

W Y D A N I E D R U G I E

Wskazówki dla jękających



**Specjalistyczna pomoc
od 28 jękających się
terapeutów**



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

PUBLICATION NO. 0009

W Y D A N I E D R U G I E

Wskazówki dla jękających



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

www.stutteringhelp.org
www.tartamudez.org

advice to those who stutter

Publication No. 0009

Second Edition—1998

Third Printing—2003

Fourth Printing—2005

Fifth Printing—2008

Published by

Stuttering Foundation of America

3100 Walnut Grove Rd., Suite 603

P. O. Box 11749

Memphis, Tennessee 38111-0749

Library of Congress Catalog Card Number: 98-060375

ISBN 0-933388-39-X

Copyright © 2008, 2005, 2003, 1998 by Stuttering Foundation of America

The Stuttering Foundation of America is a nonprofit charitable organization dedicated to the prevention and treatment of stuttering.

Tłumaczenie: demostenes.eu

Licencja: książka jest dostępna na licencji Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.



Od autora tłumaczenia:

Zgodnie z polskim prawem już na wstępie zaznaczam, że tłumaczenie jest zaliczane do kategorii opracowań i mimo istniejących zależności pomiędzy pierwotnym tekstem i jego tłumaczeniem, są to dwa odrębne teksty.

Należy również pamiętać o tym, że to tłumaczenie jest wyłącznie projektem hobbystycznym. Dlatego też może zawierać błędy, które mogą utrudniać zrozumienie zagadnień omawianych przez autorów oryginału. O ile to tylko możliwe, zachęcam do zapoznania się z oryginałem dostępnym na stronie [Stuttering Foundation](#).

The Stuttering Foundation of America is a non-profit charitable organization dedicated to the prevention and treatment of stuttering. If you feel that this book has helped you, send a contribution to Stuttering Foundation of America, 3100 Walnut Grove Road, Suite 603, P.O. Box 11749, Memphis, TN 38111-0749. Contributions are tax deductible.

Wprowadzenie

W 1972 r. Stuttering Foundation of America opublikowała *Do Jąkały*. Książka składała się z rozdziałów napisanych przez dwadzieścia trzy osoby oraz końcowego podsumowania przygotowanego przez Charlesa Van Ripera. Każdy ze współautorów osobiście doświadczył znaczącego problemu z jękaniem, każdy z nich dzięki pracy udanie zapanował nad własnym problemem, i każdy z nich miał wystarczająco dużo odwagi, aby podzielić się tymi doświadczeniami z „braćmi i siostrami klanu związanego języka”. To oryginalne wydanie zostało przedrukowane siedem razy oraz przetłumaczone na kilka języków obcych.

Teraz więcej niż trzydzieści lat później wydajemy drugą edycję. Co za przedsięwzięcie! Wielu z oryginalnych współautorów już odeszło. Ci, którzy nadal żyją, zostali poproszeni o napisanie zaktualizowanego rozdziału lub wyrażenie zgody na przedrukowanie oryginalnego rozdziału. Czworo z nich przygotowało nowe rozdziały: Joseph Agnello, Richard Boehmler, Hugo Gregory i J. David Williams. Gerald Moses i Fred Murray wprowadzili tylko niewielkie zmiany w ich rozdziałach.

Każdy z dziesięciu nowych współautorów ma historię do opowiedzenia. Opierają się na osobistych historiach związanych z jękaniem, jak i na pracy terapeutycznej z innymi jękającymi się. Każdy z autorów uchwycił istotę własnego myślenia klinicznego i zamknął ją w krótkim, treściwym rozdziale składającym się z ok. dwóch tysięcy słów. Jako redaktor podziwiam ich za umiejętność zredukowania dziesiątek stron do „najpotrzebniejszego minimum” i zdają sobie sprawę, że o wiele więcej mogłoby zostać powiedziane. Doceniam ich zrozumienie.

Czasy się zmieniły od 1972 r., gdy redagowałem pierwszą

edycję *Do Jąkały*. Wtedy korespondowaliśmy przy użyciu telefonu i poczty. Moja żona i ja przepisywaliśmy wszystkie rozdziały i robiliśmy to wielokrotnie. Zapisywałem nie tylko koszty papieru i opłat na poczcie, ale również taśmy do maszyny do pisania. W obecnej wersji *Wskazówek dla jąkających* wiele rzeczy wygląda inaczej. Korespondowaliśmy, korzystając z poczty elektronicznej i zużyliśmy zaledwie jeden nabój tuszu do drukarki.

Wy, którzy czytacie tę książkę, przez chwilę będziecie mogli doświadczyć i zrozumieć punkt widzenia każdego ze współautorów. Osobiście jestem zaszczycony, że miałem okazję poznać większość z autorów pierwszej edycji *Do Jąkały*. Miałem przyjemność poznać wszystkich autorów tej nowej edycji *Wskazówek dla jąkających*. Uważam ich za moich dobrych kolegów i przyjaciół, i chciałbym im podziękować za honor, zaszczyt i odpowiedzialność płynące z umożliwienia mi redagowania i pielęgnowania ich pracy.

Stephen B. Hood, Ph.D.

Oryginalna przedmowa z 1972 r.

Niniejsza książka zawiera nadzwyczajne wskazówki terapeutyczne. Nigdy wcześniej nie zostało opublikowane coś podobnego. Tym, co czyni ją unikalną i niezwykłą jest to, że każdy z rozdziałów tej książki został napisany przez osobę jąkającą się. Każdy z nich przeszedł „twardą szkołę” jąkania i wie, jak to jest doświadczać strachu, lęku i zwątpienia, które tak często towarzyszą jąkałom. Oni rozumieją twój problem.

Również wszyscy autorzy tych rozdziałów są obecnie lub byli w przeszłości patologami mowy. Oznacza to, że są doświadczeni i przeszkoleni w pomaganiu innym z ich problemem–i napisali te rozdziały, aby pomóc ci w skutecznym poradzeniu sobie z jąkaniem.

Stanowią najwybitniejszą grupę autorytetów w dziedzinie jąkania. Wśród nich szesnastu jest lub było profesorami uniwersyteckimi patologii mowy, sześciu dziekanów wydziałów patologii mowy w takich instytucjach, dwunastu kierowników klinik mowy i słuchu, jeden psychiatra, dziewięciu członków American Speech-Language-Hearing Association (ASHA) i dziewięciu autorów książek dotyczących terapii jąkania.

Chociaż ci autorzy nie zgadzają się w pełni co do tego, co należy zrobić, aby przezwyciężyć własne trudności, to w ich zaleceniach i myśleniu wiele jest jednolitości. Wierzmy, że ich pomysły będą dla ciebie pomocne. Publikujemy tę książkę dla ciebie i z nadzieją, że będziesz w stanie z niej skorzystać.

Malcolm Fraser
Stuttering Foundation of America

Spis treści

Wprowadzenie.....	1
Oryginalna przedmowa z 1972 r.....	3
Wyraż się lub podróżuj z ładunkiem.....	6
Lon L. Emerick	
Panowanie nad jękananiem versus twoje jękanie panuje nad tobą	14
Dorvan H. Breitenfeldt	
Jękanie: co możesz z nim zrobić.....	22
Margaret Rainey	
Dwie strony medalu.....	29
Hugo H. Gregory	
Co możesz zrobić, aby sobie pomóc.....	36
Lois A. Nelson	
Wiadomość do jękających się.....	43
Joseph G. Sheehan	
W kierunku swobodniejszej mowy.....	49
Frederick P. Murray	
Przewycięzanie strachu i napięć towarzyszących jękananiu.....	55
James L. Aten	
Nigdy się nie poddawaj.....	61
Peter R. Ramig	
Fundamentalne cele dla osób jękających się.....	69
J. David Williams	
Kilka sugestii dla tych, którzy chcą mówić bez wysiłku.....	76
Dean E. Williams	
Sugestie dotyczące samodzielnej terapii jękania.....	83
Margaret M. Neely	
Samodoskonalenie po nieudanych terapiach.....	89
Henry Freund	
Niektóre z pomocnych postaw leżących u podstaw udanej terapii.....	95

Harold L. Luper	
Wiadomość do dorosłych jąkających.....	101
Gerald R. Moses	
Kilka sugestii, jak uzyskać i utrzymać lepszą płynność mowy (brak tłum.).....	107
David A. Daly	
Przemiana: cechy potencjalne stają się aktualnymi.....	108
Joseph G. Agnello	
Cztery kroki do wolności.....	117
Richard M. Boehmler	
Dziennik poprawy (brak tłum.).....	126
Bill Murphy	
Zmierz się ze strachem.....	127
Sol Adler	
Atakowanie góry lodowej jąkania: szpikulce, topory i promienie słońca!.....	132
Larry Molt	
Odnalezienie własnej drogi bez specjalistycznej pomocy.....	139
Walter H. Manning	
Wytyczne.....	148
Paul E. Czuchna	
Wiedza, zrozumienie i akceptacja.....	154
Robert W. Quesal	
Zachowywanie godności żyjąc z jąkaniem.....	162
Gary J. Rentschler	
Twoje życie jest zbyt ważne, aby tracić je na zamartwianie się jąkaniem.....	169
Kenneth O. St. Louis	
Zestaw zrób-to-sam dla jąkających się.....	176
Harold B. Starbuck	
Podsumowanie.....	182
Charles Van Riper	

Wyraż się lub podróżuj z ładunkiem

Lon L. Emerick



Dwadzieścia siedem lat temu w desperackiej próbie wyleczenia syna z chronicznego problemu z mową, moi rodzice wydali skromne oszczędności i wysłali mnie do prywatnego ośrodka leczenia jąkania. Niestety, ku ich przeżeniu i mojemu głębokiemu uczuciu beznadziejności, to było po prostu kolejne daremne podejście. Kiedy pogrążony w smutku wracałem do domu pociągiem, obok mnie zatrzymał się uprzejmy stary konduktor i zapytał o cel mojej podróży. Otworzyłem usta, aby wypowiedzieć wielokrotnie przećwiczone „Detroit”, ale wszystko, co udało mi się z siebie wydobyć to seria wyciszonych szmerów; wciągnąłem mocno mięśnie przepony, aby pozbyć się ucisku na moim gardle–cisza. W końcu stary człowiek spojrział na mnie przez swoje okulary, potrząsnął głową i ze śladowym uśmiechem powiedział, „Dobrze więc młody człowieku, wyraż się lub podróżuj z ładunkiem”.

Konduktor oddalił się w dół przejścia, kołysząc się pośród pasażerów, zanim spłynęła na mnie fala uderzeniowa spowodowana szokiem. Spoglądałem przez okno na przemijający krajobraz wśród łzawej mgły gniewu i frustracji, czułem na sobie wzrok innych pasażerów spoglądających ukradkiem; ze wstydu zrobiłem się purpurowy, szyja i głowa pulsowały z rozpaczy. Na długo po tym zdarzeniu nadal pamiętałem przeszywający komentarz konduktora. Na długie lata zamknąłem tę oraz inne

rany, pielęgnowałem mój gniew, marząc o tym, że pewnego dnia będę w stanie naprostować wszystkie te krzywdy. Jednak koniec końców jego zwięzły kalambur zmienił moje życie. Niesamowite, ale stary człowiek miał rację.

Rzeczywiście, po co podróżować z ładunkiem? Dlaczego nieść ze sobą ten przepełniony bagaż, znosić bezustanne opóźnienia, pokutować zapomnienie i odrzucenie na okopconych bocznicach kolejowych, być bombardowanym przez niezliczone wstrząsy i nieplanowane postoje? Dlaczego miałbyś pozwolić, aby twoja podróż przez życie była podyktowana przez rozkład jazdy jąkania? Możliwe, że także szukasz sposobu, aby

Dlaczego miałbyś pozwolić, aby twoja podróż przez życie była podyktowana przez rozkład jazdy jąkania?

wydostać się z tego bagna pogmatwanych wagonów i labiryntu torów, które, wydaje się, że prowadzą jedynie do pustych, ślepych uliczek. Chociaż trudno jest radzić komuś, komu zachowaniom

nie przyglądało się w określonych sytuacjach, to jednak wiem o kilku rzeczach, które pomogły zarówno mi, jak i wielu innym jąkałom. Mogę to wyzwanie rzucić również tobie: zapraszam cię do zrobienia czegoś trudnego, ale na końcu czeka słodka nagroda – zmienienia sposobu, w jaki mówisz. Droga do lepszej mowy obfituje w wiele ślepych zaułków, przerażających ciemnych tuneli i żmudnych wspinaczek. Strzeż się jakichkolwiek terapii, które same siebie określają nowatorskimi i obiecują pomoc bez bólu; głęboko w sobie wiesz, że to nie może działać. Czy mogę pokazać ci szlak?

Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest przyznanie przed samym sobą, że potrzebujesz zmian, że naprawdę chcesz coś zrobić ze sposobem, w jaki obecnie mówisz. Jest to trudne, ale musisz się całkowicie zaangażować; nawet najmniejsza część nie może cię powstrzymać. Przestań spoglądać tęsknie za płynnością i polegać na magicznym przekonaniu, że pewnego

dnia bloki zwyczajnie znikną. Nie ma magicznego napoju, nie ma różowej pigułki, która wyleczy twoje jąkanie. Nie siedź beczynnie czekając na właściwy moment, na inspirację, która ma przyjść do ciebie – *musisz sam do „tego” dążyć*. Musisz zdać sobie sprawę, że stare rozwiązania, rzeczy, które robiłeś przez wiele lat, aby sobie pomóc (i te sugestie pochodzące od domowych terapeutów, „Pomyśl, co chcesz powiedzieć”, „Zwolnij tempo mowy”, itd.) po prostu nie działają. Kolejiny są głęboko wyżłobione i przekonasz się, że zmienianie siebie jest trudne; nawet jeśli sposób, w jaki obecnie mówisz, nie jest szczególnie przyjemny, to jednak jest on znajomy. Nieznane jest właśnie tym, czego się obawiamy.

Musisz być przygotowany na przetrwanie przejściowego dyskomfortu, być może nawet cierpienia, jeśli chcesz osiągnąć długofalową i rozległą poprawę. Nikt, być może poza znachorami, którzy nadal kręcą się wokół jąkania, nie obiecuje ci ogrodu usłanego różami. Dlaczego nie poświęcić swojego cza-

Musisz być przygotowany na przetrwanie przejściowego dyskomfortu, być może nawet cierpienia, jeśli chcesz osiągnąć rozległą poprawę.

su i wysiłku już teraz, i cieszyć się przez resztę swoich dni swobodą od związanego języka? Jak możesz to zrobić? Musisz rozbić złożony problem jąkania na mniejsze części i potem rozwiązywać

je jedna po drugiej. *Proste*. Nikt nie powiedział, że to było łatwe. Możemy zacząć?

1. Czy jesteś obeznany z własnym wzorcem jąkania? Co robisz, kiedy się jąkasz? Co możesz *zobaczyć, usłyszeć i poczuć*? Gdzie znajdują się wyzwalacze tych lgnących bloków lub gnających powtórzeń? Jak przebiegają twoje momenty jąkania, począwszy od przewidywania pojawienia się jąkania, a kończąc na wypowiedzeniu słowa? Jak uwalniasz bloki... przyplływem dodatkowej siły, nagłym szarpnięciem głowy? Chciałbym, abyś przyjrzał się bliżej temu, co robisz, kiedy się jąkasz; możesz

użyć lustra, dyktafonu, kamery, opuszków palców, aby wyczuć miejsca nadmiernego napięcia. Przyjaciel lub krewny, któremu ufasz, również może pomóc w przygotowaniu dokładnego rozeznania. Jąkanie nie jest jakąś tajemniczą bestią, która przejmie kontrolę nad twoimi ustami – nawet jeśli tak się może wydawać, ponieważ pojawia się tak automatycznie. Jąkanie jest szeregiem działań, jakie *wykonujesz*. Jest to sposób, w jaki mówisz w tej chwili. Zanim będziesz mógł zmienić to, co robisz, oczywiście musisz spędzić trochę czasu na dokładnym odkrywaniu i katalogowaniu tego, czym jest to, co robisz. Zobacz jak inny jåkający, opisał swój wzorzec jåkania:

Potrafie określić, kiedy będe się jåkał... przynajmniej trzy słowa do przodu. Odczuwam napięcie w zuchwie. Zaciskam mocno usta... nawet kiedy próbuję powiedzieć dźwięk /k/! Mrugam, zamykam oczy, pochylam głowę w dół i trochę w prawo. Naciskam jeszcze mocniej i w końcu wypowiadam słowo „kot”, szarpiąc szczęką do przodu.

2. Teraz kiedy już dysponujesz wyobrażeniem tego, co robisz, kiedy się jåkasz, zajmij się utworzeniem programu zmian. Weź ze sobą wszystkie elementy – przeładowany bagaż – które składają się na twój wzorzec jåkania i świadomie i umyślnie próbuj *dodawać* (wyołbrzymiać), *urozmaicać* (zamiast potrząsać głową w prawo, spróbuj robić to w lewo) i *porzucać* (jåkaj się bez zbędnych przyzwyczajień) poszczególne aspekty pojedynczo. Zaczynj od łatwych sytuacji – może sam – i stopniowo zwiększaj trudność. Poniżej przedstawiam tabelę, która pomoże ci zorganizować czas potrzebny na ćwiczenia:

<i>szarpnięcia głową</i>	<i>Dodaj</i> Poniedziałek, czytaj na głos przez 15 minut. <i>Wyolbrzymiaj</i> szarpnięcia głową w lewo.	<i>Urozmaicaj</i> Środa, czytaj na głos przez 15 minut. <i>Wyolbrzymiaj</i> łagodne szarpnięcia w prawo.	<i>Porzuć</i> Piątek, czytaj na głos przez 15 minut. <i>Przestań</i> używać szarpnięć głową.
------------------------------	---	---	---

(Przygotuj podobny plan zmiany innych elementów twojego jąkania: zaciskania ust, mrugania, itd.)

Pewnie mówisz, chcę *przestać* się jąkać. Jasne! Jednak najpierw musisz zerwać z dawnymi nawykami, które budowałeś przez lata i nie możesz tego zrobić natychmiast. Nawyk jest potężny, ponieważ na końcu tych wszystkich napięć i zmagania najczęściej wyłania się słowo. W pewnym sensie jąkanie się sprawdza – więc wytrwale używasz tych rytuałów, które pomagają ci uciec od jąkania. Aby zerwać z nawykiem, musisz zmodyfikować jego

Aby zerwać z nawykiem, musisz zmodyfikować jego szablonowy charakter.

szablonowy charakter.

3. Kiedy jesteś już zaznajomiony z różnymi elementami, z których składa się twoje jąkanie i potrafisz je modyfikować, spróbuj jąkać się *łagodniej* i *otwarcie*. Najlepszą radą, jaką mogę ci dać, jest to, że musisz nauczyć się jąkać lepiej, z minimum napięcia i bez pośpiechu. Zamiast naciskać tak mocno, spróbuj załagodzić swoje bloki przez prześlizgnięcie do pierwszej sylaby słowa; zacznij w tym samym czasie wykonywać *ruch* i zainicjuj *przepływ* dźwięku, i wśliznij się do słowa. Używaj mocnych ruchów swoich ust, żuchwy i poczuć przejścia w tych strukturach, kiedy poruszasz się *naprzód* przez słowo. Wiele cierpienia i w konsekwencji negatywnych reakcji w jąkaniu pochodzi od napinania i powstrzymywania się. Przeczytaj tych kilka instrukcji, które daliśmy ostatnio jąkającemu,

który uczył się włączać i wyłączać swoje jąkanie:

Kiedy podniosę palec, zwiększysz ucisk – do naprawdę twardego bloku. Potem kiedy opuszczę mój palec, pozwól napięciu powoli uchodzić. Właśnie w ten sposób. Teraz, wykonuj te dwa ćwiczenia samodzielnie: zwiększaj i zmniejszaj napięcie. Naucz się bawić ze swoimi blokami w ten sposób; opanuj to *uczucie* ustępowania tych twardych fiksacji.

4. Teraz mam zamiar poprosić cię, abyś zaczął robić osobliwą rzecz: *jąkać się celowo*. Doskonale wiem, że brzmi to dziwnie, ale to działa. Dlaczego? Ponieważ pomaga pozbyć się strachu (co miałbyś do ukrycia, jeśli jesteś skłonny do celowego jąkania?) i dostarcza mnóstwo doświadczeń, ćwicząc czynność jąkania w sposób bardzo celowy i umyślny. Im więcej jąkasz się umyślnie, tym mniej się powstrzymujesz; a im mniej się powstrzymujesz, tym mniej się jąkasz. Raz pracowaliśmy z młodą studentką z wymiany, która niemal kompletnie ugasila swoje jąkanie w jeden tydzień, stosując negatywną praktykę. Byliśmy uwikłani w egzaminy doktorskie, więc daliśmy jej ręczny licznik i powiedzieliśmy: „W Lansing żyje 100,000 osób; przekonaj się, z iloma możesz porozmawiać i pokazać swoje jąkanie”. Kiedy zobaczyłem ją siedem dni później była wynędzniała i schodzona, ale uśmiechała się szeroko i nie jąkała się. Niesamowite, ale skonfrontowała się z 947 rozmówcami! I nie była w stanie jąkać się nieumyślnie.

„Celowe jąkanie...
uwalnia strach”.

5. Musisz znacznie zredukować lub wyeliminować wszystkie uniki, jakie stosujesz. Za każdym razem, kiedy zastępujesz słowo przez inne, używasz dźwięku lub innej sztuczki, aby rozpocząć swoją mowę, opóźniasz lub rezygnujesz z próby odezwania się, sprawiasz, że jest ci coraz trudniej. W ten sposób pielęgnujesz swój

Sporządź listę
wszystkich swoich
uników.

strach, sprawiasz, że wzrasta. Człowiek, który stosuje uniki musi wciąż zachowywać czujność, nieustannie wymyślać nowe sposoby, aby uchylać się przed słowami, sytuacjami czy rozmówcami, których się obawia. To tak jakby wlewać wodę do cieknącej beczki. Przygotuj listę wszystkich swoich uników: Jakiego typu są one (startery, taktyki opóźniania, itd.)? Kiedy, w jakim kontekście je stosujesz? Jak często uciekasz się do wykrętów? Inaczej mówiąc, przygotuj remanent uników. Potem systematycznie urozmaicaj i wyolbrzymiaj każdy z nich; używaj uników, kiedy ich nie potrzebujesz w bardzo celowy sposób. W końcu, kiedy zorientujesz się, że zastosowałeś unik nieświadomie, zastosuj karę na samym sobie; przykładowo, jeśli unikasz słowa „czekolada”, to musisz natychmiast użyć kilkakrotnie tego słowa. Jedną z najlepszych kar jest powiedzenie słuchaczowi o uniku, który zastosowałeś i wyjaśnienie, dlaczego powinieneś przeciwdziałać takim zachowaniom.

6. Żaden jąkający nie żyje w odosobnieniu. Reakcje ludzi na ciebie oraz twoja interpretacja ich zachowań ma, jak dobrze wiesz, głęboki wpływ na twoją mowę. Musisz wychodzić i odświeżać znajomości ze słuchaczami; musisz rozmawiać z wieloma różnymi ludźmi, w wielu różnych sytuacjach. Przygotujienne normy i wyzwania dla siebie; bierz udział w tych trudnych sytuacjach wymagających mówienia i pokaż sobie, że potrafiśz pomimo jąkania przekazać wiadomość innym. Każda podróż jest przyjemniejsza, kiedy odbywasz ją w podobnym i pomocnym towarzystwie. Na szczęście w wielu miastach istnieją grupy samopomocowe, które dostarczają informacji i wsparcia w tym szczególnie ważnym aspekcie modyfikacji starych postaw związanych z problemem jąkania.

7. Zabrzmi to dziwnie, ale możliwe jest, że będzie ci trudno dostosować się do płynniejszej mowy. Przez lata poruszałeś się od bloku do bloku, mówiłeś, posługując się jąkanym językiem. I jeśli używałeś jąkania jako wymówki lub podparcia, możesz poczuć się nagi i zdemaskowany bez niego. Najlepszym anti-

dotum jest ćwiczenie płynnej mowy, aż się z nią w pełni oswoisz. Załóż słuchawki i czytaj na głos, odczuwając przepływ słów; mów jak cień razem z rozmówcą w radiu lub telewizji; zapisz się na kurs mowy.

Pokonanie problemu jąkania, ujarzmienie własnych ust, wymaga czasu; to zadanie nie może zostać zrealizowane przez noc. Nie mogę powiedzieć, jak długo to potrwa w twoim przypadku. Nie ma dwóch jąkań, które podejmują wyzwania w ten sam sposób lub robią postęp w tym samym tempie, ale dla wszystkich wspólny jest ten kuszący miraż, wabiący ich naprzód. To są właśnie podstawy bloków. Czy potrafisz stworzyć z nich proces naprawczy? Nie podążaj dalej z ładunkiem. Wyraź siebie!

Panowanie nad jąkaniem *versus* twoje jąkanie panuje nad tobą

Dorvan H. Breitenfeldt



Wychowując się na farmie w Minnesocie, miałem szczęście uczęszczać do jednopokojowej szkoły, w której wszystkie osiem klas było uczonych przez jednego nauczyciela. Moje jąkanie rozpoczęło się w latach przedszkolnych i z biegiem czasu nasilało się. Rekompensowałem jąkanie, stając się człowiekiem przesadnie ambitnym. Z powodu mojego jąkania porzuciłem dalsze kształcenie po ukończeniu ośmiu klas i przez kolejne trzy lata nie uczęszczałem do szkoły. W tym czasie jąkanie znacznie się pogłębiło. Nie korzystałem z telefonu do siedemnastego roku życia, a zakupy robili za mnie moi rodzice. Moja mowa składała się z długich cichych bloków. Często zupełnie unikałem mówienia lub mówiłem tylko to, co mogłem wypowiedzieć bez jąkania, korzystając z zastępowania słów i mowy bez treści. Odczuwałem ogromny wstyd i winę, starając się uniknąć jawnego jąkania za wszelką cenę i często zadawałem sobie pytanie „dlaczego ja?”. Wiele razy płakałem w samotności z powodu jąkania i nawet rozważałem samobójstwo, ponieważ jąkanie wkrađło się do wszystkich aspektów mojego życia i doprowadziło do zastoju. Moje jąkanie było prawdziwą „góram lodową”. Większość znajdowała się poniżej linii wody.

Szczęśliwie w wieku siedemnastu lat uczestniczyłem w sze-

ściotygodniowym intensywnym grupowym programie terapeutycznym na Uniwersytecie Minnesoty. Niestety w połowie sesji rozwinąłem u siebie coś znanego pod nazwą „fartowna płynność” i wróciłem do domu z zasadniczo płynną mową, ale również z niewielkim doświadczeniem **panowania** nad moimi jąkanymi zachowaniami. W tym czasie rozpocząłem pierwszy rok szkoły średniej i przez około trzy miesiące pozostawałem płynny. Potem doświadczyłem smutnego nawrotu. Przystąpiłem do tego samego intensywnego programu terapeutycznego rok później i tym razem szczęśliwie wróciłem do domu z takim samym jąkaniami jak przed rozpoczęciem programu. Jednak tym razem zdobyłem mnóstwo doświadczenia w panowaniu nad moim jąkaniami i kontrolowaniu go, jak również zdrową postawę, że prawdopodobnie już na zawsze pozostanę jąkałą i nie mogę polegać na płynności.

Piszząc to, przechodząc na emeryturę od nauczania i administracji na uniwersytecie, dochodzę do wniosku, że całe moje jąkanie nadal tam jest, cyklicznie, i może być dokładnie tak samo

Musimy nauczyć się żyć szczęśliwie, w pełni pomimo tego wiernego współtowarzysza.

nasilone, jak to miało miejsce wcześniej, przed pierwszą terapią. Wygląda na to, że chroniczne/zaawansowane jąkanie jest naprawdę „nieuleczalne” u większości z nas, dlatego musimy nauczyć się

żyć szczęśliwie, w pełni pomimo tego wiernego współtowarzysza.

Ponieważ jąkanie jest tylko częściowo problemem komunikacyjnym, a w większym stopniu problemem funkcjonowania człowieka, musi być atakowane ze wszystkich stron. Musimy pracować nad *osobą jąkającą się*, a nie tylko nad jąkaniami. Ze względu na skalę problemu moje doświadczenia pokazują, że (chronicznie) jąkający potrzebuje intensywnej terapii do szybkiego wprowadzenia zmian, a następnie powinien zostać wyposażony w narzędzia do ciągłego i być może trwającego przez

całe życie, programu podtrzymującego.

Trzy ogólne cele dobrego programu terapeutycznego to:

1. **Zmniejszenie strachu:** Dążenie do zredukowaniu niepokoju przed słowami i sytuacjami, do zmiany postaw względem jąkania i do obiektywnego zrozumienia jąkania i zbudowania pozytywnego obrazu samego siebie.
2. **Modyfikowanie wzorca jąkania:** Studiowanie symptomów jąkania. Pozwolenie jåkaniu wyjść na zewnątrz, rozwinięcie jawnego wzorca jąkania i poznanie technik umożliwiających zapanowanie nad jåkaniem.
3. **Rozwinięcie programu podtrzymującego po terapii...** Jåkanie podobnie jak wiele ludzkich „chorób/schorzeń/zaburzeń/dolegliwości” wymaga ciągłej samodzielnej lub specjalistycznej terapii.

Idealne środowisko do leczenia jest często niedostępne dla wielu jåkających z różnych powodów. Niektóre z nich to ograniczenia czasowe, dostępność programów, finanse i być może

Jest wiele rzeczy, które jåkający może zrobić samodzielnie lub przy ograniczonej pomocy ze strony specjalisty.

gotowość osoby do zobowiązania się do udziału w pełnym wymiarze czasowym. Niemniej jednak jest wiele rzeczy, które jåkający może zrobić samodzielnie lub przy ograniczonej pomocy ze strony specjalisty. Zdecydowanie najważniejszą zasadą terapeutyczną jest **ogłaszanie** czy przyznawanie się

do faktu, że **jesteś jåkają**. W każdej sytuacji pozwolenie ludziom dowiedzieć się o tym, że się jåkasz, stwarza środowisko „przyjazne jåkaniu”. Na początku możesz czuć się dziwnie, przyznając się do tego, co zawsze tak bardzo chciałeś ukrywać, ale kiedy już przerażający „sekret” przestaje nim być i wiesz, że nie musisz martwić się tak bardzo o ukrywanie własnego jąkania, zaczniesz czuć się swobodniej. Ogłaszanie jest dożywot-

nią techniką i nigdy nie powinieneś próbować udawać płynnego rozmówcy. Szczerłość jest zawsze najlepszą taktyką i stanowi „oczyszczenie dla duszy”.

Utrzymywanie **kontaktu wzrokowego** ze swoim słuchaczem, szczególnie podczas bloków, jest niezbędne. Jąkający ze słabym kontaktem wzrokowym okazują uczucia zawstyżenia i

Dobry kontakt wzrokowy pomaga nie tylko w staniu się efektywniejszym rozmówcą, ale stwarza również naszym słuchaczom lepsze wrażenie o nas

ich negatywnych reakcji na własne jąkanie. Kontakt wzrokowy jest czymś, nad czym jąkający mogą pracować bez specjalistycznego wsparcia. Najlepszym sposobem na rozpoczęcie praktykowania jest utrzymywanie kontaktu wzrokowego ze sobą, stojąc przed lustrem podczas

wykonywania telefonów lub rozmowy z kimś innym. Po sesjach z lustrem przenieś kontakt wzrokowy do wszystkich sytuacji. Dobry kontakt wzrokowy pomaga nie tylko w stawaniu się efektywniejszym rozmówcą, ale stwarza również naszym słuchaczom lepsze wrażenie o nas i naszych odczuciach względem jąkania.

Zanim będziesz mógł zmieniać swoje jąkanie w bardziej akceptowalną mowę, musisz zacząć od **identyfikowania i analizowania** twoich specyficznych symptomów jąkania. Dwa sposoby zrealizowania tego zadania polegają na obserwowaniu jąkania w lustrze lub na nagranych filmach. Praca z lustrem i z wideo musi zostać wykonana w obecności innych, jako że prawdopodobnie jąkasz się w niewielkim stopniu, jeśli w ogóle, kiedy mówisz do siebie.

Sporządź listę specyficznych rzeczy, które robisz, gdy się jąkasz. Aby tego dokonać, musisz porzucić sztuczki związane z unikaniem lub odwlekaniami, których używałeś do unikania jąkania, i rozwinąć dobry, wyraźny, jawny wzorzec jąkania po-

przez bezpośrednie przystępowanie do bloków. Stanowi to najtrudniejszy aspekt twojej samodzielnej terapii, jako że większość jąkających mogło nigdy nie okazać *całego* ich jąkania. twoje widoczne jąkanie prawdopodobnie stanie się dużo bardziej nasilone; jednak doskonale zdajesz sobie sprawę z tego, że w środku zawsze takie było. Aby pomóc ci w dokładnym identyfikowaniu momentów, w których występują bloki, co jest absolutnie niezbędne, jeśli zamierzasz się zmienić, musisz skorzystać z **techniki zliczania**.

Kroki w zliczaniu są następujące:

1. Przystąp bezpośrednio do bloku bez używania starterów, opóźniania czy innych sztuczek związanych z unikaniem.
2. Jąkaj się przez całe słowo bez wracania do początku.
3. Zatrzymaj się natychmiast po wyjąkaniu słowa.
4. Oznacz blok w 3x5 książce memo jako: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 itd.
5. Nawiąż ponownie kontakt wzrokowy i kontynuuj aż do pojawienia się kolejnego bloku, następnie odkreśl go (krok 4.) ponownie, itd.

Powinieneś zliczać bloki we wszystkich sytuacjach wymagających mówienia, włączając w nie rozmowy telefoniczne.

Redukcja strachu przed słowami i sytuacjami powinna być częścią każdego programu terapeutycznego jąkania, ponieważ strach stanowi główną część problemu każdego jąkającego się. Jedynym znanym sposobem zmniejszenia strachu jest bezpośrednio zmierzenie się z nim. Od teraz musisz umyślnie przystępować do sytuacji i do wszystkich słów, których się obawiasz. Oznacza to wykonywanie wielu telefonów, rozmawianie z wieloma ekspedientkami w sklepach, zatrzymywanie nieznanomych i pytanie ich o kierunek, mówienie przed grupą i

konfrontowanie się ze wszystkimi innymi sytuacjami, które cię niepokoją. Zawsze rozpoczynaj każdą taką sytuację słowami „Mam na imię _____. Jąkam się i pracuję nad poprawą mojej mowy”. Utrzymuj kontakt wzrokowy i zliczaj wszystkie jåkane bloki. Zauważysz, że ludzie są bardzo uprzejmi i pomocni, jak tylko zawiążesz środowisko „przyjazne jåkaniu” przez przyznanie się do swojego zaburzenia. W celu otwartego pokazania swojego jåkania zliczaj swoje bloki skrupulatnie, rozwiń dobry kontakt wzrokowy i zredukuj strach przed słowami i sytuacjami. Powinieneś wykonać przynajmniej sto telefonów i rozmawiać w przynajmniej stu sytuacjach twarzą w twarz.

Teraz jesteś gotowy do poznania **Technik wspomagających** w celu rozwinięcia kontroli nad jåkaniem, tak aby ono więcej nie miało kontroli nad tobą. Technika wspomagającą, którą niemal wszyscy jåkający uważają za pomocną, jest *przedłużanie*. Przedłużanie jest rozpoczynaniem pierwszego dźwięku słowa z bardzo lekkim kontaktem artykulatorów (bez napinania ust, zębów, żuchwy lub strun głosowych) i przedłużeniem lub przytrzymaniem tego pierwszego dźwięku. Następnie wypowiedz resztę słowa energicznie i w normalnym tempie. Upewnij się, że nie przedłużasz drugiego lub kolejnych dźwięków słowa, chyba że zablokujesz się na nim. Nie zwalniasz tempa całej mowy, jako że wysoce nieprawdopodobne jest to, że jåkanie ma jakikolwiek związek z mówieniem zbyt szybko. Należy pamiętać, że mowa zawsze powinna być lekka i posuwająca się naprzód. Przedłużanie jest umiejętnością, która wymaga mnóstwa praktyki. Przedłużanie pierwszego dźwięku każdego słowa, kiedy najpierw czytasz sobie na głos, a potem w obecności drugiej osoby (tak, aby wywołać prawdziwe jåkanie), jest doskonałym sposobem ćwiczenia. Będziesz musiał ćwiczyć przedłużanie w wielu sytuacjach na zewnątrz i podczas rozmów telefonicznych. Oczywiście zliczanie jest przerywane, jak tylko zaczniesz korzystać z technik wspomagających. Inną doskonałą techniką wspomagającą są „wyciągnięcia” (ang. pull-out),

znane także jako „korekcje in-blok”. Kiedy „*utykasz na bloku*” musisz przejąć umyślną kontrolę nad tym blokiem przez świadome uwolnienie napiętych struktur, zmienienie napięcia w lekki kontakt i posuwanie się naprzód przez resztę słowa.

Chciałbym cię również zachęcić do rozważenia pewnych **zmian w stylu życia** takich jak:

1. **Organizacja osobista.** Poprzez ustrukturyzowanie i organizowanie codziennej rutyny, twoje zdolności poznawcze do efektywniejszego zapanowania nad jękananiem zostaną wzmocnione.
2. **Wygląd zewnętrzny.** Rozwiń u siebie różną postawę, przyjazny uśmiech i być może nawet wprowadź pewne zmiany w uczesaniu czy ubiorze.
3. **Relacje interpersonalne i społeczne.** Rozwiń aktywne życie towarzyskie, które pomoże ci utrzymać kontrolę nad własnym jękananiem. Dołącz do grup takich jak Toastmasters lub Toastmixers. Weź udział w zajęciach wystąpień publicznych. Ludzie są jak „stado zwierząt” i ważne jest, aby jąkała nauczył się „życia w stadzie”.
4. **Osobista opieka zdrowotna.** Dobra sprawność fizyczna i zdrowa dieta podnoszą jakość życia. Zauważyliśmy, że jąkający mają większe trudności w panowaniu nad jękananiem, jeśli nie są w dobrej kondycji zdrowotnej.
5. **Przejmij kontrolę nad swoim życiem.** To jest najważniejsze. Jesteś jąkałą i to jest twój problem. Nie obwiniaj innych. Postanów zostać zwycięzcą, a nie przegranym.

Doświadczenia pokazały, że ci jąkający, którzy kontynuowali radzenie sobie z jękananiem, dokonali dużych przemian w stylu życia.

Pogram podsumowany tutaj, może wydawać się przesadnie rozbudowanym, ale jąkanie jest potężnym przeciwnikiem i leczenie musi być zgodne lub nawet przewyższać rozmiary problemu. Wy, którzy zmierzycie się i pokonacie tego przeciwnika, przyjmijcie mój największych podziw i szacunek.

Życzę wam wszystkie najlepszego w kontynuowaniu tego przedsięwzięcia nazywanego *życiem*.

Jąkanie: co możesz z nim zrobić

Margaret Rainey

Bardzo chciałabym dotrzeć każdego jåkającego na świecie i opowiedzieć mu historię, którą tu przedstawię. Ostatniego wieczoru jako terapeuta przemawiałam przed dużą grupą ludzi żywo zainteresowanych jåkaniem i jego naturą. Tego poranka siedząc przy filiżance kawy, gdy wspomnienia i doświadczenia są jeszcze żywe, chcę podzielić się moimi odczuciami i wiedzą z tak wieloma jåkającymi, jak to tylko możliwe.

Co ciekawe nie odczuwałam żadnego strachu przed zgromadzonymi ludźmi. Nie obawiałam się potworów strachu, które kiedyś załęgły swoje wstrętne głowy i dławily moje słowa, a nawet myśli. Tak, jestem jåkającą i mam nadzieję, że okaże się pomocnym dla kogokolwiek, kto to przeczyta, że moje jåkanie było tak nasilone, że do dwudziestego czwartego roku życia nie potrafiłam złożyć ze sobą dwóch sensownych słów. Czy nadal się jåkam? Och, nazywam siebie jåkającą, ponieważ nadal do-

świadczam małych przerw w mo-
wie od czasu do czasu. Jednak ist-
nieje inny ważniejszy powód, dla
którego nazywam siebie jåkającą.
*Nie staram się już ukrywać tego
faktu!* Dawno temu nauczyłam się,
że im bardziej staram się kamuflo-
wać moje jåkanie, tym mocniej się

Dawno temu nauczyłam się, że im bardziej staram się kamufłować moje jåkanie, tym mocniej się jåkam.

jåkam. To było błędne koło i chciałam się z niego wydostać. Więc to zrobiłam! Jak? Przestałam jåkac się tak usilnie. Jåkalam się z dużo mniejszym wysiłkiem niż wcześniej, kiedy próbowałam przestać w niewłaściwy sposób. I tymi złymi sposobami były próby uciekania od jåkania, ukrywania się przed nim

i zapomnienia o nim. Popełniłam błąd, chwytając się wszystkich sztuczek, aby tylko udawać normalnego rozmówcę, ale żadna z nich nie działała przez dłuższy czas. Niepowodzenia tylko się nawarstwiały i po latach agonii w końcu odkryłam, że nareszcie nadszedł czas, aby zrobić zwrot w tył. Po co dłużej unikać i kamuflować jąkanie? Kogo próbowałam oszukać? Wiedziałam, że się jąkałam, podobnie jak moi słuchacze. W końcu znalazłam czas, aby zapytać siebie, dlaczego mam nadal zwalczać stare, destrukcyjne odczucia w niewłaściwy sposób. Gdy zaczęłam przyglądać się tym odczuciom i zaczęłam akceptować je oraz moje jąkanie, sukces w mowie miał swój początek. Ciekawym jest to, że stare sposoby zmagania się nie chciały dać za wygraną. Czułam się, jakbym trzymała rozszłoszczonego tygrysa za ogon i nie miałam odwagi go puścić.

Mówiłam z serca do tego doskonałego audytorium i nie powstrzymywałam się od żadnej krytyki. Nikt nigdy nie powinien unikać krytyki, kiedy mówi o problemie jąkania. Problem jest zbyt ważny, aby mógł być leczony w sposób inny niż prawdą. Po tym jak sesja dobiegła końca, zbierałam swoje notatki, gdy naprzeciw mnie stanął młody człowiek próbujący coś powiedzieć w ferworze walki. Uścisnęliśmy dłonie i cierpliwie go wysłuchałam. Jego jąkanie było bardzo nasilone – tak bardzo, że nawet nie odważył się przedstawić. Usiedliśmy, aby czuć się tak komfortowo, jak to tylko możliwe i ze swoim unikalnym wzorcem jąkania zaczął zadawać trafne pytania dotyczące jego i jego jąkania.

Pierwsze pytanie tego młodego człowieka było związane z tym, czy mogą istnieć fizyczne przyczyny jego jąkania. Wyjaśnił, że kiedy miał pięć lat, został uderzony przez samochód i do dzisiaj ma bliznę na szyi po tym zdarzeniu. Zastanawiał się, jakie mogą być inne przyczyny tego, że coś uniemożliwia mu wypowiedanie słów płynnie. Uderzenie przez samochód na pewno jest traumatycznym przeżyciem, ale powiedziałam mu, że prawdziwe blizny były psychologiczne i że ta jedna na szyi

jest jedynie wgłębieniem na skórze. Zależało mu na tym, aby dowiedzieć się czym były te psychologiczne blizny, a ja pragnęłam przekazać mu, że *on* wie lepiej niż *ja*. „Odpowiedzi znajdziesz, przyglądając się uważniej własnemu wzorcowi jąkania oraz sobie”.

Ten szczerzy młody mężczyzna zadał pytanie pochodzące prosto z wnętrza, które zadają sobie wszystkie jąkały, „Co ludzie myślą o mnie?” Powiedział, że był zmęczony wyśmiewaniem i naigrawaniem. Próbowałam mu wyjaśnić, że pod wieloma względami zaczyna w złej kolejności. Przede wszystkim powinien przeanalizować odpowiedź na pytanie *co on myśli o sobie*. Dobitnie zasugerowałam, że to on sam jest zdecydowa-

On sam był zdecydowanie największym swoim krytykiem.

nie największym swoim krytykiem i przez te wszystkie lata to on sam był swoim największym krytykiem. Jednak powiedziałam mu również, że przez większość jego werbalnego życia był podda-

wany ocenom i złym osądom przez innych.

„To twoje zadanie”, podkreśliłam, „aby pomóc innym ludziom zrozumieć. Nie ma nic lepszego niż zrozumienie, które przyczynia się do akceptacji różnic. Pomóż normalnym rozmówcom zrozumieć, że to, co robią jąkałom w dobrych intencjach, jest złe”. Wyjaśniłam mu, że oboje wiemy, że jąkanie jest rzeczywiście zachowaniem, które jest „inne” i realistycznie podchodząc do sprawy, nie powinniśmy oczekiwać od osoby, która nigdy nie miała tego problemu, aby wiedziała jak się zachować, gdy widzi i słyszy go u innej osoby.

Poszłam dalej z wyjaśnieniami, ponieważ słuchał bardzo uważnie. „Kiedy twój słuchacz odwraca wzrok, robi to ponieważ myśli, że ty *chcesz* tego. Poproś go, aby tego nie robił. Tyle wystarczy! Kiedy słuchacz śmieje się z zakłopotania, niezwykłe przydatnym jest zdanie sobie sprawy, że to zakłopotana-

nie jest jego, nie twoje. Nie przejmuj kłopotów od innych, wystarczająco dużo masz swoich!”

Kiedy twój słuchacz odwraca wzrok, robi to ponieważ myśli, że ty *chcesz* tego.

Oboje zgodziliśmy się, że słuchacz jękającego powinien reagować na niego tak samo, jak na drugą osobę z ciekawą innością mowy. Właśnie tak jękający

chcą być traktowani, ale nigdy o to nie poproszą. Prawdę powiedziawszy, musiałam mu powiedzieć, że *ja* czułabym się bardziej komfortowo, gdyby patrzył na mnie w czasie naszej rozmowy. I interesującym było to, że kiedy zaczął patrzeć na mnie, zmagał się coraz mniej i mniej.

Potem nastąpiła moja kolej zadawania pytań i zapytałam czy nie myśli, że cierpi już wystarczająco długo, postrzegając siebie jako kogoś gorszego. Zasygnalizowałam, że jego świat agonii nie obraca się wyłącznie wokół jego potykającej się mowy. Jego postawy wobec siebie, rozmówców i mowy były ważne. Czy nie walczył wystarczająco długo, udając, na próżno, najlepiej jak tylko potrafił, że nie jest jękałą? Musiał skończyć z tymi chwiejącymi się strachami na wróble! One były *jego* duchami, nie jego słuchaczy. Powiedziałam mu, że strach przed jękaniem jest największą częścią tego, że się jękał. Wydawało się, że zrozumiał.

Następnie zadałam kolejne pytanie: „Kiedy ostatnim razem rozmawiałeś o swoim jękaniu z kimkolwiek?” Odpowiedział, że nigdy z nikim nie rozmawiał. „Wiesz,” powiedziałam, „podobnie jak kontakt wzrokowy jest jednym z najlepszych sposobów pokazania innej osobie, że masz coś do powiedzenia, tak samo ważna jest również otwarta rozmowa o twoim jękaniu i odczuciach z nim związanych”. Jedną z największych pomyłek, jaką jękały i normalni rozmówcy popełniają, jest traktowanie tego problemu jako tematu zakazanego, utrzymanego w tajemnicy.

Wy tłumaczyłam temu przystojnemu młodemu człowiekowi (który sam siebie określił słowem odpychający), że nie ma dwóch osób jękających się w ten sam sposób. A jednak każdy jękający posiada dwie bardzo mocne i obezwładniające emocje: *Strach* i *Lęk*. W nich leży serce jego problemu. Jeśli strach przed jękaniem może zostać zredukowany, to z całą pewnością samo jękanie może również zostać zmniejszone.

Chciał wiedzieć czy kiedykolwiek zdoła naprawdę się wyleczyć. Wszyscy jękający poszukują magicznej pigułki. Powiedziałam mu, że „wyleczenie” jest rzadkie, ale nie niemożliwe. „Jednak to nie oznacza, że musisz spędzić resztę swojego werbalnego życia, zmagając się. Po co siłować się tak mocno ze słowami? Walczysz nawet między słowami,” zwróciłam mu uwagę. „Musisz być wycieńczony!” Potwierdził. Następnie powiedziałam coś, co sprawiło, że zatrzymał się na chwilę: „Nie popełnij błędu podejmowania prób konkurowania z innymi. Rywalizuj ze sobą – z dnia na dzień, od sytuacji do sytuacji i od słowa do słowa. Rywalizowanie ze sobą oznacza, że uczysz się rozumieć i *radzić sobie* ze strachem otaczającym twoją mowę.

Młody mężczyzna powiedział, że nie znał żadnego miejsca, gdzie mógłby się udać po pomoc i zaznać trochę ulgi od jękania. Odpowiedziałam, że byłoby idealnie, gdyby mógł odnaleźć takie miejsce i wymieniłam nazwy kilku klinik uniwersyteckich, gdzie wysoko wykwalifikowani terapeuci z głębokim zrozumieniem jękania pracowali z osobami jękającymi się. Jednak również podkreśliłam, że sam może zostać własnym terapeutą. Nie od razu zrozumiał, co miałam na myśli, więc dałam mu kilka konkretnych wskazówek.

„Kiedy problem istnieje”, wytłumaczyłam, „pierwszą rzeczą, jaką należy zrobić, jest dokładnie przyjrzenie się mu z nadzieją, że odkryjemy, co jest nie tak”. Powiedziałam mu, że jedną z najbardziej konstruktywnych rzeczy, jaką może zrobić, jest ob-

serwowanie siebie kilka razy dziennie w lustrze podczas mówienia. Choć jest to trudny orzech do zgryzienia na początku, to nie ma nic bardziej terapeutycznego jak konfrontacja z samym sobą. „Bądź tak obiektywny, jak to tylko możliwe”, zauważyłam, że niemal błagam go o to. „Patrz i słuchaj uważnie i odkrywaj, czym jest to, co robisz, kiedy się jąkaasz. I gdy już dokonasz tych odkryć, *odmów* popełniania ich ponownie. Łatwiej powiedzieć niż zrobić? Jasne! Jednak jest to warte każdego wysiłku, jaki w to włożysz. Kiedy zaczniesz naprawdę akceptować siebie jako jąkałę, będziesz na dobrej drodze do dużo swobodniejszej mowy i z całą pewnością do większego spokoju umysłu”. Zasugerowałam także, aby nagrywał swoją mowę i dokładnie odsłuchiwał tych nagrań. Wkrótce odkryłyby, że jego jąkanie w 90% składa się z zachowań, które sprawiają, że jest ono bardziej nasilone, nie mniej.

Zadanie polega na myśleniu i pracowaniu z pozytywnym nastawieniem. Praca doprowadza do zdania sobie sprawy, że to szarpanie głową, mruganie, mlaskanie językiem, odkładanie słów, których się boimy, zastępowanie słów i tysiąc jeden wyuczonych sposobów „jak się nie jąkać”, nie pomagają w wypowiedzeniu tych słów. One jedynie przeszkadzają w tym, aby słowa były wypowiedzane mocno, agresywnie i płynnie.

„Te bloki mogą wyglądać i brzmieć jak potwory w tej chwili, ale możesz je zmienić w słomiane kukły. Zaatakuj je! Musisz *zabronić* słowom i lękom przejmować kontrolę nad tobą. Pamiętaj, że jedno niepowodzenie prowadzi do kolejnego i jesteś naprawdę uwięziony, kiedy zostaniesz złapany w sieć niezrozumienia dynamiki symptomów twojego jąkania.” Słuchał uważnie.

„Wiedz i zapamiętaj, że sukces rodzi sukces i uzalanie się nie doprowadzi cię donikąd!” Tak, nadal słuchał uważnie i wydawał się chłonać przekaz. Czy praca nad sobą wymaga odwagi? Pewnie, że tak! Czy korzystanie z tej śmiałości się odpląci?

Pewnie, że tak!

Wiedz i zapamiętaj, że sukces rodzi sukces.

Moje ostatnie słowa skierowane do tego młodzieńca, w którym mam nadzieję, że zaszczepiłam wiarę, to „Spróbuj! Polubisz to!... i

daj znać jak ci idzie”.

I teraz pięć kubków kawy później, ponownie mam nadzieję, że poruszyłam i pomogłam kolejnemu jękającemu pomóc samemu sobie.

Dwie strony medalu

Hugo H. Gregory



Dorastałem jako dziecko z rozwojowym problemem jąkania. Później w wieku 14-16 lat przeszedłem dwie sześciotygodniowe terapie w czasie przerw wakacyjnych. Już jako młodzieniec na uczelni zostałem studentem patologii mowy, co było początkiem mojej kariery zawodowej. Chciałbym podzielić się niektórymi z najważniejszych rzeczy, których dowiedziałem się o terapii jąkania na podstawie własnych doświadczeń podczas tych okresów służących jako punkty odniesienia.

Podobnie jak wielu nastolatków i dorosłych, których poznałem w czasie mojej kariery zawodowej, moim celem terapii było przestać się jąkać i mówić płynnie. Było to bardzo naturalne pragnienie, biorąc pod uwagę frustrację i zakłopotanie powiązane z problemem. Postrzegałem leczenie jako złożenie okresów milczenia (pozbawionych rozmów), w których ćwiczyłem sylaby, słowa i zdania ucząc się sposobów na kontrolowanie i eliminowanie jąkania.

Nie myślałem, że ludzie doświadczają normalnych niepełności w ich mowie. W czymś zwanym „analizą słowa” uczyliśmy się reguł produkcji każdej ze spółgłosek i kiedy wypowiadaliśmy słowo, myśleliśmy o regule dotyczącej początkowej spółgłoski. Przykładowo regułą dla spółgłoski dźwięcznej 'b' było „rozpocznij emisję głosu poniżej języka (w krtani) i wykonaj miękki ruch do kolejnej samogłoski”; dla bezdźwięcznej

spółgłoski ‘p’, „zaczynij emisję głosu powyżej języka”, itd. Podczas analizy słów przejścia między dźwiękami były miękkie, ale słowa były wypowiedzane pojedynczo. Napisałem do domu, że oduczam się starych przyzwyczajęń związanych z jąkaniem i uczę się nowych sposobów mowy. Pod koniec drugiego tygodnia pozwolono nam na rozmowy, używając analizy słów. Do dziewczyny, z którą wymieniałem się notatkami w okresie milczenia, teraz mogłem powiedzieć, „P-A-T, C-Z-Y C-H-C-I-A-Ł-A-B-Y-Ś P-Ó-J-Ś-Ć D-O K-I-N-A W S-O-B-O-T-E?” Po tym pierwszym tygodniu po raz kolejny nie mogliśmy rozmawiać przez prawie dwa tygodnie. Pisałem więcej liścików do Pat i ćwiczyłem frazowanie z podręcznika zdań. We frazowaniu tylko pierwsze słowo frazy było analizowane. Byłem w stanie powiedzieć, „Pat, czy chciałabyś / pójść do hotelu Biltmore / na kolację / w sobotę wieczorem?” Na domiar postępów w mowie w ciągu dwóch tygodni wykonałem progres od kina do kolacji w luksusowym hotelu. Dla 15-latka to wszystko było bardzo ekscytujące!

Było to moje pierwsze wprowadzenie do tego, co nazywamy teraz podejściem „płynniejszej-mowy” w terapii. Nie przykładano uwagi lub robiono to tylko w minimalnym stopniu do monitorowania sposobu, w jaki moja mowa była zakłócana przez blokowanie przepływu głosu na strunach głosowych lub zamykanie i zaciskanie ust i naciskanie mocno podczas próby rozpoczęcia słów zaczynających się od „P” lub „B”. Nacisk był położony na zastąpienie jąkania przez analizę słowa i frazowanie.

Chociaż sumiennie ćwiczyłem słowa i zdania każdego dnia stosując się do reguł i będąc bardziej otwartym na moją pracę nad mową wśród innych, to po kilku miesiącach od powrotu do domu zacząłem mieć coraz więcej problemów. Jednakże jak u większości osób jękających się, które znałem, każda metoda terapeutyczna jest pomocna w pewnym stopniu, i to było prawdą również u mnie. Nigdy więcej nie miałem już tak dużych trudności, jak przed tymi wakacjami.

Rok później, kiedy wróciłem do przeglądania metod analizy słów i frazowania, zacząłem zdawać sobie sprawę, że koncentrowałem się na aspekcie związanym z mową i pominąłem w dużym stopniu część związaną z postawą. Przypominałem sobie, że terapeuci wspominali o tym jak osoby jękające stają się bardzo wyczułone na płynność ich mowy. Zacząłem zauważać, że byłem bardzo surowy dla siebie, gdy się jękałem!

Później na uczelni idee zaproponowane przez Wendella Johnsona pomogły mi zrozumieć, że nie powinienem próbować oceniać siebie w sposób: „jestem jękałą, bądź nie jestem jękałą”. Zacząłem postrzegać siebie bardziej i bardziej jako osobę, która mówiąc, czasami się jęka. Zdawałem sobie sprawę, że przechodziłem przez proces zmian. Widziałem także wyraźniej, że muszę brać odpowiedzialność za to, aby inni czuli się komfortowo w mojej obecności. Ponieważ robiłem coś konstruktywnego, mogłem również częściej żartować z moich trudności. Kiedy odczuwałem większą swobodę, jękałem się mniej i czułem, że ludzie wokół mnie czują się bardziej komfortowo. Na drugim roku studiów teksty Charlesa Van Ripera wpłynęły na mnie i moją gotowość do umyślnego jękania. Utrzymując kontakt wzrokowy z moim rozmówcą w momencie przedstawiania się, byłem w stanie powiedzieć „Jestem Hugo Gre-Gregory”, urozmaicając sposób, w jaki udawałem jękanie. Byłem zdumiony efektami. Uświadomiłem sobie, że nie muszę tak

Uświadomiłem sobie, że nie muszę tak bardzo bać się jękania, jeśli jestem skory do robienia tego celowo!

bardzo bać się jękania, jeśli jestem skory do robienia tego celowo! W krótkim czasie moje przewidywania trudności podczas przedstawiania zaczęły się zmniejszać coraz bardziej i bar-

dziej. Włączałem umyślne jękanie do wielu sytuacji. Te początkowe spostrzeżenia dotyczące cech terapii jękania związanych z postawami zostały rozszerzone, kiedy pomagałem innym jękającym się zrozumieć, dlaczego ich terapia jest procesem

zmian „krok po kroku” włączając w to **zarówno** postawy, **jak i** mowę.

Kiedy udałem się na Northwestern University, aby studiować „korekcje mowy”, jako że dziedzina patologii mowy była w tym czasie znana, zdałem sobie sprawę, że część artykułów, które przeczytałem i moje doświadczenia, takie jak umyślne jąkanie, przygotowały mnie do zrozumienia kolejnego modelu terapii, znanego jako podejście „płynniejszego-jąkania”. Celem tej metody było zredukowanie tendencji do powstrzymywania i unikania niepłynności i jąkania przez monitorowanie, analizowanie i modyfikowanie jąkania: tj. nauczenie się łagodniejszego jąkania, ale nie zastopowania go! W przypadku mojej nadal trwającej samodzielnej terapii zacząłem bardziej studiować moje jąkanie i nauczyłem się modyfikować zająknięcia. Początkowo przez natychmiastowe wrócenie i wypowiedzenie słowa w inny, bardziej relaksujący sposób, a później przez modyfikowanie jąkania poprzez zmniejszanie napięcia oraz łagodniejsze i spokojniejsze poruszanie się naprzód.

W tym momencie oba podejścia stosowane w terapii „płynniejsza-mowa” i „płynniejsze-jąkanie” były pomocne. Byłem w stanie używać rozluźnionej inicjacji z frazowaniem. Byłem również gotowy do modyfikowania mojej mowy zaraz po zająknięciu lub nawet w czasie jego wystąpienia. Wtedy zauważyłem podobnie jak wiele osób podczas terapii, że moja pewność siebie związana z mową powiększała się nieustannie, eksplorując i zmieniając nie tylko moje jąkanie, ale również moją mowę w ogóle!

Rozwijając się zawodowo, zacząłem zauważać niedoskonałości terapii bazujących zarówno na podejściu redukcji uników/modyfikacji jąkania, jak i na modelu bezpośrednio zwiększającym płynność. Podejście łagodniejszego-jąkania mogło nie skutkować po terapii mową na tyle normalnie płynną, jak mogłaby ona być. Z drugiej strony budowanie płynności

mogło nie zmniejszyć strachu przed jękaniem tak bardzo, jak to jest pożądane. Zacząłem łączyć dwie metody w mojej pracy z innymi, w sposób podobny jak to miało miejsce w przypadku mojej terapii. Instruowałem nastolatków i dorosłych jękających się jak powinni monitorować swoje jęknięcie przez zmienianie i modyfikowanie go. Osoba uczyła się swobodniejszego jęknięcia, następnie monitorowania rozluźnionego początku mowy, łagodnych przejść między słowami, stosowania bardziej adekwatnych pauz między frazami i stawiania oporu presji czasu. W mojej praktyce i nauczaniu nazywałem to **pracą nad dwiema stronami medalu**: zmniejszanie wrażliwości na jęknięcie i ogólnie nie płynności z jednej strony oraz budowanie płynności z drugiej. Przyjąłem gest, wskazując na dłoń mojej ręki jako zmniejszanie wrażliwości przed jękaniem, a wskazując wierzch ręki jako budowanie płynności, podkreślając postawę robienia dwóch rzeczy jednocześnie, kiedy obracałem moją rękę najpierw w pierwszy sposób, a następnie w drugi!

Zmniejszanie wrażliwości na jęknięcie i ogólnie nie płynności z jednej strony oraz budowanie płynności z drugiej.

Odnosząc się do osobistych i zawodowych doświadczeń, pomagam klientom postępować w następujący sposób:

- **Słuchanie i obserwowanie** ich jęknięcia (używając nagrań audio i wideo), stopniowo zauważając, że mogą obniżyć napięcie, a zatem być w stanie jękać się „z pełnym napięciem” lub „z 50% zmniejszeniem napięcia”. Klienci potrzebują znacznego wsparcia przy tej negatywnej praktyce, która jest wykonywana jedynie podczas sesji terapeutycznych, podczas praktyki w domu lub z osobą, przy której czują się komfortowo. Ukrywanie jęknięcia od dzieciństwa było silnie umotywowane. Niemal natychmiast większość wyraża poczucie ulgi, które pochodzi, jakby to po-

- wiedział dr Van Riper, z „dotknięcia ich jąkania”.
- Następnie bazując na obserwacjach każdego zająknięcia osoby, pomagam jej **zredukować napięcie** i wykonywać bardziej przystosowawcze, łagodniejsze i rozluźnione podejście do wypowiedzenia frazy, z miękkimi przejściami między dźwiękami i słowami; potem pauzowanie na końcu frazy i powtarzanie całego procesu. W języku terapii jąkania stało się to znane jako ERA-SM (easy relaxed approach-smooth movement). Ważnym celem jest kontrastowanie napięcia i fragmentacji podczas praktyki negatywnej z ERA-SM. Innym ważnym celem dla osób jąkających się jest monitorowanie tego, co robią.
 - **Opieranie się presji czasu** podczas komunikowania się, co stanowi problem dla wszystkich, ale jest on nawet większy u osób jąkających się, które odczuwają niepewność związaną z rozpoczynaniem i podtrzymywaniem płynnej mowy, dlatego uczę je opóźniać odpowiedzi. Teraz kiedy już klienci odczuwają większą pewność przy rozpoczynaniu mowy, mogą nauczyć się opóźniać, na przykład licząc w myślach do dwóch, zanim wypowiedzą się w takich sytuacjach jak odpowiadanie na pytanie, podawanie numeru telefonu, czy nawet między frazami, kiedy mówią.
 - Klienci uczą się jak używać „*umyślnych nie płynności*” przez dodawanie zwykłych nie płynności do ich mowy, takich jak „On, on, on,” „masz może, masz może,” „To jest y, y, y, samolot, to y y superman.” Kiedy osoba opanuje w dobrym stopniu te umyślne nie płynności, rzucam jej wyzwanie dodawania do mowy więcej „prawdziwego jąkania”. Oczywiście to pomaga ugasić strach przed nie płynnościami i jąkaniem. Wiele osób jąkających się nie ma pojęcia o tym, że wszyscy ludzie doświadczają nie płynności.
 - Podczas całego leczenia podkreślam, że działania terapeutyczne nie tylko pomagają zredukować jąkanie, ale także

umożliwiają osobie „**bycie lepszą niż typowy rozmówca**”, nawet jeśli będą pojawiać się sporadyczne zająknięcia. Nawiązując do tego, ostatnim celem jest zbudowanie elastyczności w mowie przez różnicowanie długości wypowiedzianych fraz, tempa mowy, głośności i modulacji głosu, itd. ERA-SM ulega zmianom w czasie trwania terapii, stając się mową, która jest po prostu bardziej rozluźniona. Monitorowanie mowy nie powinno być postrzegane jako brudna robota, ale jako okazja do nauczenia się wielu rzeczy, jakich ludzie mogą zrobić ze swoją mową. Monitorowanie siebie ma miejsce przy wszystkich wprawnych zachowaniach! Lepszy rozmówca są w stanie zwracać uwagę na to, jak mówią, jak również na to, co mówią. Niemniej jednak konieczność skupiania się nad tymi czynnościami będzie się zmniejszać podczas przyswajania tych nowych reakcji.

Wszystkie te procedury modyfikacji mowy są wykonywane początkowo w łatwych sytuacjach i stopniowo w coraz trudniejszych. W końcu, ponieważ problem jąkania jest u każdego inny, to każdy z osobna musi nauczyć się rozwiązywać problemy skupiając się na odczuciach, przekonaniach i doświadczeniach. Osoby jękające się powinny zobaczyć, jak efektywne zmiany wpływają na ich ocenę tego, co robią w poszczególnych sytuacjach, planując na następny raz i kontynuując proces samooceny i przemiany.

Co możesz zrobić, aby sobie pomóc

Lois A. Nelson



Jeśli tylko mógłbyś mówić bez jąkania! Możesz odczuwać frustrację, gdy pojawia się zająknięcie. Możesz być zniechęcony, zły na siebie i na cały świat. Żadna z rzeczy, które próbujesz stosować, nie wydaje się działać skutecznie przez dłuższy czas. W najlepszym razie jąkanie może być nieprzyjemne. W najgorszym, zakłóca w ogromnym stopniu komunikację i wpływa negatywnie na twoje życie.

Doświadczenia z przeszłości mogły utwierdzić cię w przekonaniu, że nic już nie można zrobić z tym jak mówisz. Właśnie tu się mylisz.

Możliwa jest zmiana zachowań powiązanych z jąkaniem. Nie przez magię. Nie przez proszenie innych, aby zrobili to za ciebie. Składniki przemiany są silnie zakorzenione w wiedzy. Potrzebujesz informacji nt. **procesu płynnej mowy**. Potrzebujesz informacji nt. **zaburzenia jąkania**. I musisz eksperymentować z **rożnymi sposobami jąkania**. Trudne zadanie? Nie, jeśli masz plan.

Po pierwsze musisz wiedzieć, na czym się koncentrować. Jedną z najtrudniejszych rzeczy do uchwycenia jest: zachowanie, które pojawia się, gdy *próbujesz-się-nie-jąkać* przyczynia się do nasilenia samego jąkania. Spróbuj czegoś przeciwnego: *spróbuj się jąkać*. Zapoznaj się bardzo dokładnie z tym, co robisz podczas jąkania, jeśli zamierzasz to zmienić. Za trudne?

Chcesz po prostu, aby jąkanie sobie odeszło – nigdy więcej się nie pojawiło. To normalna reakcja. Nie lubisz powtórzeń. Nie chcesz słyszeć, widzieć lub fizycznie odczuwać jąkania. Doświadczenia uczucia „utknięcia” są frustrujące i możliwe, że przerażające. Tremor na ustach lub zuchwie może doprowadzić do wywołania paniki. To ciężka praca. Trudniejsza niż jakakolwiek, jaką wykonywałeś do tej pory. Studiowanie i analizowanie jąkanie pod okiem terapeuty płynności mowy jest mniej przerażające. Jednak możesz identyfikować i kategoryzować zachowania na własną rękę, jeśli pamiętasz, aby wykonywać tę „pracę nad przemianą” w małych dozach. Nie wymagaj od siebie zbyt wiele. Jutro jest kolejny dzień. Jąkanie rozwijało się przez lata do tego poziomu i do tego szczególnego wzorca, który pojawia się w tej chwili. Proces rozszyfrowania wzorca i zmieniania nie płynnych zachowań również potrwa.

Na początek **przestudiuj, jak powstaje płynna mowa**. Musisz zrozumieć sposób, w jaki występują aktywności podczas mowy na fizycznym poziomie. Czasami wyjaśnienia są niedokładne, ponieważ informacje są pomijane przez autora, który chce uprościć i skrócić swój opis. Udaj się do biblioteki. Poszukaj informacji wyjaśniających jak różni się oddychanie utrzymujące nas przy życiu od oddychania podczas mowy. Usiądź w cichym miejscu. Skup się na oddychaniu w naturalny sposób. Zauważ, jak *powietrze* dostaje się, a następnie wydostaje z twoich ust. Gdy zaczynasz mówić, część z tego procesu się zmienia. Zauważ, jak *głos* rozpoczyna się swobodnie i łagodnie, kiedy jesteś zrelaksowany i robisz to bez pośpiechu. Zauważ jak usta, język i zuchwa *poruszają się*, aby uformować powietrze i głos w słowa. Poczuj to, że może *przechodzić płynnie* przez słowo i przechodzić

Nie ciesz się tylko płynnością, kiedy występuje. Ucz się z niej.

od jednego słowa do kolejnego bez zatrzymywania się. To jest płynność lub przynajmniej część z niej. Zastanów

się nad liczbą słów, które możesz powiedzieć komfortowo w zdaniu bez wyduszania powietrza. Skoncentruj się na tempie mowy. Niektóre słowa w zdaniu są wypowiedziane szybko; inne wypowiedziane są wolniej w celu podkreślenia ich znaczenia. Wysokość tonu głosu wzrasta, kiedy zadajesz pytanie. Natomiast głośność głosu wzrasta, kiedy jesteś zły. Gdy mówisz płynnie, wiele z fizycznych czynności występuje w skoordynowany, następujący po sobie sposób. To jedna z podstaw. Analizuj te czynności. *Płynne mówienie* to zachowanie, które próbujesz wykonywać częściej. Potrzebujesz solidnej świadomości modelu płynnej mowy. Obserwuj innych, gdy mówią płynnie, jak również obserwuj siebie. Rób notatki. Nie ciesz się tylko płynnością, kiedy występuje. Ucz się z niej. Jak brzmi płynna mowa, jak wygląda, jak odczuwasz ją fizycznie w ciele? Jakie emocjonalne odczucia pojawia się w umyśle?

Po drugie, **studiuj zachowania**. Wybierz książkę wprowadzającą do psychologii. Przeczytaj rozdziały omawiające bodźce i reakcje i to jak są powiązane ze sobą. Dowiedz się, jak zachowanie może być wzmacniane lub osłabiane bądź przeciwie-warunkowane. Jąkanie jest z całą pewnością złożone, ale jednocześnie zachowuje się w sposób oczekiwany jak każde inne zachowanie. Modelowanie jąkania jest łatwiejsze, niż możesz przypuszczać. Jąkanie jest przewidywalne. Może być modyfikowane przez zastosowanie informacji pochodzących ze studiowania zachowań. Włącz tę wiedzę w plan terapeutyczny, który zaprojektujesz.

Po trzecie, **zdobądź informacje nt. natury jąkania**. Wiele zostało napisane, co może zmniejszyć tajemniczość tego zaburzenia. Specjaliści opisali charakterystyki mowne w jąkaniu

...stań się tak
obiektywnym i
pozbawionym emocji
odnośnie do zaburzenia
jak to tylko możliwe.

(powtórzenia, przedłużanie, zatrzymywanie przyływu powietrza, głosu lub ruchu); towarzyszących zachowań (takich jak szarpnięcia zuchwą, mruganie

oczami, wypowiedzanie zbędnych dźwięków i słów); typowe odczucia i postawy; jak rozwija się jąkanie w czasie; co wiemy nt. przyczyn jąkania itd. Stopień zagłębienia w tę wiedzę jest już twoim wyborem. Kieruj się poziomem zaciekawienia i pragnieniem stania się tak obiektywnym i pozbawionym emocji odnośnie do zaburzenia jak to tylko możliwe.

Po czwarte, **rozwijaj dokładność w szczegółowym analizie jąkania**. Analizowanie nie jest zadaniem polegającym na zliczaniu momentów jąkania. W zamian ustal, które jąkane zachowania wykonujesz takie jak powtórzenia, przedłużenia lub zatrzymywanie przepływu powietrza, głosu lub ruchów. Czy może kilka rodzajów zachowań występuje w sekwencji? Czy możesz doszukać się jakiegoś wzorca? Sporządź notatki. Zaobserwowanie za ledwie, że się np. powtarzasz, nie jest wystarczająco opisowe, aby mogło być pomocne i później wykorzystywane. Zapytaj siebie, jaki jest rozmiar powtarzanej jednostki: dźwięk? Sylaba? Słowo? Jak wiele razy zostaje powtórzona sylaba, kiedy blok jest łagodny? A ile, kiedy jest mocny? Na której części słowa występują powtórzenia: na początku? W dalszej części? Przy szybkim tempie? Czy porcja powtórzeń wydostaje się z wysiłkiem? Rozpatrz każdy typ jąkanych zachowań, zachowując podobny poziom szczegółowości.

Po piąte, **rozwijaj zdolności do radzenia sobie z samymi zajawkami**. Opieraj się na własnych umiejętnościach analizowania. Skupiaj swoją uwagę na jąkaniu, gdy występuje w *obecnym* momencie. Przeżywanie trudności z *przeszłości* lub wyczekiwanie *przyszłych* niepowodzeń nie jest pomocne w tym wycinku „pracy nad przemianą”. Pozostałości z tych negatywnych emocji dostarczają niewiele wskazówek jak efektywnie radzić sobie z jąkaniem, gdy pojawia się właśnie *teraz*. Ucząc się nasłuchiwanie, obserwowania i fizycznego odczuwania jąkania nadal pytaj siebie: „Co wydarzyło się wtedy?” „Co następnie zrobiłem?” i „Jaki był wtedy rezultat?” Poszukuj sekwencji własnych działań. Zapisz sobie płynące wnioski.

Eksperymentuj z jąkaniem. Wybierz słowo. Następnie wypowiedz je, wstrzymując oddech. Mam nadzieję, że zauważysz, że jest to niemożliwe. Jednak możesz zmieniać tę czynność „wstrzymywania oddechu” tak, jak będziesz w stanie zmieniać inne z jåkanych zachowań. Jak? Wróć do wcześniejszych obserwacji i pomyśl o sposobie, w którym słowo jest wypowiedzane płynnie. *Skoncentruj się na odczuwaniu ruchów.* Uzyskaj wyraźny obraz tego łagodnie wypowiedzanego słowa. Możesz zmienić się z dużą regularnością, jeśli będziesz jasno wiedział, co **robisz źle** i co **próbujesz zrobić**.

Czy to ćwiczenie z celowym „wstrzymywaniem oddechu” lub innym jåkaniem zachowaniem wydostaje się spoza kontroli? Chwilowo może. Oto jak można sobie z tym poradzić. Praktykuj wykonywanie łagodniejszych typów jåkania. Możesz zakończyć wstrzymywanie oddechu natychmiast przez „odpuszczenie” go. Nie kończ słowa. Po prostu się zatrzymaj. Uspokój się. Spróbuj jeszcze raz, później lub następnego dnia. Pozostań w kontakcie z jåkaniem tak bardzo, jak tylko możesz w małych dozach. Eksperymentuj podobnie z innymi typami jåkanych zachowań, które wykonujesz.

Po szóste, **zrozum emocje**. Sprawdź ponownie książkę o psychologii. Poszukaj rozdziałów omawiających emocje i ich wpływ na wykonywanie czynności i uczenie się. *Strach* i *zakłopotanie* – dwie powszechne negatywne emocje – są znane z tego, że kolidują ze zdolnościami do **skupienia się na i wykonywania** działań. Jest to prawdą zarówno w mówieniu, jak i w sporcie. W czym problem? Czy takie emocje uniemożliwiają przystępowanie w pełni do sytuacji? Informacje pochodzące z takich doświadczeń powiązanych z mówieniem będą niedokładne i będą wprowadzały cię w błąd. Prowadzi to do popełniania błędów podczas rozwiązywania problemu i w ten sposób pożądane zmiany w twojej mowie nie będą miały miejsca.

Opracuj plan terapii, uwzględniając praktykowanie odczula-

nia na niszczące emocje i na jąkanie. Nie wyeliminujesz całkowicie reakcji na zdarzenia, które wywołują u ciebie stres, ale możesz nauczyć się redukować poziom stresu, aż komunikowanie się będzie bardziej wykonalne. Trudnym jest przystępowanie do mówienia i praktykowanie strategii, kiedy jąkanie i strach wydają się poza kontrolą. Większość osób jękających się potrzebuje wskazania kierunku i wsparcia ze strony terapeuty mowy w tym aspekcie „pracy nad przemianą”.

Po siódme, **naucz się efektywnie rozwiązywać problemy**. Nie jest to skomplikowana procedura. Poszukaj w bibliotece książki, która wyjaśnia kroki procesu „jak rozwiązywać problemy” i popracuj nad rozwinięciem tej umiejętności, korzystając z tego przepisu. Zastosuj ten wzór do zmian, które chcesz wprowadzić do swoich jękanych zachowań. Rozwiązywanie problemów to logiczny i obiektywny sposób analizowania zagadnień i generowania rozwiązań. Przypadkowe podejście prób i błędów jest wyłącznie marnowaniem czasu i energii. A to nie jest produktywne.

Po ósme, **rozważ ewentualność czy przypadkiem nie masz dwóch problemów z płynnością mowy: jękania i gielkotu** (ang. cluttering). Dotyczy to ponad połowy osób jękających się. Czy to ma jakieś znaczenie? Oczywiście. Twój program terapeutyczny powinien zostać dostosowany, aby zawierał strategie pokrywające oba aspekty. W przeciwnym razie jąkanie zostanie poprawione w niewielkim stopniu.

Oto jedna wskazówka: w jękaniu wiesz dokładnie, co chcesz powiedzieć, ale nie możesz zacząć wypowiedzania tego słowa. Czy twoje jąkanie występuje w reakcji na zbyt szybką mowę, odczuwanie trudności w odnajdywaniu słów lub trudności w organizowaniu własnych myśli? Czy wiele myśli szybko zalewa twój umysł, ale chwilę potem tracisz je, zanim idea zostanie wyrażona? Ustalenie czy mówisz bezładnie (ang. clutter) oprócz tego, że się jękaś, nie jest łatwym zadaniem dla nasto-

latka czy osoby dorosłej. Giełkot może być przesłonięty nasilonym jąkaniem i zachowaniami zmagania z mową. Spodziewaj się, że kombinacja problemów, które występują w giełkocie, będzie się różnić i wahać w nasileniu podobnie jak w jąkaniu.

Oto strategia radzenia sobie dla giełkotu: zwolnij nieco tempo mowy, aby dać sobie więcej czasu na uporządkowanie myśli i odszukanie właściwych słów. Wtedy będziesz zwracać uwagę zarówno na treść, jak i na mechanikę mowy.

Czy to już jest wszystko? Oczywiście, że nie. Jest to zaledwie surowa struktura przygotowana do rozpoczęcia budowania. Jest to minimum informacji i doświadczeń, które mogą umożliwić ci dokonanie zmian w mowie i emocjach. Myśl pozytywnie. Możesz zrobić wiele, aby zmienić sposób, w jaki mówisz i w jaki myślisz o swojej mowie.

Rezultaty są warte czasu i wysiłku, jaki włożysz w to zadanie.

Powodzenia w dążeniu do osiągnięcia swoich celów.

Wiadomość do jąkających się

Joseph G. Sheehan



Jeśli twoje doświadczenia jako jąkały są podobne do moich, to spędziłeś znaczną część swojego życia, słuchając sugestii typu „rozluźnij się, pomyśl, co chcesz powiedzieć, bądź pewnym siebie, weź głęboki oddech”, lub nawet „mów z kamykami w ustach”. Teraz już wiesz, że te rzeczy nie pomagają; jeśli już, to tylko pogarszają sytuację.

Istnieje dobry powód, dla którego te legendarne środki zawodzą. Dzieje się tak, ponieważ one wszystkie są jednoznaczne z tłumieniem twojego jąkania, ukrywaniem go, robieniem czegoś sztucznego. I im bardziej ukrywasz i starasz się unikać jąkania, tym bardziej będziesz się jąkał.

Twoje jąkanie jest jak góra lodowa. Część ponad powierzchnią, co ludzie widzą i słyszą, jest naprawdę małym fragmentem. Znacznie większa część znajduje się poniżej – wstyd, strach, wina, wszystkie te uczucia, które pojawiają się, kiedy próbujemy wypowiedzieć proste zdanie i nie możemy tego zrobić.

Twoje jąkanie jest jak góra lodowa.

Podobnie jak ja, prawdopodobnie próbowałeś trzymać najwięcej, jak tylko mogłeś pod powierzchnią. Próbowaleś ukrywać, utrzymywać pozory płynnego rozmówcy, pomimo długich bloków i pauz zbyt bolesnych dla ciebie, bądź twojego słuchacza, aby je zignorować. Zmęczyłeś się już tą fałszywą rolą. Nawet jeśli twoje protezy działają, to nie czujesz się z nimi dobrze. A kiedy twoje sztuczki zawodzą,

czujesz się nawet gorzej. Mimo tego prawdopodobnie nie zdajesz sobie sprawy jak bardzo twoje maskowanie i uniki przyczyniają się do utrzymywania cię w błędnym kole jąkania.

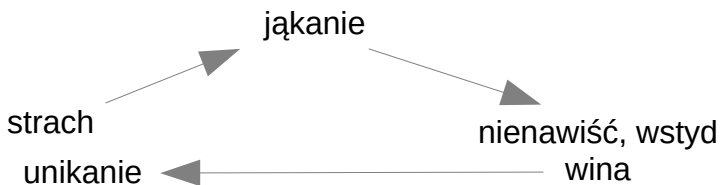
Na laboratoriach psychologii i mowy odkryliśmy dowód, że jąkanie jest konfliktem. Specjalnym konfliktem między podążaniem naprzód a powstrzymywaniem – konflikt „podejście-unikanie”. Chcesz wyrazić siebie, ale jesteś rozdarty przez konkurujący impuls wstrzymujący wywołany strachem. Dla ciebie podobnie jak dla innych jękających się ten strach ma wiele źródeł i różny poziom nasilenia. Najbardziej niezwłocznym i natarczywym jest strach przed samym jękaniem i prawdopodobnie drugorzędną sprawą jest to, cokolwiek powoduje twoje jękowanie w pierwszej kolejności.

Twój strach przed jękaniem opiera się w dużej mierze na wstydzie i nienawiści w stosunku do samego jękania. Strach opiera się także na odgrywaniu fałszywej roli, udawaniu, że twoje jękowanie nie istnieje. Możesz zrobić coś z tym strachem, jeśli masz odwagę. Możesz być otwartym, jeśli chodzi o własne jękowanie, ponad powierzchnią. Możesz nauczyć się posuwać się naprzód i mówić mimo wszystko. Iść do przodu w obliczu strachu. Krótko mówiąc, możesz być sobą. Wtedy pozbędziesz się niepewności, która zawsze towarzyszy udawaniu. Osłabisz tę część góry lodowej, która znajduje się poniżej powierzchni. I właśnie ta część musi odejść jako pierwsza. Pozostawanie po prostu sobą, pozostawanie otwartym co do własnego jękania, pozwoli odczuć ci ogromną ulgę i uwolni od napięcia.

Dwie zasady, jakie mogą dać ci przewagę, kiedy już je zrozumiesz: (1) twoje jękowanie nie wyrządzi ci krzywdy; (2) twoja płynność nie uczyni cię ani trochę lepszym. Nie ma powodów, aby być zawstydzonym, kiedy się jękasz oraz nie ma, z czego być dumnym, kiedy jesteś płynny.

Większość jękających krzywi się na każdy blok, odbiera je jako niepowodzenia, jako defekty. Z tego powodu z całych sił

walczą, aby się nie jąkać i dlatego jąkają się jeszcze bardziej. Wpadli w błędne koło, które może być przedstawione na takim diagramie:



Jąkanie to osamotniony typ doświadczenia. Prawdopodobnie nie spotkałeś wielu jąkał a tych, których miałeś okazję widzieć, unikałeś jak zarazy. Tak jakby byli ludzie, którzy cię znają, bądź widzieli lub nawet słyszeli, którzy nie zdają sobie sprawy, że coś jest nie tak z twoją mową, więc ci, którzy mają problem podobny do twojego, starają się go ukryć. Z tego powodu niewielu zdaje sobie sprawę, że prawie jeden procent populacji się jąka, że wiele historycznych sław w przeszłości miało zasadniczo ten sam problem, m. in.: Mojżesz, Demostenes, Charles Lamb, Charles Darwin, Karol I Stuart. W ostatnim czasie, Jerzy VI Windsor, Somerset Maugham, Marilyn Monroe, oraz osobowości telewizyjne, Garry Moore i Jack Paar jąkali się w jakimś momencie ich życia. Wcale ze swoim problemem z mową nie musisz być tak unikalny i odosobniony jak wcześniej myślałeś!

Każda osoba dorosła ma indywidualny styl składający się najczęściej ze sztuczek lub protez, które są uwarunkowane strachem i stały się automatyczne. A jednak oni wszyscy cierpią w zasadzie z powodu tego samego zaburzenia, niezależnie od tego czy wolą nazywać je jąkaniem, wadą wymowy, czy jeszcze inaczej. To *jak* się jąkasz, jest niesamowicie ważne. Nie masz wyboru czy się jąkać, ale możesz wybierać między tym,

jak się jąkasz. Wielu jąkających nauczyło się, podobnie jak ja, że możliwe jest łagodne jąkanie przy minimalnym zmaganiu i napięciu. Kluczowe jest nauczenie się jak robić to otwarcie: wydobywając więcej góry lodowej ponad powierzchnię, będąc sobą, nie zmagając się ani nie walcząc z każdym blokiem i patrząc spokojnie w oczy słuchacza, nigdy nie rezygnując z wypowiedzi, kiedy już zacząłeś, nigdy nie unikając słów lub sytuacji, przejmując inicjatywę podczas rozmowy, nawet jeśli to sprawi, że będziesz bardzo się jąkał. Wszystko to jest podstawą przy jakimkolwiek leczeniu jąkania, jeśli ma ono zakończyć się sukcesem.

...możesz wybierać między tym, jak się jąkasz.

Możesz „wyjąkać” swój własny sposób z tego problemu. Tak długo, jak będziesz reagował na każdy blok ze wstydem, nienawiścią i winą, będziesz unikał i odczuwał

strach wobec mowy. Ten strach i uniki oraz wina będą doprowadzały do jeszcze większego jąkania i tak dalej. Większość starszych terapii nie była w stanie rozerwać błędnego koła (trójkąta), ponieważ starała się zapobiec lub wyeliminować wystąpienia jąkania, które były spowodowane strachem. Możesz osiągnąć o wiele więcej przez zredukowanie swojego wstydu, winy i nienawiści w stosunku do jąkania, które natychmiastowo wpływają na pojawienie się strachu. Ponieważ jąkanie może być utrzymywane w podstawie błędnego koła (trójkąta), jest wiele osób dorosłych, które mogą sobie pomóc i mówić z o wiele mniejszym trudem, jeśli by tylko zaakceptowały własne jąkanie, pozostawiały otwarte w stosunku do niego, oraz robiły, co tylko mogą, aby zmniejszyć ich nienawiść wobec jąkania.

Części osób wystarczy wskazać właściwy kierunek, aby same zrobiły znaczące postępy. Inni potrzebują rozległej i formalnej terapii.

Ponieważ się jąkasz, wcale nie oznacza to, że jesteś niedopasowany w większym stopniu niż inni ludzie. Systematycznie oceniane obiektywne prace badawcze z wykorzystaniem nowoczesnych metod badania osobowości nie wykazały żadnego typowego wzorca osobowościowego dla jąkających się oraz żadnych stałych różnic między tymi, którzy się jąkają i tymi, którzy mówią płynnie. Może wzmocnienie tą wiedzą pozwoli ci zaakceptować siebie jako jąkającego się i pozwoli poczuć się bardziej komfortowo oraz być otwartym w sprawie własnego jąkania.

Jeśli jesteś jak większość spośród trzech milionów jąkał w tym kraju (przyj. tłum. Stany Zjednoczone), leczenie kliniczne nie będzie dla ciebie dostępne. Cokolwiek zamierzasz, większość pracy będziesz musiał wykonać na własną rękę, wykorzystując wszystkie pomysły i źródła, jakimi dysponujesz. To nie jest kwestia tego, czy samoleczenie jest wskazane. Leczenie kliniczne w większości przypadków pozwoli ci wykonywać bardziej systematyczne postępy. Jest to szczególnie prawdziwe, kiedy przebywasz wśród tych jąkał, którzy, razem z ludźmi niejąkającymi się, mają problemy emocjonalne oraz osobowościowe. Zresztą każdy jąkający w pewnym sensie stara się leczyć swój przypadek. Musi posiadać własny modus operandi, sposób działania, sposób podejmowania zadań związanych z mówieniem.

Starałem się określić podstawowe idee, które są bardziej realne niż wyobrażenia, jakie większość jąkających się ma w związku z problemem, z jakim żyje.

Wyrażaj siebie w
każdy możliwy sposób

Możesz podążyć w tym kierunku. Następnym razem, kiedy wybierzesz się do sklepu lub będziesz odbierał telefon, przekonaj się, jak daleko możesz zajść w obliczu strachu. Zobacz czy jeśli zaakceptujesz bloki, będziesz spokojniejszy, więc również twój rozmówca bę-

dzie mógł się zachować podobnie. Również w każdej innej sytuacji, przekonaj się, czy możesz zacząć otwarcie akceptować rolę kogoś, kto będzie przez pewien czas się jąkał i odczuwał strach oraz bloki we własnej mowie. Jednak pokaż wszystkim, że nie zamierzasz pozwolić jękaniu uniemożliwić ci brania czynnego udziału w życiu. Wyrażaj siebie w każdy możliwy sposób. Nie pozwól jękaniu wkraść się między ciebie, a inną osobę. Przekonaj się czy możesz dojść do momentu, w którym pęd do stosowania uników oraz ukrywania jękania w ważnych sytuacjach, będzie tak mały, jak kiedy mówisz, przebywając samemu w pomieszczeniu. I kiedy się jąkasz – a będziesz to robił – podejdź do tego rzeczowo. Nie trać swojego czasu i nerwów na próby mówienia z idealną płynnością. Jeśli wszedłeś w dorosłe życie jako jąkała, jest prawdopodobne, że już zawsze będziesz jąkałą, w pewnym sensie. Jednak nie musisz być takim rodzajem jąkały, jakim teraz jesteś – możesz jąkać się łagodnie, bez wyraźnych trudności.

Wiek nie jest istotnym czynnikiem, ale dojrzałość emocjonalna już tak. Jednym z naszych największych sukcesów w leczeniu był 78-letni emerytowany kapelmistrz, który doszedł do wniosku, że zanim umrze, chciałby pokonać to upośledzenie. Udało się.

W skrócie, przekonaj się, jak dużo góry lodowej możesz wydobyć na powierzchnię. Kiedy dojdiesz do momentu, w którym już nie ukrywasz nic przed swoim rozmówcą, nie pozostanie aż tak wiele trudności. Możesz „wyjakać” swój sposób na wyjście z tego problemu, jeśli będziesz miał odwagę, aby być szczerym i otwartym.

W kierunku swobodniejszej mowy

Frederick P. Murray

Zanim rozpoczniesz starania mające na celu polepszenie własnej mowy, sugeruję, abyś w pewnym momencie wykonał wstępną pracę związaną z konstruktywnym i pozytywnym myśleniem. Motywacja nakierowana na cel, jakim jest swobodniejsza mowa, ma najwyższe znaczenie, jeśli zamierzasz z powodzeniem podążać ścieżką do lepszej płynności. Zachęcałbym cię do skorzystania ze wszystkich źródeł, jakimi dysponujesz, zarówno tymi w sobie, jak i zaczerpniętymi z religii, od przyjaciół, czy z książek, i wykorzystania ich na drodze do osiągnięcia tego celu. Wiara w siebie i współpraca z innymi są niezbędne, gdy podejmiesz się tego zadania.

Wiara w siebie i współpraca z innymi są niezbędne...

Nie oczekuj, że rozwiązanie problemu, z którym się zmagasz od lat, będzie natychmiastowe.

Wielu ludzi błędnie wierzy, że jeśli tylko poznamy „przyczynę”, to szybko zostanie wynaleziona lekarska. Czy ogień, który opanował całe mieszkanie, ugasi się samoistnie tylko dlatego, że zapałka, która go wznieciła, zostanie znaleziona na sąsiednim polu? Jąkanie na zaawansowanym etapie jest samonapędzającym się mechanizmem, podobnie jak ogień. Ono samo jest dla siebie pokarmem; strach przed słowami i sytuacjami wymagającymi mówienia służy jako sygnał do zintensyfikowania jąkania. Oczywiście konieczne będzie zmierzenie się, skonfrontowanie i praca nad własnym problemem. Będzie to wymagało aktywnych wysiłków po twojej stronie, ponieważ silnie uwarunkowane reakcje motoryczne zmieniają się przez *działania*, a nie przez myśli.

Wielu z was zapewne słyszało o cudach, jakie może działać hipnoza i może w niej upatrywać technikę, która dostarczy szybkiej odpowiedzi. Zapewniam, że przez lata próbowano

Silnie uwarunkowane reakcje motoryczne zmieniają się przez *działania*, a nie przez myśli.

używać takich sposobów, ale niemal niezmiennie poprawa jest wyłącznie chwilowa i przelotna. Nie przysłuży się to zbudowaniu niezbędnej odporności na niezliczone

zagrożenia, które teraz cię prześladują w związku z twoją komunikacją werbalną. Zdolność do radzenia sobie z tymi czynnikami może zostać nabyta jedynie stopniowo, kiedy będziesz zmieniał zarówno zachowania związane z mówieniem, jak i indywidualne postawy. I kiedy będziesz przystosowywał się do nowej roli, ta ulepszona mowa zostanie narzucona tobie. Podobnie jest z kolosalnie grubym człowiekiem, który próbuje zrzucić sto funtów. Aby to zrobić bezpiecznie musi dostosować tempo zrzucania wagi do takiego, które wytrzyma jego serce i ciało. Jeśli będzie to następowało gwałtownie, pojawią się głębokie fałdy i w skrajnych przypadkach może on umrzeć z powodu gwałtownych zmian, którym został poddany jego organizm. Ciało musi dostać szansę przystosowania się do każdego poziomu poprawy podczas zrzucania wagi. Podobnie jest z jąkałą, który musi dostosowywać siebie do lepszej płynności. Dlatego zachęcam do tolerancyjnej postawy względem siebie, kiedy będziesz postępował przez kolejne etapy. Przede wszystkim nie żądaj niemożliwego. Nie ma żadnego prawa stanowiącego, że za każdym razem musisz dźwigać ciężki koniec kłody.

Po poznaniu dziesiątek jąkających, którzy osiągnęli dobrą poprawę, zauważyłem, że nie ma nikogo, kto by deklarował, że jest całkowicie płynny przez cały czas. Inaczej mówiąc, każdy z nich przyznał się do okazjonalnych momentów niepłynnej mowy i pozostałości po jąkaniu. Jednak osoby, które nigdy się nie jąkały mówią, że ich mowa wpasowuje się w podobną cha-

rakterystykę. Niektórzy jękający dotarli do punktu, kiedy ich ogólna umiejętność porozumiewania się przewyższa tę, którą posiada przeciętny mówca. Dlatego głowa do góry.

Twoim podstawowym celem, bez względu na to, jak zostanie osiągnięty, jest przekonanie samego siebie do tego, że jesteś zdolny do mówienia w sytuacjach wymagających komunikacji ustnej. Nastawienie to jest przeciwnym do wmawiania sobie, że nie możesz podołać danej sytuacji, ponieważ nie potrafisz mówić. Jednakże ważną rzeczą jest to, że przekonanie musi być na tyle gruntowne, że będzie ono samoistnie odzwierciedlane przez twoje emocje i odczucia. Pamiętaj, że nasza mowa jest odbiciem tego, jak się czujemy w danym momencie i te odczucia mogą zostać zmienione.

Aby osiągnąć cel, przedstawiam poniżej wskazówki zawierające informacje, które powinny okazać się pomocne.

Możliwe, że pierwszym ważnym krokiem jest zapoznanie się z własnymi zachowaniami związanymi z jękaniem. Może to

Niewielu jękających się zdaje sobie sprawę z tego, co takiego robią, że koliduje to z normalnym przepływem mowy.

zabrznieć dziwnie, ale niewielu jękających się zdaje sobie sprawę z tego, co takiego robią, że koliduje to z normalnym przepływem mowy. W celu przeprowadzeniu

tego efektywnie musisz nauczyć się pozostawiania w kontakcie z samym sobą w czasie trwania zająknięć. Jest to odwrotne do prób uciekania i robienia wszystkiego, co tylko możliwe, aby uniknąć wystąpień jękania. Informacje zwrotne różnego typu pomogą ci w tych dążeniach do studiowania własnych zachowań. Na przykład, możesz obserwować siebie w lustrze i oceniać to, co robisz, kiedy będziesz wykonywał telefon, który prawdopodobnie wywoła jękanie. Czy możliwe jest nagranie własnej mowy podczas sytuacji komunikatywnie stresujących,

a następnie odtwarzania nagrania w celu dokładnej analizy? Jak zapewne się domyślasz, jest to bolesny, ale jedyny sposób doprowadzający do zmierzenia się z problemem. Kiedy już zbierzesz wystarczająco dużo takich doświadczeń związanych z eksplorowaniem własnych zachowań, zauważysz, że twoje jąkanie nie jest stałym i niezmiennym zaburzeniem; bardziej jest to coś bardzo zmiennego i składa się również z części, które nie są upośledzające. Bez względu na nasilenie dłuższych, wysoce nienormalnych bloków, każdy z jękających miewa łatwe momenty w mowie. Te miniaturowe zająknięcia reprezentują cele. Jeśli nauczysz się redukować inne mocniejsze w podobnym stosunku, to wiele z twoich wyraźnych trudności zniknie. Prowadzi to do uświadomienia sobie, że istnieje niezliczenie wiele sposobów, na które możesz się jąkać. Nawet jeśli nie masz wyboru czy się jąkać, to masz wybór między tym, *jak się jąkaasz*.

Konieczne jest również wykształcenie u siebie świadomości odczuć względem twojego jękania. Często twoje trudności związane z mową mogą wydawać się tak przytłaczające, że nie jesteś w stanie obiektywnie ocenić emocji, które są blisko z nią powiązane. Lęk, wina i wstyd często towarzyszą ciężkim blokom. Oczywiście konieczne będzie dokonania pewnego odseparowania między tymi kompulsywnymi siłami. Sukces w realizacji tego założenia powinien pozbawić jękania niektórych z najpotężniejszych czynników utrzymujących je. Twoje podstawowe zadanie jest dwojakie: zmodyfikowanie zachowań związanych z mową i wprowadzenie pozytywnych zmian w postrzeganiu samego siebie oraz odczuciach. Wieloletnia psychologiczna zasada mówi, że jedynym sposobem oddziaływania na emocje i doprowadzania do zmian w odczuciach jest bezpośrednio zmierzenie się z widocznymi zachowaniami, które są związane z tymi wewnętrznymi stanami, a które są głównymi objawami.

Masz wybór między tym, *jak się jąkaasz*.

związane z mową mogą wydawać się tak przytłaczające, że nie jesteś w stanie obiektywnie ocenić emocji, które są blisko z nią powiązane.

Jeśli możesz zmodyfikować nasilenie tych bardziej pokracznych przerw w mowie przez zastępowanie ich łagodniejszymi podążającymi-naprzód ruchami aparatu mowy, będziesz wprowadzał opisaną zasadę w życie. Doskonałym sposobem dodającym odwagi jest dokładne zaplanowanie pewnych doświadczeń związanych z mówieniem. Twoim natychmiastowym celem powinno być pozwolenie sobie na *otwarte jąkanie* bez napięcia i zmagania się. Nie próbuj mówić najpłynniej jak to tylko możliwe! Poprzez umyślne zezwolenie sobie na przedłużanie początkowego dźwięku wielu słów, których używasz, będziesz stawał w psychologicznej ofensywie. Będziesz dostarczał sobie nowych odpływów, przez które będzie uchodziło wiele ze zbudowanego strachu przed wystąpieniem jąkania, zamiast stale wpompowywać go w siebie. Co więcej, będziesz dawał okazję własnemu systemowi neurofizjologicznemu do pracy w większej harmonii, zamiast sprawiania, że kolejne komponenty przeciwdziałają sobie. Będziesz się bardziej konfrontował, aniżeli unikał swojego problemu; nawykowe unikanie sytuacji związanych z mówieniem i słów, których się obawiasz, na długą metę prowadzi *donikąd*. Im szybciej będziesz w stanie poddać te zachowania związane z powstrzymywaniem, tym lepiej! Poniższe wskazówki mogą służyć pomocą na drodze do porażenia sobie z jąkaniem:

1. Na trudności w jąkaniu składają się przede wszystkim wyuczone zachowania. Możesz się ich oduczyć.
2. Zachowania związane z jąkaniem mogą zostać zmienione. Pamiętaj, że masz wybór między tym, jak się jąkasz, nawet jeśli nie masz wyboru czy się jąkać.
3. Osoba może jąkać się na wiele sposobów.
4. Odczucia mogą zostać zmienione przez zmodyfikowanie objawów powiązanych z nimi.
5. Strach i uniki ulegają zmniejszeniu, im częściej czło-

wiek się konfrontuje.

6. Długofalowa poprawa jest mało prawdopodobna w warunkach laboratoryjnych. Zmontuj własne przenośne laboratorium i używaj go w prawdziwym świecie.
7. Zaakceptuj własną tożsamość „jąkały” w stopniu, jaki potrzebujesz, aby zmniejszyć negatywne emocje związane z jękaniem. Kiedy twoje jękanie będzie się zmniejszać, możesz dostroić tę rolę, aby komunikować się coraz bardziej i bardziej efektywnie.
8. Poprawa będzie prawdopodobnie długim i stopniowym procesem. Miej cierpliwość i poszanowanie dla siebie.

To podsumowuje i nakreśla wszystko to, co uważam za efektywne środki wspierające poprawę w zachowaniach powiązanych z mówieniem i maksymalizuje prawdopodobieństwo osiągnięcia realnego rozwiązania twojego problemu. Powodzenia!

Przewycięzanie strachu i napięć towarzyszących jękaniu

James L. Aten

Większość ludzi przez większość czasu mówi bez wyraźnych trudności. Prawdą jest, że zdarza im się zawahać lub zająknąć na słowach od czasu do czasu, szczególnie pod wpływem stresu bądź przy dużym zmęczeniu, ale nie przejmują się ani trochę tymi słownymi wpadkami. Co w takim razie sprawia, że twoja mowa różni się od mowy innych i co możesz zrobić, aby sobie pomóc? Niezmiennie osoby jękaące się przesadnie reagują na własne pomyłki. Obawiając się możliwości ich wystąpienia, napinają się i odczuwają bezsilność. Gdy napięcie jest duże, przepływ mowy zostaje zatrzymany lub nie może ona zostać rozpoczęta. Odczuwanie przez dłuższy czas tych napięć dostarcza doświadczeń różnych od tych, które mają normalni rozmówcy, a poziom strachu jest coraz wyższy i wyższy. Odczuwasz przerażenie i być może unikasz mówienia. Wielu jękaących zrozumiało, że ich największymi wrogami są *strach* i *napięcie*. Jeśli zamierzasz wygrać batalię z jękaniem, strach i

Strach i napięcie muszą zostać stopniowo wyeliminowane.

napięcie muszą zostać stopniowo wyeliminowane. Przyjrzyjmy się niektórym z planów, które pomogły całkiem sporej grupie ludzi pokonać

większość z ich strachu, wyeliminować wzmożone napięcie i odkryć, że mowa w większości sytuacji może jeszcze raz przychodzić z łatwością.

Przewycięzanie strachu. Prawdopodobnie wszyscy słyszeliśmy, że sposobem eliminowania strachu jest „po prostu zmie-

rzenie się z nim”. Zbyt późno dowiedzieliśmy się, że w przypadku niektórych z jąkał strach może się właściwie zwiększać, jeśli będą oni stale mierzyć się z trudnymi sytuacjami i doznawać niepowodzeń. W czasie podejmowania prób „po prostu parcia do przodu i konfrontowania się ze strachem” mogą oni doświadczać dawnego napięcia i nie być w stanie wydobyć z siebie słowa. U większości z was strach wzrasta z powodu powtarzających się niepowodzeń i skutkuje zakłopotaniem wynikającym z tych porażek. *Nadzieja* w tym, że ten strach może zostać odczuty poprzez lepsze obchodzenie się z trudnymi słowami i sytuacjami. Dokonania przyczyniają się do budowania *realistycznego zaufania*, które może stać się substytutem dla strachu. Oto jeden ze sposobów: *Zastąpienie Strachu i Wyczekiwania Niepowodzeń Pozytywnym Planowaniem*.

Jąkanie (właściwie część związana z nagromadzonym strachem i napięciem) najczęściej rozpoczyna się dużo wcześniej, niż możesz przypuszczać. Kiedy dzwoni telefon, możesz wpaść w stan napięcia i bezsilności już podążając w kierunku telefonu. Problemy nie zaczynają się nagle w momencie, gdy rozpoczynasz wypowiadać słowo „Halo”. Już wiesz, że sztuczki jak zwlekanie lub gonienie na oślep często cię zawiodą i w ten sposób nakręca się spirala strachu. Jeśli dowiadujesz się, że masz rozmowę o pracę za dwa dni, często zaczynasz się martwić i rozmyślasz o tym, jak ci pójdzie i przewidywać niepowodzenia. Jeśli poniosłeś porażkę ostatnim razem, prawdopodobnie poniesiesz ją po raz kolejny, chyba że opracujesz plan nowego podejścia do zadania:

1. Wyobraź sobie siebie podchodzącego do osoby, która będzie przeprowadzać rozmowę kwalifikacyjną. Weź wdech, następnie pozwól temu wszystkiemu *ulecieć, przeminąć* (ang. *let go*). Poczujesz się dobrze i po raz pierwszy doświadczysz stanu, w którym znajdować się mięśnie aparatu mowy, jeśli słowa mają wyjść bez napięcia.

2. Wyobraź sobie, że powoli wyciągasz dłoń do tej osoby podczas przywitania. Ruchy twojego ciała są powolne i pewne. To redukuje tendencje do pędzenia czy siłowego wytwarzania mowy. Mentalnie jesteś spokojniejszy. Pracodawca mówi, „Witaj, jestem John Wood. Ty pewnie jesteś...” Zwykle pomyślenie o tym, że będziesz musiał wypowiedzieć swoje imię i nazwisko napełnia cię strachem i zaczynasz odczuwać napięcie w mięśniach.
3. UWOLNIJ (ang. LET GO) ten napięty oddech. Pomyśl o łagodnych ruchach, które powinieneś wykonać, odpowiadając: „Dzień dobry, jestem Ed Jones.” Zaczynaj od zobrazowania ruchów aparatu mowy, następnie po tym jak ustąpi początkowy przypływ strachu, postaraj się odpowiedzieć z łatwością, spokojem, jakby z weschnieniem „Dzień dobry” – pauza – miękko raz jeszcze – „Jestem Ed” – kolejna pauza – pozwól napięciu ująć – miękkie wejście – „Jones”.

Przeprowadzając takie próby, zaczniesz zauważać pewne rzeczy. Po raz pierwszy, zobaczysz, że nie ma czego się obawiać, kiedy nie forsujesz tempa, wypowiadając swoje imię, co być może stanowi najczęściej dużą trudność. Po drugie, jak jeden z jękających się to określił: „Czas musi stać się twoim Przyjacielem”. Dowiesz się, że „gdy się człowiek spieszy, to się diabeł cieszy”, nawet jeśli w przeszłości w kilku sytuacjach pośpiech okazał się w jakimś stopniu pomocny.

Strach nie odejdzie zwyczajnie przez czekanie lub spowalnianie; musisz przeprowadzić pewnie pozytywne planowanie i odczulić siebie na pytania i samą obecność potencjalnego pracodawcy. Musisz wielokrotnie praktykować przedstawianie się i to nie tylko samemu, ale także z innymi osobami. Kiedy już doświadczysz sukcesów, pracując samemu, poproś żonę lub znajomego, aby udawał pracodawcę i ćwicz z nim. Najpierw odpowiedz bezgłośnie, następnie półgłosem i na końcu normal-

nym głosem. To, czy się jąkas, czy mówisz płynnie podczas rozmowy, jest mniej istotne. Przystępując do sytuacji łagodniej, niż to robiłeś przez długi czas, zwiększasz swoje szanse na to, że samo jąkanie będzie mniej nasilone. Nowe podejście do radzenia sobie z sytuacjami, których się obawiasz, przynosi stopniową poprawę poprzez redukcję strachu. Przychodzi to wraz z ciężką pracą, a nie za sprawą magii, pigułek, sztuczek lub oczekiwania aż będziesz „czuł się lepiej”. Ten sam typ praktyki i prób może zostać zastosowany do przygotowania się do wypowiedzenia „Halo” podczas odbierania telefonu. Właściwie być może w twoim przypadku telefon wywołuje mniej strach i od niego będziesz chciał zacząć lub możesz chcieć zwyczajnie kogoś pozdrowić w ten sposób. Jak to określiła jedna z osób, „Próbuję nie rzucać siebie na głęboką wodę i początkowo nie stawiam się w bardzo trudnych sytuacjach, w których wiem, że sobie nie poradzę”. Ta osoba nauczyła się przystępować do pewnych sytuacji, oczywiście nie do wszystkich, wykorzystując przemyślane odpowiedzi w nowy łagodniejszy, zrelaksowany sposób i wraz z praktyką zauważyła, że wiele z jej strachu zwyczajnie ustąpiło. Mniej strachu oznacza mniej napięcia podczas mowy.

Przewycięzanie napięć. Musisz nauczyć się zastępować pospieszne, napięte i siłowe ruchy (kontakty) miękkimi, wolniejszymi, bardziej rozluźnionymi ruchami. Najczęściej napię-

Zastąp pospieszne, napięte i siłowe ruchy (kontakty) miękkimi, wolniejszymi, bardziej rozluźnionymi ruchami

tymi obszarami są klatka piersiowa, gardło, struny głosowe, żuchwa, usta i język. Metody tu zasugerowane mogą przynieść powodzenie także w redukowaniu strachu, który pochodzi od zablokowanych ruchów,

dlatego dla lepszych efektów możesz łączyć te oba etapy terapii.

Wybierz kilka słów, które rozpoczynają się od dźwięku, któ-

ry uważasz za trudny – takich, na których często się jąkasz. Mowa w normalnych okolicznościach rozpoczyna się z luźnym, automatycznym wydechem. Praktykuj wzdychanie i pozwalanie, aby głos wydobywał się z lekkością. Tak naprawdę nie produkujesz głosu, on zwyczajnie sam powstaje, kiedy mu na to *pozwalasz*. Podobnie jest z dźwiękami, które wytwarzasz za pomocą języka i ust. Poczuj, jak miękko zamykasz usta przy głosce „P” lub jak wykonujesz ruch języka, aby uformować taki dźwięk jak „T” czy „K”, następnie posuwaj się naprzód i wypowiedz resztę słowa. Zauważ, jak niewiele wysiłku wymaga mowa. Musisz dowiedzieć się, czym jest ‘niewymuszanie’ i ćwiczyć tak długo aż miękkie ruchy staną się nawykowe. Początkowo ćwicz na bardzo cichym, niemal niesłyszalnym poziomie, a następnie stopniowo przechodź w kierunku normalnego głosu. Praktykuj delikatne ruchy, aby sprawić, że trudne słowo zostanie rozpoczęte łagodniej, następnie pracuj nad innymi słowami rozpoczynającymi się od tych samych ruchów. Zakładając, że zaangażujesz się w sumienną codzienną praktykę, w każdym tygodniu powinieneś próbować innego dźwięku. Strach przed słowami zostaje osłabiony, kiedy wciąż będziesz udawał sobie, że już posiadasz ten nowy, łagodny sposób ich wytwarzania, który staje się automatyczny. Praktykując, upewnij się, że nie pozwalasz, aby język, usta, struny głosowe, lub oddech stały się zbyt napięte, lub kontakty między nimi były zbyt mocne. Żadne słowo czy ruch nie wymaga świadomego wysiłku. Poczuj rozluźnione łagodne ruchy od i do słów. *Zatrzymaj się* i rozpocznij łagodne ruchy dla kolejnej serii słów. Teraz mówisz frazami, które są krótkie i co do których masz przekonanie, że możesz je rozpocząć, jeśli tylko pamiętasz, aby używać łagodnego początku, który ćwiczyłeś. Pamiętaj, mowa brzmi lepiej, kiedy składa się z krótkich fraz oddzielonych od siebie częstymi pauzami.

Pokonując strach przez uczenie się planowania twoich podejść i następnie używając miękkich ruchów, które powstrzy-

mują napięcie od sprawiania, że odczuwasz bezsilność, zaczynasz przejmować kontrolę nad jękaniami, zamiast pozwalać mu rządzić tobą. Pewne sytuacje stają się łatwiejsze. W tym momencie musisz zacząć integrować swój sukces. Oznacza to, że nie jest tak, że *masz* lepsze i gorsze dni, ale tworzysz pewne sukcesy z potencjalnych niepowodzeń. Właśnie o to chodzi w budowaniu zaufania i pewności – i jękały powtarzają, raz po raz, „Mówię lepiej, gdy czuję się pewniej”. Kiedy czegoś dokonujesz, możesz naprawdę poczuć większą pewność siebie. Właśnie wtedy model rozpoczął przemieniać ‘złe okresy’ w te dobre. Jesteś w stanie skierować swoją uwagę na płynność, zamiast wyczekiwać pojawienia się jękania. Jedna z dorosłych osób jękających się, która z powodzeniem pokonała opisaną powyżej drogę, powiedziała, „Teraz częściej myślę o moich sukcesach i to pomaga!”

Najbardziej cenisz w życiu te rzeczy, które robisz właśnie dla siebie. Przewyciężenie jękania wymaga ogromnej samodyscypliny i chęci. Zauważyliśmy, że praktykowanie wyłącznie miękkich ruchów (kontaktów) bez prób zmniejszania strachu, nie przynosi większych korzyści, ponieważ wysoki poziom strachu znacznie utrudnia pamiętanie o stosowaniu nowej łagodniejszej mowy w sytuacjach, w których najbardziej tego potrzebujesz. Podobnie, próbując wyłącznie zmniejszyć strach bez dostarczania sobie czegoś nowego do stosowania – *i czegoś, co działa* – może zwyczajnie bardzo szybko sprawić, że strach wkradnie się ponownie w daną sytuację. Zauważyliśmy również, że zdecydowana większość jękała, z którymi pracowaliśmy, używając procedur opisanych powyżej, osiągnęła znaczący poziom płynności w większości sytuacji.

Nigdy się nie poddawaj

Peter R. Ramig

Wielu patologów mowy, włączając mnie, uważa, że jąkanie wynika z odziedziczonych predyspozycji czy skłonności do tego zaburzenia mowy. Jednak wierzę także, podobnie jak większość moich kolegów, że najbardziej dyskwalifikujący aspekt jąkania wynika z naszych usiłowań, aby się nie jąkać.

Kiedy z całych sił staramy się przejść blok, sprawiamy, że jest jeszcze mocniejszy. Często te daremne próby, które mają zapobiec jąkaniu, stają się automatycznie wyuczonym wzorcem, który z czasem wrasta w nas bardzo mocno. Tworzą one główną przeszkodę na drodze do poprawy dla wielu osób jąkających.

Są to wszystkie nasze próby, aby się nie jąkać (tj. unikać, maskować, uwolnić się od jąkania), które często kończą się zwiększonym nasileniem jąkania i uczuciem bezsilności.

Dla większości z nas
uczucie inności jest
niekomfortowe.

Dlaczego tak wielu jąkających się usiłuje naprawić swoje jąkanie, używając tak destrukcyjnie samonapędzających strategii? Dla większości z nas uczucie inności

jest niekomfortowe. Reagujemy na zakłopotane spojrzenia, reakcje i wymyśloną, bądź rzeczywistą pogardę, odczuwając frustrację, skrępowanie i wstyd.

Naturalną reakcją na taki emocjonalny dyskomfort jest napięcie mięśniowe, które jest powiązane ze stresem, który często pogarsza jąkanie. Kiedy poczujemy, że utknęliśmy i będziemy tym faktem zażenowani, wtedy często reagujemy zwiększonym

wysiłkiem mięśniowym, aby uciec od tego zająknięcia i przejść dalej. Właśnie te reakcje, których nauczyliśmy się przed długi czas, odpowiadają za zwiększone napięcie i uczucie zmagania się z mową, co często skutkuje jeszcze większą liczbą zająknięć.

To są przyzwyczajenia, które możemy zmieniać, jeśli tylko będziemy chcieli zidentyfikować, czym one są, w jaki sposób używamy ich, próbując uniknąć jąkania oraz jak kolidują one z procesem mowy. Chciałbym zachęcić cię do zmiany tych zachowań. Robiąc to, staniesz się płynniejszy, ponieważ nauczysz się przeciwstawiać własnemu jąkananiu bez wyraźnego strachu, więc z mniejszym zakłócającym natężeniem mięśniowym, które często napędza kolejne bloki.

Lekcja na dziś to: im mniej staramy się ukrywać i maskować nasze jąkanie, tym łatwiej jest się nauczyć jąkać z mniejszym wysiłkiem. Kiedy to nastąpi, będziemy mogli w lepszym stopniu kontrolować mowę. Co z kolei doprowadzi do sytuacji, kiedy będziemy bardziej płynni.

Pierwszy etap procesu poprawy

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że mało prawdopodobne jest to, że nasze jąkanie magicznie zniknie samo z siebie. Należy zaakceptować fakt, że zmiana sposobu, w jaki jąkaliśmy się przez lata, wymaga wytrwałości i determinacji. Chociaż może wydawać się to bardzo trudne lub nawet

Produkcja mowy jest bardzo skomplikowanym procesem.

niemożliwe na początku, to konsekwentna praca nad transformacją jąkania często wymaga mniej wysiłku i frustracji niż dalsze życie w strachu

przed nim. Próby ukrywania i/lub siłowego radzenia sobie z blokami, pochłaniają ogromnie dużo naszej energii. I to także wzmacnia uczucie bezsilności. Ponieważ jestem przekonany, że

jąkanie może zostać zmienione, wkładając w pracę nad nim wystarczająco dużo determinacji i wysiłku, chciałbym pokrótce nakreślić, jakich dodatkowych czynników możemy użyć w naszych staraniach, aby osłabić, a być może nawet całkowicie wyeliminować jąkanie.

Zrozumienie procesu produkcji mowy

Produkcja mowy jest bardzo skomplikowanym procesem. Jednakże obserwowanie tego, jak używamy języka, ust i krtani podczas produkcji dźwięków, może pomóc nam zrozumieć, w jaki sposób często wywołujemy jeszcze więcej zająknięć. Robimy to przez siłowe napinanie tych struktur, kiedy próbujemy poradzić sobie z nieprzyjemnymi zająknięciami. Oczywiście te struktury związane z mową składają się z mięśni, które muszą być napinane w pewnym normalnym stopniu, aby móc wytwarzać płynną mowę.

Niemniej jednak jękający często nadmiernie napinają te mięśnie, blokując się, a następnie siłowo naciskają, aby „przełamać” blok i uwolnić się od uczucia utknięcia w miejscu. Ten wzorzec wykształcał się przez dłuższy czas, jako reakcja na brak zrozumienia przyczyn jękania, lub jak część z nas to określa jako „wyzwalacz jękania”. W istocie, ten wyzwalacz jest aktualną przyczyną jękania. Może być powiązany z odziedziczonymi predyspozycjami do bycia niepełnym, które zostały wykryte u małej grupy ludzi z całej populacji, jękających się. Jednak to nie oznacza, że nie można sobie z nim poradzić.

Kiedy już zaczniemy przyglądać się baczniej naszym strukturom odpowiedzialnym za produkcję mowy, lepiej zrozumieemy, jak podczas jękania jest zakłócanie ich normalne funkcjonowanie. Zaciskając nadmiernie usta, możemy poczuć, jak pojawia się napięcie i tym samym wywołujemy jękanie lub sprawiamy, że staje się ono mocniejsze przez blokowanie przepływu powietrza koniecznego do produkcji mowy. Następnie mo-

żemy zacząć pracować nad produkcją dźwięków z mniejszym napięciem, poruszając ustami, językiem i krtanią. To zwiększa nasze szanse na jąkanie z mniejszym wysiłkiem i nasileniem. Kiedy już odpowiednio rozwiniemy i udoskonalimy te umiejętności monitorowania, opanujemy nie tylko łagodniejszą formę jąkania, ale staniemy się także bardziej płynni, tak jakbyśmy rzadziej „pociągali za spust (wyzwalacz) jąkania”.

Spróbuj nie wzbraniać się od jąkania – zamiast tego, posuwaj się naprzód

Kiedy już zrozumiemy, jak ważne jest wyeliminowanie nadmiernego napięcia na języku, ustach i w krtani, możemy zacząć jąkać się bardziej słyszalnie i z mniejszym wysiłkiem, zatrzymując się na zająknięciach i jednocześnie przechodząc po kolejnych dźwiękach.

Kiedy pracujemy słyszalnie nad jąkaniem, mamy większe możliwości kontroli przepływu powietrza i fonacji: dwa podstawowe składniki konieczne do produkcji normalnej mowy. W związku z zażenowaniem i frustracją, które często towarzyszą jąkaniu, wiele osób jąkających się postępuje odwrotnie. Nauczyli się oni blokować bezdźwięcznie na języku, ustach lub fałdach głosowych i/lub wzbraniać się od powtarzania dźwięków podczas zająknięć i innych momentów niepełności.

Wszelkie próby mowy w ten sposób doprowadzają do zakłóceń w przepływie powietrza oraz w koniecznej fonacji związanej z drganiem więzadeł głosowych. Ten powszechny proces, w którym jąkający próbuje zamaskować i zminimalizować słyszalne jąkanie, w rzeczywistości komplikuje samą mowę, często zwiększając dotkliwość i słyszalność jąkania.

Utrzymywanie prawidłowego przepływu powietrza i fonacji podczas zająknięć wymaga na początku czasu i praktyki, ponieważ będziemy zmuszani się do robienia czegoś, co wygląda i brzmi nieprzyjemnie i nienormalnie. Jednak jest to niezbędny

krok w procesie nauki jąkania, posuwając się naprzód. Pomoże ci to także w transformacji jąkania na łagodniejsze i mniej częste.

Zwracaj uwagę na odczucie, w jaki sposób twoje usta, język i krtań wytwarzają specyficzne dźwięki

Kiedy już wiemy, jak funkcjonuje mechanizm produkcji mowy i popracowaliśmy nad osłabieniem zachowań wzbrania się od jąkania, możemy zacząć koncentrować się na uczuciu produkcji dźwięków i słów podczas mowy. Zdecydowana większość ludzi odbiera sygnały dźwięków ich mowy, kiedy rozmawiają. Istnieją naukowe dowody na to, że słuchowe sygnały mogą być przyczyną jąkania. Dla kontrastu wielu z nas zachęca jąkających do koncentrowania się na „odczuciu” samej mowy, a mniej na słuchaniu samego siebie.

Sposobem na rozpoczęcie nauki tego procesu jest zamknięcie oczu, wypowiadając słowo lub krótką frazę wielokrotnie, skoncentrowanie się na wizualizacji i uczuciu ruchów i kontaktów wykonywanych przez usta, język i struny głosowe. Następnie, ćwicz odbieranie sygnałów pochodzących z tych struktur podczas celowego siłowego wyciskania w czasie mowy. Potem, porównaj siłową mowę z uczuciem, kiedy następuje tylko lekki kontakt ust, języka i strun głosowych.

To ćwiczenie porównawcze ułatwia naukę monitorowania własnej mowy przez odczucie. Potem kiedy już zaczniesz zdawać sobie sprawę z tego, że możesz „poczuć”, w jaki sposób wytwarzane są dźwięki i frazy, zaleca się praktykowanie odczucia mowy bardziej ogólnej, kiedy ćwiczysz, używając dłuższych zdań i wypowiedzi. Zadanie to może wydawać się na początku bardzo obce, ale ćwicząc, z czasem będzie się stawać łatwiejsze i może być realizowane z mniejszym wysiłkiem.

Rys. 1. Samodzielnie zapoczątkowane kroki w procesie poprawy

Otwórz usta, gdy mówisz

W celu przeciwdziałania tendencji tłumienia otwierania ust, gdy mówisz, ćwicz celowe otwieranie ust, powtarzając sekwencje przedstawione powyżej. Skłonność do zaciskania ust lub ograniczania otwarcia wśród jąkających się to problem, nad którym koniecznie należy pracować. Zaobserwowałem to, pracując z wieloma osobami dorosłymi. Tej tendencji do zaciskania, która prowadzi do otwierania ust w mniejszym zakresie, nauczyliśmy się w rezultacie na przewidywanie trudnych dźwięków i słów. Ta fizyczna zmiana w otwarciu ust wydaje się powstawać na skutek występowania procesu „powstrzymywania się” przed jąkaniem.

Właściwie to przyznawaj się do tego, że się jąkasz

Wiemy, że ludzie jąkający się często postrzegają swoje jąkanie jako coś wstydliwego i haniebnego. W rezultacie takiego postrzegania problemu, możemy okrywać nasze jąkanie „zmową milczenia”. Nie powinno dziwić, że rodzina, znajomi i współpracownicy wiedzą o naszym jąkaniu i najczęściej nie są pewni, czy powinni utrzymywać kontakt wzrokowy, odwracać wzrok, czy może dokańczać za nas słowa itd. Taka niepewność może stworzyć pewien niepokój i dyskomfort między naszymi rozmówcami i nami.

Niemniej jednak wiele z tego niepokoju i niepewności doświadczanego przez obie strony może zostać w znacznym stopniu zniwelowane przez otwarte i szczere przyznanie się do tego, że przecież się jąkamy. Przykładowo, powiedz wprost coś zwyczajnego jak, „Nawiasem mówiąc, wykorzystam tę okazję, aby przećwiczyć techniki mowy, nad którymi pracowałem ostatnio. To nie jest łatwa robota, ale wiem, że zrozumiesz, dlaczego jest dla mnie tak ważne wykorzystać tę okazję do poćwi-

czenia podczas normalnej rozmowy”.

Ta przykładowa uwaga daje naszym słuchaczom okazję do zadania pytań dotyczących jąkania, problemu z komunikacją, który dla wielu ludzi może być intrygujący. Jeśli zdecydujemy się na ten krok, będzie to także sposobność dla nas, aby porozmawiać na ten temat, oraz „da nam przyzwolenie” na niczym nieskrępowaną praktykę metod opisanych w tym rozdziale, jak i w całej książce. Wyjawienie tej „tajemnicy” jest strategią, która pozwala nam pokazać nasze zdrowe, czy nawet obojętne podejście do problemu. Postępując w ten sposób, zwiększamy również nasz poziom komfortu, ponieważ zaczynamy patrzeć na nasz problem w jaśniejszym świetle. Nowe podejście ewentualnie ułatwi nam zmianę postrzegania jąkania jako „wstydliwego tabu”.

Mierz się z jąkaniem przez okazjonalne umyślne pseudojąkanie podczas płynnej mowy

Wielu ludzi odczuwa przerażenie, kiedy po raz pierwszy otrzymują sugestię, że powinni okazjonalnie umyślnie wrzucać do swojej mowy powtórzenia, bądź przeciągnięcia dźwięków. Paradoksalnie celowe miękkie i łagodne „zająknięcia” mogą być przydatne w zmniejszaniu strachu i obawy przed jąkaniem. Chociaż będziesz słyszał jękającego się siebie, to nasi rozmówcy najczęściej są o wiele mniej świadomi tego, co robisz, ponieważ twoje umyślne niepłynności są krótkie i nie towarzyszy im nadmierne napięcie. Ludzie, którym udało się wyjść z jąkania, często opisują to zadanie jako to, które pomogło im utrzymywać postępy w czasie procesu poprawy.

Nigdy się nie poddawaj!

Jak zostało wspomniane wcześniej, zmiana jąkania wymaga wytrwałości i determinacji. Jednak w rzeczywistości proces poprawy wymaga mniej wysiłku, zmagania i zakłopotania niż ne-

gatywne emocje doświadczane, gdy całe życie kręci się wokół ukrywania, maskowania i walki z jękaniem. Ukrywanie i walka wymagają od nas stałego nadzoru i pozostawania czujnym w każdej sytuacji, a to tylko nakręca destrukcyjne błędne koło jękania. Poznałem w swoim życiu wiele osób jękających się, klientów, z którymi osobiście pracowałem, kolegów i specjalistów, od których się nauczyłem, którzy istotnie zyskali, uwalniając się od upośledzającego uścisku jękania. Wielu z nich stało się płynnymi do tego stopnia, że większość zwykłych osób jest nieświadoma tego, że czasami nadal się jękają.

To było moje marzenie. To było ich marzenie. To może być twoje marzenie, które możesz zrealizować.

Fundamentalne cele dla osób jąkających się

J. David Williams



Nie mogę powiedzieć ci jak po prostu przestać się jąkać, a tego na pewno byś chciał. Jednak istnieją pewne sposoby, aby jąkać się łagodniej, tak aby brzmieć lepiej i czuć się bardziej komfortowo z własną mową oraz robić lepsze wrażenie na słuchaczach. Słuchacze reagują w sposób zależny od tego, jak ty sam reagujesz na swoje zachowania. Jeśli wydajesz się spięty, spanikowany i „poza kontrolą”, oni również będą odczuwać napięcia, co z kolei doprowadzi do jeszcze większego napięcia w twoim ciele i niepotrzebnego pośpiechu. To jest zamknięty proces, który możesz nauczyć się kontrolować.

Podstawową ideą jest to, aby jąkać się bez zbędnego wysiłku, ze zmniejszonym napięciem i bez nerwowego pośpiechu. Nie oznacza to, że powinieneś mówić wolniej i w ten sposób starać się omijać wszystkie zająknięcia. Mówiąc, poruszaj się naprzód i mów w swoim normalnym tempie, a gdy poczujesz

Oprzyj się wszelkiemu
uczuciu pośpiechu i
presji.

nadchodzący blok, zwolnij w tym miejscu i daj sobie trochę czasu, aby wypowiedzieć to słowo, którego się obawiasz. Nie poddawaj się i nie rezygnuj z wypowiedzenia

go, ale spróbuj jąkać się na nim łagodnie i wolno. Zrelaksuj się i „puść”: pozwól, aby twoje usta, język i żuchwa poruszały

się delikatnie bez blokowania. Nie panikuj. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Skoncentruj się na swojej pewności siebie i poczuciu kontroli nad sytuacją.

Poruszaj się do przodu, ale rób to wolno i zdecydowanie. Oprzyj się wszelkiemu uczuciu pośpiechu i presji. W pewnej chwili będziesz wiedział, że pokonałeś tę przeszkodę. Po prostu dokończ to słowo i mów dalej w normalnym tempie, aż zaczniesz ponownie odczuwać to złe napięcie przed kolejnym słowem, którego się obawiasz. Wtedy natychmiast przełącz się na spowolniony tryb. Wielu jękającym się, którzy początkowo mieli napięty, złożony wzorzec jękania, udało się wypracować jękanie łagodne, naturalne, wolne z minimalnym napięciem lub przerwami w ich mowie.

Kolejną techniką, która okazała się szczególnie przydatna i nad którą pracowałem przez długi czas, było umyślne powtarzanie początkowego dźwięku lub sylaby słowa, na którym przeczynałem, że mogę się zająknąć. Robiłem jedno lub kilka celowych powtórzeń, zanim w ogóle podjąłem się próby wypowiedzenia całego słowa. W efekcie pozwalało to na uzyskanie poczucia kontroli nad mową. Mój rozmówca mógł pomyśleć, że naprawdę się jękałem, ale tak nie było. Byłem w tym momencie celowo nie płynny, aby wyeliminować jakiegokolwiek strach przed jękaniem. Zamiast ryzykować tym, że wpadnę w panikę i powstanie napięcie, czy będę musiał się zmagać z mową, robiłem celowo coś, czego zawsze starałem się za wszelką cenę unikać. I to naprawdę działało. Ta technika osłabiała mój strach przed jękaniem i jednocześnie czułem zachwycającą wolność i kontrolę. To jest bardzo, bardzo stara koncepcja: jeśli przeraża cię robienie jakichś rzeczy, to twój strach zmniejsza się proporcjonalnie do twoich zdolności robienia choć części tych czynności w sposób celowy. Czymkolwiek jękanie jest, to jest to zachowanie, które nasila się podczas strachliwych prób unikania go. Im częściej zastępowałem to niekontrolowane napięcie właśnie przez okazjonalne umyślne nie-

płynności (powtarzanie lub przeciąganie dźwięków) tym mniej naprawdę się jąkałem.

Umyślne niepłynności są bardzo proste do wykonania, ale możliwe, że będziesz wzbraniał się przed tym pomysłem. Możesz powiedzieć, „Ludzie pomyślą, że się jąkam, jeśli będę to robił!”. To niesamowite, jak my jąkający się trzymamy się złudzeń. Nienawidzimy i boimy się jąkania i rozpaczliwie staramy się nie jąkać. Opracowaliśmy własny repertuar złożonych zachowań i postaw związanych z unikaniem i zaprzeczaniem, które mają na celu ukrycie jąkania. Dlatego pomysł umyślnego bycia niepłynnym i pokazania wszystkim tego, co od zawsze ukrywaliśmy, inwestując w to mnóstwo energii i czasu, wydaje się pozbawionym sensu. W rzeczywistości jednak ma wiele sensu i dobrze o tym wiesz, ale musisz przekonać o tym samego siebie. Ludzie mogą pomyśleć, że się jąkasz, kiedy będziesz robił to umyślnie, ale tak naprawdę co myślą, kiedy widzą i słyszą twoje prawdziwe, niekontrolowane jąkanie? Pomyśl nad tym i być może zapytaj znajomego czy dwóch o ich opinie.

Jak dobrze wiesz, gdy się jąkasz, odczuwasz brak kontroli nad mową. Walczysz o odzyskanie tej kontroli. Kluczowym słowem jest tu „walczysz”. Im bardziej czujesz, że musisz walczyć o wypowiedzenie słowa, tym bardziej tracisz kontrolę. W rzeczywistości cokolwiek robisz umyślnie, aby zredukować napięcie, gdy przewidujesz swoje jąkanie lub nawet już się jąkasz, prowadzi do zwiększenia kontroli. Tak naprawdę nie możesz jąkać się celowo; możesz jedynie udawać, że to robisz. Dlatego im częściej jesteś świadomie niepłynny, tym mniej faktycznie się jąkasz.

Zaakceptowanie tego poglądu wymaga czasu poświęconego na praktykę. Zacznij od prób, kiedy jesteś sam. Później zacznij jąkać się umyślnie w sytuacjach łatwych, niewywołujących strachu i przeanalizuj własne uczucia z tym związane. Kiedy zaczniesz czuć się z tym coraz bardziej komfortowo, spróbuj

robić to częściej i częściej, stopniowo wybierając coraz trudniejsze sytuacje wymagające mówienia. Bardzo prawdopodobne jest to, że zmniejszysz swój lęk i zwiększysz swoją naturalną nieodłączną płynność.

Nie ma jednego sposobu mówienia bądź sposobu panowania nad jąkaniem, który zapewni ci płynność w dowolnie długim okresie. Podstawowym celem jest mieć to uczucie, że aktywnie robisz rzeczy, które zmniejszają twój strach przed jąkaniem i dają poczucie kontroli nad mową. Wspaniale jest zdać sobie sprawę, że niezależnie od tego czy się jąkasz, zawsze możesz coś z tym zrobić – zrelaksuj się i opóźnij złe przyzwyczajenia związane z jąkaniem, wprowadź jakieś umyślne niepłynności, aby przeciwdziałać tendencji do panikowania, lub zmodyfikuj swój wzorzec jąkania w jakikolwiek sposób, który pozwoli ci komunikować się bardziej komfortowo bez dążenia do perfekcyjnej płynności. Prawdopodobnie jak inni jękający się jesteś dużo mniej tolerancyjny wobec własnych „słownych wpadek” niż twoi słuchacze. Zajęło mi dużo czasu, zanim dotarło do mnie, że innych ludzi tak naprawdę nie obchodzi czy jękam się, czy nie. Lubią mnie lub nie, a moje jękanie nie ma właściwie na to wpływu.

Nadal jest dużo niejasności co do przyczyn i natury jąkania, ale jedna rzecz jest pewna: twój strach przed nim jest najcięż-

Twój strach jest najcięższym i najbardziej destrukcyjnym aspektem, z którym trzeba sobie poradzić.

szym i najbardziej destrukcyjnym aspektem, z którym trzeba sobie poradzić. Jeśli nie obawiałbyś się jąkania, to nie próbowałbyś tak mocno i nieskutecznie zaprzeczać, unikać, ukrywać jego wystą-

pień. Strach zabija racjonalne myślenie i umyślne zachowania motoryczne, włączając w to mowę. Jeśli twój strach przed jąkaniem przekroczy wartość krytyczną w jakimkolwiek momencie, to stanie się dosłownie niemożliwe zastosowanie dowolnej

techniki modyfikującej mowę, której się nauczyłeś i będziesz prawdopodobnie jąkał się tak bardzo, jak kiedyś.

Dlatego bardzo ważne jest nauczenie się trzymania tego strachu przed jąkaniem na kontrolowanym poziomie. Postaraj się nie dopuścić, aby twój umysł zaczął panikować w trudnych sytuacjach wymagających mówienia. Nie możesz sobie po prostu zażyczyć, aby wszystkie stare i wrośnięte lęki ustąpiły, ale możesz solidną pracą stopniowo je przesłaniać. Zawsze lepiej jest iść przed siebie i mówić, nawet jeśli się jąkasz, niż milczeć, będąc sparaliżowanym strachem przed jąkaniem. To da ci trochę więcej odwagi następnym razem!

Pracując nad jąkaniem i redukcją strachu przed nim musisz pozostawać „aktywnie cierpliwy”. Jąkanie nie rozwinęło się w ciągu jednej nocy i z całą pewnością nie jest możliwe zrobienie trwałych zmian przez noc. Pamiętaj, że nie **leczysz** przyzwyczajęń, tylko je **zmieniasz**. Nie ma uniwersalnego leku na jąkanie. Jest tylko żmudny proces uczenia: uczysz się jak zmienić swoje zachowania związane z mową w pożądaną sposób oraz jak wykształcić sobie właściwe postawy dla tych zachowań. Rzeczywiste i trwałe zmiany w odczuciach i zachowaniach nie zachodzą łatwo, szybko i automatycznie. Musisz być aktywny i wciąż powtarzać czynności, które przyniosą rezultaty, jakich sobie życzysz. Musisz być cierpliwy. Wielkość poprawy zależy wysiłku, jaki będziesz w stanie włożyć w codzienne i nieprzerwane działania. Wiele małych sukcesów w rezultacie przyniesie trwalszą zmianę niż jedno spektakularne wydarzenie.

Oprócz konkretnych rzeczy, jakie możesz zrobić z problemem, takich jak modyfikacja wzorca mówienia i redukcja strachu czy unikania trudnych sytuacji, jest jeszcze jeden bardziej ogólny i podstawowy cel. Musisz wzmocnić poczucie własnej wartości i cieszyć się pełnią życia. Jąkanie nigdy nie jest zabawne, ale jest tylko częścią twojego życia, jak wiele innych rzeczy. Pozytywnie spoglądaj w przyszłość. Miej realistyczne

spojrzenie na sytuacje, w których jąkanie może być rzeczywiście przeszkodą, oraz na bardziej liczne, w których nie jest. Rozwijaj i wykorzystuj wszystkie możliwości, umiejętności i talenty. Im szczęśliwszy będziesz, tym bardziej spełniony będziesz się czuł i tym samym jąkanie stanie się mniej istotne.

Rozwijaj i wykorzystuj wszystkie możliwości, umiejętności i talenty.

Utożsamiaj się z ludźmi i zaakceptuj fakt, że jesteś równie wartościowym członkiem rasy ludzkiej. Przyjmij postawę „podchodzenia”, zamiast „unikania” w stosunku do innych. Pamiętaj, że wszyscy odczuwają pewną niedostateczność i niepewność z tego lub innego powodu bez względu na to, jacy wydają się na zewnątrz. Emocje wszystkich ludzi są o wiele częściej zdominowane przez lęk, czy poczucie niedostateczności niż wyższość nad innymi, czy najwyższą pewnością siebie. Strach i uczucie bezwartościowości powstrzymują cię od cieszenia się z życia. One osłabiają pozytywne postawy i praktycznie zabijają jakiegokolwiek zdrowe poczucie humoru.

W przeszłości wykonałem dobrą robotę, samodzielnie modyfikując jąkanie i stopniowo pokonałem wiele z moich obaw i wstydu związanego z mówieniem. Powoli, notując wiele wzlotów i upadków, stałem się bardziej płynny i czerpałem z życia coraz więcej i więcej. Uświadomiłem sobie, że mogę wykonać telefon bez dwukrotnego planowania i mówić swobodnie w wielu innych sytuacjach, które w przeszłości wywoływały zimne dreszcze. To było wspaniałe uczucie i nadal jest, kiedy przestaję myśleć w ten sposób. Przeważnie po prostu komunikuję się z ludźmi bez strachu i wysiłku. Nadal lekko się jąkam, ale już dawno to przestał być prawdziwy problem. Sporadycznie, po jednej czy drugiej sytuacji wymagającej mówienia myślę sobie, „Ojej, a kiedyś się tego tak cholernie bałem”. Potem wracam do zmierzania się z innymi, bardziej pilnymi problemami, które nieuchronnie pojawiają się u ludzi w moim wieku.

Jąkanie przestało być istotne.

Nie żałuję niczego poza straconym czasem i energią na użalanie się nad sobą z powodu mojego jąkania. Myślę, że mógłbym robić szybsze postępy na mojej drodze do poradzenia sobie z problemem jąkania, gdybym miał dostęp do przekonującej i przydatnej literatury, jaką teraz wydaje Stuttering Foundation. Zachęcam wszystkich jąkających się do przeczytania wszystkiego, co tylko mogą na temat jąkania. W ten sposób stopniowo będą rosnąć ich zdolności do rozróżniania między fałszywymi obietnicami nieosiągalnego „cudownego leku” a rzetelnymi, przetestowanymi koncepcjami i metodami samodoskonalenia.

Na zakończenie pragnę zachęcić do przyłączenia się (lub stworzenia) do jednej z grup samopomocy dla osób jąkających się. Istnieje wiele takich grup w Ameryce, Europie czy gdziekolwiek indziej. Pozwalają one zwiększyć motywację do samodzielnej terapii, również rozwijać się społecznie i dają okazję uczestnikom, aby uczyli się od siebie. Sam uczestniczyłem w takich inicjatywach przez wiele lat z korzyścią dla siebie.

Kilka sugestii dla tych, którzy chcą mówić bez wysiłku

Dean E. Williams



Dla celów niniejszej pracy chcę, abyś przyjął założenie, że po raz pierwszy spotykam się z grupą osób jękających się, do której należysz. Moim celem będzie zasugerowanie, co moim zdaniem możesz zrobić, aby polepszyć sposób, w jaki mówisz. Główne punkty przedstawione w tej pracy zostałyby przedyskutowane, opracowane i przerobione w kolejnych tygodniach terapii. Ważne jest również zaznaczenie, że zwracam się do ciebie jak do *grupy*; w przypadku każdego uczestnika grupy skupiłbym się na jego specyficznych odczuciach, poglądach i potrzebach. Ponieważ ta dyskusja jest skierowana do grupy, konieczne będzie dla każdego z was przemyślenie przedstawionych uwag i przystosowanie ich do własnego indywidualnego problemu.

Pracując nad rozwiązaniem takiego problemu jak jękanie, musisz zacząć od zastanowienia się nad różnymi sposobami myślenia o problemie, które w dużej mierze wpływają na to, co robisz, gdy mówisz. One mają wpływ na twoje obserwacje, na to jak reagujesz wewnątrz i sposób, w jaki interpretujesz sukces lub porażkę po zrobieniu czegoś. Co więcej, bardzo często to one decydują o tym, co zrobisz następnym razem, gdy będziesz mówił.

Zastanów się nad swoim jękaniami. *Jak je postrzegasz? Co robisz, że przywołujesz swoje jękanie? Jak myślisz, dlaczego*

to robisz? Co możesz zrobić, co może ci pomóc, kiedy się jąkasz? Jak odnosi się to do tego, co uważasz za złe? Co nie pomaga? Dlaczego? Kiedy ktoś zaczyna zadawać sobie pytania dotyczące tego, co robi, może to skłonić go do rozpoczęcia przyglądania się własnym zachowaniom. To z kolei zachęca do *zaangażowania się* w to, co odczuwa, co myśli i co robi, gdy mówi. Jest to konieczne! Nie możesz rozwiązać problemu poprzez zachowywanie się jak niewinny naoczny świadek, czekający aż ktoś inny odpowie na pytania, o których nawet nigdy wcześniej nie myślałeś. To jest *twój* problem i to ty musisz zmierzyć się z nim. Być może ja mogę zmobilizować cię do rozważenia własnych przekonań, odnosząc się do przykładów, jak inni jękający w różnym wieku postrzegali swoje jękanie. Z moich obserwacji wynika, że sposób, w jaki mówią o problemie, zmienia się w stosunku do liczby lat, które spędzili, próbując poradzić sobie z nim.

7-9 letnie jękające się dziecko jest skłonne do bycia zmieszonym i zdezorientowanym sposobem, w jaki mówi i reakcjami ludźmi. Jeden drugoklasista opowiadał, że będąc w przedszkolu i pierwszej klasie powtarzał wiele dźwięków. Ludzie nazywali to „jękaniem”. Teraz napina się i „wydusza” słowa z siebie, aby się nie „powtarzać” lub „jękać”, jak on rozumie znaczenie tego słowa. Jednak teraz ludzie nazywają jękaniem napięcie i wyduszanie. Chłopiec był zmieszany.

Dziewięciolatek najczęściej wstrzymywał oddech, mrugał oczami i napinał swoją zuchwę. Dla niego było to jego jękanie. Pewnego dnia zaczął brać krótkie oddechy i szybko wyrzucać z siebie słowa. Zgłaszał, że robi tak, ponieważ w ten sposób nie wstrzymuje swojego oddechu i nie robi innych rzeczy wspomnianych wcześniej. Ludzie nadal określali to „jękaniem”. Był zdezorientowany. Dzieci postępują w ten sposób, aby „pomóc sobie wydobyć z siebie słowa”, i właśnie te zachowania były nazywane jękaniem. Kiedy robiły coś innego, aby trzymać się z daleka od tych zachowań, to ludzie także nazywali to jękaniem.

Dlatego ich jedyną ucieczką było robienie czegoś różniącego się od tego, co robiły do tej pory. Czy to nie wydaje się zmagowane? Było to również dezorientujące dla dzieci! Przecież można zaobserwować podobne zachowania u dorosłych. Kiedy ostatnim razem zrobiłeś coś podobnego, przykładowo szarpnąłeś głową w tył, tak aby nie napinać swojej zuchwy i przedłużyć dźwięku?

Dzieci w wieku nastoletnim często wykazują bardziej magiczne przekonania związane jękaniem niż ich młodsi koledzy. Kiedy 12 czy 13-letnie dzieci zostały zapytane: „Jak to jest się jękać?” jeden z 13-letnich chłopców powiedział, że to jak jazda na nieokiełznanym koniu. Martwił się o sytuację, kiedy on („koń jękania”) wystraszy się słowa, zacznie uciekać na jego widok lub zacznie „wierzgać” na jakimś słowie. Czuł, że jedyną rzeczą, jaką może zrobić, jest przywarcie najmocniej jak tylko może, trzymanie ciasno za wodze i poleganie jedynie na „nadziei”, że koń nie będzie zbyt okrutny. Inny 13-latek mówił, że mówienie jest jak indiańskie zapasy. Nieustannie musiał się napinać i zmagać, tak aby jego przeciwnik (jego jękanie) nie powalił go. Mówiąc, starał się obezwładnić swojego przeciwnika. Dzieci mówiły tak, jakby musiały walczyć z ich „jękaniem”. Ich „jękanie” było przeciwnikiem stworzonym przez ich umysł i w większości przypadków, dzieci obawiały się, że jest on silniejszy niż one same. Tak to wygląda z ich punktu widzenia, dlatego całkiem naturalne jest dla dziecka, odczuwanie tego jakby musiało się napinać, zmagać i używać mięśni, aby walczyć z „jękaniem”. Z moich obserwacji wynika, że osoby dorosłe na ogół postępują tak samo, jednak nie potrafią one tak żywo wytłumaczyć powodów, dla których to robią.

Jako dorosły prawdopodobnie jękaś się o wiele dłużej niż dzieci przedstawione powyżej. Podczas gdy one nadal aktywnie starają się „wytłumaczyć” sobie powody, dla których napinają się i zmagają, ty już przestałeś pytać „Dlaczego?” Nie zastanawiasz się już nad koniecznością lub przydatnością napina-

nia się, szarpania głową lub mrugania. Po prostu zaakceptowałeś to jako część tego, co jako jękała *musisz robić*, aby móc rozmawiać. To niefortunna sytuacja, ponieważ wtedy nie koncentrujesz się na obserwowaniu, studiowaniu i eksperymentowaniu z tym, co możesz zmienić, aby mówić bez napinania i walki. A przecież możesz nauczyć się mówić swobodnie, bez wysiłku.

Robisz różne rzeczy, które kolidują z mówieniem, ponieważ myślisz, że one pomagają.

Nie ma nic w twoim ciele, co powstrzymywałoby cię przed mówieniem. Dysponujesz takim samym „ekwipunkiem” służącym do mówienia jak inni. Masz

zdolności do mówienia normalnie. Robisz różne rzeczy, które kolidują z mówieniem, ponieważ myślisz, że one pomagają. Napinasz mięśnie swojej klatki piersiowej, gardła, ust, itd., z wysiłkiem podejmując próby mowy oraz starasz się walczyć z „jåkaniem”. Jednak to są te same mięśnie, których potrzebujesz do mówienia. Nie możesz robić tych dwóch rzeczy w tym samym czasie, ponieważ masz tylko jeden zestaw mięśni. Dlatego też niesamowicie pomocne jest rozpoczęcie studiowania tego, co robią normalni rozmówcy, kiedy mówią. Jest to tym, czego chcesz nauczyć się robić. Obserwuj uważnie sposób, w jaki oni poruszają swoimi ustami i żuchwą, gdy mówią. Potem usiądź w pokoju i mów do siebie lub czytaj jednocześnie z kimś innym i skup się na studiowaniu odczuć towarzyszących poszczególnym ruchom podczas mowy. Wyczujesz moment pewnego „właściwego napięcia”, które jest konieczne do poruszania żuchwą, językiem i ustami. Przypatrz się temu! Właśnie to jest tym, co chcesz robić, gdy mówisz. Teraz zacznij zwracać uwagę na to, co koliduje z mówieniem, kiedy robisz to, co nazywasz „jåkaniem”. Jeśli zaczynasz wstrzymywać swój oddech lub napinać żuchwę, to nie będziesz w stanie wykonywać tych ruchów tak lekko, jak to robią normalni rozmówcy pod-

czas mówienia. Krótko mówiąc, musisz rozwinąć u siebie wyraźny zmysł kontrastu między tym, co nazywasz „jąkaniem” i tym, co robisz, mówiąc lekko i łagodnie. Użyj lustra bądź kamery, która pomoże ci zaobserwować działania. Przede wszystkim musisz uzyskać czucie głębokie ruchów mięśni zaangażowanych w łagodną mowę. Wtedy możesz stać się o wiele bardziej czujny względem tego, co robisz (nie tego, co „dzieje się” z tobą), kiedy napinasz się, kolidując z mówieniem.

Po dokładnych i wnikliwych obserwacjach oraz ćwiczeniach tego, co robisz, kiedy mówisz łagodnie i lekko, w przeciwieństwie do zakłócania mowy przez napinanie, zatrzymywanie lub przyspieszanie, itd., przystąp do kilku sytuacji wymagających mówienia, które nie są na tyle przerażające, że nie byłbyś w stanie obserwować swojego zachowania. Z moich doświadczeń wynika, że zwykle osoba zauważa, że odczuwa lęk, lub towarzyszy jej to „uczucie” związane z nadchodzącym jękiem i wtedy się napina. Jakie to uczucie? Popracuj nad tym, aby być w stanie je tolerować i móc przyglądać się mu dokładnie. Przystąp do innych sytuacji wymagających mówienia. Odpowiedz na kilka pytań. Do czego podobne jest to uczucie? Czy uczucie przebywania w *pojedynek* powoduje, że nie jesteś w stanie mówić? Czy napinasz się, kiedy zaczynasz doświadczać tego uczucia? Gdy zaczynasz mówić czy zwracasz uwagę na to, co chcesz zrobić (ruchy, które chcesz wykonać), czy może zajmujesz się tym „uczuciem” czekając, aż ono powie ci czy będziesz w stanie mówić, czy nie? Przystudiuj to uczucie. Jeśli będziesz je studiował w wielu sytuacjach podczas mówienia, staniesz się

Mówienie jest właściwie złożeniem łagodnych i ciągłych ruchów żuchwy, języka, ust, itd.

świadomy tego, że nie różni się ono jakoś specjalnie od innych związanych ze strachem czy skrępowaniem, itp. Jest ono zupełnie normalne.

Niemniej jednak jest to uczucie, na które nauczyłeś się reagować napinaniem lub przyspieszaniem, bądź zwalnianiem tempa

mowy. Zasadniczo, reagujesz na nie, *wytwarzając* dodatkową aktywność mięśniową, która wydaje ci się niezbędną do mówienia. Kiedy staniesz się świadomy tego, że zachowania związane ze zmaganiem się i walką, które nazywasz jękaniem, są czymś, co *robisz* podczas mowy, a nie czymś, co magicznie „dzieje się z tobą”, będziesz na bardzo dobrej pozycji do rozpoczęcia zmian, które umożliwią ci mówienie w swobodniejszy sposób. Będziesz w stanie rozpocząć mowę od łagodnych ruchów, będąc przygotowanym na doświadczanie tych odczuć, ale wciąż wykonując łagodne ruchy i przejścia. Jesteś w stanie znieść kilka poślizgnięć, gdy one wystąpią. Następnie zaczniesz zauważać, że istnieje wyjście z tej dżungli. Jest to powód, aby zacząć myśleć optymistycznie, ponieważ w zasięgu twoich możliwości jest zrobienie tego. Jest to zasadniczo problem nauczania się po prostu „pozwolenie sobie mówić”. Nauczyłeś się robić za dużo. Wykonujesz czynności, które zakłócają mówienie. Naucz się przez obserwację i eksperymentowanie, że są one niepotrzebne i nie pomagają. Mówienie jest właściwie złożeniem łagodnych i ciągłych ruchów zuchwy, języka, ust, itd. Napinając się niepotrzebnie, tylko wchodzisz sobie w drogę. Twój sukces przeciwdziałający nadmiernemu napinaniu podczas mowy będzie zależał od dwóch czynników. Pierwszy obejmuje dokładność, z jaką podejdziesz do zrozumienia, że nie ma „jkania”, które musiałoby zostać *zwalczone*, którego musiałbyś *unikać* czy *kontrolować*, innego niż napinanie, które sam wykonujesz. Kiedy już zrozumiesz to jak mówić, twoje napinanie stanie się sygnałem, że należy zacząć konstruktywne reagować przez natychmiastowe uwalnianie napięcia i zwrócenie uwagi na łagodną ciągłość mowy.

Drugi związany jest z praktyką. Musisz ćwiczyć łagodne mówienie, tak jakbyś ćwiczył grę na pianinie. Lekko i nieprzerwanie, nawet jeśli masz przecucie w brzuchu lub klatce piersiowej, że możesz popełnić „gafę” w pewnym momencie. Następnie rozszerz sytuacje związane z mówieniem – i ćwicz – aż

będziesz mógł rozmawiać komfortowo za każdym razem, gdy zdecydujesz się na odezwanie.

To jest początek twojej terapii. Od teraz wszystko zależy wyłącznie od ciebie!

Sugestie dotyczące samodzielnej terapii jąkania

Margaret M. Neely

Drogi współtowarzyszu: Jeśli jesteś osobą dorosłą, która jąka się przez większość swojego życia, to prawdopodobnie próbowałeś już wielu sposobów poradzenia sobie z tym problemem. Podobnie jak ja. Z moich obserwacji, osoby jękającej się i zarazem terapeutki, wynika, że każdy musi odnaleźć własną drogę do realizacji tego celu. Istnieje wiele różnych podejść prowadzących do redukcji jąkania. Procedura, którą przedstawiłam, niekoniecznie jest „najlepszą”; jest to po prostu podejście, które zadziałało efektywnie na mnie i większość osób, z którymi pracowałam. Atakuje jąkanie bezpośrednio i wymaga wysiłku. Dla wielu osób ciężka praca, jaką muszą wykonać jest zniechęcająca i oczekują oni łatwiejszego sposobu pokonania problemu. Uczucie lęku, które towarzyszy jękaniu stało się tak wszechogarniające, że jękający się reaguje na nie, wymagając prostego sposobu, który przyniesie natychmiastowe rezultaty. Terapie farmakologiczne zmniejszające lęki, elektroniczne urządzenia, które zagłuszają nas samych lub rytmizują mowę to metody łatwe, które wydaje się, że przynoszą natychmiastowy korzyści. Jednak z mojej perspektywy, terapeutki i osoby jękającej się, wygląda to tak, że nic nie przyniesie tak trwałych rezultatów, jak ciężka praca nad samą mową. Z moich doświadczeń wynika, że nic nie „wyleczy” jąkania u dorosłej osoby jękającej się, ale równocześnie

Jąkana forma mowy może zostać zmieniona.

możliwe jest efektywne zaprowadzenie nad jękaniem, przez co przestanie ono być znaczącym problemem w jej życiu.

Dlaczego to podejście wymaga pracy? Ponieważ umiejętność mówienia, podobnie jak chodzenie i inne czynności fizyczne, jest nabywana we wczesnej fazie życia i staje się nawykiem na długo przed osiągnięciem wieku szkolnego. Jąkający się zostali nauczeni zarówno płynnej, jak i jąkanej formy mowy, które stały się automatyczne. Ty, jako jąkała, musisz poznać swój wzorzec mowy, aby stać się świadomym różnic między jąkaniem a mową płynną. Jąkana forma mowy może zostać zmieniona na wiele sposobów, podobnie jak charakter pisma może zostać zmodyfikowany. Jednak są to zmiany już ugruntowanych zachowań, dlatego wymagają pracy.

Poszczególne psychologiczne problemy unaoczniają się, kiedy jąkający się próbuje zmieniać swoją mowę. Wśród nich jest brak zaufania do zdolności zrobienia czegokolwiek z jąkaniem spowodowany wcześniejszymi porażkami, czy niemożność poradzenia sobie z uczuciami urazy i osamotnienia związanego z tym, że jąkanie dotknęło akurat jego (dlaczego ja?). Również są to zaniepokojenie i obawa przed tym jak ludzie zareagują na jąkanie i jak wpłynie ono na ich opinie. Co więcej, jąkający bije się z myślami, że jeśli czasami może powiedzieć jakieś wybrane słowa płynnie, to powinien być w stanie wypowiedzieć te słowa płynnie za każdym razem. Może też wierzyć, że jakieś psychologiczne problemy muszą zostać pokonane, i ta wiara skutkuje okresowym nadmiernym przejmowaniem się mową lub całkowitym jej zignorowaniem. Te uczucia, które stały się automatyczne, podobnie jak jąkanie, często stanowią bolesną część zaburzenia. Właśnie dlatego możesz odczuwać potrzebę rozpoczęcia swojej pracy od wyeliminowania tych uczuć, których doświadczasz podczas jąkania. Jednakże na początku łatwiej jest pracować nad mową, a potem nad uczuciami, ponieważ wiele z tych towarzyszących emocji zniknie, kiedy przejmiesz kontrolę nad własną mową.

Jak zacząć?

Twoim celem powinno być znalezienie sposobu mówienia komfortowego dla ciebie. Musisz wyeliminować wszelkie nieprawidłowości powiązane z twoim jękaniem i spróbować znaleźć łatwiejszy sposób mówienia, który będziesz w stanie kontrolować.

Obserwuj własną mowę. Naucz się zmieniać właściwą dla siebie formę jękania na bardziej kontrolowane wymawianie poszczególnych słów. Zmodyfikuj mowę, aby obejmowała ona płynność, pauzy i kontrolę nad wypowiedzianymi słowami, jak również sporadyczne zająknięcia.

Aby poznać własną mowę, staraj się analizować, w jaki sposób wypowiadasz słowo płynnie oraz jękając się. Być może postrzegasz słowa jako pojedyncze dźwięki; w rzeczywistości słowo jest kompozycją wielu dźwięków, podobnie jak napisane

Analizuj, w jaki sposób wypowiadasz słowo płynnie oraz jękając się.

słowo składa się z osobnych liter. Aby wypowiedzieć słowo, musisz przechodzić od dźwięku do dźwięku, używając artykulatorów mowy do kształtowania strumienia powietrza, który niesie za sobą głos. Naucz się być

świadomym akcji wykonywanych przez mięśnie, gdy wypowiadasz słowa. Kiedy słowo jest wypowiadane płynnie, ruchy tych mięśni są skoordynowane, płynne i łagodne.

Natomiast, kiedy się zająkniesz, zwróć uwagę na ogromne napięcie tych mięśni, które pojawia się najczęściej podczas próby wydobywania pierwszego dźwięku. Wiele z tych nieprawidłowości związanych z jękaniem jest twoją automatyczną reakcją na nagłe napięcie mięśni, które odczuwasz jako „blok”. Starasz się pokonać blok, napinając się jeszcze mocniej, zamiast uwolnić to napięcie i przejść do wypowiedzenia reszty słowa. Przykładowo, gdy wymawiasz pojedyncze słowo zaczynające się od B lub P, skoncentruj się na uczuciu przechodzenia, kiedy

przymykasz swoje usta i kiedy przechodzą one do kolejnego dźwięku. W zwyczajowym wzorcu jąkania mięśnie będą się naprzemiennie napinać i rozluźniać, aby „odbić się” i wrócić do tej samej pozycji, lub dźwięki będą szarpane przez resztę tego słowa. Dla kontrastu przy płynnym wypowiedzianiu pierwszego dźwięku usta są luźne i następuje delikatny kontakt (zamknięcie), a następnie łagodne przejście do kolejnego dźwięku.

Obserwuj własną mowę podczas rozmów. Możesz jąkać się bardziej przy pełnych zdaniach niż przy wypowiedzianiu pojedynczych słów. Czynniki takie jak szybkość mówienia, czy pozycja, na której znajduje się słowo w zdaniu, mogą wpływać na to, jak słowo zostanie wypowiedziane i mogą przyspieszyć pojawienie się jąkania. Jąkający się mają dobre wyczucie zarówno płynnej mowy, jak i jąkania. Naucz się być świadomym uczucia płynności i wrażenia szybkich, miękkich ruchów mięśni zaangażowanych w proces mówienia. Te ruchy są przerywane, tylko aby wziąć oddech lub na planowaną pauzę. Kiedy pojawia się pauza w mowie na zajknięciu, możesz zauważyć, że tempo mowy wzrasta po bloku, tak jakbyś chciał „nadrobić” stracony czas. Czasami to skutkuje zwiększeniem szybkości produkcji gwałtownej, szarpanej mowy, która jest trudna w zrozumieniu. Jąkały mówiąc, często spieszą się bardziej niż normalni rozmówcy. Powinieneś rozważyć zmianę tempa zarówno mowy płynnej, jak i jąkanej.

Jak ćwiczyć zmienianie zwyczajowej formy jąkania w kontrolowane wymawianie słów?

Zacznij od pojedynczych słów. Obserwuj w lustrze, jak układasz usta, aby wypowiedzieć pierwszy dźwięk słowa. Powoli i łagodnie rób przejścia od dźwięku do dźwięku w słowie. Trenuj tak w ciszy, szepcząc, a następnie na głos, tak jakbyś „uczył się” odczucia zrelaksowanych ruchów ust, języka i gardła. Nabywając świadomość ruchów mięśni, możesz zacząć kontrolować mowę, nawet kiedy rozmawiasz z innymi, nie bę-

dąc w stanie używać lustra.

Czytaj na głos. Wypowiedz każde słowo w zdaniu tak, jakby to było pojedyncze słowo. Skup się na odczuciu przechodzenia przez słowa.

Ćwicz wypowiadanie słów, używając techniki *mów-i-pisz*. Zaczynaj pisać pierwszą literę słowa, które zaczynasz mówić i przeciągnij pierwszy dźwięk, aż skończysz pisać literę. Ten wolny pierwszy dźwięk słowa pozwoli ci wytrenować sposób walki z nadmiernym napięciem mięśni, które automatycznie pojawia się na początku słowa.

Postaraj się wyuczyć nowego wzorca mowy, który może być na co dzień. Może zauważyłeś, że jednym z ważniejszych czynników, który wpływa na liczbę zająknięć, jest twoje poczucie wewnętrznej równowagi. To uczucie jest tym, czego doświadczasz, będąc pewnym siebie, spokojnym i opanowanym. Wiele czynników środowiskowych lub związanych z twoim stanem fizycznym może wpływać niekorzystnie na równowagę. Wiele z tych czynników środowiskowych jest poza zasięgiem twojej kontroli. Jednak możesz zmienić wzorzec mowy, który możesz świadomie kontrolować, zamiast ulegać presji i reagować nawykowym napięciem i jąkaniem. Wzorzec ten powinien składać się z twojej płynnej mowy, w której odrzucasz pośpiech, i z twojej uważnej, zrelaksowanej, kontrolowanej mowy. Wykorzystując nabytą świadomość ruchów mięśni, możesz „poinstruować” swoje usta, język i gardło jak przechodzić od jednego dźwięku do kolejnego, podobnie jak przy pisaniu, możesz zredukować wiele z nieprawidłowości i napięć, które uwidoczniają się podczas zająknięć na słowie. Używanie tej kontrolowanej wymowy na niektórych płynnych słowach, jak i jąkanych, pozwoli na utrzymanie łagodnego wzorca mowy. To wymaga pracy, ale może stać się naturalne w wielu sytuacjach. Twój końcowy cel to znalezienie sposobu mówienia, z którym będziesz czuł się komfortowo. Powinien on zawierać następu-

jące idee:

1. Zaakceptuj to, że jesteś bardziej jąkałą kontrolującą własną mowę, niż osobą mówiącą płynnie.
2. Świadomość „uczucia” kształtowania płynnych słów.
3. Nie będziesz poddawał się panice, zapanujesz na nią, kiedy zaakceptujesz to, że w twoim przypadku normalne jest występowanie pauz i napięć w mowie. Kiedy przestaniesz walczyć z jąkaniem, zmniejszy się także uczucie skrępowania, poczujesz ulgę, ale nie możesz się spieszyć podczas zająknięć.
4. Dyscyplina i codzienne ćwiczenia.
5. Trzeźwe spojrzenie z poczuciem humoru na swoje słowne potknięcia. Wiele rzeczy dotyczących jąkania może być zabawnych.

Jąkanie to problem, który ciągnie się przez całe życie, ale który zmniejsza się z wiekiem. Jako jąkała możesz czerpać wielką satysfakcję, kiedy pracując nad sobą, będziesz zauważał postępy związane z coraz lepszą i lepszą kontrolą nad mową.

Samodoskonalenie po nieudanych terapiach

Henry Freund

Jak większość dorosłych jękał w tym kraju prawdopodobnie zostałeś poddany jakiejś formie terapii w pewnym okresie życia. Terapia ta była całkowicie nieskuteczna lub skutkowała zaledwie chwilową poprawą. Być może nawet zostałeś „wyleczony” tylko po to, aby za jakiś czas nastąpił nawrót. Doświadczenia tego rodzaju mogły doprowadzić do pojawienia się u ciebie postawy pesymizmu odnośnie do możliwości odbycia efektywniejszego leczenia. Bądź mogły one wzmocnić twoje pragnienie „cudu”, doskonałego lekarstwa, które wytepiłoby jakiegokolwiek ślady jękania. Obie te postawy są nieuzasadnione.

Dla tych, którzy podchodzą pesymistycznie do możliwości pomocy sobie, być może zachęcające okaże się dowiedzenie się, że część jękał była w stanie sobie pomóc pomimo, lub może nawet dzięki, powtarzającym się nieudanym próbom leczenia. Niektórzy ze współautorów tej książki dadzą ci specyficzne i praktyczne rady pokazujące co robić w momentach trudności. Natomiast ja chciałbym przedstawić krótką historię moich własnych prób samodoskonalenia po wielu nieudanych terapiach oraz zaprezentować zasady, na których się opierały. To jest mój własny bardzo osobisty sposób pomocy sobie i nie powinien być traktowany jako plan, którego inni powinni się ściśle trzymać. Każda osoba musi podążać własną drogą.

Celowo mówię wyłącznie o *doskonaleniu*, a nie o *wyleczeniu*.

Natomiast tych, którzy podchodzą zbyt optymistycznie, muszę ostrzec w kilku słowach. Celowo mówię wyłącznie o *doskonaleniu*,

a nie o *wyleczeniu*. Jestem zdania, że dla dorosłej osoby jękającej się najlepszym czego możemy oczekiwać, jest długofalowe doskonalenie, czasami trwające całe życie, które będzie ją czynić mniej nieszczęśliwą i mniej społecznie wycofaną osobą. Nie jest to doskonałe lekarstwo. Ślady zaburzenia najczęściej pozostają i pojawiają się również nawroty. Dotyczy to zarówno tych, którzy byli leczeni przez innych, jak i tych, którzy leczyli się sami. Wydaje się, że ci „byli jękający”, u których nie pozostały żadne ślady jękania nie wyzdrowieli w rezultacie planowanych i świadomych działań, ale tak naprawdę oni „wyrośli” z tego zaburzenia nie wiedząc jak i dlaczego tak się stało. Ich wyleczenie jest, jak my to nazywamy, spontanicznym wyzdrowieniem i nie jest wynikiem zastosowanej terapii.

Moje jękanie było zdecydowanie bardzo nasilone. W szkole podstawowej i średniej, jako student szkoły medycznej, a nawet po ukończeniu studiów wyższych, byłem leczony bez powodzenia przez wybitne europejskie autorytety. Jednak bez wiedzy, którą zdobyłem w czasie tych daremnych prób leczenia na terapiach, prawdopodobnie nigdy nie byłbym w stanie pomóc sobie w przezwyciężeniu najgorszej części mojego jękania. Jako ośmioletnie dziecko doświadczyłem krótkiej i niemal cudownej poprawy za sprawą używania łagodnego, melodycznego sposobu mówienia z przedłużaniem sylab; frazy były wypowiedzane jako jednostki, całość. Był to sposób mówienia pokrewny do śpiewu. Zauważyłem, że w towarzystwie terapeuty mogłem stosować tę metodę przy obcych z niesamowitą łatwością i pewnością. Jednak terapeuta towarzyszył mi bardzo rzadko i nigdy nie podjął żadnych systematycznych prób rozszerzenia zakresu sytuacji, które mógłbym opanować. Wróciłem do domu jako „wyleczony” tylko po to, aby po chwili jękanie wróciło. Kolejnych dwóch specjalistów prowadziło swoje terapie wyłącznie w ścianach gabinetu. Pierwszy, po zastosowaniu serii sztuczek i logicznej perswazji w końcu stanął na rytmicznej mowie; po raz kolejny poczułem niemal cudowną łatwość, jed-

nak nie podjął on żadnych prób pomocy mi w stosowaniu tych technik przed innymi. Natomiast drugi terapeuta całkowicie odrzucił moją prośbę towarzyszenia mi w sytuacjach codziennych. Chciał on, abym znalazł w sobie wystarczająco dużo odwagi, żeby robić to samemu. Moje liczne próby podchodzenia do ludzi samodzielnie i opanowywania strachu przed jąkaniem kończyły się niepowodzeniem i pogarszały moje jąkanie. Z tych gorzkich doświadczeń nauczyłem się, jak daremne jest żądanie czegoś od jękającego bez podania mu pomocnej ręki. Tym, czego potrzebowałem, nie był autorytet, ale przyjaciel i współpracownik prawdziwie zainteresowany mną i skory do pomocy. Szczęśliwie miałem brata, który mógł być tym przyjacielem.

W wieku 35 lat zrezygnowałem z praktyki jako lekarz medycyny ogólnej i przenieśliem się z Jugosławii do Berlina na szkolenie podyplomowe i specjalizację. W tym czasie moja nie-

Uzupełnić lukę
między teorią a
praktyką.

śmiałość w podchodzeniu do ludzi osiągnęła punkt, w którym musiałem coś z nią zrobić, a wtedy miałem szansę, aby zacząć wszystko od początku. Pozytywnie patrzyłem na

szanse udanej pomocy sobie. Nie tylko przez lata zgromadziłem rozległą wiedzę o jękaniu, ale również przez wiele nieudanych terapii w przeszłości rozwinąłem określone pomysły, związane z tym, co muszę zrobić, aby uzupełnić lukę między teorią a praktyką. Próbowałem trzymać się następujących podstawowych zasad:

1. Postanowiłem w pełni wykorzystać okazję, która się nadała i poświęcić się całkowicie zadaniu samodoskonalenia. Szanse na odniesienie sukcesu byłyby większe, gdybym był w stanie w tym czasie skupić się wyłącznie na tym jednym zadaniu. Musiałem w pełni wykorzystać nowe środowisko, w którym nikt nie znał mnie jako „jękający” i gdzie nic nie przypominało mi o porażkach i upokarzających doświadczeniach z prze-

szłości.

2. Wiedziałem już, że posiadam zdolności do normalnej mowy. Mowa jest w pełni automatyczną czynnością i przez większość czasu mówiłem normalnie. Wiedziałem, że jąkanie pojawia się w pewnych sytuacjach i jest ono wynikiem obaw i wyczekiwania niepowodzenia, co prowadzi do zahamowania lub zatrzymania głosu. Mówiłem, ulegając iluzji, że dźwięki mowy są trudne i że niesamowita ilość siły jest konieczna, aby przezwyciężyć przeszkody, które sam tworzyłem. Mówienie było wysoce emocjonalnym doświadczeniem, które dostarczało mi uczucia bezsilności, niepowodzenia i klęski. Wiedziałem również, że metody, których używałem w przeszłości jako dziecko, akcentowały wszystkie pozytywne aspekty mowy (wydechany strumień i dźwięczność, fraza jako całość i jedność, melodyczny aspekt mowy) służyły w przeszłości jako coś odwracającego moją uwagę od dźwięków, których się bałem, coś, co mnie uspokajało i relaksowało i czyniło moją mowę przyjemniejszą. Jako pierwszy krok teraz ponownie zacząłbym używać tych metod z osobami, które są mi bliskie i odzyskałbym moją dawną odwagę. Mogłoby to służyć jako pierwszy krok w drodze do kontaktów z innymi.

3. Omawiałem z bratem moje codzienne kłopoty, obawy, wątpliwości, sukcesy, porażki i inne problemy personalne. Po nawiązaniu dobrych i zaufanych relacji przedstawiłem moją strategię. Powinien mi towarzyszyć kiedykolwiek i gdziekolwiek potrzebowałem jego pomocy; powinien milczeć, kiedy byłem pewnym siebie, ale powinien też przejąć kontrolę nad sytuacją, kiedy utknąłem; lub on mógłby zaczynać mówić, a następnie to ja mógłbym stopniowo przejmować kontrolę nad sytuacją. W ten sposób mógłbym powoli rozszerzać zakres sytuacji i osób, w których mówiłem metodycznie, spokojnie i pewnie.

4. Po osiągnięciu większego stopnia poczucia bezpieczeń-

stwa i zaufania, byłbym w stanie zmniejszyć i w końcu zrezygnować z potrzeby posiadania towarzystwa w postaci brata. Następnie pozostawiony sam sobie nadal rozszerzałbym zakres sytuacji, które chcę opanować. Robiłbym to stopniowo i nie oczekiwałbym od razu zbyt wiele. W trudnych momentach nie powinienem unikać rozmawiania o moich problemach z innymi.

5. Dysponując w jakimś stopniu rozszerzonym zakresem sytuacji i ludzi, z którymi obchodziłem się bez strachu, musiałem zabezpieczyć moje nowo nabyte umiejętności przez przygotowanie siebie na nieuchronne nawroty. Nawroty były nieuniknione i należało się ich spodziewać, ponieważ nie ma niezawodnej metody eliminowania ich. W przeszłości nawroty rozbiły moją wiarę nie tylko w daną metodę, ale również w to, że kiedykolwiek będę w stanie przezwyciężyć jąkanie. Taka sytuacja nie miałaby miejsca ponownie, jeśli byłbym przygotowany na spotkanie z nimi z odpowiednim nastawieniem. Sytuacje i okoliczności do tego pojawiałyby się, kiedy magiczne moce jakiegokolwiek metody zostałyby zwalczone przez dawny strach i zwątpienie i kiedy niektóre placówki wyzwolonego obszaru zostałyby po raz kolejny stracone. Odpowiednie podejście i hart ducha przygotowany do nawrotów i odwrotów sprawdza się do tolerancji i akceptacji własnych słabości i ograniczeń, i do większego obiektywizmu w stosunku do siebie i innych. Skutkuje to zmniejszeniem wrażliwości. Tu także czasami może pomóc otwarta dyskusja z rozumiejącą osobą w celu

Ten pierwszy przełom roztrzaskał ściany strachu i unikania.

rozjaśnienia problemów, których subiektywnie nie jesteś w stanie zobaczyć bez przekłamań.

Trzymałem się tych i innych podobnych wytycznych. Przełom nastąpił, gdy po okresie przygotowań i pomocy ze strony brata po raz pierwszy samodzielnie odważyłem się podejść do nieznanego i umyślnie

eksperymentować na nim. Pomimo panicznego strachu i pragnienia ucieczki, usłyszałem siebie zadającego pytanie w zaskakująco spokojny i metodyczny sposób. Ten pierwszy przełom roztrzaskał ściany strachu i unikania. Było to pozytywne emocjonalne doświadczenie, które wywarło ogromny wpływ na mnie; stworzyło ono nową pewność i otworzyło nowe horyzonty. Świat stał się przyjaźniejszym miejscem do życia i poczułem się bliżej innych istnień ludzkich. Po tym pozytywnym doświadczeniu nastąpiło wiele kolejnych. Moje wyzwolone werbalne terytorium stało się zbyt duże, aby mogło ono paść ofiarą demonów strachu i zwątpienia. Przez sześć kolejnych lat mówiłem właściwie bez świadomego strachu przed jękaniem i byłem w stanie zaangażować się w takie aktywności jak poradnictwo, prowadzenie wykładów i nauczanie jako kierownik kilku klinik mowy. Nigdy wcześniej nie byłem w stanie wykonywać podobnych zadań. Później zaczęły się pojawiać nieznaczne nawroty, szczególnie podczas wyjątkowo trudnych sytuacji życiowych. Podczas gdy ślady zaburzenia pozostały i z biegiem lat stałem się po raz kolejny nieco społecznie upośledzony, to zaburzenie nigdy więcej nie przybrało nasilenia obecnego przed 35 rokiem życia. Jednak nawet teraz, 40 lat później, nadal nie tylko kontynuuję studiowanie siebie, ale również leczenie samego siebie. Nadal pracuję nad normalizacją moich relacji z innymi i nad moją filozofią życiową. Dla mnie jest to zadanie na całe życie.

Przedstawiłem moją historię samodoskonalenia po nieudanych terapiach. Być może znajdziesz w niej pomysły, które okażą się pomocnymi dla ciebie. Mam taką nadzieję!

Niektóre z pomocnych postaw leżących u podstaw udanej terapii

Harold L. Luper



Mija już ponad dwadzieścia pięć lat od momentu rozpoczęcia przeze mnie programu terapeutycznego, który okazał się efektywnym w znacznym zredukowaniu mojego problemu. Wiele wydarzyło się w patologii mowy przez te lata. Chociaż powstało niewiele zupełnie nowych technik, to sposoby przygotowywania i stosowania tych technik nieustannie są ulepszone. Patolodzy mowy stale poszukują lepszych sposobów pomocy jąkającym i to, co dziś jest uważane za najlepsze, prawdopodobnie zostanie zastąpione w przyszłości czymś efektywniejszym. Z tego powodu nie będę się rozwodził na specyficznych technikami czy działaniami, które mi pomogły, ale skoncentruję się na ogólnych postawach i zasadach, które wydają się leżeć u podstaw udanej terapii jąkania.

Moc Konstruktywnej Asertywności. Kilka lat temu, Norman Vincent Peale spopularyzował zbiór postaw w swojej książce, *Moc pozytywnego myślenia*. Jedną z zasad, którą uważam za największą wartość w zmienianiu mojego problemu jąkania, można nazwać *konstruktywną asertywnością*. Podobnie jak dla wielu z was, jedną z najczęstszych i najbardziej wycieńczających cech mojego problemu był nawyk unikania. Nieustannie poszukiwałem sposobów umożliwiających mi obchodzenie pewnych słów, na których spodziewałem się pojawienia jąkania. Właściwie nie było granic, których nie mógłbym prze-

kroczyć, aby tylko uniknąć sytuacji, w której obawiałem się, że moje jąkanie może mnie skompromitować. Udanie się na imprezę byłoby niesamowicie męczącym wydarzeniem, ponieważ spędziłbym cały wieczór, zachowując czujność i próbując poszukiwać sposobów, aby uniknąć słów, na których mogę się zająknąć.

Właściwie nie było granic, których nie mógłbym przekroczyć, aby tylko uniknąć sytuacji.

Szczerze mówiąc, nawet zanim zacząłem brać aktywny udział w terapii, odkryłem, że uniki sprawiają, że strach staje się coraz silniejszy. Służąc w wojsku, napisałem do logopedy list, prosząc o pomoc. Poinformował mnie, że chętnie spotka się ze mną, kiedy już odbędę służbę i dał mi kilka wskazówek, nad czym powinienem pracować w międzyczasie. Jego najważniejsza rada dotyczyła liźnięcia problemu unikania. Zasugerował, abym podążył przed siebie i wypowiadał te słowa, na których spodziewałem się zająknięcia i przystępował do tych sytuacji, których zazwyczaj unikałem. Zacząłem próbować postępować w ten sposób. Było ciężko, ale wkrótce zauważyłem, że chwilowy dyskomfort zmagania się przez trudne słowo jest o wiele lepszy niż nieustanne zachowywanie czujności i poszukiwanie łatwego wyjścia. Przez lata zauważyłem, że to nadal jeden z najlepszych sposobów na zmniejszenie mojego lęku i poprawienie mojej mowy, gdy po raz kolejny zaczynam doświadczać kłopotów.

Pozostawanie asertywnym oznacza bycie agresywnym. Nie potrzebujesz terapeuty, żeby skorzystać z tej mocy. Poszukuj tych słów i sytuacji, które zaczynają cię niepokoić, zamiast ukrywać i pozwolić im na zbudowanie gigantycznego strachu. Jeśli jąkasz się na jakimś szczególnym słowie, umyślnie użyj tego słowa raz jeszcze w innej rozmowie, aż strach przed nim odejdzie. Jeśli pewne sytuacje wywołują napięcie, więc sprawiają, że mówienie jest trudne, możesz powracać do podob-

nych sytuacji, aż poczujesz większą swobodę. W sytuacjach, w których uciekałeś się do stosowania uników, poszukuj pozytywnych konstruktywnych sposobów na zredukowanie lęków i siłowego zmagania. Czasami oznacza to przecierpienie chwilowego skrępowania, gdy będziesz musiał znieść trudne słowo, ale ogólnie zobaczysz, że twój strach, napięcie i zmaganie są mniejsze, kiedy praktykujesz konstruktywną asertywność.

Odkrywanie Przeróżającego Nieznanego. Na początku mojej terapii dokonałem wstrząsającego odkrycia. Chociaż jąkałem się od lat, to tak naprawdę nie wiedziałem, co robię z moim aparatem mowy podczas zająknięć. Jak wiele innych osób jękających się byłem zaaferowany tym, że się jękam do tego stopnia, że cała moja uwaga była skupiona na próbach „wydostania się” z mojej pozornie bezradnej walki z niewytłumaczalnym „blokiem”. Podczas terapii terapeuci pomogli mi zrozumieć jak studiować moje zachowania i analizować to, co robiłem w tych momentach zmagania się z mową. Wiele z tych rzeczy bardziej kolidowało z płynną mową niż pomagało. Choć w przeszłości starałem się odwracać moją uwagę od zachowań powiązanych z jękaniem, to teraz odkryłem, że mogę się wiele nauczyć, analizując i mierząc się z nimi. Ty również

Wiele z tych rzeczy bardziej kolidowało z płynną mową niż pomagało.

możesz odkrywać nieznanne. Kiedy będziesz to robił, możesz zauważyć, że za mocno zaciskasz usta lub przyklejasz język do podniebienia. Możesz zauważyć, że kiedy zaczniesz wypowiadać

słowo, budujesz za dużo napięcia. Kiedy zaczniesz dostrzegać to, co robisz, czyniąc mowę trudną, odkryjesz, że możliwe jest kontrolowanie wielu z tych zachowań. Skoncentruj się nad modyfikowaniem tego, co robisz podczas jękania poprzez wykonywanie w odmienny sposób niektórych z czynności, które wydają się kolidować z płynnością. Jękanie wtedy straci część z magicznych mocy i stanie się jedynie czymś, co robisz. Osta-

tecznie powinieneś dokonać bardzo ważnego odkrycia; którym jest to, że nie jesteś całkowicie bezbronny w momencie zająknięcia.

Nie jesteś całkowicie bezbronny w momencie zająknięcia.

Wyznaczanie Realistycznych Osiągalnych Celów. Inną pomocną cechą, która jest bezpośrednio związana z przemianami, które właśnie omówiliśmy, jest wyznaczenie realistycznych i możliwych do określenia celów. Wielu z was, podobnie jak ja, przyjmie raczej perfekcjonistyczną postawę odnośnie do mowy. Chciałem całkowitej płynności zupełnie pozbawionej jąkania. Cokolwiek innego oznaczało porażkę.

Gdy uświadomisz sobie, że wszyscy doświadczają zająknięć i niepłynności w mowie, i kiedy uświadomisz sobie, że nierealnym jest oczekiwanie całkowitej i natychmiastowej przemiany problemu, z którym żyjesz od lat, będziesz prawdopodobnie w stanie czerpać satysfakcję z małych sukcesów i tolerować w większym stopniu te trudności, jakie nadal będziesz napotykał. Bardziej niż mieć nadzieję na całkowitą płynność w każdej sytuacji, powinieneś pracować nad realistycznymi celami poprawy pewnych specyficznych zachowań, takich jak zmniejszenie nadmiernego napięcia na ustach.

Obniżanie Znaczenia Jąkania. Jednym z najtrudniejszych zadań było dla mnie nauczenie się, że problem jąkania nie jest najgorszą rzeczą, jaka może się przytrafić. Przez lata myślałem, że jąkanie jest największym problemem w życiu i to wpływało na całe moje postrzeganie siebie. Byłem w zdecydowanie gorszej sytuacji, ponieważ należałem do niewielkiej mniejszości jąkających się. Starzenie się ma wiele wad, ale jednocześnie pomogło mi spojrzeć na pewne rzeczy z innej perspektywy. Gdy spotykałem inne osoby z innymi problemami, wreszcie zdałem sobie sprawę, że istnieje wiele trudności gorszych od

jąkania. Ludzie nadal mogą robić większość z tego, na co mają ochotę, nawet jeśli się jąkają.

Stawianie jąkania w bardziej rzeczywistym położeniu może zredukować w pewnym stopniu napięcie i sprawić, że łatwiej będzie ci nad nim pracować. Powinieneś poczuć się mniej skrępowany, gdy będzie się pojawiać, i możesz przestać myśleć o sobie jak o osobie upośledzonej i w ten sposób poprawisz ogólną pewność siebie.

Utrzymywanie Poprawy. Wielu z jąkających doświadczyło poprawy podczas terapii tylko po to, aby kłopoty znów zaczęły się pojawiać po jej zakończeniu. Te zdarzenia, czasami nazywane nawrotami, często doprowadzają do deprawacji i kompleksu niepowodzenia – uczucia, że próby zmieniania jąkania są pozbawione sensu, ponieważ prawdopodobnie ono wróci.

Często osoba, która tego doświadcza, zbyt pochopnie powraca do zachowań związanych ze zmaganiem się. Może nie zauważać, że ilość kłopotów nie jest tak duża i tak nasilona porównując obecną sytuację z tą z przeszłości. Nagle strach przed jąkaniem ponownie się pojawia, a uniki i zmaganie wkrótce za nim. Zamiast zaakceptować tę defetystyczną postawę, dużo lepsze wydaje się powrócenie do zasad podstawowych; tj. określenie co konkretnie robisz i rozpoczęcie raz jeszcze pracy nad tymi procedurami, które wcześniej uważałeś za pomocne.

Zbyt wiele osób jąkających się zbyt wcześnie zatrzymuje się po uzyskaniu pewnej płynności i pozbyciu się w jakimś stopniu strachu. Nie zdają sobie sprawy, że zachowania powiązane z jąkaniem były przyswajane i wzmacniane przez długi czas. Osoby te nie wykonywały tych rzeczy, które utrzymują nowo wyuczone zachowania powiązane z mówieniem. Ucząc się czegokolwiek, zazwyczaj przechodzimy przez trzy fazy: (1) nabycie nowego przyzwyczajenia, (2) transfer (przeniesienie) nawyku do różnych sytuacji, i (3) podtrzymywanie nowego zachowania. Jeśli po dokonaniu jakichś pozytywnych zmian w twoich

zachowaniach, powracasz do tych postaw i praktyk, które pierwotnie były częścią problemu, może okazać się, że problem również pojawi się ponownie.

W celu podtrzymywania progresu dokonanego podczas terapii dobrze jest poszerzać „mówione” horyzonty. Teraz właśnie jest moment, aby przyjąć kurs

... poszerzaj „mówione” horyzonty

na wystąpienia publiczne, których zawsze się bałeś lub zacząć przyjmować więcej zaproszeń na różne imprezy, na których wiesz, że spotkasz mnóstwo osób. Podobnie jak trudno jest wyobrazić sobie utrzymywanie niedawno wyuczonych umiejętności pływackich, jeśli przestałeś chodzić na pływalnię, wydaje się bardzo trudnym wyobrażenie sobie podtrzymywania nowo nabytych postaw i zachowań związanych z mową, jeśli zaprzestajesz przystępowania do jak największej liczby sytuacji wymagających mówienia.

Mam nadzieję, że opisane tu doświadczenia okażą się pomocnymi. Jednak zanim zakończę muszę wyrazić mój szczerzy dług wdzięczności dwóm osobom, które były moimi terapeutami dwadzieścia pięć lat temu. Zapewne mógłbym dokonać wiele z tych przemian bez ich pomocy, jednak jestem przekonany, że pomogły one zmienić moje życie na lepsze.

Wiadomość do dorosłych jąkających

Gerald R. Moses

Jako osoba, która jąka się już od pewnego czasu, prawdopodobnie jesteś zaabsorbowany i zakłopotany tym przykrym problemem w większym stopniu niż jakimkolwiek innym aspektem życia. Zauważyłeś, że twoje jąkanie koliduje i komplikuje nawet najbardziej podstawowe relacje z innymi ludźmi. Twoje oczekiwania i nadzieje na sukces osobisty, towarzyski i zawodowy zostały ograniczone przez poczucie bycia nieadekwatnym rozmówcą.

Zauważyłeś, że troszczenie się o to, co inni myślą o tobie, sprawia, że czujesz się uwięziony oraz sfrustrowany. Zastanawiałeś się, dlaczego możesz mówić swobodnie w pewnej sytuacji, a nie masz właściwie żadnej swobody w innej. Przede wszystkim zadawałeś sobie pytanie: „Dlaczego ja? Dlaczego się jąkam, a moi znajomi nie?” Próbowaleś stosować się do sugestii, które otrzymywałeś od innych: „Zwolnij, pomyśl, co chcesz powiedzieć, zagwiżdż, itd.” Nawet wymyśliłeś pewien zestaw własnych technik, aby zapobiegać wystąpieniom jąkania. Większość tych sugestii miało na celu odwrócenie twojej uwagi od jąkania. Część z nich nawet sprawdzała się przez jakiś czas. Jednak chwilowa ulga spowodowana odwróceniem uwagi nie rozwiązała twoich trudności.

Zauważyłeś, że większość z tego, co usłyszałeś lub przeczytałeś o jąkaniu, jest mylące i krępujące. Podczas gdy część autorów myśli, że jąkasz się, ponieważ różnisz się fizycznie od osób, które się nie jąkają, inni wydają się przekonani, że jąkanie to problem emocjonalny. W rzeczywistości zakres charakterystyk cielesnych i emocjonalnych jest taki sam u osób jąkają-

cych się, jak i niejąkających. Prawdziwą różnicą między jąkającymi się i tymi, którzy wydają się tego nie robić, jest to, że jąkały się jąkają.

Podczas rozwoju jąkania łagodne powtórzenia i przedłużenia dźwięków są zastępowane przez próby wypowiedzenia słów, którym towarzyszy zmaganie. Pojawia się zakłopotanie i unikanie słów, sytuacji oraz pewnych osób. Podejście do mowy staje się bardziej emocjonalne, co dodatkowo komplikuje i potęguje problem. Nieprzychylnie reakcje słuchaczy dodatkowo utwierdzają cię w przekonaniu, że twoja mowa jest nieprzyjemna. Prowadzi to do dalszych desperackich prób zapobiegania wystąpieniom jąkania wszelkimi dostępnymi środkami; zmaganie się i uniki są najpowszechniej stosowane.

W okresach kryzysów i konfliktów ukazują się alternatywne sposoby radzenia sobie i rozwiązywania problemów. Zakres tych alternatyw jest ogromny. Z jednej strony odkrywamy uciekanie czy uniki. Z drugiej strony odkrywamy walkę czy zmaganie. W zależności od sytuacji któreś z ekstremum może być bardziej wskazane, ale rozsądny kompromis wydaje się zdrowszy, efektywniejszy i powszechnie stosowany. Kiedy sięganie po skrajne środki staje się regułą, pierwotny problem zaczyna się potęgować. Z jednej strony jąkanie staje się problemem ciągłego zmagania; z drugiej, problemem unikania. Jąkanie rozwija się czy pogarsza, kiedy te skrajne przeciwdziałania stają się wyuczonymi rutynowymi reakcjami na to, co kiedyś było mniej skomplikowanym problemem niepełności mowy.

Kluczowym w tym momencie jest fakt, że zmaganie i uniki *pogłębiają* problem jąkania. Łagodne powtórzenia dźwięków stają się twardymi powtórzeniami z napięciem i grymasami twarzy, kiedy dołącza do nich wymuszanie i pośpiech. Słuchacze reagują negatywnie na to zmaganie i to przekonuje cię, że musisz „mocniej próbować”, więc walczysz jeszcze bardziej. Podobnie negatywne reakcje na jąkanie skłaniają cię do stoso-

wania uników lub maskowania bądź ukrywania swojego jękania. Twoja mowa staje się ostrożna i jakbyś poruszał się na wstecznym biegu. Twoja uwaga jest w większym stopniu skierowana na planowaniu uników od jękanych słów, niż na planowaniu swoich myśli. Unikanie wzmacnia twoją potrzebę pozostawania płynnym. Najbardziej paskudną częścią tego rozwoju jest subtelny sposób, w jaki zmaganie i unikanie stają się częścią ciebie. Stają się czymś odruchowym i nawet nie kontrolujesz tego, kiedy ich używasz.

Jeśli poważnie myślisz nad pracą nad rozwiązaniem tego problemu jękania to najwyższa pora, aby zmienić własne podejście do tego problem.

Proste sposoby zmniejszania trudności w dalszej perspektywie wzmacniają problem.

Proste sposoby zmniejszenia trudności są chwilowo wygodne, ale w dalszej perspektywie one tylko wzmacniają problem. Chociaż po-

dejście krok po kroku do rozwiązania problemu jękania nie może zostać zastosowane u każdego, ponieważ jękający różnią się między sobą, to poniżej przedstawiam sugestie, zaczynając od najważniejszej.

Zredukowanie uników. Postanów zmniejszyć liczbę sytuacji, w których uciekasz się do uników. Postaraj jąkać się otwarcie i wyraźnie. Pozwól, aby twoje jękanie były słyszalne i dostrzegalne, niż miałbyś nadal je ukrywać przez pędzenie przez słowa lub milczenie. Postaraj się jąkać „posuwając-naprzód” i zdecydowanie, niż mówiąc bez entuzjazmu i opóźniając zająknięcia. Postaraj się utrzymywać kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą. Odwracając wzrok, zrywasz więź komunikacyjną z twoim słuchaczem i dodatkowo utwierdzasz go w przekonaniu, że jesteś zawstydzony i zde gustowany sposobem, w jaki mówisz. Kiedy jesteś wyraźnie zakłopotany i czujesz się

Celowo przystępuj do sytuacji, których bałeś się w przeszłości.

niekomfortowo z tym, jaki jesteś, to ryzyko spotkania się z

negatywną reakcją ze strony słuchacza jest większe, niż jękając się otwarcie. Celowo przystępuj do sytuacji, których bałeś się w przeszłości. Oceniaj siebie na podstawie sytuacji, do których przystępujesz, niż bazując na tym, jak bardzo się jękałeś w danej sytuacji lub jak bardzo byłeś płynny. Zaczynj postrzegać siebie takim, jaki jesteś czy chcesz być, niż w sposób, jaki inni chcieliby, abyś był. Wszyscy mamy potrzebę bycia kochanymi i pozostawania w bliskim kontakcie z innymi ludźmi. Jednak za dużo „ludzkiego szacunku” uczyniło nas więźniami tego, jak wydaje nam się, że inni chcieliby nas postrzegać.

Jąkanie w łagodny sposób. Przystępując otwarcie do większości zająknięć, możesz spróbować zmieniać ich formę. Spójrz na swoje jąkanie obiektywnie, zamiast patrzeć na nie przez pryzmat emocji. Studiuj je poprzez pozostawanie w zająknięciach dłużej, niż zajęłoby normalne „wyjąkanie” z kłopotliwego słowa. Opieraj się impulsowi przejścia zająknięcia najszybciej jak to możliwe. Chociaż trudnym jest mniej emocjonalne podchodzenie do tego, co robisz, to musisz spojrzeć na siebie w bardziej realistyczny sposób. Przez jakiś czas musisz położyć większy nacisk na rozpoznawanie tego, jak mówisz, niż na to, co inni myślą o tobie.

Eksperymentuj z różnymi sposobami jąkania w celu nauczenia się tego, jak się jąkasz i określenia siły jąkania. Rozpoznaj i nazwij to, co robisz, kiedy się jąkasz. Zaczynj od sporządzenia listy zachowań powiązanych ze zmaganiem się, których używasz, a które nie są częścią aktu mowy. Stań się świadomy ruchów głowy, ramion, mrugania oczami i innych ruchów czy zeszytwnień ciała, mlaskania czy innych odgłosów, nadymania policzków czy zaciskania ust. Będziesz dążył do wyeliminowania tych zachowań przez zwiększanie świadomości i odseparowanie ich od prób mówienia. Ćwicz je i umyślnie wrzucaj do mowy, kiedy doświadczasz trochę mniejszego jąkania. Pokaż samemu sobie, że nie są one potrzebne do mówienia przez używania ich niezależnie od prawdziwych i nasilonych zająknięć.

Inne zachowania, które charakteryzują twoje jąkanie, także mogą zostać zmienione i znormalizowane. Sporządź zestawienie wszystkich zachowań powiązanych ze zmaganiem, które towarzyszą twojemu jąkanii. Czynniki, które powinny zostać zanotowane to na przykład: pędzenie z wypowiedzią, napięcie na ustach, twarzy i w gardle, i wszystkie nietypowe dźwięki poprzedzające wypowiedź.

Normalizuj próby wypowiadania jąkanych słów. Normalna mowa jest łagodna i „poruszająca-się-naprzód”. Kolejne ruchy są zwalniane bez żadnego wysiłku. Postaraj się przeciągać pierwszy dźwięk kłopotliwego słowa, aż poczujesz, że możesz łagodnie uwolnić resztę tego słowa. Jeśli nie czujesz się komfortowo z przedłużeniami, spróbuj łagodnych powtórzeń *pierwszej* sylaby słowa. Utrzymuj *głośne* przeciągnięcia lub powtórzenia. Spraw, aby podejście do słowa było zdecydowane i bezpośrednie. Twoje zadanie polega na nauczeniu przystępowaniu do jąkania otwarcie i szczerze, i eliminowaniu wysiłku i pędu powiązanego ze wcześniejszymi próbami mówienia. Oceniaj postępy na podstawie sytuacji, do których przystępujesz (jąkaj się wystarczająco głośno i długo, aby przeanalizować to, co robisz) i stopnia łatwości uwalniania zająknięć.

To jest mocny medykament! Jest on przeciwny do improwizacji, którą poznałeś dawniej. Nacisk kładziony jest na *eksponowanie* twojego jąkania, a nie jego hamowanie. Liczba sytuacji, w których w przeszłości hamowałeś swoje jąkanie powinna zasugerować, że wiele razy będziesz musiał eksponować swoje jąkanie w celu wyraźnego zmodyfikowania sposobu, w jaki mówisz. Komfort korzystania ze znormalizowanego jąkania przyjdzie tylko po wykonaniu wielu ćwiczeń. Może zechcesz wybrać znajomego, z którym będziesz mógł przedyskutować sukcesy i porażki, podejścia bohaterskie i klapy. Twoim celem nie jest idealna mowa, ale bardziej zmniejszenie obaw związanych z mową i znormalizowanie próby rozpoczęcia roz-

mowy.

Rozpoznanie i tolerowanie normalnych nie płynności.

Normalna mowa zawiera wiele typów nie płynności. Łagodne powtórzenia słów i fraz, korekty i niekompletne frazy to tylko niektóre spośród wszystkich normalnych nie płynności. Ich wystąpienia, tak długo, jak *nie* są używane jako środki służące unikom, powinny być traktowane jako coś normalnego, a nie jako objawy jąkania. Brak tolerancji w stosunku do tych normalnych nie płynności powoduje, że będziesz starał się mówić z idealną płynnością, nieosiągalnym celem dla każdego. Przysłuchaj się tym nie płynnościom w mowie niejąkających się osób. Nie płynności tego typu pojawiające się w twojej mowie powinny być w pełni akceptowane i postrzegane jako coś normalnego.

Powtórzę jeszcze raz, te sugestie to mocny medykament. Zdaję sobie sprawę, jak trudne się wydają. Zachęcam jednak do wypróbowania ich przez dostateczny okres. Na koniec przyjmij moje najlepsze życzenia powodzenia i mój szacunek dla twojej determinacji w podejściu i rozwiązaniu problemu jąkania.

Rozdział 16

**Kilka sugestii, jak uzyskać i
utrzymać lepszą płynność mowy
(brak tłum.)**

David A. Daly

Przemiana: cechy potencjalne stają się aktualnymi

Joseph G. Agnello

Mój problem jąkania był bardzo nasilony aż do dwudziestego ósmego roku życia. To, co przyniosło niektóre z cudownych zmian w mojej mowie, może zostać przypisane mojemu terapeutcie, dr. Charlesowi Van Riperowi (Van) oraz moim dążeniom do sprostania wyzwaniom stawianym przez niego.

Terapia, którą poprowadził Van, przyczyniła się w większym stopniu do dramatycznej zmiany w moim nastawieniu, niż do zmiany jakości mojej mowy. Kiedy terapia dobiegła końca, byłem usatysfakcjonowany z postępów, pomimo że nadal doświadczałem bloków i powtórzeń. Ukończyłem studia i zostałem przekierowany do Stanowego Uniwersytetu w Ohio do pracy nad moim doktoratem z drem Johnem W. Blackiem. Van ufał, że pomoże on utrzymać mi progres, jaki wykonałem w czasie terapii. Jednak największej satysfakcji dostarczało mi to przeświadczenie, że mogę posuwać się naprzód w mojej mowie. Po raz pierwszy mogłem swobodnie wyrażać wszystkie moje myśli. Jedynie w minimalnym stopniu unikałem dźwięków, słów, ludzi i sytuacji. Mogłem zamówić wodę truskawkową bez przeżywania trudnych chwil. Dla mnie było jednoznaczne z ‘wyleczeniem’. Odkryłem, że każdy aspekt mowy może być wyzwaniem, które nie musi kończyć się niepowodzeniem. „Ucz się na porażkach... nie uwieczniaj niepowodzeń”. Są to jedne z wielu wyzwań Vana, które postaram się przedstawić w tym rozdziale.

Zanim przystąpiłem do terapii, miałem wiele fałszywych wyobrażeń związanych z tym, dlaczego się jąkałem. Ludzie da-

wali mi rady, ale które nic nie wносиły. Myślałem, że jąkanie jest nierozwiązywalnym stanem. Gwoli uczciwości, część z rad, które otrzymywałem były pożyteczne; zwyczajnie nie rozumiałem ich, nie byłem przygotowany do skorzystania z nich i w konsekwencji odrzucałem je. Wskazówki, z których osoba nie jest w stanie skorzystać w celu dokonania przemiany, są najczęściej odrzucane; pod wieloma względami jest to niefortunne.

Osoby jękające się najczęściej skrywają negatywne myśli związane z mową, ze sobą oraz innymi. Te myśli jedynie utrwalają problem i przeszkadzają im w wybieraniu i postępowaniu zgodnie z trafnymi wskazówkami. Co więcej, te myśli mają niewiele wspólnego z rzeczywistością. Jako dziecko byłem nękany przez negatywne myśli: nie potrafię mówić; jękam się, ponieważ coś jest nie tak z moim umysłem; jestem mentalnie powolny; mam zaburzenia nerwicowe; mój ojciec jest złośliwy i zażenowany moim jękaniem; myślę szybciej, niż mówię. Myślałem, że płynność była wynikiem pozytywnych cech i myśli; jestem wysportowany; mam dobre poczucie humoru; czuję się rozluźniony; nie myślę o jękaniu. W końcu, zawsze były te ‘dlaczego’: Dlaczego się jękam?; Dlaczego jestem czasami płynny?; DLACZEGO? Rozwodzenie się nad tego typu myślami i pytaniami wyłącznie utrwała wyobrażenie o posiadaniu ‘schorzenia’. Kiedy myślałem, że mam schorzenie, wierzyłem, że rozwiązaniem jękania jest po prostu nie jękać się. Byłem w szoku, kiedy uświadomiłem sobie, że mam problem; a ogrom zadania rozwiązującego ten problem był przerażający.

Epizod z Vanem ilustruje tę koncepcję jękania jako problemu, a nie stanu chorobowego. To zdarzenie było pomocne w zmotywowaniu mnie do pracy na moją postawę i umiejętnościami związanymi z mową i doprowadziło do nadzwyczajnych zmian w moim charakterze i mowie w czasie lat terapii oraz kolejnych.

Byłem w trakcie terapii i wiele naszych dyskusji skupiało się wokół „sztucznego jąkania”. To było proste do zrobienia, świadomie i rozważnie, czego zawsze starałem się unikać: jąkać się. Sztuczne jąkanie było wyzwaniem, któremu nie mogłem sprostać i przez to stałem się przygnębiony z powodu braku postępów.

Pewnego dnia Van chciał, abym towarzyszył mu w jego podróży do Allegan, Michigan, gdzie miał wygłosić przemowę w Lion's Club. Van zabrał mnie o godzinie szóstej rano kolejnego dnia. Nie spałem przez większość nocy, martwiąc się o to, że będę musiał mówić i nawet nie myślałem o prysznicu czy ogoleniu się. Kiedy Van zatrzymał się na małe śniadanie przy drodze U.S. 131 jedyne, o czym marzyłem to kubek kawy i ciastko. W środku siedziało kilku kierowców ciężarówek, żartując i rozmawiając przy wspólnym stole. Van i ja usiedliśmy przy barze. Następnie podszedł kelner i poprosił o moje zamówienie.

Zacząłem się jąkać. Patrzyłem w dół na bar; wszystko, co widziałem to tłusty fartuch rozciągnięty na jego ogromnym brzuchu. Byłem przekonany, że był on rozbawiony moją udręką. Z lewą ręką owiniętą wokół mojej głowy i wykrzywionymi ustami kontynuowałem walkę z pierwszą sylabą mojego zamówienia. Stałem się bardziej świadomy śmiechów kierowców ciężarówek – oczywiście z powodu moich trudności. W końcu wydusiłem z siebie „k-k-k-kawa” i zdecydowałem zapomnieć o ciastku. Kelner zwrócił się teraz do Vana; byłem uratowany! Ulga przerodziła się do osłupienia, kiedy usłyszałem, że Van zaczął jąkać się celowo.

Byłem zszokowany wyrazem twarzy kelnera, gdy Van jąkał się przez całe zamówienie, zamawiając kawę i ciastka dla nas obu; to było bardzo przyjemne. Spojrzałem na kierowców ciężarówek. Nadal rozmawiali i żartowali, ale kompletnie nieświadomi naszej obecności. Kelner powiedział rzeczowym tonem, „Nie przypominam sobie, abym wcześniej miał tu was

dwóch gości z jąkaniem. Mój brat się jąka”. Van odpowiedział, „Tak, oboje się j-j-j-jąkamy. Jestem profesorem, a mój przyjaciel i ja j-j-jedziemy do Allegan, aby wygłosić p-p-p-przemówienie”. Kelner na to, „To świetnie!” – i przystąpił do realizacji naszego zamówienia. To, co zaobserwowałem, podczas gdy Van się jąkał było totalnie różne od tego, co wierzyłem, że miało miejsce podczas składania mojego zamówienia.

W kolejnym tygodniu byłem przybity tym, jak bardzo się myliłem przez te wszystkie lata, myśląc, że moje jąkanie było spowodowane reakcjami innych. Bardzo chciałem przedyskutować to z Vanem. Kiedy dotarłem do niego, byłem we łzach. Powiedziałem, „Moim problemem nie jest jąkanie, prawda?”

Teraz możemy zacząć pracować!

Van zrobił długą pauzę, twierdząc pokiwał głową i odpowiedział, „Teraz możemy zacząć pracować!”

zemy zacząć pracować!”

Ta sytuacja odkryła przede mną moje fałszywe wyobrażenie, co pomogło mi osiągnąć głębszy wgląd w mój problem i nauczyło mnie panować nad mową. Zacząłem zadawać sobie pytania: Czy częścią mojego problemu jest brak wiedzy jak odnosić się do ludzi? Co ludzie myślą o moim jąkaniu? Czy naprawdę obchodzi ich to, że się jąkam? Czy sposób, w jaki reaguję na moje jąkanie, wpływa na ich reakcje? Czy słucham innych? Jak inni ludzie mówią i słuchają? Jakie przekonania i wyobrażenia stoją na mojej drodze do postępu? Czy powinienem próbować „jąkać się łagodnie” jak sugerował Van? Gdy zaakceptowałem wyzwania Vana, nie czułem się już więcej ograniczony przez mój stary wzorzec jąkania. Mogłem poruszać się naprzód i planować własny kierunek działań. Przestałem unikać mówienia. Jąkanie już nie miało nade mną kontroli.

Ludzie najczęściej są spokojni, mają dobre intencje i zazwyczaj są zainteresowani tym, co inni mają do powiedzenia. Fakt, że się jąkasz, ma niewiele wspólnego z tym, co ludzie myślą o

tobie. Mowa jest procesem społecznym; kwestią społeczną. Jako członkowie społeczeństwa musimy brać odpowiedzialność za komunikowanie się z innymi, ale pamiętaj, nawiązywanie dobrych relacji przez komunikację werbalną jest wyuczoną umiejętnością. Organizuj swoją rozmowę. Jasno pomyśl o tym, co chcesz powiedzieć i jak chcesz to powiedzieć. Mów w klarowny i szczery sposób, monitoruj swoją wypowiedź: Czy powinienem mówić wolniej i rozpoczynać mowę łagodniej? Czy powinienem robić częstsze pauzy? W końcu myśl krytycznie o swoich słuchaczach: Jakie informacje i doświadczenia wnoszą oni do naszej wymiany zdań? Czy ja obawiam się jej, czy może ona mnie? Jak mogę mu pomóc zrozumieć to, co mówię? Ludzie mogą reagować na różne sposoby, których nawet nigdy nie rozważałeś!

Jako naukowiec i terapeuta mowy spędziłem wiele godzin, obserwując innych z problemami niepełności i przeprowadzając akustyczne i fizjologiczne analizy tego ‘jak jękają się jękały’. To zmusiło mnie do krytycznego przebadania mojej mowy i sposobów, na które przystępuję do wypowiadania pewnych słów i przechodzę od jednej sylaby do kolejnej. Moje obserwacje i eksperymenty doprowadziły mnie do zidentyfikowania uniwersalnej cechy jękaney mowy: *problemów synchronizacyjnych*.

Właściwy timing jest kluczowy dla mowy posuwającej się naprzód. Dźwięczność (fonacja) rozpoczyna się i kończy wiele razy podczas wypowiedzi i musi być ona precyzyjnie skoordynowana z ruchami artykulatorów. Drgania więzadeł głosowych wznecają powietrze w gardle i jamie ustnej (wytwarzając dźwięk), a gesty innych artykulatorów takie jak ruchy języka, ust i żuchwy modyfikują ten dźwięk (wytwarzając mowę). Jakikolwiek działania artykulatorów, które są zaangażowane w ‘miękki start’ (łagodne

Właściwy timing jest
kluczowy dla mowy
posuwającej się
naprzód.

rozpoczęcie dźwięku) lub łagodne przejścia od dźwięku do dźwięku, będą sprzyjać mowie posuwającej się naprzód.

Poza kwestią związaną z timingiem jest jeszcze jedna forma jąkania, która myślę, że jest rozpowszechniona, ale nie jest taka oczywista: jąkanie podczas procesu organizowania myśli lub przywarcie do myśli „Nie mogę wypowiedzieć tego dźwięku” podczas epizodów jąkania. Myśli organizowane są we frazy i jedna fraza musi przepływać płynnie do kolejnej. Jakikolwiek wysiłek, który zakłóca, zniechęca lub nie pomaga w utrzymaniu łagodnych przejść od frazy do frazy, będzie skutkował przerwami w mowie poruszającej się naprzód. Przerwania nie muszą pojawiać się wyłącznie za sprawą jąkania, ale również przez niedostateczne skupiania się na myślach i przyczynach zawiązania komunikacji słownej. Cała uwaga skupia się na samym jąkanii: dźwiękach, położeniu i bezsilnej myśli „Nie mogę tego powiedzieć”. Musisz sobie uświadomić, że to nie jest właściwa postawa. Możesz nauczyć się mówić w sposób posuwający się naprzód.

Praktyki przedstawione poniżej służyły pomocą w moich dążeniach do poprawy mowy:

- Mów w stylu dobrego oratora. Carl Sandburg mówił powoli, przeciągając samogłoski i pauzując. Był on moim modelem.
- Jąkaj się umyślnie (sztuczne jąkanie) z przynajmniej jednym celem w głowie jak na przykład utrzymywanie kontaktu wzrokowego. Postępując w ten sposób, bierzesz odpowiedzialność za siebie oraz swojego słuchacza. Testuj swoje reakcje i reakcje osób słuchających. Jeśli sztuczne jąkanie obraca się w ‘prawdziwe’, lub jeśli nie uda ci się pozostać obiektywnym i krytycznym w stosunku do jąkania, to prawdopodobnie reagujesz na fałszywe przypuszczenia. Czym one są? Czy twoje jąkanie jest prawdziwe, kiedy go nie kontrolujesz? Mu-

sisz spróbować raz jeszcze i poszukiwać małej miary sukcesu przypadającej na pojedynczy cel.

- Mów powoli i niespiesznie. Jąkaj się powoli i niespiesznie. Eksperymentuj z miękkim startem i ‘luźnymi wyciągnięciami’ (łagodnym uwalnianiem dźwięków), szczególnie kiedy utknąłeś. Skuteczna i zrozumiała mowa pociąga za sobą minimalny wysiłek fizyczny. Wyobrażenie, że musisz wyduszać lub walczyć z mową jest przewyciężenia poprzez dostrzeganie i gromadzenie małych sukcesów.
- Wysłuchaj i/lub obejrzyj nagranie siebie, kiedy mówisz w różnych sytuacjach.
- Rozmawiaj szczerze z innymi, szczególnie z rodziną i znajomymi o swoim jękaniu. Dyskutuj o tym, jak postrzegasz siebie i innych oraz o tym, jak inni ciebie postrzegają.

Poniżej przedstawione ścieżki rozwoju były pomocne w osiągnięciu tego, co uważam za dobre kompetencje komunikacyjne:

- Zaprzestanie wysiłków tłumaczenia sobie swojego jękania.
- Organizowanie tego, co chciałbym powiedzieć oraz sposobu, w jaki chciałbym to powiedzieć. To umożliwia mi posuwanie się naprzód w mojej wypowiedzi, nawet jeśli się jękam.
- Odpowiadanie na istotne pytania dotyczące siebie i mojej mowy przez gruntowną introspekcję i konfrontację ze sobą.
- Branie odpowiedzialności za rozmowę oraz innych, z którymi rozmawiałem. Częścią tego jest uważne słucha-

nie bez rozpraszania.

- Nauczenie się powstrzymywania od osądzania siebie oraz innych.
- Poznanie wartości pauz w czasie komunikacji słownej.

Praca nad postawami, przekonaniem i umiejętnościami związanymi z mową jest trudna. Jednak jeśli będziesz konsekwentny w swojej praktyce – samemu i w sytuacjach wymagających mówienia – mowa stanie się łatwiejsza. Eksperymentowanie będzie dobrą zabawą. Może będziesz potrzebował pomocy przyjaciela, terapeuty i/lub grupy wsparcia. Pomyśl także nad przeszukaniem internetu pod kątem stron zawierających informacje o jękaniu.

W swoich wysiłkach próbuj przechodzić od kolumny A do kolumny B.

A: Reaktywne

1. Strach przed mówieniem.
2. Strach przed odrzuceniem.
3. Strach przed niepowodzeniem.
4. Wstręt przed podejmowaniem ryzyka.
5. Kompulsywne dążenia do perfekcji.
6. Osądzanie siebie i innych.

B: Proaktywne

1. Poszukiwanie sytuacji wymagający mówienia w celu odkrywania.
2. Branie odpowiedzialności za mówienie. (Aprobata pochodzi od treści tego, co przekazujesz, a nie od płynności)
3. Zafascynowanie rezultatami. Uczenie się na niepowodzeniach.
4. Podejmowanie prób z powolną, niespieszną mową, miękkim startem, luźnymi wyciągnięciami i fałszywym jękaniem. (Możliwości jest nieskończenie wiele!)
5. Patrzenie ponad konkretne techniki służące perfekcyjnej kontroli; zwiększenie tolerancji na błędy; docenianie własnych starań i postępów.
6. Obserwowanie siebie i innych.

Powodzenia w podążaniu naprzód.

Cztery kroki do wolności

Richard M. Boehmler



Zaobserwowałem, że ci, którzy uwolnili się od jąkania, pomyślnie rozwiązyali cztery podstawowe problemy:

- a. **Identyfikowanie** specyfiki ich jąkania,
- b. **Opracowanie** efektywnego programu terapeutycznego,
- c. **Realizacja** tego programu terapeutycznego, i

d. **Utrzymywanie** nowych wzorców produkcji mowy aż staną się nawykowe.

Jednak najpierw słowo ostrzeżenia, zanim rozpatrzymy szczegółowo te kroki. Jąkanie może różnić się w znacznym stopniu między osobami. Dlatego niektóre z następujących uogólnień mogą nie mieć zastosowania do wszystkich wzorców jąkania.

Identyfikacja

Sama świadomość tego, że się „jąkasz” nie jest wystarczająca. Twoje unikalne jąkanie musi zostać rozpoznane. Samodzielna diagnoza jest trudnym zadaniem. Daj z siebie wszystko w tym kroku.

Zacznij od dokładnego opisywania tego, co robisz lub nie robisz, gdy chcesz mówić i pojawia się jąkanie. Produkcja mowy

pociąga za sobą integrację i synchronizację dwóch głównych procesów: (1) formułowania językowego (proces myślowy przekształcania pomysłów w słowa) i (2) produkcji głosu (proces fonacji/dźwięczności polegający na wytwarzaniu dźwięków z wykorzystaniem strun głosowych i proces artykulacji polegający na wytwarzaniu dźwięków z użyciem ust i języka oraz modyfikowania dźwięków powstałych podczas fonacji). Integracja ta odbywa się w krótkich sekwencjach nazywanych wypowiedziami. Wypowiedź jest wytwarzana jako ciągła sekwencja ruchów bez pauz. Ruchy te występują tak szybko, że często rozpoczynasz ruchy danego dźwięku jeszcze zanim zakończą się ruchy wcześniejszego dźwięku. Wypowiedzi różnią się długością od jednej do wielu sylab. Przykładowo wypowiedź „Ja chcę pójść do domu” może być wypowiedziana jako:

jedna wypowiedź bez pauzy	„jachcępójścdodomu”
dwie wypowiedzi z pauzą po „ja”	„Ja chcępójścdodomu”
pięć wypowiedzi z pauzą po każdym słowie dla podkreślenia znaczenia	„Ja, chcę, pójść, do, domu.”

Te jednostki mowy są najczęściej wytwarzane automatycznie z precyzją bliską perfekcji, ale pojawiają się błędy, które mogą zatrzymać normalny przepływ mowy.

Przeanalizuj wypowiedzi, na których pojawia się jąkanie i opisz specyficzne ruchy, odczucia lub akcje, które charakteryzują twoje jąkanie. Jeśli mechanizm mowy jest zablokowany, określ precyzyjnie, które mięśnie nie poruszyły się w odpowiedni sposób i co zrobisz z blokiem. Przykładowo: mój język nie cofnął się zza moich zębów, aby wytworzyć dźwięk „t”; wstrzymałem mój oddech, co zastopowało przepływ powietrze konieczny do wytworzenia „h”; kiedy wyczekiwałem bloku, zastąpiłem słowo innym lub wyartykułowałem słowo z większym wysiłkiem, aby przesłonić blok. Nagrania wideo lub poproszenie znajomego o opinię, mogą być pomocne. Zauważy-

łem, że pomocne jest podzielenie tych obserwacji na trzy kategorie: (1) bloki przepływu mowy, (2) wzorce radzenia sobie z blokiem i (3) wzorce niepowiązane z blokami.

1. **Bloki przepływu mowy:**

Bloki to nieumyślne i niepożądane przerwy w przepływie mowy. Bloki przepływu mowy mogą występować z wielu powodów. Przykładowo: możemy mieć problemy z formułowaniem językowym wynikające z kłopotów z przypomnieniem sobie prostej nazwy lub określenia. Albo możemy odczuwać trudności, ponieważ polecenie motoryczne do mięśni aparatu mowy nie zostało przekazane przez mózg we właściwym momencie, co skutkuje ruchami, które nie są wykonywane w poprawnej kolejności. Trzeci typ trudności pojawia się, kiedy szybkość ruchu dla skomplikowanych wzorców przekracza zdolności naszych mięśni do wykonania tych poleceń. Czwartym powodem może być emocjonalna reakcja (lęk) zakłócająca naszą zdolność do właściwego korzystania z mechanizmu produkcji mowy, ponieważ lęk może sprawiać, że fałdy głosowe i aparat oddechowy zaczną pracować w sposób, który nie jest zgodny z łagodną produkcją mowy. W końcu, różne inne oddechowe, fonacyjne/głosowe i artykulacyjne wzorce takie jak próby utrzymywania przepływu mowy, kiedy większość powietrza wydostała się już z płuc, mogą przyczynić się do przestojów w przepływie mowy.

Sam blok trwa zaledwie ułamek sekundy. Jak tylko blok zostanie zauważony, jękający zajmuje się nim poprzez zrobienie czegoś, aby zainicjować lub utrzymać przepływ mowy. Identyfikując swoje jękanie, postaraj się odróżnić bloki od wzorców radzenia sobie z blokami.

2. **Wzorce radzenia sobie z blokami:**

Większość osób poznaje efektywne wzorce radzenia sobie z blokami. Niemniej jednak niektórzy z nas korzystają ze wzorców, które pogarszają sprawy, utrwalając przyczyny bloków lub dodając niepożądanych zachowań. W wielu przypadkach te nieefektywne sposoby radzenia sobie z blokami stanowią większość z naszego jąkania. Zawierają one takie reakcje jak „wyciskanie” w celu dokończenia słowa, dodatkowe ruchy takie jak szarpnięcia głową, aby „uwolnić” blok, lub zastępowanie słów, aby uniknąć wyczekiwanego bloku.

3. **Wzorce niepowiązane z blokami:**

Niektóre ze wzorców jąkania nie są postrzegane przez rozmówców jako blok. Nie są one również zachowaniami mającymi na celu poradzenie sobie ze spodziewanym wystąpieniem bloku. Przykładowo, jeśli tempo produkcji głosu przewyższa tempo formułowania językowego, wtedy dodatkowe sylaby, które wcześniej zostały już sformułowane, mogą być automatycznie powtarzane w celu utrzymania rytmu produkcji głosu. Jeśli u osoby pojawiła się myśl „Ja chcę pójść do domu” i rozpoczyna produkcję głosu po sformułowaniu „Ja”, ale przystępuje z tempem zbyt dużym, żeby sformułowana została cała fraza, rezultatem może być „Ja - ja - ja chcę pójść do domu”. Należy zauważyć, że taka myśl najczęściej będzie wytwarzana jako jedna wypowiedź bez przerw we wzorcu ruchowym. Powtórzenia „ja” mogą nie zostać zauważone zarówno przez rozmówcę, jak i słuchacza i nie wystąpi przestój lub blok w przepływie mowy. Jednak, jeśli takie powtórzenia są częste, mogą one być zauważane przez słuchacza i postrzegane jako jąkanie.

Po zidentyfikowaniu twoich bloków, wzorców radzenia

sobie z blokami i wzorców niepowiązanych z jękaniami, musisz zdecydować, które wzorce chciałbyś zredukować lub wyeliminować. Ta decyzja lub cel stają się podstawą do opracowania programu samodzielnej terapii.

Opracowanie efektywnego programu terapeutycznego

Wzorce produkcji mowy innych osób mogą zostać wykorzystywane jako modele przy opracowywaniu programu terapeutycznego. Mowa większości normalnie płynnych rozmówców zawiera wiele charakterystyk, które są ważne do zrozumienia, dlaczego się jękaś i jakich umiejętności potrzebujesz, aby osiągnąć swobodny przepływ mowy. Z moich obserwacji wynika, że: (1) należy spodziewać się wystąpienia jakichś bloków w przepływie mowy podczas normalnej produkcji, ale bloki z powodu obawy o utrzymanie przepływu mowy są rzadkie; (2) radzenie sobie z blokami bez zwiększonego wysiłku mięśniowego w łagodny efektywny sposób i bez zwiększania prawdopodobieństwa wystąpienia kolejnych bloków, wydaje się powszechną umiejętnością; (3) pewność we własne zdolności do rozpoczynania i utrzymywania przepływu mowy jest typowa; (4) integracja produkcji głosu i formułowania językowego odbywa się w ten sposób, że tempo produkcji głosu jest stale regulowane, aby dopasować je do zmieniającego się tempa formułowania językowego i złożoności sekwencji ruchów mięśni w danej wypowiedzi; (5) większość rozmówców utrzymuje bufor (rezerwę) między ich najszybszym tempem artykulacyjnym a limitami ich zdolności produkcji mowy; i (6) tempo artykulacji wypowiedzi określone liczbą sylab na sekundę różni się znacznie. U wybranej osoby najszybsze wypowiedzi są często wytwarzane trzy razy szybciej niż jej najwolniejsze wypowiedzi.

Normalna produkcja mowy jest bardzo złożonym procesem wymagającym niebywale precyzyjnych ruchów mięśni i ścisłej integracji tych ruchów z formułowaniem językowym. Dlatego

należy spodziewać się występowania błędów, włączając w to bloki. Nawet mniej złożone wzorce, jak pisanie na maszynie czy granie w golfa nie są realizowane idealnie za każdym razem. Dlatego efektywne radzenie sobie z blokami jest najczęściej najistotniejszą umiejętnością dla inicjowania i utrzymania swobodnego przepływu mowy. Jest to szczególnie prawdziwe, gdy znaczną część jąkanych zachowań u danej osoby stanowią nieefektywne sposoby postępowania z blokami. Być może konieczne będzie rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z blokami bez unikania, zwiększanego wysiłku czy dodatkowych ubocznych przyruchów w pierwszym kroku twojego programu terapeutycznego, wraz z redukcją bloków i wzorców jąkania niepowiązanych z blokami w drugim i trzecim kroku.

1. Umiejętności efektywnego postępowania z blokami:

Bardzo częstą strategią radzenia sobie z blokami używaną przez normalnie płynnych rozmówców, gdy wyczekują lub doświadczają bloku, jest momentalne zmniejszenie tempa ruchów wykonywanych podczas mowy i wykonywanie tych ruchów z większą świadomą kontrolą niż to normalnie jest potrzebne przy automatycznej produkcji mowy. Ta zmiana w tempie artikulacyjnym podczas wytwarzania jednego lub dwóch dźwięków/sylab jest wykonywana bez pauzy czy zatrzymywania przepływu wypowiedzi. Ćwicz liczenie od jednego do sześciu w formie jednej ciągłej sekwencji ruchów. Następnie powtarzaj tę sekwencję, ale tym razem znacznie zwolnij szybkość ruchów na tylko jednej cyfrze bez pauzowania. Ćwicz w ten sposób podczas głośnego czytania, wybierając losowo różne specyficzne ruchy w każdej wypowiedzi, na których wyraźnie zwolnisz. Kiedy już będziesz w stanie wykonywać to łagodnie bez pauz, spróbuj zacząć stosować tę kontrolę, gdy spodziewasz się lub doświadczasz bloku w przepływie mowy.

2. **Redukcja bloków:**

W niektórych przypadkach wysoka częstotliwość bloków przepływu mowy wymaga im poświęcenia szczególnej uwagi. W takich przypadkach terapia musi koncentrować się na czynnikach, które powodują ich występowanie. Jeśli lęk jest jednym z powodów, rozwinięcie efektywnej umiejętności radzenia sobie z blokami do stopnia, w którym będzie ona stosowana z zaufaniem, może dostarczać fundamentów pod zmniejszenie tego lęku. Inne techniki zmniejszające lęk są również dostępne i zostały przedyskutowane przez pozostałych autorów tej publikacji. Częste bloki spowodowane złożonością sekwencji mięśniowych lub trudnościami w formułowaniu językowym sugerują potrzebę zmiany zwyczajowego zakresu tempa artykulacji danej osoby, zarówno przez obniżenie pełnego zakresu tempa lub zredukowanie zakresu tempa poprzez eliminowanie najszybszego tempa. Powinien istnieć bufor między najszybszym tempem artykulacyjnym a tempem przepływu mowy, w którym zaczynają pojawiać się przerwy. Czasami nieprawidłowe wzorce oddychania, fonacji lub artykulacji mogą wymagać większej uwagi.

3. **Wzorce jąkania niepowiązane z blokami:**

W większości przypadków wzorce jąkania niepowiązane z blokami, jak zwykle, luźne powtórzenia sylab, mogą zostać wyeliminowane lub zredukowane przez ustanowienie zakresu tempa artykulacyjnego, które dostarcza większego bufora między twoim najszybszym tempem a limitami systemu integrującego formułowanie językowe/produkcję głosu. Z moich obserwacji wynika, że jest to krytyczny komponent terapii, kiedy osoba z częstymi, prostymi powtórzeniami sylab potrzebuje prześliznąć się przez jakieś dźwięki w celu utrzymania

nia tempa produkcji sylab.

Wdrażanie programu terapeutycznego

Terapia jąkania jest pracą! Nie możesz oczekiwać, że będziesz w stanie zawiązać nowe wzorce mowy bez włożenia dużego wysiłku w pracę nad nimi. Moją najlepszą radą jest, aby „planować swoją pracę i pracować zgodnie z planem”. Określanie dziennych celów, procedur w celu osiągnięcia tych celów i ocena postępu, powinny stać się normą. Kilka dni bez postępów powinno sugerować potrzebę przejrzenia twojego opisu problemu, planu terapii lub realizacji programu.

Podtrzymywanie

Normalna mowa jest najczęściej procesem automatycznym. Jakikolwiek umiejętności, które rozwinąłeś w celu osiągnięcia swobodnego przepływu mowy, muszą być utrzymywane, aż będziesz korzystał z tych umiejętności z niewielką lub bez świadomości bądź bez wysiłku. One muszą się stać częścią zwyczajowego systemu produkcji mowy, aby zastąpić twój zwyczajowy system jąkania.

Bardzo powszechnym zjawiskiem jest rozpoczynanie samodzielnej terapii z wysokim poziomem motywacji. Ostrożna identyfikacja, porządne planowanie terapii i konsekwencja we wdrażaniu programu często prowadzą do wyraźnej poprawy. Z taką poprawą motywacja do ciężkiej pracy często spada. Pojawia się silna tendencja, aby pozwalać „małym blokom” mijać, ponieważ słuchacz „prawdopodobnie ich nie zauważy”. Planowanie jest odkładane i wdrażanie staje się niekonsekwentne. Nawroty do starych jąkanymi wzorców prawdopodobnie zaczną się pojawiać. Stare jąkane przyzwyczajenia nie zniknęły. Motywacja musi być utrzymywana na wysokim poziomie, aż nowe umiejętności będą nawykowe i konsekwentnie będą zastępować jąkane przyzwyczajenia.

Swoboda w rozpoczynaniu i utrzymywaniu przepływu mowy jest możliwa. Aby osiągnąć tę swobodę, radzę, abyś pracował nad tymi czterema podstawowymi krokami: **identyfikacja, planowanie, praca i działania zmierzające do wypełnienia planu!**

Rozdział 19

Dziennik poprawy (brak tłum.)

Bill Murphy

Zmierz się ze strachem

Sol Adler

Moja młodość, podobnie jak wielu innych jękających się, była wypełniana przemienne nadzieją i rozpaczą, gdy poszukiwałem wytchnienia od jękania. Oczywiście nie jest to ani trochę unikalne; większość jękających się doświadcza podobnych uczuć. Czy jednak zadałeś sobie pytanie, czym jest to, co naprawdę cię niepokoi, co wywołuje rozpacz? Czy to twoje jękanie, czy może strach przed reakcjami ludzi na jękanie? Czy nie chodzi o ten strach? Większość jękała ma zbyt wiele obaw związanych z tym, co ludzie mogą powiedzieć lub zrobić w reakcji na jękanie. Te niepokoje mogą zostać zmniejszone.

Dobrze pamiętam te uczucia zakłopotania, niepokoju i rozpacz. Jeśli możesz nauczyć się rozpraszać niektóre z tych okropnych emocji, będziesz w stanie sobie pomóc, podobnie jak wielu innych jękających, którzy już to zrobili.

Jest jedna skuteczna metoda, którą możesz wykorzystać, aby osiągnąć swój cel. Zmierz się ze swoim strachem! Jest to rada, którą łatwo jest komuś dać, ale bezsprzecznie trudno zastosować się do niej; jednak jest to rada, która pomogła wielu jękającym się i może pomóc również tobie.

Naucz się mierzyć ze swoimi lękami przed jękaniem w różnych sytuacjach związanych z mówieniem. Moje zaangażowanie w taką „sytuacyjną pracę” na początku kariery pozwoliło osiągnąć spokój umysłu. Proces był powolny; nie osiągnąłem takiej swobody w jeden dzień, tydzień czy miesiąc; to była ciężka praca. Jednak udało się i innym również, więc ty także możesz to osiągnąć.

Musisz znaleźć sposób, aby odczulić się na reakcje innych i nie pozwalać, aby rzeczywiste lub wyobrażone reakcje ludzi na jąkanie nadal wpływały na twoje zdrowie psychiczne, lub spokój umysłu.

Łatwiej powiedzieć niż zrobić, ale to naprawdę może zostać zrealizowane. Przez *stopniowe* mierze się ze strachem odkryłem, że byłem w stanie osiągnąć taki cel i znam wielu innych jąkających, którzy „rzucili się” w podobną konfrontację. Podejmuj działania w tempie, które najbardziej ci odpowiada, ale zaangażuj się w taki czy inny sposób w te konfrontacje ze swoim „mówionymi lękami”. Będą pojawiać się momenty, w których nie będziesz w stanie zmierzyć się z nieodłącznym w danej sytuacji strachem, ale musisz wytrwać. Nie poddawaj się! Nadal mierz się z lękami tak często, jak jest to możliwe. Oprócz rozwijającego się spokoju umysłu staniesz się również płynniejszy. Odkryjesz, że w twojej mowie pojawia się mniej zająknięć oraz że jąkanie nie jest już tak nasilone, jak to miało miejsce przed rozpoczęciem pracy.

Przekonasz się, że wraz z wiekiem twoja zdolność do postępowania w ten sposób wzrośnie. Wraz z coraz większą dojrzałością na ogół możemy mierzyć się ze strachem częściej i bardziej konsekwentnie. Jednak jak długo zamierz czekać?

Wypisz wszystkie sytuacje powiązane z mówieniem, w których obawiasz się jąkania. Są to dosyć powszechne sytuacje; na przykład większość jękał obawia się używania telefonu. Odczuwają wiele strapienia, kiedy muszą odebrać telefon, który dzwoni nieprzerwanie, bądź odwrotnie, gdy muszą wykonać nieunikniony telefon. Pamiętam doskonale, jak często udawałem głuchego, gdy dzwonił telefon. Czasami niestety stałem zaledwie kilka kroków od telefonu i moje protesty „odebrać co?” nie były możliwe. Zmierz się z tym strachem, wykonując wiele telefonów każdego dnia do różnych osób – ludzi, których nie znasz. Ćwicz jąkanie podczas takich rozmów. Jąkaj się na

różne sposoby. Na przykład raz miałem klienta, który wykonał taki telefon i osoba po drugiej stronie słuchawki okazała się pastorem. Jego zadaniem było podjęcie próby zapytania o J-J-J-J, ale niedokończenie imienia. Pastor był nadzwyczaj życzliwą osobą i widocznie miał trochę wolnego czasu. Nieustannie nalegał, aby klient „nie przejmował się” i zapewnił, że się nie rozłączy. Przez dwie lub trzy minuty klient powtarzał początkowe „J” aż w akcie desperacji pastor powiedział, „Synu, nie ma tu żadnego »J«. Przykro mi, ale muszę już kończyć” i w tym momencie się rozłączył.

Czego jękający uczą się z takich i podobnych doświadczeń? Nie ma powodu, aby obawiać się odbierania telefonu, ponieważ najgorszą rzeczą, jaka może się przydarzyć, będzie odłożenie słuchawki przed drugą osobą, lub usłyszenie czegoś uwłaczającego. W żadnym wypadku świat się nie skończy. Za sprawą takich doświadczeń przekonasz się, że staniesz się twardszy i będziesz się mniej przejmował tym, jak ludzie mogą zareagować na ciebie i w końcu będziesz w stanie korzystać z telefonu z mniejszym strachem, niepokojem i jękaniem.

Inną klasyczną sytuacją, której większość jękał się obawia, jest zadawanie pytań nieznanym. Podejrzewam, że to niepokoi również ciebie. Co zrobiłem ja i co robią moi klienci, polega na zatrzymywaniu przechodniów lub zaczepianie ludzi w sklepach i zadawanie im pytań dotyczących godziny, kierunku lub ceny jakiegoś przedmiotu itd. Wszyscy studenci kształcący się pod moim nadzorem są proszeni, aby *zrobić najpierw to samemu*, zanim zachęcą klienta do wykonania danego zadania. Dlatego też muszą jako pierwsi zadać takie pytania nieznanym. Jednak ponieważ się nie jękają, to muszą udawać jękanie i wymagane jest, aby robili to bardzo przekonująco.

Ci normalni rozmówcy odkrywają, jak doskonale wiesz, że wiele lęku jest doświadczane, kiedy proszeni są o wykonanie zadanie zgodnie z zaleceniami. Jednak niepokój zostanie zre-

dukowany i rozplynie się, jeśli szybko zaangażujesz się w doświadczenia sytuacyjne tego typu, jedna po drugiej, niemal bez przerw. Na przykład: zadaj pytanie dziesięciu lub piętnastu osobom na temat ich poglądów na przyczyny jąkania. Zauważysz, że przy ósmej lub dziewiątej osobie nie będziesz miał już w sobie tyle strachu, jak to miało miejsce, gdy zaczynałeś ćwiczenie. Również w ramach bonusu możesz być zaskoczony tym, że rzeczywiście słuchasz i dyskutujesz ze swoimi respondentami i faktycznie czerpiesz przyjemność z ćwiczenia.

Aby spierać się lub dyskutować skutecznie o przyczynach, lub naturze jąkania musisz dysponować pewnymi istotnymi informacjami na temat jąkania. Czy wiesz, o co chodzi w tym zaburzeniu mowy? Jeśli nie, to powinieneś to zmienić. Powinieneś dowiedzieć się o nim najwięcej jak to tylko możliwe. Jeśli w pobliskiej bibliotece nie znajdziesz wystarczającej ilości materiałów, napisz do wydawcy tej książki z prośbą o dodatkowe informacje. Nie toleruj dłużej fałszywych informacji pochodzących od rodziców, znajomych, nauczycieli i innych, którzy są tobą zainteresowani i chcą pomóc, ale którzy prawdopodobnie są ignorantami w dziedzinie jąkania. Przekaż im swoją wiedzę! Jednak w pierwszej kolejności sam musisz ją zdobyć!

Zauważyłem również, że rozmawiając z innymi jąkającymi, niebezpośrednio otrzymywałem korzyści płynące z ich doświadczeń terapeutycznych. Poszukaj innych jąka! Może zaskoczy cię to, jak wielu jąkających się jest na wyciągnięcie ręki. Utwórz grupę! W ten sposób możesz również pomóc innym. Będzie ci dużo łatwiej, jeśli znajdziesz kogoś, komu możesz się zwierzyć i kto rozumie twój problem. Wypracuj swoje własne zadania sytuacyjne. Naprzemiennie wstępuj w rolę terapeuty i klienta z zastrzeżeniem, że „terapeuta” musi jako pierwszy zrobić wszystko to, o co prosi „klienta”. Obserwuj uważnie ludzi! Zobacz, jak reagują na twoje jąkanie. Czy dostrzegasz grymas lub oznakę zszokowania, lub zaskoczenia na ich twarzach? Sporadycznie może się tak zdarzyć, ale najczę-

ściej tak nie jest. Zauważysz, że kiedy staniesz się zarówno wystarczająco obiektywny do uważnego obserwowania tych ludzi, jak i do porównywania obserwacji odnośnie do ich reakcji, możesz nawet zacząć czerpać przyjemność z ćwiczenia. Twoja grupa powinna również spróbować uzyskać pomoc od kompetentnego i życzliwego specjalisty, który pokieruje dyskusje w kierunku czynników dotyczących rozwoju osobowości. Jeśli tak się nie stanie, przedyskutujcie je we własnym gronie. Introspekcja tego typu – lub autoanaliza – pomogła mi w ogromnym stopniu. Zacząłem zdawać sobie sprawę, że wiele zachowań, których nie lubiłem w sobie, było motywowanych moim strachem przed jąkaniem.

Podsumowując, zaproponowałem rozważenie dwóch wielce ważnych spraw związanych z jąkaniem: (1) Dowiedz się wszystkiego o jąkaniu; przeczytaj wszystko, co tylko możesz o tym zaburzeniu; dostępnych jest wiele publikacji (przyp. tłum. niestety nie w języku polskim). (2) Mierz się ze strachem tak często i tak konsekwentnie, jak tylko możesz. Nie poddawaj się, jeśli i kiedy cofniesz się do punktu wyjścia; próbuj wychodzić naprzeciw tym sytuacjom z podniesioną głową. Jeśli będziesz w stanie robić to z pewnym stopniem konsekwencji, może się okazać, że czeka na ciebie nowe życie.

Atakowanie góry lodowej jąkania: szpikulce, topory i promienie słońca!

Larry Molt



Lata temu Joseph Sheehan (rozdział szósty) przyrównał jąkanie do góry lodowej. Na powierzchni powyżej linii wody widzimy jąkane zachowania (powtórzenia, bloki, zastępowane słowa, fizyczne zmaganie), które są zaledwie wierzchołkiem całej góry. Największa część tego, co utrzymuje jąkanie, drzemie niezauważona w głębi. Cztery dekady później ta analogia jest nadal trafna. Moje doświadczenia jako osoby jąkającej się, terapeuty, członka grup wsparcia, obserwatora internetowych list dyskusyjnych i badacza, pokazują, że wiele jest w niej prawdy.

Większość osób jąkających się jest w stanie czerpać ogromne korzyści z atakowania i redukowania niewidocznej części jąkania składającej się ze strachu, skrępowania i wstydu, które tak często towarzyszą jąkaniu i odgrywają kluczową rolę w utrzymywaniu symptomów zaburzenia na powierzchni. Zastanówmy się, jak możemy zacząć kruszyć tę górę. Potrzebujemy narzędzi: szpikulca, topora i promieni słonecznych! Narzędzi, które są w zasięgu ręki, aby roztopiać i likwidować górę. Są to dary, jakie możemy dać samym sobie: Przebaczenie, Zrozumienie, Odwaga i Cierpliwość.

Przebaczenie: My jękający się jesteśmy naszymi największymi krytykami. Jesteśmy zbyt surowi dla siebie, co jest bardzo ludzką cechą. Nauka nadal nie jest pewna, co powoduje powstawanie jękania. Wiele badań wskazuje na to, że posiadamy mechanizm produkcji mowy, który ma tendencję do zawodzenia będąc pod mniejszym ciśnieniem i presją komunikacyjną niż mechanizm typowego rozmówcy. Mowa niemal każdego może zostać przerwana lub rozbita, jeśli zostanie poddana odpowiednio dużej presji, ale u nas już mniejsza ilość ciśnienia może spowodować, że utknjemy. Być może jesteśmy bardziej wyczuleni i podatni na presję komunikacyjną. Dlatego zaczniemy przebaczać samym sobie za jękanie, podobnie jak inni muszą przebaczać sobie za postrzegalne wady, które posiadają. Pomimo że prawdopodobnie już zawsze będziemy musieli żyć z tendencją do wytwarzania mowy rozbitej w jękanie, to jednak możemy zrobić wiele, aby zminimalizować jej wpływ na nas. Co więcej, bądźmy gotowi do przebaczenia sobie, gdy od czasu do czasu poniesiemy porażkę podczas prób wprowadzania zmian. Dokonywanie zmian w jękanym zachowaniu nie jest

...postrzegamy
niepowodzenia jako
okazje do nauki...

łatwe: w przeciwnym razie już byśmy się nie jękali! Będziemy doświadczać niepowodzeń. Możemy instynktownie uciekać lub powracać do naszych starych wzorców zachowań, ale postrzegajmy te sytuacje jako okazje do uczenia się, oceniania i roz-

wijania strategii pozwalających na bardziej konstruktywne działania przy kolejnych podejściach, zamiast rozmyślać o porażkach i tym samym stawiać się w pozycji sprzyjającej kolejnemu niepowodzeniu w przyszłości.

Zrozumienie: Musimy zrozumieć siebie i naszych słuchaczy. Musimy zrozumieć, że nasze przekonania dotyczące jękania różnią się w dużym stopniu od przekonań ludzi, którzy się nie jęka. Dla nas jękanie jest czymś wstydliwym, poniżającym, a nawet haniebnym; jednak dla przeciętnej osoby niejaka-

jącej się często niewiele więcej niż dostrzegalne jest to, że podczas mowy doświadczamy okropnych trudności.

Dlaczego tak się dzieje? W ludzkiej naturze leży to, aby się bać i chcieć unikać wszystkiego, co negatywne, co sprawia, że możemy wydawać się „inni” lub „wadliwi”, lub mieć widocznie „mniejsze możliwości”. Dla nas jąkanie niesie za sobą negatywne skojarzenia, ponieważ wszyscy, których znamy, wydają się mówić w pełni swobodnie. Nawet dzieci mogą powiedzieć, co chcą bez strachu, więc coś tu musi być z nami nie tak. W naszym rozumowaniu nie pomaga także to, co widzimy w mediach, ponieważ jąkanie jest w nich często pokazywane jako oznaka słabości charakteru: niezdecydowania, tchórzostwa, lub nawet gorzej, psychopatologicznych i przestępczych dewiacji. Trudno znaleźć bohaterskiego jąkałę w książkach lub filmach!

Jednak ważne jest, aby pamiętać o tym, że zauważamy takie rzeczy, ponieważ sami się jąkamy; przeciętny człowiek jest zupełnie nieświadomy takich konotacji. Ważne jest, aby pamiętać o tym, że skaza jest dużo bardziej widoczna i znacząca dla osoby, która ją posiada, niż dla wszystkich innych. Podobnie jak z niepewną modelką, która w jakiś sposób może doszukać się u siebie mnóstwa różnych niedoskonałości na ciele i twarzy i nie może uwierzyć w to, że inni widzą w niej piękno. Albo analogia do pryszcza, którzy pojawia się na twarzy nastolatka: jemu wydaje się wielki i rzucający w oczy. Jednak w rzeczywistości niewielu ludzi w ogóle go dostrzeże. Mówiąc jednym zdaniem, jąkanie nie jest tak istotne dla większości ludzi niejąkających! Jesteśmy dużo bardziej zakłopotani i zaniepokojeni nim niż oni.

Musimy również zrozumieć reakcje innych. Większość normalnie płynnych rozmówców wie bardzo niewiele o jąkaniu i spotyka się z nim bardzo rzadko. Moment, w którym doświadczymy „zabójczego bloku” może ich zaskoczyć i wywołać reakcję, której zaczęliśmy się obawiać. Jednak zazwyczaj te pod-

niszczone dusze, dla których obraz siebie jest tak nędzny, że muszą wyśmiewać słabości innych, aby poczuć się lepiej, można policzyć na palcach rąk. Większość osób chciałaby pomóc, jeśli tylko wiedzieliby co robić. Gdy ludzie dowiadują się, że jestem patologiem mowy, który specjalizuje się w jąkaniu, niemal natychmiast pojawiają się pytania, „Mam znajomego, który się jąka. Kiedy zacznie się jąkać, powinienem dokończyć słowo za niego, jeśli wydaje się, że nie jest w stanie sam tego zrobić, czy powinienem zwyczajnie poczekać?”. Słuchacze widzą, kiedy odczuwany zażenowanie i skrepowanie. Nie wiedzą co w takiej sytuacji zrobić, a to ostatecznie prowadzi do skrepowania i niepokoju po obu stronach.

Doświadczamy kolejnego haniebnego niepowodzenia podczas próby komunikowania się, a góra lodowa ukrytych zranionych uczuć i porażek rośnie. Trochę edukacji po naszej stronie może zrobić ogromną różnicę. Pozostawanie otwartym na nasze jąkanie i wyjaśnianie go podczas wystąpień, często otwiera

Otwartość otwiera drogę promieniom słońca, które roztapiają górę lodową.

drzwi do pytań i rozprasza skrepowanie i zakłopotanie po obu stronach. Najczęściej prowadzi to do ogromnej poprawy interakcji komunikacyjnych w przyszłości. Otwartość to promienie słoneczne, które roztapiają górę lodową, zamiast utrzymywać ją ukrytą w lodowatych ciemnościach, które jedynie pomagają jej rosnąć.

to promienie słoneczne, które roztapiają górę lodową, zamiast utrzymywać ją ukrytą w lodowatych ciemnościach, które jedynie pomagają jej rosnąć.

Odważa: Największym wrogiem jąkania jest odważa. Jąkanie kwitnie na naszych obawach oraz niepowodzeniach i odnosi zwycięstwa nad nami za każdym razem, gdy spotykamy kogoś i zaczynamy zabawę w „ukrywanie jąkania”. Robiłem tak i mogę się założyć, że prawdopodobnie także grałeś w tę grę ze sobą: zastępowanie słów, zmienianie tego, co mówisz, niewypowiadanie wszystkiego, co miałeś zamiar i używanie wszystkich tych małych sztuczek, które poznałeś, aby „maskować” własne jąkanie. Wszyscy uciekaliśmy się do takich rzeczy w

próżnej nadziei ukrycia przed osobą tej haniebnej i przerażającej prawdy, że się jąkamy. Oczywiście nie jest to przerażające i haniebne dla nich; takie skojarzenie pojawia się głównie w **naszych** głowach. Jeśli tym razem się uda i zdołamy ukryć jąkanie, a rozmówca nic nie zauważy, to co wtedy wygraliśmy? Nic, ponieważ nadal jesteśmy zmuszeni do dalszego uczestnictwa w tej grze przy każdym spotkaniu z tą osobą, aż w końcu prawda wyjdzie na jaw. Niestety presja zwiększa się za każdym razem, gdy tak postępujemy. Ukrywanie jąkania oznacza poddanie się strachowi i wstydomi, a to wydaje się jedynie służyć jako pokarm dla zimnych ciemności.

Problem jąkania komplikuje fakt, że nasze działania wynikają w dużej mierze z normalnej natury człowieka. To naturalne unikać tego, co nieprzyjemne i bolesne, co więcej na krótką metę jest to dużo łatwiejsze niż mierzenie się z nieprzyjemnym. Psycholodzy mówią o pierwotnej reakcji „walcz lub uciekaj” (ang. „fight or flight”) ujawniającej się, gdy spostrzeżemy zagrożenie (zwiększona częstość akcji serca i ciśnienia krwi, dopływ adrenaliny do krwiobiegu). Ta reakcja wykształciła się w nas w czasach prehistorycznych, aby dać dodatkową siłę do walki lub dodatkową szybkość do ucieczki. Wiele osób jąkających się wykazuje takie symptomy, kiedy przystępują do sytuacji wymagających mówienia, które zaczęły postrzegać jako trudne i w których często pojawiała się nasilone jąkanie. Wszyscy zbyt często wybieramy reakcje „ucieczki”, korzystając ze wszystkich sztuczek i wykrętów, jakimi dysponujemy, aby tylko uniknąć jąkania. Kiedy tak się dzieje jąkanie odnosi kolejne zwycięstwo i kontynuuje wzrost w coraz zimniejsze i ciemniejsze wnętrze.

Jakiego typu odwagi potrzebujemy, aby walczyć z ciemnością? Zamiast uciekać, możemy zacząć uznawać i mierzyć się z naszym jąkaniem. W tej książce przeczytasz o wielu technikach stosowanych w tym celu. Osobiście dosyć regularnie używam następujących trzech strategii.

Samoidentyfikacja. Jednym ze sposobów szybkiego zakończenia gry pt. „ukrywanie jąkania” jest pozwolenie, aby słuchacz jak najszybciej dowiedział się, że się jąkamy. Jąkanie jest teraz na zewnątrz, jawne i to zazwyczaj zdejmuje z nas ogromnie dużo presji. Kiedy zaczynamy doświadczać nie płynności, słuchacz już wie co się dzieje, ale żadne z nas nie musi obawiać się o to, co myśli druga osoba. Rozmówca wie, że czujemy się z jąkaniem na tyle komfortowo, aby o nim mówić i my wiemy, że zdaje on sobie sprawę z tego, dlaczego doświadczamy trudności. Przeważnie w ten sposób presja zostaje zredukowana w stopniu, który umożliwia nam całkiem płynną mowę.

Umyślne jąkanie. Musimy być skłonni do celowego jąkania, szczególnie przez pozorowanie zająknięć, kiedy normalnie nie mielibyśmy problemów na danym słowie. To dowód niewiarygodnej odwagi: zmierzaliśmy się i zrobiliśmy coś, czego najbardziej się boimy. Co więcej, zrobiliśmy rzecz, której staraliśmy się unikać za wszelką cenę, poświęcając na to ogromnie dużo wysiłku. Od teraz nie musimy już tego unikać. Co za wyzwalające uczucie! Możemy w końcu spojrzeć na nasze jąkanie w pełnym świetle, zamiast patrzeć przez pryzmat paniki jak to ma miejsce najczęściej, gdy pojawiają się prawdziwe zająknięcia i gdy obraz nie jest ani trochę racjonalny. Zamiast tego możemy zwracać uwagę na naszych słuchaczy, na świat na zewnątrz i widzieć ich reakcje w bardziej realistycznym świetle. Oni nie wydają się zbulwersowani czy przerażeni, ale raczej ciekawi lub nawet próbują być zachęcający. Jednak najważniejsze jest to, że po raz kolejny przerwaliśmy zabawę w „ukrywanie jąkania”. Jąkanie jest na zewnątrz i jawne; koniec gry.

Bawienie się z naszym jąkaniem – umyślnie. To posuwa koncepcję umyślnego jąkania o jeden krok dalej. Kiedy „bawimy” się z naszym jąkaniem udowadniamy sobie, że nie jest ono niczym strasznym czy hańbiącym, a co ważniejsze, że nie posiada ono już żadnej władzy nad nami. Osobiście bawię się ze swoim jąkaniem poprzez wykonywanie mnóstwa pozorowa-

nych zająknięć, poprzez pozostawianie dużo bardziej niepełnym niż normalnie. Próbuję różnych typów zająknięć wraz z moimi typowymi zachowaniami związanymi z unikaniem wmieszanych w miksturę. Mogę również próbować faktycznie się jąkać, celowo wypowiadając te słowa, których najczęściej unikam przez zastępowanie i maskowanie zająknięć. Czasami **podczas terapii**, ja i druga osoba jąkająca się celowo wytwarzamy najbardziej niecodzienne i zauważalne zająknięcia w rozmowie z niczego niepodejrzewającym słuchaczem, próbując przekonać się, kto pierwszy sprawi, że słuchacz „wzdrygnie się”.

Wszystkie trzy przedstawione techniki redukują strach i wpuszczają promienie słoneczne. Pomagają roztopiać górę lodową. Stosowanie się do każdej z nich wymaga mnóstwa odwagi, ponieważ postępujemy wbrew naturalnemu instynktowi. Z drugiej strony przez lata próbowaliśmy podążać za naszym naturalnym instynktem, czyli uciekać i to oczywiście nie pomagało. Może nadszedł czas, aby spróbować reakcji „walki” w miejsce odruchu „ucieczki”.

Cierpliwość: Pamiętaj, nie od razu Rzym zbudowano, podobnie uczucia i obawy, które rozwijały się przez lata, formując gigantyczną górę lodową poniżej linii wody, także nie znikną w kilka dni lub tygodni. Jednak zachęcające i ekscytujące jest to, jak szybko te uczucia i obawy zmieniają się, kiedy już zaczniemy się ujawniać i stawiać mierzyć się z nimi. Nietrudne i bardzo ludzkie jest być przytłoczonym przez ogrom ataku ze strony naszego jąkania, ale pamiętaj, że najdłuższe i najważniejsze podróże rozpoczynają się od pojedynczego kroku i wykonanie go jest wszystkim, o co powinniśmy się martwić w tym momencie. Podejmij decyzję, aby już dziś wykonać tylko jedną małą zmianę.

Odnalezienie własnej drogi bez specjalistycznej pomocy

Walter H. Manning

„W czasach niedoli nie bądź bez nadziei
Dla kryształowego deszczu padającego z ciemnych chmur”

PERSKI POEM



Ponieważ jąkanie jest złożonym problemem ludzkim, to przemiana jest często żmudnym i długotrwałym procesem. Kiedy osoba wchodzi w młodzińcze życie z jąkaniem, szanse na to, że zaburzenie zwyczajnie odejdzie, są bardzo małe. Po wielu latach jąkania zapewne stałeś się wyrafinowanym podróżnikiem po kulturach jąkania. Prawdopodobnie już zawsze będziesz kimś, kto się jąka – mniej lub bardziej, ciężej lub lżej. Zaakceptowanie tego faktu to niezbędny pierwszy krok do zmiany upośledzającego wpływu jąkania na twoją mowę.

Naprawdę jest możliwe zrobienie ogromnych zmian.

Teraz trochę lepszych informacji. Naprawdę jest możliwe, nawet jeśli twoje jąkanie jest bardzo nasilone, zrobienie ogromnych zmian zarówno w twojej mowie, jak i w reakcjach na doświadczenia związane z jąkaniem. Możesz nauczyć się jak używać efektywniej własnego systemu produkcji mowy, możesz nauczyć się jąkać w zdecydowanie lepszy sposób, i możesz także nauczyć się żyć bez wszechobecnego strachu przed jąkaniem wpływającego na twoje wybory. Te zmiany przyjdą szybciej i

będą bardziej gruntowne, jeśli będzie ci asystował dobry logopeda, który jest szczery, pełen entuzjazmu, stanowczy i czasami wymagający. Jednak nawet bez formalnego leczenia istnieją dowody na to, że te zmiany mogą i mają miejsce.

Podobnie jak doświadczeni specjaliści dostosowują sposób leczenia do każdego klienta z osobna, musisz znaleźć własną drogę przez przeszkody w postaci jąkania. Jeśli istnieje przeżycie pracy nad problemem na własną rękę, to może nią być: przez dokładną samodzielną obserwację jąkania, będziesz w stanie wybrać z wielu strategii i powiązanych technik te, które będą najlepiej dopasowane do twoich potrzeb. Bez względu na ścieżkę, którą wybierzesz, krytyczne będzie zapytanie samego siebie czy naprawdę jesteś gotowy, aby rozpocząć tę długą wędrówkę, która wymaga od ciebie wielkiego zaangażowania.

„Oderwanie” się od jąkania to więcej niż tylko zmiana sposobu, w jaki mówisz. W celu zmniejszenia upośledzającego

Jąkanie jest wielowymiarowym problemem.

wpływu jąkania na twoją sytuację musisz także zmodyfikować wiele nawykowych sposobów myślenia o sobie i swoim jąkanii, w szczególności w twoim wzorcu podejmowania decyzji opierającym się na możliwości pojawienia się jąkania. Nie popełnij błędu, jąkanie u osób dorosłych jest wielowymiarowym problemem, który wymaga więcej niż prostego i chwilowego odzewu.

Moje sugestie dla ciebie powstawałyby pod wpływem zrozumienia twojej historii. Chciałbym usiąść po twojej stronie i dowiedzieć się o twojej historii, motywacji i gotowości na zmianę w tym momencie życia. Byłoby dobrze, gdybym zorientował się, jak bardzo potrzebujesz znieczulić się na jąkanie. Zobaczyłbym czy będziesz w stanie podążać za moim wzorcem i celowo włączać do swojej mowy łagodne zająknięcia. Eksperymentowalibyśmy z twoją mową i zobaczylibyśmy czy jesteś skłonny do urozmaicania i bawienia się własnym jąkaniiem.

Ponieważ nie mogę zrobić tych rzeczy, muszę zaproponować bardziej ogólną listę sugestii, z których każda może lub nie może być najlepszą sugestią dla Ciebie w tym momencie życia. Nie posiadam odpowiedzi na **twój** problem. Właściwie to sugerowałbym, abyś trzymał się z daleka od tych, którzy mówią, że dysponują takimi odpowiedziami. Natomiast tym, co mogę zaproponować, są możliwe odpowiedzi na Twoją sytuację i sam będziesz musiał wybrać te, które będą najlepsze dla Ciebie w danym momencie.

Następujące sugestie powstały na bazie moich przygód w udanym zmienianiu postaw i mowy przez wiele lat oraz doświadczeń zawodowych wynikających z pracy z wieloma dziećmi, ludźmi młodymi i dorosłymi, którzy także się jęka. Podzielone one zostały na pięć sekcji.

Główne dyrektywy

Często, kiedy szukam najlepszego kolejnego kroku, jaki trzeba wykonać w procesie leczenia, wracam do trzech podstawowych koncepcji.

- **Nie stosuj uników.** Najlepiej jak tylko potrafisz, zmniejszaj liczbę sytuacji, w których unikasz dziękiów, słów, ludzi, ogólnie mowy i wszystkiego innego. Kiedy uchylasz się przed czymś, strach narasta. Za każdym razem, kiedy zdecydujesz się na podejście do trudnej sytuacji, strach będzie miał tendencję do zmniejszania się. Zajmie to bardzo dużo czasu (miesiące lub lata), ale staraj się stopniowo zmniejszać odruchową reakcję związaną z unikaniem wynikającą z **możliwości** pojawienia się jękania.
- **Mów łagodnie.** Kiedy mówisz i się nie jęka, zwolnij nieznacznie tempo swojej mowy i sprawdź czy jesteś w stanie łagodnie wykonywać przejścia od jednego dźwięku lub słowa do kolejnego. Zobacz czy możesz

uczynić swoją mowę czymś więcej niż po prostu „niejąkającą”, ale naprawdę łagodną i „płynącą”. Zaczynij doceniać uczucie tego, jak mowa może być jak łątwa i łągodna zarówno z fizycznego punktu widzenia, jak i emocjonalnego. Kiedy mówisz i się jąkasz, rób to łągodniej i wolniej, przynajmniej odrobinę. Daj samemu sobie przyzwolenie na mowę i jąkanie swobodne i nieskrępowane, zamiast walczyć z każdym zająknięciem.

- **Podęjmuj ryzyko związane zarówno z mową, jak i niezwiązane z mową, tak często, jak to możliwe.** Jeśli masz taką możliwość, rób to ze znajomym; jeśli nie, rób to tak czy owak.

Zmiana cech znajdujących się pod powierzchnią

Chociaż te cechy nie są łatwe do zaobserwowania dla innych, to ich zmiana jest krytyczna dla długofalowego sukcesu. Wymaga to od ciebie przemyślenia ogólnych postaw wobec życia i tego jak postrzegasz własne doświadczenia związane z jąkaniem.

- Przygotuj listę rzeczy, które „Robisz, ponieważ się jąkasz”. Są to decyzje, które podejmujesz, ponieważ się jąkasz lub możesz się jąkać (np. Ponieważ mogę się jąkać... Nie zadaję pytań podczas spotkań. Nie zawsze zamawiam to, co chcę w restauracji. Nie wykonuję trudnych telefonicznych rozmów. Nie przedstawiam się). Podpowiedź: ta lista będzie dużo dłuższa, niż ci się na początku może wydawać.
- Podęjmuj ryzyko i „przekraczaj próg własnych możliwości” podczas aktywności związanych i niezwiązanych z mową. Spróbuj podjąć ryzyko i robić rzeczy, które od zawsze chciałeś zrobić. Wskazówka: poszukuj aktywności, które wydają się tylko o pół kroku ponad

twoimi obecnymi zdolnościami.

- Znajdź lokalną grupę wsparcia dla jąkających się i weź udział w przynajmniej sześciu spotkaniach. Wspieranie innych jąkających się jest kluczowe, a wartość grup wsparcia jest nieoceniona.
- Przeczytaj książkę dotyczącą jąkania napisaną przez osobę jąkającą się.
- Powiedz przynajmniej jednemu znajomemu o własnych doświadczeniach jako osoby jąkającej się. Przekonaj się czy możesz przypomnieć sobie humorystyczne wydarzenia (reakcje słuchaczy, zawstydzające przeżycia ze szkoły), które miały miejsce z powodu twojego jąkania.
- Poinformuj rodziców, że to nie oni spowodowali twoje jąkanie.
- Przestudiuj literaturę i filmy wideo traktujące o naturze i leczeniu jąkania.
- Przyglądaj się i bierz udział w dyskusjach prowadzonych na forach dyskusyjnych dostępnych w internecie dotyczących jąkania.

Zmiana jąkanych zachowań na powierzchni

Widoczne zachowania są to te czynności, które my (i inni) możemy zobaczyć i usłyszeć, kiedy się jąkamy. Sekretem zmiany tych zachowań nie jest to, aby przestać je robić, ale nieco modyfikować i urozmaicać. Ćwicz pozostawanie w momentach zająknięć, bawienie się różnymi zachowaniami i bez względu na to, jak dziwnie to zabrzmie, spróbuj czerpać przyjemność z jąkania na różne, kreatywne sposoby.

- Przygotuj mapę własnego jąkania. Stwórz listę (lub rysunek) „Rzeczy, które robię, kiedy się jąkam”. Przygo-

tuj nagranie audio lub wideo z próbkami własnej mowy podczas rozmowy telefonicznej, lub rozmowy ze znajomym. Przeanalizuj te nagrania, aby dowiedzieć się, ile zachowań możesz zidentyfikować. Wskazówka: kiedy analizujesz nagrania, naśladuj pantomimicznie mowę, aby poczuć to, co robisz, gdy się jąkasz.

- Dowiedz się jak najwięcej o anatomii i fizjologii mechanizmu mówienia. Możesz skontaktować się ze Stuttering Foundation w celu zdobycia wartościowych źródeł informacji.
- Dowiedz się jak najwięcej o podstawowych grupach dźwięków i o tym, w jaki sposób są one wytwarzane.
- Ćwicz wypowiadanie słów (szczególnie tych, których się boisz) dbając o prawidłowy przepływ powietrza, stopniowe napinanie strun głosowych, lekkie kontakty artykulatorów i łagodne ruchy podczas robienia przejść z jednego dźwięku i sylaby do kolejnego.
- Naucz się rozróżniać (szczególnie przez odczucie) napięte, zduszone i twarde sposoby jąkania od otwartego, łagodnego i swobodnego jąkania. Jesteś osobą jąkającą się, więc dlaczego nie miałbyś się nauczyć jak jąkać się prawidłowo? Jakość twojego jąkania jest dużo bardziej istotna od liczby zająknięć.
- Pracuj nad zmienianiem zachowań wtórnych związanych z jąkaniem. Chwytaj się kreatywnych sposobów modyfikowania (nie zaprzestawania) starych, odruchowych, nawykowych form jąkania. Zmieniaj wszystko, co tylko możesz (np. ruchy głowy i oczu, grymasy twarzy, położenie artykulatorów).
- Sprawdź czy możesz stopniowo zmniejszyć użycie „śmieciowych słów” – te dodatkowe słowa, które być

może wstawiasz w celu opóźnienia wypowiedzenia słowa, którego się boisz, a które pojawi się w wypowiedzi („Wiesz”, „Widzisz”, „Słuchaj”). Wskazówka: za każdym razem kiedy przyłapiesz siebie na używaniu śmieciowych słów, powiedz celowo to słowo jeszcze kilka razy podczas czytania lub konwersacji ze znajomym.

Radź sobie z możliwością nawrotu

Nawroty to powszechny problem dorosłych po przejściu terapii. Dodatkowa indywidualna lub grupowa terapia jest często dobrym wyborem.

- Bądź cierpliwy dla siebie. Podczas niektórych dni i zdarzeń będziesz odnosił zdecydowanie większe sukcesy w stosowaniu swoich technik modyfikujących jąkanie.
- Nawet jeśli czujesz, że jesteś w stanie osiągnąć płynność, postaraj się dodać łagodne, celowe zająknięcia do swojej mowy, szczególnie podczas łatwych sytuacji wymagających mówienia. Przepisz tę aktywności samemu sobie, szczególnie jeśli czujesz, że zaczynasz używać uników i zachowań z nimi powiązanych.
- Pokaż swoje jąkanie (powiedz ludziom, że się jąkasz, noś koszulkę lub przypinkę grupy wsparcia, jąkaj się celowo podczas konwersacji lub prezentacji) w celu uwolnienia presji dążenia do osiągnięcia idealnej płynności.
- Znajdź kumpla, do którego będziesz mógł zadzwonić, kiedy będziesz doświadczał trudnego czasu związanego z jąkaniem (frustracja, wstyd, zakłopotanie, brak motywacji).
- Poszukaj grup takich jak Toastmasters, gdzie możesz zdobyć doświadczenia związane z przemówieniami pu-

blicznymi.

- Skonsultuj się z lokalnym logopedą, który specjalizuje się w zaburzeniach płynności. To może otworzyć drzwi do nieformalnych konsultacji, dostarczyć źródła dodatkowych materiałów, czy nawet stworzyć możliwość podjęcia już formalnego leczenia.

Decyduj o swoich postępach

Ważne jest uświadomienie sobie, że proces zmian jest częściej cykliczny niż liniowy. Często zbliżenie się do złożonego problemu wymaga poświęcenia mnóstwa wysiłku, zanim zmiany staną się zauważalne.

- Zrób wszystko, aby powstrzymać się przed pogonią za „bożkiem płynności”. Trochę jąkania, w szczególności, gdy jest łagodne i „płynące”, jest dobre.
- Nie zniechęcaj się przejściowymi niepowodzeniami na drodze do osiągnięcia celu. Czasami konieczne może się okazać powrót do wcześniejszych etapów.
- Naucz się rozpoznawać małe zwycięstwa i nagradzaj siebie za dokonania (np. używanie słów, których się boisz, łagodniejsze jąkanie, branie udziału w nowych aktywnościach).
- Kiedy już poradzisz sobie z unikami, zauważ, że prawdopodobnie pojawi się tymczasowe nasilenie jąkania. Powinno być to postrzegane jako prawdziwa oznaka postępu, jeśli podejmujesz więcej ryzyka i żyjesz z poczuciem większej wolności.
- Kiedy będziesz już w stanie osiągnąć pewien dystans i kontrolę nad problemem, zauważ i docień wiele humorystycznych wydarzeń, które często idą w parze z jąkaniem.

- Doceń to, że pomimo jąkania bierzesz udział w większej liczbie sytuacji wymagających mówienia niż wcześniej. Być może jesteś bardziej towarzyską osobą, niż wcześniej przypuszczałeś.
- Zrozum, że inni dostosowują się do twojego zmienionego poglądu na siebie i twojej płynności. Kiedy będziesz się zmieniał, inni także mogą zmieniać swoje role.
- Doceń to, że nawet jeśli nadal się jąkasz w pewnej sytuacji, to czujesz mniej wstydu czy skrępowania.
- Doceń to, że teraz zaczynasz rozmowy i mówisz za siebie częściej niż w przeszłości.
- Zauważ, że częściej bierzesz pod uwagę możliwości edukacyjne, zawodowe czy towarzyskie, nad którymi wcześniej nawet się nie zastanawiałaś.
- Zauważ, że jąkanie, przynajmniej w pewnym sensie, może być uważane za swego rodzaju dar, który pozwala ci zrozumieć siebie oraz innych na sposoby, jakie nie byłyby możliwe bez jąkania.

Wnioski

Akceptacja, nadzieja i podejmowanie działań są kluczowe. Proces zmian nie jest łatwy i czasami może się wydawać jakby to była ścieżka prowadząca wyłącznie w górę. Jednak pamiętaj, że każda trudna podróż może stać się przygodą, która jest ekscytującą i dobrą zabawą. Zmienianie postaw i zachowań powiązanych z jąkaniem to proces rozwoju pod wieloma względami. Kiedy przekroczysz kres możliwości własnej mowy i samego siebie, odkryjesz wiele nowych możliwości. Jednak nie jesteś sam w tej podróży. Znajdziesz wielu wspaniałych nowych znajomych, szczególnie kiedy staniesz się członkiem jednej z grup wsparcia dla osób jąkających się.

Wytyczne

Paul E. Czuchna

Jeszcze zanim większość jękających dorosnie, stają się oni głęboko sfrustrowani swoimi wysiłkami, aby mówić płynnie i zirytowani z powodu niepowodzeń. Czują, że są co najmniej przeciętnie inteligentnymi osobami, ale muszą znosić ciągłą mękę i tracić mnóstwo energii na porozumiewanie się. Odczuwają bezsilność wobec opanowania ich jękania i zastanawiają się, co jest z nimi nie tak. W rezultacie obawiają się jękania coraz bardziej i bardziej, a mówienie cieszy ich coraz mniej i mniej.

Przez lata większość dorosłych jękających się otrzymywało życzliwe sugestie, które miały na celu bezpośrednio lub pośrednio zatrzymać zupełnie ich jękanie. Te sugestie zakładały cudownie szybkie uleczenie i dostarczenie płynnej mowy. „Weź głęboki oddech, zanim wypowiesz słowo, na którym możesz się zająknąć i powiedz je wtedy bez jękania”. „Pomyśl, co chcesz powiedzieć, zanim to powiesz i dzięki temu nie będziesz miał żadnych problemów”, itd.

Ty, jak każdy inny jękający, słyszałeś wiele takich recept, które sugerowały i zaszczepiały w tobie przekonanie, że jękanie jest „złe”. W swoich usilnych dążeniach do płynnej mowy jękała stawał się coraz bardziej przerażony tym, że nie jest w stanie poradzić sobie z przerywanym jękaniem, które może wystąpić. Im bardziej zmagał się, aby uniknąć możliwych zająknięć lub próbował ukrywać bądź maskować jękanie, któremu nie można zapobiec, tym bardziej zaprzeczał, że ma problem.

Wydaje się, że wyróżnić można dwa główne typy osób jękających się: (1) *ukryta*, która stara się unikać słów oraz sytuacji,

których się boi, a przez które jej słuchacze mogliby zacząć postrzegać ją jako jąkałę i (2) *jawna*, która podczas komunikowania się walczy mozolnie z mową, słowo po słowie. Do którego typu należysz?

Przyjrzyjmy się niektórym komunikacyjnym zachowaniom *ukrytych* jąkał i niektórym powiązanim odczuciom. Ukryci jąkający się skanują słowa z wyprzedzeniem podczas ich wypowiedzi i nieustannie poszukują spodziewanych trudności na wybranych słowach, na których może pojawić się jąkanie. Muszą być w pełni i stale przygotowani na każdą ewentualność, aby być w stanie uniknąć tych trudnych słów i tym samym nie dać się zdemaskować. Gdy spodziewają się wystąpienia jąkania, podejmują próbę uniknięcia bezpośredniego kontaktu ze słowem, którego się obawiają. Stosując różne środki, opóźniając wypowiedzenie słów, aż poczują, że mogą je powiedzieć z zadowalającą płynnością. Bądź, kiedy dokładnie w danym momencie muszą wypowiedzieć poszczególne słowa, używają różnych koordynujących wymysłów, jak mruganie oczami, szybkie ruchy ciała lub gesty. Zamiast znosić jakiegokolwiek oczywiste zmaganie, które może zostać odebrane jako jąkanie, mogą oni próbować pozwolić innym dopowiedzieć za nich te „kluczowe słowa” lub całkowicie rezygnują z zamiaru porozumiewania się. Ukryci jąkający nauczyli się, w jakich sytuacjach mają tendencję do wytwarzania jąkania, którego nie potrafią uniknąć i osiągnęli mistrzostwo w unikaniu tych sytuacji (tj. pokonanie dwóch lub trzech kilometrów, aby z kimś porozmawiać zamiast użyć telefonu; wysyłanie innych, aby załatwili ich sprawy wymagające mówienia, itd.). Czy zachowujesz się w ten sposób?

Dla kontrastu bardziej *jawny* jąkający wydaje się dosyć bezpośrednio „przetaczać” przez kolejne słowa i dźwięki, kiedy spodziewa się trudności podczas mówienia. Może nie przepada za tym zmaganiem się z mową, ale nauczył się znosić to uczucie. Tym samym mógł ograniczyć do minimum słowa oraz sy-

tuacje, których unika, ponieważ wie, że będzie się jąkał tak czy owak. Jednak może opóźniać wypowiedzanie słów i stosować pewne uniki przed bardziej nieprzyjemnych zachowaniami *podczas* momentów widocznego jąkania. Te osoby jękające się odczuwają niechęć ze strony słuchaczy, którzy stają się niecierpliwi ze względu na ilość czasu, jaka jest potrzebna, aby się porozumieć. Pomimo tego wciąż lubią rozmawiać i robią to chętnie. Czują się urażeni, kiedy ktoś inny podpowiada im lub próbuje dokończyć za nich wypowiedź. Jawni jękający są często głęboko sfrustrowani swoimi wysiłkami mającymi na celu zwiększenie tempa mowy, ale jednocześnie eksponują wiele zachowań walki pochłaniających energię, które naprawdę kolidują z realizacją tego zadania. Jękają się ciężiej niż w rzeczywistości muszą! Robią wiele rzeczy, które właściwie uniemożliwiają im łagodnie wypowiedzanie słów. Możliwe, że też tak postępujesz.

Jękający nie muszą uczyć się jak mówić płynnie. Oni już wiedzą jak to robić, nawet jeśli bardzo rzadko zwracają uwagę na ich płynne wypowiedzi. Może muszą dowiedzieć się więcej o tym, jak reagować na strach lub doświadczenie zablokowania, ale nie muszą uczyć się (jakby to było coś nowego) wypowiedzania słów płynnie. Niektóre z tych dotkliwych frustracji wywodzą się z tego, że jękający wiedzą jak wypowiedzieć dane słowo płynnie, a mimo to nagle okazuje się, że utknęli i nie są w stanie tego zrobić. Jękający powinni dowiedzieć się, co robić, gdy się jękają, jeśli w końcu zamierzają zredukować towarzyszący im strach i frustrację. Jako wstępny osiągalny cel muszą nauczyć się przechodzić łagodniej przez jękane słowa, zamiast wzbraniać się przed nimi. Potrzebują innych alternatywnych sposobów jąkania, kiedy się go spodziewają, podobnie jak innych sposobów dokończania słów po wystąpieniu bloku. Krótko mówiąc, najpierw muszą poznać lepszy sposób jąkania, taki, który tylko w niewielkim stopniu koliduje z komunikowaniem się. Czy wiesz jak jąkać się płynnie?

Większość jąkających się początkowo reaguje ze wstrętem i odrzuca pomysły związane z nauczeniem się, jak jąkać się inaczej z mniejszym wysiłkiem. Przecież spędzili wiele lat na próbach niejąkania się w ogóle lub próbowaniu ukrywaniu zająknięć, gdy już się pojawiły. Bardziej *ukrywający się* jąkający może zareagować skrajnym strachem i paniką nawet na samą myśl podjęcia prób nauki płynnego jąkania, ponieważ poświęcił mnóstwo wysiłków i czasu na rozwinięcie mnóstwa sztuczek, które miały na celu unikanie i zapobieganie odkryciu przez innych tego, że się jąka. Natomiast *jawny* jąkający może mieć poważne wątpliwości, czy kiedykolwiek będzie w stanie nauczyć się jąkać z większą swobodą, mimo że dostrzeżenie tego przyniosłoby mu to pewną ulgę. Niemniej jednak pomysł nauczania się bardziej płynnego jąkania, jako pośredni cel do ustrzelenia, w końcu zaczyna jawić się w ich głowa jako sensowna możliwość. Oczywiście preferowaliby szybkie lekarstwo; być może, jeśli mogliby się nauczyć, jak być płynnym, nawet jeśli nadal by się jąkali, to wcale nie byłaby to taka zła opcja? Jakie jest twoje zdanie na ten temat?

Ukryty jąkający się ma dłuższą drogę do pokonania niż *jawny*. Musi on najpierw dosłownie odkryć na nowo to, czego boi się robić, stosując umyślne bardziej widoczne jąkanie, kiedy spodziewa się wystąpienia jąkania. Aby to zrobić, musi nauczyć się przeciwstawiać używaniu dawnych uników i trików, kiedy spodziewa się jąkania. Musi nauczyć się znosić to uczucie jąkania przez doświadczanie tego, co zwykle tylko podejrzewał, że może robić. *Jawny* jąkający z drugiej strony musi nauczyć się analizować i tolerować bardziej i bardziej to, co obecnie robi, gdy się jąka, zamiast zaprzeczać istnieniu tych oczywistych jąkanych zachowań. Zarówno jawni, jak i ukryci jąkający muszą przekonać się na własnej skórze czym jest zmienianie siebie i uzyskać dosyć przejrzysty obraz procedur, które stworzą płynniejszy sposób jąkania się. Muszą nauczyć się budować solidne mosty do płynności, zamiast wielokrotnie

wskakiwać do płynności i wciąż opadać na dno. Czy wiesz jak uporządkować ten nieład, którego obecnie doświadczasz?

Poniższe kluczowe doświadczenia, których nieustannie musisz poszukiwać, stanowią podstawowe materiały i wyposażenie potrzebne do zbudowania mostu z miejsca, w którym jesteś teraz do miejsca, w których chcesz być w przyszłości:

1. W zasadzie to ty jesteś odpowiedzialny za swoje zachowania, włączając w to jąkanie.
2. Jąkanie może zostać umyślnie przetrzymane, „dotykać”, utrzymywane i studiowane.
3. Unikanie tylko zwiększają strach i jąkanie, dlatego muszą zostać zredukowane.
4. Zmaganie się, pośpieszne uciekanie z bloków oraz wzbranianie się przed oczekiwanymi lub odczuwalnymi blokami sprawia, że jąkanie jest bardziej nasilone niż musi być i doprowadza do tego, że jest ono nieustanne i trwałe.
5. Możliwe jest umyślnie uwolnienie się od blokowania lub powtarzanie poprzedzające próbę dokończenia wypowiedzianego słowa.
6. Kiedy pojawiają się zająknięcia, mogą one zostać przestudiowane, a ich fatalne efekty mogą zostać zniwelowane tak bardzo, jak jest to możliwe.
7. Zwracanie uwagi na swoją normalną mowę i stosowanie krótkich, „poruszających-się-naprzód” zająknięć pozabawionych wysiłku, redukuje prawdopodobieństwo wystąpienia ciężkich bloków.
8. Możliwe jest przeciwstawienie się autosugestii nadchodzącego jąkania i wypowiedzenie tych słów całkiem normalnie.

9. Możliwe jest zbudowanie barier przed destrukcyjnymi reakcjami słuchaczy, które często doprowadzają do nasilonego jąkania.
10. Ambiwalencja, lęk, wina i wrogość mogą zostać zmniejszone.
11. Każdy wysiłek powinien posłużyć budowaniu siły ego, pewności siebie i poszanowania samego siebie.
12. Społeczeństwo w ogólności docenia osoby, które w oczywisty sposób mierzą się i podejmują próby porażenia sobie ze swoim jąkaniem.
13. Bardziej satysfakcjonujące jest jąkać się płynnie, niż jąkać się groteskowo i dobrze jest mieć to przekonanie, że jesteś w stanie mówić w każdej sytuacji, nawet jeśli się jąkasz.

Przeczytasz na szybko tę listę i potem o niej zapomnisz? Czy może dokładnie rozważysz każdy z punktów i spróbujesz dowiedzieć się, czy możesz znaleźć jakiś sposób, aby go wykorzystać w celu pomocy samemu sobie?

Opisane tu doświadczenia, które osoba musi wielokrotnie doznawać, mogą być trudne do rozplanowania lub wykonywania w pojedynkę. Jąkający się odczuwa wystarczającą izolację ze swoim problemem. Terapia jąkania zwykle wymaga kompetentnego terapeuty mowy, który służy poradami, który będzie dzielił się doświadczeniami z jękałą przez czas trwania całej terapii. Pomoc ze strony kompetentnego terapeuty jest zwykle kluczowa dla ostatecznego sukcesu. Zwróć się o pomoc, jeśli możesz, ale nawet jeśli nikt taki nie jest osiągalny, to pomóż samemu sobie. Inni już tak zrobili!

Wiedza, zrozumienie i akceptacja

Robert W. Quesal



Chociaż nie mogę mówić za wszystkich jąkających, to mogę podzielić się własnymi doświadczeniami. Moje i twoje doświadczenia mogą różnić się znacznie od siebie, dlatego potraktuj moje komentarze jako wskazówki, które możesz rozważyć: sugestie i poglądy wypracowane przez osobę jąkającą się od ponad czterech dekad.

Jednak prawdopodobnie jest kilka rzeczy, które mogą nas łączyć. Przeczytałem pierwszą edycję *Wskazówek dla jąkających* w 1973 roku, którą zamówiłem po zobaczeniu reklamy w *Reader's Digest*. Przeczytanie *Wskazówek dla jąkających* było punktem zwrotnym w moim życiu. Mam nadzieję, że przeczytanie tego oraz innych rozdziałów z tej książki pomoże ci w takim samym stopniu.

Autorzy pierwszego wydania *Wskazówek dla jąkających* „przemawiali do mnie” jak nikt inny wcześniej. Wtedy nie znałem wielu jąkających się i nikt nie poruszał tematu mojego jąkania. Większość tego, co „wiedziałem” o jąkaniu było oparte na własnych doświadczeniach i odczuciach. Próbowałem zrozumieć moje jąkanie, ale byłem osamotniony w moich działaniach. Autorzy pomogli mi zdać sobie sprawę, że wielu innych ludzi doświadcza podobnych problemów. Na przykład, zanim przeczytałem książkę, myślałem, że nikt inny nie zmieniłby swojego zamówienia w restauracji, opierając się na tym, co w danym momencie będzie „łatwe” do wypowiedzenia, czy uni-

kałby telefonu, bądź błąkałby się między półkami w sklepie, zamiast zapytać o towar obsługę, czy unikałby (lub rezygnowałby) sytuacji, w których mógłby zostać poproszony o przedstawienie się. Te rzeczy, które często robiłem, były dosyć powszechnymi strategiami „radzenia sobie” wśród jąkających się, których rozdziały przeczytałem jakieś 25 lat temu. Byłem także pod wrażeniem tego, że wszyscy autorzy odnieśli sukces w swoim życiu, mimo że (lub może w niektórych przypadkach, ponieważ) się jąkali.

Do tego momentu wiodłem dosyć bezcelowe życie. Ukończyłem dwa lata koledżu, ale wkrótce zrezygnowałem. Spędziłem część kolejnego roku, mieszkając ze znajomym ze szkoły średniej, który uczył się do koledżu w Teksasie. Nie pracowałem, przebywając w Teksasie. Co gorsze spędzałem dni na wracaniu do przeszłości oraz rozmyślaniu nad przyszłością. Co zamierzam robić? Co przyniesie przyszłość dla takiego jąkały jak ja?

Moja kopia *Wskazówek dla jąkających* przysłała do Teksasu w najlepszym momencie. Zastanawiając się nad tym, co będę robił w przyszłości, miałem okazję poczytać o doświadczeniach innych jąkał, z których większość odnosiła sukcesy w dziedzinie patologii mowy. Zdałem sobie sprawę, że logopedia to rozsądny wybór.

Jak się później okazało, był to idealny wybór i moje oceny znacznie się poprawiły. Zajęcia sprawiały mi przyjemność. Przebywałem w środowisku, gdzie moje jąkanie może było bardziej akceptowane niż w innych miejscach, i w tym samym czasie uczyłem się na terapię. Ostatecznie moja mowa poprawiła się. Zdobyłem licencjat, a następnie magistra na Indiana University, oraz stopień naukowy doktora na University of Iowa, gdzie miałem szczęście pracować razem z Deanem Williamsem, jednym z autorów oryginalnej książki. Mogę szczerze powiedzieć, że ta książka odmieniła moje życie. Niemal

wszystko, co osiągnąłem do tej pory, jeśli chodzi o moją mowę oraz życie zawodowe, jest bezpośrednio powiązane z momentem, w którym czytałem *Wskazówki dla jąkających* w 1973 r.

Co mogę napisać, aby było to równie przydatne dla ciebie dziś, jak dla mnie tak książka w 1973? Przez lata studiowania jąkania, doszedłem do wniosku, że ważne są trzy rzeczy, jeśli mamy zamiar opanować własne jąkanie. Te trzy czynniki to **wiedza**, **rozumienie** oraz **akceptacja**. Myślę, że wszystkie te czynniki są ze sobą powiązane i uważam, że są to narzędzia, których potrzebuje jąkający, aby być w stanie poradzić sobie z jąkaniem.

Słowa jak wiedza, rozumienie i akceptacja są jak wiele innych: często używane i mogą mieć wiele różnych znaczeń. Pozwólcie, że zaprezentuję kilka definicji słownikowych, aby było jasne, jakie znaczenie mają wymienione pojęcia:

Wiedza:

- Ogół wiadomości zdobytych dzięki badaniom, uczeniu się itp.
- Ogół wiadomości zdobytych dzięki obserwacjom i doświadczeniom.

Zrozumienie:

- Proces myślowy, w którym osoba coś pojmuje; pojmowanie; osobista interpretacja.
- Znajomość lub obycie z jakąś konkretną rzeczą/sprawą; *umiejętność radzenia sobie z czymś lub obsłużenia czegoś.*

Akceptacja:

- Przyjmowanie jako czegoś właściwego, zwyczajnego lub słusznego.
- Trwała cierpliwość połączona z pogodzeniem się i tolerancją.
- Pozytywny odbiór czegoś; zatwierdzenie; popieranie.

Definicje, które przedstawiłem, sugerują, że wiedza, zrozumienie oraz akceptacja stopniowo ewoluowały w stronę bardziej nieformalną niż formalną. Podkreśliłem je także, ponieważ chociaż studiowałem jąkanie w formalny sposób, to wiele z tego, co wiem o moim jąkanii, wywodzi się z moich własnych doświadczeń oraz tego, co próbowałem stosować na sobie. Miałem to szczęście, aby móc połączyć edukację z moimi doświadczeniami. Wiedza, zrozumienie i akceptacja nie są tożsame. To znaczny, jeśli ktoś zdobędzie wiedzę, wcale nie oznacza, że musi również zrozumieć czy zaakceptować jąkanie. Wszystkie trzy czynniki są ze sobą powiązane.

Istnieje wiele sposobów poznawania jąkania, zarówno formalnych, jak i nieformalnych. Możesz nauczyć się wiele, uczęszczając na terapię prowadzoną przez logopedę posiadającego dużą wiedzę o jąkanii. Niemniej jednak, nawet jeśli nie masz możliwości uczęszczania na formalną terapię, to wciąż istnieje wiele źródeł informacji nt. jąkania, które są ogólnodostępne. Możesz dowiedzieć się wielu rzeczy, czytając tę książkę oraz inne zasoby wymienione w Dodatku A. Inny dobrym źródłem informacji o jąkanii może być grupa wsparcia w twojej okolicy.

Jednak miej na uwadze, że nie wszystkie dostępne informacje są wartościowymi informacjami. Inaczej mówiąc, sam fakt, że ktoś coś powiedział lub napisał nie musi automatycznie oznaczać, że jest to prawdą. Ludzie, którzy mówią lub piszą o jąkanii, dysponują własną perspektywą, najczęściej bazują na własnych unikalnych doświadczeniach, więc te perspektywy mogą znacząco się różnić od siebie. Co więcej, osobiście unikalnym ludzi, którzy deklarują, że mają „odповідź” lub „lekarstwo” na jąkanie. Powinieneś przemyśleć wszystko to, co przeczytałeś lub usłyszałeś, opierając się na własnych doświadczeniach. Wnikaj głębiej w te aspekty jąkania, które mają większe znaczenie dla ciebie; poświęć mniej czasu na rzeczy, które nie są bezpośrednio związane z twoimi doświadczeniami

z jąkaniem.

Być może jest tak, że wiesz już wiele na temat jąkania, przynajmniej jest to wiedza zdefiniowana jako „ogół wiadomości zdobytych dzięki obserwacjom, doświadczeniom”. Jednak możesz chcieć zapytać samego siebie, „ile **naprawdę** wiem?” Inaczej mówiąc, czy twoja wiedza pokrywa się z tym jak jest w *rzeczywistości*, czy może bardziej opiera się na twoich *wyobrażeniach* tego, co się dzieje? Czy unikasz pewnych dźwięków, słów, sytuacji, ludzi, itp., ponieważ „wiesz”, że będziesz się jąkał w tych sytuacjach?

Skąd możesz to wiedzieć? Jak dużo czasu minęło od momentu, kiedy ostatni raz próbowałeś się odezwać w tych sytuacjach? Jak dużo czasu minęło od momentu, kiedy ostatni raz próbowałeś wypowiedzieć te słowa? Czy wypowiadałeś czasami te słowa płynnie, ale pamiętasz tylko nieudane próby, kiedy się jąkałeś?

Nie postawiłem tych pytań, aby zasugerować ci, że nie znasz odpowiedzi na nie, ale są one z rodzaju tych „trudnych pytań”, które musimy zadać samym sobie, jeśli naprawdę chcemy dowiedzieć się czegoś o naszym jąkaniu. Musimy dać sobie czas na gruntowne przeanalizowanie tego, jak mówimy, jak się jąkamy i jak zmienne jest nasze jąkanie. Możliwe, że równie istotne jest skupienie się na tych rzeczach, które robimy *dobrze* – jak mówimy, kiedy jesteśmy *płynniejsi*? Często nasza samoocena opiera się w większym stopniu na tym, jak się *czujemy*, niż na tym, jak *rzeczywiście mówimy*. Możemy odczuwać dyskomfort podczas mówienia i zakładać, że nasz słuchacz czuje się w podobny sposób. Kiedy czujemy się kiepsko w jakiejś sytuacji, myślimy, że nasza mowa jest również zła. Bądź skupiamy się na naszych odczuciach i chcemy przebić się przez blok lub siłowo „wydusić” z siebie słowo. Wiele z tych zachowań może działać przeciwko nam, ale dopóki nie poświęcimy swojego czasu na studiowanie własnych zachowań podczas mowy,

nigdy się nie dowiemy czy one faktycznie pomagają, czy może przeszkadzają.

Im więcej dowiemy się na temat jąkania, tym lepiej będziemy rozumieli to, jak mówimy i to, jak się jąkamy. Nie jąkam się *zawsze*, kiedy wypowiadam swoje imię. Nie *zawsze* mam problem, kiedy rozmawiam z obsługą w sklepie. Często mogę wypowiedzieć słowa, o których myślałem, że będą trudne – może nie z idealną płynnością, ale wystarczająco dobrze. Często całkiem dobrze radzę sobie z mówieniem w grupie – wydaje się, że moje jąkanie bardziej denerwuje mnie niż moich słuchaczy.

Właśnie, słuchacze. To często zmienna, którą trudno jest kontrolować. Część ludzi wydaje się całkiem tolerancyjna, kiedy się jąkamy. Inni wydają się zniecierpliwieni. Jeszcze inni są wręcz paskudni – różnie nas nazywają, żartują sobie z nas, czy naśmiewają się. Nie zauważyłem, aby to było jakoś szczególnie przyjemne dla mnie i domyślałam się, że czujesz się w podobny sposób. Jak możemy radzić sobie ze słuchaczami? Prawdopodobnie jedną z najtrudniejszych rzeczy do zrobienia, ale zarazem jedną z najbardziej pomocnych, jest powiedzenie im, że się jąkasz. Nie mam na myśli podchodzenia do każdego, kogo poznajesz i zaczynanie od, „Cześć, jestem Bob Quesal i się jąkam”. Bardziej, kiedy nadarzy się okazja, wrzucić podczas rozmowy jakiś stosowny komentarz dotyczący twojego jąkania.

Przykładowo, zakładając, że poznajesz kogoś i ucinasz z tą osobą krótką pogawędkę, podczas której nie jesteś na tyle płynny, jakbyś chciał być – skomentuj swoje trudności: „Eh, moje jąkanie wydaje się dosyć mocne dzisiaj”. Bądź, „Musisz mi wybaczyć, ale najczęściej nie jąkam się aż tak bardzo, kiedy poznaję nowe osoby”. To jest właśnie coś, co mój współpracownik i przyjaciel Bill Murphy określał jako „normalizacja” jąkania. Spróbuj zaakceptować jąkanie jako część siebie, po-

dobnie jak kolor twoich włosów, oczu, wzrost, budowę, umiejętność pisania i dziesiątki innych cech.

Jeśli będziesz czuł się bardziej komfortowo ze swoim jękaniem, to twoi słuchacze również będą czuli się w podobny sposób. Często myślimy, że ludzie są okrutni, kiedy przypatrują się nam lub uśmiechają podczas bloku. Wielu ludzi reaguje w ten sposób, ponieważ zwyczajnie nie mają pojęcia jak powinni reagować na jękanie. Mogą myśleć, że po prostu się zacięliśmy, lub żartujemy z nich, bądź cokolwiek innego. Często zakładamy, że nasi rozmówcy powinni wiedzieć o nas tyle, ile my wiemy o sobie. Możemy sprawić, że będzie łatwiej zarówno nam, jak i naszym rozmówcom, jeśli damy im znać co się dzieje. Mówienie ludziom, że się jękaś – normalizowanie swojego jękania – może być jedną z najtrudniejszych rzeczy do zrobienia, ale ta inwestycja może zwrócić się z nawiązką. To sposób, który pomoże ci zrozumieć własne jękanie, ale co ważniejsze, może on pomóc również innym w większym stopniu zrozumieć twoje jękanie. W ten sposób również pokazujesz, że akceptujesz swoje jękanie, a to najczęściej sprawia, że innym również łatwiej jest je zaakceptować.

Dlatego daj sobie czas na naukę jękania jako problemu w ogóle oraz *własnego* indywidualnego jękania. Wykorzystaj tę wiedzę, aby lepiej zrozumieć siebie jako mówcę i jako jękałą. Spróbuj zaakceptować jękanie jako część siebie oraz pomóż innym zrozumieć i zaakceptować twoje jękanie. Masz wiele pozytywnych cech. Jestem pewien, że są rzeczy, które robisz le-

Pomagaj innym
zrozumieć i
zaakceptować twoje
jękanie

piej od innych, są rzeczy, o których wiesz, a o których nie wiedzą inni, i w końcu jest wiele różnych rzeczy, które sprawiają, że jesteś unikalną osobą. Twoje jękanie jest po prostu częścią osoby, którą jesteś. Jękanie

nie definiuje cię jako osoby, chyba że pozwolisz sobie być określonym przez jękanie.

Możliwe, że najważniejsze jest zdanie sobie sprawy, że nie jesteś sam ze swoim jękaniem. Nie bądź moją kopią, spróbuj poradzić sobie z tą plątaniną na swój sposób. Wykorzystaj wszystko to, co spotykasz na swojej drodze: ludzi, informacje, zasoby i inne pomocne źródła. Ta książka do doskonały punkt startowy. Tak było w moim przypadku i jestem przekonany, że tak będzie również w twoim.

Zachowywanie godności żyjąc z jękaniem

Gary J. Rentschler



Większość z nas jękających się doświadcza silnego poczucia zakłopotania, winy, wstydu, a nawet wrogości związanych z przerwami w naszej mowie. Lata doświadczania tych emocji wpłynęły na to, co myślimy o sobie. Zanizone poczucie własnej wartości, niskie poczucie własnej godności, nieśmiałość i wycofanie są powszechne wśród nas jękających.

Jednak są osoby, które pomimo nasilonego jękania wydają się czerpać radość z życia i nie są przygaszane przez ich niepłynności. Ci ludzie posiadają pewne cechy, które umożliwiają im zachowywanie poważania wśród innych i emanowanie silnym poczuciem własnej wartości. Te osoby są w stanie (1) postrzegać ich jękanie obiektywnie, (2) zaakceptować siebie z niedoskonałościami, i (3) otwarcie wyjaśniać ich jękanie innym.

Radzenie sobie z jękaniem pozostając obiektywnym. Dla wielu z nas negatywne emocje pobudzone podczas momentów niepłynności są tak silne, że nie jesteśmy w stanie nawet opisać szczegółowo tego, co dzieje się podczas zająknięć. Niektórzy mogą użyć następujących słów: „Byłem bardzo nerwowy”, lub „To było bardzo nieprzyjemne”, podczas gdy inni mogą powiedzieć, „Moje struny głosowe zablokowały się i nie byłem w stanie wydać z siebie żadnego dźwięku”, lub „Moje usta były

bardzo mocno zaciśnięte”. Zauważ, że pierwsze dwie wypowiedzi wyrażały *emocje*, podczas gdy dwie kolejne opisywały *cielesne charakterystyki* tego, co się wydarzyło. Rozwinięte negatywne emocje przesłaniają nasze zdolności do dojrzenia cielesnych zachowań w sposób wyraźny i obiektywny oraz kolidują ze zdolnością lepszego poznawania jąkania. Umiejętność spojrzenia ponad nasze uczucia wymaga od nas zdystansowania się od jąkania w celu opisanego cielesnych charakterystyk. Im więcej wiemy na temat naszych jąkanymi zachowań, tym większą przewagę będziemy mieli nad nimi i tym lepsi będziemy w radzeniu sobie z ich fizycznymi i emocjonalnymi komponentami.

Akceptacja nas samych. My jąkający się mamy tendencję do wykształcania nierealistycznych oczekiwań w stosunku do płynności naszej mowy. Jest to zrozumiałe, ponieważ tak wiele negatywnej uwagi zostało poświęcone naszym niepłynnościom, że zupełnie naturalnym pragnieniem jest obserwowanie jak najmniejszej liczby tych niedociągnięć. Dla wielu z nas to zatroskanie jest generalizowane na nasze ogólne niezadowolenie z nas samych jako ludzi. Staliśmy się naszymi największymi krytykami i ganimy się za wiele problemów na domiar jąkania.

Wielu ludzi jest w stanie spojrzeć ponad ich „skazy” i zaakceptować samych siebie jako osoby z niedoskonałościami. Nasi rodzice i znajomi mają niedoskonałości, ale jesteśmy w stanie patrzeć ponad ich wady i pielęgnować ich miłość i towarzyskość wbrew tym niedociągnięciom. To nasze niedoskonałości czynią nas niezapomnianymi i jedynymi w swoim rodzaju. Obejmowanie wad jest uhonorowaniem naszej wyjątkowości.

Formułowanie „wyjaśnienia”. Częścią z ustanawiania dystansu między nami a naszym jąkaniem, jest nauczenie się zdawania sobie sprawy jak czują się nasi rozmówcy, kiedy komunikujemy się z nimi. Umiejętność spojrzenia na siebie z per-

spektywy innych stanowi kolejny środek pomocniczy w stawaniu się bardziej odpornym na negatywny wpływ naszego jąkania.

W porównaniu do innych oczywistych fizycznych trudności (np. będąc zmuszonym do poruszania się na wózku inwalidzkim), jąkanie jest „niewidoczne” – przynajmniej dopóki nie zaczniemy mówić. W konsekwencji słuchacze są zaskoczeni naszym jąkaniem. Nie dostają żadnych ostrzeżeń, nie mają okazji do przygotowania się i dlatego mogą być zdziwieni naszym jąkaniem. Odczuwają zarówno ciekawość, jak i zdziwienie, i szukają wytłumaczenia tego, co słyszą i widzą. Wiele z zewnętrznych oznak jąkania może stwarzać wrażenie medycznych problemów takich jak padaczka, przykurcze mięśni, itp. Rozmówca jest zaniepokojony, zmieszany i nie wie jak zareagować na jąkanie. Nasza intuicja często podpowiada nam, aby nie przyznawać się przed innymi do jąkania. Możliwe, że nasze silne uczucie skrępowania, winy czy wstydu powoduje, że skrywamy to w sobie, w jakiś sposób mając nadzieję, że rozmówca nie zauważy wytężonej mowy, niekontrolowanych odruchów czy grymasów twarzy. W tym przypadku nasza intuicja nie służy nam dobrze. Bez komunikowania i wyjaśnienia naszego jąkania ciekawość rozmówcy wzrasta. Ponieważ ich poszukiwania wytłumaczenia niecodziennej sytuacji są kontynuowane na oślep, dochodzą do wniosku, który często przekracza piętno powiązane z jąkaniem. Pozostawieni sami sobie, rozmówcy często kwestionują kompetencje mentalne lub fizyczne jąkającej się osoby. To kwestionowanie prowadzi do wyśmiewania się, co jest tak bolesne dla jąkających się i wzmacnia negatywne odczucia w stosunku do siebie.

Większość ludzi nie drwi celowo z osób mających trudności, kiedy ich upośledzenie jest oczywiste. Przykładowo, jeśli widzisz kogoś na wózku inwalidzkim mającego problem z otwarciem drzwi, instynktowną reakcją jest pomoc, a nie wyśmianie. Dlaczego? Ponieważ widzimy i **rozumiemy** ich trudności i

odruchowo pomagamy. Nie jesteśmy ciekawi, dlaczego oni nie mogą otworzyć drzwi. Jest to oczywiste – poruszają się za pomocą wózka, dlatego pomagamy im poprzez otworzenie drzwi.

Zastanów się przez chwilę nad swoją reakcją w przedstawionej sytuacji. Mężczyzna niesie dwa kartony: nagle jego ciało zaczyna się trząść i upuszcza kartony, rozbijając wyroby szklane znajdujące się w środku. Po minucie przestaje się trząść, podnosi kartony i odchodzi. Jakie masz myśli? „Co jest z nim nie tak? Może jest epileptykiem, a może jest bardzo dziwny”. Bez wyjaśnienia angażowana jest twoja ciekawość i nie wiesz co o tym myśleć.

Teraz, zamiast odchodzić po tym incydencie, co, jeśli mężczyzna powiedziałby, „Zacząłem właśnie brać nowe leki i wydaje się, że nie byłem przygotowany na takie skutki uboczne. Możesz pomóc mi usiąść?” Przy takim zachowaniu nie byłbyś zdziwiony i ciekawski, a stałbyś się wyrozumiały i skory do pomocy. W pewnym sensie stajesz się tak samo wyrozumiały, jak przy pomaganiu w otwieraniu drzwi osobie na wózku inwalidzkim. Poprzez oferowanie wyjaśnienia naszego jąkania wpływamy na postawę naszych rozmówców od zdziwienia czy ciekawości do bycia wrażliwym, uprzejmym i pomocnym. **Wyjaśnienie** robi różnicę.

Wyjaśnienie może zawierać (1) wypowiedź związaną z naturą naszego jąkania, (2) niektóre fakty, które znamy, i (3) jakieś rzeczy, które inni mogą dla nas zrobić, a które uważamy za pomocne. Spójrzmy na przykłady, jak inni sformułowali ich „wyjaśnienia”:

Michael B.: „Jąkam się przez całe życie. Często odczuwam niepokój przed wypowiedzeniem czegoś, co sprawia, że napięłam struny głosowe i nie mogę wydobyć z siebie żadnego dźwięku. Zabiera mi trochę więcej czasu powiedzenie tego, co chcę, dlatego mam nadzieję, że zrozumiesz to, że muszę mówić wolniej”.

Kim M.: „Odczuwam skrepowanie, kiedy moja mowa utknie w gardle. Słyszałam, że pewne badania pokazały, że mózg ludzi jękający się pracuje inaczej podczas produkcji mowy. Pomagam sobie przez ucześnieczanie na terapię. Jestem przekonana, że moje jękanie sprawia, że odczuwasz mały dyskomfort, ale naprawdę czuje się dobrze. Jeśli mógłbyś poczekać dodatkową minutę lub dwie aż skończę, bardzo by mi to pomogło”.

Rob S.: „Ha! Słyszałeś to? Jękanie z całą pewnością tym razem było ode mnie lepsze. Lepiej będzie, jak wrócę na dobre tory, zwalniając nieco tempo mojej mowy!”

Phil R.: „Jak widzisz, czasami się jękam. Mój ojciec również się jąka. Wydaje się, że do mojej głowy wpada naraz za dużo pomysłów i wszystkie się płączą. Jest to dziwne i frustrujące uczucie. Muszę skupić się na wolniejszym i spokojniejszym wypowiadaniu słów. Daj znać, gdy po raz kolejny zacznę niepotrzebnie gonić z mową”.

Przedstawione przykłady mogą być bardzo pomocne w wyjaśnianiu naszego jękania innym i podtrzymywania ich zrozumienia. W każdym z wyjaśnień osoba przyznaje się do trudności i etykietuje je: jedni nazywają je *jękaniem*, podczas gdy inni opisują je bardziej ogólnie jako *problem z mówieniem*. Nadając problemowi nazwę lub etykietę nasze zachowania przestają być tajemnicze i niezrozumiałe. Identyfikowanie pomaga wyrazić to, czym ono *jest*, jak również czym *nie jest*. Jeśli **jest** to problem z mówieniem, wtedy **nie jest** to zaburzenie psychiczne lub jakieś inne „dziwne” zachowanie powiązane z drgawkami. Umożliwia nam to również branie na siebie całej odpowiedzialności za nasze jękanie. Jest to ważne, ponieważ w ten sposób rozpoczyna się transformacja od pozostawiania ofiarą jękania do nabycia zdolności do zmieniania naszego jękania, ostatecznie zminimalizowania jego wpływu na naszą mowę.

Każde z wyjaśnień zawiera pewną rzeczową informację na

temat mowy danej osoby. Wskazuje to na świadomość, zrozumienie i akceptację ich jąkania. Wyjaśnienie oferuje również słuchaczowi sugestie, jak może pomóc. Większość ludzi nie ma wielu doświadczeń z jąkaniem i czuje się niezręcznie, ponieważ nie wiedzą co robić. Gdy już się tego dowiedzą, to najczęściej właśnie tak postępują. W ten sposób transformujemy potencjalnego krytyka naszej mowy w ważnego sprzymierzeńca, który pomaga nam przezwyciężyć negatywny wpływ jąkania na nas.

Jednak możliwe, że pierwszą osobą, która zasługuje na wyjaśnienie, jesteś właśnie **ty**. Jąkanie, brak poczucia kontroli i niezrozumienie, dlaczego tak się dzieje, jest bolesnym doświadczeniem. Bez wyjaśnienia te przerażające uczucia rosną z niesłabnącą siłą. Posiadanie racjonalnego uzasadnienia pomaga w zatrzymaniu negatywnych myśli i strachu, które zaostrzają jąkanie. Twoje osobiste wyjaśnienie może stanowić solidną podstawę do tłumaczenia jąkania innym w obiektywny sposób pełen godności. Wyjaśnienie sformułowane dla siebie powinno być bardziej szczegółowe i dogłębne. Również powinno oddawać więcej z tego, co wiesz o sobie i swoim jąkaniu.

Przykładowo twoje osobiste wyjaśnienie może wyglądać następująco: „Jąkam się często podczas mówienia. Przyczyny jąkanie nie są jeszcze znane, ale gdy podejrzewam, że sytuacja będzie stresująca, reaguję napinając struny głosowe. Z biegiem lat, pojawił się u mnie niepokój związany z mówieniem. Ten lęk doprowadza do zwiększonego napięcia w moim aparacie mowy, co skutkuje jeszcze większą liczbą nie płynności. Nadmierne napięcia uniemożliwiają prawidłową pracę moich strun głosowych (brak drgań) i nie jestem w stanie wytworzyć dźwięku. Kiedy tak się dzieje często odczuwam zażenowanie i odwracam wzrok od rozmówcy. Czasami poruszam głową w górę i w dół, podczas prób wydobywania z siebie dźwięku. Uważam moje jąkanie za bardzo frustrujące i krępujące, pod tym względem, że niemożność wyrażania moich myśli sprawia, że

czuję się gorszy od innych”.

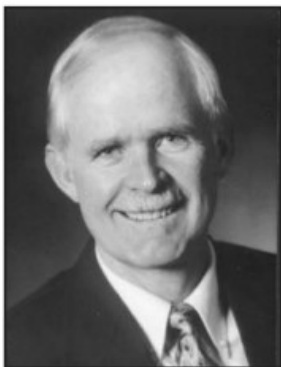
„Jestem normalną osobą; każdy reagowałby na taki problem w takim sam sposób jak ja. Poznając jąkanie, identyfikuję rzeczy, które robię, aby kompensować trudności. Wiele z moich reakcji na jąkanie doprowadza do nasilania się problemu. Uczę się zmieniać część z tych reakcji i zyskiwać większą kontrolę nad jąkaniami. Jąkam się od wielu lat i zajmuję trochę czasu przewyciężenie wielu z odczuć, które wykształciły się u mnie. Wiem, w jakich sytuacjach doświadczam trudności i poznałem pewne sposoby, aby sobie z nimi radzić. Mówię do siebie w sposób bardziej pozytywny i akceptuję siebie z moimi wadami. Ucząc się akceptacji samego siebie, uczę się również pozwalać ludziom postrzegać i akceptować mnie jako osobę jąkającą”.

Te wypowiedzi wyrażają głębszą wiedzę, akceptację i siłę, co rzutuje na poczucie godności. Być może nie są to słowa, których byś użył, ale odzwierciedlają pozytywny, dodający otuchy i pełen szacunku do siebie ton, który prowadzi do spokojniejszego życia z jąkaniami.

Konkluzja. Jąkanie komplikuje niemal każdy aspekt naszego życia. Negatywne emocje, które się u nas wykształciły, ograniczają nasz udział w różnych formach aktywności, utrudniają nasze interakcje z innymi i wpływają na to, co myślimy o sobie. Nasze niedoskonałości są zdecydowanie większą przeszkodą dla nas samych niż dla innych. Sposób, w jaki ukazujemy siebie innym, jak również to, co myślimy o sobie, wpływa na ich reakcje. Obiektywne mierzenie się z naszymi niedoskonałościami i akceptowanie **wszystkich** z wielu naszych wymiarów, umożliwia nam prezentowanie siebie z godnością. Zwracając uwagę na wewnętrzną potrzebę zrozumienia i zaakceptowania naszych zachowań powiązanych z jąkaniami, jesteśmy w stanie lepiej rzutować to zrozumienie i akceptację na innych.

Twoje życie jest zbyt ważne, aby tracić je na zamartwianie się jękaniem

Kenneth O. St. Louis



Drogi jękający się przyjacielu,

Dorastałem na farmie w odizolowanej dolinie w północno-zachodnim Kolorado. Miałem wspaniałe dzieciństwo, żyjąc na wsi, uczęszczając do jednopo-kojowej szkoły i przebywając głównie z moimi kuzynami. Jednak się jękałem. Moja rodzina powiedziała mi, że mój wujek, który zginął pod kołami ciągnika, kiedy byłem bardzo mały, także się jękał. Niewiele więcej było mówione. Widocznie moi rodzice zostali poinformowani przez logopedę, że powinni ignorować jękanie. Chociaż rodzina, krewni i znajomi akceptowali moje jękanie, to byłem w zasadzie pozostawiony sam sobie.

Dorastałem bez korzyści płynących z efektywnej terapii od patologa mowy i języka (SLP) i nie zostałem żadnej poddany aż do liceum, gdzie w końcu znalazłem i otrzymałem formalną terapię. Dzięki tej pomocy dzisiaj mogę mówić niemal przez cały czas bez strachu i z bardzo niewielkim jękaniem. O ile łatwiej byłoby, gdybyśmy mieli dostęp do tej książki i innych dostępnych dziś zasobów.

Także się jękaasz. Niewątpliwie przeszkadza ci to, w przeciwnym razie nie czytałybyś tej książki. Obecnie jest więcej logopedów i być może przechodziłeś jakąś terapię. A może nie. Wiem,

że istnieje mnóstwo miejsc, w których terapie mowy nie są dostępne lub ludzie nie są świadomi tego, że są takie możliwości. W wielu miejscach na świecie usługi nie są w ogóle świadczone. Moją pierwszą sugestią jest sprawdzenie czy w twoim regionie działają organizacje samopomocowe dla jękających się. Są to organizacje zrzeszające jękających się, którzy spotykają się regularnie, aby wspierać się wzajemnie. Jeśli nie ma żadnej takiej grupy, to pomyśl o jej założeniu. Odkrycie tego, że nie jesteś sam, jest zawsze pomocne.

Jednak czytasz to, ponieważ szukasz porad i pomocy. Dobrze! Jest to pierwszy ważny krok, „**namierzania zasobów**”. Mam nadzieję, że będziesz w stanie znaleźć kompetentnego logopedę, który ci pomoże. Jednak może to nie być w tej chwili możliwe. Dlatego chciałbym dać ci kilka sugestii i zaproponować kilka sposobów myślenia o swoim jękanium.

Zrobiłeś już pierwszy krok. Teraz zrobimy drugi. Nazywam go „**sporządzeniem bilansu**”. Widzisz, niemal każdy jękający się chce pomocy, każdy ma inne doświadczenia, inne oczekiwania i inny poziom motywacji. Pomaganie sobie w pokonywaniu bolesnego i zamykającego strachu przed mówieniem, uczenie się mówienia bez unikania słów i sytuacji lub opanowanie łagodniejszych sposobów „przechodzenia” przez bloki wymaga odwagi i ciężkiej pracy. Czy jesteś gotowy podjąć wyzwanie? Przekonajmy się.

Zacznij od opowiedzenia „własnej historii jękania”. Opowiedz ją w takiej formie lub kolejności, jaka przyjdzie ci do głowy. Zapisz ją na kartce lub nagraj siebie, kiedy jesteś sam (większość jękała nie jęka się tak bardzo, kiedy mówi się do siebie i to może być bardzo dobry sposób, aby posłuchać, jak dobrze naprawdę możesz mówić). Zanim zakończysz to zadanie, zadaj sobie następujące pytania i zanotuj odpowiedzi: Jak bardzo jękanie wpływa na moje życie? Jak wiele czasu i pieniędzy mógłbym poświęcić, aby poprawić moją mowę? Kto mógłby

wspierać moje wysiłki? Kto tego by nie robił? Z jakimi innymi ważnymi wyzwaniami mierzę się w tej chwili poza jękaniami? Jakie pozytywne rzeczy dzieją się w moim życiu? Jaką radę lub terapię otrzymałem, które pomogły? Co nie pomogło? Jeśli nie pomogło, to jak bardzo winna temu była wskazówka lub terapia, a w jakim stopniu to błędy po mojej stronie? Jakie widzę perspektywy na otrzymanie terapii w przyszłości? Czy jestem gotowy do zmierzenia się z bardzo trudnym problemem jękania, nawet jeśli nie ma gwarancji, że będę całkowicie płynny?

Jeśli odpowiedziałeś „nie” na ostatnie pytanie, nie jest to oznaka słabości lub niepowodzenia. Przypuszczam, że masz ku temu dobry powód. Może to oznaczać, że zwyczajnie nie jesteś pewien czy możesz zrobić to na własną rękę i być może wolałbyś poszukać porady ze strony kompetentnego logopedy specjalizującego się w jękanii. Może to również oznaczać, że twoje jękanie nie powoduje u ciebie tak dużo dyskomfortu, aby czas i wysiłek poświęcony na poprawę płynności mowy był tego wart. Może to również oznaczać, że w tej chwili twoje życie jest po prostu zbyt skomplikowane.

Jeśli twoją odpowiedzią jest „tak”, to przejdźmy do kolejnego kroku „**zmniejszania ciężaru**”. Wypisz, co robisz lub czego robienia unikasz, kiedy się jękaś i ponieważ się jękaś. Postaraj się trzymać tego, co faktycznie ROBISZ i w ramach tego zadania nie opisuj odczuć i postaw. Twoja lista powinna zawierać takie punkty jak np.: „Powtarzam pierwszy dźwięk trudnego słowa przynajmniej pięć razy”; „Nie patrzę na osobę, do której mówię”; „Unikam odbierania telefonu”; „Często otwieram moje usta i nie mogę wydobyć z siebie żadnego dźwięku”; „Mrugam, kiedy się jękam”. Lista nie powinna zawierać zdań określających uczucia jak: „Mówienie przed grupą przeraża mnie”; „Nienawidzę ludzi, którzy uśmiechają się lub śmieją ze mnie, kiedy mówię”; lub „Jękanie jest frustrujące”.

Celem tego kroku jest spojrzenie na własne jękanie w no-

wym świetle; nie jak na coś, czego powinno się obawiać i unikać, ale jak na coś, co jest częścią siebie, co wcale nie musi uniemożliwiać ci (1) rozmawiania z kimkolwiek chcesz (2) gdziekolwiek chcesz (3) i o czymkolwiek tylko chcesz. Jak możesz to osiągnąć? Istnieje wiele dróg, ale pozwól, że zasugeruję kilka technik. Pierwszą jest patrzenie rozmówcom w oczy, kiedy mówisz i zapisywanie w głowie informacji na temat tego, co rzeczywiście robią. Większość rozmówców jest zaskoczona i nie wie jak zareagować. Zaskakujące, ale patrzenie im w oczy, gdy mówisz, sprawi, że poczują się swobodniej.

Zobacz własne
jąkanie w nowym
świecie.

Kolejna technika może wydawać się bardzo dziwna i przerażająca zarazem. Zaczynj jąkać się celowo (lub sztucznie) w normalnych rozmowach. Nie musisz jąkać się bardzo mocno. Na łatwych słowach spróbuj powtórzyć pierwszy dźwięk lub sylabę trzy, lub cztery razy, lub przeciągnąć niektóre dźwięki przez około dwie sekundy. W porównaniu do innych twoich zająknięć te będą ledwie zauważalne dla słuchaczy. Na przykład możesz powiedzieć do kogoś „Przeh-przeh-prze-prze-eh-praszam (*prawdziwe*), czy moh-moh-moh-oh-możesz (*prawdziwe*) powiedzieć mih-mih-mih-mi (*sztuczne*), która jest godzina?” Weź dzień wolnego i wykonaj od dziesięciu do dwudziestu podobnych pytań. Po co jąkać się umyślnie? Ponieważ, jak zapewne zauważysz, wykonując wiele z tych sztucznych zająknięć, jąkanie będzie wydawać się mniej „poza kontrolą”. Również, pomimo że najczęściej zauważasz, że się jąkasz, to jednak zawsze rozpoczynasz z nadzieją, że nie będziesz tego robił. Tym razem wiesz, że będziesz się jąkać (niezależnie od tego, czy naprawdę, czy udając) i właśnie to robi różnicę. Nagle – i może po raz pierwszy w życiu – zachowujesz się w sposób, który jest zgodny z tym, kim jesteś. Jesteś jąkałą i jąkasz się. Proste. To tak jak z deklaracją Popeye'a „Jestem, kim jestem”. Ćwicz celowe jąkanie przez kilka dni, aż będzie w stanie wykonywać je z ła-

twością.

Próbuj sztucznych zająknięć na końcu prawdziwych, zamiast poddawać się skłonności do pędzenia naprzód, jak tylko poczujesz, że „człowiek z flagą mowy” pomachał ci po tym nieplanowanym przestoju. Powtarzaj i przeciągaj dalej. To wcale nie musi sprawiać ci przyjemności, ale w ten sposób możesz zrzucić ze swoich pleców tę małą jąkania, więc przynajmniej to ty będziesz mógł ją prowadzić w kółko – nie mała, mówiąca ci, gdzie się udać i co powiedzieć.

Wybierz kilka sytuacji, w których będziesz rozmawiał z nieznanymi i zacznij od powiedzenia mu, że się jąkasz. To może wydawać się zaskakujące. Większość bezstronnych słuchaczy nagle się obudzi i będzie chciała usłyszeć coś więcej. I oprócz tego, że będą mocno zainteresowani wszystkim tym, co masz do powiedzenia, to będą również życzliwi i pod wrażeniem twojej odwagi i szczerości. Prawdopodobnie będziesz odczuwał mniejszą potrzebę stosowania uników i zmagania się. W końcu oni już wiedzą o tym, że się jąkasz. Sam im o tym powiedziałeś.

Rób rzeczy, których najczęściej unikasz, jak nagrywanie wiadomości na pocztę głosowej. Idź przed siebie i się jąkaj, a potem nagradzaj siebie za to, co zrobiłeś, np. spacerem po parku lub zjedzeniem ulubionej potrawy.

Jeśli pomyślnie „zmniejszyłeś ciężar”, to mówisz teraz więcej, sprawia ci to większą radość i zdajesz sobie sprawę, że naprawdę masz coś do powiedzenia. Być może również odkryłeś, że jąkanie nie było aż takim wielkim problemem, jak wcześniej myślałeś. Możliwe, że teraz zastanawiasz się na poważnie nad studiami, pracą czy karierą, o których wcześniej nawet nie myślałeś. Być może nawiązałeś nowe i ekscytujące znajomości z innymi ludźmi.

Jednak prawdopodobnie nadal się jąkasz, czasami nawet bar-

dzo. Być może podobnie jak ja, chcesz poprawić płynność swojej mowy tak, aby nie czuć się wyłącznie dobrze jako rozmówca, ale również skuteczniej się komunikować. Jeśli tak, to jesteś gotowy na ostatni krok, „**zmieniania sposobu, w jaki się jąkasz**”. Nie wiem, jak daleko możesz zajść w tym kroku samodzielnie. Możesz potrzebować spotkania z SLP, który pomoże zmienić ci sposób, w jaki się jąkasz w formę, która będzie dla ciebie satysfakcjonująca. Jednak pozwól zasugerować sobie kilka strategii, które mogą pomóc w poprawie płynności mowy.

Prawdopodobnie zauważyłeś, że nie używasz już tak często, jak wcześniej tych starych sztuczek takich jak mruganie, szarpnięcia głową, krótkie wstrzymywanie oddechu lub tych „yyy”. Jednak zapewne wiele z nich pozostało, szczególnie gdy pojawia się mocne zająknięcie. Spróbuj wyeliminować te niepotrzebne sztuczki. Mów do siebie obserwując się w lustrze. Mów i czytaj, nagrywając swój głos, a potem odsłuchaj nagrań. Zanotuj wszystkie sztuczki, jakie zauważysz i usłyszysz. Następnie próbuj mówić bez nich, ale nie podejmuj prób niejąkania się! Jest to tak ważne, że aż warte powtórzenia. **Nie próbuj się nie jąkać!** Próby niejąkania się są w pierwszej kolejności właśnie tym, co skłoniło cię do obmyślenia tych wszystkich sztuczek. Idź przed siebie i się jąkaj, ale **próbuj mówić w nowy sposób**.

Jeśli byłeś w stanie osłabić sztuczki, to możesz podjąć decyzję, aby pójść jeszcze dalej i spróbować zmienić sposób, w jaki faktycznie się jąkasz. Ponownie, łatwiej jest to realizować podczas terapii, ale chciałbym zaproponować kilka wskazówek. Staraj się jąkać z mniejszym napięciem. Może nie jesteś w stanie zatrzymać jąkania, ale prawdopodobnie możesz zmieniać sposób, w jaki się jąkasz. Próbuj używać luźnych powtórzeń, które są wolne i równe – niespieszne i regularne. Albo próbuj używać przedłużeń dźwięków, które są łagodne i niewymuszane. Myśl: „Wolno, miękko i łagodnie”. W każdym przypadku bardzo ważne jest to, abyś nie wstrzymywał swojego oddechu i

nie miał niemych bloków. Jeśli takie się pojawiają, nabierz trochę powietrza i rozpocznij wytwarzać głos, jeszcze zanim podejmiesz próbę zmodyfikowania zająknięcia, nawet jeśli będzie to brzmiało dziwnie. Nie możesz zmodyfikować zająknięcia, jeśli wstrzymujesz je w sobie i nie pozwalasz mu „wyjść”. Staraj się myśleć ponad tym dźwiękiem czy sylabą, na której utknąłeś. Staraj się myśleć o całym słowie lub frazie i wciąż posuwać się naprzód przez całą sekwencję jednocześnie koncentrując się na uczuciu lekkości, gładkości i rozluźnienia – nawet podczas jąkania. Jeśli zauważysz, że nagle zacząłeś szarpać się z blokiem zrób pauzę, wróć i spróbuj jeszcze raz. Z całą pewnością będzie to zakłócać komunikację, ale pozwoli twojemu słuchaczowi dostrzec jasno i wyraźnie, że **pracujesz** na swoją mowę i że to **ty** masz kontrolę.

Jeśli udanie będziesz korzystał z tych strategii, które niektórzy terapeuci mowy określają technikami „płynniejszego jąkania”, możesz zauważyć, że jesteś w stanie skracać swoje zająknięcia i upraszczać je do momentu aż prawie nie będą opóźniały komunikacji. Możesz również zauważyć, że nie jąkasz się aż tak bardzo, jak w przeszłości, po części dlatego, że nie przejmujesz się tym tak bardzo, ale również dlatego, że odkryłeś, że kiedy myślisz i monitorujesz własną mowę, to zająknięcia pojawiają się coraz rzadziej. To tak jakbyś nauczył się pewnych rzeczy związanych z oddychaniem, fonacją i artykulacją, które byś robił, gdybyś się nie jąkał.

W końcu, jeśli udało ci się zrealizować te kroki, zaplanuj pracę nad mową każdego tygodnia po trochę przez kilka następnych lat. Stare nawyki nie poddają się łatwo. Jąkaj się umyślnie raz na jakiś czas i praktykuj otwarte i łagodne jąkanie.

Nade wszystko bierz z życia wszystko, co najlepsze wbrew jąkaniu!

Zestaw zrób-to-sam dla jąkających się

Harold B. Starbuck



Drogi Panie lub Pani: W odpowiedzi na zażalenie dotyczące Zestawu Zrób-to-Sam dla Jąkających się, chciałbym przeprosić za niedołączenie instrukcji. Jednak zestaw z założenia miał być pusty! Nie potrzebujesz żadnych wynalazków, aby skorygować swoje jąkanie. Już posiadasz wszystkie narzędzia i całe wyposażenie, które jest potrzebne. Tak długo, jak masz swoje ciało wyposażone w ruchome

części, jesteś gotowy, aby zacząć. Nigdy nie zapominaj, nawet jeśli wybierzesz się do najlepszego specjalisty w swoim kraju, że korekcja jąkania to nadal projekt zrób-to-sam. Jąkanie to twój problem. Jąkasz się w unikalny sposób. Specjalista może powiedzieć ci, co i jak zrobić, ale to ty sam musisz to zrobić. Jesteś jedyną osobą na świecie, która może skorygować twoje jąkanie. Poniżej załączam brakującą instrukcję:

Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić to stanie się szczerym jąkałą. Mam na myśli to, że musisz przestać próbować być płynnym. Musisz przestać zмагаć się ze słowami, których się boisz. Idź naprzód i jąkaj się na nich. Pozwól swojemu jąkaniu wyjść na zewnątrz, być otwartym. Uderz w blok z podniesioną głową i pozwól mu samoczynnie ustąpić. Zaczynj od głośnego jąkania się przed samym sobą. Jąkaj się na każdym słowie, które wypowiadasz. Zająknij się dwu- lub trzykrotnie na każdym

słowie. Przywyknij do tego i zauważ, jak jękając się swobodnie, możesz wyeliminować wszystkie te wyczekiwanie, uniki i próby rozpoczęcia mowy z przekonaniem, że mogą wystąpić problemy. Ćwicz na członkach rodziny i przyjaciółach. Oni nie będą mieli nic przeciwko i będą ci kibicować. To jest trudny krok, ale rób tak w każdej sytuacji wymagającej mówienia, aż poczujesz, że jękaś się swobodnie. Nie próbuj mówić płynnie bez jękania.

Teraz kiedy już jesteś w stanie jękać się otwarcie i bez strachu lub wstydu, możesz zacząć zastanawiać się nad odpowiedzią na pytanie, „Jak się jękam?” Musisz przestudiować i przeanalizować akt mowy, aby dowiedzieć się, jakie błędy popełniasz. Musisz popełniać gdzieś jakieś błędy, ponieważ inaczej mówiłbyś płynnie. Co robisz źle i co sprawia, że twoja mowa jest jękana? Mowa jest, jak by na to patrzeć, po prostu strumieniem powietrza, które wdychamy, następnie cofamy i wypuszczamy przez usta, formując je w konkretne dźwięki. Musisz zdać sobie sprawę z tego, że nie możesz mówić, dopóki strumień powietrza nie będzie wydostawał się z twoich ust. Przypatrz się oddychaniu w czasie mówienia. Czy wdychasz wystarczającą ilość powietrza? Kiedy powietrze jest już w środku i jesteś gotowy, aby zacząć mówić, czy cofasz je łagodnie i rozpoczynasz przepływ na zewnątrz, czy może zatrzymujesz je w swoich płucach? Czy blokujesz je w swoim gardle na poziomie strun głosowych? (Tak się dzieje na większości zablokowanych samogłosek). Czy przesuwasz swój język ku górze w tylnej części jamy ustnej i blokujesz go tam, na dźwiękach K i G? Czy koniec twojego języka naciska na dziąsła, blokując przepływ powietrza na T i D? Czy zaciskasz swoje usta, sprawiając, że powietrze nie może ujść podczas próby wypowiedzenia P i B? Brak przepływu powietrza oznacza brak mowy i twarde kontakty między dowolnymi dwoma elementami mechanizmu mowy powodujące zablokowanie strumienia powietrza. Teraz przypatrz się sobie jeszcze bliżej. Przystuduj ruchy

mięśni, siłę i napięcia, których używasz do wytwarzania tych twardych kontaktów. Przustuduj mięśniowe napięcia i natężenia. Czy to coś dziwnego, że się jąkasz? Na mowę składają się niemal nieustanne ruchy i kiedy zatrzymasz te ruchy, to jesteś w na straconej pozycji, jąkasz się. W celu wydobycia z siebie jakiegokolwiek dźwięku musisz wykonać ruch do odpowiedniej pozycji, a następnie przemieścić się do kolejnej pozycji wymaganej do produkcji kolejnego dźwięku. Dowiedz się, jak i kiedy pojawiają się twoje blokady i przestoje, i jakie napięcie mięśniowe je powodują.

Czy istnieje rozwiązanie? Istnieje rozwiązanie każdego problemu! To, co teraz musisz zrobić, jest skorygowanie każdego problemu i błędu, jaki zidentyfikowałeś podczas analizy. Nazywamy to *Procesem Korekcji Post-bloków* (takich, które już wystąpiły). Oto jak to działa:

Jąkasz się na słowie. Kiedy już dokończysz słowo, zatrzymaj się całkowicie i przeanalizuj wszystkie błędy, które popełniłeś, póki wszystkie napięcia są jeszcze „świeże”. Teraz pomyśl nad korekcją każdego z tych błędów. Na przykład, zakładając, że powietrze zostało zablokowane w twoim gardle na samogłosce. Korekcja polega na otworzeniu krtani. Musisz się skoncentrować na obszarze gardła tak, aby żadne czynności mięśniowe nie spowodowały zamknięcia fałd głosowych. Skoncentruj się na utrzymywaniu ich otwartych jak podczas wdechu. Cofaj powoli strumień powietrza, rozpocznij dźwięk i wypowiedz resztę.

Założmy, że mięśnie warg zacisnęły usta razem, stwarzając twardego kontakt, który nie pozwala ujść powietrzu. Korekcją byłby miękki kontakt lub nawet lepiej, całkowity brak kontaktu między wargami. Skoncentruj się na kontrolowaniu mięśni warg tak, aby ledwie się dotykały i aby powietrze mogło przepływać między nimi. Ważnym aspektem jest przejście z dźwięku, więc musisz kontrolować mięśnie warg podczas ruchu „od”

dźwięku, jak i „do” dźwięku. Przepływ powietrza musi być skoordynowany z ruchem ust, tak aby dźwięk był wytwarzany, kiedy usta go uformowały.

Opracuj korekcję każdego błędu, w sposób podobny do opisanego powyżej. Kiedy masz już opracowane wszystkie potrzebne korekcje, jesteś przygotowany, aby spróbować wypowiedzieć słowo ponownie. Kiedy pierwszy raz wypowiadasz słowo, postaraj się wykonać korekcje z przesadną dokładnością, zwracając bardziej uwagę na to, jak odczuwasz to słowo, niż na to jak ono brzmi. Dźwięki mogą być trochę zniekształcone i przedłużone na początku. To dobrze. Przedłużanie jest rezultatem wolnych starannych ruchów mięśni, kiedy wchodzisz, przechodzisz i opuszczasz dźwięki. Natomiast zniekształcenie jest rezultatem lekkich luźnych kontaktów. Poczuj kontrolę nad przepływem powietrza; poczuj kontrolę nad ruchami mięśni, kiedy przechodzisz płynnie przez słowa bez przestojów.

Wykonaj dobrą pracę w Procesie Korekcji Post-bloków. To w nim odbywa się korekcja mowy. Nie wypowiadaj po prostu po raz kolejny płynnie słów po tym, jak się zająkniesz. Wypowiedz je starannie, koncentrując się na wyczuciu aktywności mięśniowych, kiedy koordynujesz strumień powietrza z formowaniem dźwięków. Skoncentruj się na wyczuciu ruchów i płynności.

W powyższym kroku pracowaliśmy nad jąkaniem, po tym jak już się pojawiło. Teraz posuniemy się trochę dalej i będziemy pracować nad nim już w momencie pojawienia się. Aby to zrobić, nadal musisz się jąkać. Podczas zająknięcia (co oznacza, że musisz wytrwać w bloku dłużej, niż trwa on zazwyczaj), musisz przeanalizować wszystkie nieprawidłowości. Kiedy błędy zostaną przeanalizowane, możesz rozpocząć wdrażanie korekt, takich jak zatrzymanie tremoru, rozluźnianie kontaktu i pozbywanie się napięcia aż zaczniesz wytwarzać ją-

kany dźwięk w stabilny, właściwy sposób. Wtedy możesz zainicjować przejście z danego dźwięku i dokończyć słowo. Nazywamy ten krok *Procesem Korekcji Bloku*. Wykonujesz ten sam proces, który wykonywałeś w korekcjach post-bloków, ale teraz powinieneś być w stanie zrobić to w momencie jąkania. Od teraz powinieneś być w stanie niemal natychmiast rozpoznać błędy i wiedzieć, jakie korekty muszą zostać zastosowane. Zastosuj korekty, wyrównaj dźwięk i dokończ słowo. Ćwicz w ten sposób na każdym słowie, jakie wypowiadasz. Jąkaj się umyślnie, przejmij kontrolę nad zająknięciem i wypowiedz słowo.

Przeszliśmy przez Proces Korekcji Post-bloków i Bloków. Teraz skupmy się nad popracowaniem nad jąkaniem nawet wcześniej. Popracujmy nad nim, nawet zanim się pojawi. Jest to *Proces Korekcji Pre-Bloków*. Kiedy dochodzisz do słowa, na którym będziesz się jąkał – nie rób tego! Przerwij właśnie, zanim zaczniesz wypowiadać słowo. Przeanalizuj, jak jąkałeś się na nim, kiedy wypowiadałeś je w przeszłości. Pomyśl, jakie korekty muszą zostać zastosowane i użyj ich, wypowiadając słowo tak, jakbyś to zrobił w korekcji post-bloku. W tym przypadku także poczuć ruchy i płynność. W bardzo krótkim czasie możesz wyeliminować pauzy i być przygotowanym na każde słowo, którego się boisz w momencie przystępowania do jego wypowiedzenia. Skorzystaj tu ze swojego wyczekiwania i obawiania się wystąpienia jąkania. Doskonałym sposobem na pracowanie nad tym procesem jest wybieranie dowolnych słów, których się obawiasz lub nie, wyobrażenie sobie jak normalnie jąkałbyś się na nich, następnie opracowanie korekcji i jej zastosowanie, kiedy wypowiadasz słowo.

Teraz używasz *Predeterminowanej Mowy*. Określasz wcześniej jakie ruchy musisz wykonać oraz jak je wykonać w celu wypowiedzenia dźwięku i słowa płynnie. Teraz powinieneś mówić płynnie, ale nie wpadnij w pułapkę, myśląc, że jesteś normalnym rozmówcą. Normalna mowa dla ciebie to

mowa jåkana. Bądź dumny ze swojej anormalnej predeterminowanej płynnej mowy. Używaj jej. Utrwalaj swoje umiejętności kontroli ruchów mięśni, które odpowiadają za wytwarzanie mowy. Musisz eliminować swoje błędy, zanim lub w momencie pojawienia się ich. Kiedy już twoja mowa znajduje się ponad ustami, to nie możesz ściągnąć jej z powrotem i skorygować. Musisz monitorować własną mowę podczas wytwarzania. Monitorować przepływ powietrza, ruchy mięśni podczas formowania dźwięków i przejścia „od” i „do” dźwięków. Poczuj swoją płynność i przestań troszczyć się o brzmienie. Ono samo się o siebie zatroszczy, kiedy ty będziesz zajmował się mechanizmem, który je wytwarza.

Teraz już wiesz, dlaczego zestaw był pusty!

Podsumowanie

Charles Van Riper



Teraz gdy już przeczytałeś wszystkie te sugestie, prawdopodobnie towarzyszą ci mieszane uczucia zdezorientowania, bezsilności czy nawet rozczarowania.¹ Być może miałeś nadzieję, że przynajmniej jeden z tych specjalistów od jąkania będzie oferował szybkie, łatwe, magiczne lekarstwo na to niepokojące zaburzenie. Natomiast dosyć oczywistym jest to, że takie panaceum nie istnieje oraz to, że jeśli chcesz doświadczyć ulgi od swojej niedoli, musisz ją zyskać przez dokonanie prawdziwych zmian w sposobie, w jaki reagujesz na własne jąkanie oraz na słuchaczy i na siebie. Jak powiedział dr Emerick, „Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest przyznanie się przed samym sobą, że potrzebujesz zmian, że naprawdę chcesz coś zrobić ze sposobem, w jaki obecnie mówisz”. Możliwe, że jesteś gotowy do takiej deklaracji, ale odczuwasz pewne opory przed zrobieniem tego, co dr Boehmler nazywa „brudną robotą terapii”. Niektóre z zasugerowanych procedur w tej chwili mogą wydawać się wykraczać poza twoje możliwości i odwagę. Czy odpląta przewyższa koszt?

Wszyscy ci autorzy odpowiadają na to pytanie z rozbrzmiewającym tak. Znam te osoby. Mówią dobrze i żyją pomyślnie. U nich wszystkich jąkanie było bardzo nasilone. Wszyscy oni

1 Ten rozdział był ostatnim, jaki się pojawił w oryginalnej książce *Do jąkały*. Dlatego brakuje w nim podsumowania rozdziałów dodanych w 1998 r.

na podstawie własnych doświadczeń rozumieją, że odczuwasz wątpliwości i trudności odnośnie do samodzielnej terapii, ale zgodnie podkreślają, że nie musisz nadal cierpieć, że możesz zmienić siebie, podobnie jak zrobili to oni i stać się wystarczająco płynnym, aby reszta twojego życia upłynęła satysfakcjonująco i użytecznie. Być może przechodziłeś już jakieś terapie mowy, które zakończyły się niepowodzeniem i uważasz, że nic już nie można zrobić. Jeśli tak jest, przeczytaj ponownie, co dr Freund napisał o sukcesie jego własnej terapii, po tym jak największe autorytety w Europie leczyły go bez powodzenia. Bądź możesz myśleć, że jesteś już za stary, aby teraz zacząć. Jeśli tak jest, przeczytaj, co dr Sheehan miał do powiedzenia na temat 78-letniego emerytowanego kapelmistrza. Albo możesz sądzić, że nie poradzisz sobie sam bez niczyjej pomocy, a przecież wielu współautorów zgadza się ze stwierdzeniem dra Starbucka, że w gruncie rzeczy „Korekcja jąkania jest projektem zrób-to-sam. Jąkanie to twój problem. Jąkasz się w unikalny sposób. Specjalista może powiedzieć ci, co i jak zrobić, ale to ty sam musisz to zrobić. Jesteś jedyną osobą na świecie, która może skorygować twoje jąkanie”. Podczas gdy większość z tych ekspertów wolałaby, abyś otrzymał fachowe i profesjonalne wsparcie, to w żadnym wypadku nie uważają oni, że niemożliwym jest samodzielne osiągnięcie prawdziwej ulgi. „Zwróć się o pomoc, jeśli możesz,” radzi profesor Czuchna, „ale nawet jeśli nikt taki nie jest osiągalny, to pomóż samemu sobie. Inni już tak zrobili!” Nie pisaliby tego tak gorliwie, jeśli nie byłiby pewni, że możesz zrobić naprawdę dużo, aby pokonać trudności. Co więcej, musisz pamiętać, że nie są to fałszywe zapewnienia czy nadzieje, które otrzymywałeś od innych, którzy nigdy się nie jękali. To wszystko wychodzi prosto od osób, które znają twoje zwątpienie i brak pewności, od jękających się, którzy z powodzeniem poradzili sobie z tymi samymi problemami, które wprawiają w zakłopotanie ciebie.

Jednocześnie, jako wskaźnik ich uczciwości, pozostają reali-

stami. Właściwie nie pozostawiają nadziei na to, o czym marzysz od dawna – zupełne wyleczenie. Jednogłośnie nalegają lub sugerują, że możesz żyć z jękaniem i, tak czy inaczej, być całkiem płynnym. Może to być trudne do zaakceptowania – podobnie jak trudnym było to dla nich. Autor tego rozdziału pracował z ogromną liczbą jękających się i pomógł większości z nich przezwyciężyć trudności, jednak tylko kilku z dorosłych zdołało stać się całkowicie wolnymi od najmniejszych śladów jękania we wszystkich sytuacjach. Jak radzi dr Sheehan, psycholog, „Nie trać swojego czasu i nerwów na próby mówienia z idealną płynnością. Jeśli wszedłeś w dorosłe życie jako jękała, jest bardzo prawdopodobne, że już zawsze będziesz jękała, w pewnym sensie. Jednak nie musisz być takim rodzajem jękały, jakim teraz jesteś – możesz jąkać się łagodnie, bez wyraźnych trudności”. Odnajdujemy podobny pogląd w wielu innych rozdziałach. Dr Neely mówi, „Z moich doświadczeń wynika, że nic nie ‘wyleczy’ jękania u dorosłej osoby jękającej się, ale równocześnie możliwe jest efektywne zapanowanie nad jękaniem, przez co przestanie ono być znaczącym problemem w jej życiu”. Dr Murray pisze, że poznał wielu dorosłych jękających, którzy osiągnęli dobrą poprawę, ale nikogo kto by twierdził, że jest kompletnie wolny od niepłynności. W tej książce przeczytałeś wiele sugestii dotyczących modyfikacji jękania, uczenia się jękania na sposoby, które pozwolą być rozsądnie płynnym oraz uwalniają od emocjonalnego zamętu, oraz negatywnych reakcji ze strony społeczeństwa. Jeśli ci autorzy mają jedną wspólną wiadomość do ciebie, to jest nią – możesz zmienić swoje nieprawidłowe reakcje na zagrożenie lub doświadczenie jękania i jeśli to zrobisz, większość z twoich problemów komunikacyjnych zniknie. Czy to jest za słabe? Czy niewystarczające? Jak mówi dr Emerick, nie możemy obiecywać ci ogrodu usłanego różami, ale możemy zaoferować zdecydowanie lepsze komunikatywne życie niż bojaźliwe, frustrujące, które znosisz teraz.

Jednak możesz protestować, że nie wiesz gdzie i jak zacząć. Gdy będziesz czytał tę książkę ponownie, zauważysz, że kolejni autorzy uważają, że pierwszą rzeczą, jaką należy zrobić, jest przestudiowanie własnego jąkania i powiązanych z nim odczuć. Pod tym względem można zauważyć nadzwyczajną zgodę. Powinieneś skorzystać z sugestii, która dała pani Rainey, terapeutka pracująca w szkole, młodemu mężczyźnie. Powinieneś zacząć przyglądać się temu, w jaki sposób się jąkasz, używając lustra czy dyktafonu, być może wykonując telefony, aby dowiedzieć się jak wiele z twoich uników i zmagania jest niepotrzebne i jak zwiększają one tylko twoje trudności. Dr Dean Williams i dr Dave Williams oferują ważny zbiór bardzo prowokujących pytań, na które możesz odpowiedzieć podczas przeprowadzania tych obserwacji. Inni autorzy dostarczają innych sposobów umożliwiających studiowanie własnego jąkania i odczuć, ale wszyscy oni uważają, że od tego powinieneś zacząć.

Wszyscy wiemy, że ten proces konfrontowania się ze sobą nie będzie przyjemny. Jednak wiemy również, że dowiesz się, co musisz zmienić, gdy będziesz obserwował i analizował, co robisz i czujesz, kiedy się jąkasz lub spodziewasz się pojawienia jąkania. I będziesz chciał to zrobić! Poza tym czy to nie najwyższa pora, aby przestać udawać, że jesteś płynnym mówcą? Czy nie najwyższa pora, aby, jak to określił dr Starbuck, „stać się szczerym jąkałą”, zmierzyć się z własnym problemem, przynajmniej spojrzeć na niego obiektywnie?

Aby to osiągnąć, będziesz musiał zaakceptować kolejną radę, którą ci autorzy dają niemal jednomyślnie. Musisz mówić więcej i unikać mniej. Musisz zerwać z czymś, co pani Rainey nazywa „kamouflażem”. Wiemy, że to również będzie trudne, ale w wielu fragmentach tej książki zauważysz, że ci specjaliści podkreślają, że oni również musieli przezwyciężyć ich paniczną potrzebę ukrywania jąkania, zanim zaczęli robić postępy. Mówią ci, jak dr Moses radzi, że musisz otwarcie pokazać

swoje jąkanie, pozwolić mu być zauważonym i usłyszanym, zamiast maskować je jakby to była okropnie hańbiąca rzecz, a nie problem, który próbujesz rozwiązać. W jaki sposób chciałbyś się dowiedzieć, co musisz zmienić, jeśli wzbranasz się przed przyjrzeniem się temu? Czy nie jesteś zmęczony tym ciągłym uciekaniem i ukrywaniem? Różni autorzy nakreślają różne sposoby zmniejszania tego unikania, ale powinieneś być pod wrażeniem ich zasadniczej zgodności pod tym względem. Powinieneś przyznać się do jąkania, odsłonić i zmierzyć się z jąkaniem otwarcie i obiektywnie.

Jest jeszcze jeden punkt, z którym się niemal wszyscy zgadzają. Mówi on, że możesz nauczyć się jąkać zdecydowanie łagodniej, niż robisz to teraz i gdy to opanujesz, będziesz w stanie mówić bardzo płynnie, nawet jeśli nadal będziesz się jąkał od czasu do czasu. Jak mówi dr Sheehan, „Możesz wyjąkać swoją drogę z tego problemu”. Pogląd – że nie ma potrzeby zmagania się, gdy czujesz blok i istnieją lepsze sposoby radzenia sobie z tym doświadczeniem – może wydać się bardzo dziwny na początku, ale jeśli ta książka zawiera jakiś sekret udanej samodzielnej terapii, leży on właśnie tu. Ci eksperci wyrazili to na różne sposoby. Dr Emerick opisał ten proces jako pozbywanie się nadbagażu, niepotrzebnego wstrzymywania oddechu, kontorsji i wzbraniania się. W relacji samodzielnej terapii, dr Gregory opisał, jak eksperymentował z różnymi sposobami jąkania, zanim pokonał strach przed nim. Inni autorzy mówią ci, abyś nauczył się jąkać w sposób powolny i miękki. Tym, na co wszyscy wydają się wskazywać, jest to, że możliwe jest nauczenie się jąkania w sposób, który będzie tylko w niewielkim stopniu nadszarpywał płynność. Rzeczywiście, dr Murray sugeruje, że jeśli przestudujesz własne jąkanie, dowiesz się, że już teraz masz te krótkie, miękkie zająknięcia w swojej mowie i jeśli rozpoznasz je, mogą one służyć jako cel. Gdy przeczytasz ten artykuł jeszcze raz, natkniesz się na fragment, „Jeśli nauczysz się redukować inne mocniejsze w podob-

nym stopniu, to wiele z twoich wyraźnych trudności zniknie” i „istnieje niezliczenie wiele sposobów, na które możesz się jąkać. Nawet jeśli nie masz wyboru czy się jąkać, to masz wybór między tym, jak się jąkać”. Wraz z nim dr Agnello mówi, że powinieneś spróbować różnych sposobów jąkania, nie musisz pozostawać „ograniczonym” przez dawne wzorce jąkania. Autor tego rozdziału, obecnie 67-letni, zgadza się z tym. Przez lata próbował trzymać się z dala od jąkania i ono tylko się pogarszało. Stał się płynnym, dopiero gdy odkrył, że możliwe jest jąkać się miękko bez zmagania. Narodził się w wieku trzydziestu lat i miał wspaniałe życie odtąd. Ile masz lat?

Dlatego sugerujemy, abyś przeczytał książkę raz jeszcze. Tym razem, aby wypracować model własnej terapii. Twoje jąkanie nie odejdzie. Nie istnieje magiczne lekarstwo. Nie obudzisz się pewnego ranka jako płynny rozmówca. Dobrze wiesz, że jest praca do wykonania i to ty musisz ją wykonać. Ta książka zawiera wiele sugestii i wiele wskazówek. Twoja praca polega na wybraniu i uporządkowaniu tych, które wydają się właściwymi w twojej sytuacji, na opracowaniu planu samodzielnej terapii spełniającej twoje potrzeby i rozpoczęciu przemian, które muszą mieć miejsce. Dlaczego miałybyś spędzić resztę życia w niedoli?