

Koktáš? Nezoufej!

Průvodce pro dospívající

- Fakta a mýty o koktavosti
- Jak s rodiči, ve škole, s přáteli...
- Jak pomoci



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Z anglického originálu Do you stutter: a guide for teens,
vydaného Stuttering Foundation of America,
P.O. Box 11749, Memphis, Tennessee 38111-0749,
edited by Jane Fraser and William H. Perkins, Ph.D.,
přeložila Doc. PaedDr. Alžběta Peutelschmiedová, Ph.D.

The Stuttering Foundation of America je nevýdělečná charitativní organizace
zabývající se prevencí a léčbou koktavosti.

KOKTÁŠ? NEZOUFEJ!

Průvodce pro dospívající

Editori Jane Fraser a William H. Perkins

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3102. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Čechová
Sazba a zlom Denisa Kokošková
Návrh a realizace obálky
Fotografie Barbora Čechová
Počet stran 88
Vydání 1., 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova 1881, Havlíčkův Brod

Copyright © 2000 by Stuttering Foundation of America
Foreword © 2000 Jane Fraser
© Grada Publishing, a.s., 2007

ISBN 978-80-247-2330-3

PŘEDMLUVA

Protože jsi zrovna ve věku tzv. teenagerů a protože někdy koktáš, považuješ některé z problémů, se kterými se setkáváš, za velmi osobní a ojedinělé. Tato kniha je napsána právě pro tebe, v naději, že ti s některým z těchto problémů pomůže.

Každá kapitola je zpracována odborníkem na určitou oblast problému koktavosti. Možná tě bude zajímat, že někteří z nich koktali. Jiní zase ne. Ale všichni se shodují v přesvědčení, že se dá hodně udělat pro zlepšení kvality tvého života. Věříme, že tato knížka ti v tom pomůže.

Jane Fraser

Prezidentka Stuttering Foundation of America

Leden 2000



OBSAH

Předmluva	7
1. kapitola	15
Proč zrovna já? Richard F. Curlee, Ph.D.	
2. kapitola	23
Fakta a mýty Edward G. Conture, Ph.D.	
3. kapitola	35
Jak s rodiči Dean E. Williams, Ph.D.	
4. kapitola	47
Jak ve škole Hugo H.Gregory, Ph.D.	
5. kapitola	55
Jak s přáteli Lois A. Nelson, Ph.D.	
6. kapitola	63
Začni u sebe Barry Guitar, Ph.D.	
7. kapitola	75
Obrat' se na odborníky William H.Perkins, Ph.D.	
Poselství Charlese Van Ripera, Ph.D.	83



1. kapitola

PROČ ZROVNA JÁ?

Richard F. Curlee, Ph.D.

Když se zakoktáš, už tě asi tisíckrát napadla ta otázka: proč zrovna já?

Koktají lidé nejrozumnějšího založení i povolání, koktají slavní spisovatelé, herci, mediální hvězdy, profesionální atleti, byznysmeni i králové. Většinou jsou to normální lidé, kteří se snaží zvládnout školu, vydělat si na živobytí, zajistit rodinu, prostě prožít spokojený život. Lidé jako ty a já. Čas od času se každý z nás cítí tak trochu jako hlupák, v něčem nanicovatý, zbytečný, zahanbený nebo rozzlobený, bázlivý či jinak divný. Jestliže koktáš, může tě to svádět k přesvědčení, že důvodem toho všeho je právě tvoje koktavost. Co ty na to? Jak vnímáš svou koktavost? Jak vnímáš sám sebe?

V životě každého člověka je nějaká bolest, smutek. Někdy větší, jindy menší. To se různí. Podstatné je, jak se stavíme k tomu, co nám vadí, co s tím uděláme. A co ty? Vyhýbáš se telefonování? Nahrazuješ „těžká“ slova jinými, „lehčími“? Stáváš se rozmrzelým nebo otráveným, když máš mluvit o něčem důležitém? Zneklidňují tě neznámí lidé? Postáváš na večírcích jen tak stranou? Ztrácíš někdy naději, že by se tvá řeč mohla zlepšit? Nejsi sám, kdo mívá podobné pocity a následující rady jsou určeny právě tobě. Možná nenajdeš odpovědi na všechny své otázky, ale budeš schopen své koktavosti mnohem lépe porozumět a také tomu, jak se sám postupem času zlepšovat.

Utajování

Většina lidí se pokouší utajit, nějak skrýt to, co se jim nelíbí. Každoročně jsou vydávány miliony za barvy na vlasy a vlasové příčesky, za makeup, vyztužené podprsenky, za boty se silnou podrážkou, které mohou lidem nevelkého růstu zvýšit sebevědomí. Myslím, že takové pokusy mohou někdy věci spíš ještě zhoršovat. Mohou vyvolat větší problém, než jaký jsme se původně pokoušeli zatajit. Když se snažíš vyhnout mluvení nebo vůbec účasti v nějakých aktivitách, tvůj svět se točí jenom kolem koktavosti. Měl by ses proto o koktavosti hodně dozvědět, včetně toho, co znamená ji skrývat, snažit se ji utajovat.

Každý strach má obvykle tendenci narůstat a stávat se svíravějším a sebestřednějším. Nikdo se necítí dobře zastrašený a stresovaný a všichni se snažíme podobných pocitů co nejrychleji zbavit. Myslím si, že to není vždy nejlepší cesta. Když se jednou rozhodneme vyhnout se řeči kvůli tomu, že bychom se mohli zakotkat, chvilková úleva nás „učí“ vyhnout se podobné situaci i v budoucnu. Obvykle pak upozorujeme, že sami takové situace čím dál tím častěji vyvoláváme. Věnuješ víc času a energie trápení, vymýšlení a plánování jak se koktavosti vyhnout, nebo raději trochu pozornosti proměňám způsobů, jak a kdy mluvíš? Nebude tvůj svět naplněn jen samým strachem a obavami?

Vyhýbat se řeči a vyhýbat se koktavosti – to je prostě cesta do úkrytu, do ústraní. Vedou tam i mnohé jiné. Třeba pokoušet se kamuflovat očekávané potíže náhradními slovy. Někdo říká „ach“ nebo „víte“, aby si pomohl nastartovat slovo či odsunout předvídanou blokádu řeči. Jiní zadržují dech, sevrou čelisti nebo pomrkávají očima, aby „pomohli dostat slovo ven“. Je ti blízký některý z těchto „triků“? Je pro tebe koktavost něco jako skrytý nepřítel, s nímž se každodenně potýkáš? Skutečně něco z toho tvé řeči pomáhá? Cítíš se znechucený, protože tvé dosavadní úsilí zlepšit svou řeč bylo neúspěšné? Bojíš se zkusit to jinak – máš strach, že skončíš znovu v poli poražených? Čti dál.

Většina z nás se pokouší vyhýbat tomu, co nemáme rádi, a pro ty, kdo koktají, to často znamená vyhnout se situacím a okolnostem, kdy se obávají, že se octnou v nebezpečí zakoktání. Například – necháváš často za sebe telefonovat někoho jiného? Objednáváš si někdy v restauraci jídlo raději podle toho, co jsi schopen říct, než na co máš opravdu chuť? Nenecháváš někdy učitele v domnění, že nic neumíš, neznáš odpověď, místo abys ve třídě promluvil? Nebloumáš obchodním domem a nehledáš, co chceš, než by ses zeptal, kde to najdeš? Nestává se ti, že souhlasíš s ostatními jen proto, že by pro tebe mohlo být těžké vyslovit vlastní mínění? Co nenávidíš víc – svou koktavost, nebo způsob, jak na ni lidé reagují? Opravdu se bojíš být sám sebou? Krátce řečeno – před čím se schováváš?

Přijetí změny

Uvažujme o tom, co děláš a jak se cítíš. Jestli jsi jako větší na těch, co koktají, tvoje koktavost přichází a odchází, objevuje se a mizí. Máš své dobré dny a špatné dny. Někdy mluvíš skoro bez potíží. Jindy jsi svým koktáním k smrti frustrovaný a ublížený. Není neobvyklé slyšet člověka, který koktá, říkat něco jako:

Kdybych byl jistější, klidnější, nekoktal bych.

Jsem opravdu zděšený, když se to objeví, a jsem z toho úplně mimo.

Koktám, protože si nevěřím.

To všechno podněcuje, jak se cítíme, a diktuje způsob, jakým mluvíme. Co řekneš sám o sobě, když koktáš? Myslíš si, že jsi hloupý, slabý nebo nervózní či co ještě, protože koktáš? Když děláš něco s takovými myšlenkami a pocity... jak potom mluvíš?

I posluchači mohou být obviňováni jako příčina zakoktání. Pomyšlel sis například někdy:

Nemůžu přece nekoktat tváří v tvář cizímu člověku.

Učitel mou řeč úplně likviduje.

Vypadá tak zaměstnaný a netrpělivý, když zrovna nemůžu promluvit...

Podobné myšlenky velmi pravděpodobně zrcadlí přinejmenším pocity bezmocnosti, které se vynořují, když selháváme v dosažení nějakého cíle, který jsme si předsevzali. Děje se tak všem ve chvílích, kdy takovým myšlenkám uvěří. Jak můžeš předem uvažovat, že se ti nepodaří přejít lávku, aniž si namočíš nohy, když to ani nezkusíš?

Když si myslíš, že se právě teď zakoktáš, jak to ovlivní tvou řeč? Přesvědčení, že je obtížné vyslovit své jméno, udělá ten akt snazší, nebo obtížnější? Těžší, samozřejmě! Přesvědčení, že máš zrovna jeden ze svých horších dnů, dělá tvou řeč lepší, nebo horší? Máš nějaké poráženecké myšlenky, že nejsi schopen svou řeč změnit? Jsi připraven vykasat si rukávy a pustit se do toho? Jestli ano, pojďme na to!

Převzetí odpovědnosti

Mnozí z těch, kdo koktají, vynakládají dost času na pokusy zjistit, proč vlastně koktají. Věří, že kdyby byli schopni tuto otázku zodpovědět, byli by vyléčení. Taková přesvědčení však bohužel nejsou pravdivá a nabádají lidi zaměřit se na minulost. Také se často zabýváš myšlenkami na příčinu své koktavosti? Možná je spíše na čase zaměřit se na to, co **bys mohl** změnit v budoucnosti.

Už znáš ty horší zprávy – že koktavost nelze odstranit, vyléčit. Avšak dobrá zpráva říká, že jsi to právě ty, kdo můžeš změnit, co sám děláš. Svá přesvědčení měníme tím, že měníme své činy. Jistě, něco lze změnit snadněji, něco není tak jednoduché. Některé změny se skutečně mohou zdát zpočátku neuskutečnitelné.

Tak nějak to asi pociťuješ v současnosti. Možná jsi na tom zrovna dost špatně, protože předešlé pokusy a snaha něco změnit byly neefektivní nebo jen krátkodobě úspěšné. Možná si připadáš i na čas „vyléčený“, dokud se tvoje řeč zase nezhorší. Byl bys blázen, kdybys

neměl určité pochybnosti! Jedna věc je uvažovat, doufat ve změnu, ale tu změnu uskutečnit není tak jednoduché.

Řeč je něco, co děláš. Když koktáš, je to také něco, co děláš. Bez práce a značného úsilí z tvé strany a snad i pomoci někoho druhého můžeš zastavit vyhýbání se situacím, ve kterých máš strach ze koktání. Můžeš změnit, jak mluvíš. Můžeš se případně cítit osvobozený od koktavosti.

Ujasněme si ale, co to znamená. Každá náprava, úprava, návrat k něčemu je obvykle dlouhý, postupný proces. Nic se neděje naráz, nejde to snadno, jen tak. Musíš se smířit s postupnými malými krůčky zlepšování. Trvalé změny se v zásadě projevují jen v delších časových obdobích.

Bohužel se objevují také návraty potíží, recidivy. Ale mohou být překonány. Ať tak či onak, v průběhu doby můžeš koktat méně, mluvit lépe a zbavovat se nepříjemných pocitů, když zlepšování uložíš jako úkol sám sobě. Je to pro tebe přijatelný cíl? Jsi připraven převzít odpovědnost za to, co děláš? Nastala ta pravá chvíle, kdy na sebe vezmeš odpovědnost za to, jak mluvíš?

Být odpovědný za vlastní život je velmi významná součást dospívání. Musíš uskutečnit to, pro co ses rozhodl.

Existuje dost důvodů, proč pochybovat o možnosti změny něčeho, co se zdá být v této chvíli tak nezměnitelné. Je možné, že nechceš pracovat na své koktavosti právě teď. To je v pořádku. Na tom není nic špatného. Ve tvém životě může být mnoho důležitějších věcí než nějaká plynulost nebo neplynulost řeči. Jestliže tě tvá koktavost aktuálně nijak zvlášť netíží, nemáš důvod podnikat něco proti své vůli a pokoušet se svou řeč měnit.

Polovičatá úsilí bývají odsouzena k neúspěchu a pokoušet se měnit něco jen proto, abychom udělali radost někomu ve svém okolí, dává malou naději na úspěch. Tvoje rozhodnutí pracovat na své koktavosti by mělo být založeno na tebou přijatém závazku věci skutečně měnit. Je to cosi, co děláš sám pro sebe.

Když se rozhodneš ve čtení pokračovat, dozvíš se hodně o kokta-

vosti a o tom, co ti může pomoci. Máš v rukou knížku, jejíž některé části budeš pravděpodobně číst několikrát. Najdeš v ní navíc některé z otázek, které zaměstnávají tvou mysl jen krátkodobě. O jiných zase budeš možná chtít diskutovat se svými blízkými, s přáteli nebo s někým, komu důvěřuješ, jehož mínění si vážíš.

Bez ohledu na to, k čemu a jak ses nyní rozhodl, by sis měl připomenout, že je řada jiných lidí, kteří čelili nebo čelí podobným problémům. Mnozí z nich asi měli pochybnosti a obavy podobné tvým snům a nadějím. Nezůstáváš v tom osamocen, nabízíme porozumění a podporu. Tak už žádné otázky a žádná kázání. Je řada na tobě, dej se do toho.



2. kapitola

FAKTA A MÝTY

Edward G. Conture, Ph.D.

Taky jsem byl kdysi teenager. Měl jsem problémy s učitelem matematiky, se svým basketbalovým koučem – a věř nebo ne – taky s maminkou a tatínkem. Já vím, je to už tak dávno a dnes je všechno jinak. Nic proti tomu, plno věcí – jako třeba počítače – jsou dnes zcela jiné než v době mého dospívání.

Přesto si myslím, že se mnou budeš souhlasit, že se zase tak moc nemění způsoby, jak uvažujeme o sobě samých a co cítíme.

**Můžeš být jedinečnou bytostí,
ale ani to tě nedělá někým naprosto odlišným.**

Vrat' se například v myšlenkách do věku svých pěti let, kdy ses učil jezdit na svém prvním kole. Vzpomínáš si na ty začátky? Na všechny ty pády, na čas, kdy jsi neuměl zastavit a jak jsi potom konečně ujel vzdálenost větší než deset kroků bez zakolísání? Můžeš se uculovat při vzpomínkách na toho chlapečka pokoušejícího se zvládnout jízdu na kole. Vybavují se ti vlastním úsilím nabyté zkušenosti.

Co myslíš, že by se stalo, kdybys dnešnímu pětiletému chlapci při jeho prvních pokusech s jízdou na kole vyprávěl, že jsi kdysi prošel stejnými zkušenostmi jako on? Nebo kdybys mu říkal, že si moc dobře vzpomínáš, jak bylo těžké se naučit jezdit a on by se to proto

po tvých zkušenostech mohl naučit rychleji a bez větších obtíží. Ten pětiletý klouček by asi tvá rozvázná slova zdvořile vyslechl a potom – jen co bys poodešel – by pokračoval v pokusech podle svého.

Tak vidíš, většina z nás – ty, já a ten malý chlapec z našeho příkladu – bere cizí zkušenosti jako něco jen tak „pro začátek“. Má tomu tak být, protože každý z nás je svůj, jedinečný, neopakovatelný. Zapomínáme však, že každý jsme také jedním svého druhu, mnoho zkušeností, jako např. nácvik jízdy na kole, je velmi podobných, že se i tak hodně učíme od jiných, kteří již dříve získali tytéž zkušenosti.

Bezpochyby je možné ke každé situaci přistupovat různým způsobem, což je v naprostém pořádku.

Když si například představíme skupinu tančících mladých lidí, pravděpodobně si povšimneme, že ne všichni tančí přesně stejným stylem. Co tanečnický spojuje, je fakt, že tančí na tutéž hudbu. Ale nepohybují se úplně stejnými kroky, i když sdílejí společnou zkušenost s tancem.

Jinak řečeno – právě proto, že tvůj osobní přístup k situaci je odlišný, neměl bys být překvapen zjištěním, nakolik se tvé reakce a pocity shodují s reakcemi a pocity ostatních v podobné situaci. Ano, každý z nás je jedinečný, unikátní, ale to neznamená že se úplně odlišujeme od všech ostatních.

Mnohé problémy jsou si podobné, záleží na tom, jak se vypořádáme s těmi odlišnými.

Podobnost našich lidských problémů různými slovy opěvují populární songy všeho druhu. Například docela dobře porozumíš zpěvačce Janis Joplin, když zpívá: „...někdy to vypadá, že každý na tomhle kulatém světě je na tom jako já.“ Nebo když se Charlie Brown ptá: „Proč na mě každý pořád útočí?“ Občas se můžeš cítit trochu jako Charlie Brown, jindy jako někdo z písně Janis Joplin.

Tvoje problémy jakoby se sčítaly, narůstají k tomu bodu, kdy se domníváš, že podobně těžký osud postihuje málokoho. Pravdou ale je, že problémy se nevyhýbají nikomu. Co lidi odlišuje, je způsob, jakým je zvládají. Schopnost zvládat problémy je něčím, co zaslouží nejvyšší ocenění.

Tím se dostávám k hlavnímu bodu našeho výkladu. Jedinou správnou cestou pro tebe při zvládání koktavosti je získat o svém řečovém problému co nejvíce informací.

Opravdu nejsem schopen na těchto stránkách sdělit ti souhrn všeho, co je o koktavosti známo a udáváno. Ale můžu se s tebou podělit o nejběžnější základní informace o tom, co tě asi trápí ze všeho nejvíc. Všechny ty poznatky ti neposkytnou radu, jak říci koktavosti rozhodné „dost!“, ale určitě ti pomůžou vidět svůj problém o něco srozumitelněji, přesněji, což by ti mělo pomoci umět se s koktavostí vypořádat.

Koktaví nejsou zrovna vyrovnané osobnosti (a jiné mýty).

Když někdy otevřeš ústa s úmyslem promluvit, zdá se, že se na tebe lidé dívají, jako na někoho, kdo je jaksi mimo. Cítíš, že tě považují trochu jakoby za cvoka, někoho nenormálního. První, co by tě mělo napadnout, je myšlenka, že to je **jejich**, ne **tvůj** problém.

Ty nejrozšířenější informace dokládají, že koktaví jsou obecně celkově emočně (citově) a psychicky intaktní (normální), nenarušení. Lidé, kteří běžně pracují s koktavými, ale předpokládají, že právě řečový problém je stěžejním problémem jejich klientů.

Je pochopitelné, že někdy se ti nechce mluvit, i když zrovna víš, co říct. Jindy se možná vyhneš určité mluvní situaci. Ale často jsou takové obavy z mluvení z velké části normální reakcí na nenormální událost. Přemýšlím, jestli bys někdy neměl být trochu tím, kdo se s chutí pouští do něčeho, co je pro něho obtížné udělat.

Pokud se právě zúčastňuješ nějaké terapie, tvůj logoped se může pokoušet pomoci ti snižovat strach z řeči, tvou úzkost ji provázející a snahy vyhýbat se jistým slovům a situacím. Jedná se o typické příznaky koktavosti a ne o něco, za co by ses měl stydět nebo to skrývat. Tyto příznaky v žádném případě nesvědčí o tom, že jejich nositel je podivín, blázen nebo vyšinutý člověk. Jenom reaguje způsobem odpovídajícím nastalým okolnostem.

**Posluchači mohou být těmi,
kdo aktuálně vyvolávají nervozitu.**

Jedním z nejčastějších tvrzení, které jsi už určitě zaslechl, je, že „koktá, protože je neurotik“. Avšak nikdo se nikdy neptá, zda právě ten, kdo to říká, sám není nervní typ. Lidé často přisuzují druhým pocity a vlastnosti, které cloumají jimi samotnými.

Například ten, kdo chvíli nepostojí (třeba na křižovatce na červenou), může být „na nervy“, má-li vyčkat, až koktavý dokončí svou myšlenku. Posluchač, kterého znervózňuje, když ty koktáš, by měl pochopit, že sleduješ a reaguješ na jeho pocity a že právě ony jsou živnou půdou tvých aktuálních řečových problémů.

Není nic divného, že tolik posluchačů ti v rozhovoru – pochopitelně v dobrém úmyslu – tak často radí: uvolni se. Samozřejmě je pro kohokoliv těžké mluvit jasně a plynule, když se cítí stísněně, je v úzkých. Na druhou stranu, příliš mnoho uvolnění, relaxace vede k usínání, ne k plynulosti. Máš-li ty nebo kdokoliv druhý mluvit co nejlépe, musíš cítit rovnováhu mezi stavem napětí a uvolnění. Ničeho příliš, nic se nemá přehánět, což platí jak pro relaxaci, tak pro napětí, tenzi. Cokoliv narušuje rovnováhu mezi tenzí a relaxací, vyvolává u každého potíže ohrožující schopnost mluvit co nejpřirozeněji.

Otázka: Jak dostaneš jednorukého koktavého ze stromu?

Odpověď: Když na něho zamáváš.

Někteří lidé si myslí, že kdo se seabeměně liší něčím od tzv. normálu, není pro společnost právě přínosem. Bohužel titíž lidé neradi připouštějí informace vrhající stín pochybností na jejich vlastní soudy a názory.

Existující informace důrazně dokládají, že většina koktavých patří do pásma inteligenčního normálu. Koktaví studují na středních školách, zastávají odpovědné posty nejrůznějších profesí. Popravdě ta stará myšlenka, že koktaví se bystrostí nevyrovnaí ostatním, je pouze jinou verzí tvrzení, že „koktaví jsou neurotici“. Lidé často zaměňují různé problémy, v případě koktavosti diskutovaný stupeň inteligence, a to bez ohledu, zda se nejedná o obecný problém týkající se všech.

Můžeme prohlásit, že mezi koktavými se mohou objevovat geniové ve stejné míře jako ve zbývající populaci. Dalo by se to shrnout, že lidé plynule hovořící v žádném případě nemají patent na rozum ve srovnání s koktavými! Je velká pravděpodobnost, že jsi při rozdávání rozumu nestál ve frontě mezi těmi, na které se nedostalo.

Koktavost můžeš od sebe odsouvat...

Je pravda, že někteří koktaví trpí svými řečovými potížemi delší čas, zatímco u jiných se jejich řeč mění, zbavují se svých problémů, zůstávají jim jen občasné náznaky jakýchsi návratů. Jistě, vyžaduje odvahu, úsilí a trpělivost změnit něco tak osobního, jako je tvoje řeč. Nikdo také netvrdí, že to jde snadno – ale změnit to můžeš.

Nejnovější poznatky dokládají, že tvoje řečové chování není ničím neměnným. Naopak je možné je změnit a je na tobě, jestli tu změnu uskutečníš. Samozřejmě, že k jakékoli změně budeš potřebovat podporu svých přátel, stejně jako terapeuta, logopeda.