

Głowa pełna myśli, których nie potrafią wypowiedzieć

W Polsce jest ich ponad pół miliona. Często w szkole wolą powiedzieć, że się nie nauczyli, chociaż to nieprawda. Przystają się odzywać, unikają załatwiania spraw wymagających mówienia. O ludziach walczących z chorobą niewypowiedzianych myśli, czyli jękaniem się, i o tym, jak znaleźć pomoc we Wrocławiu, pisze **Alina Plata**

Jerzy Owsiak, Łukasz Golec, Andrzej Gołota, Longin Komołowski, a wcześniej Marilyn Monroe, Karol Darwin i Winston Churchill – co łączy te osoby, oprócz tego, że odniosły w życiu sukces? Wszystkie mają lub miały duży problem – jękały się. Kłopot z płynnym mówieniem ma w Polsce ponad 500 tysięcy dorosłych i dzieci. I będzie ich jeszcze więcej – alarmują naukowcy.

Jak jękanie

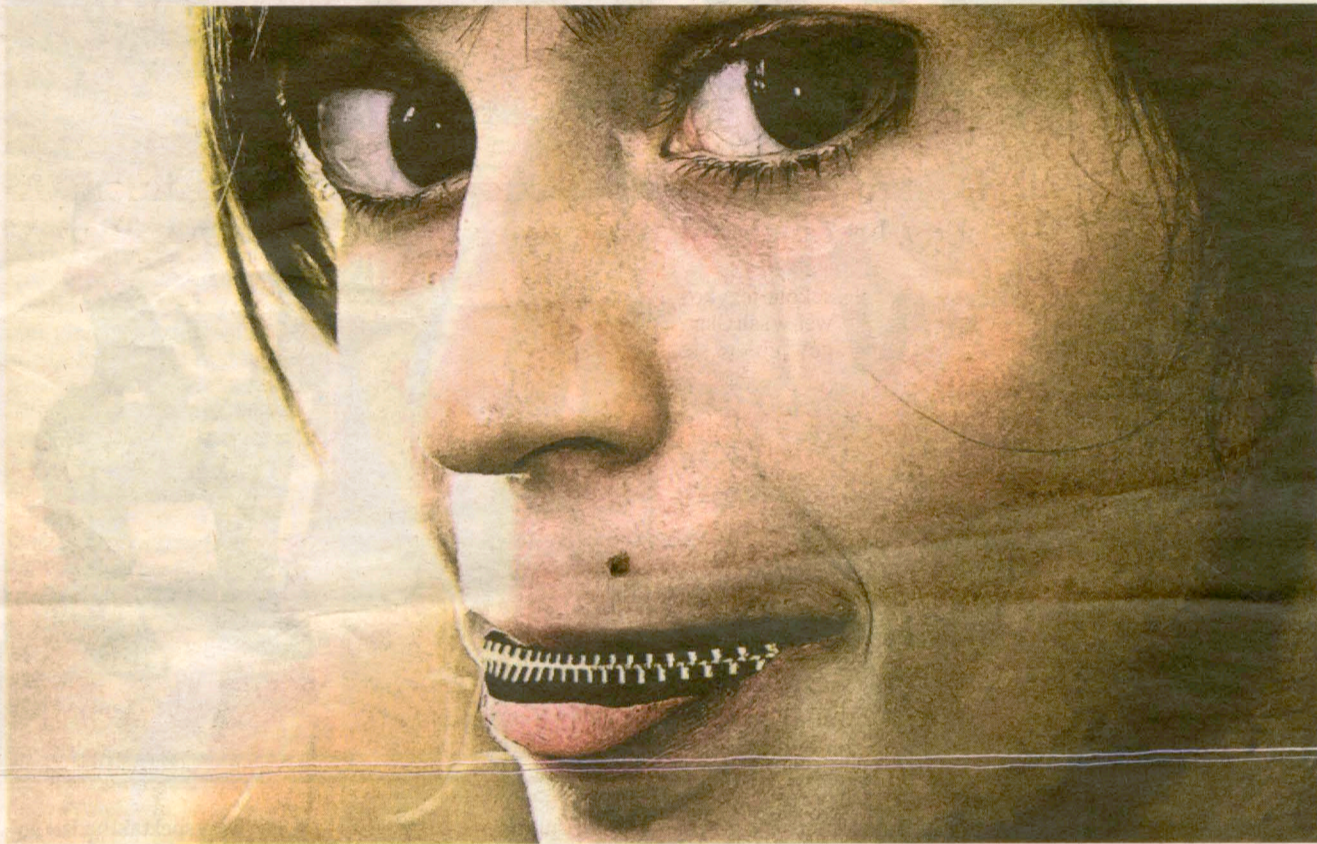
Wrocławski Klub „J” działa już od 13 lat. Należy do niego około 20 osób, a na spotkania, które odbywają się dwa razy w miesiącu, regularnie przychodzi 6-8. Klub jest grupą wsparcia dla osób jękających się, ich rodzin i bliskich. Każdy z nich może przyjść, porozmawiać, podzielić się swoimi radościami i problemami. Klubowicze wymieniają też informacje o dostępnych terapiach, turnusach rehabilitacyjnych. Dowiemy się tu także o możliwości uzyskania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności dla osób jękających się.

– Na spotkaniach klubu wymieniamy się doświadczeniami z danej terapii, poznajemy nowych, ciekawych ludzi. Często logopeda czy terapeuta, choćby bardzo chciał, nie wie, co przeżywa ktoś mający problem z mówieniem. Wśród osób jękających się nie czuję lęku przed mówieniem. Najlepszym terapeutą jest osoba jękająca się – mówi Marek Dubiński, prezes Wrocławskiego Klubu „J”.

Pan Marek na co dzień pracuje głosem. Ma kontakt ze studentami, pracownikami, odbiera telefony w oddziale informacji naukowej Biblioteki Głównej Politechniki Wrocławskiej. Wielu jękających nie ma tyle odwagi i samozaparciu – często nie są w stanie wydobyć z siebie dźwięku nawet w prostych sytuacjach społecznych.

Nie panikuj

22 października obchodziliśmy Światowy Dzień Osób Jękających się. Co ciekawe, przypadłość ta statystycznie częściej dotyka mężczyzn, którzy stanowią 80 procent osób jękających się. Problem ujawnia się zazwyczaj w dzieciństwie, między 3. a 6. rokiem życia, i pogłębia się w okresie dojrzewania i dorosłości. Zdarzają się jednak przypadki jękania nabytego, spowodowane zmianami neurologicznymi lub urazem psychicznym. Czasem



wych. Ważne są także codzienne samodzielne ćwiczenia.

Po pierwsze – nie przerywać

Warto pamiętać, że jękanie nie ma absolutnie żadnego związku z poziomem inteligencji człowieka. Często jękające się dzieci są bardziej inteligentne od rówieśników niemających takich kłopotów. Dla wizerunku osób jękających się wiele dobrego zrobił nagrodzony Oscarami film „Jak zostać królem”.

Do niedawna jękający się przedstawiani byli w kulturze negatywnie. Film opowiadający historię księcia Alberta, przyszłego króla Anglii, dla którego ogromną przeszkodą w wypełnianiu królewskich obowiązków był problem z jękaniem się, dodał otuchy wielu ludziom z podobnym problemem i pokazał, że jękać się może także król.

Jak się zachować, rozmawiając z jękającym się? Czy możemy mu jakoś pomóc?

– Na pewno należy traktować go normalnie, cierpliwie i do końca wysłuchać. Najlepiej utrzymywać kontakt wzrokowy, nie przerywać, nie kończyć za niego zdań, bo może mieć do przekazania coś zupełnie innego niż nam się wydaje. Nigdy nie mówmy o kimś „jąkała”, nie śmiejemy się z czyjejś mowy. Pamiętajmy, że osoby jękające się czują zazwyczaj dużą wrażliwość – odpowiada Marek Dubiński.

Najbliższe spotkanie Wrocławskiego Klubu „J” odbędzie się już dziś (26 października) o godzinie 18 w Specjalistycznej Poradni Terapeutycznej w Zespole Placówek Oświatowych nr 3 we Wrocławiu przy ul. Borowskiej 101. Warto odwiedzić także stronę internetową wrocławskiego klubu „J”: www.pzj.com.pl.

Alina Plata

Nie wierzymy w terapię, które dają 100 proc. gwarancji wyleczenia

zaburzeniu temu towarzyszą także tiki.

Często rodzice nie wiedzą, jak zareagować na początki jękania się u ich dzieci, uznając je za wstydlivy problem. To poważny błąd – najwięcej można osiągnąć, prowadząc terapię wśród najmłodszych. Potwierdza to mama 11-letniego dziś Kuby, który zaczął się jękać, gdy poszedł do szkoły podstawowej. – Wystarczyło pół roku zajęć z logopedą, żeby jękanie u syna stało się jedynie wspomnieniem. Dziś nie ma żadnych problemów z publicznym mówieniem – mówi wrocławianka Anna Sadurska.

Najważniejsze to nie panikować. – Trzeba znaleźć złoty środek: nie traktować jękania u dziecka jako tragedii, ale też nie bagatelizować problemu, licząc, że z wiekiem sam zniknie – mówi Marek Dubiński.

Nie tylko rodzice i rówieśnicy potrafią pogłębić kłopoty. W jednym z wywiadów Jerzy Owsiak wspominał, że tymi, któ-

rzy stworzyli w nim barierę mówienia, byli nie rówieśnicy, a nauczyciele, którzy często śmiali się i żartowali z jego wymowy. Na szczęście w jego wypadku nie miało to wpływu na wybór drogi życiowej.

Kiedy słowo boli

Wiele osób jękających się nie podejmuje walki o płynną mowę. Wycofują się z życia z poczuciem, że są gorsze od innych, w szkole wolą powiedzieć, że się nie nauczyli, chociaż to nieprawda. Przystają się odzywać, zamykają w sobie, zakupy robią w sklepach samoobsługowych, wymigują się od załatwiania spraw wymagających mówienia. A unikanie kontaktów społecznych to najgorsze, co może wybrać osoba jękająca się.

– Przez całe życie czuję się więźniem we własnym ciele. Przez lata szkoły mówiłem tylko wtedy, gdy było to konieczne. Jako dziecko korzystałem z pomocy logopedy, jednak w moim przypadku na niewiele się zdała. Nadal nie tracę nadziei, staram się ćwiczyć mowę samodzielnie i nie unikać rozmów z ludźmi – mówi 24-letni Adam, student budownictwa na Politechnice Wrocławskiej.

Dla wielu przeszkodą w leczeniu są pieniądze. Choć jękanie to przypadłość, która w Polsce kwalifikuje do grupy inwalid-

kiej, to brak nad nią bezpłatnej opieki. Procedura kwalifikująca nie jest łatwa, a rzeczywistość jest taka, że osoba jękająca się bez orzeczenia o niepełnosprawności nie może korzystać z przysługujących praw i za wszystko płaci w 100 procentach.

Nieszczęście jękających wykorzystuje rynek prywatnych terapii, który jest prawdziwą żyłą złota. W internecie można trafić na oferty dwutygodniowych turnusów terapeutycznych w cenie nawet pięciu tys. zł. Różnorakie terapie nie są tanie, a nie ma żadnej gwarancji, że któraś z nich przyniesie jakikolwiek skutek. – Nie wierzymy w terapię, które dają stuprocentową gwarancję wyleczenia – ostrzega Marek Dubiński. – Pamiętamy też, że nie wszystkie przypadki są takie same, więc sposoby terapii trzeba dobierać do potrzeb danej osoby.

Co jest ważne w leczeniu jękania? – Akceptacja, zmiana podejścia do jękania i chęć podjęcia działania. Dla wielu jękanie jest tematem tabu. Kiedyś napisała do mnie żona jękającego się mężczyzny, dopytywała o szczegóły, chciała, żeby przyszedł na nasze spotkanie. Niestety, mąż nie chciał przyjść. Ucieczka nie jest rozwiązaniem. Często powtarzam, że kto nie dąży do rzeczy niemożliwych, nigdy

ich nie osiągnie. Dla mnie najlepszą terapią było założenie klubu „J”. Musiałem się zaangażować, przełamać się do mówienia, kontaktów z logopedami, radiem, telewizją – tłumaczy pan Marek.

Jedną z metod wymaga bardzo powolnego mówienia przez kilka pierwszych miesięcy. Tym bardziej że terapeuci wymagają np. zaczepiania obcych ludzi 50 razy dziennie na ulicy i zadawania im pytań. Znana jest też metoda van Ripera, w której osoba jękająca się ma na początku terapii jękać się silniej. Niekrywanie swojego problemu ma pomagać zwalczać lęk.

Większość terapii uczy techniki mowy, ćwiczeń oddecho-

ZNANI, LUBIANI, JĘKAJĄCY SIĘ

W gronie znakomitych sportowców jęka się piłkarz brazylijski **Romario**, który w karierze zdobył prawie 1000 bramek, a także pięściarz **Mike Tyson** i **Andrzej Gołota**. Jęka się muzyk i wokalista **Łukasz Golec**, jednak tylko wtedy, gdy... nie śpiewa, oraz **Longin Komołowski** – polski polityk, były minister pracy i wicepremier. Brytyjski komik **Rowan Atkinson** jako dziecko jękał się. W dorosłym życiu dokładna wymowa i przesadna arty-

kulacja pozwala mu pokonać tendencję do jękania się. Na początku kariery z jękaniem zmagali się także **Bruce Willis** i **Marilyn Monroe**. W karierze dziennikarza radiowego i telewizyjnego jękanie nie przeszkodziło **Jerzemu Owsiakowi**, a wręcz stało się jego charakterystyczną cechą. Jękał się również **Winston Churchill**, któremu w mówieniu pomagało tkwiące zawsze w ustach, wcale nie z powodu nonszalancji, cygaro.