

motnje govora

Tudi ljudje, ki jecljajo, lahko

Mojca Lorenčič
fotografija Luka Cjuha



V sobici na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana za mizo sedijo trije moški in profesorica defektologije, logopedinja **Vlasta Podbrežnik**. Eden od moških, gospod Ilija, snema dogajanje z majhno kamero, mlajša moška pa mi bos-ta predstavila, kako potekajo vaje pri obravnavi jecljanja. Čutiti je rahlo tesnoba in zadrego. Logopedinja ju prosi, naj se predstavita in povesta kaj o sebi, in ju s tem izpostavi eni najhujših preizkušenj za jecljavce: predstaviti se z imenom in priimkom neznanemu človeku.

Začne **Georgij Done**, pove ime in priimek, da je veterinar in da dela na kliniki za male živali. Terapijo obiskuje 451 dni, v Društvu za pomoč osebam z govornimi motnjami Vilko Mazi pa sodeluje leto in pol. **Matjaž Breznik** je inženir kemijske tehnologije, v društvu je pol leta. Na začetku imata nekaj težav, Matjažu se ustavi pri *b* v priimku, Georgij ima majhno blokado, a jima potem beseda gladko steče. Kasneje Georgij pove, da pred dvema letoma take predstavitve ne bi pripeljal do konca.

Oba sta na drugi stopnji obravnave. Obravnava te govorno-jezikovne motnje, ki jo izvajajo v zavodu, ima tri stopnje. Prva traja tri mesece, druga do enega leta, tretja tudi leto dni. Potem obravnavo nadaljujejo v okviru Društva Vilko Mazi, kjer utrjujejo tehnike, ki so se jih naučili v ambulantni. Grede tudi na teren in vadijo govorne situacije v realnem življenju in s tem odpravljajo strah pred govorjenjem. Na izletih z avtobusom berejo in govorijo pred mikrofonom, gospod Ilija pa jih pri tem še snema s kamero. Tako se navajajo na še posebej stresno govorno situacijo. »Ne vemo, kaj je pri odpravljanju jecljanja pomembnejše: izboljšanje govora ali odprava strahu pred govorom,« pove logopedinja.

Pri obravnavi uporabljajo metodo »zavestna sinteza razvoja«, ki jo je v Sloveniji uveljavila in z novimi tehnikami dopolnila Podbrežnikova, ki je tudi soavtorica didaktičnega kompleta *Z voljo do Demostena*. Tehnike prve in druge stopnje obravnave sta demonstrirala Georgij in Matjaž. Z vajami krepijo način izgovorjave, motoriko telesa in pozornost, ki je pri jecljavcih zelo motena, saj nenehno razmišljajo, kako bodo kaj povedali in ali bodo lahko povedali.

Začeta z vajami tako imenovane specializacije: v dnevnik, ki je v osnovi delovni zvezek, s svinčnikom vlečeta črto in pojeta črke izbrane besede, na primer

Predstavitve knjige o jecljanju se je udeležilo mnogo posameznikov, ki so v knjigi opisali stiske, ki so jih doživljali ob jecljanju.

leto: l zapojeta vsakič ton više, pri čemer se debelina črte z višino tonov tanjša, cilj pa je tudi, da ton traja dve sekundi. Nato zapojeta tonsko lestvico navzdol in je črta vedno debelejša. Potem ocenita, koliko sekund sta potrebovala za vajo, kar logopedinja objektivizira s štoparico. Namen vaje je, da vključijo čim več čutil in miselnih procesov, pojasni Podbrežnikova, pojejo pa zato, ker se pri tem pravilno diha in sprošča glasilke. Merjenje časa je pomembno, da dobijo jecljavci občutek za čas, saj je jecljanje tudi hlastanje za časom.

Za dve strani obraznih tikov

Medtem ko Georgij izvaja vajo, gospa Vlasta z ogledalom spremlja, kako sproščene so med vajo njegove obrazne mišice, zlasti ust in vratu. Med vajo morajo namreč tudi nadzirati gibe spodnje ustnice, da jo umirijo in da se ne trese. Pri govoru imajo zato ljudje, ki že obvladujejo jecljanje, rahlo stisnjen kotiček ust, kar preprečuje, da bi prehitro govorili. S tem ko upočasnijo govor, imajo čas tudi za nadzor nad govorom in dobijo čas za razmislek, preden besede oblikujejo v povedi, razloži logopedinja. Naslednjo vajo Matjaž in Georgij izvedeta enako, le da se pri tem opazujeta v ogledalu, kar omogoča še večji nadzor gibov. Sledi še tretja različica vaje, ko tonsko lestvico ponovita z zaprtimi očmi.

Pridruži se še **Miha** iz Kranja, ki je na prvi stopnji obravnave. Pove, da je njegov najljubši hobi petje, ker takrat ne more jecljati in se edino takrat počuti svobodnega in samozavestnega. Pri petju ponavljamo že naučeno besedilo in pojemo z izdišnim zrakom, logopedinja razloži, zakaj se pri petju ne jeclja.

Pri tehnikah govora se učijo tudi izgovorjave težkih prvih glasov z izpihovanjem glasu. Če glas, na primer *p*, izpihnemo, ne moremo zajecljati. V kritični situaciji tako črko izpihnejo, česar sogovorec niti ne opazi.

Vadijo tudi pravilno izgovorjavo in naglaševanje težkih črk, kot so *p, t, k, b, d, g*, kar imenujejo vaje šumov. Jecljavci se sicer med seboj zelo razlikujejo in lahko komu težavo predstavljajo samoglasniki, na primer *a*.

Teh tehnik se naučijo v prvih treh mesecih obravnave, vaje, ki trajajo dvajset minut, pa morajo ponavljati dvakrat na dan, da tehnike avtomatizirajo.

Na drugi stopnji vključijo vaje branja. Georgij in Matjaž sta sedaj že povsem sproščena. Georgij se pri branju gleda v ogledalu in po potrebi izvaja vaje za specializacijo (rahlo stiska kotiček ust) in izpihuje glasove. Nato povzame prebrano, v naslednji vaji pa prebrano opiše s svoji besedami. S temi vajami se naučijo govoriti kratko in jedrnat, saj jecljavci ponavadi zaradi iskanja sinonimov govorijo zelo veliko, v osnovi pa nič ne povedo; prav tako zato, ker se mučijo z govorjenjem, niso sposobni dojemati vsebine prebranega. Matjaž, ki je na drugi stopnji obravnave šele tri mesece, bere počasi, se opazuje v ogledalu in stvar izpelje zelo dobro, brez zatikanja in obraznih tikov. Gospa Vlasta oceni, da je prebral fenomenalno, in spomni, da je, ko je prišel v obravnavo, pri diagnostiki njegovih težav z obraznimi tiki zapolnila kar dve strani papirja.

Nato so sledile vaje motorike, ko so Matjaž, Georgij in Miha potelovadili s prsti, ramenskim obročem in drugimi mišicami, da jih sprostijo in se navadijo govora s sproščenimi in ne zakrčenimi rameni in prsnim košem. Ljudem, ki jecljajo, zelo priporočajo ukvarjanje s športom, zlasti z borilnimi veščinami, kar pripomore k dvigu samozavesti.

Ko je branje tekoče, preidejo na tretjo stopnjo obravnave, kjer je poudarek na treningu spontanega govora. Na tej stopnji obravnavanci postanejo tudi koterapevti v Društvu Vilko Mazi, kjer utrjujejo vaje v samopomočnih skupinah. Tako lahko vključijo več ljudi, kot če bi jih obravnavali samo logopedi, pojasni Podbrežnikova.

Že na prvi stopnji je pomembno, da si posameznik uredi bioritem, odpravi razvade, ima red v šoli, saj le zdrav človek lahko zdravo, tekoče govori, pove logopedinja. Pri mladoletnih je treba v obravnavo vključiti starše, medtem ko je pri terapiji odraslih zaželeno sodelovanje njihovih bližnjih in prijateljev, da se laže soočijo s svojo motnjo. »Povedati morajo, kje imajo težave, zaradi česa jih zafrkavajo, saj pri jecljanju ne gre samo za zatikanje pri posameznih črkah. Šele ko dajo vse to iz sebe, odprejo svojo dušo in lahko te rane zdravijo,« opozarja Vlasta Podbrežnik.

V Sloveniji je zelo malo logopedov, ki so usposobljeni za obravnavo jecljanja, največ jih je na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana, v Centru za sluh in govor Maribor ter Centru za korekcijo sluha in govora Portorož. Vsak logoped ima svoj pristop, razloži Podbrežnikova, poleg »uradnih« pa obstaja tudi vrsta alternativnih pristopov. Poznanih je tristo različnih pristopov, univerzalne metode obravnave jecljanja ni. »Ni vsak logoped primeren za vsakega obravnavanca, zelo pomemben je njun odnos: če obravnavanec najde terapevta, ki mu zaupa, in če tudi terapevt zaupa v to, kar dela, se morajo v treh mesecih pokazati prvi rezultati obravnave. Če napredka v tem času ni, pomeni, da obravnavanec ni dovolj zavzet ali da ni dober terapevt ali pa ni dobra njegova metoda,« meni. Na obravnavo v Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana je treba čakati dve do tri leta, svetovanje, na primer zaskrbljenim staršem otrok, ki jecljajo, pa izvajajo sproti.

Pri otroku lahko do jecljanja pride razvojno, ko se uči govoriti in fina motorika govora in možgani še niso usklajeni. Večina teh težav mine brez pomoči logopeda. Še posebej pomembno je, da se starši pravilno odzovejo in otroka v govoru ne popravljajo ali ga opozarjajo na motnjo, saj lahko otrok s tem motnjo ozavešči in se razvije v pravo jecljanje. Jecljanje se lahko pojavi tudi v puberteti ali ob kritičnih situacijah, če ima človek za to predispozicijo, razloži Podbrežnikova. Čim starejši je posameznik, več motenj se lahko na to obesi: že omenjene motnje pozornosti, fiziološke motnje, kot so razbijanje srca, neprimerno dihanje, zaradi česar imajo lahko ljudje, ki jecljajo, slabše razvit prsni koš in se lahko razvije psevdorahitis, krči obraza, vratnih mišic, tleskanje z jezikom...

Potem so tukaj še socialne motnje, saj se jecljanje pojavi vedno v prisotnosti druge osebe: če je jecljavec sam v sobi, govori brez zatikanja, enako, kadar govori domači živali ali dojenčku, in začne se izogibati situacijam, v katerih bi moral govoriti. Na koncu pridobi še psihološke motnje, saj ga začnejo prevečati občutki jeze, sramu, izgubi samozavesti in samospoštovanje. Pri jecljanju gre torej za večplasten problem, zato je za uspeh obravnave pomembno, da ima logoped ob znanju govorne terapije tudi znanje iz psihologije oziroma da v timu sodeluje psiholog.

o postanejo dobri govorniki

»Ne izogibajte se govoru, družbi, ne sramujte se svoje motnje, izvedeti poskušajte čim več o tem, kaj je jecljanje, in konec koncev, če je kralj jecljal, zakaj ne bi tudi mi,« Podbrežnikova spomni na film Kraljev govor, ki je spodbudil zanimanje za jecljanje in za mnoge jecljavce pomenil pravo osvoboditev.

Kakšen posameznik bo kljub hudemu jecljanju nastopal v javnosti, mnogokrat pa jecljanje pomeni hudo oviranost v vsakdanjem življenju.

Pri mnogih jecljavcih je velik problem, da so raje tiho, kot da bi se mučili z govorjenjem, kar lahko ustvari vtis nevednosti, pove **Kozma Ahačič**, ki je bil tudi v obravnavi pri Podbrežnikovi. Po drugi strani pa je jecljanje lahko tudi blagoslov, saj človeka prisili, da se ukvarja s svojim govorom in samim sabo in je to priložnost, da se razvije v dobrega govorca, je prepričan.

Začarani krog jecljanja

»Ravno to, da se v mladosti navadiš 'osramotiti', se soočati s situacijami, ko nisi prepričan, kako bodo ljudje reagirali, ali se ti bodo smejali, mislili, da je s tabo kaj narobe, je lahko za življenje dobro – ko stvari prebrodiš, imaš večjo samozavest, več si upaš in manj ti je pomemben prvi odziv ljudi.« Sam je za razliko od mnogih jecljavcev vedno rad nastopal, saj se je za nastope dobro pripravil in je manj jecljal. Na enak način je deloval tudi Winston Churchill, ki je v zasebnem življenju zelo jecljal, medtem ko je javne nastope vnaprej tako izpilil, da ni imel težav z jecljanjem, je Ahačič ponudil zgodovinsko vzporednico. Mimogrede: Churchill je imel v ustih vedno cigaro, kar ga je prisililo, da je en kotiček ust držal

nič narobe,« razmišlja Ahačič. Prepričan je tudi, da jecljanje ni povezano s pomanjkanjem samozavesti, saj je bil sam vedno zelo samozavesten.

Problem z izgovorom določenih črk, blokadami, je samo začetni, najbolj vidni del jecljanja, razloži, kaj se ob jecljanju dogaja v človeku. To v nadaljevanju sproži cel kup strahov pred tem, kako bo neko stvar povedal. Ko človek hudo jeclja, postane pravi mojster v izogibanju besedam, ki se začenjajo na določeno črko, in začne iskati sopomenke. Ne izogiba pa se samo določenim besedam, ampak se začne izogibati tudi določenim situacijam. »Včasih je lažje, da ne kličeš po telefonu, ker veš, da boš zelo jecljal. Ali pa v uradu urediš tako, da ti pri okencu ni treba nečesa povedati.«

Jecljavec pade v začarani krog: ker jeclja, se boji govoriti, ker se boji govoriti, še bolj jeclja. Vaje, ki jih delajo na obravnavi jecljanja, so koristne zato, ker pomagajo začarani krog obrniti v drugo smer. »Z vajami in različnimi tehnikami osvojiš ukane, da lahko dobro govoriš tudi, če se ti zgodi blokada. S tem si okrepiš samozavest, saj veš, da ne boš jecljal, zaradi česar raje govoriš, se še manj bojiš in zlagoma ta začarani krog izzveni,« razloži Ahačič.

Blokada imenujejo stanje, ko jecljavec ne more izgovoriti določene črke in zato tudi ne besede, ki jo vsebuje. To se lahko kaže z grimasami obraza, navznoter pa tak način govorjenja hudo izčrpa. »Poskusite: izdihnite popolnoma ves zrak, počakajte dve sekundi in poskušajte izgovoriti besedo. Ali pa zrak izdihnete in skušate govoriti tako, da vdihavate,« me spodbudi, da se prestavim v kožo človeka, ki jeclja. Poskusim, in res ne gre.

gladko in tako, da sta z očmi spremljala poslušalce, kot to počnejo dobri govorniki. »Ni večje nagrade za logopeda, kot da se nekdo govorno usposobi do te mere, da si upa javno nastopati,« je gospa iz občinstva povzela rezultate dela, ki ga Podbrežnikova očitno dobro opravlja.

Groza pred telefonskim pogovorom

V kasnejšem pogovoru na vprašanje, katere govorne situacije so jima predstavljale največ težav, **Marko Knez** in **Jaka Ahačevčič**, ki je prav tako svoje doživljanje jecljanja opisal v knjigi, odgovorita, da telefonski pogovori z neznano osebo. »Pišem se

Ahačevčič, že tako imam težave s samoglasniki in mi je velik problem izgovoriti to besedo,« pove Jaka.

Marko se je v preteklosti zgolj javljal na klice, pa še to samo na znane številke, klical ni. »Imaš čuden občutek, napet si, srce ti razbija, dvigne se adrenalin in dobiš blokado. Poskusiš spraviti nekaj iz sebe, jecljaš in potem morda kakšna beseda steče,« opiše doživljanje ob telefonskem pogovoru. V Društvo Vilko Mazi je poklicala teta, sam tega ni zmogel. Največja težava je bila, če se je moral predstaviti s priimkom. Po sedmih letih obravnave se mu ni več problem predstaviti po telefonu ali osebno. S *k*-jem



Knjiga *Jecljam! Si mi kos? – Sem si kos?* avtorice Vlaste Podbrežnik (*levo*) je prva knjiga o jecljanju slovenskega avtorja po letu 1935. Uredil jo je Kozma Ahačič (*desno*). Po besedah **Vlaste Podbrežnik** »je že najmanjša govorna napaka lahko huda stiska, najtežja govorna motnja pa je blokada, ko nekdo ne more povedati popolnoma nič, ko se celo telo napne, je izgubljen, prestrašen, depresiven, jezen, najbolj sam nase, ko nima več samospoštovanja, samozavest mu upade, ne zna si več pomagati in se zapre v nek svoj prostor in ne opravlja več najbolj enostavnih stvari. Žal se je nekaj takih primerov končalo tudi s samomorom. So pa tudi primeri, ko so ljudje obravnavo jecljanja začeli v krčih, z rokami pred obrazom, danes pa so motnjo, če je niso popolnoma odpravili, vsaj omilili in se upajo pojavljati v vsaki situaciji in se z govorom boriti za svoje pravice.«

načeloma nima več težav, se pa še vedno raje predstavi najprej z imenom in šele potem s priimkom.

Jaka je hodil k Podbrežnikovi vso osnovno šolo, govor se mu je zelo izboljšal. V četrtem letniku srednje šole pa je opazil, da je začel ponovno jecljati. Misli je, da se bo stvar izboljšala sama od sebe, ko bo pridobil malo samozavesti, a se ni, zato se je čez nekaj let odločil za ponovno obravnavo, v kateri je sedaj tri leta. Po njegovem mnenju je bila tudi napaka, da je prekinil stik z zavodom za gluhe in naglušne, društvom in opustil izvajanje vaj.

Marko je danes tako daleč, da vaj ne dela več vsak dan, odvisno od tega, kako dober je v govoru: če mu gre malo slabše, vaje okrepi, brez vaj pa je bil tudi že pol meseca. Na govor vpliva veliko dejavnikov: osebne stiske, stres, celo vreme, opažata. »Jecljavci so zelo senzibilni, čustveno občutljivi ljudje. Če si žalosten ali pod stresom, ni veselja ali moči za govor,« pove Jaka.

Marko ve, da jeclja, od šestega razreda naprej. V osnovni šoli so ga sošolci neprestano zbadali, še huje je bilo v srednji šoli, a je postal že bolj trdoživ. Učitelji so sicer imeli posluh za njegove težave, ne pa tudi znanja o jecljanju. Na fakulteti je bila druga zgodba: sošolci in profesorji so imeli razumevanje, dvakrat pa je tudi izkoristil pravico, ki jo imajo študentje, ki jecljajo, da je za polovico podaljšal čas ustnega zagovora. Med študijem se mu je zaradi obravnave govor tudi že precej izboljšal. V službi nima težav.

Jaka pove, da je bolj zadržan in vase zaprt človek, »kar pri jecljanju zagotovo ne pomaga«. Na študiju glasbe v Celovcu mu je šlo kar dobro, je pa govorno motnjo morda želel nekoliko skriti in se ni veliko izpostavljal. »A na koncu je treba to sprejeti in se s tem soočiti. So zelo slabi dnevi, ko si rečeš, bom raje tiho, so pa tudi super dnevi, ko govoriš povsem v redu.«

Slabih situacij sta zaradi jecljanja doživela že veliko in raje govorita o lepih stvareh. Marko opiše dogodek, ko je dobil samopotrditev, da lahko v stresni situaciji kar dobro govori. To je bilo pred dvema letoma, ko je s Podbrežnikovo nastopil v radijski oddaji Svetovalni servis. »To je bil prvi korak, ko sem dobil potrditev, da zmorem.« Je tudi tajnik Društva Vilko Mazi in nima težav s komunikacijo z drugimi.

Jaka pove, da je zelo lepo, če ga ljudje razumejo, še posebej družina in prijatelji, da ga sprejema tudi punca in da včasih malo potrpi ali mu pomaga, če ima slabši dan.



Marko Knez je prvo potrditev, da lahko dobro govori tudi v stresni situaciji, dobil kot gost v radijski oddaji.

skupaj, kar je tudi ena od modernih strategij odpravljanja jecljanja.

Doc. dr. Ahačič se je iz ljubezni do jezika odločil za študij slovenskega jezika in latinščine, zaposlen je kot znanstveni sodelavec na Inštitutu za slovenski jezik Frana Ramovša na ZRC SAZU in predava zgodovino slovničarstva na Fakulteti za humanistiko v Novi Gorici. Motnja ga pri predavanjih ne ovira. »Praviloma danes skoraj ne jecljam, na predavanja pa sem tudi dobro pripravljen,« pove. Do Podbrežnikove je prišel v srednji šoli, obravnavo je zaključil po šestih letih. Danes se ne dojema več kot človeka, ki jeclja. Preseneča ga, da v Sloveniji še danes mnogi ne vedo, da se da to motnjo odpraviti.

Zakaj se je pri njem razvilo jecljanje? To vprašanje si postavljajo vsi jecljavci, a odgovora ni lahko najti. »Če res ne začneš jecljati iz povsem jasno določenega vzroka, so vsi vzroki, ki jih skušaš poiskati, bolj iz trte izvit. Tega se nima smisla spraševati. Tudi starši jecljavcev imajo pogosto slabo vest, da so oni naredili kaj narobe, a jih večina pri vzgoji otroka ni naredila



Jaka Ahačevčič: »Jecljanje je treba sprejeti in se z njim soočiti.«

Zadrega se pojavi tudi pri sogovorniku, ko ne ve, kako naj ravna v komunikaciji s človekom, ki jeclja. Ta zadrega izvira iz kar precejšnje nepoučenosti o jecljanju, opaža Ahačič. Pomembno je, da imajo ljudje neko osnovno vedenje o tem, kako ta, ki jeclja, doživlja svet, da niso v zadregi in znajo poslušati in čakati, s čimer dosežejo, da sogovornik manj jeclja. Zakaj je najslabše, če poskušajo ljudje končevati besede ali stavke namesto jecljavca? »Zato, ker obstaja velika možnost, da jih končajo narobe, jecljavec pa pogosto kar pristane na to: v baru želi nekaj naročiti in se mu zatakne pri *k*, naročijo mu kavo, čeprav bi želel kokakolo.«

Kozma Ahačič je nedavno tudi vodil predstavitev knjige o jecljanju *Jecljam! Si mi kos? – Sem si kos?*, ki jo je napisala Vlasta Podbrežnik in v kateri odgovarja na najpogostejša vprašanja o jecljanju; dobršen del knjige zavzemajo tudi zgodbe, v katerih pisci predstavljajo stiske, s katerimi so se srečevali zaradi jecljanja. Ahačič v nastopu vidno uživa in predstavitev izpelje brezhibno. Zgodbo, ki sta jo opisala v knjigi, sta prebrala tudi Marko Knez in Anže Rutar;