

Opowieść o Trójnogim Stworku, czyli o jąkaniu w kilku prostych słowach...

Kochani Czytelnicy

Drodzy Janku, Aniu, Krysiu...

Drodzy Rodzice Janka, Ani, Krysi...

Kochani Dziadkowie...

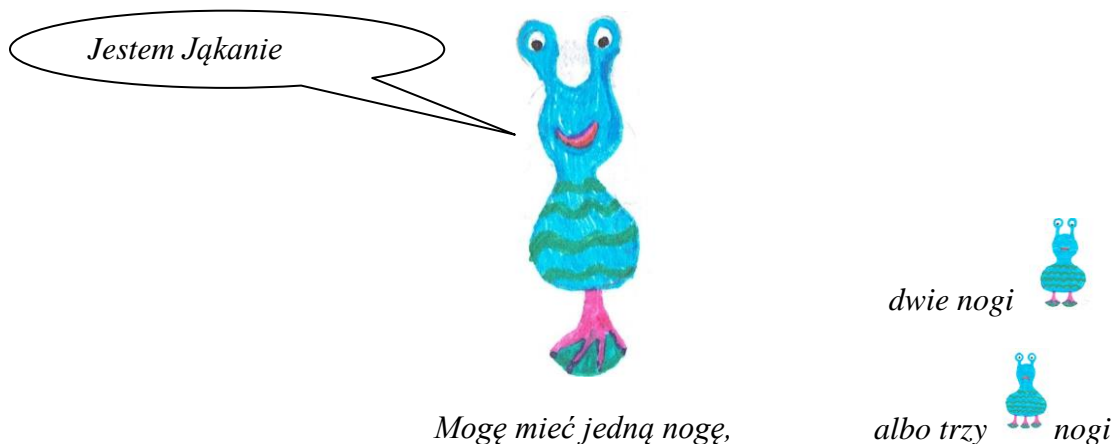
Chciałbym się dzisiaj przedstawić: nazywają mnie *Jąkanie*, czasem też mówią o mnie *Zacinianie*.

Na pewno chcielibyście się dowiedzieć, skąd się biorę, dlaczego przychodzę...

Niestety... Na to pytanie tak do końca nie potrafią odpowiedzieć nawet ludzie zwani naukowcami. Obserwują mnie i badają, od kiedy zaczęli zauważać, że istnieję (bo istnieję tak długo, jak ludzie zaczęli ze sobą rozmawiać). Odkryli, że niektórzy ludzie rodzą się z uśpionym, beznogim stworkiem (nazywają to „predyspozycją do jąkania”). Sporo już na mój temat wiedzą, ale przyczyn, dla których się pojawiaam, jest dużo, i na wiele z nich nikt nie ma wpływu. Znacznie lepiej naukowcy radzą sobie w poszukiwaniu przyczyn mojego wzrostu. Mogę szybko stać się dużym stworem, któremu wyrastają kolejne nogi.

Właśnie, bo już na wstępie zdradzę Wam prawdziwy sekret – mogę mieć jedną, dwie, a nawet trzy nogi! Z takim Jednonogim Stworkiem żyje się całkiem spokojnie – on nie musi przeszkadzać, a człowiek może robić wszystko, co sobie zaplanuje, bez większych przeszkód.

Z kolei z Dwunogim lub Trójnogim Stworem może się żyć nieco trudniej...



Każda z moich nóg może stawać się silniejsza, aż zaczynam zajmować coraz większe obszary życia człowieka, zwykle dziecka, u którego zagościłem. Każdą osobę z jąkaniami będę nazywać tu moim Gospodarzem. Rozrastając się, mogę mu niestety przysłonić wiele innych cech, jakie posiada i mógłby rozwijać, ciesząc się nimi. Na przykład to, że Gospodarz

ma niesamowitą wyobraźnię i pisze lub opowiada wspaniałe historie, albo że jest niezły w bieganiu, albo że ma bogate słownictwo, mądre przemyślenia i wiele do powiedzenia. Jak się już na dobre rozgoszczę, to z mojego powodu nie chce on rozwijać zdolności wykorzystywanych podczas mówienia, i chcąc mnie ukryć, ukrywa równocześnie także swoje talenty w rozmawianiu...

Choć wcale tego nie chcę, tak się dzieje. Ludzie mnie po prostu nie lubią i tak to działa!

Tutaj mała uwaga. To wcale nie tak, że ja lubię się rozrastać. Dodatkowe kończyny sprawiają, że mniej wygodnie poruszam się w życiu. Nie chcę bynajmniej, żeby mój Gospodarz był nieszczęśliwy. Chętnie zajmuję grzecznie miejsce przeznaczone dla mnie... Tak właśnie pokierował mną Jerzy Owsiak, Bruce Willis, Isaac Newton czy Winston Churchill, i zapewne wiele innych sławnych dziś osób. Tylko musimy się nauczyć dogadywać z moim Gospodarzem. W lepszym wzajemnym zrozumieniu i kierowaniu mną może pomóc m.in. logopeda.

Jestem przyzwyczajony, że zazwyczaj kiedy się pojawiam, nikt mnie nie rozumie. Każdy chce się mnie pozbyć jak najszybciej. No, może małe dzieci początkowo przyjmują mnie bez oporu czy lęku, naturalnie - wcale mnie nie zauważają. Oczywiście, zanim mi nie wyrosnie druga i trzecia noga.

Opowiem Wam teraz, jaka jest różnica pomiędzy tym, kiedy jestem Jednonogim Stworkiem, a kiedy staję się Dwu- czy Trójnogim Stworem.

Dopóki mam tylko jedną nogę...

Tak zazwyczaj dzieje się u małych dzieci, które uczą się mówić. W tym czasie doskonałą wiele umiejętności równocześnie – bieganie, skakanie, poznawanie nowych słów. Nie dziwi ich wcale, że przewracają się przy chodzeniu, przekręcają słowa, nie pamiętają nazw kolorów czy powtarzają dźwięki.



Dzieci są przyzwyczajone do tego, że coś robią niedoskonale, a nawet z wysiłkiem.

Zazwyczaj wtedy mnie (Jednonogie Jąkanie), przyjmują równie pogodnie, jak każdą inną nowo spotkaną istotę.

Wtedy zwykle sporo niechęci odczuwam natomiast ze strony osób najbliższych dziecku. To mama i tata, babcia i dziadek patrzą na mnie z niezrozumieniem, zakłopotaniem, a czasem nawet złością, lękiem i przerażeniem. Nie chcą tego okazać dziecku, ale napięcie, które towarzyszy powtarzaniu, unosi się w powietrzu. Z kolei dziecko czuje, że dorosłym moje pojawienie się sprawia trudność – wywołuje w rodzicach poczucie winy (kompletnie nieuzasadnione!), budzi lęk, smutek, złość czy inne, trudne uczucia.

Zresztą wcale im się nie dziwię. Przecież mnie nie znają. Niektórzy ludzie rodzą się z beznogim stworkiem, który przecież często jest przez jakiś czas uśpiony. W pewnej chwili budzi się i chce zaznaczyć swoją obecność, więc wyrasta mu pierwsza noga. Wcześniej był niewidoczny. Przychodzę więc nierzadko tak niespodziewanie, zaskakująco. Trudno zrozumieć, dlaczego pojawiają się, a czasem znikam... Nie można mnie w pełni przewidzieć, kontrolować, a to zakłóca poczucie bezpieczeństwa. Pojawia się stres, czyli taki duży strach, który sprawia, że nie jest łatwo robić tego, co chcemy, z powodu zdenerwowania. Trochę stresu w życiu może nawet pomagać, ale kiedy jest go za dużo, trudno nad nim w pierwszej chwili zapanować. Zaczyna rządzić, również naszym ciałem. U wielu ludzi szybciej zaczyna bić serce, przyspiesza też oddech albo trudno nabrać powietrza, jak po długim biegu. Pojawia się pośpiech w mówieniu, zaciskają się mięśnie. Silny stres nie jest przyjemny, dlatego mój Gospodarz może mieć ochotę jak najszybciej skończyć mówić – szybko chce wyrzucić z siebie słowa, a to, zamiast pomagać, nasila jeszcze trudności w mówieniu. Jakby ktoś chciał przejść przez bardzo wąski mostek z obawy przed spadnięciem, zaczął pędzić ile sił w nogach. Mniejsza szansa na potknięcie byłaby, gdyby zwolnił i spokojnie, uważnie stawiając kroki, przeszedł na drugi brzeg...

Początkowo mogę zatem wystraszyć, wiem o tym. Zwłaszcza tych, którzy już wcześniej spotkali się ze mną, widzieli mnie mocno rozrośniętego, a Gospodarz jeszcze nie wiedział, jak pomóc mi odzyskać odpowiednie rozmiary. Stąd faktycznie mogę budzić tyle złych skojarzeń, obaw. Zauważyłem też, że szczególnie dorośli nie lubią się czuć bezradni. Kiedy nie mogą nic zrobić, żeby pomóc dziecku, wtedy często pojawia się u nich złość. Trudno im wtedy wspierać małego Gospodarza. Zdenerwowany człowiek nie jest najlepszym towarzyszem kogoś, kto potrzebuje cierpliwości. Tymczasem kiedy się pojawiają, najlepszym, co może pomóc, będzie spokój, okazywanie akceptacji nie tylko przez innych, ale i przez samego siebie.

Jest to jeden z powodów, dla których postanowiłem wyjść z ukrycia, ujawnić się światu, opowiedzieć o sobie. Może kiedy świat będzie wiedział o mnie więcej, to mniej będzie się mnie bał? Mogłoby być tak jak z wielkim psem, którego Gospodarz spotkał pewnego dnia. Ten zwierzak błąkał się na podwórzu. Początkowo zwierzak wydawał się bardzo groźny, więc człowiek trzymał się od niego z daleka. Jednak po pewnym czasie zbliżyli się do siebie, poznali się, i zaczęli rozumieć lepiej. Zniknął lęk. Podobnie jak w książce *Cudowny Chłopak*¹

¹ R.J. Palacio: *Cudowny chłopak*, Warszawa 2018

w pierwszym kontakcie główny bohater jest odrzucany przez inne dzieci, wydaje mu się, że nikt go nie zaakceptuje, a ostatecznie jego nietypowy wygląd, niezgodny z obowiązującymi kanonami piękna, okazuje się nie być żadną przeszkodą w zdobyciu nagrody, przyjaźni i popularności. Wystarczyło, że ludzie go zauważyli, poznali, zrozumieli. Tak bardzo ludzie boją się przecież obcych, nieznanych, bo nie wiedzą, czego się z ich strony mogą spodziewać. Kiedy już oswoją się z obecnością kogoś nowego, z grubsza go rozumieją i poznają, w jaki sposób się zachowuje, przyzwyczajają się. Gdy dowiedzą się, jak można się z nim porozumieć i współdziałać, ich lęk maleje lub nawet znika.

Kiedy nóg przybywa... Jak rozrasta się jąkanie

Zdarzyło Ci się kiedyś, że mały kłopot, który miałeś, zaczął zamieniać się w większy? Np. kiedy na Twoim rysunku zrobiła się mała plamka, a Ty chcąc ją wymazać, powiększyłeś ją, aż niemal przysłoniła wszystko wokół? I przestał Ci się podobać cały, piękny rysunek, podczas gdy początkowo przeszkadzała Ci jedynie mała plamka? Może Ci się wydawać, że to po prostu „samo się stało”, bez Twojego udziału. Tymczasem masz wpływ. Podobnie jest w przypadku jąkania – możesz sprawić, że będzie ono drobną plamką, wkomponowaną twórczo w piękny obraz Twojej osoby.

Albo czy stosowałeś kiedyś nieprawidłową dietę? Jadłeś dużo słodczy, mało warzyw i owoców, i po jakimś czasie odkryłeś, że jesteś słaby, źle się czujesz, trudniej utrzymać Ci równowagę?

Nie wszyscy o tym wiedzą, ale ja mam tendencję do tycia. Kiedy rozrastam się, to wyrasta mi druga i trzecia noga. Teraz właśnie chciałbym Ci opowiedzieć, jak należy mnie karmić. Możesz bowiem sprawić, żebym się nadmiernie nie rozrósł. Wtedy mam szansę zająć odpowiednie miejsce w Twoim życiu lub życiu Twoich bliskich, przyjaciół, czy znajomych, którzy się jękają.

Wiecie już, jak wyglądam, kiedy mam jedną nogę. Po prostu osoba, do której przyszedłem, powtarza dźwięki lub przeciąga je.

A tak wyglądam, kiedy mam dwie nogi...



I kiedy mam trzy nogi....



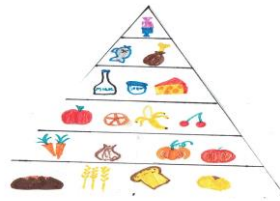
Jak i w waszym życiu – odpowiednia dieta ma znaczenie.

Wiele będzie zależało od tego, czym mój Gospodarz i jego otoczenie będzie mnie karmić. A trzeba Wam wiedzieć, że takie Stworki jak ja, jadają różne rodzaje potraw. Podobnie, jak Wy żywicie się warzywami, słodyczami, owocami, ryżem czy jajkami, ja też mam swoją karmę. Wyróżniamy trzy rodzaje pożywienia dla jąkania: emocje, myśli, zachowania.

Pamiętasz już zapewne, że w pierwszej wersji, kiedy się pojawiaam, mam tylko jedną nogę. Zaznaczam swoją obecność za pomocą prostych zachowań – powtarzania i przeciągania dźwięków.

Noga wyrasta – naukowcy nie wiedzą do końca, z jakich powodów, w postaci powtórzeń i przeciągnięć, niektórzy uważają, że też delikatnych bloków. One po prostu są. Gospodarz nie ma wpływu na ich pojawienie się, otoczenie również. Oznaczają, że przychodzi Ja - na jednej, niekoniecznie szkodliwej nodze. Samo ich pojawienie nie musi nic zmieniać w Twoim życiu – możesz mówić dalej skutecznie, bez oporów rozmawiać. Na szczęście coraz częściej specjaliści zajmujący się zaciniem uznają, że ludzie mają prawo się jąkać. Ja – Stworek Jąkania, za pomocą powtarzania i przeciągania dźwięków wyrażam siebie.

Jak więc to się dzieje, że Jąkanie (ja) zaczyna przeszkadzać? Dopiero wtedy, kiedy pojawiają się trudne **emocje** (noga druga) i negatywne **myślenie** (noga trzecia), co z kolei stwarza doskonałe warunki dla „roztycia się jąkania” poprzez **zachowania wtórne** (rozwój jąkania). To taki wyższy poziom zaawansowania niepełności. Druga i trzecia noga pojawia się bowiem zazwyczaj już w odpowiedzi na wyrośnięcie pierwszej z nóg.



Jadłospis – dieta zbilansowana jest ważna!

Jedzenie... Ach, cóż to za wspaniała przyjemność w życiu! Podzieliłem je na takie potrawy, które sprzyjają rozrostowi i nadwadze, oraz takie, które pozwalają zachować mój aktualny rozmiar albo nawet nieco mnie odchudzają (modny dziś *fit*). Jest to pewne uproszczenie – ponieważ, jak wyjaśnię poniżej, nawet pozornie szkodliwa karma może okazać się potrzebna z różnych powodów.

Karma numer jeden

Emocje (i towarzyszące im doznania z ciała)	
Karma tuczająca	Karma odchudzająca
Lęk	Spokój
Wstyd	
Złość	
Poczucie winy	
Bezsilność	
I różne inne – nieprzyjemne – uczucia	

A może coś byś w tej tabelce chciał/mógł jeszcze dopisać?

Jak się szybko zorientujecie, najbardziej dostępną karmą jest ta, którą zaliczamy raczej do nieprzyjemnych emocji. Znacznie rzadziej w chwilach jąkania będzie pojawiać się spokój. Oczywiście wszystko, co zaprowadza w naszym Gospodarzu spokój i rozluźnienie w czasie mówienia, będzie ograniczało rozrost drugiej nogi – uczuciowej.

Okazuje się, że nawet z rozrośniętym, Dwu czy Trójnogim Stworkiem można się jednak dogadać. Całe szczęście, bo dość rzadko karmiony jestem jedynie wyszczuplającymi potrawami. Szanse, że Gospodarz poczuje złość, smutek, zawstydzi się w związku z pojawieniem się jąkania, są bowiem duże. Tym większe, im większy problem ma otoczenie ze zrozumieniem jąkania.

Na pocieszenie powiem wam, że wcale nie musicie się bardzo martwić łatwym dostępem do karmy z grupy Trudnych/Nieprzyjemnych Emocji. Dlatego też nie nazywam ich negatywnymi, jak często zwykli mawiać ludzie. Zauważyłem, że nie ma negatywnych, złych uczuć.

Tutaj małe wyjaśnienie. Muszę Wam powiedzieć, że emocje pełnią też naprawdę ważną funkcję. Nie można ich wyeliminować z diety! Nie tylko dlatego, że nie mamy do końca wpływu na to, że one się pojawiają. Ujawniają się, ponieważ są potrzebne. Również dlatego, że są karmą, która pozwala na dostęp do ważnych informacji. Zabronić przeżywać wstydu to porada nie tylko mało skuteczna, nierealistyczna, ale wręcz szkodliwa! Właściwie to uczucia, właśnie trudne, najpełniej pomagają odkryć, jakimi myślami i przekonaniem Gospodarz karmi swój umysł. Tak więc dieta, którą polecamy, wymaga przede wszystkim obserwowania. Dlaczego? Odpowiedzialny jest za to pewien proszek, podstępnie dosypywany, w postaci unikania (nazwałem go „karma super-tuczająca”). Tak często trudne emocje odpychają od chęci przeżywania czy myślenia o Jąkaniu (czyli o mnie), że Gospodarz może kawałkiem siebie w rzeczywistości stale odwracać ode mnie wzrok, trudno więc będzie mówić o nawiązaniu jakiegokolwiek współpracy z Jąkaniem. Podobnie jak z prowadzeniem

pojazdu, nie można oczekiwać, że pilot będzie panował nad samolotem, jeśli zamyka oczy zasiadając za jego sterami...



Karma numer 2

Myśli i przekonania na temat	
<ul style="list-style-type: none"> • jąkania • swoich zdolności językowych, • własnych możliwości, • przyszłości • otaczającego świata 	
Karma tucząca	Karma odchudzająca
Jąkanie jest złe, głupie /powiniennem się wstydzić jąkania/różnych słabości/jąkanie jest śmieszne - na pewno wszyscy będą się ze mnie śmiali	Akceptacja siebie, w tym zachowań związanych z jąkaniem (myśli i przekonania zgodne z faktami, typu: wolno popełniać błędy, nie muszę być doskonały, mam prawo się jąkać, nikt nie mówi całkiem płynnie, jąkanie ma wpływ jedynie na płynność mojej wypowiedzi, mogę być bardzo komunikatywny)
Muszę być we wszystkim najlepszy	Czasem bywam najlepszy, a innym razem wystarczająco dobry?
Otoczenie jest nieprzyjazne, wszyscy mnie oceniają	Ludzie są różni. Każdy ma prawo mieć własne zdanie, a ja mam prawo się z nim nie zgodzić
Nie umiem mówić, bo się jąkam. Jestem gorszym mówcą od innych, bo się jąkam	Potrafię mówić i pomimo jąkania mogę być dobrym mówcą
I wiele innych myśli i przekonań, które zniechęcają lub zabierają przyjemność z wypowiedzania się	I wiele innych myśli i przekonań zachęcających do swobodnego mówienia

Myślenie. To właśnie jest karma, którą najlepiej jest nie tylko obserwować, ale przebierać, sprawdzać, czy powoduje mój wzrost, czy nie. Myślenie, często ukryte przekonania, ciche

rozmowy, które mój Gospodarz prowadzi ze sobą w głowie, mają prawdziwie magiczny wpływ na pozostałe rodzaje karmy! Myślenie powoduje bowiem przemiany w emocjach i zachowaniach. Właśnie na swoje myśli, ten wewnętrznie prowadzony dialog, Gospodarz ma realny wpływ.

Zachowania

Poza emocjami i myślami, mogę żywić się także zachowaniami, takimi jak unikanie oraz tzw. tiki (mruganie, dodatkowe ruchy ciała). Na tiki pozwalam sobie, gdy już jestem wystarczająco duży i pewny siebie. Unikanie to wszystko, co mój Gospodarz robi, żeby mnie ukryć. Wtedy naprawdę często przejmuję kontrolę i możesz mieć wrażenie, że chcę się za bardzo „rządzić”. Tak, jakbym chciał być ważniejszy niż Gospodarz. Jednak podobnie jak małe dziecko potrzebuje od rodziców postawienia granic w oglądaniu telewizji i jedzeniu słodczy, tak i w moim przypadku, kiedy się nadmiernie rozrosnę, warto mi przypomnieć, gdzie jest moje miejsce.

Pożywieniem, które ma szczególnie szkodliwe działanie, powodując mój rozrost, jest „Karma super-tuczająca” z gatunku zachowanie: unikanie.



Dlaczego unikanie tak tuczy? Ponieważ im bardziej mój Gospodarz unika jękania, ukrywa mnie i obawia się, żebym się nie ujawnił, tym rzadziej ćwiczę mówienie. Przy okazji pielęgnuje w ten sposób swój lęk, który będzie coraz większy, bo nie ma okazji spotykać się z rzeczywistością, tylko z wyobrażeniami w głowie unikającego człowieka. Nie ma możliwości zatem się zmieniać pod wpływem nowych doświadczeń. Jeśli mój Gospodarz obawia się, że ujawnię się przez telefon, i coraz rzadziej go używa, to rozmowa telefoniczna zacznie być dla niego coraz trudniejsza. Podobnie jak nie używane mięśnie tracą swoją sprawność (każdy, kto miał złamaną nogę doskonale o tym wie), nie wykonywane długo czynności też sprawiają większą trudność. Cóż, wprawa czyni mistrza...

Unikanie jest zatem pożywieniem naprawdę sprzyjającym mojemu rozwojowi, szczególnie mocno rozmnaża się wtedy karma lękowa (druga noga, emocjonalna więc ma dobrą pożywkę do wzrostu).

Jednak bardzo ważna uwaga!!!

Żadnej karmy, nawet tej „super-tuczającej”, nie da się odstawić gwałtownie i „na siłę”.

Jest faktem, że jeśli będziecie mnie karmić akceptacją (karma nr 2: myślenie), wtedy będę najmniej szkodliwy (może nawet wcale). Pamiętaj jednak, że wszystko ma swój czas. Jedynym ekspertem od wprowadzania zmian, jest Gospodarz. On wie, na co jest gotowy. Stąd – jeśli sam jesteś Gospodarzem, bądź uważny na swoją gotowość, bądź łagodny i cierpliwy wobec siebie.

Co możesz zrobić?

Pierwszym krokiem jest zauważenie, że ta karma jest podawana. Należy to robić bardzo delikatnie, miękko, w tempie zgodnym z wolą naszego Gospodarza. W tajemniczy sposób często Gospodarz nie wie, że się karmi lękiem, że myśli negatywne w nim są, ale też nie zawsze jest gotowy żeby brutalnie mu na to otwierać oczy. Uwierz mi, jeśli Gospodarz wyraźnie nie ma ochoty konfrontować się z myśleniem czy trudnymi uczuciami, należy mu na to pozwolić. Dojrzewa do zmian w swoim tempie, jak każdy. Sukces kryje się w tym, że to Gospodarz wie najlepiej, co jest dla niego dobre, na co jest gotowy, w jakim tempie dostosowywać dietę do jego potrzeb.

Do czego więc może przydać się wizyta u specjalisty z dziedziny jąkania? Gospodarz może zdecydować, jakie wyznaczy mi w swoim życiu miejsce, ale często o tym nie wie. Wtedy warto, żeby mu ktoś o tym powiedział. Jeśli mam tylko jedną nogę, to w zasadzie mój Gospodarz nawet nie musi zwracać na mnie uwagi. Zdarza się i tak. To znaczy, że on karmi mnie akceptacją (w myśleniu) i mówieniem, mówieniem, mówieniem (zachowaniem typu karma *fit*). Wystarczyłoby mnie karmić jedynie tym – po prostu pozwolić Gospodarzowi powtarzać, przeciągać dźwięki. Jednak to bywa trudne. Człowiek jest istotą, która czuje, przeżywa, reaguje na otoczenie, układa myśli w przekonania... Wchodzi w kontakt z innymi, stara się przystosować, otoczenie próbuje go skorygować...

Jak przekonać świat, że naprawdę, da się ze mną żyć? Wie o tym Jerzy Owsiak, Król Jerzy VI, wielu innych ludzi, którym jąkanie nie przeszkodziło osiągnąć swoich celów (a propos, polecam film *Jak zostać Królem*, obejrzyjcie go całą rodziną i pobawcie się w zgadywanie, ile i jak silnych nóg miało jąkanie u niego na początku filmu, i ile na końcu, po pracy z terapeutą). Warunkiem wstępnym jest przekonać do tego siebie. A później to tylko kwestia czasu i wytrwałości...

Jąkanie towarzyszy mi od szkoły podstawowej. W jego pokonywaniu niezwykle pomogło mi zaangażowanie się w różne działania, bycie z innymi i wspólne realizowanie pomysłów. Potrzeba wielkiej determinacji, by ograniczyć swoje niedoskonałości. Jest też inny sposób walki z nimi - po prostu polubić je. Żyjemy w czasach, w których coraz bardziej ceni się

tolerancję wobec osób, które z lepszym lub gorszym skutkiem walczą ze swoimi wadami, również z jękaniem. /Jerzy Owsiak²

Kilka dodatkowych faktów

Oto, co chciałbym, żebyście jeszcze o mnie wiedzieli:

Właściwie, to zna mnie każdy. Wszyscy się trochę się jękają. Każdy z nas mówiąc powtarza czasem sylaby, przedłużaj dźwięki a nawet zdarza mu się zablokować. Zazwyczaj dzieje się to nie częściej niż trzy sylaby na sto³. Częściej i mocniej natomiast jękają się tylko niektórzy. Czyli nie ma takich osób, które zawsze, wszędzie, i w każdych okolicznościach mówiłyby płynnie. Nie jestem więc jakimś dziwakiem, nienormalnym mówieniem, tylko niektórzy nie zauważają, kiedy się pojawiam, bo odwiedzam ich rzadko.

Jestem indywidualistą. Nawet pomimo takiej samej liczby nóg, mogę wyglądać inaczej, w zależności od osoby do której przychodzę, i warunków, w jakich ona żyje. Przychodzę w różny sposób. Zachowuję się inaczej u każdej osoby. Czasami pojawiam się na chwilę, czasem na dłużej lub rozbijam się na stałe. Bywa, że w pewnych sytuacjach jestem, a w innych nie pojawiam się wcale. Niektórzy zauważają, że przez pewien okres śpię, a w innym czasie jestem aktywny. Rzadko jestem równie wyraźny i widoczny podczas każdej wypowiedzi. Choć i tego nie wykluczam:)

A Ty? Jak sobie mnie wyobrażasz? (możesz narysować...)



² Tekst wykorzystano za zgodą autora wypowiedzi w książce (Jurek Owsiak W: Jak mówić w szkole o jękaniu? Podręcznik dla nauczycieli i logopedów. L. Scott, C. Guitar, Katowice 2012, s. 42)

³ Bo nie wiem, czy wspominałem, że ja odwiedzam każdego człowieka – nie ma osób, które by się nie jękały nigdy – 3 procent jękania jest absolutną normą

To, co ciekawe, uruchamiam się zazwyczaj w sytuacjach komunikacji – rozmów z innymi ludźmi. Kiedy ktoś jest sam, to naprawdę rzadko można mnie usłyszeć. No, może czasem podczas czytania. Ale w pustym pokoju siedzę cichutko, nawet kiedy ktoś jest z inną istotą żywą, która na pewno nie włączy się do rozmowy (zwierzątko, mały dzidzius). Potrzebuję publiczności, budzę się dopiero, kiedy ktoś mógłby mnie usłyszeć, albo zając część czasu na mówienie.

Zaobserwowano, że kiedy ktoś specjalnie, celowo mnie zaprasza (np. po-powtarza sylaby, przeciąga specjalnie dźwięk), chętniej z nim współpracuję – wypowiedzianie jest łatwiejsze, bez nadmiernych napięć. To zaskakujące, ale Gospodarz ma większą kontrolę nad płynnością niż wtedy, kiedy próbuje nie dopuścić do mojego „występu”. Jakby wystarczyło, że pozwalasz mi być i wtedy oddaję Ci część prowadzenia w wypowiedzi. Logopedzi twierdzą, że to dlatego, że mnie nie przekarmiasz unikaniem, ale ktoś to wie naprawdę, o co mi chodzi... Może o to, że nie lubię walki, bo wtedy się spinam, może przeciwnie – czasami jednak lubię sobie porządzić i wolę Twoje napięcie, bo wtedy rosnę, a może dlatego, że po prostu chcę mieć prawo do istnienia...

Kilka słów na koniec

Mogę utrudniać wypowiedzianie się. To fakt. W tym sensie zawsze będę nieproszonym gościem czy wręcz intruzem, który nielegalnie zagnieździł się w pokoju Gospodarza. Jednak naprawdę to nie jest tak, że chcę się rozpychać łokciami. Im bardziej będziesz „na siłę” starał się wyrzucić z siebie słowa, kiedy się pojawiaam, tym bardziej będę się zapierał, ponieważ Twoje napięcie mięśniowe jest dobrym przyjacielem mojej nadwagi. Obiecuję Ci, że możesz zacząć tolerować moją obecność, bez większego wpływu na Twoje wybory i szczęście. Cóż, każdy ma jakiegoś Gościa w sobie, którego można potraktować jako rysę na idealnym wizerunku, mniej lub bardziej skutecznie wydrapując ją (ryzyko jest takie, że pojawi się inna, głębsza rysa...), albo też zawrzeć z nim przymierze – Ty mi nie będziesz przeszkadzał w moich planach, a ja pozwolę Ci na większą swobodę i radość z kontaktu z innymi.

Oczywiście, zawsze znajdzie się ktoś, komu się nie spodobam. Twoim wrogiem, nieznanym. Jednak jeśli nie ja, to być może Twoja fryzura, zawód, orientacja seksualna, pasja, okulary czy figura, będą tym, co ktoś inny oceni negatywnie. Dlatego najważniejsze jest, żebyś Ty zawarł ze mną pakt, a wtedy razem będziemy odporniejsi na ewentualne ataki (a widząc naszą siłę i pewność siebie, może wcale nikt nie będzie miał ochoty nas zaczepiać), i będziemy mogli spokojnie robić swoje - wszystko, czego potrzebujesz, żeby być zadowolony z siebie i swojego życia.

Janku, Aniu, Krysiu...

Drodzy Rodzice Janka, Ani, Krysi...

Kochani Dziadkowie...

To tyle, co chciałem o sobie w tym miejscu napisać. Może jeśli mnie kiedyś spotkacie – w waszym domu albo u innych, kiedy już będziecie o mnie słyszeli i więcej wiedzieli, przywitacie mnie spokojniej?... I pomożecie osobie, którą odwiedzam albo przyszedłem jej

towarzyszyć na dłużej, może przez całe życie, reagując akceptacją. Rozmawiając – prowadząc dialog normalnie, bez przerywania, dokończania wypowiedzi czy dawania technicznych rad, których treść prawdopodobnie mój Gospodarz słyszał nie raz...

Do zobaczenia☺ I kiedy mnie spotkasz pamiętaj, że jestem tylko S-tworkiem, a nie chcę być wcale PO-tworkiem.