieci jąkających się. Przejrzyście i jasno napisana, mam nadzieję, że odniesie jakiś skutek w społeczeństwie.

Teraz o rozdawaniu. Było trudno. Na początku - makabra, nie wystarczyło tylko dać ulotkę, ale także trzeba było rozmawiać z ludźmi. Wiadomo, że najgorzej jest zacząć, wtedy są największe bloki. Na szczęście stopniowo przełamywałam się i coraz lepiej mi szło. W pewnym sensie był to mój mały osobisty sukces.

Reakcje ludzi - temat rzeka. Pomijam fakt, że wokół Rynku zawsze zbierają na coś pieniądze i ludzie widząc mnie z ulotkami od razu omijali wielkim łukiem. Parę niemiłych słów też usłyszałam - zawsze znajdzie się ktoś „lepszy”, a w rzeczywistości niedowartościowany, próbujący podnieść własne ego. Uderza totalna obojętność ludzi, życie dla siebie i dla czegoś, niezauważanie tych co obok. Pamiętam, jak dawno, w jakimś czasopiśmie czytałam list od osoby niewidomej. Mężczyzna ten wyjaśniał jak należy się zachować przy takiej osobie, czego ten ktoś oczekuje, a co go rani. List ten pamiętam do dziś. Obojętność lub unikanie wynikają właśnie z tej niewiedzy. My też wyszliśmy do ludzi z własną inicjatywą. Wiem, że to dopiero mały krok, ale akcje tego typu są potrzebne. Trzeba podejść do ludzi, pokonać własną barierę i ich początkowe niezaangażowanie lub nawet niechęć. A przecież wtedy, na ulicy, były też miłe spotkania, uśmiech, sympatia i życzliwość obcych osób. Oby tak dalej.

*Małgorzata Kurowska*

## Seminarium pt.: „Uświadamianie społeczeństwa na temat jąkania”

19-21 marca 1999, Spriger Hotel, Wiedeń, Austria

W marcu 1999 roku w hotelu „Springer”, niedaleko wspaniałego pałacu Schonbrunn, miało miejsce seminarium zorganizowane przez OSIS (Austriacką Organizację Osób Jąkających się) przy współpracy z ELSA, którego celem była wymiana doświadczeń pomiędzy organizacjami z całej Europy reprezentującymi interesy osób jąkających się. Najwięcej miejsca poświęcono omówieniu przebiegu I Dnia Osób Jąkających się. Każda z delegacji, po krótkim wstępie, w którym przedstawiała swoją organizację zdawała relację z przebiegu obchodów I Dnia Osób Jąkających się jak również przedstawiała osiągnięte rezultaty. Gośćmi rozpoczęcia seminarium byli min.: pani Minister Zdrowia i Opieki Rodzinnej Rządu Austrii oraz radny miasta Wiednia.

W seminarium brało udział kilkanaście delegacji z krajów europejskich oraz po jednej delegacji ze Stanów Zjednoczonych i Izraela. Najbardziej liczną delegację stanowiła grupa przedstawicieli organizacji niemieckiej, angielskiej, no i oczywiście gospodarzy. Polski Związek Jąkających się był reprezentowany przez jedną osobę, a kraje Europy Środkowo - Wschodniej były ponadto reprezentowane przez delegacje z Czech, Słowacji, Bułgarii oraz Litwy.

Cecha wspólną większości europejskich organizacji reprezentujących interesy osób jąkających się są problemy finansowe. Mając skromne budżety, organizacje te zmuszone są do „kombinowania” i zdobywania środków własnymi sposobami. Stąd też każda z organizacji przyznała, że obchody I Dnia Osób Jąkających się, ze względu na ograniczenia finansowe, nie przebiegły w należyty sposób. Wyjątek stanowi Brytyjskie Stowarzyszenie Osób Jąkających się (BSA), które jako jedyne dysponuje porównywalnym budżetem (obrót roczny BSA to ok. 250 000 GBP, ponadto zatrudnia siedmiu pracowników na pełny etat). Porównując przebieg I Dnia Osób Jąkających się można stwierdzić, że w większości krajów wyglądał on podob-

nie, tzn. pojawiały się artykuły w prasie oraz informacje w radiach. Dwóm organizacją (fińskiej oraz duńskiej) udało się przeprowadzić rozmowy na temat jąkania w rannych programach telewizyjnych, a organizacja holenderska emitowała w telewizji kilkudziesięciosekundowe filmy w formie reklam, których treścią było zwrócenie uwagi społeczeństwa na problem jąkania.

Brytyjskie Stowarzyszenie Osób Jąkających się przedstawiło program, którego realizację zaczęto w styczniu 1998 roku, a którego celem jest wzrost świadomości o jąkaniu wśród społeczeństwa. Hasłem przewodnim tego programu jest „Świat rozumiejący osoby jąkające się”. Jest to program kilkuletni, który ma być realizowany poprzez pomoc osobom jąkającym w życiu codziennym, promocję terapii jąkania oraz uświadamianiu otoczenia na temat powagi i wielkości problemu jakim jest jąkanie.

Ciekawostką seminarium było zaprezentowanie przez delegację niemiecką projektu interaktywnego programu komputerowego, stworzonego przez trzy osoby jąkające się i jedną mówiącą płynnie, który jest specyficznym rodzajem informatora na temat jąkania się. Program zawiera materiały video, materiały dźwiękowe oraz pliki graficzne i tekstowe. Jest on podzielony na sześć tematycznych części, w których wyjaśnia się co to jest jąkanie, na jakie problemy napotyka osoba jąkająca w codziennym życiu, jak można im zaradzić, rodzaje terapii oraz informacje kontaktowe jak również nazwiska znanych osób, które się jąkały lub jąkają.

W sobotni wieczór, po całym dniu wystąpień organizatorzy zorganizowali pobyt w typowej karczmie austriackiej, który ze względu na wspaniałą zabawę przeciągnął się do późnych godzin nocnych.

Seminarium zakończyło się w niedzielę w godzinach popołudniowych dając tym samym uczestnikom czas na zwiedzanie Wiednia.

*Filip Żarów*

**Transport ulotek na Światowy Dzień Osób Jąkających się i „Słowa Wyboistego”  
wykonała bezpłatnie firma WAB-Przesyłki**

**W** PRZESYŁKI  
**WAB**

00-811 Warszawa ul. Towarowa 1 tel. (0 22) 524 44 44 fax. (0 22) 524 54 02

## Wyrównywanie Szans Osób Niepełnosprawnych - zadaniem na przyszłość

W dniach 3-5 maja 2001 r. odbyła się w Budapeszcie Konferencja pt. „Zastosowanie Standardowych Zasad Wyrównywania Szans Osób Niepełnosprawnych” odnosząca się do dokumentu uchwalonego przez ONZ w 1994 roku.

Obecni na niej byli przedstawiciele narodowych organizacji osób niepełnosprawnych, przede wszystkim z krajów Europy Środkowo-Wschodniej, ale także z Niemiec, Finlandii, Meksyku, w sumie ok. 50 osób. Polskę reprezentowała delegacja w składzie: p. Sławomir Besowski - prezes Fundacji Osób Niepełnosprawnych (FON), wraz z opiekunką - sympatyczną Anią Sitkowską, p. Narcyz Janas z Polskiej Organizacji Pracodawców Osób Niepełnosprawnych (POPON) oraz przedstawiciel PZJ - Tomasz Jaśków.

Oczywiście dominowali gospodarze, którzy jako organizatorzy zaprosili do udziału w konferencji przedstawicieli większości węgierskich organizacji osób niepełnosprawnych połączonych w federację MEOSZ. Jako goście specjaliści zostali zaproszeni m.in. Giampino Griffio - prezes DPI-Europe oraz Bengt Lindqvist - specjalny obserwator ONZ ds. niepełnosprawności.



*Dyskusje w grupach: w głębi Narcyz Janas, Tomasz Jaśków oraz Sławomir Besowski*



*Prezydium Konferencji, od prawej: przedstawiciel rządu Węgier - Csaba Chikán, obserwator ONZ - Bengt Lindqvist, przewodniczący Konferencji - Szauer Csilla, prezes DPI-Europe - Giampino Griffio, prezydent MEOSZ - Lajos Hegedüs*

Konferencja przebiegała w trzech etapach.

W pierwszym dniu, po otwarciu Konferencji, cel spotkania przedstawił G. Griffio, natomiast B. Lindqvist omówił dotychczasowy wpływ Standardowych Zasad na życie osób niepełnosprawnych. Następnie miały miejsce dyskusje w grupach nt głównego tematu konferencji - zastosowanie „Zasad” w reprezentowanych krajach.

Na dzień drugi zaplanowano wystąpienia przedstawicieli organizacji niepełnosprawnych z różnych krajów. Była tu możliwość porównania sposobów podejścia do „Standardowych Zasad” oraz ich interpretacji - jak się okazuje - niejednolitej. Ze strony gospodarzy głos zabrało kilku przedstawicieli organizacji rządowych. Interesujące było wystąpienie B. Lindqvista, nt przyszłych zmian „Standardowych Zasad”, jako, że po kilku latach od ich uchwalenia, niektóre sprawy wymagają aktualizacji oraz nowego podejścia, np. dotyczące problemu dyskryminacji osób niepełnosprawnych w różnych sferach życia. Pod koniec sesji liderzy grup dyskusyjnych przedstawili wnioski płynące z dyskusji z poprzedniego dnia. Następnie sformułowano projekt dokumentu końcowego - przesłania do rządów krajów, reprezentowanych na Konferencji.

Wieczorem organizatorzy mile zaskoczyli nas uroczystą kolacją wraz z programem artystycznym, prezentującym folklor węgierski.

Ze względu na konieczność wcześniejszego wyjazdu, nie braliśmy udziału w trzecim dniu Konferencji, który miał być „Dniem Równych Szans”, prowadzonym głównie przez MEOSZ. Z tej okazji odbył się m.in. specjalny festyn, który dał osobom niepełnosprawnym okazję do zaprezentowania programów artystycznych.

Celem konferencji było ustalenie obecnego stanu oraz wymiana doświadczeń w zakresie zastosowania „Standardowych Zasad”. Ustalono, w których obszarach nastąpił postęp, w których stagnacja, a w których nawet pogorszenie sytuacji (jak we wspomnianym już problemie dyskryminacji osób niepełnosprawnych). Zwrócono uwagę na politykę rządów poszczególnych krajów, które powinny bardziej troszczyć się o niepełnosprawnych, np. poprzez uchwalenie narodowego planu działań w odniesieniu do niepełnosprawności, przyjęcie ustaw





Uczestnicy Konferencji - w drugim rzędzie od prawej: Tomasz Jaśków, Narcyz Janas

dotyczących konkretnych obszarów życia osób niepełnosprawnych, wreszcie stałą kontrolę wprowadzania „Standardowych Zasad”, zarówno na szczeblu centralnym jak i lokalnym. Stwierdzono, że konieczne są zdecydowane działania przeciw dyskryminacji osób niepełnosprawnych oraz takie zmiany prawa, aby możliwe było wyciąganie konsekwencji wobec stosujących dyskryminację.

Konferencja, mimo pewnych drobnych niedociągnięć, została przeprowadzona sprawnie (trzeba pamiętać, że znaczną część uczestników stanowiły osoby niepełnosprawne, wymagające szczególnej troski). Myślę, że była to dobra okazja do wymiany doświadczeń odnośnie zastosowania „Standardowych Zasad”, ale również zapoznania się z działalnością organizacji osób niepełnosprawnych w innych krajach. Można jedynie żałować, że nie mieliśmy czasu na zwiedzanie Budapesztu, przyciągającego swoim niezwykłym klimatem naddunajskiej metropolii.

Tomasz Jaśków

## Nadzieja dla młodych osób jąkających się - wyniki raportu Brytyjskiego Stowarzyszenia Jąkających się (BSA)

Prawie pół miliona osób w Wielkiej Brytanii jąka się; dla wielu jest to nieszczęście, które bezpośrednio wpływa na ich życiowe wybory, pracę i funkcjonowanie w społeczeństwie. Badania ostatniej dekady pokazały, że u dorosłych, u których jąkanie zostało zdiagnozowane i leczone w dzieciństwie, problem ten nie występuje w takim nasileniu; oni są w pewien sposób „uleczeni”.

Projekt Brytyjskiego Stowarzyszenia Jąkających się (British Stammering Association), realizowany pod kierunkiem logopedy Elaine Christie, wykazał, że połączenie działań informacyjnych z umożliwieniem dostępu do terapeutów mowy może znacząco zwiększyć liczbę dzieci poddanych terapii we wczesnym okresie rozwoju, zanim jąkanie utrwali się.

Wczesna interwencja okazała się na tyle skuteczna, że BSA postawiło sobie za cel, by wszystkie małe dzieci miały zapewniony kontakt z logopedą, zanim pojawi się ewentualna niepełność. Efekty działań stowarzyszenia były zdumiewające: liczba przebadanych dzieci w przedszkolu zwiększyła się o 60% a w szkole o 24%.

Terapeuci biorący udział w projekcie otrzymali ulotki adresowane do rodziców i specjalistów, a wskazujące na wczesne objawy jąkania i podkreślające wagę jak najszybciej podjętej terapii. Ponadto przeprowadzono szkolenia i rozdano ulotki wśród higienistek pracujących w przedszkolach i szkołach.

„(...) Zebrane wyniki pozwoliły - uważamy, że po raz pierwszy - wykazać statystycznie istotne znaczenie podejmowanych działań w docieraniu do jąkających się dzieci poniżej 5 roku życia. Opracowany raport jest ukoronowaniem naszych prawie pięcioletnich działań przy bezinteresownym wsparciu wielu terapeutów mowy z całego kraju” - powiedział prezes BSA Norbert Lieckfeldt.

Kopie raportu z realizacji projektu i ulotki zostały udostępnione bezpłatnie dla wszystkich zainteresowanych na stronie [www.stammering.org](http://www.stammering.org)

„BSA Report gives Hope to Young Stammerers”.  
Speaking Out. 21, 4. Spring 2001.  
Tłumaczenie: Monika Damek-Poprawa.

Wspiera nas:



**Excellent**<sup>®</sup>  
S P Ó Ł K A A K C Y J N A

Salony firmowe w Krakowie:

ul. Zakopiańska 56  
tel./fax (012) 266 03 02  
Al. Pokoju 20  
tel. (012) 413 20 49

## Jak nie dać się zwieść

### nieuczciwym lub być może tylko niekompetentnym terapeutom jąkania

Dziś obchodzony jest Światowy Dzień Osób Jąkających się. Postanowiłam więc udzielić kilku rad związanych z uniknięciem terapii u logopedów obiecujących każdej osobie stuprocentowe wyleczenie z jąkania, niezależnie od wieku jąkającego się, od rodzaju symptomów nie płynności, etiologii zaburzenia (jedna trzecia przypadków jąkania uwarunkowana jest genetycznie).

Zgłaszając się do logopedy, odnoszącego stuprocentowe efekty w leczeniu jąkania, postępuj w ten oto sposób:

- poproś o dokładne zapoznanie się z programem terapeutycznym, najlepiej w formie pisemnej;
- zwróć uwagę na to, czy przez kilka miesięcy wymagane jest przesadnie wolne tempo mówienia, któremu towarzyszy rysowanie głową leżących ósemek, utożsamiane przez postronnego obserwatora z kiwaniem głową na boki - jeśli takie postępowanie uwzględnia program, miej świadomość, że niepotrzebnie będziesz torturował siebie i swoich słuchaczy;
- spytaj, czy w dniu kończącym dwutygodniową rehabilitację, uczestnicy turnusu podpisują umowy z terapeutą; umowy zobowiązują do systematycznego wykonywania wyszczególnionych w nich zadań; stawiane wymagania są zazwyczaj tak wygórowane, że trudno im sprostać w codziennym, zwyczajnym życiu; jeżeli nie spełnisz warunków umowy, winę za brak oczekiwanego efektu leczenia ponosisz ty, a nie sprytny terapeuta; po podpisaniu takiej umowy, nie możesz dochodzić swoich racji;
- koniecznie domagaj się kontaktu z osobami, które zostały „wyleczone” i nie jąkają się w żadnej sytuacji, co najmniej od trzech, czterech lat; aby zachowanie tajemnicy danych osobowych nie zostało naruszone, to ty zostaw swój adres lub numer telefonu terapeutę;
- nie możesz ograniczyć się do kontaktu z jedną, czy dwiema osobami; im więcej osób, tym więcej informacji na temat przebiegu leczenia, jak też dalszych losów współuczestników terapii osoby, z którą komunikujesz się;
- przyjdźcie na spotkanie z grupą będącą w trakcie terapii, pozwoli na lepsze zorientowanie się w programie zajęć, celowości zadań, ale płynna mowa uczestników nie może być świadectwem gwarancji wyleczenia z jąkania; po dwóch tygodniach intensywnej pracy każdy mówi płynnie (zdarzają się wyjątki) i łatwo jest utrzymać tę płynność przez roczny okres leczenia pod kontrolą logopedy;
- nie krepuj się i spytaj logopeda, jakie szkolenia odbył w zakresie psychoterapii;
- zorientuj się, jakie inne metody, oprócz proponowa-

nej, są znane terapeutę;

- wiedz, że na świecie, jak również w Polsce, jest stosowanych wiele skutecznych form leczenia jąkania; logopeda doświadczony, potrafiący logicznie myśleć, rozwijający się naukowo, ankietyujący swoich pacjentów po kilku latach od zakończenia leczenia, nie będzie wzbudzał fałszywej nadziei u ludzi dotkniętych jąkaniem, na stuprocentowe pozbycie się tego zaburzenia, chyba że ..... i tu sam sobie odpowiedz.

Kto mówi, że każde jąkanie da się całkowicie wyleczyć?

Tak twierdzą logopedzi, którzy przeszli szkolenie u prof. Lili Arutiunian. Nierzadko są to osoby nie posiadające szerokiej wiedzy na temat jąkania, uwzględniają zazwyczaj jedynie punkt widzenia problematyki tego zjawiska przekazany przez Lilię Arutiunian. Nie mają za sobą własnych, warsztatowych doświadczeń psychoterapeutycznych.

Intryguje mnie wciąż to, jak można przez kilka lat prowadzić grupy terapeutyczne i uparcie twierdzić, tak jak pani ze Starogardu Gdańskiego, że jąkanie jest całkowicie uleczalne. Zapewne też uwierzyłabym doniesieniom prasy (Magazyn Gazety Wyborczej Nr 25 z 21. VI. 2001 r.), audycji Radia Gdańsk „Pacjenci pani Ewy” z 22.10. 2001 r., gdybym przez cztery lata nie asystowała prof. Arutiunian w terapii jąkania i nie śledziła losów jej pacjentów.

Byłam pierwszą logopedą w Polsce, którą zafascynowała metoda Lili Arutiunian, i pierwszą logopedą, która od 1992 r., przez dwa lata, okłamywała siebie oraz jąkających się sądząc, że jąkanie jest uleczalne, bo w przypadku nawrotu nie płynności winę ponosił zazwyczaj pacjent. W 1994 r. mój entuzjazm nieco osłabł. Zaczęłam wątpić w stuprocentową skuteczność metody. Obecnie uważam, że wielu ludziom metoda prof. Arutiunian może w bardzo dużym stopniu pomóc w werbalnym porozumiewaniu się. Jeśli ktoś jest wytrwały, ma silną motywację i ćwiczy rzetelnie przez dwa, trzy lata (mam na uwadze dorosłych), to rzeczywiście można temu komuś powiedzieć: „wyleczyłeś się”, lecz nie wolno zapomnieć o dodaniu: - „nie przeraż się, jeżeli w jakimś bardzo trudnym okresie twego życia jąkanie powróci, jednak wówczas będziesz wiedział, jak sobie pomóc”.

Dzięki Andreasowi Starke, terapeutę z Hamburga, poznałam metodę Van Ripera. Na IV Światowym Kongresie Osób Jąkających się w Szwecji w 1995 r. miałam możliwość porozmawiania z byłymi pacjentami A. Starke. Wcześniej, w czasie szkolenia w Polsce, mogłam ich obejrzeć na filmie video w trakcie rozpoczynania terapii. Różnica w sposobie mówienia przed i po terapii była ogromna. Andreas Starke, mimo, że sam, dzięki meto-



dzie Van Ripera zapanował nad jąkaniem, nie mówi swoim pacjentom, że ich wyleczy. Osobiście nawrotu jąkania doświadczył po 10 latach płynnej mowy, w okresie silnie stresujących przeżyć.

Obecnie pracuję dwiema metodami. Znacznie zmodyfikowałam metodę Arutiunian, przez co stała się ona prostsza. Zmieniłam program zajęć i sposób ich prowadzenia. Wprowadziłam zasadę partnerstwa. W obu rodzajach terapii, zaznaczam, zdecydowanie różniącymi się od siebie hipotezami dotyczącymi etiologii jąkania i w związku z tym podejściem terapeutycznym, zarówno ja, jak i moi pacjenci są usatysfakcjonowani. Wciąż tylko zastanawiam się, czy twierdzenie, że jąkanie zawsze można wyleczyć, wypływa z chęci zysku twierdzących, czy też z ich nieprofesjonalnego podejścia do problemu i braku czasu na interesowanie się losami „wyleczonych”.

PAMIĘTAJ, dotąd, dokąd nie zostanie do końca poznana istota jąkania, a terapia będzie koncentrowała się

na jego objawach, a nie przyczynie, nie wierz w stuprocentowe wyleczenie się z tej uciążliwej dolegliwości.

UWIERZ natomiast, że symptomy jąkania można znacznie zredukować, a nawet wyeliminować, pod warunkiem, że poświęcisz temu nie rok, ale co najmniej dwa lata pracy.

Charles Van Riper swoim pacjentom powtarzał: „nie jest istotne to, w jak płynny sposób będziesz mówił po terapii, ale to, w jak płynny sposób będziesz się jąkał, czyli jak będziesz potrafił radzić sobie z przypadkami własnego jąkania”.

To ty masz prawo decydowania, jak płynnie chcesz mówić, a nie terapeuta. Masz też prawo do poszukiwania, eksperymentowania i stosowania własnych sposobów ułatwiających słowne komunikowanie się. Terapeuta zaś powinien spełniać rolę życzliwego, fachowego doradcy.

*Elżbieta Haponiuk - logopeda*

## Bycie ofiarą

Istnieje różnica między byciem osobą jąkającą się, a byciem ofiarą jąkania. Jąkającego się martwi niedoskonałość mowy, która powoduje zauważalną i przykrą niepełność. Ofiara jąkania jest zżerana poczuciem niższości połączonym z ciężącym poczuciem winy. Wada wymowy wpływa w tym przypadku nie tylko na sposób wysławiania się, ale również niekorzystnie odbija się na stosunkach ofiary jąkania z otoczeniem i zniekształca ocenę własnej osoby.

Jąkający się ma trudności z wypowiedzeniem pewnych dźwięków, ponieważ coś w jakimś momencie zaburza mechanizm mowy. Ofiara jąkania ma kłopoty z wyartykułowaniem pewnych słów, gdyż obezwładnia ją strach odciśnięty na całej jej osobowości. Ofiara nie odczuwa zwykłej obawy; jest owładnięta raniącym do żywego, irracjonalnym i potężnym przerażeniem.

Kiedy osoba jąkająca się chce coś powiedzieć, zwraca większą uwagę na treść wypowiedzi, niż na sposób mówienia. Taka osoba jest bardziej skupiona na przekazaniu

komunikatu, niż na kreowaniu własnego wizerunku. Ofiara jąkania zwraca o wiele większą uwagę na to, co inni mogą o niej pomyśleć, niż na wartość swoich słów.

Będąc w pełni świadomy swoich fizycznych ograniczeń, jąkający się planuje swoje życie i dokonuje tego, co sobie postanowił. Wie, że inni jąkający się przetarli wszystkie ścieżki życiowe, wliczając w to artystów, polityków, filozofów i przedsiębiorców. Ofiara jąkania pozostaje jak gdyby uwiązana na smyczy, zachodząc tylko tak daleko, jak w jej mniemaniu, pozwala na to wada wymowy. Granice wyobraźni i marzeń wyznacza wtedy nie sama osoba, lecz jąkanie.

Jąkający się mówi wtedy, kiedy ma na to ochotę, być może z blokami, chwilami wahania, grymasami twarzy i współruchami. Ofiara jąkania nigdy nie chce mówić.

*Williamson J.: „Being a victim”.*

*Speaking Out. 21, 2. Summer 2000.*

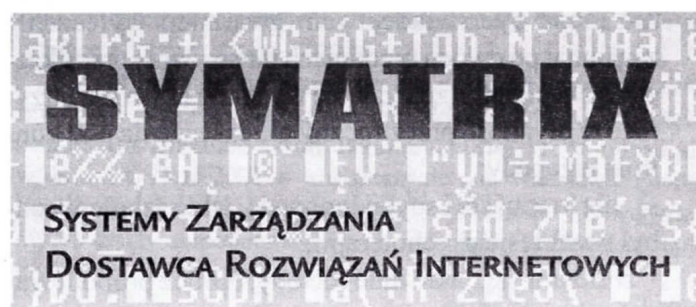
*Tłumaczenie: Monika Damek-Poprawa.*

## Lista dyskusyjna balbutów

Informujemy, że działa lista dyskusyjna PZJ pod adresem: [balbut@post.symatrix.pl](mailto:balbut@post.symatrix.pl) Lista działa na zasadzie mail'ingu tj. uczestnik grupy wysyła list na grupę na powyższy adres, następnie ten list jest automatycznie rozsyłany na adresy e-mail wszystkich członków grupy dyskusyjnej. Aby zapisać się na listę dyskusyjną należy wysłać mail na adres: [listar@post.symatrix.pl](mailto:listar@post.symatrix.pl) a w temacie należy napisać: subscribe balbut Prośba o subskrypcję wysłana zostanie do administratora listy - Hanki Poręby: [hanka@pzj.org.pl](mailto:hanka@pzj.org.pl) i po zatwierdzeniu przez nią, osoba będzie członkiem grupy dyskusyjnej. Takie rozwiązanie przyjęto, aby grupa była kameralna, bez przypadkowych osób, co pozwoli na swobodne dyskusje, może nawet bardzo osobiste. Osoby, które nie będą przestrzegać etykiety ustalonej przez grupę, mogą być z listy usunięte. Zapraszamy do dyskusji!

Aby wypisać się z listy należy wysłać mail na adres: [listar@post.symatrix.pl](mailto:listar@post.symatrix.pl) o temacie: unsubscribe balbut

Listę i stronę www bezpłatnie obsługuje firma SYMATRIX.





## ONI - czyli - MALARZE

Będąc na I roku studiów stwierdziłam, że mam dość życia w przekonaniu, że jedyną jąkającą osobą na świecie jestem ja! Wystarczająco długo starałam się ukrywać moje jąkanie. Uprząkrzało mi życie w szkole podstawowej, w szkole średniej było skutecznie maskowane, na studiach stwierdziłam, że tak dalej być nie może, coś muszę z „tym” zrobić. Nie chciałam już udawać, męczyć się, unikać rozmów, kombinować „co tu zrobić aby nikt nie zauważył, że się jąkam”. Owszem, całkiem dobrze mi to wychodziło, ale psychicznie źle się z tym czułam.

Żałowałam, że nikt nic nie mówi o jąkaniu w telewizji, nie piszą o tym żadne gazety - po prostu cisza. Pamiętam, że raz oglądałam krótki fragment „Kroniki Krakowskiej”, pokazywali tam zjazd jąkających się. Było to przekazane tak ogólnie i szybko, że tylko dostrzegłam grupę ludzi tańczących w rytmie walca. To wtedy było wszystko na temat jąkania...

Przez przypadek przeczytałam w „Dzienniku Polskim” informację o Polskim Związku Jąkających się, był tam podany numer telefonu na który można dzwonić. Oczywiście zadzwoniłam a po usłyszeniu: „słucham PZJ?” odłożyłam słuchawkę.....

I tak minął rok.

Następny zryw miałam na II roku studiów; jadąc tramwajem zobaczyłam ul. Dunajewskiego i postanowiłam sobie, że tam wstąpię. Niestety po krótkich poszukiwaniach nr 6/21 w dużej starej kamienicy, trafiłam do Studium Sekretarek, Szkoły Języków Obcych itp. Nikt tam nie słyszał o PZJ, a w bramę na podwórko nie wchodziłam. Pomyślałam sobie, że takiego Związku nie ma a ogłoszenie w prasie to jeden wielki kit, i dałam sobie spokój. Przypnę też, że bardzo bałam się znaleźć PZJ, przypuszczając, że będzie tam pani psycholog i otrzymam tylko adres logopedy oraz dobre rady na przyszłość typu: „nie przejmuj się”. Nie tego wówczas oczekiwałam.

Tak znów minęło 12 miesięcy.

Przez ten czas mówiłam płynnie, zdałam w terminie wszystkie egzaminy. Cieszyłam się z bardzo dobrych wyników, ale jeszcze bardziej, że znowu udało mi się nie zająknąć, ponieważ każde potknięcie było moją porażką.

W listopadzie przeczytałam „niechący” notkę o PZJ i zgodnie z przysłowiem „do trzech razy sztuka” postanowiłam szukać tego tajemniczego Stowarzyszenia do skutku, dopóki nie znajdę! Po raz kolejny pojechałam na ul. Dunajewskiego, tym razem weszłam na podwórko kamienicy i wtedy zauważyłam drzwi z małą przybłąką karteczką: „Polski Związek Jąkających się”. Nieśmiało zapukałam i weszłam. Było tak jak początkowo przypuszczałam. W biurze siedziała kobieta ok. 50 (to była Pani Lena); spojrzała na mnie przenikliwym wzrokiem i zapytała: „A Pani do kogo?”. Byłam przekonana, że trafiłam na psychologa. Powiedziałam, że chciałam się coś dowiedzieć o Związku. Pani uprzejmie poinformowała mnie, że ONI właśnie wyjechali na zjazd do Warszawy i będą w poniedziałek ok. 18.00 (a ja przyszłam w czwartek - pamiętam to dokładnie). Pierwszy stres wtedy już minął i czekałam do poniedziałku.

Pod biurem zjawiłam się punktualnie o 18.00. Tym razem pewnie zapukałam i po usłyszeniu chóralnego „proszę” śmiało weszłam i ...zobaczyłam hm, totalny nieporządek jak przy wyprowadzce lub remoncie. Krzesła i stoliki porozsuwane, jakieś farby, pudła itp., i pośrodku drabina a przy niej dwóch gości uśmiechających się do mnie. O Boże!- pomyślałam - to na pewno MALARZE. Związek na pewno już przestał istnieć i robią porządki, a ja tu o jąkanie będę pytać. Ale będzie obciach, no to się panowie pośmieją. A co tam, powiem, że nie o mnie chodzi - tylko, że kuzyn się jąka.

Jeden gość w okularach zapytał: „Słuchamy Panią, słuchamy?”. Drugi dodał: „Proszę wejść, zapraszamy Panią”. Powiedziałam, że chce się dowiedzieć coś o związku jąkających ponieważ sama się jąkam i szukam pomocy - nie mogłam uwierzyć, że w końcu się przełamalam. No to teraz będę mieć za swoje!

Sympatyczni „Malarze” zaprosili mnie do środka, przepraszając za bałagan, ale właśnie wrócili ze zjazdu i robią generalne porządki. Po tej informacji, jak również po sposobie ich wypowiedzi stwierdziłam - to ONI - wreszcie dobrze trafiłam. Powiedziałam trochę o sobie i moich problemach związanych z jąkaniem. Z ciekawości słuchałam „Malarza”, który opowiadał mi w skrócie o związku, spotkaniach, zjazdach, terapii, turnusach i imprezach. To wszystko bardzo mi się podobało, nawet nie zwróciłam uwagi, że trochę się zasiedziałam. Pomimo panującego w biurze bałaganu, dało się odczuć tę miłą, przyjacielską atmosferę, nie chciało mi się wychodzić. Wiedziałam już, że będę częstym gościem w tym lokalu; czułam, że tu właśnie otrzymam pomoc, której oczekuję i nie pomyliłam się.

Z przyjemnością czekałam na cotygodniowe spotkania. Byłam punktualna aż do przesady. Wiedziałam, że klub otwarty jest od 18.00-20.00 sądziłam, że jest to bardzo przestrzegane, panuje dyscyplina a ustalone godziny „zobowiązują” i nie wypada się spóźniać. Okazało się jednak inaczej. Każdy mógł przychodzić kiedy miał czas i kiedy chciał, a spotkania często trwały do późnych godzin wieczornych. Panował luz, dużo się działo, czułam się dobrze w gronie nowych osób - podobało mi się!

Mały problem miałam w akademiku. O spotkaniach w „Klubie” wiedziała tylko moja najbliższa przyjaciółka - współlokatorka. Inni z zaciekawieniem pytali, gdzie „znikam” w poniedziałkowe wieczory. Coraz trudniej mi było to ukrywać - nie, nie wstydziłam się tego! Po prostu obawiałam się czy znajomi dobrze to przyjmą. W końcu opowiedziałam im o moich „wypadach” do Związku. I spotkałam się z dużym zrozumieniem aczkolwiek nie ukrywali zaskoczenia.

I tak właśnie zaczęło się moje pierwsze spotkanie z PZJ. Dwaj fantastyczni „Malarze” to oczywiście Andrzej Wójtowicz i Boguś Pietrus - oj mają teraz z tego ubaw.

Później poznałam innych bardzo wartościowych ludzi o tych samych problemach. Jeździłam na obozy, pomagałam w ich organizacji, a co najważniejsze mogłam wreszcie skorzystać z terapii logopedycznej i psychologicznej, które pozytywnie nastawiły mnie do problemu jąkania. Uzyskałam na ten temat wiedzę, o której wcześniej nie miałam pojęcia.

Od pierwszego spotkania w PZJ minęły już 3 lata - dokładnie 9 listopada 2001. Byłam wtedy na Zjeździe w Miedzeszynie /k. Warszawy - tam gdzie 3 lata temu byli ONI.

Na koniec dodam, że jeden z „Malarzy” - Andrzej jest szczególnie bliski mojemu sercu. Tak - dzięki jąkaniu Go poznałam, zbliżyły Nas różne inne sprawy, jednak połączyło Wielkie Wspaniałe Uczucie, ale to jest już całkiem inna historia.....

Hanka Poręba

*(Z czasem dowiedziałam się, że fragment programu, który widziałam dawno temu w „Kronice Krakowskiej”, to był VII Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się zorganizowany w 1996r. w Niepołomicach. Grupa tańczących walca - to warsztaty pt. „Taniec w terapii jąkania” prowadzone przez mgr Lucynę Jankowską i Andrzeja Wójtowicza).*

## Streszczenie Sprawozdania z działalności Zarządu PZJ za okres 4-letniej kadencji (10.10.1997-10.11.2001)

Pierwszy rok działalności był rokiem porządkowym, okresem przejmowania obowiązków i kompetencji od poprzedniego Zarządu. PZJ zaistniał w Urzędzie Skarbowym (otrzymaliśmy NIP), co wymagało rozliczenia finansowego 3 wcześniejszych lat. Należy podkreślić, że jedyną osobą z poprzedniego Zarządu, która udzielała nam pomocy był poprzedni prezes PZJ - Bogusław Pietrus.

W okresie 4 - letniej kadencji Zarząd Związku zebrał się 7-krotnie i podjął 30 uchwał; natomiast Prezydium Zarządu Związku zbierało się 26 razy i przyjęło 38 uchwał.

Okres naszej kadencji był okresem stabilizacji i porządkowania. Organizowane przez PZJ imprezy odbywały się cyklicznie i pokrótce je przedstawię w punktach:

1. Integracyjne turnusy rehabilitacyjne - turnusy 14-dniowe, średnio uczestniczyło w nich ok. 100 osób (rodziców z dziećmi - większość do 10 r.ż., dzieci powyżej 10 r.ż., młodzież i dorośli). W 1998 r. turnus odbył się w Charzykowie, w 1999 r. w Ustroniu Morskim, w 2000 r. w Piwnicznej, a w 2001 r. w Olsztynku. Organizacja turnusu jest organizacyjnie trudnym i długim w przygotowaniu i rozliczeniu przedsięwzięciem. Składa się na to duża liczba uczestników, różnorodność grup, specyfika turnusu - potrzeba kilku sal do zajęć, co jest w stanie zapewnić tylko niewielka część ośrodków. Do wszystkich tych obozów otrzymywaliśmy dofinansowanie ze środków PFRON - w 1998 r. bezpośrednio, później nastąpiła zmiana procedur i każda osoba załatwiała dofinansowanie indywidualnie w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie. Jest to o tyle istotne, że PZJ w latach 1994-97 nie otrzymywał dofinansowania z PFRON. Lecz nadmienić należy, że w związku z tymi dofinansowaniami niezbędna była potężna praca dokumentacyjna i rozliczeniowa. Za tę część działań PZJ odpowiadał Andrzej Wójtowicz.

2. Ogólnopolskie Zjazdy Osób Jąkających się - zjazdy odbywały się cyklicznie co roku - 5-8.11.1998 r. w Warszawie - Miedzeszyn nt „Terapia młodzieży i dorosłych osób jąkających się”, 11-14.11.1999 r. w Gdańsku - „Modele zachowań otoczenia wobec osób jąkających się”, 16-19.11.2000 r. w Krakowie - Europejska Wymiana Poglądów „Podejście do niepełnosprawności w Państwach Europejskich na przykładzie osiągnięć w terapii jąkania” - zjazd z udziałem gości zagranicznych, 8-11.11.2001 r. w Warszawie - Miedzeszyn - „Wymiana doświadczeń na temat sposobów działania, prowadzenia terapii i funkcjonowania Oddziałów PZJ i grup samopomocowych (Klubów „J”)”. Ważne jest to, że już przygotowywany jest Zjazd w 2002 roku w Lublinie. Mamy nadzieję, że Oddziały będą z dużym wyprzedzeniem planowały organizację zjazdów, by nie było w przyszłości takich lat jak 1994-95, gdy to zjazdy się nie odbyły. Bardzo istotne jest, że wszystkie zjazdy od 1998 roku były dofinansowane przez PFRON.

3. Integracyjne imprezy sylwestrowe - PZJ organizuje także imprezy towarzysko-integracyjne - np. andrzejki, walen-

tyнки, wigilie, itp. Są to spotkania organizowane w poszczególnych Klubach „J”, czasem odbywają się połączone spotkania Klubów. Imprezą, która jest organizowana centralnie przez PZJ i przyjeżdżają na nią osoby z całego kraju jest sylwester. W 1997 r. odbył się w Czorsztynie, w 1998 r. w Rabce, w 1999 r. w Niedźwiedziu, w 2000 r. w Nawojowej i w 2001 r. organizowany jest ponownie w Nawojowej.

4. Spotkania Liderów Grup Wsparcia - ze względu na ogromną rolę Oddziałów PZJ, Klubów „J” i grup samopomocowych, potrzebę większego, lepszego, szybszego, skuteczniejszego i tańszego przepływu informacji i centralną koordynację działań w dn. 13-15 lipca br. w Koninkach spotkało się ponad 30 osób, by debatować na powyższe tematy. Odbyło się także szkolenie z zakresu praw osób jąkających się (prowadził Bogusław Pietrus) oraz z możliwości finansowania działań Oddziałów (prowadzenie - Andrzej Wójtowicz, Filip Żarów, Bogusław Pietrus). Do takiego spotkania doszło po raz pierwszy, z uwagi, że wcześniej nie udało się na ten cel pozyskać środków finansowych. Mamy nadzieję, że tego typu spotkania będą odbywać się cyklicznie.

5. Światowy Dzień Osób Jąkających się - od 1998 r. przeprowadzana jest akcja informacyjna z okazji „naszego dnia”. W 1998 r. wykonano tylko akcję w mediach. W 1999 r. rozdawano ulotki ogólnoinformacyjne (10 tys. szt.) na krakowskim Rynku, dzięki temu odzew mediów był dużo większy, w tym także telewizji. W 2000 r. do akcji tej włączyło się 10 miast (25 tys. szt. ulotek), a w 2001 r. 11 miast (50 tys. szt. ulotek) i odzew mediów był bardzo duży. Zmieniło się także podejście dziennikarzy, którzy patrzyli przychylniej na problem jąkania i nie bali się, że tym tematem odstraszą widzów, słuchaczy czy czytelników. W tym temacie dwukrotnie podjęto interwencję u przewodniczącego Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji - Julisza Brauna, który bardzo pozytywnie ocenia prace PZJ i wspiera nasze środowisko. Akcje na Światowy Dzień Osób Jąkających się prowadzone są także w innych krajach i Polska może w tym temacie być wzorem dla wielu z nich, aczkolwiek jest jeszcze przed nami dużo pracy.

6. Działalność popularyzatorsko-informacyjna - tę część działań PZJ rozwijano głównie poprzez media, które po początkowej obawie w pokazywaniu problemu jąkania obecnie zaczynają działać poprawnie. Efektem naszych działań jest wiele artykułów prasowych, audycje radiowe i telewizyjne - MDM, Wizjer TVN, Polsat, informacje w Faktach, Teleekspresie, Panoramie, Wiadomościach, Dzienniku TV4. Należy podkreślić dużą aktywność i skuteczność w tym temacie Oddziałów PZJ i Klubów „J”.

7. Działalność wydawnicza - jednym z istotniejszych celów jakie Zarząd postawił sobie na początku kadencji było wznowienie „Słowa Wyboistego”, które przestało ukazywać się w 1994 roku. Proces ten zapoczątkowały wydane w 1999 roku „Materiały z X Ogólnopolskiego Zjazdu Szkoleniowego Osób Jąkających się” - Gdańsk 11-14.11.1999 r. - numer specjalny „Słowa Wyboistego” oraz wydane materiały

konferencyjne (w dwóch wersjach językowych) - Kraków 16-19.11.2000 r. - Europejska Wymiana Poglądów „Podejście do niepełnosprawności w Państwach Europejskich na przykładzie osiągnięć w terapii jąkania”. Wydano także dwa rodzaje ulotek informacyjnych. Ten numer „Słowa Wyboistego” jest drugim w 2001 roku. Możliwe to jest dzięki wsparciu PFRON oraz w 2000 r. Urzędu Miasta Krakowa. Naszym życzeniem byłoby, gdyby „Słowo Wyboiste” mogło ukazywać się cyklicznie.

**8. Internet** - PZJ istnieje także w sieci internet - posiada swoją stronę i domenę, możliwy jest także kontakt z nami poprzez e-mail. Członkowie PZJ mogą otrzymywać bezpłatne konta poczty elektronicznej w domenie pzj.org.pl Aktualnie dzięki wsparciu PFRON nasz serwis internetowy ulega gruntownej przebudowie. Trwają prace nad stroną www, na której można by znaleźć bardzo dużo informacji np. nt praw osób niepełnosprawnych, wszystkie numery „Słowa Wyboistego” i wiele, wiele innych. Na podkreślenie zasługuje fakt, że 3 Oddziały mają swoje własne strony - Warszawa, Wrocław i Lublin (bardzo interesująca). Uruchomiona zostanie także lista dyskusyjna dla jąkających się. Wprowadzamy także standard komunikacji z Oddziałami za pomocą e-mail, co pozwoli zmniejszyć koszty komunikacji oraz daje możliwość szybkiego kontaktu i przesyłania plików. Należy nadmienić, że od 1998 r. PZJ prowadzi bardzo dobrą dokumentację pism i in. w plikach w komputerze ze stosownym zabezpieczaniem plików i ich archiwizowaniem.

**9. Działalność informacyjna** - PZJ prowadzi także działalność informacyjną nt praw osób jąkających się, możliwości terapii i in. Podejmowane są także niezbędne interwencje w urzędach.

**10. Sponsoring** - trwają także prace mające na celu pozyskiwanie sponsorów w formie rzeczowej lub finansowej. Obecnie, pozyskiwanie sponsorów jest bardzo trudne, niemniej jednak czasami nam się to udaje. Nasi dotychczasowi sponsorzy to:

PFRON (centrala oraz Oddział I Małopolski - Pan wicedyrektor Marek Jędrzejowski), ABM - wyposażenie sklepów - Kraków - Pan Zbigniew Morawski, Pani Wiesława Duda i firmy: UNIMARKET, Klub 38, Cybernet (Symatrix), Urząd Miasta Krakowa, Biuro Festiwalowe Kraków 2000, Urząd Marszałkowski woj. małopolskiego, Wydawnictwo Znak - Beata Jasnos, AGH - prorektor Bronisław Barchański, Fundacja Studentów i absolwentów AGH - Radosław Serwicki, WAB - Przesyłki - Pan Arkadiusz Firlej, Bosman Sp. z o. o., Wawel Kraków, Wader, Lajkonik, Restauracja Srebrna Góra, Instytut Polonijny UJ - hotel, drukarnia Triada, Sigma Komputers, Agnos - tłumaczenia, SANEL, Kawa MAG, Wosanna, woda mineralna Kinga, lody Scholer, Jan Osmoła, Grzegorz Howski - notariusz, hurtownia artykułów spożywczych Mieczysław Wawrzyn, Cukiernia Jan Olczak i Syn - Jarosław Hanulak, oraz wiele innych drobnych firm i osób prywatnych (np. poprzez duże upusty lub rabaty).

Zgodnie z pomysłem Andrzeja Wójtowicza i wytycznymi Nadzwyczajnego Walnego Zgromadzenia z 1998 r. podjęto próby nawiązania współpracy z firmami telekomunikacyjnymi. Pomimo podjętych działań odzew był niewielki. Obecnie temat ten nagłośniony jest przez media i znany w środowisku ON. W grudniu 2000 r. rozpoczęto rozmowy z TPSA w Krakowie, które pomimo obiecujących początków zo-

stały przerwane w marcu br., ze względu na niemożność zdeklarowania się co do potrzeb ze strony IZK.

**11. Instytut Zaburzeń Komunikacji** - w grudniu 2000 r. PZJ powołał IZK Sp. z o.o., której celem jest utworzenie NZOZ.

**12. Program PARTNER ze środków PFRON** - PZJ zakwalifikował się do programu celowego Pełnomocnika Rządu ds. ON - PARTNER. Jest to program 5-letni. Możliwe jest finansowanie zajęć indywidualnych, szkoleń grupowych, Zjazdów szkoleniowych (np. Koninki, Miedzeszyn - 2001). Obecnie poza zjazdami z programu korzysta 7 miast: Kraków, Wrocław, Lublin, Warszawa, Piła, Toruń i Suwałki.

**13. Lobbing** - prowadzone są także prace nad pozyskaniem lobbingu, by można było skuteczniej załatwiać potrzeby jąkających się. Chcemy do współpracy zaprosić takich znanych jąkałów jak Jurek Owsiak. Nie udało się nam to jeszcze, ale nie poddajemy się. Udało nam się nawiązać współpracę z Łukaszem Golcem, który został członkiem PZJ.



*Stół prezydialny Walnego Zgromadzenia podczas wygłaszania sprawozdania z działalności Zarządu. Od lewej: Andrzej Wójtowicz, Beata Jasnos, Monika Damek-Poprava, Bogusław Pietrus, Donata Kłapczuk*

**14. Działalność na zewnątrz** - PZJ jest członkiem Ogólnopolskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, nasz reprezentant - Bogusław Pietrus jest wiceprezydentem Krajowej Rady Osób Niepełnosprawnych. PZJ współpracuje z innymi podobnymi organizacjami - lokalnie i centralnie. Reprezentanci PZJ uczestniczą w różnego rodzaju konferencjach, spotkaniach i in. PZJ jest także współorganizatorem wielu przedsięwzięć na rzecz osób niepełnosprawnych. Ostatnio bardzo dobrze rozwija się współpraca PZJ z PTL i PZL.

**15. Działalność na arenie międzynarodowej** - PZJ współpracuje z ELSA i ISA. Członkowie PZJ uczestniczą w różnych spotkaniach. W dniach 16-17 marca 1999 r. w Wiedniu odbyło się seminarium pt. „Uświadamianie społeczeństwa na temat jąkania się”. PZJ reprezentował Filip Żarów. Natomiast Monika Damek-Poprava brała udział 22 października w spotkaniu z okazji 20 - lecia Niemieckiego Stowarzyszenia Osób Jąkających się, które odbyło się w Monachium. W lipcu 2001 r. 3 delegatów PZJ uczestniczyło w Światowym Kongresie Jąkających się w Gent (Belgia) - na ten wyjazd PZJ pozyskał sponsora. Efektem listopadowego spotkania w Krakowie w 2000 r. było bliższe poznanie PZJ i naszych możliwości przez przedstawicieli ELSA i ISA, co zaowocowało propozycją i pracami nad zorganizowaniem w Polsce w 2003 r. Spotkania Młodych. ▶▶

16. Od 1999 r. w Krakowie realizowany jest projekt „Kompleksowe podejście do rehabilitacji osób jękaących się”, dzięki wsparciu Urzędu Miasta Krakowa. W ramach ww. projektu prowadzony jest punkt informacyjno-konsultacyjny, realizowane są warsztaty samopomocowe i terapeutyczne oraz zajęcia indywidualne, jak również prowadzimy szkolenie dla specjalistów (logopedów, nauczycieli) mających w przyszłości pracować z osobami jękaącymi się. Projekt może być adoptowany i wdrażany w innych miastach.

17. Konkurs na Działacza roku - od 1998 roku organizowany jest konkurs, którego celem jest wyróżnienie najaktywniejszych członków PZJ w danym roku i nadanie tytułu „działacza roku”. W 1998 roku została nią Agnieszka Nowak, w 1999 roku Marcin Knobloch, w 2000 roku Marek Dubiński i Rafał Hejnowicz.

Do sukcesów należy zaliczyć także:

- zakończenie trwającego już ponad 7 lat konkursu na logo PZJ. Pozwoli to na stworzenie także papieru firmowego,
- uporządkowanie księgowości,
- osiągnięcie „jako takiej” stabilności finansowej,
- powstanie nowych Oddziałów PZJ - Katowice, Wrocław, oraz perspektywy powstania w kilku innych miastach
- wzmocnienie istniejących Oddziałów, np. Warszawa, Lublin, Toruń,
- wykonanie komputerowej archiwizacji danych i dokumentów,
- załatwianie wielu spraw z wykorzystaniem e-mail.

Nie udało się:

- stworzyć silnej struktury PZJ z dobrą koordynacją działań w Oddziałach,
- wzmocnić na tyle Oddziału Warszawskiego, by przejął on sprawy w urzędach i mediach centralnych,
- jasno rozdzielić zadań i roli PZJ - instytucji i Oddziałów PZJ od form działań Klubów „J”,
- osiągnąć pełnej stabilności finansowej umożliwiającej zorganizowanie prawdziwego biura, administracji i księgowości.

Ważnym elementem Związku są finanse. Priorytetowym celem Zarządu i jego Prezydium jest dbanie o dobrą sytuację i stabilność finansową. Stabilność ta jest bardzo ważna, gdyż realizując projekty, obozy, zjazdy - trzeba liczyć się z koniecznością udziału własnego, wypłatą zaliczek lub pokrycia najpierw kosztów, które dopiero później byłyby dofinansowane.

Stabilność tę Zarząd wypracowywał od zera.

Obecnie ta stabilność jest zapewniona. Dzieje się to kosztem wprowadzonej dyscypliny finansowej oraz np. nie wypłacania za pracę prezesa, skarbnika i innych osób.

Obecnie PZJ posiada 3 konta bankowe (bieżące, PFRON - Partner, PFRON - Papyrus).

Obecny Zarząd wykona także bilans za 2001 rok i jesteśmy spokojni, że po zamknięciu roku następny Zarząd będzie mógł spokojnie rozpocząć działalność. Obecny Zarząd wykonał także bilans za 1997 rok (okres działalności poprzedniego Zarządu).

Ze znacznym zwiększeniem obrotu (kolejnych latach) następuje też znaczne zwiększenie dokumentacji finansowej.

Do marca 1999 r. wykonywała to Anna Cholew - skarbnik PZJ, a później Filip Żarów - od listopada 1999 r. skarbnik PZJ - w tym miejscu dziękuję im za żmudną pracę, w szczególności Filipowi za zaangażowanie i niejednokrotne zarywanie nocy, by w okresach przesilenia (obóz, zjazd, rozliczenie projektu) wykonać to rzetelnie i terminowo.

Bardzo istotne jest, że PZJ nie ma żadnych zaległości w rozliczeniach z Urzędem Skarbowym. W 1998 r. uzupełniliśmy zaległe rozliczenia za poprzednich kilka lat i uzyskujemy co roku zgodę na zwolnienie z obowiązku składania comiesięcznych CIT - 8 - składamy jedno roczne sprawozdanie. Terminowo są wysyłane także Pity do osób fizycznych wykonujących na rzecz PZJ UD i UZ.

Pragnę gorąco podziękować całemu Zarządowi za ciężką pracę. Szczególnie Prezydium Zarządu - Filipowi, Beacie, Monice, Ewie i Ani.

Podziękowania składam także Komisji Rewizyjnej - szczególnie Agnieszce Mokrzanowskiej za bardzo dokładne i wnikliwe kontrole.

Dziękuję Sądowi Koleżeńskiemu za to, że nie musiał się ani razu zebrać - szczególnie przewodniczącemu Bogusiovi - byłemu prezesowi, a od 1999 r. Honorowemu Prezesowi PZJ, za płynne przekazanie obowiązków, wsparcie, pomoc i aktywność.

Dziękuję organizatorom Zjazdów - w Warszawie, Gdańsku, Krakowie i ponownie w Warszawie, także prelektorom i prowadzącym wykłady i warsztaty.

Dziękuję osobom pracującym w Klubach „J”.  
Dziękuję osobom, które pracowały na turnusach rehabilitacyjnych - terapeutom, kadrze wpierającej i wszystkim którzy nam pomagali.

Dziękuję Polskiemu Związkowi Katolicko Społecznemu, szczególnie przewodniczącej Oddziału w Krakowie - Lenie Wąsik i kierownikowi biura - Małgorzacie Dulbie, za pomoc, wspieranie i użyczenie lokalu.

Dziękuję Działaczom Roku.

Dziękuję członkom PZJ, za to, że są cały czas z nami.

Dziękuję sponsorom, których wymieniono wcześniej.  
Dziękuję Aldonie Grzybowski - prezesowi IZK.

Dziękuję wszystkim pracującym na rzecz PZJ i wspierającym działania PZJ.

Dziękuję swojej rodzinie, która z dużym zrozumieniem podchodziła do moich działań i zawsze mogłem liczyć na ich pomoc.

Dziękuję także moim znajomym, którzy bardzo często pomagali mi, szczególnie w sytuacjach podbramkowych.

Na koniec dziękuję mojej narzeczonej: Hani - za cierpliwość, wyrozumiałość (prowadzenie biura PZJ w domu, pracę po nocach itp.) oraz ogromną pomoc, szczególnie w momentach trudnych.

*Andrzej Wójtowicz - prezes PZJ*

Pełne sprawozdanie zamieszczone jest na [www.pzj.org.pl](http://www.pzj.org.pl)

***Serdeczne podziękowania dla prezesa PZJ - Andrzeja Wójtowicza, za oddanie i trud włożony w działalność na rzecz Związku.***

***Członkowie Prezydium Zarządu PZJ***

## Balbutowe Dumania /2/ - reminiscencje międzeszyńskie

I tak - „zanim się obejrzelśmy” - dwunasty Ogólnopolski Zjazd Jąkających się mamy już za sobą. Po szczęśliwej „dwunastce” przed nami szczęśliwa (jestem o tym głęboko przekonany) „trzynastka” - za rok w Lublinie. Nie wiem dlaczego przyjęło się liczbę 13 nazywać pechową. Niżej podpisany przez całe lata szkolne był w dzienniku trzynasty a do matury jakoś doszedł bez większych przeszkód. Później przez wiele lat prowadziłem środowisko harcerskie, które w nazwie miało słowa „Czarna Trzynastka” i cały czas ta liczba przynosiła nam tylko szczęście i uznanie. Dlatego proponuję kategoryczne odrzucenie powyższego przesądu, który tylko ogłupia i przyprawia o stresy w PZJ również. „Wujek” tak bardzo przeżywał 13 (zarazem pierwszy po dłuższej przerwie) numer „Słowa Wyboistego”, tymczasem po wzięciu do ręki pismo okazuje się zaś „prima sort”! I oby tak dalej! Powyższe wywody dedykuję głównie „Jotom” z Lublina, aby się nie przejmowali i „robili swoje”, to znaczy dobry Zjazd w październiku A.D. 2002.

A w Miedzeszynie było całkiem udanie. Wielkie brawa dla Warszawy! Mnie, „Dumającego Balbuta”, najbardziej ucieszył fakt, że wreszcie „Joty” wychodzą z letargu i marazmu organizacyjnego i sami zaczynają brać sprawy w swoje ręce - łącznie z warsztatami na Zjeździe. Sam uczestniczyłem w dwóch: warszawskim (prowadzonym przez Jarka Hanulaka i Rafała Kruka) oraz suwalsko-ęłcko-białostockim (prowadzonym przez Pawła Jurowczyka). Obydwa zajęcia były doskonałe i osobiście wiele skorzystałem - a o to przecież tutaj najbardziej chodziło! Tylko pogratulować prowadzącym! Wszystkim! Mój „wywiad” bowiem doniósł, że i pozostałe były „na medal” - (oczywiście) złoty. Żałowałem wielce, iż nie mogłem być na wszystkich. O czwartkowej „Jotów” rozmowie piszę w innym miejscu.

Wybory jak wybory - odbyły się „przepisowo”. Władze Związku szczęśliwie udało się wybrać bez większych „korowodów”. Wszystkim wybranym serdeczne gratulacje, no i do roboty!!!

W dyskusji podczas Walnego Zgromadzenia pojawiło się kilka interesujących spraw, do których pewnie będę nawiązywał w kolejnych „dumaniach”. Niniejszym zaś chciałbym - możliwie delikatnie - musnąć pewien (przyznam się, że dla mnie do końca niezrozumiały) „wątek”, który się pojawił podczas dysputy, że niby odsuwa się czy też pomija naszych Przyjaciół - członków wspierających. Przyznam się, że odnośnie tych relacji przyjacielskich czasami „ręce mi opadają” i tak myślę sobie: czy kiedyś doczekam czasów, kiedy nasi Drodzy Przyjaciele Wspierający, właśnie w imię prawdziwej pojętej przyjaźni, nie będą się dziwili, czy obrażali, czy odczuwali jaki żal, z tego tylko powodu, że „Joty” od czasu do czasu potrzebują spotkać się i porozmawiać tylko we własnym gronie, że chcą też sami decydować o swoich sprawach. Czy to tak trudno zrozumieć! Nie zaliczam się bynajmniej - jak niektórzy gotowi są sądzić - do jakichś maniakałnych antagonistów środowiska terapeutów, wręcz przeciwnie, jestem bardzo zainteresowany, aby te relacje między nami się rozwijały i zacieśniały, by wypływały z prawdziwej przyjaźni i naprawdę były dobre, ale dlaczego ciągle jakoś mam wrażenie, że coś tutaj „nie gra” i nie jest tak jak powinno być - czyli prawdziwie po partnersku. A tak bardzo chciałbym, żeby tak właśnie było!

Niektórych uczestników czwarkowego dialogu „Jotów” irytowało trochę używanie przeze mnie - zamiast trochę ponuro brzmiącego określenia „jąkanie”, bardziej „ciepłego” spieszczenia „jotka”. Muszę się przyznać, że czyniłem to z „zimną” premedytacją. Bo pomyślcie Drogie Balbuty: czy jeśli już - tak czy inaczej - jesteśmy na coś czy na kogoś „skazani”, nie warto by z tym czymś lub kimś zacząć żyć w zgodzie i jako takiej harmonii, aby - i tak ciężki z racji samego istnienia - ten nasz ziemski żywot był bardziej znośny?!

*Antoni Kakareko*

Wspiera nas wydawnictwo „Znak”



## Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się

W dniach 8-11.11.2001r odbył się XII Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się zorganizowany przez Oddział Warszawski w Miedzeszynie. Na początku chciałam zaznaczyć, że organizacja Zjazdu była bardzo



*Od lewej: Gosia, Misiek i Wujek*

dobra - pod kierownictwem Rafała Kruka.

Zjazdy mają tę specyficzną atmosferę (przynajmniej dla mnie), że zjawia się na nim „stara gwardia” - ludzie, którzy są w Związku od wielu lat, nie mają czasu na obozy, turnusy i inne, natomiast zawsze go znajdują na te kilka dni. Często to jedyna możliwość spotkania się z nimi.

Pierwszego dnia odbyło się spotkanie z inicjatywy Antoniego Kakareko, tylko dla osób jąkających się. Uważam, że to był bardzo dobry pomysł. Nie była to typowa terapia, a pomogła mi dużo bardziej niż sesja z logopedą. Właściwie cały czas rozmawialiśmy. O sukcesach i porażkach (związanych, lub w przypadku tych drugich, spowodowanych jąkaniem). Potem pytaliśmy



*Obiad. Zgodnie z ruchem wskazówek zegara siedzą: Andrzej, Hanka, Karolina, Iza, Gosia, Dagmara, Ewelina*

się nawzajem jak inni radzą sobie z trudną dla nas sytuacją. Wzajemna wymiana doświadczeń i sposobów radzenia sobie była naprawdę budująca. Przede wszystkim trzeba mówić i mówić, nie zrażać się. Wiem, i radzę Wam też spróbować, jak wiele robi uśmiech. Jeżeli, nim zaczniecie mówić uśmiechniecie się do swego rozmówcy, będzie miał do Was zupełnie inne nastawienie. Czy zdarzyło się Wam kiedyś niechętnie lub źle potraktować osobę, która się do Was uśmiechnęła? No właśnie! No

Lubelski Oddział Polskiego Związku Jąkających się Zjazd Osób Jąkających się odbędzie się w dni będziemy informowali na bieżąco na naszej stronie. Jest „Wpływ niepełnosprawności na życie zawodowe”. Osoby, które chciałyby wziąć czynny udział (prezentacja twórczości itp.) prosimy o bezpośrednie przesłaniem liczby osób, czasu trwania, potrzebnego sprzętu. Adres do korespondencji: PZJ O/Lublin ul. Kuratki 1. Serdecznie zapraszamy.

Klub "J"



Oddział  
Lublin  
Polski Związek Jąkających się

i ten „nieszczęsny” kontakt wzrokowy. Piszę „nieszczęsny” bo jest to trudne, mnie samej dużo czasu zajęło nauczenie się utrzymywania go, ale warto.

Wieczorem Wujek wyświetlał filmy, tj. urywki materiałów telewizyjnych o osobach jąkających się lub z nimi. Tu nasuwa się smutna refleksja - informacje podają najczęściej prowadzący program lub logopedzi, prawie nie było wypowiedzi osób jąkających się. Więc tu-

taj wciąż mamy dużo do zrobienia.

W piątek, po oficjalnym otwarciu Zjazdu, odbyły się krótkie prezentacje warsztatów odbywających się po południu. Na uwagę zasługuje fakt, że większość warsztatów prowadziły osoby jękające się.

Niestety ograniczony czas pozwolił na uczestnictwo tylko w jednym. Ja byłam na warsztacie Jarka Hanulaka. Wyszło na nim jak bardzo ludzie chcą się wymieniać spostrzeżeniami, jak brakuje im opowiedzenia o sobie i swoich odczuciach. Warsztat trwał 3 godziny, a i tak nie zdążyliśmy zrobić całego planu. A propos Jarka - jest on Mistrzem Cukiernictwa, co dowiódł na Zjeździe - we

ych się informuje, że najbliższy Ogólnopolski ch 24-27 października 2002. O szczegółach ie <http://www.pzj.org.pl/lublin>. Tematem Zjazd- wodowe, rodzinne i społeczne osób jękających ał (warsztat, wykład, dyskusja panelowa, pre- kontakt, przesłanie swoich propozycji z okre- sprzętu itp. ntowa 4/66, 20-836 Lublin.

*Prezes PZJ O/Lublin  
Zdzisław Gładysz*

*Polski Związek Jękających się  
Oddział w Lublinie  
przy Specjalistycznej Poradni  
Psychoprofilaktyki i Terapii Rodzin  
ul. I Armii Wojska Polskiego 1  
20-078 Lublin  
e-mail: [lublin@pzj.org.pl](mailto:lublin@pzj.org.pl)  
<http://www.pzj.org.pl/lublin>*

wszystkich imprezach i spotkaniach towarzyszyły nam jego wspaniałe słodycze.

Wieczór należał do nas.

W sobotę oprócz warsztatów, odbyło się Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo-Wyborcze. A wieczorem był Bal Balbuta. Rewelacyjnie się bawiłam, i większość osób też. W ostatnim, dniu można było zabrać głos podczas „Mikrofonu dla wszystkich”.



*Mistrz konferansjerki - Rafal Kruk*

Podsumowując: Zjazd był niesamowitą mieszanką spotkań, rozmów, zabaw, oraz obowiązków. Wreszcie zabrałam głos na Walnym Zgromadzeniu i podczas mikrofonu dla wszystkich. To był mój osobisty sukces, ponieważ zawsze poza telefonami, największą trudność sprawiały mi publiczne wystąpienia, a równocześnie najbardziej kusily. Szkoda, że było zdecydowanie za mało czasu na spokojne porozmawianie z wszystkimi osobami... Ogólnie - WSPANIALE. Pozdrawiam wszystkich.

*Malgorzata Kurowska*



*Gosia z Lublinem  
od lewej: Jarek, Pawel i Zdzichu*

## Doświadczenia z dwuletniego okresu działalności

### Wrocławskiego Oddziału PZJ (12.11.1999 -6.11.2001)

Na X Zjeździe Szkoleniowym w Gdańsku w dniach 11-14 listopada 1999 r. Zarząd Polskiego Związku Jąkających się powołał do życia Wrocławski Oddział PZJ z moją skromną osobą jako prezesem Oddziału.

Działalność rozpoczynaliśmy w trzech (trzech muszkieterów...): ja, Tomek Jaśków i Tomek Szmich.

#### *Spotkania w Policealnym Studium Zawodowym „Copernicus”(XII 1999- VI 2000).*

Po Zjeździe pełni zapału zabraliśmy się do działań twórczo - organizacyjnych. Dzięki prezesowi PZJ Andrzejowi Wójtowiczowi na Zjeździe w Gdańsku poznałem Ewę Kostrzewę, wspaniałego człowieka, członka Krajowej Rady Osób Niepełnosprawnych, która we Wrocławiu jest dyrektorem Policealnego Studium Zawodowego „Copernicus” przy ul. Inowrocławskiej. Dzięki Jej uprzejmości od grudnia 1999 r. do czerwca 2000 roku w jednej z sal szkolnych mogliśmy się spotykać regularnie co wtorek na naszych spotkaniach.

Tak więc: był już lokal, byli ludzie - jąkający się (nie było nas dużo, ale zawsze powtarzam, że nie liczy się ilość, ale jakość). Brakowało jedynie logopedy, terapeuty. Postanowiliśmy razem z Tomkiem napisać do wszystkich Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, które znajdują się na terenie Wrocławia. Wysłaliśmy 10 listów z prośbą o nawiązanie współpracy. Od razu otrzymaliśmy jeden list, ale ...zwrotny informujący, że poradnia już nie istnieje.

Na początku oddźwięk był bardzo słaby, żeby nie powiedzieć mizerny, a my potrzebowaliśmy logopedy od zaraz. To jeszcze bardziej zdeterminowało nasze działania. Od koleżanki ze studiów dowiedziałem się, że jedna z jej współpracowniczek skończyła podyplomowe studium logopedyczne na Uniwersytecie Wrocławskim. Porozmawiałem z tą osobą - Anną Bukowską, zachęciłem do przyścia na nasze spotkanie w marcu 2000 roku. Ania poznała naszą niezbyt liczną grupkę, opowiedzieliśmy Jej o naszej działalności we Wrocławiu oraz o ogólnopolskich działaniach PZJ. Ania zaczęła przychodzić na nasze spotkania coraz częściej. Wprowadziła do nich coś nowego. Po pierwsze - do tej pory spotykaliśmy się tylko w gronie męskim. Po drugie - nasze spotkania przestały mieć jedynie charakter organizacyjno-towarzyski. Ania, wykorzystując wiedzę nabytą na Podyplomowym Studium Logopedycznym na Uniwersytecie Wrocławskim, przygotowywała nam różne ćwiczenia psychologiczno-logopedyczne i oddechowe, które przede wszyst-

kim miały u nas zlikwidować lub zmniejszyć strach przed wypowiedaniem się na większym forum. Ćwiczenia były bardzo ciekawe np. wzajemne przedstawianie się lub omawianie zalet widzianych u innych ludzi i u siebie. Analizowaliśmy sytuacje, w których jąkamy się mniej lub bardziej.

Oprócz zajęć terapeutycznych rozpoczęliśmy rozmowy na temat zbliżającego się integracyjnego turnusu rehabilitacyjnego w Piwnicznej i naszego w nim udziału. W turnusie, który odbył się w dniach 15 -29 sierpnia 2000 r. wzięło udział 5 osób z Wrocławskiego Oddziału PZJ: Marek Mencil, Tomasz Szmich, Szymek Godecki, ja oraz Ania Bukowska, jako opiekunka-terapeutka grupy dzieci młodszych. Na kilka dni przyjechał także Tomasz Jaśków.

Turnus w Piwnicznej był bardzo udany. Pod okiem logopedów człowiek zapomina o stresie, spotyka przyjaciół z całej Polski. Poza tym mile spędza czas na pięknych wycieczkach górskich.

#### *Spotkania we Wrocławskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (X.2000 - VI 2001).*

Po wakacjach w październiku 2000 r. zaczęliśmy spotykać się już w nowej siedzibie. Dzięki Ewie Kostrzewie nawiązaliśmy współpracę z Wrocławskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych. Tadeusz Krasoń i Małgorzata Gorący, prezesi WSON wyrazili zgodę na przystąpienie Wrocławskiego Oddziału PZJ do Wrocławskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i spotkania w lokalu WSON przy ul. Św. Antoniego 36/38.

Na jednym z pierwszych spotkań w nowej siedzibie pojawiła się również mgr Elżbieta Roszka, logopeda z ponad 20-letnim stażem, pracująca w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej przy ul. Januszowickiej 15a. Ela zaproponowała, że będzie uczestniczyć w naszych spotkaniach jeden raz w miesiącu.

22 października uczestniczyliśmy w akcji z okazji III Światowego Dnia Osób Jąkających się.

W dniach 16-19 listopada uczestniczyliśmy w XI Zjeździe Szkoleniowym w Krakowie. Była to Europejska Wymiana Poglądów nt „Podejście do niepełnosprawności w Państwach Europejskich na przykładzie osiągnięć w terapii jąkania”. Nadrzędnym celem Konferencji było ukazanie konieczności współdziałania psychologa, logopedy i lekarza w terapii jąkania, najlepiej w specjalistycznym ośrodku rehabilitacyjnym, którego w Polsce nie ma. Był zorganizowany na łące europejskim poziomie. W czasie konferencji mieliśmy okazję



wysłuchać szeregu ciekawych wykładów znanych w Polsce logopedów m.in. Haliny Stawikowskiej, Róży Sobocińskiej z Torunia, Aldony Grzybowskiej, Lucyny Janikowskiej - Szafarskiej z Krakowa i Krzysztofa Szamburskiego, Aliny Sarneckiej z Warszawy oraz działaczy na rzecz osób jękaących się Norberta Lieckfeldta, dyrektora Brytyjskiego Stowarzyszenia Jękaących się (BSA), Tomasa Kralla - przewodniczącego Międzynarodowego Stowarzyszenia Jękaących się (ISA).

Oprócz wykładów były także bardzo ciekawe warsztaty prowadzone przez specjalistów z zagranicy m.in. Jane Fry (Londyn, Wielka Brytania), Bjorg Skaug Winther, Tom Green (Norwegia) oraz z Polski: B. Smoka, B. Pietrusa, wiceprzewodniczącego Krajowej Rady Osób Niepełnosprawnych. Dzięki zagranicznym specjalistom mogliśmy poznać europejskie standardy pracy terapeutycznej na przykładzie funkcjonowania specjalistycznych ośrodków rehabilitacyjnych, szczególnie przeznaczonych dla jękaących się (m.in. Centrum im. Michaela Palina dla Jękaących się Dzieci w Londynie). Polscy prelegenci podkreślali potrzebę stworzenia specjalistycznego ośrodka w Polsce.

Był także tradycyjny „Bal Balbuta” i niekończące się rozmowy do późnych godzin nocnych. Na Zjeździe doceniono działalność Wrocławskiego Oddziału PZJ. Zostałem wyróżniony tytułem najaktywniejszego działacza PZJ w roku 2000. Wyróżnienie otrzymałem wspólnie z Rafałem Hejnowiczem - prezesem Katowickiego Oddziału PZJ.

Takie wyróżnienie bardzo cieszy, ale zasługi nie należą się jedynie mnie. Ania Bukowska i Tomek Jaśków są osobami, bez których nie wyobrażam sobie naszej działalności.

Po powrocie do Wrocławia podzieliliśmy się wrażeniami ze zjazdu w Krakowie z pozostałymi członkami naszego Oddziału, którzy nie uczestniczyli w Zjeździe. Rozpoczęliśmy również rozmowy nt potrzeby stworzenia strony internetowej Wrocławskiego Oddziału PZJ. Głównym inicjatorem i specjalistą w tej materii był Tomek Jaśków, informatyk z wykształcenia. Strona jest ciągle w budowie (<http://www.pzj.org.pl/wroclaw>), ale już można powiedzieć, że perełką jej jest „Kronika naszych spotkań” od początku działalności w listopadzie 1999 roku, którą prowadzi niestrudzony Tomek Jaśków. W czasie naszych cotygodniowych spotkań mieliśmy zajęcia terapeutyczno-logopedyczne, przygotowane głównie przez Anię Bukowską, które oscyływały wokół następujących zagadnień:

- samoakceptacja (na bazie artykułu ze „Słowa Wyboistego”) - czy akceptujemy to, jacy jesteśmy?
- metoda z użyciem echokorektora (Elżbieta Roszka),
- zajęcia relaksacyjne,
- dostrzeganie dobrych stron naszego życia, dziele-

nie się własnymi sukcesami,

- umiejętność opowiadania dowcipów przez osoby jękaące się,
- oglądanie programów na wideo dot. PZJ „Wystarczy chcieć” z udziałem Aldony Grzybowskiej, program „MdM” z udziałem Andrzeja Wójtowicza, Bogusława Pietrusa i Krzysztofa Szamburskiego,
- oglądanie filmu „Życie jest piękne”, dyskusja nt filmu i wartości, które zostały w nim przedstawione,
- ćwiczenia oddechowe (głoski, modulacja głosu),
- rozmowy telefoniczne w życiu osób jękaących się,
- trening asertywności (przygotowany i prowadzony przez Annę Biernacką i Małgorzatę Kozłowską),
- cykl spotkań dotyczący praktycznych sposobów radzenia sobie ze stresem,
- spotkania ze studentkami logopedii, przyszłymi adeptkami tego zawodu (z inicjatywy E. Roszki odbywały się w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej ul. Januszowicka), - rozmowy na temat naszego jękania, działalności PZJ (cele związku, turnusy, zjazdy i naszego Oddziału).

Na ostatnim spotkaniu w czerwcu 2001 r. podsumowaliśmy naszą dotychczasową działalność, gdyż obchodziliśmy skromny jubileusz 50 spotkań:

- 14 razy spotkaliśmy się w Policealnym Studium Zawodowym „Copernicus” na ul. Inowrocławskiej,
- 24 razy we Wrocławskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych ul. Św. Antoniego 36/38,
- 4 razy w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej przy ul. Januszowickiej 15 a,
- 6 razy spotykaliśmy się w innych miejscach (poza siedzibą Oddziału).

Spśród naszych członków w spotkaniach najwięcej razy uczestniczyli:

1. Marek Dubiński - 47 razy
2. Tomasz Jasków - 43 razy
3. Marek Mencil - 39 razy
4. Anna Bukowska - 36 razy

#### **Spotkania w Dolnośląskiej Szkole Wyższej Edukacji, ul. Wagonowa 9 (X 2001).**

Od października 2001 r. zmieniliśmy siedzibę. Obecnie spotykamy się, dzięki pomocy E. Roszki i uprzejmości Dyrektora DSWE mgr inż. Edwarda Błaszczyka w Dolnośląskiej Szkole Wyższej Edukacji przy ul. Wagonowej na naszych spotkaniach terapeutycznych w ramach programu „Partner”. Terapię grupową prowadzi Anna Bukowska, zajęcia indywidualne: Anna Bukowska i Justyna-Solecka.

*Marek Dubiński*  
Wrocławski Oddział PZJ

## Wieczorna „Jotów” rozmowa w Miedzeszynie

Zamysł takich rozmów samych „Jotów” we własnym gronie o tym, co nas boli i leży nam na sercu, kiełkował we mnie już od dłuższego czasu. Brakowało mi (okazuje się, że innym też) tego na naszych dorocznych Zjazdach - przecież!!!- osób jękających się, ale - jak mówią pewni „chińczycy” - nazwa jedno, życie drugie. Konkretną decyzję o wzięciu sprawy w swoje ręce podjąłem w lipcu tego roku, w pociągu, w drodze powrotnej ze szkolenia w Koninkach. Warszawscy organizatorzy tegorocznego zjazdu w Miedzeszynie - z Rafałem na czele - dali inicjatywie zielone światło i w czwartkowy wieczór 8 listopada - z około godzinnym opóźnieniem, jako, że dojeżdżali coraz to nowi uczestnicy i należało im też umożliwić wzięcie udziału w spotkaniu i to „o pełnych żołądkach” - blisko 20 „Jotów” spotkało się, by trochę sobie porozmawiać o swoich sprawach. Organizatorzy zadbali o przytulną salkę, gdzie mogliśmy wszyscy usiąść w bratnim kręgu oraz o liczne „ocieplacze” atmosfery spotkania tj. ciastka (wypieki cukierni Jarka Hanulaka - pycha!) i napoje.

Zagałem spotkanie. Niżej publikowane - przygotowane wcześniej - fragmenty tego zagajenia, mniej więcej tylko odzwierciedlają treść mówioną, gdyż - jak znowu powiadają pewni „chińczycy” - kartka swoje, życie swoje. A oto te „fragmenty”:

„Kochani! Jak najserdeczniej Was wszystkich witam i dziękuję za Wasz pozytywny odzew na moje zaproszenie i za przybycie na to spotkanie. Pozwólcie, że pokrótce przedstawię idee i tematykę naszego dialogu, gdyż ma to być nasza rozmowa o nurtujących nas sprawach. Na drugim Zjeździe Klubów „J” w Sobieszewie zorganizowałem dyskusję panelową na podobny temat. Uczestniczyli w niej utytułowani logopedzi, psychologowie, był także i duszpasterz. Po Zjeździe do gdańskiego Klubu „J” napisała dziewczyna z Krakowa, że dyskusja jej się owszem spodobała i była nawet kształcząca, szkoda tylko, że została zdominowana przez osoby dobrze mówiące, a ona tak bardzo chciała porozmawiać na te tematy z innymi osobami jękającymi się!

Rzeczywiście, paradoksalnie na naszych Zjazdach nie było zaplanowanej w programie sytuacji, gdzie by „Joty” mogły swobodnie i bezstresowo pogadać „publicznie” ze sobą o tym co nas nurtuje. [...] Moim skrytym marzeniem jest, by ten nasz dzisiejszy dialog zapoczątkował tradycję podobnych spotkań i na kolejnych Zjazdach. W różnych kontaktach z osobami z kręgu „Jotki” obserwuję bowiem, iż tkwi w nas niejako naturalna potrzeba pogadania o naszych sprawach między sobą, w gronie innych „Jotów”. Sam też taką potrzebę odczuwam. Nikt bowiem - a jestem o tym przekonany na 100 (i jeszcze parę) procent - nie zrozumie „Jota” tak dogłębnie jak inny „Jot”! Zauważyliście, że mówiąc powyższe słowa, stosuję swo-

istą terminologię: „Jotka” (czytaj - jękanie), „Jot” (czytaj osoba jękająca się). To tak, by jakoś ocieplić używane na codzień pojęcia i uczynić nasz stosunek do nich bardziej przyjaznym. Sądzę bowiem, że taki właśnie stosunek, polegający na oswojaniu tej naszej „Jotki” pomaga w dużym stopniu w radzeniu sobie z nią, aby nam specjalnie lub w ogóle w życiu nie przeszkadzała.

Proponuję więc, byśmy dzisiaj porozmawiali właśnie o tym jak w codziennym życiu z tą naszą „Jotką” sobie radzimy, bądź nie radzimy. W pierwszej sytuacji chodziło by m.in. o metody i sposoby radzenia sobie, w drugiej - o wyartykułowanie jak mniej więcej te bloki bądź sytuacje, które uniemożliwiają nam normalny kontakt wyglądają i jak się wówczas zachowujemy.

Jeśli chodzi o scenariusz naszego dialogu, proponuję niejako dwie części: w pierwszej będziemy się dzielić swoimi doświadczeniami - zarówno tymi dobrymi jak i złymi, w drugiej zaś (o ile będzie takie życzenie i ochota konkretnych uczestników dyskursu) spróbujemy wspólnie zastanowić się nad niektórymi problemami - jak im spróbować zaradzić. [...]”

Po tym wstępie rozpoczęła się właściwa rozmowa - dzielenie się tym, co zabierającym głos leżało na sercu. W wypowiedziach (wymieniłem tylko najbardziej aktywnych dyskutantów) Tomka, Renaty, Mirka, Małgosi, Andrzeja, Jarka, Rafała ... przewijały się przeróżne zagadnienia - można by powiedzieć: samo życie. Niezwykle interesujący - i chyba dla siedzących (w większości) młodych „Jotów” bardzo istotny - okazał się wątek życia rodzinnego „Jotów” (kwestie małżeństwa, wychowania dzieci itd.), a także pracy zawodowej oraz możliwości realizacji swoich planów i marzeń życiowych.

Puentując (do końca spuentować raczej się nie da) całą dysputę, można by chyba powiedzieć, iż uwyraźniła ona w świadomości uczestników jeszcze bardziej (oczywiście przecież skądinąd) prawdę, że chcąc normalnie funkcjonować w społeczeństwie, być aktywnymi, pożytecznymi, dużo i efektywnie działając, jesteśmy niejako „skazani” na skuteczne radzenie sobie z własną „Jotką” - innego wyjścia nie ma!

Program przewidywał finał spotkania na godz. 21.00, zakończyło się zaś ono ok. godz. 23. Kiloro uczestników, podczas niedzielnego „mikrofonu dla wszystkich”, pozytywnie oceniło inicjatywę tego rodzaju spotkań. Mam więc cichą nadzieję (zresztą wyraziłem ją również głośno także w czasie „Mikrofonu”), że lubelscy organizatorzy Zjazdu przyszłorocznego także pozytywnie się do niej odniosą.

*Antoni Kakareko*

## Laboratorium

Istnieją rozmaite sposoby radzenia sobie z problemem jąkania. Chciałabym podzielić się z Wami moim ulubionym: metodą wizualizacji. Stosuję ją od lat w swojej pracy terapeutycznej z młodzieżą i dorosłymi. Pomysł zacerpnięłam z kursu nt: „Samokontrola umysłu metodą Silvy”. Reszta to inwencja twórcza - pacjentów i moja. Przez lata zapoznawałam się z wieloma pozycjami dotyczącymi podświadomości, potęgi umysłu, możliwości jakie daje nam wykorzystywanie siły wyobraźni. Zauważyłam nawet, że u niektórych pacjentów pracujących na co dzień z wizualizacjami nie są konieczne ćwiczenia techniki mowy. Ma to swoje uzasadnienie. Podświadomość nie odróżnia zdarzeń zaistniałych w rzeczywistości od tych wyobrażonych, wszystko przyjmuje jako pewnik. Wystarczy zaangażować w naszą pracę z wizualizacjami jak najwięcej zmysłów - smak, węch, dotyk, wzrok, słuch, uczucie radości, dumy, lekkości i łatwości mowy - to tak, jakby ta sytuacja i nasza w niej postawa zaistniały naprawdę.

Zawsze zaczynam od ćwiczeń poszczególnych zmysłów jako przygotowanie do właściwej wizualizacji: wzrok (wyobrażenia różnego rodzaju przedmiotów codziennego użytku o odrębnych kształtach, kolorach i wielkościach - widziane z najdrobniejszymi szczegółami), dotyk (wyobrażenia np. gładkości jedwabiu, miękkości waty, śliskości i zimna lodu itp.), smak (słodki, kwaśny, słony, gorzki), zapach, słuch. Ćwiczenia te stanowią podstawę skutecznej wizualizacji, której celem, w naszym przypadku, jest poprawienie płynności mowy.

Kiedy nie mamy już kłopotów z zaangażowaniem wszystkich pięciu zmysłów do naszych wyobrażeń, staramy się wprowadzić w tzw stan alfa. Jest to stan medytacji, podczas którego fale mózgowe pracują na niższych częstotliwościach, co powoduje, że wszystkie wyobrażone treści głębiej i trwalej kodują się w podświadomości.

Staramy się zrelaksować, wyrównujemy oddech, zamykamy oczy licząc wstecz np. od 30. Można sobie wyobrazić także schodzenie po schodach coraz niżej i niżej. Na samym dole znajdują się drzwi - to drzwi do Twojego laboratorium, które wcześniej sobie stworzyłeś. Podam przykład wyposażenia Twojego miejsca pracy i sposobów użycia występujących w nim przedmiotów.

Po wejściu do laboratorium witasz się ze swoimi doradcami (także stworzonymi w określony sposób wcześniej). Doradcą może być np. superautorytet w dziedzinie logopedii lub osoba, która sama wyleczyła się z jąkania, ma to już za sobą i służy Ci swoją wiedzą, jest pełna sympatii dla Ciebie, ciepła i życzliwości.

Po przywitaniu się z doradcami rozbierasz się i wchodzisz pod specjalny prysznic, który zmywa z Ciebie wszelkie negatywne emocje powstałe na skutek jąkania. Kiedy czujesz, że pamiętasz już tylko same pozytywne doświadczenia związane z mówieniem (jest to dla Ciebie ogromna radość - musisz ją odczuć!!!), wychodzisz, ubierasz się i odwracasz się na południową stronę Twojego laboratorium, na której znajduje się EKRAN UMYŚLU. Następnie powodujesz, że na ekranie pojawia się osoba, której mowa jest dla Ciebie wzorem. Słyszysz z jaką lekkością, łatwością i przyjemnością osoba ta wypowiada się, po czym prosisz jednego z doradców, by założył jej głowę na Twoją na pewien określony czas. Wcześniej widziałeś dokładnie różnicę w przebiegu połączeń nerwowych w mózgu. U Ciebie były one przerywane, u niej - płynnie łączyły się. Teraz zobacz jak obszary mowy w waszych mózgach zlewają się, stają się identyczne - Twój dopasowuje się do prawidłowego wzorca. Bardzo, bardzo ważne jest, abyś podczas tej operacji odczuwał coraz większą, narastającą radość. Kiedy płynne połączenia nerwowe

pokrywają się, doradca ściąga i oddaje głowę osobie z ekranu wyobraźni. Zaczynasz mówić chcąc sprawdzić, czy zabieg ten przyniósł efekt. Okazuje się, że mówisz z równą lekkością i swobodą jak Twój znajomy!!! Teraz nawet gdybyś chciał nie możesz się zaciąć, ponieważ Twój organizm nie pamięta mechanizmów jąkania. W „mózgu” wszystko zostało naprawione!

Wzbudź w sobie jeszcze raz ogromne uczucie radości, uśmiechaj się (w rzeczywistości), klaskaj w dłonie, podskakuj, pocuj dumę i ogromne możliwości, które się przed Tobą rozwinęły! Na ekranie wyobraźni zobacz siebie samego w różnych sytuacjach wypowiedzeniowych, mówiącego lekko, łatwo i bez wysiłku. Jednocześnie widzisz ciągle, płynne połączenia nerwowe w obszarze mowy Twojego mózgu - wynik przeprowadzonego dziś zabiegu.

Innego dnia możesz wejść do swojego laboratorium, powtórzyć procedurę z poprzedniego dnia do momentu obmycia z negatywnych emocji powstałych na skutek jąkania i zasiąść do komputera. Jako, że przy jąkanii następuje skurcz mięśni biorących udział w mowie, tym razem zajmiemy się tworzeniem ochrony dla każdej komórki mięśni artykulacyjnych, fonacyjnych i oddechowych. Leżysz podłączony do komputera, podczas gdy Twój doradca pracuje nad pogrubieniem obwódki każdej z wymienionych komórek, wcześniej pompuje każdą z nich powietrzem. Kiedy zadanie zostanie wykonane, naciska przycisk „Enter” a Ty zaczynasz odczuwać wyraźnie zachodzące zmiany. Ciągle leżąc próbujesz coś powiedzieć, zaciąć się, nie jest to jednak możliwe, komórka nie potrafi skurczyć się, ma tak stalową obręcz!!! Obserwujesz to zjawisko na ekranie komputera. Znowu wzbudzasz w sobie ogromną radość, wiesz, że poradzisz sobie w każdej sytuacji, bo Twoje mięśnie nie potrafią się teraz skurczyć! Poświęć trochę czasu na odczucie tej radości.

Podczas kolejnego pobytu w laboratorium możesz użyć tzw. SZAFKI MIŁOŚCI. Tutaj zwykle umieszcza się osoby, z którymi jesteśmy w konflikcie. My natomiast możemy włożyć tam trzy układy, które nie pracują ze sobą harmonijnie, co wywołuje jąkanie. Jest to układ artykulacyjny (wargi, język itp.), układ oddechowy (przepona), i fonacyjny (krtań, struny głosowe). Szafka miłości podobna jest do kuchenki mikrofalowej - wkładamy tam nasze układy, nastawiamy na określony czas i trzymamy tak długo, aż się ze sobą nie „zaprzyjaźnią”. Następnie doradca wkłada je z powrotem do naszego ciała. Podczas mówienia czujemy jak zgodnie ze sobą współpracują!!!

W laboratorium znajduje się jeszcze mnóstwo przedmiotów, których możemy użyć do leczenia jąkania: zegar, kalendarz, systemy informacji, narzędzia, przybory, lekarstwa, laser, kryształ, znikacz, szafka samooceny, magiczne okulary i wiele innych, które możesz sobie stworzyć indywidualnie. Każda sesja i wejście do laboratorium to praca z użyciem innego narzędzia, różnymi metodami. Pomysłów są tysiące!!!

Nie wolno zapominać o najważniejszym: wykorzystaniu 5 zmysłów w wizualizacji oraz włączeniu emocji - odczuciu tej ogromnej radości, ulgi, poczucia bezpieczeństwa, szczęścia, dumy itp. wynikających z „przeprowadzonego” w laboratorium zabiegu niwelującego jąkanie lub przykre uczucia z nim związane.

Zaledwie 10% ludzi korzysta z obu półkul w zrównoważony sposób. Większość rozwija lewą, „logiczną” półkulę, ignorując olbrzymi, twórczy potencjał jego prawej części. Musimy pamiętać, że każdy z nas może wykorzystać medytację i wyobraźnię tak, aby w pełni uczestniczyć w kreowaniu siebie, swego świata, żyć takim życiem jakiego pragniemy, bez ograniczeń np. w postaci jąkania.

*Kasia Ploch*

## Terapia mowy

Myślę, że większość ludzi traktuje jękanie tak, jak każdy inny fizyczny problem. Jeśli boli Cię głowa zażywasz aspirynę i ból przechodzi. Możesz domyślać się, że ból głowy jest objawem jakiejś innej, właściwej przyczyny, ale najprawdopodobniej będziesz czekał aż przyczyna sama zniknie po zażyciu lekarstwa. Nasza wiara w medycynę zaczyna się od początku naszego życia. Chcemy, aby coś na nas wpłynęło, zadziało bez żadnego wysiłku z naszej strony.

Tabletka likwiduje problem bez naszego udziału, a więc wydaje nam się, że zmienia ona nas samych, likwiduje to, co boli w człowieku. Raz słyszałem czteroletnie dziecko, które jękając się powiedziało do swojej mamy: „Daj mi lekarstwo, żebym mógł mówić”. To zdanie głęboko utkwilo mi w pamięci. Tak naprawdę, to nie chodzi o to, czy lekarstwa mogą mieć wpływ (pośredni lub bezpośredni) na mowę, ale że do chwili obecnej, nie ma skutecznego środka medycznego likwidującego jękanie i nie ma się co ludzi, że w najbliższej przyszłości będzie.

Pozostaje nam więc terapia mowy, składająca się z różnych technik pozwalających na zmianę sposobu mówienia i podejścia do tego problemu. Nie jesteśmy w stanie „wyleczyć” naszego zachowania, czy mówienia, możemy go jedynie zmienić. Proces modyfikacji może trwać bardzo długo zanim się ustabilizuje, z wieloma wzlotami i upadkami po drodze. Nie dziwny się zatem, dlaczego droga jest aż tak wyboista.

Wciąż mamy tendencję do przyrównywania programu terapii mowy do błyskawicznie działającego antidotum. Po „zażyciu” trzytygodniowego lub trzymiesięcznego kursu, oczekujemy trwałych efektów. Najczęściej oczekujemy takich efektów po terapii behawioralnej, chcemy szybko nauczyć się nowych zachowań i reakcji, ignorując zupełnie aspekt emocjonalny. W gruncie rzeczy takie terapie mogą zrodzić przekonanie o tym, że uczucia i nastawienie są nieistotne w leczeniu. Nie zwracamy uwagi na fakt, że ta „dawka” terapii musi zmienić kształtowane przez lata nawyki i przyzwyczajenia oraz nasze samopoznanie. Nadzieja, że taka zaaplikowana dawka terapii trwale zmniejszy lub zupełnie usunie jękanie (i wiele innych związanych z tym zachowań) jest taka, jak oczekiwanie, że za pomocą straszaka zdołamy zatrzymać szarżującego byka. Musimy zdać sobie sprawę, że poprawa naszej wymowy może wymagać wielu takich „dawek”.

Prawdziwa, solidna i trwała zmiana naszego zachowania jest często powolną i ciężką pracą. Nie zawsze będziemy doceniani - może nikt nas nie poklepie i nie powie: Dobra robota! Może to wcale nie będzie takie zabawne. Nie mam zamiaru krytykować jakiegokolwiek terapii, dlatego, że dopóki nie będziemy pewni, czym tak naprawdę jest nasze jękanie lub jakie są tego przyczyny, zawsze będziemy się martwić, czy dana metoda jest sku-

teczna, i czy jest powszechnie znana przez specjalistów. Jękający się zgłaszają czasem okresową lub, wydawać by się mogło, trwałą poprawę wynikającą z wielu różnych doświadczeń i sytuacji życiowych, które nie mają nic wspólnego z terapią. Osoba jękająca może być sama nieświadoma tego co się zmienia i jaki to wywiera wpływ na jękanie. Dopiero po pewnym czasie zaczyna zauważać poprawę wymowy albo tego, że jękanie już jej tak bardzo nie przeszkadza. Blodstein (specjalista w dziedzinie leczenia wad wymowy) podaje różne przypadki i niespodziewane wydarzenia, które mogą samoistnie wyeliminować problem jękania np. pewien mężczyzna przestał się jękać, gdy przeżył katastrofę lotniczą. Ktoś inny doznał poważnego uszkodzenia ręki podczas obsługi maszyny, wypadek mógł kosztować go życie. Te i inne przypadki świadczyłyby o tym, że w obliczu prawdziwego zagrożenia wszystkie nasze dotychczasowe problemy i obawy wydają się być nieistotne. Płynne mówienie może być wynikiem zmiennych kolei losu, które tworzą na nowo nasz system wartości. Tak radykalna i niespodziewana zmiana hierarchii nie pozostawia miejsca na stres związany z mówieniem.

Z całą pewnością problem jękania wraz z wieloma innymi problemami byłby uproszczony, gdybyśmy mieli tabletkę, skuteczną dla wszystkich bez wyjątku, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie, osobowość, czy stopień jękania. Nie mając takiego skutecznego środka co możemy powiedzieć o dostępnych dla nas terapiach? Możemy spokojnie powiedzieć, że nie ma terapii, która pomogłaby wszystkim, ale że każda terapia może komuś pomóc. W pewnych przypadkach poprawa następuje bez udziału jakiegokolwiek terapii. Czasem terapia jest pomocna jedynie w pewnym okresie życia, ale w innych momentach już nie. Leczenie może nie przynieść natychmiastowego efektu, lecz może mieć efekt opóźniony, który pojawi się dopiero wtedy, kiedy jękający się zacznie wreszcie sam wprowadzać w życie to, czego się nauczył. Skutki terapii są często nietrwałe, a problem nawrotu pozostaje wciąż kluczową sprawą do rozwiązania w leczeniu zaburzeń mowy.

Wielu terapeutów stwierdza, że nie jest sztuką nauczyć jękającego płynności (chwilowej), lecz sztuką jest utrzymanie takiego stanu. Jedna rzecz jest pewna - każde zmniejszenie się niepłynności oznacza, że coś się zmieniło. Jeśli szereg różnych terapii złagodziło jękanie, to może wynikać z nich jakiś jeden ważny czynnik, wspólny dla wszystkich terapii. Zakładając, że istnieje pewien wspólny mianownik, możemy zadać sobie pytanie, co to takiego jest? Jeśli znamy odpowiedź na to intrygujące pytanie, najprawdopodobniej znamy też odpowiedź na zagadkę pt. „jękanie”?

Wydaje mi się, iż sukces w terapii mowy wynika z niezwykle złożonego współdziałania pomiędzy wieloma

zmiennymi zarówno świadomymi jak i nieświadomymi. Niektóre z nich to zmienne dotyczące samego jąkającego, a są to neuro-psychologiczne warunki danej osoby: motywacje, aspiracje, stabilność emocjonalna, samorozumienie, osobowość, dotychczasowe życie i Bóg wie co jeszcze. Część zmiennych dotyczy wyłącznie terapeuty: doświadczenie zawodowe, rozumienie problemu jąkania, osobowość, zdolność do motywacji pacjenta, empatia, elastyczność itd. Oczywiście żaden terapeuta nie może w 100% kontrolować powyżej wymienionych czynników, dlatego, że często są one nieświadome. Z pewnością niektóre elementy są zasadnicze w przebiegu leczenia - gdyby tylko wiedzieć które! Ja sam wcześniej twierdziłem, że skuteczność terapii jest kwestią zarówno umiejętności terapeuty jak i odrobiny szczęścia...

Lekarzowi udaje się przycisnąć właściwy guzik, a sam jąkający akurat posiada ten właściwy guzik i jąkanie znika!

W 1981 roku Bloodstein przeanalizował 116 sprawozdań z leczenia zaburzeń mowy. Studia obejmowały szeroki zakres metod leczenia i różniły się pod względem metodyki. Biorąc pod uwagę różne nieścisłości w porównywaniu jednej terapii do drugiej, Bloodstein twierdził, że poprawa w mówieniu występuje w 60% - 80% przypadków. „Oprócz tego, co osiągnęło się podczas leczenia, terapia sama w sobie jest skuteczna i zdolna do efektywnych zmian u osoby jąkającej” - wnioskował Bloodstein. Gdy całkowita eliminacja jąkania u osób dorosłych (niezależnie od tego, czy się leczyły, czy też nie) jest bardzo rzadka, rodzi się pytanie, czy całkowite wyleczenie jest możliwe? Często zadajemy sobie pytanie o przyczynę jąkania, ale równie ważne jest pytanie dlaczego ludzie przestają się jąkać? Jest wiele spekulacji na ten temat, bez żadnych ostatecznych odpowiedzi.

Dochodzimy zatem do kolejnego pytania o działania jakie ma podjąć osoba jąkająca się. Szereg pytań dotyczących jąkania pozostaje bez odpowiedzi, co może rodzić frustracje i chęć zaprzestania jakiegokolwiek działania. Jeśli czekasz beczynnym na wyjaśnienia i odpowiedzi, to przygotuj się na długie czekanie, a i tak w końcu nie uzyskasz żadnego sensownego rozwiązania. Głównym celem jest działanie. Nie bądź zeszytywniały w swojej niemocy. Poczucie totalnej bezradności, pustka i niezdecydowanie, co dalej robić, buduje ogromny strach i zagraża poczuciu bezpieczeństwa. Podjęcie działania z pewnością zmniejszy Twój niepokój i przybliży Cię do zmiany na lepsze. Cokolwiek zrobisz, wiedz, że to pomoże Ci przynajmniej w pewnym stopniu.

Jeśli jesteś zaangażowany w jakiś dobrze zorganizowany i regularny program samopomocy, lub jakąkolwiek inną terapię, daj z siebie wszystko. Poświęć się pracy i uparcie trwaj przy swoich postanowieniach dopóki sam nie odczujesz przydatności tej terapii. Stosuj się do zadań terapeutycznych i obserwuj swoje zachowanie w tym czasie. Oceniaj sytuację, bądź świadomy tego, co się dzieje jak i również Twoich własnych odczuć w danej sytuacji.

Nie wahaj się pytać o informacje i opinie ze strony otoczenia. Staraj się być zupełnie szczery z samym sobą jak również z terapeutą. Aby zakończyć z sukcesem swoją terapię powinienes:

1. wiedzieć, co masz robić
2. rozumieć i akceptować powody, dla których to robisz
3. nie bać się i chętnie próbować nowych metod, czy rozwiązań
4. być konsekwentnym i kontynuować terapię dotąd, dopóki nie zauważysz pozytywnej zmiany w swoim zachowaniu i sposobie mówienia.

Jeśli obecnie nie korzystasz z żadnej terapii, możesz po prostu podejmować wyzwania przy każdej nadarzającej się okazji i w każdej nowej dla siebie sytuacji. Staraj się jąkać „jak najspokojniej i jak najwdzięczniej” jak tylko potrafisz opierając się presji upływającego czasu (uczucia, że musisz powiedzieć coś natychmiast i od razu płynnie). W trakcie mówienia, nie mów nienaturalnie wolno, ale wolno się jąkaj (!), opóźniając wszystkie swoje reakcje i zachowania związane z mówieniem.

Gdy coś się w życiu nie udało, najlepiej puścić to w niepamięć. Nie umniejszaj swojej wartości dlatego, że się jąkasz. Myślę, że głównym zadaniem byłoby przestanie wreszcie unikania ludzi z powodu swojego jąkania. Każdy z nas ma swoje obawy i frustracje, każdy się czegoś boi niezależnie od tego, czy ten strach jest uzasadniony, czy zupełnie wyimaginowany. Jesteś o wiele bardziej podobny do innych ludzi niż się od nich różnisz, jąkając się, czy mówiąc płynnie. Jąkanie może być pewną niedogodnością, w najgorszym razie koszmarem - jesteś jedyną osobą, od której zależy, czym ono dla Ciebie będzie. Poświęciłeś tyle czasu i energii starając się ukryć swoje jąkanie. Twoje myśli ukrycia tej „wstydlivej tajemnicy” czasem okazywały się owocne, ale tylko na krótki okres czasu. Potem pojawiała się frustracja. Zamiast tak desperacko walczyć z samym sobą, pogódź się z tym, co i tak przecież istnieje, choć starałeś się temu wciąż zaprzeczać. Ciesz się, gdy całkiem dobrze poradziłeś sobie z blokiem i nie czuj się winny, że mogłeś poradzić sobie lepiej. Bądź tolerancyjny i cierpliwy wobec siebie.

Jąkanie jest ważną choć niechcianą częścią Twojego życia. Mogło to sprawiać Ci ból i cierpienie. Pomyśl jednak uważnie o tym, w jakim stopniu Twoja frustracja wynikała z reakcji innych ludzi, a jak dużo Ty sam sobie zadałeś bólu. Minęło wiele lat zanim zrozumiałem, że w głównej mierze ja sam byłem źródłem tej frustracji, jak powiedział pewien myśliciel Pogo: „spotkaliśmy wroga, a on jest w nas samych”.

*Dave Williams*

*Narodowa Rada do Spraw Jąkania, USA*

*Źródło: „Speaking Out” lato 97'*

*Tłumaczenie: Joanna Siemczonek,*

*Monika Damek-Poprawa*

## Jąkanie - wstyd czy fascynacja

Zawsze nurtowało mnie pytanie, gdzie leży granica między chęcią ukrycia własnego jąkania, a potrzebą „wykrzyczenia” tego problemu przed całym światem. Dlaczego jedni zaszewają się w najskrytszych zakamarkach, a inni pną się na szczyty? Jakie miejsce w tym całym galimatiasie może zająć grupa samopomocy dla osób jąkających się? Czy zdoła obronić się przed atakami tych, którzy chcieliby „leczyć za wszelką cenę” i ignorancją tych, którzy pragną problem zbagatelizować? Co może skłonić ludzi do uczestnictwa w spotkaniach; czym ich zainteresować? Okazuje się, że samo życie pisze scenariusze. Choć nie jest łatwo zdecydować się na balbutowe spotkanie, ci, którzy się tam znaleźli w taki sposób argumentowali swoją decyzję:

- „chciałem coś zrobić ze swoim jąkaniem”,
- „oczekiwałem pomocy, recepty - pastylki na jąkanie”,
- „byłem samotny, czułem potrzebę kontaktu z ludźmi takimi jak ja”,
- „szukałem grupy, gdzie będę akceptowany”,
- „zostałem skierowany przez logopedę, terapeutę, rodziców, znajomych”,
- „przeczytałem artykuł w prasie, usłyszałem audycję w radio”.

U źródeł tych decyzji w sposób pośredni lub bezpośredni leży jąkanie. Sam problem z mową nie wystarczy jednak, żeby pozostać w grupie. Ludzie zostają dlatego, że dostają coś innego niż jąkanie i coś innego mogą sobie ofiarować. Specyficzna atmosfera grupy pozwala zapomnieć o tym, co było do tej pory sztandarowym hasłem, co zajmowało nasze myśli, mowę, a nawet ręce czy nogi. Pragnę przytoczyć tutaj parę wypowiedzi na temat motywów pozostania w Klubie „J”:

- „znalazłem przyjaciół, z którymi rozumieliśmy się”,
- „zmieniłem podejście do życia, jąkanie zeszło na dalszy plan”,
- „odważyłem się na rzeczy, których wcześniej bym nie zrobił”,
- „moje życie jest naznaczone jąkaniem, tu mam próbkę tego jak wyglądałoby ono, gdybym się nie jąkał, jakim byłbym człowiekiem, to fascynujące”,
- „usłyszałem o metodach, terapiach, o których nawet logopedzi, do których uczęszczałem nie słyszeli, widziałem jak ludzie radzą sobie z problemami, ich postawa prowokuje do działania”,
- „tu nie czuję się gorszy, mogę się wygadać, opowiedzieć więcej, tu nie myślę o jąkaniu, a jeżeli o nim rozmawiamy, to nie jest to powód do wstydu”.

Te przykładowe wypowiedzi dowodzą, że kontakty osób jąkających się ze sobą mają bardzo pozytywnie znaczenie. Jeżeli nawet nie leczą bezpośrednio niepełności mowy, to łagodzą stres, dodają pewności siebie, ukazują jak mogłyby wyglądać relacje z ludźmi, gdyby jąkanie nie stało im na przeszkodzie. Odkrywają drugą osobowość, tę wymarzoną, tę, do której dąży się podejmując terapię, o której myśli się dla poprawienia sobie nastroju po nieudanym wystąpieniu, uszczypliwej uwadze słuchacza, ironicznym uśmiechu kolegów. Ten azyl bardziej motywuje do działania, niż odwodzi od terapii.

Bezsporną kwestią jest to, że osoba jąkająca się potrzebuje terapii; ale zaraz po tym stwierdzeniu rodzi się pytanie: jakiej? Nie chcę tutaj rozpoczynać dyskusji, której nie sposób zamknąć w kilkutomowej publikacji. Jedno jest pewne, nie można terapii mowy traktować jak proszku do prania i reklamować jej w podobny sposób, licząc plamy, które zdołała usunąć. Wchodzimy tutaj w bardzo intymną sferę osobowości. Wybrana terapia z czasem staje się integralną częścią naszej psychiki, sposobu zachowania, myślenia. Kształtuje nasz stosunek do otaczają-

cego świata, może decydować o dalszym naszym życiu, wyborze szkoły, pracy, środowiska, w którym będziemy żyli. Terapeuta musi często komponować indywidualną terapię dla poszczególnych pacjentów, gdyż „nie ma dwóch osób jąkających się identycznie”. Niewłaściwie dobrana metoda lub źle przeprowadzona terapia może nie tylko nie przynieść pozytywnych efektów, ale zniechęcić do podejmowania następnych wysiłków.

Osoby, które przychodzą do naszej grupy przeważnie mają już za sobą niejedną terapię. Niektórzy wspominają je bardzo miło, chętnie wracają do wypracowanych technik, opowiadają o radości, która rekompensowała ciężką niekiedy pracę. Inni z goryczą opowiadają o ćwiczeniach, których sensu nie rozumieli, o przedmiotowym traktowaniu, braku pozytywnych efektów, bezradności logopedów i poprzeczkach, których nie zdołali przeskoczyć. Co ma do zaoferowania jednym i drugim grupa samopomocowa? Bardzo dużo zależy tutaj od liderów tych grup, od ich wyczucia i wyczulenia na potrzeby innych. Niejednokrotnie nie jesteśmy w stanie sprostać oczekiwaniom. Ramy pracy społecznej uniemożliwiają kompleksowe podejście do problemu i nieraz możemy obserwować tego skutki. Osoby wycofują się po kilku spotkaniach. Nieraz są zawiedzeni treścią spotkań, innym razem oczekiwali większego zainteresowania i zaangażowania innych w swój problem. Często nie są w stanie pokrywać kosztów obozów terapeutycznych, zjazdów szkoleniowych, imprez integracyjnych, przez co są pozbawieni integralnej części pracy grup samopomocowych. Jednak liczba osób, która przez dziewięć lat działalności lubelskiego Klubu „J” uczestniczyła w naszych spotkaniach świadczy niezbicie, że grupa ta wypełnia pewną lukę, między zaciszem gabinetu logopedycznego a stresującym otoczeniem. Myślę, że bardzo trafnym kierunkiem rozwoju naszej działalności byłaby próba intensywniejszej współpracy z gabinetami logopedycznymi. To właśnie ich pacjenci mieliby możliwość znalezienia się wśród „swoich”. Niejednokrotnie te same słowa inaczej będą brzmiały w ustach logopedy, czerpiącego swoją wiedzę z najlepszych podręczników, inaczej w ustach osoby jąkającej się, która przeżyła to, czego żadne podręczniki nie opiszą - będzie to autentyczna i szczerza wypowiedź. Pamiętam interesującą dyskusję z grupami studentów, którzy uczestniczyli w ramach swoich zajęć w spotkaniach grupy samopomocy dla osób jąkających się. Nie wymaga komentarza wypowiedź jednej ze studentek: „W czasie dwugodzinnego spotkania nauczyłam się więcej o jąkaniu, niż przez dwa lata studiów.”

Nie chcemy być konkurencją ani dla wykładowców, ani dla terapeutów. Było nam dane przeżyć kawałek życia z jąkaniem. Nie wiemy czy to powód do wstydu, czy do fascynacji. Jedno jest pewne: wszystko to robimy po to, by pomagać ludziom jąkającym się. Zaakceptowanie samego siebie jest bardzo ważnym fundamentem każdej terapii. W grupie łatwiej wyjść na zewnątrz. Wspólne obozy, ogniska, zjazdy, wycieczki, imprezy towarzyskie są bardzo praktycznym sprawdzianem samego siebie. Terapię tego typu trudno zamknąć w ramach pracy gabinetowej. Grupa wspiera się, nawzajem motywuje do pracy - to „dodaje skrzydeł”. Zachęcałbym tutaj do udziału i do włączenia się w pracę Klubów „J”.

Na zakończenie chciałbym podziękować wszystkim, którzy wzięli udział w warsztatach lubelskiego klubu na XII Ogólnopolskim Zjeździe Osób Jąkających się, który odbył się w dniach 8-11.11.2001 w Miedzeszynie pod Warszawą. Powtórzę jeszcze słowa, które zakończyły to spotkanie: „Przychodzimy do grupy samopomocy, bo potrzebujemy pomocy, zostajemy w niej, bo chcemy pomagać innym”.

Zdzisław i Ewa Gładosz

## „...dwie chore osobowości...” ?!

W dniach 8-11.11.2001 r. uczestniczyłam w XII Ogólnopolskim Zjeździe Osób Jąkających się w Miedzeszynie. W czwartek odbyło się spotkanie Balbutów, prowadzone przez Antoniego z Gdańska. Omawialiśmy tam swoje sukcesy i porażki związane z jąkaniem, każdy mógł podzielić się sposobami „walki” z tą przypadłością.

Jedna z osób opowiadających o swoich problemach w pewnym momencie stanowczo stwierdziła: „**uwagam, że związek dwóch osób jąkających** (kobiety i mężczyzny) **to zawsze jest związek dwóch chorych osobowości**”.

Co za bzdura! - pomyślałam - i głośno okazałam swoje oburzenie, zwłaszcza, że na tym zdaniu osoba skończyła swoją wypowiedź. Odniosłam wrażenie, że część uczestników oczekuje właśnie ode mnie szerszego komentarza. Nie chciałam tego robić. Wtedy uważałam, że to, jakie mam zdanie na ten temat, jest wyłącznie moją osobistą sprawą, z tego względu że jestem związana z człowiekiem jąkającym się i sama jąkam się. Przez dłuższy czas nie dawało mi to spokoju. Z jednej strony takie stwierdzenie może być krzywdzące dla wszystkich par jąkających się, z drugiej częściowo się z tym zgadzam - ale czy to można nazwać „chorą osobowością” - to na pewno przesada! Nie jestem psychologiem i nie będę tu snuła naukowych rozważań. Po prostu chcę napisać, co mnie tak bardzo oburzyło, a z czym się zgadzam.

Owszem, może zdarzyć się (ale nie zawsze!), że dziewczyna i chłopak jąkający się są razem z tego powodu, ponieważ „nikt ich nie chce i nie znajdują już sobie nikogo innego”, nic poza tym. Boją się samotności, a jednocześnie chcą z kimś być. Wiadomo, że za jąkaniem kryje się mnóstwo kompleksów. Takie zakompleksione osoby często widzą w tym rozwiązanie wszystkich swoich problemów. Bywa, że tych problemów jest coraz więcej. Ciągłe rozmowy o jąkaniu - „kto bardziej jest cierpiący?”, te same lęki przed mówieniem, wspólne unikanie kontaktów z ludźmi, drażliwość, strach przed np. pójściem do sklepu, urzędu, chowanie się za drugą osobą jąkającą, która ma nam „pomóc”. Ale jak, skoro ma te same problemy, nie pogodziła się z jąkaniem. Czuje się gorsza z tego powodu, nic nie warta. Sama oczekuje pomocy i błędne koło się zamyka, jeśli ma się do tego takie podejście.

Takie i inne zachowania, może trochę inaczej ukiepunkowane, mogą występować w przypadku związku osoby jąkającej się i nie jąkającej. Może wówczas w pozornie udanym związku, zaistnieć sytuacja typu pacjent-terapeuta. „Pacjent” - osoba jąkająca oczekuje od „terapeuty” - partnera ciągłego zainteresowania własną ułomnością - jąkaniem, oczekuje rozwiązywania problemów i prezentuje postawę „zrób coś z moim jąkaniem”. Oczekuje skupienia uwagi tylko na sobie, ciągle boi się odrzucenia z powodu jąkania, przeżywa zmienne stany emocjonalne, nic nie wnosi do związku aby zaistniała harmonia i spokój. Na dłuższy czas

jest to nie do wytrzymania, bywa męczące dla obydwu stron. Ileż razy można pocieszać, tłumaczyć, co więcej, brać całą winę i odpowiedzialność na siebie. Czy znajdziemy radość w byciu z drugim człowiekiem będąc dla niego, przez całe życie tylko terapeutą - „lekiem” na jąkanie i na całe zło, które ono powoduje? Uważam, że taka postawa może przynieść więcej szkód niż pożytku.

Z drugiej strony nie zgadzam się absolutnie ze stwierdzeniem, że nie można stworzyć udanego związku, jeśli dwie osoby się jąkają. Jeżeli nie podchodzą one do swojego jąkania, jako jedyne go czynnika, który ich połączył i dominuje w ich życiu.

A to czy się będzie szczęśliwym w związku, z pewnością nie zależy od tego, czy się ktoś jąka, ma zęza lub inną tego typu niedoskonałość. Nikt nie jest doskonały, każdy ma trochę różnych wad, ograniczeń, jedne przeszkadzają mniej, drugie bardziej.

Czy stworzymy udany, pełen ciepłych uczuć i miłości związek, też nie zależy od jąkania. Tylko nie można dać się mu zdominować, nie może ono rządzić i ograniczać naszego życia. Istnieje dużo innych ważniejszych spraw, na których warto skupić swoją uwagę i poświęcić energię. Jeśli chcemy być razem, starajmy się akceptować własne niedoskonałości, to nie jest wbrew pozorom, takie proste, ale związek wymaga silnego zaangażowania z obu stron oraz elastyczności w poglądach. Zdarzają się dni, kiedy to nasze wspólne jąkanie przeszkadza jakby bardziej, i wtedy słusznie oczekujemy emocjonalnego wsparcia i wzajemnej troski. Ale bez zbędnego i męczącego uzalania się nad sobą!

Również ważną sprawą jest to, aby nadal starać się poprawiać swoją płynność. Nie należy sobie „odpuszczać”, że skoro spotykamy się z jąkałą, to możemy się jąkać do woli. Nieprawda! Należy mieć jeszcze większą motywację w ćwiczeniu płynności. Będzie to miało pozytywny wpływ na drugą osobę i zachęci ją do dalszej pracy nad swoją mową. Starajmy się podchodzić z humorem do własnego i „czyjś” jąkania. Przypomniała mi się rozmowa z Andrzejem, który oprócz tego, że się jąkał, to jeszcze dostał silnej czkawki - efekt możecie sobie wyobrazić, mnie wtedy chwycił „atak” śmiechu. Albo ja z trudem kończąca zdanie, a Andrzej udając, że nie słyszy, specjalnie pyta: „co mówiłaś?”.

Można się pośmiać, ważne, żeby nie być złośliwym.

Na koniec jeszcze dodam, że jąkanie NIGDY nie powinno przeszkadzać w zakochiwaniu się i przeżywaniu miłości; w której zawsze przecież istnieją mniejsze bądź większe problemy. W skrajnych przypadkach, jąkanie może zatruć wspólne życie, ale istnieją naprawdę gorsze „choroby” i „osobowości”, które mogą zniszczyć związek na zawsze. Dlatego należy kochać z całych sił, wzajemnie szanować się, pielęgnować uczucia i dbać o to, aby związek był zawsze „zdrowy”, mocny i trwały.

Hanka Poręba

## Oddział foniatryczny w Toruniu



*Kadra Oddziału Foniatrycznego w Toruniu*

W maju 1954 r. mgr Aurelia Rozentalowa z Poradni Ortofonicznej w Toruniu wygłosiła referat o jąkanii ilustrowany recytacjami poezji L. Saffa w wykonaniu pacjentów Poradni. Zasadniczym wnioskiem wynikającym z referatu była myśl zorganizowania sanatoryjnego leczenia jąkania. W 1958 r. powstał Społeczny Komitet Budowy Sanatorium Wad Wymowy, któremu patronowali m.in. L. Saff, M. Dąbrowska, prof. Cwynar, prof. B. Bilikiewicz, prof. K. Górski, prof. B. Nadolski, prof. A. Swinarski i inni. W 1972 r. Sanatorium rozpoczęło działalność w zabytkowym budynku tzw. „Prezydentówki”. Placówką kierowała mgr A. Rozentalowa, która była autorką programu kompleksowego leczenia jąkania i innych wad wymowy. Od roku 1973 Sanatorium stało się częścią Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego i od tego momentu funkcjonowało jako Oddział Foniatryczny.

Na Foniatrii pracowałam w latach 1988-1990 roku. Wówczas już mówiono o rozwiązaniu tego Oddziału. Ja pracowałam z dziećmi, które były z całej Polski. Podczas moich zajęć terapeutycznych dzieci przygotowywały przedstawienia teatralne, które na zakończenie każdego turnusu oglądali nie tylko pacjenci, będący na Oddziale, ale personel medyczny wraz z dyrekcją Szpitala. Przy okazji wystawianych teatrzyków robione były zdjęcia, które otrzymywały dzieci na pamiątkę pobytu, a także były one wywieszane w Sali Rytmicznej. W ramach zajęć wychowawczych oprowadzałam dzieci po Toruniu, zwiedzały zabytki, muzea, przy okazji miały możliwość praktycznie sprawdzić swoją płynność mowy. Często chodziliśmy na długie spacerunki po lesie, na lotnisko lub na Barbarkę. Podczas tych pieszych wędrówek w dzieciach - wówczas dopiero - wyzwalala się chęć do wypowiedzenia swoich uczuć, wyrażania swoich niepokojów i lęków. Nierzadko miały po raz pierwszy okazję do wypowiedzenia głośno ego, co czują i jakie mają marzenia. W czasie turnusów organizowałam seanse filmowe. Zajęcia ruchowo - słowne i recytacje wierszy.

Należy zaznaczyć, że o dobre funkcjonowanie oddziału zabiegała pani oddziałowa mgr Małgorzata Bilinkie-

Program terapii obejmował ćwiczenia logopedyczne, oddechowe, psychoterapię grupową i indywidualną, logorytmikę, muzykoterapię, terapię zajęciową. W latach 1984-89 program leczenia wzbogacono o psychodramę i małe formy teatralne oraz obozy rehabilitacyjne i rehabilitację ruchową u afatyków. W tym okresie placówka współpracowała z Uniwersytetem Jagiellońskim, Uniwersytetem Gdańskim, Uniwersytetem M. Curie - Skłodowskiej, Uniwersytetem Mikołaja Kopernika i kilkoma placówkami we Francji i Belgii. Na leczeniu mogło przebywać jednocześnie 32 pacjentów. Skuteczność terapii sprawiała, że czas oczekiwania na przyjęcie wydłużył się do 10 - 12 mies; a rocznie przyjmowano ok. 400 pacjentów. W tym okresie rozpoczęła się również ścisła współpraca z dr A. Grzybowską z UJ, współtwórczynią pierwszego Klubu „J”. Mimo niewątpliwych osiągnięć w nowoczesnej terapii jąkania, uznania jej skuteczności przez pacjentów i wielu specjalistów, oraz współpracy z placówkami naukowymi, Oddział Foniatryczny został rozwiązany w 1997 roku.

Przez Oddział przewinęli się następujący terapeuci: logopedzi - mgr Aurelia Rozentalowa, mgr Jadwiga Stempa, mgr Jolanta Nowakowska, mgr Helena Pniewska, mgr Barbara Wójcik, mgr Hanna Idźkowska, mgr Jolanta Adamczyk, mgr Lech Michalak, mgr Alina Pniewska - Baukus, mgr Mariola Magdzińska, mgr Mirosława Porazińska, mgr Halina Stawikowska, mgr Róża Sobocińska, psycholodzy - dr Urszula Sutkowska, dr Krzysztof Wolak, mgr Maria Wilińska, rytmici - mgr Zofia Nowak i Aleksandra Bębnowska, muzykolog - mgr Barbara Koncka i rehabilitantka mgr Donata Janiszewska. Ordynatorami byli lekarze foniatry Tadeusz Łupiński i Bogumiła Jastrzębska.

*Mirosława Porazińska*

wicz. To ona później starała się o dalsze jego istnienie. Sama prowadziła, z własnej inicjatywy, codzienne zajęcia oddechowo - relaksacyjne.

Natomiast pani ordynator Bogumiła Jastrzębska, za-



*Od lewej: Mirosława Porazińska - logopeda, ordynator Bogumiła Jastrzębska - foniatra, Krzysztof Wolak - psycholog, Joanna Idźkowska - logopeda*



wsze chętnie otaczała opieką medyczną wszystkich, którzy dodatkowo zgłaszali się do Niej.

Wraz ze mną, ze Szkoły Szpitalnej, pracowała nauczycielka pani mgr Joanna Staszewska, która prowadziła zajęcia lekcyjne dla dzieci szkolnych w klasach łączonych. Sumiennym podejściem do pracy nauczycielskiej, jak też i swoją ciepłą, pogodną osobowością sprawiała, że dzieci chętnie uczyły się.

Chciałabym również podkreślić szczególną pracę miłych pań pielęgniarek na tym Oddziale. Pielęgniarki miały

bardzo odpowiedzialną pracę, gdyż to one nocami same zostawały z pacjentami i to one pomagały dzieciom przy myciu się, to one nierzadko musiały pocieszać mniejsze dzieci, którym było smutno bez rodziców, to one zawsze chętnie przychodziły z pomocą podczas choroby.

Podsumowując mój okres pracy na Oddziale Fonia trycznym, chciałabym podkreślić, że zawsze tam panowała miła, ciepła atmosfera, która sprzyjała dobrej terapii mowy u osób jękających się.

*Róża Sobocińska*

## Terapia jękania w Chinach i nastawienie społeczeństwa do jękania

### WPROWADZENIE

Chiny to nie tylko kraj o największej liczbie mieszkańców na świecie, to także kraj o największej liczbie osób jękających się. Szacuje się, że w Chinach jest więcej niż 10 milionów ludzi, którzy mają lub mieli problemy z jękaniami. Niestety większość z nich nie miała możliwości skorzystania ze specjalistycznej pomocy. Na szczęście w ciągu ostatnich kilku lat sytuacja ta zmienia się na lepsze. Właśnie o tym, jak również o tym jak osoby jękające są postrzegane w chińskim społeczeństwie, jest mój poniższy raport.

### POZYCJA TERAPII MOWY W CHINACH

Terapia mowy jest traktowana w Chinach jako swojego rodzaju nowość. Pod koniec ostatniej dekady powstał pierwszy chiński departament terapii mowy, który rozwija tę dyscyplinę w kraju jak również daje wsparcie i pomoc osobom z zaburzeniami mowy. Głównymi zadaniami, celami tego centrum jest pomoc nie tylko osobom jękającym się, ale również innym, z innymi zaburzeniami mowy.

Musimy się uczyć od krajów rozwiniętych. Z pomocą Kanady i Japonii, kilkanaście osób z personelu naszego departamentu zostało wysłanych w latach 1989 - 1994 do tych krajów w celu przeszkolenia i odbycia treningu. Nauczyliśmy się teoretycznie, jak właściwie oszacować problem, jak właściwie przygotować materiały szkoleniowe oraz jak przeprowadzać terapię dla osób z różnymi typami zaburzeń. Wiedza, którą zdobyliśmy tam, dotyczy generalnie zaburzeń mowy - niewiele nauczyliśmy się o jękanium.

Od początku lat dziewięćdziesiątych wiele dużych, chińskich szpitali posiada podobne departamenty - niestety niewiele jest w nich terapeutów mowy. Nie można znaleźć wykształconych studentów na te stanowiska, nie mówię o studentach ze specjalistycznych szkół - takie kierunki w chińskich uniwersytetach i szkołach nie istnieją. Wychoząc na przeciw takiej sytuacji, od roku 1991 Japończycy eksperci pomogli nam organizować roczne kursy dotyczące terapii mowy. Całkowity czas trwania jednego kursu wynosi 100 godzin, z czego tylko pięć godzin jest poświęcane jękanium - możliwości czasowe są bardzo ograniczone. W roku 1994 rozpoczęliśmy prowadzenie własnych, samo-

dzielnych kursów, w oparciu o przykład japoński. Przeprowadziliśmy od tego czasu dziesięć kursów, ostatni miał miejsce początkiem 2001 r., w czasie którego przeszkolono 48 słuchaczy, podnosząc ogólną liczbę osób przeszkolonych w ostatnich latach do 300. Kończący kursy wracają do swojej pracy w 33 z 34 chińskich prowincji. Większość z nich jest z głównych szpitali w prowincjach, uniwersytetów oraz z ośrodków rehabilitacyjnych. Wśród nich są lekarze, technicy medyczni, pielęgniarki, nauczyciele nauczania specjalnego, jak również pracownicy administracji. W czasie pierwszego i drugiego kursu prowadzącymi byli Japończycy, w trzecim my asystowaliśmy jako nauczyciele. Następnie, od czwartego kursu do teraz, wzięliśmy ich prowadzenie w swoje ręce. Po trzech tygodniach kursu, słuchacz zdobywa podstawową wiedzę. Niektórzy z nich wracają do swoich szpitali, rozsianych po całym kraju, gdzie prowadzą szkolenia z zakresu zdobytej wiedzy dla ich miejscowych współpracowników.

Nasz departament jest centrum krajowym terapii mowy. Prowadzimy badania dotyczące wszelakich zaburzeń mowy, lecz cały czas zbyt mało miejsca poświęcamy jękanium, a pacjentów jękających się mamy wielu w Chinach. W latach 1994 - 2000 średnia roczna liczba spotkań terapeutycznych wyniosła około 11 tysięcy rocznie. Wydaje się, że to bardzo dużo, lecz początkowo na liczbę 11 tysięcy spotkań przypadało tylko 40 spotkań dotyczących wyłącznie jękania. By to zmienić, stworzyliśmy regularny punkt konsultacyjny, na którego efekty nie musieliśmy długo czekać.

### OCZEKIWANIA I PODEJŚCIE PACJENTÓW

Większość osób jękających się sądzi - podobnie jak społeczeństwo - że jękanie nie jest chorobą czy też niepełnosprawnością. Jękający obawiają się, że może im to utrudnić znalezienie pracy w czasach, gdy od momentu reform ekonomicznych i polityki „otwartych drzwi na świat” chiński rynek pracy stał się bardziej wymagający. Niektórzy sądzą też, że jękanie może im utrudnić znalezienie współmałżonka. Płynność mowy jest bardzo ważna dla policjantów, studentów, nauczycieli, prawników itd. Wszystko to powoduje, że powstaje szeroki wachlarz osób, które chcą skorzystać z naszej pomocy.



Prawie żaden z nich nie miał wcześniej do czynienia z terapią mowy. Niektórzy z jękających byli wcześniej „leczeni” przez rodziców wg sloganu „mów wolniej”, czy też starali się pomagać sobie domowymi metodami np. poprzez codzienne czytanie tekstu na głos. Przychodzą też do nas ludzie starsi.

W tym miejscu chciałbym wspomnieć o tradycyjnej chińskiej medycynie. Często zadawane są pytania, w szczególności przez osoby z zagranicy, czy jest możliwość wykorzystania jej w terapii jękania. Na podstawie tego, co doświadczyłem w ciągu ostatnich lat oraz tego co mówili mi lekarze korzystający z niej w swojej pracy można stwierdzić, że nie ma widocznych efektów wśród jękających, którzy korzystali np. z terapii roślinnej czy też akupunktury, na których to tradycyjna chińska medycyna się opiera. Ale trzeba też sobie zadać pytanie: czy ten rodzaj medycyny może pomóc osobie generalnie fizycznie zdrowej, jaką przecież jest osoba jękająca się?

W Chinach osoby szukające terapii oczekują od terapeutów natychmiastowej poprawy i rozwiązania ich problemów. Sądzą, że terapeuci wyleczą ich z dolegliwości mentalnie. Chcieliby aby ich terapia była jak najbardziej ograniczona pod względem czasowym tzn. jak najmniej czasu im zabierała oraz pod względem finansowych - by koszt jej był jak najmniejszy. Obecnie pracuje się nad koncepcją „złotego środka” tak, by pogodzić wymagania czasowe potrzebne by terapia przynosiła jakieś rezultaty z codziennością normalnego życia.

### WSPÓLPRACA Z ISA

Działający w ISA Stefan Hoffman z Niemiec jest moim wieloletnim przyjacielem. Dostajemy od niego dużo materiałów dotyczących terapii, jak i materiałów zawierających informacje o ISA, IFA, Światowym Dniu Osób Jękających się, a ostatnio o Światowym Kongresie Jękających się. Celem działalności ISA w Chinach jest zainicjowanie i wsparcie grup samopomocowych w chińskich miastach oraz założenie - jako cel długofalowy - Chińskiego Stowarzyszenia Osób Jękających się. W maju 1999 r. wspólnie zorganizowaliśmy Chiński Okrągły Stół nt zapobiegania jękananiu i możliwości terapii. Wzięło w tym udział 30 osób - większość z nich to byli terapeuci, personel dziecięcych ośrodków zdrowia, nauczyciele, dziennikarze oraz młode osoby jękające. Przy użyciu materiałów dostarczonych przez SFA (Amerykańska Fundację na rzecz Jękania) powstała wzajemna interakcja pomiędzy osobami bezpośrednio zainteresowanymi tym tematem, jak również zostały złożone dekla-

racje wspólnego działania nad projektami w przyszłości.

Rok 2000 był raczej owocny dla tych projektów. Duży nacisk był kładziony na wydrukowanie materiałów dla osób jękających - udało nam się to zakończyć przed 22 października, czyli przed Światowym Dniem Osób Jękających. Dwie publikacje były skierowane do młodych osób jękających się oraz ich rodziców. Obecnie pracujemy nad podobnymi materiałami skierowanymi do innych grup wiekowych.

Podczas ostatnich 12 miesięcy mieliśmy również kilka ekscytujących chwil współpracy z mediami. Najpierw, w październiku, pekiński dziennik o nakładzie 800.000 egzemplarzy zamieścił artykuł nt Światowego Dnia Osób Jękających, który to dzień jest jeszcze w Chinach mało znany. Ilość telefonów z pytaniami, które rozdzwoniły się w naszym centrum po ukazaniu się tego artykułu przerosła nasze możliwości ukazując wielkość problemu i potrzebę szerszej informacji. Natomiast w lutym tego roku Chińska Telewizja Centralna wyemitowała 50 minutowy program na żywo o jękananiu. Miał on duży zasięg ogólnokrajowy i był retransmitowany w wielu telewizjach regionalnych. Te przykłady są obiecujące - świadomość społeczna nt tematu jękania będzie większa. Naszym następnym krokiem będzie przygotowanie chińskiej i po chińsku strony www nt jękania.

### PODSUMOWANIE

Terapia jękania jest bardzo nową dyscypliną w Chinach. Obecnie nasza wiedza jest wciąż bardzo mała. Musimy wciąż uczyć się od innych krajów. Niektóre rozwiązania nie mogą być w pełni przyjęte na chińskim gruncie - zmieniamy i staramy się je dostosować do naszych warunków. Porównując poziom chińskiej edukacji na ten temat oraz organizacji kursów szkoleniowych do sytuacji w krajach bardziej rozwiniętych można stwierdzić, że wciąż dużo musimy i możemy zrobić. Pojawienie się takiej dyscypliny na chińskich uniwersytetach jest koniecznością. Powinniśmy zwiększyć wymianę doświadczeń, a przy komunikacji z innymi i zdobywaniu informacji powinniśmy jeszcze bardziej korzystać z nowych możliwości nauki np. takich jak internet.

*Prof. Shengli Li, Pekin, Chiny  
Chińskie Centrum Badań Rehabilitacyjnych  
Tłumaczenie: Filip Żarów, Monika Damek-Poprawa*

*Powyższy artykuł jest tłumaczeniem wystąpienia wygłoszonego przez autora w czasie Światowego Kongresu Osób Jękających się w lipcu 2001 roku w Gent w Belgii.*

#### Wydawca:

**Polski Związek Jękających się**  
31-133 Kraków, ul. Dunajewskiego 6/21  
tel./fax (012) 422-10-59  
e-mail: pzj@pzj.org.pl <http://www.pzj.org.pl>

#### Redakcja:

Andrzej Wójtowicz - redaktor naczelny  
Monika Damek-Poprawa, Hanka Poręba, Mikołaj Skowron

#### Skład i grafika:

Tomasz Wojtowicz

# A Ty nie lękaj się poezji ...

## Kim jestem

Kim jestem? - pytanie na które nie uzyskam odpowiedzi. Sama podążam, aby rozwiązać tę zagadkę. Lecz na nowo odkrywam siebie.



## Śmierć

Pukam do drzwi drzwi śmierci... pukam...

Ona odeszła daleko, bo wie, że nie ma tu miejsca dla ludzi złych.



## Oczekiwanie

Dziewczyna oczekiwała dnia myślała, że nigdy nie przyjdzie. Z tęsknoty płakała, ale wiedziała że kiedyś po ciemniej nocy nadejdzie jej chłopak.



## Pytanie

Po co żyć? To pytanie zostaje wciąż bez odpowiedzi. Życie tak tajemnicze. Lecz żyć, to tak jakby rozwiązywać wielką tajemnicę.

## Odeszła

Odeszła... tak nagle. Nikt nie wiedział dlaczego. Opuściła - wszystko. Tylko jedna zapisana kartka przypomina mi o niej.



## Pytałam...

Pytałam dnia, lecz on nie znał odpowiedzi. Pytałam ludzi. Oni milczeli. Zostałam sama z tym jednym pytaniem. Z opuszczoną głową odchodzę.



## Przeszłość

W pokoju pusto. Cztery ściany. Nic więcej. Poszukuję wspomnień, lecz one dawno już odeszły.

Szukam śladów mojej przeszłości. Nic nie ma. Jedynie w ciemnym kącie pokoju leży pogniecione zdjęcie.



Pełna wiary. Wiem - nie jestem sama. Czuję się bezpieczna, szczęśliwa. Jak niewinne dziecko z ciekawości podążające za Tobą.



Blask księżyca. Drżenie rąk. Niespokojna lecz szczęśliwa. Z każdym dniem odkrywam cząstkę siebie. Wciąż noszę w sobie nadzieję, że odkryję w sobie jeszcze „coś” - małą cząstkę Ciebie.



Przychodzisz jak cień. Przesuwasz się po moim ciele. Krople łez spływają po policzkach. Słony smak. Lecz Ty nie widzisz nie czujesz. Odchodzisz, pozostawiając za sobą ulotny pocałunek.

# TRZEPOCZĄCE JĄKANIE

Niektóre ptaki jękają się jak ludzie. Naukowcy odkryli, że niektóre rzadkie gatunki ptaków śpiewających mylnie powtarzają sylaby swego śpiewu. Badania nad tymi ptakami mają pomóc (naukowcom) w odkryciu nowych metod w terapii jękania.

„Sądzi się, że jękanie jest powodowane zaburzeniami motoru mowy kontrolującego niektóre regiony mózgu. W związku z tym terapia jękania może łagodzić ten problem, lecz nie może wyleczyć przyczyny” - mówi neurolog Dawid Rosenfield z Baylor College of Medicine w Huston w Texasie.

Ptaki używają podobnych procesów mózgowych do nauki śpiewu i śpiewania, co ludzie do nauki języków i mówienia. Naukowcy chcą się dowiedzieć czy mogą obserwując śpiewy ptaków nauczyć się czegoś od nich.

By to zrobić, Rosenfield wraz z przyjaciółmi nagrali śpiewy 76 samców zamieszkałych w ich laboratorium. Analiza cyfrowa tych dźwięków ujawniła, że ptaki te czasami opuszczają sylaby, zmieniają je lub wstawiają nowe w śpiewy wcześniej wyuczone. 7 % z tych ptaków regularnie się jęka, powtarzając w kółko te same sylaby, aż do momentu, w którym przeskoczą na kolejną sylabę śpiewu.

Pomimo tego, że jękanie jest uważane za genetycznie uwarunkowane, wszystkie z jękających się ptaków mają niejękających się rodziców, tak więc nie mogły się one nauczyć jękania od nich. Ten, jak to określają naukowcy, fenomen był wcześniej obserwowany u ptaków z uszkodzeniami mózgu.

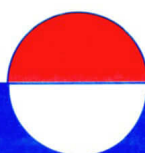
„Jesteśmy tym bardzo podekscytowani” mówi Rosenfield, który przedstawił swoje odkrycia w czasie spotkania Amerykańskiego Stowarzyszenia Neurologów. Naukowcy będą chcieli wykorzystać te ptaki do badania jękania, jak również testowania lekarstw. „Wkład pracy włożony w znalezienie skutecznego sposobu leczenia jękania jest ogromny” - mówi Rosenfield. „Obecnie nie ma żadnych lekarstw, które okazałyby się skuteczne w terapii jękania”.

*Za NEW SCIENTIST „Flutter stutter”*

*Tłumaczenie: Filip Żarów, Monika Damek-Poprawa*

## EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

**Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych**



Wydanie  
Słowa Wyboistego  
sfinansował PFRON,  
za co gorąco  
dziękujemy!