

WYTYCZNE DOTYCZĄCE JĄKANIA

Jąkanie to sposób mówienia, stan fizyczny, który utrudnia komunikowanie się.

Wykorzystywanie jąkania w przekazie kulturowym w celach prześmiewczych lub po to, by podkreślić negatywne cechy czy słabość fizyczną jakiejś postaci skutkuje negatywnymi i niestosownymi reakcjami wobec osób jękających się.

Badania wykazały, że kiedy ktoś doświadcza trudności w wypowiedaniu się, jest postrzegany jako słabszy i mniej kompetentny niż osoba płynnie mówiąca. Ma to wpływ na sposób traktowania, przedstawiania i opisywania osób jękających się, tworząc w środowisku warunki, które sprzyjają poniżaniu i protekcyjnemu traktowaniu osób z jękaniem.

Niewiele osób jękających się jest obecnych w naszej kulturze, a narracja na temat jąkania dotyczy głównie tego, jak te osoby „pokonały” jąkanie lub jak zostały one przez nie „pokonane” albo też jak je „wyleczyły”. Słowa kształtują to, jak postrzegamy samych siebie i jak postrzegają nas inni, a także kreują świat, w którym żyjemy.

Zmieńmy sposób mówienia o jękaniu. Znajdźmy odpowiednie słowa, aby stworzyć świat, w którym osoby jękające się będą mogły żyć z godnością i otoczone szacunkiem.

Nie używaj słów nacechowanych negatywnie:

- Ludzie nie „cierpią” na jękaniem i nie są nim „dotknięci” – oni jękają się i żyją z jękaniem.
- Jąkanie nie jest „słabością” czy „defektem/skaza” – to po prostu jękaniem.
- Jąkanie nie jest „straszne” czy „destruktywne” – momenty jąkania dla niektórych mogą trwać dłużej.
- Ludzie nie „pokonują” ani nie „przezwyciężają” swojego jąkania – po prostu „radzą sobie” z nim czy też „zarządzają” nim.

Nie wykorzystuj słowa „jąkanie”, by opisać coś w znaczeniu pejoratywnym. Wzmaga to przekonanie, że jest on czymś, czego ludzie nie powinni robić – czymś złym. Są inne słowa, których można użyć, by opisać fatalnego polityka, nieudany projekt czy słaby mecz piłki nożnej.

Niewłaściwe założenia:

- *Ludzie jękający się chcą brzmieć płynnie* – niektórzy chcą, a inni nie.
- *Należy ich uczyć prawidłowego oddychania* – techniki oddechow mogą pomóc niektórym osobom w zarządzaniu ich jękaniem, ale nie usuną go.
- *Nie mają już oni trudności w wypowiedaniu się, jeżeli ich jękaniem nie manifestuje się tak wyraźnie lub występuje rzadziej.*
- *Ludzie jękający się nie są w stanie poprawnie się komunikować* – wiele osób jękających się to mistrzowie słowa: niektórzy wybitni mówcy, aktorzy, pisarze i poeci to osoby z jękaniem, doceniają oni fakt, że jękaniem ukształtowało ich sposób wypowiedania się.
- *Jąkanie jest cechą negatywną* – nie jest; to tylko sposób, w jaki niektóre osoby się wypowiadają.
- *Zadziwiające jest to, że osoby z jękaniem znakomicie radzą sobie w swojej pracy* – jękaniem nie jest odzwierciedleniem kompetencji czy inteligencji.
- *Ludzie „wyrastają z jąkania”* – niektórzy ludzie jękają się przez całe życie, a inni nie.

Niewłaściwe reakcje:

- Nie żartuj z czyjś jękaniem.
- Nie zakładaj, że ta osoba jest zdenerwowana lub musi wziąć głębszy oddech.
- Nie okazuj litości komuś, kto się jęka. To może, ale nie musi odzwierciedlać tego, co on/ona czuje w związku ze swoim jękaniem.
- Nie opisuj czyjś jękaniem słowami „jest naprawdę źle dzisiaj”. To sugeruje, że ta osoba w jakiś sposób nie radzi sobie, podczas gdy ona po prostu mówi.
- Nie gratuluj komuś, kto się jęka, wtedy, gdy mówi płynnie. To utwierdza tę osobę w przekonaniu, że powinna starać się nie jękać i że jękaniem jest złe. To nie jest prawdą, to jest po prostu sposób mówienia tej osoby.

Najlepszą rzeczą, jaką można zrobić dla kogoś, kto się jęka, to nie zwracać na jego jękaniem uwagi.

Wytyczne te zostały opracowane przez *Stamma*, British Stammering Association (organizacja charytatywna zarejestrowana pod numerami 1089967/ SC038866), która od 40 lat reprezentuje osoby jękające się. Są one przewodnikiem i będą aktualizowane w zależności od potrzeb i czasu. Wytyczne zostały zatwierdzone przez Royal College of Speech & Language Therapists. Data ostatniej edycji: 09.10.2020 r. Wszelkie zapytania prosimy kierować na adres: mail@stamma.org lub telefon 0208 983 1003, więcej informacji: www.stamma.org

Tłumaczenie na język polski: Weronika Lieber, Dominika Hlubek i Katarzyna Węsierska, Uniwersytet Śląski.