Příloha

Rozhovor č. 1, žena 34 let, balbuties od tří let, žijící na Slovensku, říkejme jí Tereza

V = výzkumník

T = Tereza

V: *„Kdy k balbuties došlo?“*

T: *„Když jsem měla tři roky, vůbec si to nepamatuji. Od mamky vím, co se událo. Měla jsme trauma, absolutně si to nepamatuji. Já jsem měla tři roky a stalo se to, že s mým bratrancem, který měl 4 roky, jsme si hráli na indiány, byli jsme u babičky na dvoře. On mě zavřel do přístřešku pro seno, byla tam strašná tma, spoustu věcí. On mě jako indián zajal. Babička mě hledala, on nikomu nechtěl říct, kde jsem. Dlouho trvalo, než mě našli. Byla jsem v pláči, ani ne pláči, spíše v takovém závěrečném pláči, kdy člověk lape po dechu, křeči. Od té doby jsem začala koktat a bojím se tmy“.*

Rodina a přátelé

V: *„Jaký máte vztah s bratrancem?“*

T: *„Velmi dobrý, nic mu nezazlívám ani jsem mu to nikdy nezazlívala. Křtila jsem jeho děti (smích). Oba známe tento příběh z vyprávění od našich rodičů. On za to nikdy nemohl, nikdy se mi za to nevysmíval. Jsme 4 holky a 2 kluci z této strany, hrály jsme si jako malý, doteď máme mezi sebou nejlepší vztahy. Všichni máme vztahy v pohodě. Jsem obecně moc ráda za svou rodinu, je plně podporující, trávím s ní spoustu času, znamená pro mě vše“.*

V: *„Jak je to obecně v rodině, jaký k Vám mají vztah v kontextu balbuties?“*

T: *„Já jsem měla velké štěstí, protože jsem vždy cítila velkou oporu, byli vždy ochotní mi pomoci. Co se týká mých rodičů, možná je to tím, že jsem prvorozená, mám sestru mladší. Jmenuji se po mamce i po babičce. Vnímám to tak, že jsem měla postavení vyšší. Nee že vyšší, ale prostě kladný. Měly velké očekávání, zároveň ten přístup byl hodně ochranářský, jak ze strany matky, tak i otce. Měla jsem velké štěstí, že má rodina byla výborná. I ta širší rodina, strýc, teta, vždy jsem cítila podporu. Nikdy se mi nevysmívali za koktavost a ani na to nikdy nikdo neupozorňoval nikdo nějakým způsobem se ani nechtěl o tom bavit nebo že by mě na to upozorňoval. Maximálně možné něco stylem, když jsem rychle mluvila, tak něco stylem máme čas, řekni nám to pomalu. Opravdu jsem měla štěstí, cítila jsem velkou podporu.*

Když jsem chodila jako malá k logopedovi, moje máma nemohla logopedovi vysvětlit, že se opravdu zakoktávám. Já mám v hlavě nějaký strojček, že když jsem mimo rodinu, tak se nezakoktávám. Dokonce i když jsem chodila více k logopedům, proběhla nějaká diagnostika, nikdy jsem se u logopeda nezakoktávala. Mamka si pamatuji večery, nebylo to o tom, že by mi nevěřili, ale nahrávala moji řeč na diktafon, snažily jsme se zachytit koktavost v tom uvolněném prostředí a poté ji pouštěla logopedům. Později jsme začali chodit k logopedovi, který byl mamky bývalý spolužák ze střední školy.

Poté jsem na sobě vypozorovala, že mám různá období. Období, kdy se zakoktávám pouze doma, poté období, kdy se zakoktávám pouze v práci, poté zase kdy mezi kamarády a to hodně. Poté zase období, kdy pouze v práci a s mámou hodně koktám. Teď mám období, kdy koktám v rodině, nikoliv venku. A poté zase naopak, že se velmi zakoktávám v práci, hlavně, když musím mluvit v práci odborně, a to mi až tak nevyhovuje. Na té prezentaci v práci mi záleží nejvíce. V rodině mi to tolik nevadí, jsem s tím v pohodě. Ale v práci jsem nesvá a špatná z toho. V rodině mě nikdo za to nekáral. Je to takové zvláštní u mě. Když jsem se bavila s lidmi, co také koktají, když jsem chodila do svépomocné skupiny, tak oni nechápali, jak je toto možné. Skutečně se umím hodně zakoktávat, mám tu tonickou koktavost, že mám až křeče v krku a tváři. Nemohu dýchat, začnou mě zlobit grimasy, není to až tak často, ale stává se to. Hlavně, když mám strach, když jsem unavená, málo spím, když vypiji alkohol. Po alkoholu se hodně zakoktávám. Když tak nad tím přemýšlím, hmmm, jako kdyby tam ani nebylo nějaké pravidlo.

Za mě (pauza) já mám dobrou kamarádku, při ní se zakoktávám, i když mám nebo nemám období, kdy se zakoktávám s přáteli. Tady při té kamarádce se zakoktávám nejvíce. My se známe 28 let, považujeme se navzájem za nejlepší kamarádky. Jsme ve velmi intenzivním kontaktě. Mé koktání je všeobecné, nemám na to konkrétní osobu nebo osoby, pouze tato kamarádka patří mezi ty, se kterými se mi hůře mluví. Různě se to mění u ostatních.

Pamatuji si na jeden moment, kdy se to otočilo. Když jsem pracovala v sociálně právní ochraně dětí, volala jsem do jednoho dětského domova, volala jsem psychologičce. Zde se poprvé, ale i naposledy událo to, že vůči tomuto člověku mám zášť i když jsme se ani jednou nepotkaly. Zakoktala jsem se, měla jsem den, kdy jsem byla unavenější a ta paní psychologička zareagovala stylem „Co, já Vám vůbec nerozumím. Co hovoříte? Pomaleji!“. V životě mě neviděla, zdrbala mě za mou řeč, přitom to byla ještě psycholožka, která měla vycítit, že se jedná o poruchu řeči. Od tohoto okamžiku jsem se začala opět hodně zakoktávat, hlavně při telefonování, trvalo rok, než se mi to podařilo opět navrátit zpět. A pak bylo období, kdy jsem se hodně zakoktávala, když vlastně moje máma měla rakovinu. Zemřela před pěti lety, v čase,

když umírala, *bylo to velmi psychicky náročné, umírala několik měsíců, jsem se hodně zakoktávala. V práci ne, pouze doma, ale strašně. Když máma zemřela, tak se mi to otočilo zpět. Přestala jsem koktat v rodině, ale v práci hodně. Trvalo to opět několik měsíců, než se to vrátilo opět zpět".*

V: *„Řešila jste, proč se Vám s nejlepší kamarádkou mluví nejhůře a jakým způsobem?"*

T: *„Neřešila jsem to, nevím, přemýšlím, či je to tím, že jsem při ní úplně uvolněná, že se absolutně nekontroluji. Já hodně kontroluji svoji řeč za ty roky koktání. Můj mozek běží rychleji, než já mluvím. Jsem se naučila už dopředu přemýšlet nad slovy se kterými bojuju. Vím, že takhle to nepovím, nahradím to slovo jiným slovem. Pokud vím, že to takhle nepovím, já ho v sekundě nahradím jiným slovem. Mluvím tak jako mi zobák narost, tam se nekontroluji. Před kamarádkou se nekontrolujeme, jsou dny, kdy se nezakoktávám vůbec v podstatě, pak dny, kdy se s ní hodně zakoktávám. Ale s touto kamarádkou se zakoktávám asi nejvíce".*

V: *„Jak tato kamarádka přijímá Vaše horší období v řeči?"*

T: *„Velmi dobře (smích). Ona to absolutně neřeší, vůbec, nikdy jsme se o tom nebavily, jak ona to vnímá. Myslím, že to bere jako součást mě. Možná, kdybych více přijala tu koktavost, nebojuji s ní tolik. Já to tak beru, že to ke mně patří. Samozřejmě by bylo lepší se nezakoktávat, ale prostě to tak je. Snažím se nekoktat a stále na tom pracovat, ale je to náročné".*

V: *„Rozumím Vám. Jaký máte pohled na svou rodinu v kontextu poruchy plynulosti řeči?"*

T: *„Nemáme v rodině nikoho, kdo by se mi smál. Aspoň o tom nevím, pokud teda ne za mými zády (smích). Vysmíval se nebo tak. Ale právě že blízká i široká rodina. Noo fakt jsem měla štěstí. Že buď mi byli oporou nebo řekli mluv pomaleji, něco takového. Hlavně to byli máma s otcem, ano. S mámou jsme měli také…, chodili jsme k tomu logopedovi, doma jsme cvičili, zkoušeli jsme zpívat, a všelijaké různé techniky jsme dělali. Měli jsme s mamkou takový dohodnutý signál, že když jsem začala velmi rychle mluvit, a zapomněla jsem dýchat, tím pádem jsem se začala zakoktávat, máma se na mě podívala a poškrábala se na nose, a to byl signál, že se mám na chvilku zastavit a zhluboka nadechnout. Nikdo v rodině to nevěděl, to byl náš takový tajný signál s mamou a otcem."*

V: *„A to Vám pomáhalo, v okamžiku, kdy rodiče dali signál, Vy jste se uvolnila, nějakým způsobem to Vás ještě více nevyvedlo z míry? Spíše Vám to pomohlo se uvolnit, uvědomit si, že máte zpomalit…".*

T: *„Ano, ano… Nebo jsem si vyklepávala rukou rytmus řeči. Měli jsme ruce pod stolem, já jsem něco říkala a mamka mi klepala na stehně rukou jakoby rytmus.“*

V: *„Aha, a to Vám pomohlo? Nestresovalo Vás to, že vlastně mamčina ruka je na Vaší noze?“*

T: *„Ano, když jsem mluvila telefonicky s psycholožkou v rámci mého zaměstnání, tak jsem si svoji připravenou řeč vyzkoušela vyklepala, abych pochytila její rytmus. Já už jsem jen mluvením „Dobrý den, tady je ten a ten…“, naběhla do toho rytmu. Už jsem to měla v té hlavě rozběhnuté. Nebo jsem si kreslila spirály. To mi opravdu pomáhalo“.*

V: *„Aha, aha…“.*

T: *„Zlom nastal na základní škole, když tam byli nějací chlapci, kteří se mi smáli, že jsem koktala. Tehdy se mi koktání velmi zhoršilo. Trvalo to tak do toho 8., 9. ročníku. Poté se to zlepšilo a jak se to zase zhoršilo, tak jsme začaly s mamkou chodit k logopedům. V období poté, co ten jeden se zeptal toho, komu jsem se líbila, zda ta koktavá se mi do školy vůbec nechtělo chodit. Střední škola byla super, protože já jsem studovala na kulturně výchovného pracovníka, na této škole jsem se naučila prezentovat, ztratila jsem strach před jinými lidmi. Ani jsem se hodně nezakoktávala. Chtěla jsem jít studovat na pedagogickou školu, jednou z podmínek přijímacích zkoušek byla absolutně bezchybná řeč. Takže to bylo pasé“.*

T: *„Když jsme měli třídní sraz ze základní vlastně, šla jsem na něj, neměla jsem moc potřebu zajímat se o druhé a jejich život, primárně jsem jim chtěla ukázat, jak mluvím. Hlavně tomu: „ta koktavá?“ Těšila jsem se, jak jim to natřu. Šla se mnou kamarádka, byla to také naše spolužačka. Ještě jedna kamarádka, se kterou jsem následně chodila na střední. Nešla jsem tam vlastně sama, šly jsme tam ve třech, co jsme se tak nejvíce kamarádily. Jinak bych tam asi nešla, nevím. Chtěla jsem se ukázat, jak krásně vypadám, cítila jsem se v tom čase hodně sebevědomě, na základce brýle, opuchlá (smích), teď vypadám jinak. Hlavně jsem chtěla vidět reakce té party na to, že nekoktám. Fakt jsem jim vytřela doslova zrak (smích). Šla jsem kvůli tomu, měla jsem tam podporu kamarádek a chtěla jsem ukázat ne, prostě se nezakoktávám“.*

V: *„Super, vytřela jste jim zrak. Jinak vím o podmínkách přijetí na pedagogickou školu, také jsem se hlásila na mimoškolní a předškolní pedagogiku“.*

T: *„Kromě koktavosti mi byly diagnostikovány chybné sykavky. Tak jsem si řekla, tak nic půjdu na kulturně-výchovného pracovníka. Nakonec, když jsem zjistila, co je obsahem, tak jsem byla ráda. Mně to bavilo, hodně mě to bavilo. Dělat učitelku by mě až tak nebavilo. Na střední škole jsem se až tak nezakoktávala. Dokonce jedna spolužačka o čtvrtém ročníku, když jsme chystali moderování maturitního večírku, taaak se mě zeptala, zda to nechci moderovat. Jsem jí řekla,*

ne, koktám. Ona se na mě podívala „Cože, ty koktáš? (smích) Jsem chodila s ní čtyři roky do školy a ona to nevěděla (smích). Možná to bylo tím, že jsem byla zažitá v kolektivu. Žeee už jsem se tam cítila lépe, takže takže jsem se tam … zakoktávala jsem se, anoo, ale ne až tak hodně jako na základce. Na tý základní to bylo nejhorší".

Kontext vzdělávání

V: *„Jaké byly začátky, když jste musela na střední škole něco prezentovat, bylo to pro Vás od začátku v pohodě?"*

T: *„Na začátku těžší, protože jsem na to nebyla zvyklá. Nebyla jsem ráda středem pozornosti, cítila jsem se na začátku samozřejmě hůře i jsem se zakoktávala. Necítila jsem se nějak velmi nepříjemně. Například mý spolužáci to měli někdy horší, protože to byl velký nezvyk i pro ně. Bylo to celkem fajn na té střední, už i nyní v té práci to je lepší. Cítím menší míru odpovědnosti. V práci je to takové, že si uvědomuji odpovědnost, ale ne úplně za mou řeč."*

V: *„Měla jste alternativní přístupy od pedagogů, např. písemné zkoušení?"*

T: *„Nepamatuji si."*

V: *„Setkala jste se ve školském prostředí se šikanou?"*

T: *„Co se týká učitelů nepamatuji si, že bych se potkala s někým, že by měl se mnou nějaký učitel problém, co se týká řeči".*

V: *„Co pro Vás bylo ve škole nejtěžší?"*

T: *„Čtení bylo strašné (smích). Já jsem studovala od prvního ročníku němčinu. Němčina byla pro mě, stále teda je hodně těžká. Je to v pohodě ten jazyk, ale je tvrdý. Spousta slov začíná na tvrdá písmenka. Neumím to vysvětlit, hlavně kombinace začínající T, R … P, R a také nějaká slova. Nenáviděla jsem čtení nahlas, byl to stres. A pak angličtinu. Angličtinu jsem měla, tuším, od pátého ročníku. Čtení v angličtině hrozné. Doslova jsem počítala při čtení, kolik vět dává učitelka dětem číst. Kolik dětí je přede mnou, která věta na mě vlastně vychází. Když na mě přišla řada, začátek jsem si opakovala, nevím, kolikrát (smích). Vždy jsem si to vypočítala, od které věty budu číst, dopředu jsem si to v hlavě připravila, abych se co nejméně zakoktávala. Čtení nahlas mi nešlo, to bylo hrozné. Před tabulí mi to tolik nevadilo, já jsem se dobře učila. Něco jsem se naučila, neměla jsem problém o tom mluvit. Trochu jsem koktala, ale celkem v pohodě. Při čtení jsem v hlavě cítila, jak mi buší celá hlava. Prostě vysoký tep, vysoký stres. Doslova paniku jsem zažívala. Zalil mě pot. Vysoký tep jsem měla. Strašně jsem se bála,*

nedokázala na nic myslet, mysl byla zaplavená tím pocitem toho strachu a té paniky. To klepání, vlnky, dýchání pomáhalo. Někde jsem četla, že to odvádí pozornost. Takže toto pomohlo.

V osmičce myslím, jsme každý měli říct, jakým směrem profesním bychom chtěli v budoucnosti jít. Já jsem mluvila o psycholožce a učitelce, učitelka si mě po hodině vzala stranou a řekla mi, že to kvůli řeči nepůjde, to mě trošku zamrzelo. Naštěstí mi to řekla stranou, a ne před všemi. Proto jsem poté šla na sociální pedagogiku, kam měl vzali, tam to bylo super".

V: *„Bylo něco, co Vám pomáhalo při čtení?"*

T: *„Noooo, pomáhalo mi to, že jsem se na to nachystala, snažila jsem se odhadnout, od které věty na mě vyjde řada. Později jsem se snažila, klepat si tempo řeči a dýchat. Dýchat zhluboka a tím se uklidnit. Když to šlo, dýchaly jsme s mámou nahlas. Snažila jsem se i dech zadržet. Teď jsem si vzpomněla ještě na jednu techniku. Dělat takové obloučky, to nám poradil logoped".*

V: *„Ano, znám, také jsem tuto techniku zkoušela".*

V: *„Pamatujete si na nejhorší zážitek spojený s koktavostí ve škole?"*

T: *„Nejhorší zážitek… asii. Mám jednu situaci, která mi zůstala v hlavě. A to je to, když jsem byla osmačka nebo devátačka, byla jsem ve vyšším ročníku. Dostala se ke mně informace, že se líbím jednomu chlapci. Jednomu spolužákovi. Aaaa, který ale když toto řekl druhému spolužákovi. Nevím, co je na tom pravdy. Ale když mu to řekl, tak ten druhý spolužák, který byl jako vůdce té skupiny, takový silný jedinec z té skupiny. Zareagoval na to ‚Proboha, ta koktavá?' Jako takovou otázkou ‚Ta koktavá se Ti líbí?' To mě zamrzelo".*

V: *„Jak jste se cítila u toho?"*

T: *„Zle, zle. Hlavně děvče, puberta, do té doby jsem neměla ani žádného přítele, ani jsme nezažila, že by někdo mně měl zájem. Celkem se mi to líbilo, že ten chlapec o mně projevil zájem. Jak řekl ten druhý, že jsem koktavá, jak na to zareagoval ten druhý chlapec, tak mě to zamrzelo. Trochu jsem dostala takový strach, jestli bude nějaký muž, kterému nebude vadit, že jsem koktavá. Nakonec jsem zjistila, že to absolutně nikomu nevadí (smích). Fakt nikdo mě neodmítl kvůli koktání. Zjistila jsem, že to muži vůbec neřeší. Nyní jsem šťastně vdaná. Jinak ještě k těm mužům se vrátím …jsou pro ně jiné věci podstatně důležitější. I jsem právě měla štěstí, že jsem narazila na takové muže. Možná muži, kterým by to vadilo by se ani neukázali, neprojevili zájem a nedali … neměla jsem od nich něco jako já tě nechci, ty koktáš. A pak v dospělosti ta zkušenost s psycholožkou byla nepříjemná.*

Kdysi, už je to hoodně dlouho, už vůbec nedokáži upřesnit kdy zhruba mi někdo položil otázku, zda se nebojím, že když budu mít děti, že budou také koktat. Děti teda stále nemáme, ale stále se toho strachu nemohu nějak zbavit, bojím se, jaké to bude reálně, když budeme mít děti. Hodně jsem o tom četla, četla jsem hlavně tedy, že úzkostné povahy jsou dědičné pro děti. O té koktavosti jsem četla, že by neměla být jakoby dědičná, ale bojím se, nooo…. Určitě prý koktavost není dědičná, je to prý blbost".

V: *„Já jsem tedy také četla, že by neměla být dědičná. Děti nemáte z důvodu těchto obav nebo jiných?"*

T: *„Nenene, z tohoto důvodu neee, (smích) nenene."*

V: *„Jak se Vám komunikuje s manželem, jsou zde nějaké výkyvy také změny, o kterých jste se zmiňovala v kontextu zaměstnání, přátelé a rodina nebo je to jinak?"*

T: *„S manželem v pohodě, právě je prima, že on nekoktá, proto s ním nekoktám. Jsem s ním uvolněná. Teď mám období, že hodně koktám se švagrem a švagrovou. Záleží, jaký mám den, zda jsem nebo nejsem unavená, Tam je to hodně špatné, i já mám z toho dost špatný pocit. Hodně to ovlivňuje i stres a diskomfort. S manželem vždy mluvím v pohodě".*

V: *„Jak jste zvládala sociální interakce ve škole, jak jste byla oblíbená?"*

T: *„Asi i tou povahou jsem byla dost oblíbená. Tím, že já mám jednu zvláštnost povahy a tu dodnes ještě se snažím zpracovat. Snažím se být s každým za dobře. Neuměla jsem říct ne. Ještě stále teda moc neumím, ale lepším se (smích). Jsem asi i kvůli tomu vyhořelá. Na základní jsem byla oblíbená kromě teda toho chlapce s tím, že se jinému líbím. Vadila jsem mu i má nejlepší kamarádka. Neměla jsem pozici jako v těch amerických filmech jako populární, kterou všichni obdivují, ale v tom bližším sociálním kruhu jsem byla oblíbená. Nikdy jsem nebyla vyčleněna kvůli koktání. Na základní, střední ani vysoké jsem nebyla vyčleněna."*

V: *„Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?"*

T: *„Vysokoškolské."*

V: *„Jak to bylo na vysoké škole v kontextu balbuties?"*

T: *„Na vysoké to bylo super. Já jsem studovala sociální pedagogiku, tam jsem se někdy zakoktávala, někdy ne. Cítila jsem se tam v bezpečí a v pohodě. Možná i kvůli tomu, že jsem si myslela, že i mý spolužáci vzhledem k oboru by měli tomu rozumět. Tak by bylo od nich sprosté, kdyby se mi někdo posmíval kvůli tomu. Poukazoval na to, že se zakoktávám. Nevím, jaké by to*

bylo, kdybych studovala Managment nebo něco takového, kde jsou podstatné jiné věci. Já jsem se cítila dobře na vysoké škole, možná to bylo tím oborem, jaký jsem studovala".

Kontext zaměstnání

V: *„Čím se živíte?"*

T: *„Dělám sociálně právní ochranu dětí, vlastně kurátora školy 12 roků. V zaměstnání i lektoruji, za což jsem moc ráda."*

V: *„Takže nepreferujete nekomunikativní pozice, to je super, nevyhýbáte se komunikaci."*

V: *„Co vy a kontext koktavosti v zaměstnání, jak jej zvládáte?"*

T: *„Já, když lektoruji, což je paradox. Taaak pomáhá klepání si rukou na stehně při řeči nebo dechová cvičení. Když nemám zrovna nejlepší den, cítím se unavená, tak tajně poklepávám rytmus na noze nebo na židli, snažím se rozdýchávat. Mám takové cvičení, že se nadechnu na 4 sekundy, zadržím dech a vydechnu. Tímhle se snažím zkorigovat ten stres a tu trému.*

Moje okolí často na mě – ty koktáš a děláš takovou práci, to já bych nemohl. Lidi mi říkají, kdyby se zakoktávali, šli by pracovat do IT, aby nemuseli komunikovat. Jsem jim řekla, že já bych to nedala. Zachránilo mě asi trošku to, že jsem odmala hodně extrovertní. Odmala jsem člověk, který hodně hodně mluví (smích). Jako malá jsem stále zpívala, něco vymýšlela, měla jsem hodně kamarádů. Teď v dospělosti je to jiné, mám užší okruh přátel, ale dobrých. Máma mi říkala, vždy, když jsem přišla, jak kdybych přinesla nějakou energii, duch se rozproudil. Já jsem to nikdy nevnímala. Nevím, jaké by to bylo, kdybych byla introvert. Moje sestra je například introvert. Ona mě vždy k něčemu přemluvila, abych šla já za někým jakoby mluvit. Myslím, že mi i ta povaha pomohla. Potom střední škola, ta mi hodně pomohla. Když bych šla třeba na gymnázium, nebyla bych nucena tolik mluvit. Dělali jsme různé projekty, já jsem musela mluvit. Takže …. jak jsem vlastně chodila do těch situací, stres byl menší a menší.

Stejně tak kdybych šla na tu pedagogickou tehdy školu, asi bychom nedělali ve škole tolik projektů, mluvila bych mezi dětmi. Jooo, mezi dětmi vždy byl menší stres, cítila jsem se výše. Nee nějak jako doslova, ale brala jsem to, že já jsem ta autorita, ten velký dospělý (smích). Na mé střední škole bylo hodně praxe, hodně jsem musela chodit mezi lidi, hodně mluvit, a to mi pomohlo moc. Úzkost byla menší a menší. Jsem ráda, že jsem na tu školu šla. Stále jsem musela dělat nějaké projekty, oslovovat lidi. Bylo to super prostě. Jak jsem chodila do svépomocné skupiny, byl tam mladý muž, akorát končil střední školu. Chtěl jít právě na takovou vysokou školu, ve které by byl nucený mluvit. Všichni mu to rozmlouvali. Já jsem také názoru, že se má

chodit do těch zátěžových situací, pomůže to. Je zlejší se tím trápit stále nebo chodit do situací a trápení odbourat … určitě pro mě lepší druhá možnost. Po všech zkušenostech už bych řekla OK".

V: *„Jak jste spokojena v zaměstnání a zvládáte nejtěžší situace spojené s koktavostí?"*

T: *„Hmmm (přemýšlení). Co se týká spokojenosti, těžko říci, protože jsem momentálně ve výpovědní lhůtě. Posledních 7 roků jsem byla na pozici se kterou bylo spojeno to lektorování. Mám hodně práce, nyní jsme vyhořelá, nevím, kdy přesně, ale koncem minulého roku jsem se rozhodla podat výpověď. Teď mám před sebou ještě jeden měsíc a vůbec netuším, co budu dělat dále. Asi si dám chvíli oraz. Práce byla stresující, paradoxně to, kde jsem se nejvíce zakoktávala, což bylo prezentování a lektorování, telefonické konzultace, nějaká řeč s kolegy na mém oddělení, tak to mám na práci nejvíce ráda. Byly i nějaké změny ve vedení, se kterými nesouhlasím. Vedení má ne úplně vhodné názory. Kdyby tam zůstaly, neodešla bych. Práce mě bavila, byl to větší stres, jsem z toho už vystresovaná hodně".*

V: *„Přeji, ať Vaše následující práce Vás opravdu naplňuje a jste v ní moc spokojena a je v ní super kolektiv."*

T: *„Děkuji."*

V: *„Není zač. Nyní jste, jak oblíbena v zaměstnání, jak prožíváte sociální interakce?"*

T: *„Ani v pracovní skupině jsem se nepovažovala za velmi oblíbenou v týmech mezi kolegy, mezi lidmi, byl tam nějaký stres. Když se kolegové dozvěděli, že jsem dala výpověď. Teda někteří se to dozvěděli už předtím, že jsem tu výpověď dala, já jsem to s nimi konzultovala. Co teda a jak. Tak jsem byla velmi překvapena se silnými emocionálními stavy z jejich strany. Někteří nesouhlasili s tím, že jsem dala výpověď. Byli i lidi, kteří to oplakali, takže to mě hoodně překvapilo. Byla jsem zaskočena. Jedna kolegyně mi řekla, proboha, ty odcházíš, ty klíčový člověk odboru. Já jsem se nikdy nepovažovala za klíčového člověka. Lidé v zaměstnání se dost zlobí na to, proč teda já odcházím. Jsou naštvaní na ty druhý, kvůli kterým odcházím".*

V: *„Rozumím."*

T: *„Jsou z toho smutní, všichni mi řekli, že jim budu chybět a a, jak jsem dala výpověď, tak se mě i spousta lidí ptalo, zda jsem si to nerozmyslela, že si to nedokáží představit. Já mám obavy, jak půjdu do jiné práce a posunu se třeba někam, kde budu přednášet. Zároveň se budu muset socializovat s lidmi, které vlastně neznám. Mám obavy, že jsem se stále pohybovala mezi lidmi, kteří studovali na střední nebo vysoké nebo pracují na sociálně-právní ochraně pro děti. Takový*

lidi, kteří mají správně nastavené morální hodnoty. Já jsem se vždy pohybovala jen v okruhu dění, kteří právě mají tu správnou vlastně morální hodnotu. Pokud bych nastoupila někam, kde bych se necítila dobře, ještě by tam byli lidé bez morálky, nevím, asi bych nezvládla. Nedokáži lépe vysvětlit, fuuj, bylo by to hrozné. Mám obavy, že půjdu na pohovor, bojím se, když se mě budou ptát na něco, týkající se mého přístupu k práci, zda jde např. jde o výkon nebo o to, jak to odprezentuji. Toto nevím, jak dám (smích) a jaká bude reakce na koktání, i když jsou asi mé reakce úplně zbytečné".

V: *„Také si myslím, nevědět, že máte problém s řečí, nepoznala bych to".*

T: *„Tak to moc děkuji (smích). Možná mám nějaké zkreslené představy o lidech z businessu, v životě moc zkušeností nemám. Půl roku jsem pracovala v Samsungu, ta jsem neměla nějak blízké kontakty s těmi lidmi, ale nemám, fakt nemám nějakou silnou zkušenost z businessu, bojím se, že nenajdu tak silný kolektiv jako byl tady".*

V: *„Jak zvládáte pracovní pohovory?"*

T: *„Nooo, zle, zle (smích). Já jsem nebyla dvanáct let na pracovním pohovoru. Nebyl důvod na ně chodit. Když jsem dělala sociální kurátorku čtyři roky, po čtyřech letech mě oslovila moje už to není moje ředitelka, dříve byla, už to je má kamarádka. Oslovila mě, že hledají metodika pro kurátora dětí, jestli o to mám zájem. Rovnou se zeptala, zda bych o to neměla zájem a zjistila si nějaké informace. Byli jsme na kávě, já jsem to nevnímala ani jako pohovor, ona se ptala mě a tak dále a pak jsme si zavolali, zda oni o mě mají zájem a klaplo to. Předtím, než jsem začala pracovat na sociální kuratorii dětí, tak jsem byla půl roku nezaměstnaná. Na to mám zlé vzpomínky. Hledala jsem si práci, ale stále jako by nic nepřicházelo. A i když byly nějaké pohovory, tak jsem je před těmi 12 lety velmi zle vnímala, i sebevědomí jsem měla tehdy nižší, určitě teď mám vyšší sebevědomí. I ty zkušenosti, prostě všechno, už se na to teď dívám jinak, že neměj hlavu z toho, že sis nevěděla půl roku najít práci.*

Teď je to jiné, tehdy jsem měla vystudovaného jen bakaláře, magistra jsem studovala externě, neměla jsem skoro žádné zkušenosti. Samozřejmě se mi tedy tehdy obtížněji hledala práce, teď jsem zase v obtížnější situaci, teď se bojím jít na pohovor a hovořit. Trošku mám obavy a největší obavy mám, když by chtěli, abych hovořila cizí řečí. Já se velmi zakoktávám v cizím jazyku i špatně čtu v angličtině, němčině. A hlavně anglický jazyk jsem v prostředí, kde jsem byla 12 let jsem nemusela používat, tedy se mi už vytratila praxe, takže mám obavy se vrátit k tomuto jazyku a hovořit na pohovoru anglicky, tak z toho mě oblévá pot. Ne že bych nevěděla,

mohla bych si to osvěžit na tu úroveň kterou mám, ale to zakoktávání je problém, vždy jsem se zakoktávala v cizí řeči.

Jinak v práci, když jsem mluvila s dětmi pubertálního věku, dejme tomu třináctiletými, osmnáctiletými, nevím, co si ty děti povídali o mně, protože mnohé ty, které jsme řešili se navzájem znali, byli kamarádi. Možná o mně mluvili jako že chodí k té koktavé kurátorce nevím. Ale nestalo se mi, že by mi nějakým způsobem naznačili, že koktám, nerespektovali mě, uchechtli se, to se nestalo. Ale je pravda, že jsem se před nimi málo zakoktávala, naštěstí (smích). Možná i právě z důvodu toho, že jsem měla pozici autority. Vůči těm dětem jsem byla autorita, možná i z pozice té autority jsem se málo zakoktávala. Měla jsem klienta, který také koktal, a to právě byla ta věc, která nás spojila. Našli jsme něco, co nás spojovalo, to bylo fajn. On si začal připouštět to, co jsem mu radila, co má udělat jinak, on byl vlastně na drogách a možná i toto pomohlo, že se ty věci změnily, sám od sebe začal měnit svůj život. Možná kvůli té naší společné koktavosti i pochopil, že vlastně zažívám to samé, co on a chci mu hlavně pomoci, na to ráda vzpomínám. Bylo to super. On hodně koktal. Když jsem se ho ptala na různé druhy drog, které užívá, zmiňoval marihuanu. Já jsem se ho zeptala proč zrovna marihuanu a on: protože při jejím užívání nekoktá. Když si dá marihuanu, v tom okamžiku nekoktá a vlastně kvůli tomu začal marihuanu pokoušet, ale s tím já nemám zkušenosti. On se asi bál, co bude, protože koktal hrozně moc. Bál se, jak bude v životě fungovat, bylo mi ho hodně líto, nakonec jsme se s tím poprali.

Jak jsem vlastně naznačila, tak teď v tomto věku, se už nechce tak horlivě navazovat nějaké nové známosti a kontakty. A co se týká vztahu k lidem, dalo by se říct, že jim někdy závidím, že nekoktají. A možná to bude vypadat hloupě, ale měla jsem období, kdy jsem si říkala, že musím vyvinout větší aktivitu, boj než normální člověk, abych zvládla to samé, co on.

Já jsem dva roky chodila do amatérského divadla, to bylo divadlo a zároveň i kurz rozvoje osobnosti, a zde jsem někdy musela bojovat s pocity, trému a stres, když jsme měli nějaké závěrečné vystoupení, že někdo tam stresoval a já jsem si v duchu říkala „Bože, co ty stresuješ, vždyť já koktám, a já se tu mám postavit před 100 lidí, a ty ne, tak nevím, co řešíš." Přiznám se, že mě tohle někdy opravdu napadne, ale není to pěkná vlastnost. Třeba zase může mít větší stres vystupovat před lidmi, než mám já, takže se nemůže povyšovat nad někoho".

Nejbližší lidé a kontext balbuties

V: *„Emoce a pocity při komunikaci s nejbližšími a emoce a pocity při komunikaci s nejbližšími – jestli to je odlišné a jak?"*

T: *„S blízkými je to takové uvolněné, já už několik let chodím k psychoterapeutce, která je zároveň moje kamarádka, a vlastně spolu řešíme i toto zakoktávání a víc jsem se začala zajímat i o duševní zdraví, když jsem pochopila, že jsem vyhořelá a hodně věcí jsem k tomu načetla. Já, když hovořím s cizími lidmi, tak jsem v křeči, např. už teď když se s Vámi bavím, tak už je to jiné, ale tu první řekněme třičtvrtě hodinu jsem měla křeče v žaludku a dýchám jen na polovinu. Teď jsem se nadechla už nevím, po jaké době zhluboka konečně (smích). Nebo si uvědomuji, že mám zaťaté pěsti nebo zuby nebo cítím napětí v nohách. Když jsem v kontaktu s kamarády nebo nejbližší rodinou, tak to nemám. Nebo když jedu domů autobusem, tak nedržím normálně kabelku, ale já ji mačkám. Je to i tím, že teď mám stresující období díky výpovědi, ale v blízkosti blízkých jsem fyzicky uvolněná. A když hovořím s cizími lidmi ale i s kolegy, ale jak se kterými, záleží, který je to kolega, tak cítím fyzické napětí nebo si ho později uvědomím. Že mám zpocené ruce, stáhnutý žaludek nebo že jsem celkově v takové fyzické křeči. Emocionálně to až tak nepociťuji, že bych cítila nějaký strach, u cizích lidí je to samozřejmě větší kontrola. Třeba na začátku tohohle rozhovoru jsem se velmi kontrolovala a nyní se až tak nekontroluji“.*

V: *„Tak to se moc omlouvám, rozhodně jsem Vám nechtěla způsobit křeče v žaludku. Měla jste někdy období, že jsem měla někdy vyloženě strach z mluvení? Kdy někdy jste raději byla zticha, než abyste něco řekla nebo se pokusila něco říct, ale byla jste plná obav?“*

T: *„Nic se neděje. To ano, toto mi zůstalo, to jsem měla na základní, střední i na vysoké škole a částečně i v práci. Na střední a základní škole jsem se bála něco říct, zda se budu zakoktávat nebo ne. Já jsem se málo hlásila. V práci, když jsou porady, tak nejsem aktivní typ, co by do všeho vrtal nebo se na vše ptal nebo by vše komentoval. Ani ne kvůli tomu, že bych se teď bála zakoktávání, ale je to zvyk, prostě já se do takovýchto debat málo zapojuji. Nyní se spíše obávám abych neřekla nějakou hloupost, že mě odsoudí tým, že se do mě pustí. Hlavně ve věcech, ve kterých si nevěřím.*

Moji kolegové mi říkají, když cítím nespravedlnost vůči někomu nebo celkově, tak to se ozvu, ne že bych křičela nebo tak, tak dokážu svůj názor dát velmi razantně najevo. Je to málokdy, ale když jeto třeba, tak se ozvu. Když jsou nespravedlnosti, tak úplně zapomenu nato, co si kdo pomyslí, zda se budu zakoktávat a převáží pocit hněvu, resp. nespravedlnosti vůči někomu nebo něčemu a ozvu se“.

V: *„To je správné. Jaký je počet přátel ve Vašem okolí? Spokojenost s lidmi ve Vašem okolí, jak je vnímáte?“*

T: *„Ehhm, no kolik, kolik blízkých. Těch blízkých, se kterými sdílím takové to nejintimnější je asi deset, do deseti lidí. Já nejsem konfliktní typ, já vůbec nemám konflikty s lidmi. Já nemám problém, já každého pochválím, když mohu. Myslím, že jsem okolím vnímána pozitivně, jsem ochotna pomoct. Mám kolegyni, která má svůj den, tak mě ani nepozdraví (smích). To není podle mě v pořádku. Já jsem takový typ, že se snažím lidem pomáhat, možná i proto mě okolí vnímá pozitivně, nemám konflikty, vůbec".*

V: *„Super. O některých jsme se již bavily, máte nějaké další osvědčené způsoby zvládat stresové situace?"*

T: *„Ehhm, mně se hodně osvědčilo to dýchání na čtyři doby. Vlastně to, že se nadechnu, napočítám do čtyř a vydechnu. Ještě co se mi osvědčilo, když se mohu na ty přednášky připravit, tak se připravím, například kolegyně se mě ptala, jak to děláš, že tvé přednášky jsou vždy dobrý, lidi tě mají rádi, visí ti na rtech, čím to je. Došlo mi to, že je to tím, že je vždy potřeba kvalitní příprava, musím si být stoprocentně vědoma toho, co chci hovořit. Důležité to, že se na lidi usměji, dokáži s nimi komunikovat, ovládáme trému, dokáži komunikovat s publikem. Takže rada, když lze se na něco připravit, tak se připravit".*

V: *„Jaké jsou pro Vás situace snadnější pro komunikaci, jaké naopak méně snadné a jak je zvládáte?"*

T: *„Ehhem, nooo. Hmmm. Snadné tak, lehce se mi komunikuje, samozřejmě, když s tím člověkem nejsem v konfliktu. I když se zakoktávám, ale jsem uvolněná, tak je to OK. Náročné jsou pro mě situace, kdy si nejsem úplně jistá, potřebuji něco asertivně přesadit, hlavně před cizím člověkem, vyhodnocuji si každé slovo, které povím. Bojím se, že když budu koktat, tak mě člověk nebude brát vážně. Snažím se na toho člověka tlačit, možná ho i trochu zmanipulovat na svou stranu. Chci si prosadit nějaké své názory, hlavně v práci to je těžší. Ještě musím přemýšlet, jak to slovo použiji, abych se nezakoktávala. Naštěstí se mi to teda nestává často, ale je to fakt těžké".*

Terapie balbuties

V: *„Jaké terapie balbuties jste vyzkoušela, jak jste se cítila při jejich absolvování a jak byly efektivní? Některé již zazněly, prosím o sdělení, pokud byly ještě jiné absolvovány".*

T: (Přemýšlení) *„Nevím, zda to byla přímo metoda, ale takové obloučky u logopeda. Mamka byla Maďarka, my jsme měli dvojjazyčnou domácnost. Mamka Maďarka, taťka Slovan. Slyšela jsem někde, že se děti právě z těch dvojjazyčných rodin mohou více zakoktávat. Rodiče tedy zkusily, že mamka na mě přestala mluvit maďarsky, bavily jsme se jen slovensky a zlepšilo se*

to. Dechová cvičení, zpívání …. Nevím, zda je to metoda. S mamkou jsem i dost zpívala. Ona mi dala nějakou otázku, já jsem větu zazpívala, to, co jsem chtěla říci, jsem zazpívala. Jo a jóga, naučit se dobře dýchat. Když mi dojde dech, já se zakoktávám, nemohu popadnout dech, strašné pro mě … jo a divadlo je ještě super, to mě vždy bavilo. Nejde o to hraní, ale o ty vhodná dechová cvičení. Ještě chodím na psychoterapii, ta je velmi fajn.

Chtěla jsem vyzkoušet hypnózu, někdo mi říkal, že během hypnózy nastává to, že se člověk vrátí do období, kdy nastal ten zlom, prožije ji vlastně znovu, mazec. Tím se odstraní to zakoktávání, nenašla jsem odvahu ji vyzkoušet. Nevím, zda máš ty nějakou zkušenost s hypnózou. Nemám odvahu to vyzkoušet, napadlo mě to. Ani jsem nečetla, že by to někomu pomohlo, tak nevím. Hodně se mluví o homeopatii, já na ně moc nevěřím, jsem spíše tradiční člověk, ale kamarádka s nimi pracuje, zeptám si jí na ně".

V: *„Ne, nemám, také jsem se jí bála".*

V: *„Měla jste někdy temné období života? Kdy jste byla demotivovaná zkoušet nějaké další terapie balbuties?"*

T: *„To jsem asi naznačila, že to temné období, kdy jsem se hodně zakoktávala, bylo v období, kdy máma byla nemocná, zjistila jsem, že má metastázi. Přišlo to vědomě, že je to konec prostě, nezlepší se to. To období čekání na ten konec bylo zlé a v té době ta řeč byla velmi zlá. Neřešila jsem to, absolutně jsem neřešila řeč, řešila jsem jiné věci. A pak když mám, a tedy zemřela a pominul ten zdroj velkého stresu, který tam byl, tak řeč se sama srovnala. Vrátila se do stavu jako byla před tím, byl tam ten moment, kdy se ta řeč hodně zhoršila, byly metastáze … všichni jsme čekali vlastně na konec, když jsem se s tím ztotožnila, začala žít normální život, tak se to urovnalo. V práci to také bylo hodně špatné období, řešila se jedna velká kauza, kterou jsem musela já vyřešit. Řešila jsem kauzu i mámu. Bylo toho hodně na mě, v tom období jsem vůbec řeč neřešila, nešlo to. Nedávala jsem si na to pozor, bylo to hodně zléé, fuj, když si na to vzpomenu, strašný. Prostě nic, nic, vůbec. Pak když bylo po kauze a mamka zemřela, zmátořila jsem se z toho tak nějak a pak už to bylo dobré".*

Sebedůvěra a sebepojetí v rámci balbuties

V: *„Jak sebe sama vnímáte v kontextu balbuties, zda jste stále vnímala sebe sama stejně? Vybavuji si, že jste mluvila o tom, že bylo jednu dobu dost nízké a poté se zlepšilo, pokud můžete více rozvést … děkuji".*

T: *„To sebevědomí je u mě takové zvláštní. Na základní to bylo nižší, na té střední se to zvýšilo. I ta má práce mi velmi v tomhle pomohla. Největší sebevědomí jsem mala na střední škole, tam*

jsem měla asi nejvyšší míru sebevědomí, to byla raketa, jak vystřelilo. Poté se to uklidnilo, nyní mám pocit, že mi sebevědomí kleslo, je to zvláštní. Na jednu stranu je to sebevědomí určitě nižší … mám pocit i více lidí mi to řeklo, že v porovnání s jinými lidmi mám stále nízké sebevědomí. V porovnání s nějakou běžnou populační normou. Vidím to i celkově na té práci, musím si být věcmi stoprocentně jistá a nevěřím si až tak, jako by si věřili jiní lidé. Mám pocit, že celý život s ním bojuji prostě, mám trošku pocit, že jsem se trochu uzavřela. Nejsem tak extrovertně laděna jako před tím, mám ráda svůj klid. Takovou svou jistotu, sebevědomí mám stále nízké, to je fakt nooo… nevěřím si tak, jako si věří jiní lidé lidi".

V: *„Plně Vám rozumím, mám to stejně, úplně souhlasím. Jak vnímáte svoji narušenou komunikační schopnost?"*

T: *„Nooo, nyní ji vnímám celkem dobře. Možná i díky tomu, co mi řekla kamarádka, která to bere jako charakterovou vlastnost, vidím to jako součást sebe. To mi dost pomohlo. Přijala jsem to, kdybych to porovnala s něčím, když člověk pozná sám sebe, když je v nějakém věku, je v nějaké fázi života, fajn, je to v pořádku, že jsem lenivá. Ale to, že jsem lenivá mě nutí s lenivostí bojovat. Ano, přijmout to, snažit se pracovat na sobě, tu věc nějakým způsobem zlepšovat…. Nedokáži vyjádřit své myšlenky (smích), prostě něco podobného, noo. Mozek je rychlejší než slova z hlavy. Takže poruchu řeči vnímám, je to součástí mě, ale je třeba na tom stále pracovat, zlepšovat to. Aby to bylo stále lepší, s tím, že je to lepší, s tím určitě souvisí i sebedůvěra, s tím souvisí i to lektorování. Je to řetězec. Jsem spokojenější sama se sebou, když vidím, že to jde, vystoupit před ty lidi a mluvit".*

V: *„Je ještě něco, co byste chtěla dodat, co nezaznělo?"*

T: *„Přemýšlíííím, nic mě nenapadá, asi je to vše".*

V: *„Dobře. Děkuji Vám moc rozhovor, velmi mi pomohl i m obohatil, děkuji ještě jednou a přeji mnoho úspěchů, jak v novém zaměstnání, tak i zejména v mluvení".*