Jąkanie można wyleczyć!

Na zajęciach szczekają brzuchem i wydają dziwne dźwięki. Ale żeby można było to zrobić, najpierw muszą się nauczyć oddychać i rozluźniać ciało. Wszystko po to, by już nigdy się nie jąkać, tylko mówić piękną, płynną polszczyzną. „Jąkanie jest uleczalne" – mówi logopeda Bernadeta Dziekan-Standowicz, uczeń prof. Lilii Arutiunian, autora metody trwałej normalizacji mowy.

Fot. www.jakanie.net

Leczenie z jąkania się to w dużej mierze praca z poziomem napięcia w ciele. Dlatego terapia to także wiele ćwiczeń fizycznych

Na-na-na-na-zy-zy-zy-wa-wa-wam się-się-się E-wa-wa-wa – Ewa spuszcza głowę, a ostatnią sylabę wyrzuca z siebie, płacząc – Je-je-jestem z-z-z He-he-he-lio-lio-do-ro-ro-wa. Z-z-z za-za-za-wo-wo-wo-du-du je-je-jest-em te-te-tech-ni-kie-kiem ży-wie-wie-nia.

Ewa jest jedną z pacjentek i bohaterką pierwszego filmiku na stronie informującej o terapii. Tuż pod nim – drugi, na którym dziewczyna o pogodnym obliczu czyta z godną radiowca dykcją tekst: „Od rzemyka do koziczka, od koziczka do koniczka. A na końcu szubieniczka. Czy trzech Czechów, czy trzy Czeszki, czy trzy, czy trzech, czy Czeszka, czy Czech". Ta kobieta to też Ewa. Po terapii, czyli już po dwóch tygodniach pracy. Zdaniem Bernadety Dziekan-Standowicz, takie efekty widać nawet po kilku dniach, także u ludzi, którzy demonstrują najcięższe postacie tej dysfunkcji mowy.

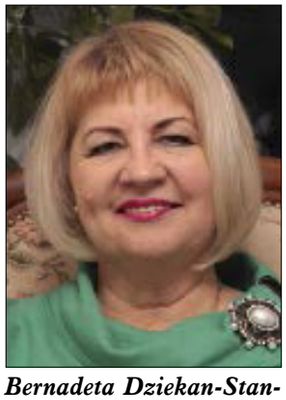
Życie napisało scenariusz

Dawno temu bardzo bliska logopedce osoba zaczęła się jąkać w wieku 6 lat.

– Nie byłam wtedy jeszcze balbutologopedą. Koledzy po fachu pracowali w myśl zasady „pokochaj swoje jąkanie". Nie miałam w sobie na to zgody. Wtedy trafiłam na metodę profesor Arutiunian. I okazało się, że to choroba, której nie trzeba kochać. Można ją wyleczyć – opowiada logopeda.

Dzisiaj mija ponad dwadzieścia lat, odkąd wspomniany bliski mówi płynnie i nie pamięta już jąkania.

Pierwszą, eksperymentalną terapię Bernadeta Dziekan-Standowicz przeprowadziła pod czujnym okiem profesor Lilii Arutiunian. Dla wielu młodych ludzi dotkniętych jąkaniem była to nadzieja na wyleczenie. W czerwcu 1996 roku przyjęła pierwszych pacjentów. Wszyscy dziś, jak twierdzi, mówią płynnie.



Bernadeta Dziekan-Standowicz ma na swoim koncie setki wyleczonych z jąkania

– W czasie terapii obserwowałam niesamowite zmiany. Okazało się, że metoda daje spektakularne efekty już po kilku dniach. Dotyczyło to pacjentów nawet z bardzo nasilonym jąkaniem ze współruchami (mrużenie oczu, nadmierna mimika, duże napięcie ciała), którzy nie byli w stanie wypowiedzieć poprawnie nawet jednego słowa – mówi logopeda.

Terapia podstawowa trwa dwa tygodnie. Tyle wystarcza, by do domu wrócił człowiek z płynną, wyraźną mową. Krótki filmik rejestrujący skalę dysfunkcji przed terapią to jeden z jej elementów. Kiedy pacjenci oglądają siebie po dwóch tygodniach, albo siebie nie rozumieją, albo twierdzą, że myśleli, że jąkali się o połowę mniej. To sprawa pewnego przyzwyczajenia do wady, ale trudno przyzwyczaić się do jej skutków w sferze kontaktów społecznych. Na terapię trafiają nie tylko cierpiący na społeczne wyizolowanie i skazani na dyskryminację, ale również nastolatki po kilku próbach samobójczych.

Jest dobrze? Nie przestawaj!

Zajęcia w Centrum Terapii Jąkania w Szamocinie nie przypominają klasycznej pracy z logopedą. Jest szczekanie brzuchem, trenowanie okrzyków porodowych, ćwiczenia fizyczne uczące ciało stanu rozluźnienia. Reszta to tajemnica autorskiej metody. Zachłysnąć się skutkami jest bardzo łatwo. Ale ten efekt terapeutce jest świetnie znany.

– Wszyscy pacjenci przestają się jąkać już po dwóch tygodniach terapii. Cała trwa rok. Niebezpieczne jest zaprzestanie ćwiczeń. Kiedy jest dobrze, pacjent myśli sobie – „Dziś pójdę do kina" – i nie ćwiczy. Tymczasem kluczowe jest utrwalenie poznanych zasad. Chodzi o utrzymanie efektu, o zautomatyzowanie wszystkich elementów terapii, w tym prawidłowego oddechu, prawidłowej pracy mięśni krtani – wyjaśnia terapeutka.

Ważna nie tylko krtań

Jąkanie to, zdaniem prof. Arutiunian, nie schorzenie aparatu mowy, a dysfunkcja angażująca całe ciało. Krtań jest jedynie czymś na kształt ekranu projekcyjnego, na którym wyświetlają się nieprawidłowo pracujące inne układy czy organy. Zdaniem Bernadety Dziekan-Standowicz podstawą jest tu oddech. Dlatego pacjenci uczeni są właściwego oddychania z wykorzystaniem przepony i mówienia na wydechu. To natomiast jest możliwe, kiedy rozluźnione są mięśnie nie tylko krtani, ale i całego ciała. Walka z jąkaniem to także praca z ciałem, polegająca na umiejętnym relaksowaniu go.

Aparat mowy jest tak wrażliwą na napięcia strukturą, że reaguje bez względu na przyczynę. Może nią być nagłe traumatyczne wydarzenie, wypadek albo przeżycie psychiczne. Uczestniczka terapii Ewa straciła dziecko. Następnego ranka obudziła się, wypowiedziała normalnie trzy zdania, a czwarte nie przypominało już żadnego z poprzednich. Przyczyną mogą również być zmiany związane z dojrzewaniem czy narastająca niechęć do przedszkola. Źródła mogą też tkwić głęboko – w okresie okołoporodowym, a czasem mieć podłoże genetyczne.

– Wszędzie jednak obserwuję problem z oddychaniem. Kiedy uczestnicy nauczą się prawidłowo oddychać, nie tylko przestają się jąkać, ale także pozbywają się bólów w ciele niewiadomego pochodzenia czy problemów z sercem. Niektórzy jąkający się potrafią dusić się swoim oddechem albo mdleć z powodu kaszlu – zdradza Dziekan-Standowicz.

I prawnik, i zakonnica

Do Akacjowego Dworu w Szamocinie trafiają ludzie wszelkiego stanu. Prawnicy, lekarze, naukowcy, gimazjaliści, studenci, księża, zakonnice, a nawet dwuletnie dzieci. W zeszłym roku zgłosił się 68-letni mężczyzna. Po terapii bez problemu wygłaszają wykłady, przeprowadzają wywiady, występują na scenie w gminnym konkursie, zostają dziennikarzami, a nawet zdają do szkoły teatralnej. Stres przestaje być gotowym pożreć smokiem. Gdybyśmy nie mieli dostępu do nagrań sprzed terapii, nigdy nie przyszłoby nam do głowy, że Norbert jąkał się przez poprzednie 32 lata. Chciał wrócić do szkoły i zdobyć średnie wykształcenie. Dziś może zrobić to bez obaw. Adam Depta, doktor statystyk pracujący właśnie nad habilitacją, pozbył się jąkania 8 lat temu.

– Dziś nie wstydzę się mówić. Piszę habilitację z jakości życia u ludzi po odbytych terapiach jąkania w Centrum Terapii Jąkania w Szamocinie. Mam przed sobą jeszcze kilka wywiadów i kilka publikacji. Czy pani uwierzyłaby, że kiedyś się jąkałem? – pyta nienaganną, płynną mową.

O to właśnie chodzi w tej metodzie. Żeby przestać się bać i móc znów otworzyć się na świat i ludzi.

Karolina KASPEREK