

ELEVENTH EDITION

# **Self-Therapy fo the Stutterer**

---

By

Malcolm Fraser, L.H.D.

Life Member  
American Speech-Language-Hearing Association

Founder  
Stuttering Foundation of America

# Autoterapia jąkania

---

Demostenes.eu

Wydanie drugie

Od autorów tłumaczenia:

Zgodnie z polskim prawem już na wstępie zaznaczamy, 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 autora oryginału. O ile to tylko możliwe, zachęcamy do zapoznania się z oryginałem dostępnym na stronie [The Stuttering Foundation](http://TheStutteringFoundation.com).

---

Dedykowane wszystkim pragnącym  
wytchnienia od ciężaru jąkania.

---

*Do czytelnika*

Zawsze znajdują się jękaający, którzy nie mogą skorzystać z profesjonalnej pomocy i ci, którym taka pomoc nie przynosi korzyści. Zawsze znajdują się tacy, którzy wolą być terapeutami dla samych siebie. W tej książce Malcolm Fraser, założyciel Stuttering Foundation of America, dostarcza pewnych wskazówek tym, którzy muszą sobie pomóc. Zdając sobie doskonale sprawę, na podstawie własnych doświadczeń, z trudności, jakie pociąga za sobą samodzielna terapia, nakreśla szereg celów i wyzwań służących jako plan dla osób, które zagubiły się na ponurych bagnach jękania i chcą się z niego wydostać.

Charles Van Riper

*Wybitny emerytowany profesor i dawnej  
Kierownik Wydziału Patologii Mowy i  
Audiologii, Western Michigan University*

---

*"Osoba jękająca się musi sama  
pokonać własne problemy. Nikt nie  
może zrobić tego za nią".*

—Van Riper

---

<b>O autoterapii</b>	<b>8</b>
<b>O tym podejściu do samodzielnej terapii</b>	<b>10</b>
Pierwotne przyczyny twojego jąkania	13
<b>Czynniki wpływające na terapię</b>	<b>14</b>
Twoje odczucia i emocje	14
Napięcie i relaksacja	16
Rozpraszacze uwagi	18
Pomoc i wsparcie ze strony innych	18
Determinacja	19
<b>Założenia i program</b>	<b>21</b>
O programie	21
<b>Pomocna technika terapeutyczne</b>	<b>24</b>
Szczegółowe informacje techniczne	24
<b>Wszystkie ważne zasady ogólne</b>	<b>27</b>
Zaadaptowanie satysfakcjonujących zachowań i korzystnych praktyk	27
<b>Cele i wyzwania</b>	<b>40</b>
Opracuj hierarchię	40
Ustal dzienną normę	41
Cele minimalne i maksymalne	41
Nagrody	42
Pożądane wyposażenie	42
<b>Powolna i niespieszna mowa</b>	<b>44</b>
<b>Miękkie jąkanie</b>	<b>46</b>
<b>Przyznaj, że się jąkasz</b>	<b>49</b>
Umyślne jąkanie	51
<b>Eliminowanie objawów wtórnych</b>	<b>54</b>
Jak pracować nad objawami wtórnymi	55
<b>Eliminowanie nawyku unikania, zwlekania i zastępowania</b>	<b>59</b>
Jak pracować nad unikaniem	60
Korzystanie z telefonu	62
<b>Utrzymywanie kontaktu wzrokowego</b>	<b>65</b>
Jak radzić sobie z utrzymywaniem kontaktu wzrokowego	66
<b>Dowiedz się, co robisz, gdy się jąkasz</b>	<b>68</b>
Analizowanie wzorca twoich bloków	69
Korzystanie z lustra	70
Korzystanie z dyktafonu	71

Jak szczegółowo analizować to, co robisz z mechanizmem mowy, gdy doświadczasz trudności	72
Próby wypowiedzenia własnego imienia	73
Wyniki porównania	75
<b>Korekcje bloków</b>	<b>76</b>
<b>Korekcja post-blok</b>	<b>77</b>
Zaniechania	77
Korekcja post-blok – kolejność czynności	77
<b>Korekcja in-blok</b>	<b>80</b>
Wyciągnięcia	80
<b>Korekcje pre-blok</b>	<b>82</b>
Zbiór przygotowawczy	82
Korekcja pre-blok – kolejność czynności	83
<b>Czujesz się zniechęcony?</b>	<b>86</b>
<b>Przyjrzyjmy się temu, co zostało zrobione</b>	<b>89</b>
<b>Gdzie jesteś – zakończenie</b>	<b>92</b>
<b>Osobisty list do siebie</b>	<b>95</b>
<b>Dodatek</b>	<b>97</b>
Dzielenie się problemami z innymi	97
Wyjaśnianie niejąkającym efektu strachu	98
O kontroli oddechu	99
Istotne pytania i interesujące cytaty	100
Ostatnie przemyślenia o jąkaniu	110
<b>Słownik</b>	<b>112</b>
<b>Autorzy cytatów</b>	<b>113</b>

---

*W tej książce osoba jąkająca jest często określana jako "on". Wynika to głównie z powodów redakcyjnych, ale może zostać uznane za dosyć reprezentatywne, ponieważ szacuje się, że jąka się około trzech do czterech razy więcej mężczyzn niż kobiet.*

---

---

„Znaczenie motywacji nie może zostać przecenione, a sukces lub niepowodzenie w terapii będą zależeć od twojego zaangażowania w realizację jej założeń.”

---

---

Na końcu książki, na stronie ... znajduje się słownik trudniejszych pojęć związanych z patologią mowy. Nie został on jednak jeszcze przetłumaczony.

---

## O autoterapii

*Jeśli jesteś w podobnej sytuacji jak wielu spośród milionów jękających się na całym świecie, możesz nie mieć dostępu do odpowiedniej terapii jękania. Cokolwiek zamierzasz, większość pracy będziesz musiał wykonać na własną rękę, wykorzystując wszystkie pomysły i zasoby, jakimi dysponujesz.*

*(Sheehan)*

Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest przyznanie przed 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 magicznej mikstury, nie ma różowej pigułki, która pozwoli ci pozbyć się jękania.

Nie siedź beczynn timer, czekając na właściwy moment, na inspirację, która ma przyjść do ciebie – musisz sam do „tego” dążyć. Musisz zdać sobie sprawę, że stare rozwiązania, sposoby, które stosowałeś przez wiele lat, aby sobie pomóc, po prostu nie działają. Kolejny są głęboko wyżłobione i przekonasz się, że zmienianie się 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 gotowy na przetrwanie przejściowego dyskomfortu, być może nawet cierpienia, jeśli chcesz osiągnąć długotrwałą i rozległą poprawę. Nikt nie obiecuje ci ogrodu usłanego różami. Dlaczego nie poświęcić swojego czasu i wysiłku już teraz i cieszyć się przez resztę swoich dni swobodą od splątanego języka? Jak możesz to zrobić? Musisz rozbić złożony problem jękania na mniejsze części i potem rozwiązywać je jedna po drugiej. Nikt nie powiedział, że to będzie łatwe. Zaczynamy?

*(Emerick)*

*Cennym założeniem wstępnym udanej terapii jest głębokie wewnętrzne przekonanie jękającego się w możliwość opanowania jego problemu, połączone z duchem walki i gotowością do pokonywania kolejnych trudności, jeśli będzie taka potrzeba – bezsilność, pesymizm i pasywność to najgroźniejsi wrogowie na drodze do samodoskonalenia.*

*(Freud)*



---

„Nie ma szybkiej i łatwej drogi do pokonania jąkania, ale przy odpowiednim podejściu samodzielna terapia może być skuteczna.”

---

# O tym podejściu do samodzielnej terapii

Książka jest skierowana do jękających się dorosłych i nastolatków<sup>1 2</sup> – dlatego zwracamy się do czytelnika w drugiej osobie, przedstawiając to, co możesz i powinieneś zrobić w celu opanowania własnego jękania. Stwierdzamy z przekonaniem, że jako osoba jękająca się nie musisz poddawać się bezradnie swoim trudnościom z mową, ponieważ możesz zmienić sposób mówienia. Możesz nauczyć się komunikować z większą swobodą i mniejszym wysiłkiem. Nie ma szybkiej i łatwej drogi do pokonania jękania, ale przy odpowiednim podejściu samodzielna terapia może być skuteczna.

Być może twoje dotychczasowe doświadczenia powodują, że podchodzisz sceptycznie do programów oferujących rozwiązanie. Być może w przeszłości próbowałeś już wielu różnych podejść i byłeś zawiedziony i rozczarowany. Ta książka nie obiecuje magicznego lekarstwa i nie składa żadnych fałszywych obietnic. Ona przedstawia to, co możesz i powinieneś zrobić, w celu budowania pewności siebie i pokonania własnej trudności.

Książka oferuje logiczny i praktyczny program terapii oparty na metodach i procedurach, które są stosowane z powodzeniem na wielu uniwersytetach i innych klinikach mowy. Zaprezentowane podejście do leczenia jękania niejednokrotnie pokazało, że przynosi oczekiwane rezultaty<sup>3</sup>. Jeśli istniałby łatwiejszy lub lepszy sposób na zapanowanie nad jękaniami, właśnie on zostałby zarekomendowany.

Zaczynamy od przyjęcia dwóch założeń. Pierwsze zakłada, że nie masz żadnego fizycznego defektu lub upośledzenia mechanizmu mowy, który stałoby na drodze do osiągnięcia płynniejszej mowy. Przecież prawdopodobnie możesz mówić bez jękania, gdy jesteś sam lub nie jesteś słyszany, czy obserwowany przez innych<sup>4 5</sup>. Niemal wszyscy jękający się przechodzą okresy płynnej mowy i większość mówi płynnie przez jakąś część czasu podczas rozmów.

---

„Tylko ty sam możesz skorygować  
własne jękanie.”

—Starbuck

---

Drugim założeniem jest to, że jesteś w sytuacji, w której możesz nie mieć dostępu do logopedy wyszkolonego do pracy nad problemem w sposób opisany w tej książce. Dlatego musisz być terapeutą dla samego siebie. Zresztą, nawet będąc

---

<sup>1</sup> Prawie jeden procent ogółu populacji przejawia ostrą formę jękania, co stanowi dla nich ogromną ekonomiczną i społeczną przeszkodę. To może zostać skorygowane, jeśli zostaną poddani właściwemu treningowi. (Martin)

<sup>2</sup> Książka została przetłumaczona na dwadzieścia języków obcych.

<sup>3</sup> Nie ma szybkiego i magicznego rozwiązania problemu jękania. (Barbara)

<sup>4</sup> W twoim ciele nie ma nic złego, co powstrzymałoby cię przed mówieniem. Masz zdolności, aby mówić normalnie. (D. Williams)

<sup>5</sup> To, że się jękaasz, wcale nie oznacza, że jesteś biologicznie gorszy od innych osób. (Sheehan)

wspomagany przez kompetentną osobę, autorytety są zgodne co do tego, że terapia jąkania to przede wszystkim projekt „zrób-to-sam”<sup>6 7 8 9</sup>.

Jeśli jesteś szczerze zainteresowany pracą nad własną mową, będziesz musiał odnaleźć w sobie ogromną motywację, aby pokonać trudności i prawdziwą determinację, aby realizować zaproponowane procedury i zadania.

Znaczenie motywacji nie może zostać przecenione i sukces lub niepowodzenie w terapii będą zależeć od twojego zaangażowania w realizację jej założeń<sup>10</sup>. To nie będzie łatwe, ale jest wykonalne.

Z drugiej strony niemożliwe jest, aby obiecywać osiągnięcie sukcesu po zastosowaniu tego lub innego programu, ponieważ nie zostało jeszcze wynalezione ‘lekarstwo’ na jąkanie, wbrew temu, co mogłeś gdzieś przeczytać.

Należy jednak wierzyć, że jeśli zastosujesz się do sugestii i wykonasz procedury opisane w tej książce, powinieneś być w stanie zapanować nad własnym jąkaniem i mówić swobodnie bez trudności. Inni już pokonali swoje jąkanie, więc ty także możesz to zrobić.

---

**Znaczenie motywacji nie może  
zostać przecenione**

---

Najlepszym sposobem oceny efektywności dowolnej terapii jest wypróbowanie jej i pozwolenie, aby wyniki mówiły za siebie<sup>11 12</sup>.

Powinniśmy wspomnieć, że istnieje wiele różnic między jąkającymi. Niektóre przypadki są łagodne, inne uporczywe, i w większości wypadków częstotliwość i nasilenie jąkania są zmienne w zależności od czasu i sytuacji.

Czasem możesz być w stanie mówić w sposób stosunkowo płynny z niewielkimi lub nawet bez trudności; innym razem możesz doświadczać wyraźnych problemów, szczególnie kiedy przekazywana informacja jest ważna. To sprawia, że jąkanie jest jednym z najbardziej frustrujących zaburzeń, ponieważ może i zwykle pogarsza się w pewnym otoczeniu i okolicznościach.

---

<sup>6</sup> Nikt inny, ale ja sam poprawiłem własną mowę. Inni pomogli, dostarczając informacji, dając emocjonalne wsparcie, wskazując błędy itd., ale odpowiedzialność za wykonanie brudnej roboty jest, i zawsze była, po mojej stronie. (Boehmler)

<sup>7</sup> Nigdy nie zapominaj o tym, że nawet jeśli udasz się do eksperta posiadającego największą wiedzę, to nadal korekcja jąkania jest projektem zrób-to-sam. Jąkanie jest twoim problemem. Specjalista może powiedzieć ci, co zrobić i jak to zrobić, ale tylko ty sam możesz to zrobić. Jesteś jedyną osobą na świecie, która może skorygować swoje jąkanie. (Starbuck)

<sup>8</sup> Jąkający się musi sam pokonać własne problemy. Nikt nie robi tego za niego. (Van Riper)

<sup>9</sup> Nie trzeba dodawać, że każdy jąkający się musi od samego początku terapii przyjąć odpowiedzialność za jego problem. Pociąga to za sobą samodzielną terapię, która jest niezbędna. (Stromsta)

<sup>10</sup> Znaczenie motywacji nie może zostać przecenione. (Hulit)

<sup>11</sup> Podstawowym problemem w leczeniu jąkania jest to, jak namówić jąkającego się do tego, aby wytrwał i kontynuował leczenie. (Barbara)

<sup>12</sup> Opierając się o własne zrozumienie problemu, dokonaj wyboru odpowiedniej terapii spośród dostępnych, i pracuj nad programem przez nią oferowanym z większą konsekwencją, oddaniem i energią niż nad jakimkolwiek innym zadaniem, którego się podjąłeś. Kiedy już osiągniesz sukces, pracuj nad utrzymaniem go z takim samym wigorem. (Boehmler)

Większość jękających ma skłonność do doświadczania największych trudności, kiedy są zakłopotani i przewidują pojawienie się problemów<sup>13</sup>. Jak to ktoś trafnie określił, „jeśli nie możesz pozwolić sobie na jękanie, będziesz się jękać”.

Jękanie może być bardziej zauważalne, kiedy ktoś prosi cię o przedstawienie się, kiedy rozmawiasz z osobami postawionymi wyżej, jak przyszły pracodawca, nauczyciel, kiedy przemawiasz przed grupą lub wykonujesz telefony itd. Z drugiej strony możesz mieć niewielkie problemy lub w ogóle ich nie mieć, kiedy rozmawiasz sam ze sobą lub mówisz do dziecka, bądź do zwierzęcia<sup>14</sup>.

---

...jeśli nie możesz pozwolić sobie na jękanie,  
to będziesz się jękał.

---

Warto również zauważyć, że jękający znacznie różnią się między sobą, jeśli chodzi o ich reakcje, charakterystyki i warunki, pod których wpływem ich

jękanie się nasila. Nie ma dwóch osób jękających się w ten sam sposób, ponieważ każdy jękający rozwinął swój indywidualny wzorzec jękania<sup>15 16 17</sup>. Wszyscy ci, którzy się jękają, posiadają wiele różnych cech osobowości, dlatego twoje reakcje mogą różnić się od reakcji innych; dlatego chcielibyśmy, abyś nie zrażał się, kiedy będziesz czytał o trudnościach, których sam nie napotykasz, ale które mogą reprezentować problem innych osób.

Większość ma pewne zdolności, które mogą wydawać się zaskakujące. Niemal wszyscy jękający się ogólnie mają niewielkie lub brak trudności, kiedy śpiewają, krzyczą, szepczą lub czytają razem z kimś innym<sup>18</sup>.

Jeśli nie masz trudności z mówieniem, gdy jesteś sam lub gdy czytasz, czy mówisz razem z kimś innym, wskazywałoby to, że masz wystarczającą zdolność fizyczną, aby mówić normalnie.

Posiadanie takiej sprawności umożliwiającej normalną mowę wskazywałoby jednoznacznie, że strach i przewidywanie problemów mogą powodować, że poddajesz swój aparat mowy niepotrzebnym napięciom i w ten sposób wyzwalasz większość ze swoich trudności.

---

<sup>13</sup> Jękanie jest reakcją na przewidywanie konieczności zmagania się. (Bloodstein)

<sup>14</sup> Część jękających się ma problem z czytaniem na głos; inni nie. Część może mówić dobrze, kiedy rozmawia z osobą wyżej postawioną; niektórzy doświadczają największych trudności właśnie w takich sytuacjach. Część może używać telefonu bez przeszkód; inni są kompletnie sparaliżowani w tej sytuacji. Rozmowa z osobami przeciwnej płci powoduje u niektórych ogromne trudności, a u innych skutkuje płynną mową. Niektórzy mówią dobrze w domu, ale nie radzą sobie w innym środowisku; u innych sytuacja jest zupełnie odwrotna. (Ansberry)

<sup>15</sup> Stare powiedzenie, że nie ma dwóch podobnych osób jękających się jest bez wątpienia prawdą. (Luper)

<sup>16</sup> Wzorce zachowań mowy, które najczęściej były powiązane z jękaniami, lub identyfikowane jako jękanie, różnią się w zależności od człowieka i czasu, dla każdej z osób. (D. Williams)

<sup>17</sup> Wszyscy posiadamy inną osobowość i nasz wzorzec jękania jest odmienny i przeplata się z unikalnymi osobowościami. (Garland)

<sup>18</sup> Większość posiada pewne zdolności, które mogą wydawać się zaskakujące. Nawet osoby, u których jękanie jest bardzo nasilone mają niewielkie lub brak trudności, kiedy śpiewają, krzyczą, szepczą, mówią wraz z rytmicznym bodźcem jak metronom, mówią lub czytają coś wspólnie z inną osobą, lub mówią wraz z dźwiękiem zakłócającym. (Ramig)

W związku z tym chcielibyśmy dodać, że nie ma takiej możliwości, aby upośledzenie umysłowe powodowało jąkanie, ponieważ iloraz inteligencji przeciętnej osoby jąkającej się jest w normie lub powyżej średniej<sup>19 20 21</sup>.

## Pierwotne przyczyny twojego jąkania

Wielu jąkających błędnie wierzy, że jeśli tylko poznalibyśmy „przyczynę”, to powstałoby lekarstwo, które w szybki sposób uwolni ich od problemu. Wiele teorii zostało zaproponowanych w celu wyjaśnienia natury i przyczyn jąkania się, ale żadna z nich nie została dotychczas udowodniona.

---

„Wielu błędnie wierzy, że jeśli tylko poznalibyśmy 'przyczynę', to powstałoby lekarstwo, które w szybki sposób uwolni ich od problemu.”

—Murray

---

Zostało przeprowadzonych wiele badań w celu określenia ewentualnego obciążenia neurologicznego<sup>22 23</sup>, dominacji jednej z półkul mózgowych, oraz wszelkich czynników, które mogą

powodować brak koordynacji mięśni biorących udział w procesie mówienia, co skutkuje jąkaniem. Czynniki dziedziczne także odgrywają rolę u części osób jąkających się<sup>24</sup>.

Jakakolwiek jest przyczyna lub przyczyny jąkania, musisz zainteresować się tym, co teraz utrwała i utrzymuje twoje trudności, a nie tym, co wydarzyło się w przeszłości<sup>25</sup>.

Nie ma żadnego powodu, abyś spędził resztę swojego życia, jąkając się bezradnie. Możesz nabrać pewności siebie we własne zdolności do swobodnej komunikacji.

Inni już tego dokonali i ty także możesz to zrobić.

---

<sup>19</sup> To, że się jąkasz, nie oznacza, że jesteś w jakimś stopniu bardziej niedostosowany niż inne osoby. (Sheehan)

<sup>20</sup> Na ogół osoby jąkające się są wysoce inteligentne i zdolne. (Barbara)

<sup>21</sup> Niektóre ze znanych osób jąkających się wyróżniały się swoją ponadprzeciętną inteligencją: Winston Churchill, Charles Darwin, Lewis Carroll, Jack Welch, aktor James Earl Jones, itd.

<sup>22</sup> Ostatnie dane pochodzące z badań obrazowania mózgu dostarczają spójnego, chociaż wstępnego poglądu, że jąkanie występuje, kiedy neurofizjologiczny system... zawodzi. (Watson)

<sup>23</sup> Różnice między jąkającymi i niejąkającymi się osobami dotyczą nie tylko regionów mózgu zaangażowanych w planowanie i wykonywanie motoryczne, ale także tych obszarów ważnych podczas przetwarzania sensorycznego sprzężenia zwrotnego. (De Nil)

<sup>24</sup> Dziedziczność bezsprzecznie odgrywa rolę w niektórych przypadkach jąkania. Bieżące badania osób z jąkających się rodzin dostarczają nam ważnych informacji o przyczynach jąkania. (Drayna)

<sup>25</sup> Wielu jąkających błędnie wierzy, że jeśli tylko poznalibyśmy „przyczynę”, to powstałoby lekarstwo, które w szybki sposób uwolni ich od problemu. (Murray)

# Czynniki wpływające na terapię

Zanim zostaną przedstawione kolejne kroki terapii, pewne istotne czynniki powinny zostać przedyskutowane. Robimy to, ponieważ te czynniki mogą wpłynąć na twoją postawę i pomysły związane z leczeniem oraz tym, jak możesz i powinienes pracować.

Czynniki te obejmują informacje na tematy, które mogą mieć znaczny wpływ na postępy w terapii, czynniki jak:

- 1) Odczucia i emocje,
- 2) Napięcie i relaksacja,
- 3) Rozpraszacze uwagi,
- 4) Pomoc ze strony innych,
- 5) Twoja determinacja i motywacja.

Zacniemy od nakreślenia jak odczucia oraz emocje mogą i często wpływają na nasilenie twoich trudności.

## Twoje odczucia i emocje

Jąkanie nie jest po prostu wadą wymowy. Jest to skomplikowane zaburzenie, które łączy w sobie zarówno aspekty fizyczne, jak i emocjonalne. Aby uzmysłwić sobie to drugie, można przyjąć założenie, że jąkanie jest w dużej części tym, co osoba robi, próbując się nie jąkać<sup>26</sup>. Inaczej mówiąc, jąkanie jest jak niesamowity psikus, który płatasz sam sobie. Kiedy się napinasz w reakcji na jąkanie i twoje odczucia związane z jękananiem sę negatywne, prawdopodobnie będziesz jąkał się bardziej.

Chcesz powstrzymać jąkanie tak bardzo, że w rezultacie, próbujesz siłowo wymusić mowę wolną od trudności<sup>27</sup>. I im więcej siły w to wkładasz, tym napięcie wywierane na aparat mowy jest większe i doświadczasz więcej problemów. Aparat mowy jest na tyle delikatnie zrównoważonym mechanizmem, że im bardziej starasz się powstrzymać jąkanie, tym gorzej wpływa to na jego działanie.

Jąkanie wpływa na sferę emocjonalną i bycie osobą jękanającą się często jest przykrym doświadczeniem. Być może nawet czasami nachodzą cię myśli, że jest to coś hańbiącego, chociaż tak nie jest. W wyniku tego mogłeś stać się niezwykle wrażliwy na punkcie swoich trudności.

Prawdą jest, że doświadczenie bloku czy niemożności wypowiedzenia tego, co chciałbyś powiedzieć bez jękania, może być bardzo frustrujące<sup>28</sup>. W rezultacie, w niektórych

---

<sup>26</sup> Inaczej mówiąc, jąkanie jest tym, co próbujesz robić, aby już więcej się nie jąkać. (Johnson)

<sup>27</sup> Jękanący się próbując siłowo artykułować słowa, sprawia, że mowa staje się bardziej procesem mięśniowym, niż umysłowym. (Blumel)

<sup>28</sup> Płynność to przyjaciel na dobre czasy, który odwraca się, kiedy go najbardziej potrzebujemy. (Sheehan)

okolicznościach możesz stać się tak skrępowany i poniżony, że cierpienie doprowadzi do odczuwania bezsilności, wstydu, niższości, depresji i czasami nienawiści do siebie<sup>29</sup>.

Twoje emocje mogą generować tak dużo strachu i lęku, że mogą wpłynąć na postawy wobec innych i życia w ogóle<sup>30 31</sup>. Podobnie jak z małymi rzeczami kontrolującymi większą całość, jąkanie może zmieniać twoją osobowość. Jeśli będziesz w stanie odczulić się i nauczyć, że nie musisz wpadać w panikę, gdy się jąkasz lub przewidujesz pojawienie jąkania, będziesz mógł zacząć zmieniać sposób, w jaki mówisz; i zauważalne postępy przyjdą szybciej.

---

Pozytywne zmiany w postawach i odczuciach dotyczących samego siebie i twojego jąkania będą prowadzić do pozytywnych zmian w mowie.

---

Pozytywne zmiany w postawach i odczuciach dotyczących samego siebie i swojego jąkania będą prowadzić do pozytywnych

zmian w mowie.

Strach w jąkaniu może być związany z pewnymi słowami lub dźwiękami, lub pewnymi osobami, bądź sytuacjami, telefonami, z wypowiedaniem imienia, z rozmowami o pracę itd. Kiedy tego strachu niewiele, również napięcie jest mniejsze i prawdopodobnie nie będziesz doświadczał wielu trudności.

Kiedy twój strach jest silny, będzie on przyczyniał się do budowania napięcia na aparacie mowy i będziesz się jąkał częściej i z większym nasileniem. Czasami ten strach może być tak duży, że doprowadza do obłędu i niemal paraliżuje myśli i działania.

Ten strach i lęk mogą powstrzymać cię przed uczestnictwem w sytuacjach i doświadczeniach, które w przeciwnym razie sprawiałyby ci przyjemność. Może to spowodować więcej skrępowania i wstydu, a im bardziej staniesz się sfrustrowany, tym częściej będziesz się jąkał.

Jak to ktoś trafnie określił, „Jeśli nie możesz pozwolić sobie na jąkanie, to na pewno będziesz się jąkać”. Dlatego twoje jąkanie najczęściej zależy proporcjonalnie od tego, jak dużo strachu jest w tobie<sup>32</sup>.

---

<sup>29</sup> Mówienie było bardzo emocjonalnym doświadczeniem, które dostarczało mi uczucia bezsilności, klęski i niepowodzenia. (Freud)

<sup>30</sup> Jąkanie rozwija emocjonalne reakcje, które przenikają jego duszę, oddziałują na jego wolę i niepokoją jego umysł. (Martin)

<sup>31</sup> Jąkający się najczęściej czuje się odstawiony na bok i inny od ludzi w jego otoczeniu. Czuje, że chociaż inni także mają trudności w życiu, mogą sobie z nimi poradzić i żyć znacznie łatwiej z tymi problemami. Częściej od innych czuje się stale okaleczony, ponieważ nie może ukryć czy zamaskować swoich trudności z mową, i dlatego jest nieustannie narażony na zakłopotanie, ośmieszanie i nieprzychylność ze strony innych. (Barbara)

<sup>32</sup> Im bardziej osoba się jąka, tym bardziej obawia się pewnych słów i sytuacji. Im bardziej się obawia, tym bardziej się jąka. Im bardziej się jąka, tym mocniej się zмага. Im bardziej się zмага, tym częściej spotyka się z nieprzychylnymi reakcjami, co wzmacnia jej strach. (Van Riper)

## Napięcie i relaksacja

Ponieważ strach buduje nadmierne napięcie mięśniowe, jego zmniejszenie powinno stanowić główny cel terapii. Napięcie wywołwane przez strach odgrywa największą rolę w aktywowaniu twojego jąkania i może być bezpośrednią przyczyną twoich trudności<sup>33 34 35</sup>. Jeśli nie będziesz starał się wymuszać mowy wolnej od trudności, nie będziesz jąkał się aż tak bardzo lub przynajmniej będziesz jąkał się łagodniej.

Jak można zredukować napięcie? To trudne pytanie. W przeszłości sugerowano, że hipnoza mogłaby pomóc. Byłoby wspaniale, gdybyś mógł zredukować lub wyeliminować napięcie stosując hipnozę, ale niestety przez lata ten sposób ukazał jedynie swoją krótkotrwałą skuteczność<sup>36</sup>.

Próbując się relaksować, wielu jękających eksperymentowało z piciem napoi alkoholowych czy odurzaniem się. Chociaż może to skutkować zmianami w jękaniu u niektórych osób, to efekt jest wyłącznie przejściowy. Z oczywistych względów te sposoby nie mogą być polecane<sup>37 38</sup>.

Pomimo że istnieją różne środki farmakologiczne redukujące strach i lęki, to niestety w tej chwili nie istnieje żaden środek dedykowany do stosowania w przypadku jękania<sup>39 40</sup>.

Ponadto, w wielu przypadkach stosowanie leków może doprowadzić do pojawienia się działań niepożądanych.

Sugeruje się także, że trening relaksacyjny pomaga w redukowaniu napięć, których doświadczasz. Byłoby wspaniale, gdybyś mógł wykonywać ćwiczenia relaksacyjne, które eliminują napięcia i zachowują swoją skuteczność podczas prawdziwych zająknięć.

Przeprowadzono wiele badań związanych z tym tematem i wiele osób jękających się poświęciło tysiące godzin, próbując opanować procedury relaksacyjne z nadzieją na to, że

---

<sup>33</sup> Kluczowe w tym momencie jest to, że zmaganie się i unikanie pogarsza problem jękania. (Moses)

<sup>34</sup> Jękanie jest wynikiem tego, że rozmówca nie jest w stanie poradzić sobie ze wzmożonym napięciem mięśniowym powstałym w aparacie mowy. (Luper)

<sup>35</sup> Jękanie w dużej części może być traktowane jako coś, co niektórzy ludzie robią, kiedy reagują niezwykle napięciem na sposób, w jaki mówią. (Bloodstein)

<sup>36</sup> Wielu z was zapewne słyszało o cudach, jakie może zdziałać hipnoza i może w niej upatrywać technikę, która dostarczy szybkiego rozwiązania. Zapewniam, że przez lata próbowano używać takich sposobów, ale niemal niezmiennie poprawa jest wyłącznie chwilowa i przelotna. (Murray)

<sup>37</sup> Zacząłem bardzo dużo palić i okazjonalnie spożywać alkohol, ale nie przyniosło to żadnej ulgi. (Wedberg)

<sup>38</sup> Jeden z moich pacjentów był urzędnikiem miejskim, który zwykł popijać whisky przed przedstawieniem tygodniowego raportu przed Radą Miejską. Wkrótce alkoholizm stał się o wiele poważniejszym problemem niż jego jękanie i musiał zostać poddany leczeniu odwykowemu z tego powodu. (Bluemel)

<sup>39</sup> Ponieważ nasilenie jękania spowodowane strachem jest powszechnym doświadczeniem, można przypuszczać, że leki zmniejszające lęk mogłyby przynieść korzystne rezultaty. (Rosenberger)

<sup>40</sup> Chociaż leki na jękanie znajdują się na horyzoncie, to żadna forma terapii jękania nie jest lekarstwem. Dlatego, w przyszłości leczenie prawdopodobnie będzie obejmować kombinację leków i terapii mowy w celu osiągnięcia optymalnych wyników. (Maguire)



efekty będą się utrzymywać w momentach, w których naprawdę tego potrzebują. Jednak wyniki nie były zadowalające<sup>41</sup>.

Uczenie się rozluźniania będzie wpływać pozytywnie na twoją mowę, zdrowie w ogóle i dobre samopoczucie, nawet jeśli nie stanowi ono rozwiązania problemu. Elementarna zasada utrzymuje, że im spokojniejszy i bardziej rozluźniony jesteś, tym mniej będziesz się jąkał<sup>42</sup>. Jest to jeden z powodów, dla których zostaniesz poproszony o to, aby mówić w sposób łagodny, niepośpieszny, lekki i świadomy, ponieważ pomoże to wykształcić spokojniejszy i bardziej zrelaksowany sposób mówienia.

Bardziej praktyczna od ogólnej relaksacji jest relaksacja poszczególnych mięśni. Kiedy już będziesz w stanie zlokalizować miejsca, w których gromadzone jest największe napięcie, to stanie się możliwe nauczenie rozluźniania tych mięśni podczas mowy<sup>43</sup>. Będzie to szczególnie pomocne.

Ćwiczenia te angażują tylko pewne mięśnie, których używasz do kontrolowania ust, języka, jamy ustnej, oddechu i w pewnym stopniu fałd głosowych. Będąc rozluźnionym i sam, możesz ćwiczyć umyślne napinanie, a następnie rozluźnianie. Największe korzyści przyniesie umiejętność relaksowania tych mięśni podczas mowy.

Wskazane są również regularne ćwiczenia fizyczne. Ćwiczenia fizyczne nie wpływają wyłącznie pozytywnie na zdrowie, ale również mogą przyczyniać się do budowania pewności siebie, której potrzebują wszystkie osoby jąkające.

Ćwiczenia fizyczne mogą sprzyjać skłonności do utrzymywania wyprostowanej postawy z głową uniesioną i ściągniętymi ramionami<sup>44</sup>. Ten typ asertywnej postawy może pomóc w wytworzeniu poczucia pewności siebie — poczucia, że jesteś równie dobry lub lepszy od osoby obok<sup>45</sup>. Pod tym względem ćwiczenia fizyczne pomogą.

Postaraj się przyjąć ogólną pozytywną postawę. Przekonaj siebie, że możesz i przezwyciężysz swoje trudności. Jeśli przyjmiesz asertywną postawę i połączysz ją z technikami kontrolującymi mowę, to będziesz wykonywał szybsze postępy. Bądź asertywny, wierz w siebie i miej zaufanie do swoich działań<sup>46</sup>.

---

<sup>41</sup> Relaksacja była czasami przedstawiana jako metoda leczenia jąkania. Nie wierzę jednak w to, że procedury relaksacyjne stanowią trwałą wartość, chyba że są częścią bardziej rozbudowanego procesu terapeutycznego. (Gregory)

<sup>42</sup> Kilka minut dziennie poświęconych na medytację i relaksację może pomóc wzmocnić ducha. (G. Johnson)

<sup>43</sup> Kiedy jąkający się zlokalizuje miejsca w jego krtani, na które odruchowo wywiera za dużo napięcia, będzie mógł ćwiczyć jąkanie bez tego czynnika. (Bloodstein)

<sup>44</sup> Zaakceptuj fakt, że masz poważny problem. Stój pewnie na obu nogach, z ramionami ściągniętymi w tył i zacznij usilnie atakować problem. (Barbara)

<sup>45</sup> Przyjmij postawę asertywną - gotowość fizyczną do podążania w przód. Używaj języka ciała, który da ci przewagę. (G. F. Johnson)

<sup>46</sup> Pogląd ten utrzymuje, że jakikolwiek ludzki problem jest, pod wieloma ważnymi względami, zaburzeniem myślenia. (Manning)

## Rozpraszacze uwagi

Jeśli istniałby jakiś sposób na odwrócenie twoich myśli od strachu, tak abyś nie myślał o jękaniu, prawdopodobnie nie miałbyś problemów<sup>47</sup>. Jeśli mógłbyś zapomnieć o tym, że byłeś osobą jękającą się, być może przestałbyś się jąkać. Jednak nie wiemy, jak mógłbyś wykształcić u siebie takie „zapomnienie”.

---

**Rozpraszanie... może chwilowo odwrócić twoje myśli od strachu, ale nie będzie skutkowało żadnym trwałym zmniejszeniem strachu lub jękania.**

---

Wszystko, co odciąga twój umysł od strachu lub antycypowania jękania, najczęściej przyniesie chwilową ulgę. Jest to główny powód, dla którego jękający się czasami są wprowadzani w błąd przez stosowanie podstępnych

procedur jak mówienie śpiewne lub z użyciem palców ręki, zsynchronizowane z metronomem, kołysaniem ramion lub tupaniem stopą itd. Te i wiele innych dziwnych sposobów mówienia mogą skutkować przejściową płynnością mowy.

Wystarczy myśleć o tym, jak ich używać, kiedy spodziewasz się trudności, a to odwróci twoją uwagę od jękania. Stosowanie ich może chwilowo zamazać myśli powiązane ze strachem, ale nie będzie skutkowało żadnym trwałym zmniejszeniem strachu lub jękania.

Może to wydawać się dziwne, ale niemal każda nowa lub dziwaczna technika<sup>48 49</sup> pomoże chwilowo każdemu jękającemu się — przynajmniej, zanim nowinka się zniesie — jeśli tylko jest przekonany o jej skuteczności.

## Pomoc i wsparcie ze strony innych

Byłoby idealnie, gdybyś mógł uzyskać pomoc od kompetentnego logopedy przeszkolonego w leczeniu jękania. Jednak w tym programie samodzielnej terapii zostało przyjęte założenie, że nie masz dostępu do wyspecjalizowanej pomocy. A nawet jeśli masz, to sukces jakiegokolwiek programu zależy przede wszystkim od twoich wysiłków i starań<sup>50 51</sup>.

Nie oznacza to jednak, że powinieneś zniechęcać innych do pomocy, ponieważ potrzebujesz ludzi do rozmowy i ćwiczeń. Jeśli masz kogoś w rodzinie lub bliskiego przyjaciela, któremu ufasz, on lub ona może być w stanie dostarczyć ci wartościowych pod wieloma względami wskazówek<sup>52</sup>.

---

<sup>47</sup> Jeśli zapomni, że był osobą jękającą się i po prostu ruszyłby przed siebie z założeniem, że nie ma trudności, mówiłby całkiem normalnie. (Bloodstein)

<sup>48</sup> Jedną ze zdradliwych cech obietnic związanych z terapią jękania jest to, że cokolwiek, w sensie jakakolwiek technika doprowadzająca do natychmiastowej płynności, prawdopodobnie będzie chwilowo działać. (Sheehan)

<sup>49</sup> Czary, zabiegi chirurgiczne, aparaty usprawniające język, leki, hipnoza, psychoanaliza, machanie ramionami i wiele innych wymysłów i metod zostało zastosowane, i zawsze znalazło się kilku 'wyleczonych' dla każdej z tych metod, bez względu na groteskowość. (Van Riper)

<sup>50</sup> Jękający musi pozbyć się myśli, że może zostać 'wyleczony' przez kogoś innego. (Wedberg)

<sup>51</sup> Zanim przystąpisz do dowolnego programu korygującego twoje jękanie, musisz pamiętać, że jękanie to twój i tylko twój problem. (Barbara)

<sup>52</sup> Tym, kogo potrzebowałem, nie był autorytet, ale przyjaciel i współpracownik prawdziwie zainteresowany mną i skory do pomocy. Miałem to szczęście mieć brata, który był również przyjacielem. (Freud)

Zachowując się jak obserwator, taka osoba może być w stanie zauważyć i usłyszeć rzeczy, których możesz nie być świadomy. Możliwe jest również, że kiedy będziesz studiował sposób, w jaki się jąkasz (zostanie to przedyskutowane później), taki przyjaciel mógłby skopiować twoje jąkanie, aby pomóc ci stać się świadomym tego, co robisz, kiedy masz problemy<sup>53</sup>.

On lub ona może towarzyszyć ci podczas niektórych z twoich zadań, komplementować twoje starania, dawać moralne wsparcie przez zachęcanie do nieustawania w wysiłkach i wytrwania aż osiągniesz swój cel. Będziesz potrzebował każdego wsparcia, jakie możesz otrzymać.

*Czasami przyjaciele, mając najlepsze intencje, oferują nieproszoną radę związaną z tym, co usłyszeli lub wymyślili, dotyczącą tego, jak powinieneś pokonać jąkanie. Chociaż taka rada może być nierozważna i niepotrzebna to sugerujemy, abyś przyjął ją z wdzięcznością, nawet jeśli opiera się ona na nieodpowiednim zrozumieniu problemu.*

W niektórych miastach zostały zorganizowane grupy wsparcia dla jąkających. Takie osoby spotykają się regularnie, aby pomagać sobie wzajemnie w pracy nad problemem. Jeśli taka grupa posiada uzdolnione przywództwo, może okazać się bardzo wartościową. Więcej informacji znajdziesz na stronie ....

## Determinacja

Nie ma łatwej drogi do płynności. Zrealizowanie celu terapii wymaga wiele determinacji<sup>54</sup>. Konieczne jest posiadanie odwagi, aby konfrontować się<sup>55</sup> bezpośrednio z jąkaniem i podejmować się wykonywania zadań, które będą wymagały włożenia mnóstwa pracy i prawdopodobnie niejednokrotnie wprowadzą cię w zakłopotanie<sup>56</sup>. Czy płynniejsza mowa jest warta tego wysiłku, aby osiągnąć ten cel? Decyzja należy do ciebie.

\_\_\_\_\_

Nie ma łatwej drogi do płynności.

\_\_\_\_\_

Właściwie skrępowanie, którego doświadczasz, pomoże w zredukowaniu wrażliwości, która sprawia, że jąkasz się bardziej<sup>57</sup>.

A stanie się mniej wyczulonym na trudności sprawi, że łatwiej będzie ci utrzymać wystarczającą przytomność umysłu, aby podążać za rekomendowanymi procedurami.

Jeśli czujesz, że jąkanie stanowi przeszkodę, to musisz znaleźć sposoby i środki na bogatsze życie poprzez płynniejszą mowę<sup>58</sup>. Musisz zacząć czuć się ze sobą lepiej jako osobą.

<sup>53</sup> Mój nauczyciel chemii ze szkoły średniej, dawniej jąkający się, zrezygnował z obiadu dwa razy w tygodniu, aby porozmawiać ze mną na temat mowy... Może znajdziesz sympatycznego przyjaciela, który będzie słuchał, kiedy będziesz mówił o swoim jąkaniu. Poinformuj go, że nie oczekujesz od niego rad. Nie oczekujesz od niego bycia terapeutą, ale po prostu bycia przyjacielem. (Brown)

<sup>54</sup> W życiu doceniasz najbardziej te rzeczy, które robisz dla siebie. Przewyciężenie jąkania wymaga ogromnej samodyscypliny i pragnienia. (Aten)

<sup>55</sup> Pomimo że początkowo jest to trudny orzech do zgryzienia, to nie ma nic bardziej terapeutycznego niż konfrontowanie się ze sobą. (Rainey)

<sup>56</sup> Załagodzenie jąkania to przede wszystkim kwestia samodyscypliny i kontroli. (Stromsta)

<sup>57</sup> Na tym etapie procesu terapeutycznego, jąkający się musi odczulić się na jego jąkanie. (Kamhi)

<sup>58</sup> Nadal pamiętam wyraźnie jak bardzo się jąkałem i jak splątany emocjonalnie kiedyś byłem. Kiedy widzę jakąś osobę jąkającą się, przypominam sobie moje własne niekorzystne rokowania, słabości, brak nadziei, i

Jednak nie powinieneś domagać się czy oczekiwać perfekcji, chcesz po prostu komunikować się swobodniej. Jednak do tego potrzebna jest determinacja, aby dokonać zmian w sposobie mówienia i w sobie. Te zmiany mogą sprawić, że przejmiesz kontrolę i staniesz się panem własnej mowy.

---

**Bądź asertywny i wierz w siebie.**

---

Wierzmy, że możesz odnieść sukces i że zysk jest dużo wyższy niż początkowy koszt. Jednak wymaga to poświęcenia po twojej stronie, aby zmienić swoje nastawienie do problemu<sup>59</sup>. Jąkanie to uparta ułomność, która nie podda się łatwo<sup>60</sup> <sup>61</sup>. Terapia to wyzwanie<sup>62</sup>. Decyzja należy do ciebie.

---

kiedy to robię, widzę przede mną siły i potencjał, którego nie miałem. Jeśli mogłem zrobić to, co zrobiłem, to z całą pewnością ta osoba również może dokonać tego samego. Jest to bardzo prawdziwe przeświadczenie i podejrzewam, że odgrywa ono kluczową rolę w jakimkolwiek sukcesie, jaki osiągnąłem jako terapeuta. (Van Riper)

<sup>59</sup> Jąkający się Leonard, spróbowałby wszystkiego, ale nigdy w lekkomyślny i nieroztropny sposób. Był zarówno wystarczająco bystry, aby widzieć co musi zostać zrobione, jak i miał odwagę, aby to zrobić - szczęśliwe połączenie dla osoby jąkającej się. Miał swego rodzaju zaciętość lub upartą wytrwałość, którą był w stanie przekształcić w zaletę. (Sheehan)

<sup>60</sup> Jąkanie to twardy przeciwnik. Nigdy się nie poddaje. Musisz wciąż go ogłuszać, aby był posłuszny. (Starbuck)

<sup>61</sup> Wartościowym warunkiem wstępnym dla pomyślnej terapii jest głębokie wewnętrzne przekonanie jąkającego się w 'opanowalność' jego zaburzenia - połączone z duchem walki i gotowością do pokonywania trudności życiowych i niedostatków. (Freud)

<sup>62</sup> Ludzie, którzy coś osiągnęli na tym świecie byli prowadzeni przez inspirację, przez wizję, przez wiarę pochodzącą z nich samych i przez wiarę w nieznanne. (Wedberg)

# Założenia i program

Poglądy przedstawione w tej książce opierają się na założeniu, że jąkanie to zachowanie, które może zostać zmodyfikowane lub zmienione. Oznacza to, że możesz nauczyć się kontrolować swoje trudności, częściowo przez zmienianie swoich odczuć i postaw wobec jąkania, a częściowo przez eliminowanie lub korygowanie nieprawidłowych nawyków powiązanych z twoim jąkaniem<sup>63 64 65</sup>.

Będzie to obejmować zmniejszeniem strachu przed pojawieniem się trudności poprzez zdyscyplinowanie siebie do konfrontowania się z lękami i stanie się mniej wyczulonym na jąkanie<sup>66 67</sup>. Zawiera to:

(1) Przeanalizowanie zachowań powiązanych z jąkaniem.

(2) Wyeliminowanie niepotrzebnych i nienaturalnych czynności, które być może wykonujesz.

(3) Podejmowanie pozytywnych działań w celu kontrolowania swoich bloków w mowie.

Podstawowym założeniem jest to, że jąkanie jest czymś, co robisz i możesz nauczyć się to zmieniać<sup>68</sup>.

## O programie

Ponieważ istotne jest, abyś zrozumiał ogólny plan terapii, dlatego opiszemy pokrótce działanie programu.

Przede wszystkim będziesz proszony o wypróbowanie pomocnych procedur terapeutycznych opisanych w kolejnym rozdziale. Będzie to szczególnie korzystne dla tych, którzy pragną natychmiastowej ulgi.

---

<sup>63</sup> Podstawowym faktem ujawnionym przez badania kliniczne było to, że jąkanie jest niesamowicie modyfikowalne. Możliwe jest, że osoba zmieni drastycznie rzeczy, które robi i które nazywa jej jąkaniem. (Johnson)

<sup>64</sup> W czasie trwania procesu terapii on (jąkający się) powinien nauczyć się przez doświadczenia, że może zmienić zachowania związane z mówieniem i że może zmienić emocjonalne reakcje, zarówno sposobu, w jaki mówi, jak i względem słuchaczy i jego samego. (D. Williams)

<sup>65</sup> Zasadniczo istnieją dwie główne cechy jego zachowania, które jąkający się może zmodyfikować. Pierwszą są zachowania powiązane z samą mową, a drugą z jego postawami względem mówienia i jąkania w szczególności. Wymienione aspekty są ze sobą związane: jeden ze sposobów zmiany nastawienia jest dostarczany przez pomaganie jąkającemu się doświadczać zdolności do modyfikowania jego mowy, a drugi sposób, w którym mowa jest zmieniana, wiedzie przez zmniejszenie strachu powiązanego z różnymi sposobami myślenia i postrzegania problemu. (Gregory)

<sup>66</sup> Musisz nauczyć się odczulania na reakcje innych i nie pozwalania, aby wymyślone lub rzeczywiste reakcje ludzi na twoje jąkanie nadal wpływały na twoje zdrowie psychiczne i spokój umysłu. (Adler)

<sup>67</sup> Jednym z najważniejszych etapów leczenia dorosłych jąkającym się jest etap, w którym podejmowane są próby przeobrażenia wstydu i skrępowania, które są powiązane z jąkaniem. (Van Riper)

<sup>68</sup> Twoje jąkanie jest czymś, co robisz, nie czymś, co dzieje się z tobą. Jest to twoje zachowanie - nie stan. Popelniasz błędy, które możesz skorygować z odrobiną samokształcenia i odwagi. (Sheehan)

Następnie zaleca się, abyś zastosował się do dwunastu zdroworozsądkowych i pomocnych rekomendacji lub zasad ogólnych w celu poprawy mowy. Przedstawione zasady ogólne zostały stworzone, aby dostarczyć ci praktycznych sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Stosując się do rekomendacji przedstawionych w tych zasadach, będziesz koncentrował się na redukcji zarówno nasilenia, jak i nieregularności swoich trudności oraz zmniejszeniu liczby zająknięć. A wykonując postanowienia zawarte w tych wskazówkach, będziesz stopniowo kładł podwaliny pod uzyskanie skutecznej kontroli nad swoją mową.

Zasady te będą nakłaniać do:

- (1) Mówienia niespiesznego,
- (2) Łagodniejszego i bardziej otwartego jąkania,
- (3) Zaprzestania wysiłków mających na celu ukrywanie jąkania,
- (4) Zaprzestania wszelkich praktyk związanych z unikaniem,
- (5) Wyeliminowania symptomów niepożądanych,
- (6) Utrzymywania normalnego kontaktu wzrokowego.

W jednej ze szczególnie ważnych reguł będziesz proszony o dokładne przestudiowanie tego, co twój mechanizm mowy robi niepoprawnie podczas zająknięć. Innymi słowy, dowiedzenia się, co konkretnie robisz, kiedy doświadczasz trudności<sup>69 70</sup>.

Te niezbędne informacje zostaną użyte, aby pomóc ci zmienić te elementy, które wykonujesz nieprawidłowo, które sprawiają, że twoja mowa stanowi problem i aby pomóc ci nauczyć się efektywniejszych sposobów radzenia sobie z jąkaniem<sup>71</sup>.

---

... musisz nauczyć się odczuwać  
samego siebie na reakcje  
innych...

---

Powinieneś patrzeć na jąkanie jak na pewne rzeczy, które nauczyłeś się robić – nie jakby coś było z tobą nie tak, lub jakby coś się z tobą działo. Powinieneś spróbować zastąpić niepożądane reakcje, których się wyuczyłeś,

przez normalne zachowania powiązane z mową, których opanowanie jest po prostu w twoim zasięgu.

Następnie zostaniesz poinstruowany jak radzić sobie z tymi nieregularnościami przez używanie korekcji post-bloków, in-bloków i pre-bloków. Są to techniczne nazwy metod, które opanujesz, aby pomóc sobie w ustalony sposób łagodnie przechodzić przez słowa, których się obawiasz i które umożliwią ci rozwinięcie poczucia kontroli.

---

<sup>69</sup> Pierwszy etap terapii obejmuje asystowanie osobom jękającym się w zwracaniu uwagi na to, co robią, kiedy się jękają. (D. Williams)

<sup>70</sup> 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? (Starbuck)

<sup>71</sup> Dla niektórych jękających zwykła identyfikacja sposobu, w jaki zająknięcia zostały wytworzone, jest wystarczająca, aby umożliwić im rozpoczęcie modyfikacji tych samych wystąpień jękania. (Conture)

Kiedy zauważysz, że możesz stosować się do tych zasad ogólnych, poczynisz również postęp w kontrolowaniu własnej mowy. Niektóre reguły mogą wpływać w większym stopniu na twoje jąkanie i mogą znaczyć więcej od innych, ponieważ będą one uderzać w twoje słabe punkty. W rezultacie przekonasz się, że osiągnięcie celu niektórych zasad przyczyni się do większych postępów w twoim indywidualnym przypadku.

Niestety nie mamy możliwości sprawdzenia, w jaki sposób się jąkasz, dlatego możemy jedynie zasugerować wypróbowanie wszystkich przedstawionych rekomendacji.

Czas potrzebny na zrealizowanie założeń każdej z zasad będzie znacząco różnił się w zależności od nasilenia jąkania oraz od twojego oddania w pracy nad wyznaczonymi zadaniami. Możliwe jest, że czas potrzebny do osiągnięcia niektórych z pożądaných celów będzie mierzony w dniach. Jednak dla innych, wymagany czas potrzebny na zapanowanie nad nieustępliwymi i pozornie niekontrolowanymi nawykami, może być zdecydowanie dłuższy<sup>72 73</sup>.

---

**Nawet jeśli twoje jąkanie nie jest bardzo nasilone, sugerujemy, abyś przeszedł przez każdy z etapów programu.**

---

Nawet jeśli twoje jąkanie nie jest bardzo nasilone, sugerujemy, abyś przeszedł przez każdy z etapów programu. Mamy nadzieję, że kiedy już uporasz się z danym etapem, poczujesz się usatysfakcjonowany tym, że osiągnąłeś racjonalny cel, zanim przejdiesz do następnego kroku. Postępując w ten sposób, będziesz wiedział, na czym stoisz i jaki postęp wykonałeś.

Opanowanie jak pomagać sobie powinno być celem dla każdej osoby jąkającej się. Pierwszym krokiem będzie eksperymentowanie z różnymi sposobami mówienia, jak zostało to przedstawione w kolejnych rozdziale. W ten sposób będziesz mógł doświadczyć natychmiastowej ulgi.

---

<sup>72</sup> Kiedy dorosła osoba jąkająca się zaczyna terapię... pierwszą rzeczą, jaką musi zrozumieć jest to, że jąkanie w takiej formie jak teraz było nabywane przez pewien okres, oraz to, że zmienianie tego to powolny proces - nie natychmiastowy. (Gregory)

<sup>73</sup> Pewnie mówisz, chcę przestać się jąkać. Jasne! Jednak najpierw musisz zerwać z dawnymi nawykami, które budowałeś przez lata i nie można tego zrobić natychmiast. (Emerick)

# Pomocna technika terapeutyczne

Wymienione procedury są skierowane szczególnie do tych jąkających, którzy czują, że potrzebują natychmiastowej ulgi, nawet jeśli będzie ona wyłącznie przejściowa. Sugerujemy, abyś także spróbował tej eksperymentalnej procedury, ponieważ może ona upłynnić twoją mowę.

Polega ona na mówieniu w bardzo powolny, jednakowo przeciągany sposób. Podczas wolnej mowy sugeruje się, aby przejścia z pierwszego, bądź początkowego dźwięku wszystkich słów lub sylab, trwały sekundę lub dłużej.

Następnie kontynuuj przedłużanie dźwięków, sylab i słów w łagodny, miękki sposób.

---

...zmiany niemal zawsze prowadzą do dyskomfortu...  
daj sobie czas...

---

Ta miękka powolna przedłużona metoda mówienia, obecna szczególnie podczas rozpoczynania słów, nie może pomóc, ale może przynieść pewną ulgę. Może się okazać szczególnie przydatna dla tych, którzy nie mają wielu negatywnych odczuć w stosunku do ich jąkania.

Proponujemy, abyś spróbował tej procedury. Początkowo możesz nie czuć się komfortowo z tym, jak brzmisz czy co odczuwasz, ale pamiętaj, że wprowadzanie zmian prawie zawsze wiąże się z poczuciem dyskomfortu. Dlatego, nie zalecamy mówienia w ten sposób przez cały czas, zwłaszcza na początku. Daj sobie czas, aby dostosować się do tego nowego sposobu mówienia.

## Szczegółowe informacje techniczne

Jak zapewne wiesz, słowa składają się z dźwięków. W opisanej procedurze powinieneś rozpoczynać dźwięki słów w niezwykle powolnym, spokojnym, równym tempie poprzez delikatne i łagodne niezmiernie powolne ślizganie się przez pierwszy dźwięk. Prześlizgnięcie się przez początkowy dźwięk słowa może zająć sekundę lub nawet więcej. Nazywamy to „miękkim startem”.

Następnie rozciągaj i przedłużaj wszystkie kolejne dźwięki słowa, używając ciągłej fonacji<sup>74</sup>. Oznacza to rozciąganie i przedłużanie praktycznie wszystkich spółgłosek i samogłosek oraz ślizganie się przez nie i robienie powolnych przejść od dźwięku do dźwięku<sup>75</sup>.

Aby to zrobić, wprowadź w drgania swoje fałdy głosowe w niski, stały, bardzo powolny sposób, kiedy rozpoczynasz wytwarzanie dźwięków słów, używając miękkiego startu z lekkim napięciem na języku i ustach, znanym także jako „lekkie kontakty”. Możesz określić

---

<sup>74</sup> Wyraźne przedłużanie dźwięków jest doskonałym sposobem na rozpoczęcie modyfikacji u dorosłych osób jąkających się. (Conture)

<sup>75</sup> Tym, co jest wymagane do ułatwienia sobie produkcji płynnej mowy, jest obniżenie prędkości ruchów związanych z przejściami od i do dźwięku, i to można osiągnąć przez przedłużanie głosek dźwięcznych. (Perkins)



czy twoje fałdy głosowe drgają przez przyłożenie ręki do krtani, w miejscu, w którym odczuwasz wibracje.

Ten niezwykle powolny, przeciągany sposób rozpoczynania i przedłużania wszystkich dźwięków spowoduje, że będziesz w stanie zachować ciągłość brzmienia i przepływu powietrza bez przerw w fonacji i bez powtórzeń. Przypominamy, rozciągaj i przedłużaj wszystkie głoski dźwięczne, szczególnie dźwięki początkowe. I przedłużaj również wszystkie przejścia między wszystkimi dźwiękami (spółgłoskami i samogłoskami) z lekkimi, miękkimi kontaktami na spółgłoskach.

Rozciąganie i przedłużanie samogłosek jest bardzo łatwe, ale nauczenie się przedłużania spółgłosek wymaga praktyki<sup>76</sup>. Poświęć czas na praktykę samemu, ćwicząc wydłużanie czasu trwania spółgłosek. Niektóre z nich jak t, d, p, b itd. są „zwarło-wybuchowymi” i „dźwiękami stopującymi” i one muszą być wypowiedziane w łagodny i powolny sposób z zachowaniem lekkich i luźnych kontaktów języka i ust.

**Ten łagodny, powolny, miękki, wydłużony sposób mówienia powinien być używany zarówno na słowach, których się nie obawiasz, jak i tych, których się boisz.** Krótko mówiąc, musisz mówić tak przez cały czas, dopóki nie nabierzesz wprawy. Wiąż kolejne dźwięki słów ze sobą, doczepiaj początek jednego słowa do końca poprzedniego.

Możesz być skrupowany i czuć się niekomfortowo wypowiadając w tym miękkim, łagodnym i wolnym tempie tylko około trzydziestu słów na minutę, ale musisz sam się przekonać, co ten sposób mówienia może dla ciebie zrobić.

**Przypominamy, zalecane jest, abyś używał tego łagodnego, przedłużonego sposobu mówienia w rozmowach z innymi, kiedy już spędzisz odpowiednią ilość czasu na ćwiczeniach w warunkach domowych<sup>77</sup>.**

Możesz wahać się, czy używać takiej mowy, ponieważ czujesz, że ludzie będą się zastanawiać, dlaczego to robisz. Powiedz im prawdę — że pracujesz nad jąkaniem. Nie ma czego się wstydzić i twoi znajomi z chęcią pomogą. Kiedy już będziesz używał tego sposobu mowy przez jakiś czas, możesz zacząć stopniowo zwiększać tempo, w którym rozpoczynasz i wypowiadasz słowa, chyba że pojawią się problemy. W takim przypadku powinieneś wrócić do wolniejszego tempa, w którym nie miałeś żadnych trudności.

Ten miękki, powolny, płynący sposób mówienia jest powszechnie stosowaną techniką i może przynieść znaczną ulgę i umożliwić ci łagodniejsze mówienie. Może nie rozwiąże twojego problemu, ale prawdopodobnie okaże się pomocny.

Tak czy owak, pokaże ci i innym, że akceptujesz swoje jąkanie jako problem, nie jako przekleństwo, i że pracujesz nad poradzeniem sobie z nim. Ludzie szanują taką postawę. Zaczynaj teraz.

---

<sup>76</sup> Osiągnij właściwe wolne tempo nie przez pauzowanie między słowami, ale przez rozciąganie każdej samogłoski i spółgłoski. Samogłoski są łatwe do rozciągania. Spółgłoski są trudne. (Guitar-Peters)

<sup>77</sup> Jakikolwiek działania, które podkreślają lub zwiększają równomierność przejść między dźwiękami, sylabami, słowami, będą korzystne dla zachowania ciągłości mowy. (Agnello)

---

Sumiennie pracuj przez jakiś czas – być może kilka tygodni lub więcej nad programem przedstawionym wyżej. Wtedy będziesz wiedział, jakie korzyści możesz czerpać z tego podejścia do terapii.

# Wszystkie ważne zasady ogólne

## Zaadaptowanie satysfakcjonujących zachowań i korzystnych praktyk

Mamy nadzieję, że eksperymentowanie z procedurą zalecaną w poprzednim rozdziale pozwoliło ci na łatwiejsze komunikowanie się z mniejszymi trudnościami. Jednak odradzamy stałe stosowanie tego sposobu mówienia z kilku powodów. Po pierwsze, może on nie działać przez cały czas w każdej sytuacji. Możesz zauważyć, że ciągle pamiętanie o używaniu technik kształtujących płynność jest trudne, zwłaszcza kiedy jesteś zestresowany lub podekscytowany. Po drugie, możesz nie czuć się komfortowo, rozmawiając w ten sposób, z niektórymi ludźmi.

Reguły opisane w tym rozdziale wyjaśniają jak radzić sobie z jękaniami przez wprowadzenie w życie pewnych podstawowych praktyk naprawczych. Składa się na nie dwanaście zasad ogólnych, które krótko podsumowują ten program. W sposób ogólny przedstawiają one sposób radzenia sobie z trudnościami, wykorzystując dwa podejścia.

**Pierwsze**, poprzez modyfikację twoich odczuć i postaw w stosunku do jękania, zmniejszając obawy związane z mówieniem i zachowania związane z unikami.

**Drugie**, poprzez modyfikację nieregularnych nawyków powiązanych z jękaniami, używając pewnych technik, które będą zmieniać kształt twojego jękania, abyś był w stanie mówić bez nieprawidłowości.

---

Zasad jest łącznie dwanaście. Chcielibyśmy zaproponować prostszy program, ale niestety, jak wcześniej zaznaczyliśmy, jękanie jest złożonym zaburzeniem. Dlatego zalecane jest korzystanie ze wszystkich dostępnych podejść, które mogą działać w kierunku rozwiązania twojego problemu.

Zaleca się, abyś najpierw przeczytał i przestudiował uważnie reguły, które są opisane na kolejnych stronach. W celu poczynienia postępów musisz dołożyć wszelkich starań, aby zastosować się **do każdej** z nich – pracując nad nimi po kolei.

Najlepszym wyjściem jest przystępowanie do nich w kolejności wymienionej w książce, ale jest to kwestia uznania. Początkowo reguły są nakierowane przede wszystkim na zmniejszenie przewrażliwienia, które być może ci towarzyszy, na punkcie własnego jękania i zaprzestanie wszelkich nawyków unikania. Potem będziesz koncentrował się na korekcji tego, co robisz źle, gdy się jękaś.

W przypadku tego ostatniego ważna zasada wezwie cię do dokładnego przeanalizowania tego, co robisz nienaturalnie ze swoim aparatem mowy podczas jękania. Następnie te informacje będą wykorzystywane w celu umożliwienia ci wyeliminowania niepotrzebnych działań i korygowania tego, co robisz źle.

W celu usunięcia błędnych nawyków aparatu mowy zostaniesz poinstruowany jak używać korekcji post-blok, in-blok i pre-blok. Terminy te odnoszą się do metod zaprojektowanych, aby umożliwić ci w ustalony sposób łagodne przechodzenie przez słowa, których się obawiasz, abyś mógł rozwinąć poczucie kontroli nad mową.

Praca nad realizacją celów nakreślonych w tych regułach nie będzie łatwa – w rzeczywistości, może to być długotrwały i pracochłonny proces. Oczywiście, potrzeba czasu i determinacji nie tylko do zmniejszenia lęku przed trudności, ale również do zmiany wzorca zachowań podczas mówienia.

Niektóre z zasad mogą zmniejszać nasilenie jąkania i przez to mogą znaczyć więcej od innych, ponieważ uderzają w twoje słabe punkty. W rezultacie możesz zaobserwować, że osiągnięcie celów niektórych z reguł może przyczynić się do większego postępu niż innych. Niestety nie ma sposobu, abyśmy mogli poznać twoje indywidualne słabości, dlatego sugerujemy, abyś zrealizował wszystkie zalecenia.

Pamiętaj, jesteś sam dla siebie terapeutą i możesz nie mieć nikogo, kto mógłby sprawdzać, czy nie opuściłeś żadnej z zasad. Idealna przestrzeganie tych zasad nie jest możliwe i nie jest oczekiwane, ale wyniki będą zależne od tego, co chcesz i potrzebujesz osiągnąć.

Praca nad tymi korzystnymi praktykami i modyfikowanie jąkania powinny być kluczem do robienia postępów<sup>78</sup>. Być może najlepszym wyjściem jest pracowanie nad stosowaniem się do tylko jednej reguły w danym momencie. Zajmij się kolejną zasadą, kiedy już poczujesz, że osiągnąłeś upragniony rezultat, realizując wyznaczone zadania, nawet jeśli potrwa to bardzo długo.

Zaplanuj ćwiczenia, tak aby zbiegały się one z codziennymi rutynowymi aktywnościami takimi, jak przerwy na posiłki, czy droga do i z pracy lub szkoły. **Niezaplanowana praktyka najczęściej prowadzi do niewielkiej lub braku praktyki.**

Włóż wiele wysiłku w dokładne przestrzeganie każdej z tych wytycznych, najlepiej jak to potrafisz. Zobaczysz, będzie warto. Zapewnij sobie dużą dawkę siły woli i uwierz w swoje możliwości do robienia postępów. Kolejny rozdział przedstawia jasno to, jak należy pracować nad osiągnięciem wyznaczonego celu w każdej z zasad. Oto one — zacznijmy więc pracę.

*(Część osób jękających się odczuwa niewielki lub całkowity brak wstydu i skrępowania związanego z ich jękaniem. Takie osoby nie muszą przykładąć aż tak dużej wagi do reguł skierowanych na zmniejszenie ich wstydu i zakłopotania).*

---

<sup>78</sup> Zaskakującym jest jak zaledwie wspomnianie i demonstrowanie tych i innych technik korekcyjnych może wpłynąć na twoje możliwości do używania ich i jak bardzo mogą one podnieść komfort twój, jak i słuchacza. (Vinnard)

---

*Terapia musi być praktykowana w pełnym wymiarze czasowym, jeśli ma zakończyć się sukcesem. Musisz poczuć to, że jesteś na właściwej drodze i musisz być zobowiązany do wprowadzania programu w życie. Planuj dobrze swoją pracę, a następnie pracuj nad realizacją planów mocniej niż nad czymkolwiek wcześniej. Sukces przyjdzie. (Boehmler)*

---

---

Kiedy wybierasz się na terapię, gdy zaczynasz modyfikować swój wzorzec mowy, pracuj pełną parą, przekraczaj granice... Przestań użalać się nad sobą.

---

–Emerick

**(1) Wyrób sobie nawyk mówienia powoli i bez pośpiechu bez względu na to, czy się jąkaasz, czy nie.** Lepiej jest mówić za wolno niż za szybko<sup>79</sup>. Łatwiej jest zapanować nad wolny zółwem niż szybkim królikiem, dlatego zwolnij.

Pierwsza wytyczna wzywa cię do wypracowania sobie nawyku mówienia powolnego i niespiesznego. Prowadzi to do sposobu mowy, który jest powszechnie akceptowany. Jednak jest on rekomendowany głównie dlatego, że wywoła bardziej zróżnicowany i rozluźniony sposób mówienia, który jest bardziej podatny na procedury terapeutyczne<sup>80</sup>.

Danie sobie chwili podczas mowy także przeciwdziała poczuciu presji czasu, którą jąkający się czasami odczuwają, kiedy są wywoływane do odpowiedzi. Niektórzy mówią za szybko, próbując wypowiedzieć wszystko, zanim się zatną lub zablokują. Prowadzi to do generowania napięcia i pogłębia jąkanie<sup>81</sup>.

W celu zmniejszenia presji czasu sugeruje się również, abyś podczas mówienia stosował częste przerwy, tj. pauzował przez chwilę między frazami (lub zdaniem). Pomoże to w osłabieniu reakcji wywoływanych odczuwaniem presji czasu<sup>82</sup>.

Akceptując tymczasowo rolę jako osoba jąkająca się, postanawiasz podjąć szczególny wysiłek w mówieniu powoli i niespiesznie przez cały czas. To może nie być łatwe i wymaga koncentracji, szczególnie jeśli masz nawyk mówienia w sposób gwałtowny. Początkowo może wydawać się to również nienaturalne, ale jeśli dostosujesz się do tego sposobu mówienia, będzie to z korzyścią dla ciebie. Jednak najważniejsze jest to, że będziesz pod dużo mniejszą presją czasu<sup>83</sup>.

*W rozdziale [Powolna i niespieszna mowa](#) znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

---

<sup>79</sup> Mów powoli i niespiesznie. (Agnello)

<sup>80</sup> Panika, napięcie i przytłaczające naglenie są piętnem jąkania; to właśnie je musisz przezwyciężyć. (J. D. Williams)

<sup>81</sup> Zwolnienie tempa mowy jest postrzegane jako mocne wsparcie w redukcji jąkania. (Stromsta)

<sup>82</sup> Pamiętaj, mowa brzmi lepiej, kiedy składa się z krótkich fraz oddzielonych częstymi pauzami. (Aten)

<sup>83</sup> Tempo mowy jest szczególnie użytecznym punktem wyjścia na drodze do zbudowania płynności i utrzymania jej. (Perkins)

**(2) Kiedy zaczynasz mówić, rób to miękko, lekko i łagodnie bez używania siły i przedłużaj pierwszy dźwięk słów, których się obawiasz.** Oznacza to mówienie w sposób stanowczy, w którym twój głos łagodnie przepływa przez dźwięki słów z lekkimi, luźnymi ruchami twoich ust, języka i żuchwy<sup>84</sup>.

Ta bardzo ważna wytyczna sugeruje, abyś podczas zająknięć wślizgiwał się miękko i lekko w słowa w najspokojniejszy i najłżejszy sposób jak to tylko możliwe<sup>85</sup>. Jeśli będziesz w stanie przestrzegać tej reguły i pozwolisz sobie na miększe jąkanie, jego nasilenie i częstotliwość ulegną zmniejszeniu.

W regule tej także rekomendujemy, abyś przeciągał pierwsze dźwięki wszystkich słów, których się obawiasz. Co więcej, staraj się przeciągnąć przejście do kolejnego dźwięku lub dźwięków tego słowa<sup>86</sup>. Dotyczy to tylko słów, przed którymi odczuwasz strach.

Nie zalecamy w tym miejscu przedłużania początkowych dźwięków wszystkich słów.

Niektórzy starają się poradzić sobie z ich problemem przez siłowe wyduszanie słów, jednocześnie zamykając swobodny wypływ powietrza, zaciskając usta, lub naciskając językiem na zaciśnięte usta, czy mocno dociskając język do podniebienia. Wszystkie te praktyki są pozbawione sensu. Nie możesz wylewać wody z zakorkowanej butelki. Przekonaj się, jak lekko możesz się jąkać.

Zastąp swoje nieprawidłowe i frustrujące nawyki przez łagodniejsze sposoby jąkania<sup>87</sup>. Jąkaj się miękko i spokojnie. Poczujesz różnicę.

*W rozdziale [Miękkie jąkanie](#) znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

---

<sup>84</sup> Wielu jąkających nauczyło się podobnie jak ja, że możliwe jest jąkanie się w sposób łagodny z minimalnym zmaganiem się i napięciem. (Sheehan)

<sup>85</sup> Twoim natychmiastowym celem powinno być pozwolenie sobie na otwarte jąkanie pozbawione napięcia i zmagania się. (Murray)

<sup>86</sup> Jąkający się powinien zostać wytrenowany w tym, jak robić powolne przejścia między pierwszym dźwiękiem słowa, którego się boi, a resztą słowa. (Van Riper)

<sup>87</sup> Musisz nauczyć się zastępować nagłace, napięte, siłowe ruchy przez ruchy miękkie, wolne i bardziej relaksujące. (Aten)

**(3) Jąkaj się otwarcie i nie próbuj ukrywać faktu, że jesteś osobą jąkającą się.** Wystaw swoje jąkanie na światło dzienne, ponieważ udawanie normalnego rozmówcy nie daje żadnej przewagi<sup>88 89</sup>.

Próbując ukryć swoje jąkanie, jedynie je utrwalasz. Powiedz osobom, z którymi rozmawiasz, że jesteś osobą jąkającą się i przyjmij postawę gotowości do umyślnego jąkania. Jeśli przyjmiesz szczerą i otwartą postawę, pomoże to w redukowaniu wstydu i skrępowania, które być może odczuwasz.

Uczucia wstydu i zakłopotania wyłącznie zwiększają twój strach i trudności. A strach przed trudnościami przyczynia się tylko do budowania napięcia czy ucisku w aparacie mowy, co pogłębia twoje problemy<sup>90 91 92</sup>.

Gdyby osoby jąkające się nie próbowały ukrywać faktu, że się jąkają, większość z nich byłaby mniej wyczulona na problem i w konsekwencji miałyby dużo mniej trudności. Odwrażliwianie i zwiększanie pewności siebie jest zadaniem trudnym, jak również dużo czasu zajmie pozbycie się strachu. Jednak im więcej nad tym będziesz pracował, tym szczęśliwszy się staniesz. Ćwicz otwarcie techniki, jakie poznałeś, aby zredukować częstotliwość i nasilenia zająknięć. Powinno to pozytywnie wpłynąć na twoje zdolności do używania ich z większą łatwością.

Dlatego popracujmy nad zmniejszeniem strachu, który być może odczuwasz w związku z własną mową przez dobrowolne przyznanie przed innymi, że jesteś osobą jąkającą się. Poszukaj okazji, aby podyskutować o tym z osobami, które spotykasz na co dzień<sup>93 94</sup>. Powiedz im, że pracujesz nad mową.

Jednym z celów tej ważnej reguły jest zwiększenie zdolności do tolerowania stresu i zbudowanie większej pewności siebie przez odwrażliwianie. W ramach tej wytycznej będziesz zachęcany do celowego i umyślnego jąkania się od czasu do czasu. Przez celowe robienie tego, co cię przeraża, będziesz w stanie doświadczyć pewnej ulgi od strachu i napięcia, które pogłębiają twój problem.

*W rozdziale [Przyznaj, że się jąkasz](#) znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

---

<sup>88</sup> Przede wszystkim musisz stać się szczerą osobą jąkającą się. (Starbuck)

<sup>89</sup> Wiele jąkających się zrobi wszystko, żeby tylko ukryć przed innymi fakt, że się jąkają. Wynika to z ogromnego strachu przed straceniem twarzy. (Murray)

<sup>90</sup> Jeśli jesteś taki jak wszystkie inne dorosłe osoby jąkające się, jakie miałem okazję poznać, nieumyślnie stworzyłeś znaczną część wszystkich trudności, jakie doświadczasz... poprzez próby ukrywania, maskowania lub kamuflowania faktu, że mówisz w sposób, jaki mówisz. (Johnson)

<sup>91</sup> W celu zredukowania liczby zająknięć musisz zmniejszyć strach przed jąkaniem. (Trotter)

<sup>92</sup> Twój strach przed jąkaniem opiera się w dużej mierze na wstydzie i nienawiści w stosunku do samego problemu. Strach opiera się także na odgrywaniu fałszywej roli, udawaniu, że twoje jąkanie nie istnieje. Możesz zrobić coś z tym strachem, jeśli masz odwagę. Możesz być otwartym, jeśli chodzi o własne jąkanie, ponad powierzchnię. Możesz nauczyć się posuwać się w przód i mówić mimo wszystko, iść do przodu w obliczu strachu. (Sheehan)

<sup>93</sup> Powinni wykształcić w sobie zdolność do dyskusowania z innymi na temat ich jąkania w sposób obiektywny i pozbawiony emocji. (Bloodstein)

<sup>94</sup> Musisz komunikować się z ludźmi bardziej otwarcie i łagodniej włączając w to bycie szczerym odnośnie do twojego jąkania. (Boland)



**(4) Zidentyfikuj i wyeliminuj wszystkie nietypowe odruchy i grymasy twarzy lub ruchy ciała, które może pojawiają się u Ciebie podczas zająknięć i przy próbach uniknięcia trudności.**

Nie odnosi się to do tego, co błędnie robisz z mięśniami biorącymi udział w mowie, ponieważ to zostanie dokładnie przeanalizowane później. Powyższa reguła odnosi się do zbędnych nawyków lub zauważalnych odruchów, które mogą charakteryzować twój indywidualny wzorzec jąkania. Nazywamy je „objawami wtórnymi”.

Do objawów wtórnych można zaliczyć m.in. szarpnięcia głową, mruganie oczami lub zamykanie ich, ruchy ręką lub ramieniem, tupanie nogą, ciągnięcie za ucho, uderzanie w kolano, unoszenie brwi, grymasy twarzy, uderzanie palcami, zakrywanie ust ręką itd.

W tym celu konieczne będzie ustalenie i zidentyfikowanie objawów, jakie występują u Ciebie. Informacja ta jest potrzebna, abyś mógł zacząć pracować nad ich wyeliminowaniem. To złe nawyki, na które być może wpadłeś, myśląc, że pomogą ci w łatwiejszym wysławianiu się, ale w rzeczywistości tylko pogłębiają tylko zaburzenie<sup>95</sup>.

Możliwe, że nie masz żadnych z tych nienaturalnych zachowań, ale przyjrzyj się sobie uważnie, jak zostało to opisane w rozdziale poświęconym temu zagadnieniu<sup>96</sup>. Jeśli odkryjesz u siebie takie zachowania, popracuj na pozbyciem się nich. Oczywiście nie są one ani trochę potrzebne do mówienia<sup>97</sup>.

*W rozdziale [Eliminowanie objawów wtórnych](#) znajdziesz szczegółowe, informacje pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

---

Tak, jestem osobą jękającą się i mam nadzieję, że dla każdego kto będzie miał okazję to przeczytać, pomocną okaże się informacja, że jękałam się tak bardzo, że przed dwudziestym czwartym rokiem życia nie byłam w stanie nawet połączyć ze sobą dwóch znaczących słów. Czy nadal się jękam? O, nadal nazywam siebie osobą jękającą się, ponieważ nadal doświadczam małych przerw w mojej mowie. Ale istnieje jeszcze ważniejszy powód, dla którego tak siebie identyfikuję. Już nie próbuję tego ukrywać!

–Rainey

---

---

<sup>95</sup> Kiedy te reakcje zostaną rozpoznane jako zachowania wtórne, można je stopniowo minimalizować i kontrolować, a osoba stoi wtedy na lepszej pozycji w walce z podstawowym zaburzeniem mowy. (Blumel)

<sup>96</sup> Stań się świadomy ruchów głowy i ramion, mrugania oczami, innych ruchów lub zeszywnień ciała, mlaskania wargami i innych odgłosów, sapania i zaciskania ust. (Moses)

<sup>97</sup> On (osoba jękająca się) nauczył się, ku jego zaskoczeniu, że te zachowania wtórne nie są integralną częścią jego zaburzenia, że możliwe jest, aby jąkał się bez używania ich. (Van Riper)

**(5) Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby zaprzestać wszelkich nawyków unikania, zwlekania i zastępowania**, które być może przyswoiłeś sobie, aby odkładać, ukrywać i zminimalizować jąkanie. Bardzo ważne jest pracowanie nad tym, aby nie unikać, nie odwlekać i nie zastępować słów<sup>98</sup>.

Wiele z twoich trudności może wynikać z praktyki unikania. Dostarczają one chwilowej ulgi, ale takie przyzwyczajenia w rzeczywistości zwiększają twój strach i przysparzają wielu problemów w dłuższej perspektywie<sup>99</sup>. Przykładowo, jeśli dzwoni telefon i nie odbierzesz, ponieważ obawiasz się, że nie byłbyś w stanie należycie rozmawiać, to taki unik w tej sytuacji przyczyni się tylko do zbudowania strachu przed telefonami<sup>100</sup>.

W celu zlikwidowania strachu musisz zrobić wszystko, co w twojej mocy, aby nie wykręcać się od sytuacji związanych z mówieniem, nie unikać kontaktów społecznych, nie rezygnować z prób mówienia lub nie zniknąć z widoku, kiedy nadchodzą problemy, nie zastępować słów i nie odwlekać sytuacji<sup>101</sup>. Nie unikaj słów, na których możesz się zająknąć – i dotrzymuj umówionych terminów spotkań.

Może to być bardzo trudne zadanie, ale wiele autorytetów uważa, że zaprzestanie unikania przyniesie ci większą ulgę niż jakakolwiek inna procedura terapeutyczna<sup>102</sup>. Uniknięcia zostały opisane jako pompy w zbiorniku strachu.

Byłoby pomocnym, gdybyś wykształcił w sobie wewnętrzną potrzebę polowania na uniki i eliminowania ich<sup>103 104</sup>. To poczucie przyjdzie, jeśli będziesz praktykował przystępowanie do sytuacji, których się obawiasz bez zwłoki i dawania sobie czasu na wycofanie się. Szczególnie ważne dla osoby jękającej się jest sprawienie, aby jej mowa była wolna od unikania<sup>105</sup>.

*W rozdziale [Eliminowanie nawyku unikania, zwlekania i zastępowania](#) znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

---

<sup>98</sup> Nie unikaj wybranych słów lub sytuacji, które wywołują jąkanie. Zmierz się z nimi bezpośrednio. Dużo lepiej jest się jąkać niż stosować uniki w sytuacjach wymagających mówienia, ponieważ strach przed jękaniem zwyczajnie umacnia problem. (Murray)

<sup>99</sup> I tym, co faktycznie się dzieje jest to, że im częściej maskujesz i unikasz jękania, tym częściej będziesz się jąkał. (Barbara)

<sup>100</sup> Uniknięcia mogą być definiowane jako proces uciekania od odpowiedzialności przed zmierzeniem się z problemem. (La Porte)

<sup>101</sup> Musisz znacznie zredukować lub wyeliminować uniki, które stosujesz. Za każdym razem, kiedy zamieniasz jedno lub kolejne słowo, używasz dźwięku lub jakichś sztuczek, aby rozpocząć mowę, opóźniasz lub rezygnujesz z prób mówienia, sprawiasz, że jest ci coraz trudniej. (Emerick)

<sup>102</sup> Im częściej uciekasz od jękania, tym częściej będziesz się jąkał. Im bardziej jest otwarty i masz więcej odwagi, tym więcej rozwinięsz solidnej płynności. (Sheehan)

<sup>103</sup> Jękający się powinien rozwinąć w sobie sumienie, które samoczynnie będzie karać każdą skłonność do zastosowania uniku. (Van Ripper)

<sup>104</sup> Jedną z podstawowych kwestii w terapii jest wykształcenie u jękającego się świadomości, która zabroni mu unikania jękania. (Bloodstein)

<sup>105</sup> Jąkanie jest jedną z rzeczy, które stają się dużo łatwiejsze, kiedy nie próbujemy ich ukrywać. (Guitar)

**(6) Utrzymuj kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą.** Możliwe, że już teraz to robisz, a jeśli nie, zacznij mniej lub bardziej nieprzerwanie patrzeć w oczy swojego słuchacza w naturalny sposób<sup>106</sup>. Szczególnie ważne jest, abyś nie odwracał wzroku, gdy się jąkasz lub spodziewasz się, że będziesz to robił.

Wielu jąkających się na tendencję do unikania patrzenia na swojego rozmówcę podczas zająknięć, co prawdopodobnie spowodowane jest wstydem przed trudnościami<sup>107 108</sup>. Utrzymywanie normalnego kontaktu wzrokowego będzie działać w kierunku redukcji uczucia wstydu i skrępowania. Jeśli jeszcze nie utrzymujesz zdrowego, nieprzerwanego kontaktu wzrokowego, skoncentruj się na tym<sup>109</sup>.

*W rozdziale [Utrzymywanie kontaktu wzrokowego](#) znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

---

Wiele z twoich trudności można przypisać do  
praktyk związanych z unikaniem.

---

---

<sup>106</sup> Nawiaź kontakt wzrokowy, zanim zaczniesz mówić. Dwie lub trzy sekundy kontaktu wzrokowego bez słów mogą przyczynić się do lepszego startu. (Sheehan)

<sup>107</sup> Spróbuj utrzymać kontakt wzrokowy ze swoim słuchaczem. Odwracając wzrok, zrywasz więź komunikacyjną ze słuchaczem i dodatkowo utwierdzasz go w przekonaniu, że jesteś zawstydzony i zdegrustowany sposobem, w jaki mówisz. (Moses)

<sup>108</sup> Faktem jest, że musiałam mu powiedzieć, że będę czuł się bardziej komfortowo, jeśli patrzyłby na mnie, kiedy rozmawiamy i interesujące jest to, że kiedy zaczął to robić, zmagął się coraz mniej i mniej. (Rainey)

<sup>109</sup> Utrzymywanie kontaktu wzrokowego może wydawać się łatwe. Jednak dla wielu osób jest to bardzo trudne. Znam wielu jąkających się, którzy ukończyli różne terapie z jakimś sukcesem, ale nadal nie są w stanie zerwać ze starym nawykiem odwracania wzroku, kiedy pojawia się blok. (Murray)

**(7) Przeanalizuj i zidentyfikuj nieprawidłowe zachowania mięśni aparatu mowy podczas zająknięć.** Jest to niezbędna i bardzo ważna część tego programu. Musisz być w stanie określić szczegółowo, jakie nieprawidłowości występują w aparacie mowy, gdy się jąkasz<sup>110</sup>.

Wiąże się to z ustaleniem, co robisz źle lub niepotrzebnie, a co musi zostać zmodyfikowane lub skorygowane<sup>111</sup>. Podkreślamy jeszcze raz. Ponieważ podczas zająknięcia używasz mięśni aparatu mowy w sposób niewłaściwy, bardzo ważne jest, abyś ustalił, co robisz źle, że nie funkcjonują one poprawnie, abyś mógł pracować na skorygowaniu tych nieprawidłowości<sup>112 113</sup>.

Przeprowadzenie takiego dochodzenia jest kluczowe dla terapii. Nalegamy do przestrzegania tej zasady i studiowania zachowań mięśni odpowiedzialnych za mowę. Następnie możesz powielać te zająknięcia w celu porównania ich z wypowiedziami, gdy nie doświadczasz trudności<sup>114 115</sup>.

Istnieją różne sposoby obserwowania siebie. Jednym z nich jest zatrzymywanie się na blokach wystarczająco długo, aby móc określić, co w tym momencie robisz lub jąkanie się wystarczająco powoli, aby dać sobie czas na doświadczenie tego, co właśnie się dzieje. Możesz też obserwować siebie w lustrze, kiedy wykonujesz telefony — lub odsłuchiwać nagrań własnej mowy itd.

Najbardziej wartościowe byłoby jednak przygotowanie nagrań wideo, na których się jąkasz. Możliwość studiowania tego, co robisz, jest potężnym narzędziem, umożliwiającym rozpoczęcie pracy na zmianami tych złych zachowań. Obserwowanie i słyszenie siebie podczas zająknięć jest zarówno odkrywczym, jak i motywującym.

Potrzeba odwagi, aby to zrobić, ale z całą pewnością potrzebujesz tych informacji, aby pomóc sobie w rozwiązaniu problemu. W ten sposób staniesz się w pełni świadomy tego, co musisz zmodyfikować lub skorygować<sup>116</sup>. Mamy nadzieję, że będziesz w stanie poczuć, zaobserwować i usłyszeć siebie jąkającego<sup>117</sup>. Dysponując tymi informacjami, będziesz w stanie odpowiedzieć na trzy następujące pytania:

---

<sup>110</sup> Gdy istnieje problem, pierwszą rzeczą do zrobienia jest dokładne przebadanie go, w nadziei na odkrycie co jest nie tak. (Rainey)

<sup>111</sup> Spróbuj dowiedzieć się, co robisz źle podczas zająknięć. (Emerick)

<sup>112</sup> Kolejnym istotnym celem własnych poszukiwaniach ostatecznej poprawy jest zaznajomienie się ze swoimi indywidualnymi zachowaniami. (Barbara)

<sup>113</sup> Zwracaj uwagę na rzeczy, które robisz i które kolidują z twoją normalną mową, rzeczy, które nazywasz jąkaniem; to oznacza, że musisz zrozumieć, że są one zbędne i musisz je zmienić lub wyeliminować. (Johnson)

<sup>114</sup> Dla części jąkających się zwykle zidentyfikowanie jąkania podczas trwania samych zająknięć jest wystarczające, aby mogli oni zacząć modyfikować te zająknięcia. (Conture)

<sup>115</sup> Jąkający muszą nauczyć się co robić, kiedy się jąkają, jeśli mają zamiar wreszcie zredukować strach i frustrację wpłątaną w jąkanie. (Czuchna)

<sup>116</sup> Jąkający musi się dowiedzieć, co robi, kiedy przystępuje do słów lub sytuacji, przed którymi odczuwa strach. (Van Riper)

<sup>117</sup> Musisz przestudiować swój wzorzec mowy w celu nabycia świadomości różnic między jąkaną i płynną mową. (Neely)

- 1) Co robię?
- 2) Dlaczego to robię?
- 3) Co jeszcze mogę zrobić?

---

### Ważne

*W rozdziale [Dowiedz się, co robisz, gdy się jąkas](#) przeczytasz o tym, jak dowiedzieć się co robisz, gdy się jąkas — i jak analizować bloki. Zawiera on sekcję, wyjaśniającą jak jąkający się może pracować nad wypowiedzianiem imienia bez towarzyszących trudności.*

---

**(8) Skorzystaj z procedur korekcji bloków przeznaczonych do modyfikowania lub eliminowania nieprawidłowych zachowań mięśni aparatu mowy.** Zrozumienie i efektywne stosowanie tych procedur może być kluczem do osiągnięcia istotnego postępu.

Na te użyteczne procedury składają się (1) korekcja post-blok, która wyjaśnia, co powinieneś zrobić z zająknięciem, gdy już wystąpiło, (2) korekcja in-blok, która wyjaśnia, co powinieneś zrobić z blokiem w momencie jego trwania, i (3) korekcja pre-blok, która zachęca cię do planowania i przygotowania strategii, mających na celu zapobieganie wystąpienia bloków.

Stosuje się je w celu rozwinięcia poczucia kontroli, korzystając z wiedzy zdobytej podczas studiowania trudności, jak zostało to opisane w regule (7).

Opisywane korekcje mogą zostać wprowadzone dopiero po tym, jak przestudiujesz i zidentyfikujesz to, co robisz niewłaściwego z mechanizmem mowy podczas zająknięć<sup>118</sup>. Z wykorzystaniem tych informacji wspomniane korekcje bloków pomogą ci zastosować strategie potrzebne do wyeliminowania, zmodyfikowania lub skorygowania tych nieprawidłowości<sup>119 120 121</sup>.

*W rozdziale [Korekcje bloków](#) przeczytasz o tych niezwykle ważnych procedurach **korekcji bloków**.*

---

<sup>118</sup> Nie masz wyboru czy się jąkać, ale masz wybór jak się jąkać. (Sheehan)

<sup>119</sup> Jąkanie składa się głównie z wyuczonych zachowań. Tych zachowań można się oduczyć. (Murray)

<sup>120</sup> Jąkaną formę mowy można zmieniać na wiele różnych sposobów podobnie jak charakter pisma może zostać zmodyfikowany. Jest to zmiana ugruntowanych zachowań, która wymaga pracy. (Neely)

<sup>121</sup> Po tym jak osoba jąkająca się posiędzie wiedzę o tym, jak się jąka, wykorzystując analizę bloków, jest gotowa do zaatakowania i pokonania najbardziej przerażającego wroga. Osiągnie to, używając korekcji post-blok, in-blok i pre-blok. (Starbuck)

**(9) Zawsze staraj się posuwać w przód, gdy mówisz**, chyba że powtarzasz celowo, aby podkreślić znaczenie słowa lub myśli. Jeśli się jąkasz, staraj jąkać się w przód, tak aby nie wstrzymywać czy nie powtarzać żadnych dźwięków. Niektórzy mają zwyczaj powtarzania dźwięków, które są dla nich trudne, kiedy starają się przejść przez słowo (b-b-b-balon itd.)

Kiedy już zacząłeś wypowiadać dźwięk lub słowo, zatrzymywanie się lub robienia tego jeszcze raz jest pozbawione sensu<sup>122</sup>. Zachowywanie przepływu głosu przeciwdziała tendencji do zatrzymywania się na bloku, przeciągania lub powtarzania dźwięków, lub słów, na których spodziewasz się trudności<sup>123</sup>.

Chodzi o to, abyś utrzymywał fonację, posuwając się do przodu od jednego słowa lub dźwięku do następnego. Kiedy spodziewasz się trudności na słowie, zaplanuj użycie miękkiego startu na pierwszym dźwięku i przejście do kolejnego dźwięku, ale utrzymuj głos posuwający się w przód<sup>124</sup>.

\_\_\_\_\_

...cofanie się nigdy nie przyniesie  
żadnych korzyści

\_\_\_\_\_

Innymi słowy, spróbuj powiedzieć to, co masz do powiedzenia bez powtarzania lub cofania. Cofanie się, aby po raz kolejny móc zaatakować z rozbiegu, być może w przeszłości pozwalało ci uwolnić się od

bloku, ale w ten sposób nigdy nie zrobisz postępów. Dlatego daj z siebie wszystko, aby nigdy nie powtarzać, bądź pozostawać na dźwięku lub słowie, chyba że powtarzasz celowo, aby podkreślić znaczenie słowa lub myśli.

Możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, co robisz, zanim nie usłyszysz lub nie zobaczysz siebie na nagraniu.

---

**(10) Postaraj się mówić z intonacją i melodyjnością w stanowczym głosie**, bez brzmienia w sposób nienaturalny i sztuczny. Unikaj mówienia w sposób monotony i staraj się różnicować swoje tempo mowy i głośność. Mów w sposób melodyjny bez brzmienia sztucznie. Korzystanie z naturalnej ekspresji ze zmianami w tonie i tempie sprawi, że mowa stanie się bardziej odprężająca i przyjemna.

---

<sup>122</sup> Po co kontynuować emisję dźwięku, który już raz wytworzyłeś? (Van Riper)

<sup>123</sup> Osoba jąkająca się musi jąkać się w przód. Musi iść do przodu... niezależnie od oczekiwanych trudności. (Sheehan)

<sup>124</sup> Posuwaj się w przód wolno, ale stanowczo. (J. D. Williams)

**(11) Zwracaj uwagę na płynność mowy, którą posiadasz.** Poczuj jej ruchy i pozycje. Nie bądź świadomy wyłącznie zająknięć. Przysłuchaj się sobie, kiedy jesteś płynny<sup>125</sup> <sup>126</sup>. Musisz rozpoznawać i zapamiętywać udane i przyjemne doświadczenia związane z mową. Odtwarzaj mentalnie sytuacje, w których odnosiłeś sukces i poczuj płynność, aby zbudować pewność siebie.

Przypominaj sobie, że jesteś w stanie mówić płynnie. Pomóż sobie, dostarczając tego uczucia płynności, przez poświęcenie czasu na mówienie i czytanie, kiedy jesteś sam i rozluźniony. Rób to także przed lustrem. A kiedy będziesz to robił, bądź świadomym faktu, że możesz mówić swobodnie bez wysiłku, w sposób normalny i pozbawiony trudności.

---

**(12)** Pracując nad tym programem, **staraj się mówić jak najwięcej**, ponieważ będziesz potrzebował każdej nadarzającej się okazji do pracy nad rekomendowanymi procedurami. Nie oznacza to, że powinieneś robić z siebie pośmiewisko, ale po prostu mówić więcej – prawdopodobnie już wystarczająco długo milczysz. Wypowiedz się, kiedy tylko masz na to ochotę<sup>127</sup> <sup>128</sup> <sup>129</sup>. Jeśli nie masz wielu okazji do rozmów, powinieneś zrobić wszystko, aby je kreować. Pozwól innym usłyszeć twoje zdanie. Jeśli nie możesz znaleźć słuchacza, zawsze możesz posłużyć się telefonem. Zadzwoń do domu towarowego i zadaj pytanie.

---

To są właśnie najważniejsze zasady ogólne, które powinny sprawować rządy nad twoją mową. Krótko nakreślają praktyki, jakie powinny umożliwić ci zapanowanie nad zaburzeniem.

*W kolejnych rozdziałach tej książki zostanie przedstawiony pełniejszy opis pokazujący, jak należy postępować, aby przestrzegać tych zasad. Dlatego zdecydowanie zaleca się, abyś przeczytał i przestudiował wszystkie rozdziały związane z każdą regułą.*

---

<sup>125</sup> Zwracaj większą uwagę na swoją normalną mowę, aniżeli na to, co myślisz, kiedy się jąkasz. (Johnson)

<sup>126</sup> Ćwicz monitorowanie własnej mowy, mówiąc nieco wolniej i rozważniej, nawet jeśli jesteś idealnie płynny. (Ramig)

<sup>127</sup> Odkrycia sugerują, że im więcej jąkający się mówi, tym lepiej, i im do większej liczby ludzi i w większej liczbie sytuacji mówi, tym lepiej. (Johnson)

<sup>128</sup> Jąkający się powinien zostać zachęcony do mówienia tak często, jak to możliwe. (Brown)

<sup>129</sup> Nasyć siebie mową. Istnieje bezpośredni związek między czasem mówienia a płynnością. (G. F. Johnson)

# Cele i wyzwania

Praca nad modyfikowaniem lub zmienianiem jąkania jest wyzwaniem – będziesz przystępował do sytuacji, od których zawsze uciekałeś.

Skoncentruj się na fakcie, że zmieniać swoje zachowania, a jąkanie jest czymś, co **robisz**, a nie czymś, co ci się przydarza<sup>130 131</sup>.

Zmieniając swoje zachowania podczas mówienia, przekonasz się, że twoje emocjonalne reakcje również ulegną zmianie. A gdy to się stanie, również sama zmiana sposobu mówienia stanie się łatwiejsze.

## Opracuj hierarchię

Zajmijmy się problemem. Od czego zaczniesz realizację tych celów? Zaplanuj rozpocząć spokojnie, ale w sposób zorganizowany i zdeterminowany.

Możesz chcieć zacząć od systematycznego zajmowania się jedną regułą w danym czasie. Być może od tej, która będzie łatwiejsza, a następnie przejdziesz do trudniejszej.

Opracuj hierarchię sytuacji i wyznaczonych zadań. Oznacza to, że powinieneś zacząć od najłatwiejszych sytuacji, robiąc postępy. W ten sposób zyskasz pewność siebie w podążaniu przed siebie<sup>132</sup>.

Przygotuj listę od pięciu do dziesięciu sytuacji, zaczynając od najłatwiejszych, a kończąc na najtrudniejszych. Użyj pierwszej zasady ogólnej, mówiąc w tych sytuacjach powoli i niespiesznie:

1. Rozmawianie w samotności lub ze zwierzęciem domowym (najłatwiejsza)
2. Rozmawianie z bliskim przyjacielem
3. Zamawianie czegoś w restauracji
4. Wykonywanie telefonu do przyjaciela
5. Wykonywanie telefonu do nieznanego
6. Przeprowadzanie konwersacji w pracy
7. Uczestniczenie w spotkaniach w pracy (najtrudniejsza)

Będziesz musiał opracować własną hierarchię, ponieważ przedstawiona powyżej może nie być odpowiednia.

---

<sup>130</sup> Jąkanie jest szeregiem działań, które wykonujesz. (Emerick)

<sup>131</sup> Mowa jest czymś wytwarzanym przez rozmówcę i tym samym jest czymś, co osoba może modyfikować i zmieniać. (Conture)

<sup>132</sup> Kolejną z filozofii w mojej terapii było przystępowanie do sytuacji z narastającą trudnością. Poprzednie, które były trudne stają się łatwe. (Gregory)



## Ustal dzienną normę

Ustalienne normy. Możesz zechcieć powtarzać krok pierwszy – rozmowa z bliskim przyjacielem wykorzystując pierwszą zasadę, mówienia powoli i niespiesznie – przez kilka dni lub nawet tygodni, zanim przejdziesz do kroku drugiego, czyli zamawiania jedzenia w restauracji, mówiąc w ten sam sposób.

Pierwszego dnia w przynajmniej jednym przypadku spełnij wszystkie wymagania jednej zasady; następnie w dwóch dniach z rzędu; potem w trzech z rzędu i tak dalej.

Sporządzaj dokładne notatki ze swoich dokonań każdego dnia, np. wieczorem przed położeniem się. Kluczowa jest regularność tj. robienie tego każdego dnia w przybliżonych godzinach<sup>133</sup>.

## Cele minimalne i maksymalne

Przy określaniu swoich celów, przyjmij minimum, jakie myślisz, że jesteś w stanie wykonać i maksimum, które może nadszarpnąć motywację, a jednak jest osiągalne. Przykładowo możesz sobie zaplanować następujące cele dla reguły, w której powinieneś mówić powoli i niespiesznie. Jako cel minimalny „będę mówił powoli i niespiesznie, czytając na głos przez pięć minut”, a cel maksymalny „będę używał tego sposobu mówienia podczas kilku rozmów telefonicznych, niezależnie od tego, czy się jąkam, czy nie.” Każdego dnia uczciwie notuj swoje dokonania. Próbuj opanować wszystkie zasady i w kolejnych dniach stopniowo zwiększaj normy.

---

<sup>133</sup> Dorośli jękający przez wiele lat rozwijali swój problem z mową, włączając w to ich reakcje i negatywne odczucia. Ten typ kompleksu behawioralno-emocjonalnego nie zostanie zmieniony przez noc i wierzymy, że jękający się powinien być przygotowanym na momenty, godziny czy dni trudności. Przygotowany, a nie usprawiedliwiony. (Conture)

## PRZYKŁADOWA TABELA

	Cel minimalny	Cel maksymalny	Rezultaty Jak sobie poradziłem?
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

### Nagrody

Pomocnym byłoby, gdybyś ustalił system nagradzania siebie. Poszukaj czegoś, co chciałbyś robić jak np. czytanie magazynów przez godzinę, oglądanie telewizji, jedzenie ciastek itd., i pozwól sobie na robienie tego tylko pod warunkiem zrealizowania ustalonych celów. Ewentualnie możesz pozwolić sobie na kupienie czegoś, co potrzebujesz lub chcesz, jeśli ukończysz wiele z wyznaczonych zadań.

Przestrzeganie niektórych z tych wytycznych może okazać się trudne, ponieważ zmieniasz przyzwyczajenia, które nabywałeś przez wiele lat<sup>134</sup>. Jeśli czasami zdarzy się, że spróbujesz i podejście zakończy się niepowodzeniem, nie powinieneś się zniechęcać. Inni także napotykali trudności i je pokonali. Daj sobie czas. Jeśli tylko będziesz w stanie zredukować napięcie i nasilenie swoich trudności przez opanowanie jąkania się otwarcie i miękko, wykonasz ogromny postęp w kierunku założonych celów.

W kolejnych rozdziałach omówiona została większość z rekomendowanych procedur i to, jaki mają one wpływ na twoje jąkanie i swobodę, z jaką mówisz.

### Pożądane wyposażenie

Przy modyfikacji nawyków związanych z jąkaniem pewne rzeczy mogą okazać się przydatne. Jedną z nich jest dosyć duże lustro, które może być przenoszone i ustawiane w

---

<sup>134</sup> Odsłuchiwanie siebie jękającego się na nagraniu jest kolejnym dobrym sposobem na zmniejszenie twojego strachu przed jąkaniem. (Trotter)

miejscu, w którym będziesz mógł dokładnie obserwować siebie, kiedy rozmawiasz przez telefon.

Ważne jest także posiadanie zeszytu, w którym będziesz notował postępy z codziennej pracy.

Pomocne będzie również posiadanie małego dyktafonu, który będziesz mógł nosić przy sobie i używać do nagrywania sposobu, w jaki się jąkasz<sup>135 136 137</sup>. Możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, co robisz, gdy się jąkasz, a uświadomisz sobie to, tylko odsłuchując nagrań.

Nawet więcej korzyści może przynieść kamera wideo. Na nagraniach będziesz mógł usłyszeć i zobaczyć siebie podczas zająknięć.

Kiedy już będziesz dysponował dyktafonem, pojawi się pytanie, co nagrywać. Jeśli masz problem z rozmowami przez telefon, powinieneś nagrywać takie rozmowy. Część jąkających się eksperymentowała z nagrywaniem rozmów w sklepach, kiedy pytali o jakiś towar. Nagrania powinny trwać przynajmniej pięć minut.

Odtwarzanie takich nagrań powinno pomóc ci w identyfikowaniu tego, co robisz niepoprawnie. Wszystkie takie nagrania powinny być pomocne. Również ważnym aspektem jest dalsze sporządzanie notatek w zeszycie, związanych z wysiłkami w dążeniu do postępu.

W kolejnych rozdziałach omówiona została większość z zasad ogólnych i to, jaki mają one wpływ na twoje jąkanie i swobodę, z jaką mówisz.

---

<sup>135</sup> Nie ma nic lepszego, niż usłyszenie własnej mowy w celu ocenienia co robisz i co ci się w tym nie podoba i zdecydowania, jakie zmiany należy wprowadzać. (J. D. Williams)

<sup>136</sup> Używając nagrań, nauczysz się szybciej, że twoje jąkanie jest rzeczywiście czymś, co robisz, i że istotnym jest, jakie zmiany możesz wprowadzić w to, co robisz. (Johnson)

<sup>137</sup> Dyktafon i lustro są pomocne i umożliwiają osobie zrozumienie jej słyszalnych i zauważalnych błędów w mowie. (Bluemel)

# Powolna i niespieszna mowa

## Reguła (1)

Pierwsza zasada nawołuję cię do wypracowania sobie nawyku mówienia powoli i niespiesznie, niezależnie od tego, czy się jąkasz, czy nie. Jest to zalecane z kilku powodów. Po pierwsze, prowadzi to do sposobu mowy, który jest powszechnie akceptowany i respektowany, a po drugie do bardziej zróżnicowanego i zrelaksowanego stylu mówienia, który jest bardziej podatny na procedury terapeutyczne.

Tymczasowo akceptując swoją rolę jako jąkały, postanów podjąć szczególny wysiłek, aby mówić powoli i niespiesznie przez cały czas<sup>138</sup>. Może to nie być łatwe i będzie wymagać pewnej koncentracji, szczególnie jeśli masz tendencje do mówienia w sposób gwałtowny i szybki. Być może będziesz musiał włożyć wiele wysiłku w mówienie powoli, ilekroć otworzysz usta.

Pomocnym będzie spędzanie przynajmniej pięciu czy dziesięciu minut dziennie ćwicząc, kiedy jesteś sam. Możesz czytać na głos w spokojnym i powolnym tempie, którego potem powinieneś używać także w konwersacjach z innymi. Następnie możesz zastanowić się nad tematami, w których jesteś zorientowany i omawiać je przed sobą powoli i spokojnie.

Gdy przebywasz z innymi, zawsze staraj się przeciwstawić uczuciu presji czasu. W chwili, gdy oczekuje się od ciebie powiedzenie czegoś, możesz doświadczać niemal panicznego uczucia pośpiechu i naglenia<sup>139 140</sup>. Myślisz, że jesteś pod „presją czasu” bez chwili do stracenia i towarzyszy ci to kompulsywne uczucie, że musisz mówić szybko bez poświęcenia momentu na przemyślaną i spokojną wypowiedź. Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby oprzeć się temu uczuciu presji<sup>141 142</sup>.

Jąkający się również mają tendencję do odczuwania strachu przed ciszą, gdy są zakłopotani. Dlatego sugerujemy, abyś podczas rozmów eksperymentował z okazjonalnym pauzowaniem. Wypowiadając zdanie, rób przerwy (bardzo krótkie) między słowami i frazami. Nie ma potrzeby spieszyć się — prawdopodobnie nie dajesz sobie tak dużo czasu, jak ci się wydaje — daj sobie chwilę. Dopóki nic się nie pali, ludzie poczekają, aby wysłuchać tego, co masz do powiedzenia. Niech poczekają i nie spiesz się z wypowiedzeniem „słucham” odbierając telefon. Pauzuj! Daj sobie czas.

---

<sup>138</sup> Próbuje jąkać się powoli. Jąka się nadal, ale rób to w zwolnionym tempie. (Guitar)

<sup>139</sup> Zawsze odczuwałem ogromną presję na udzielenie odpowiedzi w ułamku sekundy, używając odpowiednich i właściwych słów. Inni jąkający również to odczuwają. Czy to nie jest niemądre? (Garland)

<sup>140</sup> Jąkający się na ogół jąkają się zbyt szybko i wpadają w tremor właśnie przez to. (Van Riper)

<sup>141</sup> Panika, napięcia i wszechogarniające naglenie są znakami rozpoznawczymi jąkania; one są tym, co musisz przezwyciężyć. Całkowicie przeciwstaw się jakimkolwiek uczuciu pośpiechu i presji. Niech poczekają. (J. D. Williams)

<sup>142</sup> Podstawową cechą jąkania jest to, że jąkający się jest w dużym stopniu pod presją czasu. On musi się nauczyć jak pozwolić sobie na pauzowanie podczas mowy, jak narażać się na strach przed milczeniem, jak dać sobie czas na złapanie oddechu, jak oprzeć się presji czasu. (Sheehan)

Jeśli dysponujesz dyktafonem, jest to dobry moment do przygotowania nagrania własnej mowy, szczególnie jeśli jeszcze nie zacząłeś stosować się do rekomendacji z pierwszej zasady.

Przygotowanie nagrania sposobu, w jaki najczęściej się jąkasz, dostarczy ważnych informacji, które będą używane w programie<sup>143</sup>. Na przykład odsłuchując nagrania, powinieneś być w stanie określić co (jeśli cokolwiek), musisz zrobić, aby zakwalifikować swoją mowę jako powolną i spokojną.

Pytanie, które może się pojawić, to, w jakich sytuacjach powinieneś nagrywać własne jąkanie. Jeśli rozmowy telefoniczne sprawiają ci trudność, możesz umieścić mikrofon blisko słuchawki i wykonać kilka telefonów — przynajmniej pięciominutowe, a jeśli możliwe to dziesięciminutowe nagranie jest wskazane.

Następnie poświęć czas na odsłuchanie nagrań. Czy mówiłeś powoli i niespiesznie, a zatem nagranie stanowi przykład tempa, w jakim powinieneś się porozumiewać? Później będziesz używał tych nagrań w celu studiowania mowy.

Oczywiście, jeśli to możliwe nawet lepszym sposobem byłoby studiowanie własnej mowy, używając nagrań wideo. Umożliwi to usłyszenie i zobaczenie siebie podczas zająknięć.

---

Jako logopeda pracujący w dorosłymi jąkającymi, zauważyłem, że najistotniejszymi czynnikami decydującymi o postępie są, (1) osoba musi mieć cel, który wymaga lepszej mowy, i (2) tworzy sobie nawyk konsekwentnej i systematycznej pracy, aby osiągnąć ten cel.

—Gregory

---

Kiedy już staniesz się świadomy, że zachowanie związane ze zmaganiem, które nazywasz jąkaniem jest czymś co robisz podczas mówienia, a nie czymś co magicznie „dzieje się z tobą”, jesteś w bardzo dobrej pozycji do rozpoczęcia zmieniania tego, co robisz podczas mówienia, więc także możesz mówić swobodniej.

—D. Williams

---

<sup>143</sup> Dyktafon dowiódł, że stanowi dobrą inwestycję dla jąkających się. (Blumel)

# Miękkie jąkanie

## Z przeciąganiem słów, których się obawiasz

### Reguła (2)

Ta bardzo ważna druga reguła sugeruje praktykowanie łagodnego i miękkiego jąkania bez siłowania się z zająknięciami. Nie nawołuje, abyś przestał się jąkać, ale do robienia tego spokojnie, miętko, wślizgując się w dźwięki słów z lekkimi, luźnymi ruchami języka, ust i zuchwy<sup>144</sup>. Wykonywanie miękkich kontaktów mięśni odpowiedzialnych za mowę czasami jest określane jako ‘lekkie kontakty’.

Nie zyskasz nic, próbując wymusić mowę wolną od zająknięć<sup>145</sup>. Zamiast tego, spróbuj utrzymywać lekki, zrelaksowany sposób mowy ze zmniejszonym napięciem.

---

**Nie próbuj wymuszać mowy wolnej od trudności.**

---

Nie walcz, kiedy mówisz. Jednym ze sposobów określenie tego, czy się zmagasz, jest monitorowanie ciśnienia powietrza nagromadzonego w ustach. Staraj się nie pozwolić na zbudowanie tego napięcia na ustach lub języku.

Staraj się jąkać, mając luźne usta i język, nie naciskając na dźwiska lub podniebienie. Po co budować blokadę w ustach, za którą jest tylko znacznie zwiększone ciśnienie powietrza?

W pewnym sensie większość zająknięć jest rezultatem wysiłku włożonego w wymuszanie mowy wolnej od trudności<sup>146</sup>. Niestety mechanizm mowy jest zbyt złożony, aby mógł funkcjonować prawidłowo, gdy wkładana jest siła. Dlatego, jeśli będziesz w stanie zastosować się do tej reguły i pozwolisz sobie na lekkie jąkanie, zarówno nasilenie, jak i częstotliwość zająknięć ulegną zmniejszeniu.

Chociaż może to być trudne do wdrożenia, zalecamy również, abyś ćwiczył rozluźnianie mięśni mowy, będąc samemu. W tym podejściu celowo napinasz mięśnie, szczególnie mięśnie twarzy. Następnie uwalniasz lub zmniejszasz napięcie tak, aby różnica była odczuwalna.

Powinieneś również zwrócić uwagę na przedłużanie pierwszego dźwięku każdego słowa, którego się obawiasz, a następnie przeciąganie przejścia do kolejnego dźwięku lub dźwięków tego słowa<sup>147</sup>.

Nie mamy tu na myśli przedłużania wszystkich dźwięków wszystkich słów, nawet jeśli przeczytałeś w procedurze [Powolna i niespieszna mowa](#), że robienie tego pomaga. Jednakże, jak zostało zaznaczone wyżej, zalecamy, abyś *tylko na słowach, których się obawiasz*, przedłużał pierwszy dźwięk i następnie wydłużał przejście do kolejnego dźwięku lub

---

<sup>144</sup> Jąkający muszą nauczyć się przechodzić łagodnie przez słowa, zamiast odbijać się od nich. (Czuchna)

<sup>145</sup> Zmagamy się ze sobą, próbując siłowo wypychać mowę. (Garland)

<sup>146</sup> W rzeczywistości prawdopodobnie niemożliwe jest jąkać się w jakikolwiek sposób, jeśli nie ma nadmiernego napięcia mięśniowego w jakiejś formie. (Bloodstein)

<sup>147</sup> Przez rozmyślne przyzwolenie sobie na przedłużanie początkowego dźwięku wielu słów stawiasz siebie w psychologicznej ofensywie. (Murray)

dźwięków tych samych słów<sup>148</sup>. Może to oznaczać, że wykonanie stopniowego przejścia do kolejnego dźwięku potrwa sekundę lub więcej.

Oczywiście istnieją również pewne spółgłoski, których nie można wydłużyć. Spółgłoski te nazywamy zwarto-wybuchowymi, odnoszą się do takich dźwięków jak ‘p’, ‘b’, ‘d’, ‘k’ itd. Niemniej używając lekkich kontaktów, powinieneś łagodnie przejść przez taki dźwięk poprzez rozciąganie kolejnego dźwięku tego słowa. Na przykład na słowie ‘kot’, wykonaj lekki kontakt na dźwięku ‘k’ i następnie zaznacz powolne przejście do samogłoski ‘o’.

Ćwicz mówienie lekko i łagodnie przez czytanie na głos przez pięć do dziesięciu minut dziennie. Czytaj zdecydowanym głosem, ale dbaj o to, aby ruchy artykulatorów były rozluźnione i zrelaksowane<sup>149</sup>. Chodzi o to, aby przywyknąć do używania delikatnej, lekkiej kontroli własnych mięśni mowy niezależnie od tego, czy się jąkasz, czy też nie masz problemów.

Oczywiście wskazane jest również ćwiczenie przedłużania pierwszego dźwięku słów, których się obawiasz. Prawdopodobnie nie odczuwasz obawy przed trudnościami, czytając bez osób trzecich. Jednak podczas czytania wybieraj pewne słowa, na których normalnie spodziewałbyś się zająknięć. Kiedy już dochodzisz do tego słowa, zacznij eksperymentować z powolnym przechodzeniem do początkowego dźwięku, przedłużając go, a następnie zwróć szczególną uwagę na przeciąganie przejście do kolejnego dźwięku.

Przywyknięcie do tego łagodnego sposobu mówienia może nie być łatwe. Od czasu do czasu będziesz o tym zapominał, dlatego powinieneś wykorzystywać przypomnienia. Na przykład możesz umieścić na lustrze kartkę czy zegarku z napisem „pamiętaj, aby w ciągu dnia jąkać się miękko”, lub możesz założyć gumową opaskę na nadgarstek, w ten sposób będzie ona nieustannie przypominać o nakierowaniu swoich wysiłków na łagodne mówienie z wydłużaniem początkowych dźwięków słów, których się obawiasz. Możesz także wieczorami sporządzać listę sytuacji, w których pamiętałeś lub nie pamiętałeś o mówieniu, w ten sposób.

Gdy pracujesz nad tymi regułami, dobrze jest notować postępy w zeszycie. Zacznij od jednej rozmowy zakończonej sukcesem, następnie dwóch jedna po drugiej, potem trzech z rzędu itd. aż będziesz w stanie zgromadzić pięć kolejnych rozmówców, z którymi rozmawiałeś powoli w lekki, łagodny sposób jąkając się lub nie<sup>150</sup>.

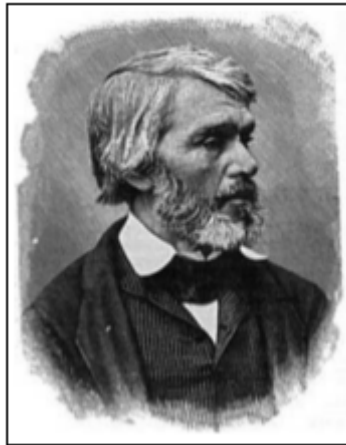
Mamy nadzieję, że będziesz w stanie przyzwyczaić się do mówienia bez wysiłku z przedłużaniem pewnych początkowych dźwięków i przejść. Przedstawiona wytyczna, sama w sobie nie zatrzyma twojego jąkania, ale pomoże ci zmniejszyć towarzyszące napięcie i stres, co sprawi, że będziesz bardziej zadowolony z własnej mowy.

---

<sup>148</sup> Jąkający się powinien zostać wyćwiczony w tym, jak robić powolne przejścia między pierwszym dźwiękiem słowa, którego się boi, a resztą słowa. (Van Riper)

<sup>149</sup> Poczuj zrelaksowane i lekkie przejścia do i od słów. (Aten)

<sup>150</sup> Większość terapeutów nauczyła się, że większe korzyści przynosi praca, kiedy jest ona określona przez maksymalne i minimalne cele. Maksymalny cel powinien nadwyręzać pomysłowość lub siłę jąkającego się do granic możliwości, ale nadal pozostawać osiągalny, podczas gdy po minimalnym celu należy się spodziewać, że prawie na pewno zostanie zrealizowany. (Van Riper)



**Thomas Carlyle**

*Być może będziesz zainteresowany cytatem osoby niejąkającej się pochodzącym z listu napisanego wiele lat temu przez Thomasa Carlyle, historyka, do Ralph Waldo Emersona, datowanym na 17 listopada 1843 r. Napisał „jąkający się człowiek nigdy nie jest bezwartościowy... To nadmiar delikatności, wrażliwości na obecność jego bliźnich, jest tym, co wywołuje jego jękanie”. Nawet w tamtych czasach zdawano sobie sprawę, że wrażliwość jest istotnym czynnikiem przy wywoływaniu i utrzymywaniu jękania.*



# Przyznaj, że się jąkasz

## Reguła (3)

Trzecia wytyczna terapeutyczna wzywa cię do zaadaptowania postawy bycia w gotowości do otwartego przyznawania się i nieukrywania faktu, że jesteś osobą jękającą się<sup>151</sup>. Możesz zapytać, dlaczego miałbyś to robić, kiedy w rzeczywistości próbujesz nie być jedną z nich.

W celu osiągnięcia postępów ważnym jest zaadaptowanie postawy bycia gotowym do szczerej rozmowy o problemie z innymi. Postępując w ten sposób, będzie osłabiał strach przed trudnościami, które towarzyszą ci podczas mówienia.

Jak zostało przedstawione wcześniej, jeśli jesteś jak większość jękających się, jesteś również zawstydzony tym faktem. W rezultacie próbujesz ukryć to przed innymi. To poczucie wstydu przyczynia się do budowania obawy przed trudnościami w pewnych sytuacjach i okolicznościach<sup>152</sup>.

Ten strach przed trudnościami najczęściej buduje napięcie lub ucisk w narządach mowy, co pogłębia trudności. Niestety aparat mowy pracuje w tak subtelny, złożony i skomplikowany sposób, że pod wpływem napięcia nie może funkcjonować prawidłowo. Dlatego częstotliwość i nasilenie twoich trudności są najczęściej zależne proporcjonalnie do odczuwanego strachu i napięcia<sup>153</sup>.

Aby zwalczać strach i napięcie – twoich największych wrogów<sup>154</sup> – konieczne jest storpedowanie własnego wstydu i wrażliwości. Ilość energii, jaką jękający się może wkładać w ukrywanie swojego zaburzenia, może być kolosalna. Niektórzy obmyślają zawiłe strategie unikania i kamuflowania lub nawet przyjmują coś w rodzaju maski w nadziei, najczęściej próżnej, że słuchacz nie zauważy tego, że się jęka. Ten ciężar zwyczajnie sprawia, że komunikacja staje się trudniejsza<sup>155</sup>.

Gdzie zaprowadzą cię te wszystkie lęki i zmartwienia? Nigdzie. Co więcej, pogarszają one jedynie sytuację, ponieważ wpływają na budowanie jeszcze większego napięcia i strachu. Co można i powinno się z tym zrobić? Nawet jeśli nie masz obsesji na punkcie ukrywania jękania, to pomocnym będzie pozbycie się tego, co niepokoi cię w tej kwestii.

Odpowiedź jest prosta, ale nie łatwa do wdrożenia. Możesz zneutralizować wiele z tego niepokoju i zmartwienia przez zwyczajne mówienie ludziom, że jesteś osobą jękającą się i zaprzestanie udawania normalnego rozmówcy. Nie powinieneś uchylać się od tego zadania. Korzystaj z okazji, aby swobodnie przyznawać się przed tymi, z którymi masz okazję

---

<sup>151</sup> Pozostaniesz osobą jękającą się tak długo, jak długo będziesz udawał, że nie jesteś jedną z nich. (Sheehan)

<sup>152</sup> Jękanie jest jedną z tych rzeczy, które idą o wiele łatwiej, kiedy nie próbujesz ich ukrywać. (Guitar)

<sup>153</sup> Zaskakującym jest to jak zwykle wspomnienie i zademonstrowanie tych i innych technik korekcyjnych, może wiele wnieść do twoich zdolności używania ich i jak bardzo mogą one zwiększyć komfort mówienia zarówno twój, jak i twojego słuchacza. (Vinnard)

<sup>154</sup> Wielu jękających nauczyło się, że ich największymi wrogami są strach i napięcie. (Aten)

<sup>155</sup> Żaden problem nie zostanie rozwiązany przez zaprzeczanie jego istnienia. (Brown)

zwyczajnie porozmawiać, że jesteś osobą jękającą się i bądź w gotowości do dyskusowania na ten temat z każdym<sup>156 157 158</sup>.

Wymaga to oczywiście odwagi z twojej strony, ale ta praca musi zostać wykonana, aby zmniejszyć twoją wrażliwość<sup>159</sup>. Zmianę psychicznego podejścia do problemu nie będzie łatwe i szybkie, ale im więcej nad tym pracujesz, tym więcej możesz osiągnąć. Postępowanie w ten sposób opłaci się. Zresztą bycie osobą jękającą się nie jest żadną hańbą. Być może tak myślisz, ale w takim razie jesteś w błędzie. Prosimy, nie pozwól, aby emocje zniweczyły twoje wysiłki.

Rozpocznij realizację tego zadania od rozmowy z bliskimi, a następnie z obcymi, z którymi masz okazję rozmawiać. Jedna z osób wyraziła to tymi słowami: „Od razu zdradzam moją tajemnicę. Mówię, że jestem osobą jękającą się. W przeszłości starałem się to ukrywać, ponieważ mój największy strach był związany z możliwością ujawnienia się, gdy kogoś spotykałem. Postępując w ten sposób, natychmiast pozbywam się obawy w takich sytuacjach”.

Inna obserwacja „Zajął mi dwadzieścia lat, zanim zdołałem przyznać przed sobą lub kimkolwiek, że jestem osobą jękającą się. Nie chciałem dopuszczać do siebie myśli, że jestem inny. A jednak właśnie tego potrzebowałem, aby wykonać ten pierwszy krok w kierunku kształtowania nowej i bardziej satysfakcjonującej tożsamości”.

Przykładowo możesz powiedzieć przyjacielowi coś w stylu „wiesz, jestem osobą jękającą się i szczerze mówiąc, wstydziłem się do tego przyznać. Muszę być bardziej otwartym, jeśli chodzi o mój problem i być może będę potrzebował twojej pomocy”. Każdy prawdziwy przyjaciel doceni twoją szczerość i w rezultacie zbliżycie się do siebie jeszcze bardziej. Oprócz tego z całą pewnością poznasz ludzi, którzy będą zainteresowani jękaniem. Przekaż im swoją wiedzę na ten temat.

Stosowanie się do tego zalecenia będzie redukować twoje napięcie i pomoże ci zaakceptować jękanie jako problem, z którym możesz sobie radzić z mniejszym wstydem i zakłopotaniem<sup>160</sup>. Konsekwentne postępowanie w ten sposób może zrobić ogromną różnicę i umożliwić ci przyjęcie zdrowszej, rozsądniejszej i obiektywniejszej postawy wobec własnych trudności, czego wszyscy jękający się tak bardzo potrzebują.

Możesz myśleć, że zranisz swoją dumę, szczerze przyznając, że jesteś osobą jękającą się, ale bardziej prawdopodobne jest to, że będziesz z siebie dumny postępując w ten sposób. Poza tym marnowanie życia na udawanie jest pozbawione sensu.

---

<sup>156</sup> Ilekroć masz okazję do porozmawiania z kimś o jękaniu, zrób to! (La Porte)

<sup>157</sup> Wiąże się to z powiedzeniem przyjaciółom i znajomym, że jesteś jękającym się pracującym nad mową. (Guitar-Peters)

<sup>158</sup> Jękający się muszą swobodnie przyznawać się do problemu przy ludziach, którzy mogą nie być tego świadomi. (Bloodstein)

<sup>159</sup> W pewnym momencie procesu terapeutycznego jękający musi odczulić się na swoje jękanie. (Kamhi)

<sup>160</sup> Kiedy zaczynasz naprawdę akceptować siebie jako osobę jękającą się, którą przecież jesteś, jesteś na dobrej drodze do swobodniejszej mowy i z całą pewnością do większego spokoju umysłu. (Rainey)

Oczywiście nie możesz zrealizować tego celu w dzień lub dwa. Nawiązanie kontaktu z osobami, które znasz i postępowanie zgodnie z rekomendacją, zajmie trochę czasu. Bez względu na to, jak długo to potrwa, kultywowanie postawy bycia gotowym i chętnym do rozmawiania o jąkaniu pomoże ci w zredukowaniu napięcia i strachu<sup>161</sup>.

Czy dasz radę? Jak powiedział kolega „to nie jest łatwe” – i to jest delikatne określenie. Jednak jest to najkorzystniejszy krok w kierunku uwalniania strachu i napięcia.

## Umysłne jąkanie

Pracując nad tą regułą, zalecamy, abyś był gotowy do eksperymentowania z umyślnym jąkaniem. Jąkający zwykle doznają pewnej ulgi od strachu i napięcia przez postępowanie w ten sposób. Kiedy jąkasz się celowo, atakujesz bezpośrednio napięcie pogłębiające twój problem, przez umyślne robienie tego, czego się boisz<sup>162</sup>.

Umysłne jąkanie, czasami nazywane sztucznym lub pseudo jąkaniem, powinno przyjmować formę łagodnych, miękkich powtórzeń lub krótkich przedłużeń pierwszego dźwięku, lub sylaby słowa bądź samego słowa. Ten zabieg powinien być wykonywany w sposób spokojny i zrelaksowany tylko na słowach, których się **nie obawiasz**.

Nie powielaj swoich wzorców jąkania, ale jąkaj się łagodnie i miękko na inne sposoby<sup>163 164</sup>. Później będziesz proszony, aby studiować i poznawać swój wzorec jąkania, ale w tej chwili, robiąc to umyślnie, lepiej jest jąkać się w sposób łagodny i rozluźniony.

---

### Naucz się kontrolować nieokiełznane.

---

Jakikolwiek typ łagodnych zająknięć wybierzesz, musisz się upewnić, że pozostaną one w pełni celowe. Nie powinieneś pozwalać, aby wymknęły się spod kontroli i stały się nieumyślne. Eksperymentuj z mową powolną i niespieszną z

miękkimi powtórzeniami i przedłużeniami, które różnią się od twoich typowych zająknięć. W ten sposób dostarczysz sobie poczucia panowania nad sytuacją, mogą zapanować nad „niekontrolowanym”.

Zacznij od spokojnego i głośnego czytania w samotności, wrzucając miękkie powtórzenia i przedłużenia. Następnie pracuj w ten sposób podczas rozmów z innymi. Przygotuj dla siebie zadanie, którego realizacja będzie wymagała od ciebie celowego jąkania<sup>165</sup>. Przykładowo, udaj się do sklepu i zapytaj sprzedawcę o różne towary, używając fałszywych bloków na niektórych słowach. Bloki powinny być miękkie, ale jednocześnie oczywiste. Utrzymuj

---

<sup>161</sup> Twój strach przed jąkaniem opiera się w dużej mierze na wstydzie i nienawiści w stosunku do samego jąkania. Strach opiera się także na odgrywaniu fałszywej roli, udawaniu, że twoje jąkanie nie istnieje. (Sheehan)

<sup>162</sup> Kiedy osoba jąka się celowo, może powiedzieć do siebie, „Robię to, czego się boję. Zdaję sobie także sprawę, że mogę zmieniać swoją mowę; mogę kontrolować swój mechanizm mowy”. (Gregory)

<sup>163</sup> Jąkaj się umyślnie! Tak, jąkaj się celowo w tak wielu sytuacjach, jak to jest możliwe, ale jąkaj się w odmienny sposób. (La Porte)

<sup>164</sup> Nawet jeśli wcześniej czuje, że może mówić bez jąkania, zachęcamy jąkającego się do udawania lub używania fałszywego jąkania - ale powinien to robić w sposób inny, niż na co dzień. (Barbara)

<sup>165</sup> Jednym ze sposobów nasycenia strachu przed jąkaniem jest umyślne jąkanie na słowach, których się nie obawiasz we wszystkich możliwych sytuacjach. Ma to wpływ na pomaganie ci w redukowaniu presji, jaką odczuwasz, kiedy próbujesz unikać jąkania, i umożliwia ci efektywniejsze obchodzenie się z mową. (Sheehan)

kontakt wzrokowy podczas zająknięć i upewnij się, że jąkasz się celowo tylko na słowach, których się nie obawiasz.

Umysłne jąkanie pomoże wyeliminować część ze wstydu i zakłopotania, których doświadczasz<sup>166</sup>. Im częściej będziesz w stanie trzymać się tej reguły i ćwiczyć, tym łatwiejsze się to stanie. Celem jest bycie skłonny do jąkania bez emocjonalnego angażowania się w mowę<sup>167</sup>.

Istnieje kilka powodów, dla których warto w ten sposób pracować. Jest to jeden ze sposobów przyznania się do tego, że jesteś osobą jąkającą się. Jest to także sposób na dowiedzenie się, jak ludzie reagują na jąkanie, który pomoże ci również uświadomić sobie, że najczęściej są oni uprzejmi i tolerancyjni. Dostarczy ci to także satysfakcji z tego, że masz odwagę, aby stawiać czoła problemowi w sposób rzucający się w oczy<sup>168</sup>.

Pomocnym będzie także, jeśli dodasz trochę humoru lub nawet będziesz skłonny do żartowania na temat swojego jąkania<sup>169</sup>.

Postępowanie w ten sposób również pomoże zmniejszyć wrażliwość. Przykładowo, okazjonalnie możesz eksponować fakt, że jesteś osobą jąkającą się lub poczynić pewne zabawne uwagi na temat jąkania<sup>170</sup> – takie jak wyjaśnienie, że gdybyś nie mówił, to także byś się nie jąkał – lub zapowiedzenie, że „mogą pojawić się przerwy w transmisji spowodowane problemami technicznymi”. Te komentarze nie są zabawne, prawda? Prawdopodobnie nie dla jąkającego się, ale mogą być zabawne dla innych.

Pomocnym jest również rozwinięcie u siebie poczucia humoru na temat swoich trudności<sup>171</sup>. Jednocześnie nie przesadzaj i nie udawaj nieuczciwie, że twoje jąkanie jest zabawne, jak to robili inni jąkający, podczas gdy wewnątrz czuli się okropnie.

---

<sup>166</sup> Zabraliśmy Patrycję w różne sytuacje publiczne i zademonstrowaliśmy, że możemy używać fałszywego jąkania bez podenerwowania. Stopniowo zaczęła sama próbować postępować w ten sposób, początkowo razem z nami, później już samodzielnie... W tej części terapii zauważyliśmy znaczące zmiany w postawach Patrycji. Wydawało się, że zaczęła poszukiwać jąkania, zamiast unikać go. (Guitar-Peters)

<sup>167</sup> Teraz mam zamiar poprosić cię, abyś zaczął robić osobliwą rzecz: jąkał się umyślnie. Doskonale wiem, że brzmi to dziwnie, ale to działa. Dlaczego? Ponieważ pomaga w pozbyciu się strachu (co miałbyś do ukrycia, jeśli jesteś skłonny do celowego jąkania?) i dostarcza mnóstwa 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. (Emerick)

<sup>168</sup> Przez stopniowe uczenie się celowego jąkania pozbawionego bólu, osoba straci wiele z negatywnych emocji, które koloryzują jej zaburzenie, a kiedy to nastąpi doświadczy ogromnej ulgi. (Van Riper)

<sup>169</sup> Zastanów się nad wykorzystywaniem humoru, gdy spostrzegasz swoje pomyłki w mowie. Wiele rzeczy związanych z jąkaniem może być zabawnych. (Neely)

<sup>170</sup> Jednym ze sposobów sprawiania, że słuchacz będzie czuł się swobodnie z twoim jąkaniem, jest okazjonalne zażartowanie na ten temat. (Trotter)

<sup>171</sup> Śmieć się ze swojego jąkania i siebie. Najlepszym humorem jest ten skierowany na samego siebie. (Emerick)

---

Twoja gotowość do jąkania, szczególnie w zmodyfikowany sposób, jest potężnym aspektem terapii, który może prowadzić do najtrwalszej i najbardziej satysfakcjonującej zmiany w płynności.

---



---

Jąkający musi być skłonny do celowego bycia anormalnym. (Hulit)

---

Unikanie jest sercem i duszą jąkania. Zachowania powiązane z unikami – powstrzymywanie się – są kluczowymi dla podtrzymywania jąkanych zachowań. Jąkanie zwyczajnie nie może przetrwać radykalnego osłabiania unikania, w połączeniu z jednolitym wzmocnieniem tendencji wynikających z podejścia. Jeśli nie ma powstrzymywania się, nie ma też jąkania. (Sheehan)

---

# Eliminowanie objawów wtórnych

## Reguła (4)

Ta czwarta wytyczna zaleca, abyś wyeliminował — przestał robić — wszystkie dodatkowe zachowania i współruchy, które możesz manifestować podczas jąkania lub próby uniknięcia trudności<sup>172</sup>. Być może nie wykazujesz takich zachowań, lecz większość jākających to robi.

Zasada ta nie dotyczy nieprawidłowej aktywności mięśni lub mechanizmu mowy, która została objęta regułą (7). Dotyczy ona innych zauważalnych, niepotrzebnych lub dodatkowych ruchów ciała, które mogą charakteryzować twój indywidualny wzorzec jākania.

Terapeuci mowy nazywają je objawami wtórnymi i odnoszą je do działań, które nie są niezbędne w procesie mówienia: manieryzmy fizyczne, takie jak mruganie powiekami, wpatrywanie się w jeden punkt, grymasy twarzy, wyginanie i rozciąganie warg, zakrywanie ust ręką, ruchy głową lub drapanie się, zgrzytanie zębami, pociąganie się za uszy, pstrykanie lub stukanie palcami, bawienie się monetami, uderzenia kolan jedno o drugie, ruchy stóp, rąk i wiele innych<sup>173</sup>.

Te nietypowe odruchy mogły się pojawić, ponieważ kiedyś wydawało ci się, że dzięki nim przejdiesz przez blok lub unikniesz trudności. Jednak teraz mogły one stać się częścią samego jākania. Będziesz szczęśliwszy, jeśli wyeliminujesz te niepotrzebne i nieatrakcyjne zachowania<sup>174</sup>.

Oczywiście nie jesteś winien temu, że one się pojawiają, ale musisz pozbyć się tych nawyków. Istotne jest, abyś nauczył się, jak je kontrolować i modyfikować. Zanim się jednak się z nimi uporasz, musisz dowiedzieć się co robić<sup>175</sup>.

Polega to na obserwowaniu siebie podczas jākania lub prób uniknięcia go. Nawyki te są zwykle automatyczne i mimowolne i możesz nawet nie zdawać sobie sprawy z ich obecności.

Nie jest łatwo przyjrzeć się sobie i stać się w pełni świadomym stosowanych nawyków w celu uniknięcia trudności, które mogłeś gromadzić latami. Nie widzisz siebie podczas jākania, ale powinieneś być w stanie poczuć, co robisz. Możesz również poprosić kogoś z rodziny lub bliskiego przyjaciela, aby obserwował cię podczas jākania i robił notatki, zgodnie z zaleceniami.

---

<sup>172</sup> Myślę, że pierwszym zadaniem jākającego się podczas korekcji mowy jest nauczenie się, jak zaprzestać fizycznego zmagania, z którym dawniej związał bloki w mowie. (Bluemel)

<sup>173</sup> Nawykowy wzorzec Johna składał się z gwałtownego odchylenia głowy ku tyłowi; wywracania oczu w kierunku sufitu; praca mięśni jego szyi rzucała się w oczy; zaczynał się czerwienić; wykrzywił swoją twarz; próbował różnych starterów; jakichś szarpnięć głową w celu uwolnienia się od bloku oraz wtórował jākaniu różnymi odruchami ciała. (Sheehan)

<sup>174</sup> Zadanie polega na myśleniu i pracowaniu z pozytywnym nastawieniem. Praca doprowadza do zdania sobie sprawy, że te szarpnięcia głową, mrugnięcia, mlaśnięcia... nie pomagają w wypowiedaniu słów. One zapobiegają wypowiedzeniu słów w sposób mocny, agresywny i płynny. (Rainey)

<sup>175</sup> Sporządź zestawienie wszystkich zachowań powiązanych z walką, która towarzyszy twojemu jākaniu. (Moses)

Możesz zacząć od wcześniejszego wybrania kilku konkretnych sytuacji komunikacyjnych, które wydarzą się dzisiaj lub jutro. Postanów sobie, że będziesz bardzo uważnie przyglądał się swoim zachowaniom w tych sytuacjach. Zwróć uwagę na wszystkie zbędne ruchy, które wykonujesz w trakcie jąkania lub spodziewając się go. Zignoruj wszelkie normalne gesty, ale upewnij się, że są one naturalne, a nie wykonywane w celu opóźnienia podjęcia prób mówienia lub też wyrwania się z jąkania.

W tym właśnie momencie pomocne może być lustro, zwłaszcza duże, dzięki któremu możesz obserwować siebie. Jeśli masz problemy podczas rozmawiania przez telefon, zadzwoń gdzieś, obserwując siebie w lustrze<sup>176</sup>. Zaobserwuj niektóre lub wszystkie nieregularne ruchy związane z jąkaniami. Nie pomini żadnego z nich. Sprawdź się ponownie, wykonując telefony, mogące być dla ciebie szczególnie trudne i stresujące. Po każdej takiej sytuacji spisuj objawy w swoim notatniku<sup>177</sup>.

Identyfikacja widocznych objawów wtórnych i ich zapisanie nie powinno sprawić ci trudności, jednak z innymi może być nieco trudniej. Osoby jękające się mogą nie być świadome zachowań, które są oczywiste dla innych. Możesz być zaskoczony odkryciem, że podczas jąkania lub przewidując je, wykonujesz gesty, których byś normalnie nie wykonywał. Dlatego pracując nad tą regułą, skoncentruj się na jak najdokładniejszym obserwowaniu siebie.

Oczywiście, jeśli jest to możliwe, obserwacja objawów wtórnych będzie jeszcze efektywniejsza, jeśli będziesz dysponował nagraniami wideo. Dzięki temu będziesz mógł usłyszeć i zobaczyć siebie w tym samym czasie.

(Wytyczna ta nie zaleca, aby osoba jękająca się zaprzestała stosowania normalnej gestykulacji, której zwyczajowo używała w celu zwiększenia ekspresji lub zaakcentowania elementów swoich wypowiedzi. Normalna gestykulacja jest jak najbardziej zalecana, o ile nie sprowadza się synchronizowania z tempem mowy).

Ostatecznym celem, który powinien ci przyświecać, jest pozbycie się wszystkich objawów wtórnych. Postępując tak, pozbędziesz się protez, które początkowo wprawdzie pomagały ci wydobywać z siebie słowa, ale na dłuższą metę nie mogą przynieść żadnej trwałej ulgi.

## **Jak pracować nad objawami wtórnymi**

W jaki sposób można wyeliminować zachowania tego typu? To może nie być łatwe. Czasami nawyk może być tak mocno zakorzeniony, że pozbycie się go jest prawie niemożliwe<sup>178</sup>. Jednak możesz odnieść sukces. Nie zatrzymasz jąkania siłą woli, ale jeśli będziesz

---

<sup>176</sup> Na przykład możesz obserwować siebie w lustrze i oceniać, co robisz podczas rozmowy telefonicznej, która prawdopodobnie wywoła jąkanie. (Murray)

<sup>177</sup> Zaczynaj od sporządzenia listy zachowań powiązanych ze zmaganiem się, których używasz, a które nie są częścią aktu mowy. Będziesz dążył do wyeliminowania tych zachowań przez zwiększanie świadomości i odseparowanie ich od siebie podczas prób mówienia. (Moses)

<sup>178</sup> Pozbądź się tych sztucznych mechanizmów! Na początku może wydawać się to niemożliwe, ale licząc wyłącznie na własne naturalne środki służące mowie, a zobaczysz, że ostatecznie takie działania zostaną wielce nagrodzone. (Barbara)

zdeteminowany i zdyscyplinowany, możesz pozbyć się objawów wtórnych. Konieczna jest jednak systematyczna praca.

Niestety nie ma uniwersalnych objawów wtórnych, które by występowały u wszystkich osób jękających. Możesz mrugać oczami, wymachiwać rękami, wystawiać wargi, pobrzękiwać monetami, wydmuchiwać swój nos lub też wykonywać inne ruchy koordynujące. To może być cokolwiek. Problemy innych mogą różnić się od twojego, nie jest to jednak istotne, dopóki stanowić będą one za przykład, a przedstawione reguły korekcji powinny móc zostać zastosowane do wszystkich nawyków i tików wynikających z jękania.

---

### Protezy... nie mogą przynieść trwałej ulgi

---

W każdym razie zacznij od wybrania kilku „przyruchów”, które chciałbyś skorygować. Nawet jeśli jest ich więcej, lepiej jest pracować tylko nad jednym naraz.

Jedną z metod uzyskania kontroli nad nawykami jest **umyślne** wykonywanie takich gestów (ruchów), kiedy nie mówimy. Na przykład, jeśli twoim nawykiem jest wymachiwanie rękami przy próbie mówienia, wskazane jest intencjonalne wykonywanie takich ruchów, będąc samemu i nie rozmawiając z nikim. Następnie zacznij mówić do siebie, wymachując rękami, ale zmieniając prędkość i rodzaj tego ruchu, tak żebyś poczuł, że wykonujesz go świadomie w inny sposób<sup>179</sup>.

Jeśli na przykład mrugasz oczami, rób to celowo, w zwyczajny sposób, kiedy jesteś sam i z nikim nie rozmawiasz. Następnie mówiąc do siebie świadomie i celowo zmieniaj częstotliwość i prędkość mrugania. Takie podejście do problemów tego typu zmusza cię do wykonywania tych ruchów w sposób umyślny i skoncentrowany. Uzyskanie świadomej kontroli nad tymi nawykami sprawi, że łatwiej przyjdzie ci poradzenie sobie z nimi lub stawianie aktywnego oporu.

Ćwicz przejmowanie kontroli nad nawykami w sytuacjach stresujących, aż do momentu, kiedy będziesz nad nimi panował i będziesz mógł je zupełnie pominąć. Głównym założeniem jest zmiana nawykowych zachowań na świadome z chwilą pojawienia się ich – następnie umyślna modyfikacja – następnie skrócenie ich trwania – i w końcu pozbycie się ich podczas jękania. Możesz wyeliminować te manieryzmy, jeśli naprawdę tego pragniesz.

Jako przykład możesz być zainteresowany, w jaki sposób jedna z osób jękających pozbyła się dość groteskowego nawyku potrząsania głową. Oto jak się to udało osiągnąć.

„Odkąd pamiętam, nienawidziłem u siebie tego potrząsania głową. Wiem, że wyglądało to okropnie i denerwowało innych, ale nigdy wcześniej nie byłem w stanie tego kontrolować. Pojawiało się, kiedy miałem silny blok. Cierpiałem z tego powodu przez wiele lat, ale teraz to

---

<sup>179</sup> Zajmij się stworzeniem programu zmian. Weź ze sobą wszystkie elementy - przeładowany bagaż - które składają się na twój wzorec jękania, np. szarpnięcia głową, mruganie itd. Następnie świadomie i umyślnie próbuj pojedynczo dodawać (wyołbrzymiać), urozmaicać (zamiast szarpnąć głową w prawo spróbuj robić to w lewo) i porzucać (jąkaj się bez zbędnych przyzwyczajzeń) poszczególne aspekty. Zerwij ze stereotypową naturą sposobu, w jaki zawsze wytwarzasz swoje jękanie. (Emerick)



już minęło. Nauczyłem się jak trzymać go z dala od siebie i teraz mój strach przed jąkaniem znacznie się zmniejszył i jąkam się w mniejszym stopniu”.

„Oto, w jaki sposób to osiągnąłem. Powiedziano mi, abym obserwował się w lustrze, gdy rozmawiam przez telefon. Na początku nie mogłem znieść tego widoku, jednak kontynuowałem obserwację, aż w końcu to mnie zaciękało. Zacząłem się temu przyglądać. Zauważyłem, że potrząsam głową w sposób gwałtowny i zawsze w prawą stronę. Nawyk ten występował tylko, gdy mocno ścisnąłem zęby i napinałem szyję i wyłącznie po serii szybkich powtórzeń. Dlaczego za każdym razem potrząsałem głową w prawo? Co poprzedzało ten ruch? Zwróciłem uwagę na to, że na krótką chwilę przed tym mrużę również jedno oko (prawe). Zaobserwowałem, że podczas łżejszych bloków nie mrugałem okiem”.

„Zacząłem zatem zmieniać to zachowanie. Wykonywałem wiele telefonów i próbowałem potrząsać głową w ten sam sposób, ale na słowach, których się nie obawiałem, a także wolniej i celowo. Następnie, kiedy naprawdę zdarzało mi się potrząsać głową, próbowałem skierować ten ruch w **lewą stronę** lub poruszać głową i szczęką raczej wolno niż szybko. Zauważyłem, że mogę to zachowanie zmieniać, kontrolować i nie odczuwać bezradności, gdy już się pojawia. Doprowadziłem do tego, że mogłem zmienić mimowolne potrząsanie głową w ruch dobrowolny”.

„Teraz już nie byłem niewolnikiem moich nawyków, ale ich panem. Odkryłem również, że spowalniając powtórzenia poprzedzające wystąpienie tego nawyku, mogę mu zapobiec. Była jeszcze jedna rzecz, która bardzo mi pomogła. Eksperymentowałem z rozluźnieniem żuchwy i szyi, gdy zaczynałem się jąkać. Nie zawsze mi to wychodziło, ale jeśli już się udało, okazywało się, że mogę trzymać głowę nieruchomo i mieć ją pod kontrolą. Co za ulga! Pokonałem długą drogę, ale ostatecznie podczas jąkania nie jestem już tym dawnym dziwnym potworem”.

Inna z osób jąkających miała zwyczaj stukania stopą podczas zająknięć, co było sposobem wybijania rytmu słów czy sylab<sup>180</sup>. Aby dostrzec, jak niekorzystne było to zachowanie i zaobserwować, co dokładnie się dzieje, osoba ta wybrała kilka sytuacji komunikacyjnych i policzyła, ile razy tupnęła nogą w trakcie jąkania. To było dla niej najtrudniejsze, ale ostatecznie udało się jej policzyć „tupnięcia” i ustalić, że najczęściej towarzyszyły one niektórym słowom lub dźwiękom, kiedy była pod wpływem silnego stresu.

Następnie zaczęła eksperymentować z nadmiernym stukaniem stopą, częstszym i bardziej intensywnym niż zazwyczaj. Ćwiczyła również umyślne „przytupywanie”, gdy jąkanie nie występowało, chociaż musiała zwracać szczególną uwagę, aby upewnić się, że zachowanie jest świadome. Założeniem jest oczywiście przejęcie świadomej kontroli nad nawykowym uderzaniem stopą. Kolejnym krokiem była modyfikacja sposobu stukania stopą podczas

---

<sup>180</sup> Dla mnie wystukiwanie sylab było starą historią bez szczęśliwego zakończenia. Próbowałem tego sposobu w szkole podstawowej i średniej, używając zwykłego ołówka mechanicznego. Doskonale pamiętam moje skrępowanie, kiedy przycisnąłem za mocno i wymienny rysik poleciał wysoko w powietrze ku uciesze wszystkich, ale nie mojej. Po tym zdarzeniu wystukiwałem jeszcze przez chwilę drugim końcem, czyli gumką, ale w końcu zrezygnowałem całkowicie z tego, a przynajmniej tak myślałem. Jednak wystukiwanie rytmu palcami na długie lata pozostało częścią mojego pomocniczego wzorca jąkania. (Sheehan)

jąkania, poprzez wykonywanie tej czynności w sposób odmienny od zwyczajowego. Z wyprzedzeniem planowała, jak będzie zmieniać ten ruch, aby uzyskać poczucie, że jest pod jego kontrolą.

---

Zrozumiałeś o co chodzi? Warunkiem pracy nad wyeliminowaniem objawów wtórnych jest przeanalizowanie ich w najdrobniejszych szczegółach. Musisz zrozumieć, co robisz, zanim będziesz mógł oczekiwać, że wygrasz walkę z każdym takim nawykiem<sup>181</sup>. Jeśli już posiadasz tę wiedzę, zacznij zmieniać swoje zachowania. Zawsze pomocne jest świadome „odgrywanie” swoich objawów (cokolwiek by to nie było), gdy się nie jąkasz.

Kluczem do wyeliminowania nawyków jest przejęcie świadomej kontroli nad mimowolnymi gestami i zmiana ich na gesty umyślne. Jeśli zapomnisz o tym i stwierdzisz, że straciłeś kontrolę, zacznij od początku. Podczas mówienia modyfikuj świadomie i celowo sposób, w jaki to robisz. Ćwicz przejmowanie kontroli w sytuacjach budzących niepokój, aż do momentu, gdy poczujesz się panem sytuacji i będziesz mógł je całkowicie pominąć.

Podstawowym założeniem jest uczynienie zachowania świadomym z chwilą pojawienia się go — następnie umyślne zmienienia go — potem skracanie czasu jego trwania — a na końcu jąkanie się już bez niego. Możesz zaprzestać tych manieryzmów, jeśli jesteś naprawdę zdeterminowany.

---

Poświęć wystarczająco dużo uwagi rzeczom, które kolidują z twoją normalną mową, rzeczom, które robisz nazywając je jąkaniem, aby zrozumieć, że są one niepotrzebne i zmodyfikować je lub wyeliminować. (Johnson)

---

---

<sup>181</sup> Manieryzm powinien być bacznie obserwowany w lustrze, studiowany, analizowany, naśladowany, ćwiczony i umyślnie modyfikowany. (Johnson)

# Eliminowanie nawyku unikania, zwlekania i zastępowania

## Reguła (6)

Ta szczególnie ważna wytyczna wzywa do podjęcia wzmożonego wysiłku, aby wyeliminować – tj. zaprzestać – jakichkolwiek nawyków unikania, zastępowania czy zwlekania, które być może przyswoiłeś sobie w celu odraczenia, ukrywania lub minimalizowania jąkania. Bardzo ważną rzeczą jest rozwinięcie u siebie mowy wolnej od unikania.

Obecnie może to stanowić większy problem, niż myślisz, ponieważ wiele z nieprawidłowych zachowań jåkającego się może wynika z jego wysiłków, aby przekładać lub unikać sytuacji, które uważa za groźne<sup>182 183</sup>. Wielu jåkających myśli, że muszą być przygotowani na każdą ewentualność, dzięki czemu mogą unikać niebezpieczeństwa utknięcia<sup>184</sup>.

Unikanie, choć chwilowo przynosi ulgę, w rzeczywistości będzie pogłębiać twój strach i przysporzy ci więcej kłopotów w dłuższej perspektywie<sup>185</sup>. Początkowo może ono zachęcać do korzystania z jego mocy, ale z czasem nieuchronnie efektywność spadnie do zera. Pomyślne stosowanie uników będzie utrwalalo jåkanie.

Dlaczego nie powinieneś unikać wypowiedzania swojego imienia lub unikać odbierania telefonu, gdy czujesz, że możesz się jåkac? Albo, dlaczego nie jest dobrym pomysłem choćby tymczasowe odłożenie na później zrobienia czegoś? Albo, dlaczego nie powinieneś zastępować słów, na których możesz się jåkac tymi łatwiejszymi do wypowiedzenia? Czemu nie?

Istnieje jeden dobry powód, aby nie postępować w ten sposób – i jest on bardzo mocny. Im częściej uciekasz się do unikania, zwlekania i zastępowania, tym bardziej będziesz polegał na takich protezach, aby uniknąć kłopotów; i one tylko będą wzmacniały twój strach przed jåkaniem. Dlaczego miałbyś nadal budować ten strach? Jeśli jest jedna rzecz, której osoba jåkająca się potrzebuje bardziej niż jakiegokolwiek innej, jest nią zmniejszenie lęków i z całą pewnością niewzmacnianie ich. Uniki sprawią jedynie, że strach przed jåkaniem będzie się powiększał<sup>186 187</sup>.

---

<sup>182</sup> Twój wzorzec zachowań jåkanych składa się głównie z rzeczy, które robisz, aby uniknąć jåkania. (J. D. Williams)

<sup>183</sup> To, co nazywasz swoim jåkaniem, składa się przede wszystkim ze sztuczek i protez, które stosujesz, aby je ukryć. (Sheehan)

<sup>184</sup> Jåkający się wierzy, że najważniejszą rzeczą podczas komunikowania się przy pomocy mowy jest unikanie jåkania za wszelką cenę. (Trotter)

<sup>185</sup> Oto co się dzieje: udane zastosowanie uniku powoduje pewne zmniejszenie lęku. Następnie, w podobnej sytuacji potrzeba zastosowania uniku jest jeszcze większa i wynika z poprzedniego wzmocnienia. Jednak teraz, zastosowanie uniku nie jest możliwe. Konflikt staje się nawet większy. I w ten sposób błędne koła (lub bardziej spirale) zostają wprowadzone w ruch. (Van Riper)

<sup>186</sup> Unikanie jedynie zwiększa strach i jåkanie, i musi ono zostać zredukowane. (Czuchna)

<sup>187</sup> I tym, co się w rzeczywistości dzieje jest to, że im bardziej starasz się ukrywać czy unikać jåkania, tym bardziej będziesz się jåkac. (Barbara)

Istnieje wiele taktyk powiązanych z unikaniem, do których czasami uciekają się osoby jękające się, próbując zminimalizować lub uciec od kłopotów. Wśród nich można wyróżnić:

### **Unikanie wzmacnia twój strach przed jękaniem**

uchylanie się przed sytuacjami wymagającymi mówienia, unikanie kontaktów społecznych lub rozmów przez telefon, używanie objawów wtórnych bądź przesadnej gestykulacji, mówienie pospiesznie, powtarzanie słów lub wracanie do punktu wyjścia, mówienie w sposób monotony lub śpiewny, zmienianie wysokości lub intensywności tonu głosu, uciekanie się do napastliwych zachowań, zachowywanie się jak klaun, notowanie sobie co muszą powiedzieć, udawanie niemowy lub niedosłyszającego itd.

Odroczenia to różne wymysły ułatwiające granie na zwłokę takie jak chrząkanie, przełykanie, kaszlenie, wydmuchiwanie nosa, wrzucanie niepotrzebnych przerywników jak ‘wiesz’, ‘to znaczy’ lub nadużywanie wtrąceń jak „yy”, „mm”, bądź oczekiwanie aż ktoś wypowie za nas słowo itd. Zastępowanie to używanie synonimów, słów łatwych do wypowiedzenia lub innych fraz w miejsce tych, na których myślisz, że możesz się zablokować<sup>188</sup>. Bądź możesz podkraść się do trudnych słów od innej strony (np. zmiana szyku zdania) lub adaptować inne strategie. Odroczenia i zastąpienia są odmianami uników.

Jak wcześniej zostało podkreślone, jękanie jest tym, co jękający się robi, próbując się nie jękać. Dlatego, jeśli mógłbyś szczerze i chętnie przyjąć postawę niepróbowania maskowania lub unikania, mogłoby to znacząco wpłynąć na ilość kłopotów, których doświadczasz<sup>189 190</sup>.

Ten krok będzie wymagał wzmoczonych wysiłków i może nie być łatwym. Zalecamy, abyś przeczytał, przestudiował i pracował nad zadaniami takimi jak wymienione w kolejnej sekcji.

## **Jak pracować nad unikaniem**

Dostosowanie się do tej zasady i wyeliminowanie wszystkich uników może być trudnym zadaniem, ale wiele autorytetów uważa, że postawa nieunikania przyniesie ci większą ulgę niż jakakolwiek inna procedura terapeutyczna. Dlatego daj z siebie wszystko, aby zatrzymać wszystkie sztuczki lub przyzwyczajenia powiązane z unikami, które być może przyswoiłeś sobie, aby opóźnić, ukrywać lub minimalizować jękanie<sup>191 192</sup>.

<sup>188</sup> Podczas unikania trudnych słów jękający ucieka się do synonimów, mowy bez treści i obchodzenia. W przypadku dorosłych jękających używanie synonimów staje się standardową metodą uciekania od zaburzenia mowy. Jeden z jękających się żartobliwie powiedział, że nauczył się całego słownika, aby mieć zawsze inny synonim pod ręką. (Bluemel)

<sup>189</sup> Pracując nad sobą, przystąpiłem do wyeliminowania najmniejszych śladów unikania słów i sytuacji. (Sheehan)

<sup>190</sup> Bądź zdeterminowanym, aby zredukować użycie uników. (Moses)

<sup>191</sup> Nawykowe unikanie sytuacji związanych z mówieniem i słów, których się obawiasz, na dłużą metę prowadzi donikąd. (Murray)

<sup>192</sup> Podobnie jak u wielu z was, najczęstszą i najbardziej upośledzającą cechą mojego problemu był nawyk unikania... Właściwie nie było rzeczy, których bym nie zrobił, aby tylko uniknąć sytuacji, w których obawiałem się, że moje jęknięcie sprawi mnie w zakłopotanie. Wybranie się na przyjęcie byłoby ekstremalnie wyczerpującym wydarzeniem, ponieważ przez cały wieczór musiałbym zachować czujność przed słowami, na których mógłbym się jękać i szukać sposobów, aby ich uniknąć. (Luper)

Pierwszym krokiem powinna być praca nad ustaleniem, w jakim stopniu, kiedy i jak możesz stosować unikanie, abyś wiedział, co należy zmienić. Rano rozpocznij staranne obserwowanie siebie w celu wykrycia i zidentyfikowania sztuczek związanych z unikaniem, które możesz stosować.

Przypatruj się myślom i działaniom w ciągu dnia i sporządzaj notatki z tego, co robiłeś i dlaczego to robiłeś. Zapisuj działania lub brak działań, na które wpływ miało twoje zaniepokojenie unikaniem kłopotów. Zbieraj informacje przez kilka dni. Będziesz zaskoczony, jak wiele razy zastosowałeś unik, opóźnienie lub zastąpienie.

Po przeanalizowaniu tych informacji powinieneś zacząć pracować nad próbami korekcji wszystkich tych złych praktyk. Może okazać się zdecydowanie za trudne pracowanie nad nimi wszystkimi w tym samym czasie, dlatego stopniowe podejście może okazać się lepsze, chociaż to pozostawiamy twojej ocenie.

W każdym razie wybierz jedno z zachowań powiązanych z unikaniem, które wiesz, że jest niepożądane i postanów popracować nad nim. Podejmij wzmożony wysiłek, aby przeciwdziałać tylko temu szczególnemu zachowaniu. Zajmuj się nim w najbardziej systematyczny sposób jak to tylko możliwe. Będziesz musiał przyglądać się sobie przez jakiś czas, aby upewnić się, że poświęciłeś mu dostatecznie dużo uwagi i nie stosujesz go już więcej. Notuj zarówno osiągnięcia, jak i niepowodzenia<sup>193</sup>. Takie zmiany nie przychodzą z dnia na dzień, dlatego nie pozwól sobie zniechęcić się, gdy napotkasz trudności. Wytrwaj w zadaniu.

Na przykład postanów, że nie będziesz zastępował słów<sup>194 195</sup>. W tym celu będziesz musiał obserwować się uważnie, ponieważ możesz robić to z dużą częstotliwością. Jednym z podejść do problemu zastępowania jest celowe używanie słów, na których podejrzewasz, że będziesz się jąkał. Powiedz to, co musisz powiedzieć i jeśli się jąkasz, nadal nie ustawaj w swoich staraniach niezastępowania. Wypisz dokładnie te słowa, które zamierzasz wypowiedzieć i powiedz je bez zastępowania lub poprawiania.

Bądź na przykład udawanie, że kogoś nie słyszymy, nie daję żadnej przewagi – również nie powinieneś stać w milczeniu, udając, że zastanawiasz się nad odpowiedzią – ani nie powinieneś mówić, że nie wiesz czegoś, chociaż doskonale to wiesz<sup>196</sup>. Także nie powinieneś wykręcać się od sytuacji wymagających mówienia – lub unikać odpowiedzialności

---

<sup>193</sup> Sporządź listę wszystkich swoich uników. Jakiego typu one są (startery, taktyki opóźniające, itd.)? Kiedy i w jakim kontekście ich używasz? Jak często uciekasz się do unikania? Inaczej mówiąc, przygotuj rezerwa 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,” musisz natychmiast użyć kilkakrotnie tego słowa. Jedną z najlepszych kar jest wy tłumaczenie rozmówcy, co właśnie zrobiłeś i dlaczego powinieneś przeciwdziałać takim zachowaniom. (Emerick)

<sup>194</sup> Autor wie z własnych doświadczeń jako osoby z ciężkim jąkaniem i jego praktyki z innymi jąkającymi się, że lepiej jest mieć pięciominutowy blok niż unikać słów z powodzeniem. Nigdy nie pokonamy strachu, uciekając; w ten sposób tylko go zwiększamy. (Van Ripper)

<sup>195</sup> Rzeczcią, która zniechęcała mnie najbardziej, było zdanie sobie sprawy, że nie mogę już dłużej omijać panicznie trudnego słowa, zastępując je innym sprytnym synonimem. (Wedberg)

<sup>196</sup> Czasami stwarzasz wrażenie osoby powściągliwej, niezycziwej lub niepojętej, podczas gdy w rzeczywistości jesteś przyjazny i dobrze poinformowany. (Johnson)

społecznej – lub rezygnować z prób wypowiedzenia czegoś, lub ulatniać się z widoku, gdy nadciągają kłopoty<sup>197</sup>.

Jednym z podejść byłoby, abyś starał się mówić więcej w sytuacjach, których się obawiasz. Każdego dnia możesz poszukać jednej sytuacji wywołującej strach i przystąpić do niej, będąc pewnym, że nie wycofasz się lub uchylisz przed nią po tym, jak zdecydowałeś się na realizację tego zadania. Następnie przygotuj opis doświadczeń.

To wcale nie oznacza, że musisz ochotniczo wygłaszać przemówienia przed ludźmi, ale będziesz czuł się lepiej umyślnie przystępując do większej liczby sytuacji wymagających mówienia<sup>198</sup>. Na przykład zapytaj kierowcę autobusu o opłatę za przejazd, nawet jeśli wiesz, ile ona wynosi. Bądź powiedz „dzień dobry” sprzedawczyni w sklepie, jeśli wcześniej tego nie robiłeś.

W miarę postępów będziesz zachęcany do brania czynnego udziału w sytuacjach, które służą jako wyzwanie. Musisz mówić najwięcej jak to możliwe<sup>199 200</sup>. Prędzej czy później musisz przestać uciekać. Właśnie teraz jest właściwy moment, aby stanąć do walki.

W rzeczywistości zaznasz poczucia spełnienia poprzez celowe wyszukiwanie słów, których się obawiasz i przystępowanie do trudnych sytuacji. Im mniej unikasz, tym większą pewność będziesz odczuwał względem siebie jako osoby zasługującej na szacunek i poważanie. Nie powinieneś się wycofywać, ale mówić otwarcie, aby korzystać w pełni z normalnego życia<sup>201</sup>  
<sup>202</sup>

## Korzystanie z telefonu

Czy telefon właśnie dzwonił? Nie pozbywaj się innych, aby móc odebrać. Zachowaj się jak racjonalnie myśląca osoba i po prostu odbierz. Może za tym stać twój największy strach<sup>203</sup>. Możliwe, że powtarzasz sobie, że to cię przerasta i zwyczajnie nie możesz tego zrobić. Nie możesz oczekiwać, że przejdiesz przez życie, unikając telefonu, nawet jeśli nie próbujesz przezwyciężyć swojego jąkania. Prędzej czy później będziesz zmuszony podnieść słuchawkę i porozmawiać. Im dłużej to odkładasz, tym trudniej ci będzie<sup>204</sup>.

Z drugiej strony być może rozmowy telefoniczne nie stanowią przeszkody, ale za to masz inne problemy. Załóżmy, że właśnie odebrałeś telefon i rozmawiałeś z osobą po drugiej

---

<sup>197</sup> Czasami możesz zupełnie unikać jąkania przez zdecydowanie się na pozostawanie nieobecny, na wycofywanie się z sytuacji wymagających mówienia, lub mówiąc, możesz zastępować słowa innymi, których się nie obawiasz (tzn. tymi, na których nie spodziewasz się pojawienia jąkania). Takie zachowania pozwolą ci uciec na moment, ale zwiększą twoją obawę w kolejnych sytuacjach. (J. D. Williams)

<sup>198</sup> Przystępuj do większej liczby sytuacji wymagających mówienia. (D. Williams)

<sup>199</sup> Jednym ze sposobów redukcji strachu jest częstsze mówienie, szczególnie w sytuacjach, których zwyczajowo unikasz. (Trotter)

<sup>200</sup> Poszukuj tych słów i sytuacji, które zaczynają cię niepokoić, zamiast unikać ich i pozwolić na zbudowanie gigantycznego strachu. (Luper)

<sup>201</sup> Nawykowe unikanie sytuacji i słów w dłuższej perspektywie doprowadzi cię donikąd. (Murray)

<sup>202</sup> Nie pozwalaj sobie na unikanie mówienia tylko dlatego, że możesz się jąkać. (Guitar)

<sup>203</sup> Dobrze pamiętam, jak udawałem głuchego, kiedy słyszałem dzwoniący telefon. Czasami, niestety, stałem tylko kilka metrów od telefonu i moje protesty odnośnie do „odbierz telefon” nie były możliwe. (Adler)

<sup>204</sup> Więcej wskazówek dotyczących radzenia sobie z rozmowami telefonicznymi

stronie połączenia. Podczas konwersacji natknąłeś się na słowo, na którym spodziewasz się jąkania i czy wtedy pomyślałeś o innym sposobie wypowiedzenia go w celu uniknięcia kłopotów? Prawdopodobnie postąpiłeś w ten sposób. Jeśli tak, to dodałeś kolejną cegiełkę do ściany strachu.

Nawiasem mówiąc, gdy widziałeś kogoś innego dnia i obawiałeś się, że możesz jąkać się, rozmawiając z nim, co zrobiłeś? Jak zabrałeś się do rozmowy? Czy udałeś się na drugą stronę pomieszczenia lub ukryłeś się przed nim – bądź po prostu zamknąłeś się w sobie? Niestety nie wiemy, jakiego typu kontaktów lub spotkań unikasz.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, gdy przystępujesz do sytuacji, w których normalnie chciałbyś porozmawiać, dopilnuj, aby skorzystać z okazji i to zrobić<sup>205</sup> <sup>206</sup>. Twoje zdanie powinno zostać usłyszane, podobnie jak zdanie innych osób. Używaj słów, które przyjdą ci do głowy. Zdecyduj się na wyrażenie swoich myśli bez zastępowania czy poprawiania w celu uniknięcia jąkania<sup>207</sup>. Jeśli posiadasz determinację, aby w ten sposób stawiać czoła problemom, będziesz budował w sobie poczucie pewności.

Przez lata przyzwyczyłeś się do planowania, jak uniknąć kłopotów. Teraz poświęć czas na planowanie, jak tego nie robić. Czasami trzymanie się tego postanowienia może zakończyć się niepowodzeniem, ale w takich przypadkach powinieneś zrekompensować się przez przystąpienie do tych bądź podobnych sytuacji, których obawiasz się możliwości wystąpienia jąkania<sup>208</sup>. Nikt nie wygrywa nieustannie, ale każdy może podnieść się po porażce. W każdym razie bądź szczery wobec się w kwestii takich zadań<sup>209</sup>. Jeśli szukasz wymówek, oszukujesz tylko siebie.

Poniżej przedstawiamy relację osoby starającej się zredukować unikanie, które stale wzmacniało jej strach.

*„Przez lata uciekałem się do stosowania wszystkich sztuczek, jakie można sobie wyobrazić po to, aby trzymać się z dala od jąkania lub ukrywać je, kiedy się pojawiało. Przez większość czasu mogłem trzymać je na dystans, jednak mimo to żyłem w strachu, że prędzej czy później zostanę zdemaskowany i tak się zwykle działo. Jednak najgorsza była ciągła czujność, którą musiałem zachowywać, nieustanne ocenianie sytuacji i zdań pod kątem nadchodzących trudności. Byłem niesamowicie zmęczony tym ciągłym pozostawianiem w gotowości do wykręcania, unikania lub maskowania tego wszechobecnego strachu.*

*Zresztą dzisiaj, mając zupełnie tego dość, zdecydowałem się bezpośrednio zaatakować sytuację. Udałem się do kawiarni na śniadanie, zamiast iść do baru, gdzie zawsze chodziłem,*

---

<sup>205</sup> Jedną z czynności, którą musieliśmy wykonywać w celu zredukowania naszego unikania, było częstsze mówienie, szczególnie w sytuacjach, których się obawialiśmy. (Murray)

<sup>206</sup> Jednym ze sposobów redukcji strachu jest częstsze mówienie, szczególnie w sytuacjach, których zwyczajowo unikasz. (Trotter)

<sup>207</sup> Poszukuj tych słów i sytuacji, które zaczynają cię niepokoić, zamiast unikać ich i pozwolić na zbudowanie gigantycznego strachu. (Luper)

<sup>208</sup> Umyślnie przystępuj do sytuacji, w których wcześniej odczuwałeś strach. (Moses)

<sup>209</sup> Uciekając, nigdy nie pokonamy strachu; w ten sposób tylko go zwiększamy. (Van Ripper)

*ponieważ nie musiałem się tam odzywać. Trzy razy przeszedłem obok kawiarni, zanim zbudowałem wystarczająco dużo odwagi, aby w końcu wejść do środka, ale udało się.*

*Nagle spostrzegłem się, że wykonuję próbne zamówienia w myślach, zmieniając słowa, aby się nie zająknąć. Byłem tak zniesmaczony moją słabością, że kiedy podeszła kelnerka po prostu się wyrwałem 'b-b-b-bekon z jajecznica!', i jąkałem się celowo na słowie bekon. Spojrzałem na nią i ani drgnęła. Zapytała mnie tylko czy chcę kawę i wtedy odpowiedziałem 'b-b-b-bekon z jajecznica i kawę.' Nie mogę wyrazić słowami tego, jak dobrze się czułem. Ten jeden raz nie zachowałem się jak tchórz. Kobieta musiała przyjąć zamówienie czy jej się to podobało, czy nie! Poczulem się mocny i z całą pewnością bekon z jajecznica smakował jak nigdy.*

*Po śniadaniu była tak z siebie zadowolony, że zdecydowałem zmierzyć się z telefonem, za którym stały od zawsze moje największe obawy. Chciałem dowiedzieć się, o której wyjeżdżają busy do Trenton. Zwykle udałbym się na dworzec autobusowy, zamiast zadzwonić. Ten strach przed telefonem jest okropny i odłożyłem słuchawkę dwa razy bez słowa, kiedy usłyszałem głos po drugiej stronie. Byłem tak spanikowany, że ledwie wiedziałem, co chcę powiedzieć, nawet jeśli mógłbym już zacząć.*

*Dlatego usiadłem i wypisałem słowa, 'W jakich godzinach wyjeżdżają busy do Trenton tego popołudnia?', ustawiłem lustro przed sobą, tak aby siebie widzieć, wybrałem numer i powiedziałem słowo po słowie. Nie jąkałem się aż tak bardzo, jak się tego spodziewałem. Musiałem powiedzieć to zdanie dwa razy, ponieważ za pierwszym razem pracownica nie zrozumiała mnie, ale uzyskałem informacje, których potrzebowałem. Byłem wycieńczony, ale triumfowałem. Jeszcze będę do tego wracał''.*

Ty też tak możesz<sup>210</sup>.

---

Pamiętaj, że... im rzadziej unikasz słów i sytuacji, tym mniej będziesz się jękał w dłuższej perspektywie.

– (J. D. Williams)



---

<sup>210</sup> Pamiętaj, że... im rzadziej unikasz słów i sytuacji, tym mniej będziesz się jękał w dłuższej perspektywie. (J. D. Williams)





wstydlwym. Kontakt wzrokowy zawsze ułatwia komunikację nawet osobom niejąkającym się<sup>214</sup>. Dobrzy mówcy stosują go w sposób naturalny.

Nie ma powodu, abyś odwracał lub spuszczał głowę ze wstydu, co możesz robić nieświadomie, unikając kontaktu wzrokowego. Mamy nadzieję, że możesz rozwinąć w sobie poczucie pewności siebie, że jesteś równie wartościowy, jak inni. Daj z siebie wszystko, aby spojrzeć światu prosto w oczy.

## **Jak radzić sobie z utrzymywaniem kontaktu wzrokowego**

Trzymanie się tej zasady może być trudniejsze, niż myślisz. Wielu jąkających stało się tak nieśmiały, że patrzenie innym prosto w oczy podczas zająknięć jest dla nich bardzo trudne. Zaleca się, abyś dokładnie kontrolował się podczas prób stosowania poniższych procedur.

Zacznij od obserwowania siebie w lustrze, symulując łagodny blok. Czy utrzymujesz kontakt wzrokowy ze sobą, czy też odwracasz wzrok? Powtarzaj to tak długo, aż upewnisz się, że nie odwracasz wzroku. Następnie zastosuj tę technikę przy mocnych blokach. Jeśli stwierdzisz, że nie utrzymujesz kontaktu wzrokowego przed i podczas bloku, pracuj nad tym, aż będziesz w stanie nawiązać i utrzymywać kontakt wzrokowy przez cały czas.

Następnie wykonaj parę rozmów telefonicznych, obserwując siebie w lustrze już podczas pojawiania się prawdziwych bloków. Obserwuj siebie aż do momentu, kiedy uda ci się utrzymać kontakt wzrokowy przez pięć lub więcej następujących po sobie prawdziwych zająknięć<sup>215</sup>. Jest to niezbędny krok tego programu, jeśli ma zakończyć się powodzeniem.

Z chwilą, kiedy staniesz się bardziej pewny siebie, utrzymywanie kontaktu wzrokowego podczas rozmów będzie łatwiejsze<sup>216</sup>. Nie oznacza to, że masz uporczywie wpatrywać się w swoich słuchaczy, ale patrzeć na nich w normalny, naturalny sposób i choć oni mogą odwracać spojrzenie, utrzymuj kontakt wzrokowy.

Rozmawiając z innymi, wykorzystaj jedną, dwie, a następnie trzy sposobności, aby utrzymywać kontakt wzrokowy podczas jąkania. Następnie skorzystaj z dziesięciu takich okazji.

Aby upewnić się, że stosujesz tę zasadę, zaleca się, abyś zapisał nazwiska i kolor oczu dziesięciu osób, przy których się jąkałeś, albo zanotował dziesięć lub więcej słów, na których miałeś blok, ale nie straciłeś normalnego, naturalnego kontaktu wzrokowego.

Użyj swojej kreatywności przy opracowywaniu podobnych zadań. Od dzisiaj buduj pewność w zdolności do prowadzenia rozmów, utrzymując naturalny kontakt wzrokowy w każdym

---

<sup>214</sup> Spróbuj utrzymywać kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą. Odwracanie wzroku zaburza więź komunikacyjną z twoimi słuchaczami i przekonuje ich, że jesteś zdegustowany i zawstydzony sposobem, w jaki mówisz. (Moses)

<sup>215</sup> Przeczytaj zdanie, popatrz w lustro i sparafrazuj je, utrzymując kontakt wzrokowy. (Adler)

<sup>216</sup> Upewnij się, że nie kierujesz wzroku w dół lub bok podczas zająknięć. Niektóre osoby będą odwracać wzrok, niezależnie od tego, jak bardzo będziesz się starał utrzymać kontakt wzrokowy. Aby odnieść sukces, wystarczy, że będziesz patrzył się na nich. (Sheehan)

okolicznościach. Poczujesz się lepiej. Świadomość postępowania zgodnie z tą regułą da ci satysfakcję i uczyni z ciebie efektywniejszego rozmówcę.

# Dowiedz się, co robisz, gdy się jąkasz

## Reguła (7)

Ważną częścią tego programu terapeutycznego jest precyzyjne określenie, co robisz ze swoim aparatem mowy, gdy doświadczasz trudności<sup>217</sup>. Dlatego też jesteś proszony o zidentyfikowanie i poczucie ruchów artykulatorów i kontaktów, które wykonujesz nieprawidłowo w momentach jąkania<sup>218</sup>.

Im więcej poświęcisz czasu na studiowanie tego, jak się blokujesz na pewnych dźwiękach i słowach, tym lepiej zrozumiesz, że możesz znaleźć sposoby, aby przejść przez nie bez walki. Inaczej mówiąc, im uważniej będziesz analizował nieprawidłowe przyzwyczajenia związane z mową, tym lepiej będziesz w stanie skorzystać z korekt, które zmodyfikują lub wyeliminują nienaturalne i zbędne działania<sup>219 220</sup>.

Może nie potrafisz znieść samej myśli o studiowaniu sposobu, w jaki się jąkasz, ale te informacje są ważne. Prawdopodobnie masz tylko ogólne pojęcie tego, jak się jąkasz i nie potrafisz powtórzyć tych nieprawidłowości<sup>221</sup>. Możliwe, że towarzyszy ci świadomość jedynie tego, że czasami mówisz swobodnie, a innym razem nieszczęśliwie utykasz.

W każdym razie chcielibyśmy, abyś poczuł ruchy mięśni kontrolujących twój oddech, usta, wargi i język w celu nauczania się powtarzania zająknięć i porównywania ich z normalnym działaniem, kiedy mówisz bez trudności<sup>222</sup>.

Wyznaczone zadania mają na celu studiowanie zachowań narządów artykulacyjnych i działań stosowanych do formowania dźwięków i słów podczas zająknięć, porównując je do ich precyzyjnych aktywności podczas mówienia bez trudności.

Aby to osiągnąć, powinieneś jąkać się umyślnie, imitując zwyczajowy wzorzec i obserwując siebie w lustrze. Równie dużą pomocą mogą służyć nagrania wideo i audio. Obserwując się podczas jąkania, łatwiej będzie o analizowanie tego, co należy zmienić lub skorygować.

---

<sup>217</sup> Możliwe, że pierwszym ważnym krokiem jest zaznajomienie się z własnymi zachowaniami związanymi z jąkaniem. (Murray)

<sup>218</sup> Sposób, w jaki się jąkasz, jest niesamowicie istotny. (Sheehan)

<sup>219</sup> Im lepiej rozumiesz swój problem z mową i to, co robisz dodatkowo komplikując ten problem, tym więcej będziesz mógł zrobić, aby pomóc sobie poczuć zdolność do skutecznego radzenia sobie z jąkaniem. (Johnson)

<sup>220</sup> Ważne jest, abyś dowiedział się jak najczęściej o tym, jak się jąkasz i co robisz, kiedy się jąkasz, aby być w stanie zmodyfikować symptomy. (Boland)

<sup>221</sup> Na początku mojej terapii dokonałem wstrząsającego odkrycia. Pomimo że jąkałem się od lat, tak naprawdę nie zdawałem sobie sprawy z tego, co robię z moim aparatem mowy podczas zająknięć. (Luper)

<sup>222</sup> Pomocnym jest nauczenie jąkającego się jak analizować i identyfikować specyficzne ruchy lub ich brak, zaangażowane w jego jąkane zachowania. Nauczy się tego przez uważne przyglądanie się własnym zachowaniom, np. co robi z językiem, żuchwą i ustami podczas zająknięć. Wtedy będzie miał bazę do przeprowadzenia porównania między tym, co powinien robić, a tym, co koliduje z procesem mowy. Najważniejsze jest to, że może dowiedzieć się, co takiego robi, że koliduje to z mową i dlatego może nauczyć się zmieniać te zachowania. (D. Williams)

Zadania tego typu mogą wydawać się dziwne i nieprzyjemne, ale postęp wymaga zmierzenia się z problemem bez względu na to, jak bolesne by to nie było<sup>223 224</sup>. Inni widzą i słyszą twoje jąkanie i jeśli oni mogą to znosić, to również ty możesz to zrobić. Nie jest to takie straszne, jakie może się teraz wydawać.

## Analizowanie wzorca twoich bloków

Nalegamy, abyś przebadał i prześledził swoje bloki w celu wykształcenia poczucia świadomości ruchów i ułożenia mięśni aparatu mowy podczas zająknięć<sup>225 226 227 228</sup>. Dotyczy to szczególnie czynności nienaturalnych i zbędnych.

Jak przeprowadzić takie samodzielne badanie? Jednym ze sposobów poczucia tego, co się dzieje, jest jąkanie się w niesamowicie powolny sposób na bloku. Nie odnosi się to wolnego mówienia – ale do **powolnego jąkania**.

Gdy spodziewasz się trudności, nie zatrzymuj się i śmiało się jąkaj, ale rób to w zwolnionym tempie, aby mieć czas na dokładne poczucie tego, co robisz źle, nieprawidłowych działań mięśni mowy.

Postępuj w ten sposób, skupiając się zarówno na blokach, jak również na przejściach do kolejnych dźwięków, tak długo aż staniesz się świadomy tego, co dzieje się na tych dźwiękach, które sprawiają ci problemy. Zanotuj i nagraj wszystkie odmienne i zbędne czynności, które dostrzeżesz<sup>229</sup>.

Innym sposobem, aby uzyskać te informacje, jest powtarzanie bloków, kiedy doświadczasz kłopotów. Bądź dzielny i zająknij się jeszcze raz. Jednak tym razem przejdź przez blok w zwolnionym tempie, tak aby poczuć to, jak zachowują się mięśnie mowy.

---

<sup>223</sup> Kolejnym najważniejszym celem w poszukiwaniach ostatecznej poprawy jest zaznajomienie się ze swoimi jąkanymi zachowaniami. (Barbara)

<sup>224</sup> Trudnym jest osiągnięcie trwałej przemiany w jąkaniu, jeśli jąkający nie potrafią szybko i bezbłędnie zidentyfikować momentów jąkania. Dopóki nie nabędą takiej umiejętności, uważamy, że wprowadzenie długotrwałych zmian jest zadaniem niezwykle trudnym. (Conture)

<sup>225</sup> Przyjrzyj i przysłuchaj się dokładnie i dowiedz się czym, jest to, co robisz, kiedy się jąkasz. (Rainey)

<sup>226</sup> Musisz przestudiować i przeanalizować akt mowy, aby dowiedzieć się, jakie błędy popełniasz. (Starbuck)

<sup>227</sup> Możliwe, że pierwszym ważnym krokiem jest zapoznanie się z własnymi zachowaniami związanymi z jąkaniem. [...] W celu przeprowadzeniu tego efektywnie musisz nauczyć się pozostawania w kontakcie z samym sobą podczas zająknięć. [...] Informacje zwrotne różnego typu pomogą ci w tych dążeniach do studiowania własnych zachowań. (Murray)

<sup>228</sup> Kiedy następuje zająknięcie, może ono zostać przestudiowane, a jego fatalny wpływ może zostać zminimalizowany. (Czuchna)

<sup>229</sup> Tak szczerze, jak tylko potrafisz, postaraj się obserwować siebie i zanotuj wszystkie obserwacje. (J. D. Williams)

## Korzystanie z lustra

Jeśli masz problemy z rozmowami telefonicznymi, używanie lustra jest znakomitą okazją do obserwowania tego, co robisz nieprawidłowo podczas zająknięć<sup>230 231</sup>. Stań na tyle blisko lustra, aby móc dokładnie zobaczyć swoją twarz.

Następnie oczywiście wykonaj kilka telefonów. Jeśli nie masz jakiegoś konkretnego kontaktu, zawsze możesz zadzwonić do sklepu bądź urzędu i zapytać o informacje jednocześnie monitorując jąkanie. Podczas rozmowy przypatrz się ruchom ust itd., i zidentyfikuj szczególnie nieregularne i nienaturalne ruchy, które wykonujesz z wykorzystaniem mięśni aparatu mowy.

Ponownie, jeśli jesteś w stanie, połącz nacisk na powolne jąkanie, w ten sposób będziesz mógł lepiej zrozumieć, co dzieje się w danym momencie. Również, jeśli potrafisz „zatrzymaj” się (zamarznij) na bloku, co sprawi, że jakiegokolwiek nienaturalne odruchy będą łatwiejsze do dostrzeżenia<sup>232</sup>. Potrzebujesz tych informacji, aby móc naśladować te nietypowe zachowania.

Kiedy już odłożysz słuchawkę, wybierz słowo, które sprawiło ci trudność<sup>233</sup>. Przykładowo mogło to być twoje imię. Jakie by ono nie było, takie słowo zawiera dźwięk, na którym często się blokujesz.

Obserwując siebie w lustrze, jąkaj się umyślnie na tym słowie, imitując sposób, w jaki utykasz, starając się, aby blok był tak prawdziwy, jak to możliwe<sup>234</sup>. Następnie powtórz blok, jąkając się tylko na dźwięku lub sylabie, ale tym razem w bardzo spowolniony sposób. Początkowo spowolnienie zająknięcia może okazać się trudne, ale pracuj w ten sposób, aż będziesz w stanie robić to powoli.

Teraz w celu porównania, wydaj ten sam dźwięk raz jeszcze, ale tym razem prawidłowo i postaraj się poczuć, co dzieje się, kiedy wytwarzasz ten dźwięk bez jąkania, nadal obserwując się w lustrze. Wypowiedz sylabę w zwolnionym tempie wiele razy, aż staniesz się świadomy różnicy między aktywnością mięśni mowy, gdy się blokujesz, a ich aktywnością podczas płynnej emisji<sup>235</sup>. Zanonuj sobie wszystkie różnice, rzeczy nienaturalne lub zbędne podczas zająknięć.

Początkowo taka analiza może wydawać się złożoną, ale nie powinno to być przesadnie trudne, ponieważ prawdopodobnie w krótkim czasie odkryjesz, że sposoby, w jakie się

---

<sup>230</sup> Na przykład możesz obserwować siebie w lustrze i oceniać to, co robisz, wykonując telefon, który prawdopodobnie wywoła jąkanie. (Murray)

<sup>231</sup> Obserwowanie siebie jąkającego się w lustrze czyni cię bardziej obiektywnym i mniej emocjonalnym w stosunku do jąkania. (Trotter)

<sup>232</sup> Łatwym sposobem stosowania tej zasady w leczeniu jąkania jest powiedzenie jąkającemu, aby utrzymywał, przedłużał lub kontynuował wykonywanie tej akcji mechanizmu mowy, która może pojawić się na każdym etapie tego, co nazywa jąkaniem. (Johnson)

<sup>233</sup> Wybierz jakieś słowa zaczynające się od dźwięków, które uważasz za trudne - te, na których często się jąkasz. (Aten)

<sup>234</sup> Okazało się, że praktycznym sposobem obserwowania własnych zachowań jest zwyczajnie świadome ich duplikowanie, imitowanie, odtwarzanie podczas obserwowania siebie w lustrze. (Johnson)

<sup>235</sup> W celu studiowania własnej mowy przeanalizuj, jak wypowiadasz słowa zarówno w płynnej, jak i jąkanej formie. (Neely)

jąkasz, nie są znacząco od siebie różne. Możesz zauważyć, że twój wzorzec jąkania jest mniej lub bardziej jednolity i spójny, jako że większość jękających się ma tendencję do powtarzania tych samych nieprawidłowych postaw i ruchów mięśni aparatu mowy za każdym razem.

## Korzystanie z dyktafonu

Dyktafon może być pomocny w studiowaniu sposobu, w jaki się jękasz, aby móc imitować te zająknięcia<sup>236</sup>. Dyktafon może być mały i niepozorny, więc jego używanie nie musi być kłopotliwe – na przykład możesz użyć aplikacji w telefonie<sup>237</sup>.

Możliwe, że nagrywałeś już swoje rozmowy ze znajomymi lub członkami rodziny. Wskazane jest również zabranie dyktafonu ze sobą i nagrywanie rozmów w innych sytuacjach. Jeśli nie chcesz nagrywać rozmów z osobami, które znasz, wykorzystuj nadarzające się okazje, aby porozmawiać z obcymi, nawet jeśli będzie to zwykłe zapytanie o godzinę bądź kierunek<sup>238</sup>.

Jak wcześniej zasugerowano, jeśli masz problemy z rozmowami telefonicznymi, powinieneś nagrywać takie konwersacje, stojąc przed lustrem, od czasu do czasu unieruchamiając artykulatory lub kontynuując powtórzenia dźwięków, itd<sup>239</sup>. Oczywiście następnym krokiem jest odtwarzanie nagrania i uważne odsłuchanie<sup>240</sup>. Przysłuchuj się uważnie momentom, w których miałeś trudności w celu lepszego zrozumienia tego, co wydarzyło się w danej chwili.

Postępując tak wielokrotnie, podążając za nagraniem, naśladować bezgłośnie ruchy mięśni odpowiedzialnych za mowę. Musisz zobaczyć i usłyszeć i być w stanie powielić to, co robisz, gdy się jękasz. Pracuj w ten sposób, najlepiej jak tylko potrafisz, aby osiągnąć jak najlepsze zrozumienie sytuacji<sup>241</sup>.

Oczywiście jeszcze korzystniejsze jest korzystanie z kamery. Odtwarzanie nagrań wideo pozwala na zobaczenie i usłyszenie wszystkiego tego, co musi zostać skorygowane. To stawia cię w najlepszej sytuacji do analizowania trudności. Korzystanie z kamery jest wskazane.

---

<sup>236</sup> Posłuchaj nagrań własnej mowy. (Agnello)

<sup>237</sup> Zalecałbym niemal nieustannie korzystanie z dyktafonu. Nie ma nic lepszego niż możliwość usłyszenia własnej mowy w celu oceniania tego, co ci się w niej podoba i nie podoba, i zdecydowanie jakie zmiany powinny zostać wprowadzane podczas ćwiczeń. Spróbuj nagrywać swoją mowę w różnych sytuacjach. (J. D. Williams)

<sup>238</sup> Klasyczną sytuacją jest to, że większość jękających boi się zadawać pytania nieznanym. [...] Tym, co robiłem ja i co robią moi pacjenci, jest zatrzymywanie ludzi lub zaczepianie ich w sklepach i zadawanie pytań o godzinę, kierunek, cenę jakiegoś towaru, itd. (Adler)

<sup>239</sup> Przysłuchuj się własnym nagraniom i przyglądaj się własnym zachowaniom w lustrze. [...] Odsłuchując takie nagrania, przyzwyczajasz się do brzmienia własnego jąkania. W ten sposób zmniejszasz prawdopodobieństwo wpadnięcia w panikę w rzeczywistych sytuacjach. (Trotter)

<sup>240</sup> Możliwe jest nagrywanie mowy w komunikacyjnie stresujących sytuacjach, następnie odtwarzanie nagrań i uważne analizowanie. Jak się zapewne domyślasz, może to być bolesne, ale to dobry sposób złapania kontaktu z problemem. (Murray)

<sup>241</sup> Krótko mówiąc, musisz rozwinąć u siebie wyraźny zmysł kontrastu, między tym, co nazywasz jękaniem i tym, co robisz, mówiąc swobodnie. Użyj lustra bądź kamery, która pomoże ci zaobserwować te działania. (D. Williams)

Kiedy już dowiesz się, na co pozwalasz mięśniom mowy zachowującym się nieprawidłowo podczas zająknięć, możesz porównać ich aktywność z momentami, w których mówisz płynnie<sup>242</sup>. Ukończenie tego kroku może wymagać poświęcenia znacznej ilości czasu, ale powinieneś nad tym pracować, aż poczujesz, że rozumiesz, co robisz niepoprawnie.

Praca nad uzyskaniem pożądaných informacji w tym kroku wymaga dokładnej analizy, ale im więcej masz wiedzy na temat swoich trudności, tym łatwiej będzie z nimi się uporać<sup>243</sup>. Bardziej sprecyzowany przykład tego, jak możesz monitorować aktywności mięśni aparatu mowy, został przedstawiony w kolejnym rozdziale. Zawiera on konkretne wskazówki, jak szczegółowo analizować błędy, które popełniasz. Przedstawione informacje pokażą ci jak wykonywać korekcje bloków opisane w następnych rozdziałach.

*Jestem jąkałą. Nie jestem taki jak inni ludzie. Muszę myśleć inaczej, zachowywać się inaczej, żyć inaczej – ponieważ się jąkam. Jak inni jąkający, jak inni banici, całe moje życie było przepełnione wielkim żalem i jednocześnie wielką nadzieją, i to one ukształtowały osobę, którą jestem. Dziwny język uformował moje życie.*

(Johnson — napisane, gdy był młodym mężczyzną)

## **Jak szczegółowo analizować to, co robisz z mechanizmem mowy, gdy doświadczasz trudności**

Ten rozdział opisuje szczegółowo, jak możesz poczuć i analizować bloki w celu skorygowania błędów<sup>244 245</sup>. Niestety nie mamy możliwości dowiedzenia się, jak to wygląda w twoim przypadku. Jednak opiszemy tu kilka wariantów jąkanych zachowań, które mogą wystąpić podczas wypowiedzania pewnych spółgłosek. To da ci lepsze wyobrażenie tego, jak studiować własne problemy.

Przede wszystkim należy zauważyć, że mowa właściwie powstaje z różnych dźwięków, które są ze sobą łączone, tworząc słowa<sup>246</sup>. Czyli, gdy mówisz, artykułujesz dźwięki, które formują słowa. W celu uproszczenia te dźwięki będą określane jako samogłoski i spółgłoski – samogłoski to ‘a’, ‘e’, ‘i’, ‘o’, ‘u’ itd., a spółgłoski to ‘b’, ‘c’, ‘d’ itd.

---

<sup>242</sup> Ty, jako jąkający się, musisz studiować własny wzorzec mowy w celu nabycia świadomości różnic między płynną a jąkaną mową. (Neely)

<sup>243</sup> Kiedy następuje zająknięcie, może ono zostać przestudiowane, a jego fatalny wpływ może zostać zminimalizowany. (Czuchna)

<sup>244</sup> Musisz przestudiować i przeanalizować akt mowy, aby dowiedzieć się, jakie błędy popełniasz. (Starbuck)

<sup>245</sup> W momentach, gdy poczujesz, że „się jąkasz”, mocno skup się na tym, co robisz. [...] Możesz zapytać samego siebie - co właśnie robisz? Powinieneś odpowiedzieć na to pytanie w opisowy oraz szczegółowy sposób i odpowiadając na nie, powinieneś zawsze dociekać, dlaczego zrobiłeś to, co zrobiłeś. (Johnson)

<sup>246</sup> Możesz myśleć o słowie, jakby było jednostką lub zbitką dźwięków. Właściwie to słowo złożone jest z oddzielnych dźwięków, podobnie jak wyraz składa się z liter. (Neely)



Podczas zająknięć możesz myśleć, że blokujesz się na słowie. Jest to prawdą, ale będąc bardziej precyzyjnym, utykasz na dźwiękach tych słów lub w momencie wykonywania przejścia z jednego dźwięku do kolejnego w tym słowie. Posługując się prostym przykładem, podczas zająknięcia b-b-b-bar nie blokujesz się wyłącznie na dźwięku ‘b’, jako że już go wypowiedziałeś, ale masz trudności z wykonaniem **przejścia** do reszty słowa.

Wielu jękających się dostrzega swoje największe trudności w przechodzeniu od jednego dźwięku do kolejnego.

---

**Wielu dostrzega ich największe trudności w przechodzeniu od jednego dźwięku do kolejnego...**

---

Wśród innych możliwości możesz zauważyć, że przepływ powietrza jest nieregularny i rwany; lub możesz najpierw wypuszczać całe nagromadzone powietrze i dopiero potem rozpoczynać wypowiedź na bezdechu; lub możesz używać różnych starterów, bądź wtrąceń; lub zaciskać swoje usta i nie móc ich otworzyć; lub przyklejać język do podniebienia; lub wytwarzać gwałtowne powtórzenia dźwięków; lub doświadczać tremoru na żuchwie; lub przeciągać pewne dźwięki itd.

## **Próby wypowiedzenia własnego imienia**

Spróbujmy się teraz na przykładowej spółgłosce. Załóżmy, że nazywasz się Piotr i miewasz szczególne trudności z dźwiękiem ‘p’ oraz z wykonaniem przejścia do kolejnego dźwięku.

(Niemał każdy jękający się miewa trudności ze swoim imieniem, szczególnie gdy wywoływany jest do przedstawienia się przed kimś z autorytetem).

Dźwięk ‘p’ należy do grupy spółgłosek zwarto-wybuchowych. Tego typu dźwięki są prawidłowo wytwarzane poprzez zamknięcie ust i zbudowanie niewielkiego ciśnienia powietrza, a następnie nagłe wypuszczenie powietrza poprzez szybkie rozwarcie ust. Spróbuj wydać taki dźwięk z siebie.

W każdym razie znajdując się przed lustrem, zająknij się bardzo mocno na dźwięku ‘p’ podczas wypowiadania imienia, budując jak największe napięcie. Następnie jęknij się na nim jeszcze raz w podobny sposób, ale tym razem rób to w bardzo powolny sposób, tak aby móc poczuć, co dzieje się z mięśniami mowy podczas bloku. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

Co się wydarzyło i czego się dowiedziałeś? Z całą pewnością towarzyszyło ci nadmierne napięcie, ale gdzie było ono głównie ulokowane? Możliwe, że nie było przepływu powietrza, ponieważ mocno zaciśnięte usta zamknęły drogi oddechowe.

Być może, zamiast bezpośrednio zaatakować dźwięk ‘p,’ chrząkałeś, jakby szukając słów, używając różnych dźwięków startowych jak ‘yy’ lub ‘mm’ czy ‘no’ itd. A może grałeś na zwłokę i wciąż zaczynałeś od nowa ten zwrot. Z powodu napięcia twoje mięśnie mowy mogły zeszytywnieć na chwilę, blokując w ten sposób wszelkie dźwięki.

Możliwe, że doświadczyłeś małych wibracji na ustach lub w szczęce – lub być może dźwięk przyjął formę szybkich powtórzeń p-p-p-p, jakby to było uszkodzone nagranie. Bądź twoje

ściśnięte lub sterzące wargi zostały poddane gwałtownym wibracjom, lub drzeniu zwanym tremorem.

Bardziej prawdopodobne jest, że zablokowałaś się, ponieważ utrzymywałaś usta w nieruchomej pozycji. Inaczej mówiąc, zacisnęłaś usta na tyle mocno na dźwięku ‘p’, że nie byłaś w stanie ich rozłączyć i pozwolić powietrzu ujść. Nie mogłaś odetkać własnych ust, ponieważ wykonałaś tak twardy i mocny kontakt. Postępujesz w ten sposób?

Oczywiście nie robisz wszystkich z opisanych tu rzeczy i nie we wszystkich przedstawionych tu kombinacjach, ale musisz wypisać, jak i gdzie utknęłaś, wydając dźwięk ‘p’ jako przypomnienie o tym, co może zostać wyeliminowane lub zmodyfikowane.

Teraz znajdując się nadal przed lustrem, wypowiedz kilkakrotnie swoje imię *bez* jąkania w skrajnie spowolnionym tempie, aż poczujesz różnicę między jąkanymi i płynnymi próbami. Poczuj różnicę.

W każdym razie przyjmijmy założenie, że twoje trudności z dźwiękiem ‘p’ spowodowane są tym, że zaciskasz usta tak mocno lub twardo, że dźwięk zostaje zablokowany. Co możesz i powinieneś zrobić, aby zmienić lub skorygować to zachowanie?

Możesz skorygować ten błąd przez rozluźnianie lub zmiękczenie napięcia na ustach w celu zapobiegania budowania się przesadnego ciśnienia. Rozpoczynając wypowiedzanie swojego imienia, rozluźnij usta, tak aby były słabe i wiotkie – a następnie świadomie kontroluj ruch przysmykania warg, aby zamknęły się tylko w niewielkim stopniu podczas wypowiedzania dźwięku ‘p’. Nazywamy to miękkimi kontaktami.

W celu wytwarzania miękkich kontaktów musisz kontrolować działania wykonywane przez mięśnie warg, tak aby ledwie się dotykały bez napięcia. W ten sposób możesz świadomie kontrolować te narządy artykulacyjne i pozwalać powietrzu przepływać swobodnie między wargami<sup>247</sup>. Ćwicz wytwarzania miękkich, luźnych kontaktów, aby poczuć, że sterujesz ruchami ust podczas wypowiedzania ‘p’<sup>248</sup>.

Korzystając z tego przykładu, twoje zadanie polega na dowiedzeniu się, jakiego typu kontakty lub ruchy artykulacyjne wykonujesz podczas zajknięcia, a w ten sposób będziesz mógł się nauczyć zmieniać lub kontrolować działania wykonywane przez mięśnie mowy<sup>249</sup>. Wykonywanie tej pracy umożliwi skorygowanie wszystkich błędnych przyzwyczajeń, które nabyłaś. Zobaczysz, że wiele z nich jest całkiem łatwa do zrozumienia i może zostać zmodyfikowana bądź wyeliminowana poprzez zastosowanie procedur korekcyjnych opisanych w następnych rozdziałach<sup>250</sup>.

---

<sup>247</sup> Skoncentruj się na kontrolowaniu mięśni ust tak, aby ledwie się dotykały, a powietrze mogło swobodnie przepływać między nimi. (Starbuck)

<sup>248</sup> Musimy pokazać im, że możliwe jest rozpoczęcie słowa na ‘p’, którego się boją, na przykład, bez zaciskania warg razem z przymusową siłą. (Van Riper)

<sup>249</sup> Wypowiadając pojedyncze słowo zaczynające się na ‘b’ lub ‘p’ na przykład skoncentruj się na uczuciu ruchów, gdy przysmykasz usta i gdy przechodzisz do kolejnego dźwięku. (Neely)

<sup>250</sup> Ty również możesz odkrywać nieznane. Kiedy będziesz to robił, możesz zauważyć, że zaciskasz za mocno usta lub przyklejasz języka do podniebienia. (Luper)

Inne są bardziej złożone; jednak jeśli uważnie przeanalizujesz własne błędne nawyki związane z mówieniem, możesz oczekiwać, że powinieneś być w stanie użyć mechanizmu, który zmodyfikuje lub wyeliminuje nienaturalne i niepotrzebne czynności<sup>251</sup>.

Im częściej i wytrwalej będziesz studiował sposób, w jaki się jąkasz na dźwiękach i słowach, na których odczuwasz trudności i następnie porównywał je z płynnymi próbami, tym bardziej zdasz sobie sprawę, że powinieneś być w stanie przejść przez blok łagodnie bez walczenia z nim.

## Wyniki porównania

Z przeprowadzonego porównania, możesz wywnioskować, że musisz wykonywać jakieś niepotrzebne ruchy, które stanowią część twoich trudności. Tego rodzaju ruchy nie są konieczne do prawidłowej produkcji dźwięków lub słów, które próbujesz wypowiedzieć. Teraz kiedy już przestudiowałeś i wiesz, czym są te nieproduktywne lub zbędne akcje, jesteś w stanie pracować nad wyeliminowaniem ich<sup>252</sup>.

Chcielibyśmy przygotować listę tego, co musi zostać zrobione w twoim przypadku, ale nie jesteśmy zaznajomieni z twoim specyficznym wzorcem jąkania. Niestety istnieje tak wiele różnych wariacji związanych z artykulacją poszczególnych dźwięków, że niemożliwym jest opisanie ich wszystkich.

Korzystając z tych informacji, w następnych rozdziałach zostało wyjaśnione, jak możesz pracować nad modyfikowaniem i korygowaniem błędów z wykorzystaniem korekcji bloków. Chociaż niemożliwym jest świadome kontrolowanie wszystkich działań zaangażowanych w mowę, to nadal używając opisanych korekcji bloków, zauważysz, że nie musisz jąkać się tak bardzo, jak dawniej<sup>253</sup>. Przypominamy raz jeszcze, że jąkanie jest czymś, co robisz, i możesz modyfikować lub zmieniać to, co robisz.

Możesz zmienić swoje dawne reakcje na jąkanie na bardziej właściwe. Nie ma potrzeby spędzenia reszty życia, walcząc z blokami i czyniąc siebie nieszczęśliwym. Miej wiarę w swoje zdolności do pokonania tego problemu.

---

<sup>251</sup> Im lepiej rozumiesz swój problem z mową i to, co robisz, dodatkowo komplikując ten problem, tym więcej będziesz mógł zrobić, aby pomóc sobie poczuć zdolność do skutecznego radzenia sobie z jąkaniem. (Johnson)

<sup>252</sup> Jąkający się musi być świadomy kontroli i położenia artykulatorów oraz stopnia napięcia mięśniowego, aby móc eliminować lub modyfikować zachowania, które kolidują z płynną mową. (Hulit)

<sup>253</sup> Kiedy już zaczniesz zauważać, co robisz, sprawiając, że mowa jest trudnością, odkryjesz, że wiele z tych zachowań można kontrolować. (Luper)

# Korekcje bloków

## Reguła (8)

W wyniku obserwacji przeprowadzonych w poprzednim rozdziale przypuszczalnie lepiej i precyzyjniej rozumiesz to, co nieprawidłowego robisz z mięśniami aparatu mowy podczas zająknięć. Korzystając z tej wiedzy i ceny informacji, które zdobyłeś, oczywiście kolejny krok sprowadza się do podjęcia działań w celu zmodyfikowania lub skorygowania tych nieprawidłowości. Jak to zrobić?

W tym momencie możesz zacząć pracować nad korekcjami bloków. Istnieją trzy korekty, które pokazują jak modyfikować lub zmieniać to, co robisz podczas zająknięć. Umożliwią ci efektywne radzenie sobie z przerwami w przepływie mowy i ze strachem powiązanim z nimi.

Sposoby stosowania tych trzech korekcji zostały przedstawione w kolejnych rozdziałach. Pierwszy z nich zatytułowany „Korekcja Post-Blok” wyjaśnia szczegółowo, jak możesz skorygować nieprawidłowości **po tym**, jak doświadczyłeś bloku<sup>254</sup>. Korekcja ta jest najbardziej pouczająca i powinna być praktykowana jako pierwsza.

Kolejny rozdział zatytułowany „Korekcja In-Blok” opisuje, jak najlepiej wychodzić z bloków, które możesz doświadczać. Ostatni rozdział o tytule „Korekcja Pre-Blok” nakreśla, jak przygotować się do łagodnego przejścia przez oczekiwany blok<sup>255</sup>. Jest to właśnie cel, ku któremu zostały skierowane twoje wysiłki i stanowi jednocześnie ostatni krok tego programu.

---

...zachowanie nazywane jąkaniem jest niesamowicie modyfikowalne. Możliwe jest, aby osoba całkowicie zmieniła to, co robi, to co nazywa swoim jąkaniem. (Johnson)

---

---

<sup>254</sup> Wykorzystując nabytą świadomość ruchów mięśni, możesz "poinstruować" swoje usta, język i gardło, jak przechodzić od jednego dźwięku do kolejnego. (Neely)

<sup>255</sup> Korekcje post-blok, in-blok i pre-blok przeznaczone są do kontrolowania timingu i sekwencji ruchów wykorzystując procedury prowadzące do lepszej mowy. (Starbuck)

# Korekcja post-blok

## Zaniechania

Jest to prawdopodobnie jedna z najlepszych procedur, z których możesz skorzystać w nauce jąkania z mniejszym nasileniem. Nie jest ona skomplikowana, ale zmusza cię do zaakceptowania i zmierzenia się z jąkaniem.

Używaj tej procedury natychmiast po wystąpieniu bloku i zanim przystąpisz do kontynuowania wypowiedzi. W tym momencie łatwiejsze powinno być dokładne odczucie tego, co poszło źle i jak powinno zostać zmodyfikowane.

Stosownie do tego teraz powinieneś zacząć wprowadzać w życie wszystko to, czego dowiedziałeś się o swoim jąkaniu i wykorzystywać tę wiedzę poprzez praktykowanie tych korekcyjnych, czasami określanych jako zaniechania. Daj z siebie wszystko w czasie realizacji tego zadania. Oferuje ono możliwość bezzwłocznego przyjrzenia się własnym zachowaniom w celu skorygowania błędów<sup>256</sup>.

Pokrótkie korekcja post-blok działa w następujący sposób. Po wyjąkaniu słowa musisz zrobić pauzę, aby dać sobie czas na przeanalizowanie i dowiedzenie się, co takiego zrobiłeś, że spowodowało to zająknięcie i zaplanować jak należy je skorygować<sup>257</sup>. Podczas wykonywania korekcji post-blok powinieneś przesadnie korygować swoje wadliwe ruchy mięśni aparatu mowy.

Następna sekcja przedstawia kolejność podejmowanych czynności. Przystuduj ją uważnie, aby mieć pewność, że dokładnie rozumiesz cały proces i następnie zacznij wprowadzać go w życie podczas zająknięć. Cyfry w nawiasach oznaczają poszczególne kroki.

## Korekcja post-blok – kolejność czynności

Kiedy jąkasz się na słowie pierwszą rzeczą, jaką należy zrobić, jest (1) dokończenie wypowiedzenia słowa, na którym utknąłeś – tj. dokończenie całego słowa. Nie rezygnuj ani nie stosuj sztuczek, aby go uniknąć. Następnie (2) musisz być zdeterminowany, aby zrobić pauzę – czyli zatrzymać się całkowicie, gdy już wypowiesz to słowo. Pauza ma na celu dostarczenie czasu na przestudiowanie problemu i pantomimiczne przygotowanie rozwiązania<sup>258 259</sup>.

---

<sup>256</sup> Musisz nauczyć się jak zaniechać. Odnosi się to do techniki, w której bezpośrednio przechodzisz przez blok, następnie robisz pauzę, podczas której studiujesz ten blok i potem próbujesz wypowiedzieć słowo w inny sposób. (Van Riper)

<sup>257</sup> Inaczej mówiąc, zaniechanie post-blok teoretycznie stwarza możliwość ćwiczenia i wykształcenia samokontroli w miejsce panującego wcześniej braku kontroli. (Stromsta)

<sup>258</sup> Pauza pozwala jąkającemu się na przygotowanie mechanizmu mowy na modyfikację poprzez zredukowanie napięcia mięśniowego i przywrócenie artykulacji do neutralnej pozycji. (Hulit)

<sup>259</sup> Jak tylko jąkający się jest w stanie dosyć konsekwentnie posługiwać się pauzowaniem po zająknięciach, zachęcamy go do używania przerw jako okazji do podjęcia próby uspokojenia się i rozpoczęcia powoli następnego słowa. (Van Riper)

Po zatrzymaniu, (3) spróbuj uwolnić napięcie powstałe w aparacie mowy, szczególnie w krtani. Poczuj jak wiotki język leży na dnie jamy ustnej. Pozwól żuchwie opaść, nieznacznie otwierając luźne usta, tak jakbyś zamierzał je nawilżyć. Kluczowe jest poczucie tego, jak uwalniane jest napięcie i jak oddech wraca do normy<sup>260</sup>.

Gdy będziesz się relaksował (4) zastanów się i zapytaj siebie, co spowodowało, że utknąłeś akurat na tym dźwięku – co zrobiłeś źle i nieprawidłowo<sup>261</sup>. W poprzednim rozdziale studiowałeś pomyłki, które popełniasz, blokując się na różnych dźwiękach i to, co możesz zrobić z mięśniami aparatu mowy, aby zmienić lub skorygować te błędy. Korzystając z tych informacji, przemyśl, co poszło źle i teraz (5) zastanów się, co możesz zrobić, aby powoli naprawić lub zmienić błędy, które popełniłeś na tym szczególnym dźwięku lub słowie.

Potem (6) przeprowadź w myślach lub bezgłośnie mimicznie próbę, w której poczujesz, jak twoje usta powoli wykonują te korekcje, tak aby zmodyfikować typowy wzorzec jąkania i przejść przez to słowo.

(Gdy paузujesz w celu studiowania bloku i planowania jak sobie z nim poradzić, możesz odnieść wrażenie, że osoba, z którą rozmawiasz, może tracić zainteresowanie tym, co masz do powiedzenia. Jest to możliwe, ale nie daj się zbić z tropu i skoncentruj się na właściwej pracy nad korekcjami post-blok. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz, aby zrealizować cele związane z przygotowaniem kierunku działań<sup>262</sup>).

Po ustaleniu co musisz zrobić, aby naprawić błędy, które popełniłeś – i po przeprowadzeniu w myślach próby koncentrując się na uczuciu towarzyszącym wypowiedzianiu tego słowa ponownie z zastosowaniem korekcji – dopiero wtedy i tylko wtedy – (7) powtórz słowo, skupiając się na wprowadzeniu w życie tych korekt.

JEDNAK tym razem (8) wyartykułuj dźwięk, na którym się zablokowałaś w łagodny i przedłużony sposób. Dasz sobie chwilę na skoncentrowanie się na uczuciu korygowania lub przynajmniej zmieniania błędów związanych z nieprawidłową pracą mięśni aparatu mowy, które popełniłeś. Utrzymuj przepływ głosu, aby umożliwić sobie wykonanie powolnego przejścia do kolejnego dźwięku<sup>263</sup>.

Mówiąc w ten sposób, pamiętaj, aby przesadnie korygować niepoprawne działania mięśni aparatu mowy. Zmień to, co najczęściej robisz, blokując się na dźwięku. Na przykład, jeśli wymaga to użycia lekkich kontaktów, naciskaj tak miękko, aby kontakt był tylko minimalny lub w ogóle go nie było. Zwracaj również większą uwagę na odczucia towarzyszące artykulacji słowa niż na to, jak ono brzmi.

---

<sup>260</sup> Myślenie i dążenie do zwiększonej relaksacji pod wpływem stresu dostarcza konkurującej reakcji, która pomoże ci być spokojniejszym. (Gregory)

<sup>261</sup> Gdy skończysz wypowiadać słowo, zatrzymaj się zupełnie i przeanalizuj wszystkie błędy, jakie popełniłeś, póki napięcia są jeszcze „świeże”. (Starbuck)

<sup>262</sup> Gdy jąkający zaczynają używać tych pauz w mowie po wystąpieniach jąkania, jednocześnie pozostają stosunkowo niewzruszonymi i nie spiesząc się, zauważają dużo większą akceptację ze strony swoich rozmówców, niż mogliby tego oczekiwać. (Van Riper)

<sup>263</sup> Wolniej i lekko od dźwięku do dźwięku przez słowo. (Neely)

Chociaż może wydawać się, że ta korekcja post-blok trwa długo, to zastosowanie jej nie powinno zabrać więcej niż kilka sekund. Im częściej będziesz ją wykonywał i stawał się biegłym w niej, tym mniej czasu będzie to zajmowało. Praca nad powolnym i przedłużonym sposobem przechodzenia przez dźwięki utrzymując przepływ głosu, dostarczy ci mnóstwa czasu na odczucie korekcji, którą musisz wprowadzić.

Nie powinieneś być zawstydzony powtarzaniem jąkanych słów w ten niespieszny i przemyślany sposób. Małe opóźnienie i uważne korekcje pokażą innym, że jesteś zdeterminowany do poradzenia sobie z trudnością, jakiej doświadczasz. Zresztą większość rozmówców zachowuje się taktownie i w rzeczywistości będą szanowali cię za twoje wysiłki<sup>264</sup>. Będziesz potrzebował mnóstwa okazji do zastosowania korekcji post-blok. Również pomocne może się okazać ćwiczenie ich na głos, kiedy jesteś sam.

**Oczywiście duplikowanie własnych bloków może być traumatycznym przeżyciem. Możesz mieć skłonność nie do modyfikowania bloku, ale raczej do wypowiedzenia jąkanego słowa drugi raz normalnie i pędzenia w przód jakby nic się nie stało. Jednak musisz zdawać sobie sprawę, że postępując w ten sposób, sprawiasz, że omijają cię cenne korzyści wynikające ze stosowania tej procedury<sup>265</sup>.**

Nie ustawaj w próbach stosowania tych korekcji podczas zająknięć. Korzystanie z nich jest pomocne w wytrenowaniu siebie do swobodniejszego przechodzenia przez bloki. Przysłużą się również do zerwania z twoim błędnym wzorcem jąkania i pomogą ci nabrać pewności w zdolności do **kontrowania** własnej mowy.

---

Jak wyraziła to jedna osoba, „wydawało się to łatwe, ale okazało się, że konieczne jest poświęcenie mnóstwa czasu, zanim możliwe stanie się poleganie na wypowiedaniu słów w spokojny sposób”. Inny komentarz, „trudno jest zatrzymać się podczas zająknięcia, aby spróbować ponownie. Jednak z czasem jest coraz łatwiej. Co więcej, postępując w ten sposób, za każdym razem dowiaduję się coraz więcej o moim jąkaniu”.

K-k-k-Kasiu, piękna Kasiu  
Jesteś jedyną dz-dz-dz-dziewczyną, którą wielbię  
I gdy zaświeci k-księżyc  
Nad oborą  
Będę czekał w k-k-k-kuchennych drzwiach.

Powyższe słowa pochodzą z popularnej piosenki nagranej wiele lat temu, w czasach pierwszej wojny światowej. Wydaje się, że spopularyzowanie takiej piosenki dziś byłoby trudniejsze. Utwór dostępny pod [adresem](#).

---

<sup>264</sup> Większość ludzi, możesz w to wierzyć lub nie, będzie zachowywała się taktownie i uprzejmie względem twojego problemu. (Barbara)

<sup>265</sup> Wykonaj dobrą pracę w procesie korekcji post-blok. 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 czynności mięśniowych, koordynując strumień powietrza z formowaniem dźwięków. Skoncentruj się na wyczuciu ruchów i przepływie. (Starbuck)

# Korekcja in-blok

## Wyciągnięcia

Przy korekcji post-blok dowiedziałeś się jak anulować zająknięcie, po tym jak wystąpiło. Teraz zakładamy, że możesz użyć w pewnym sensie porównywalnej metody wyciągania bloku, kiedy jesteś w środku zająknięcia<sup>266</sup>. Podejście to jest stosowane w przypadkach, gdy potrzebujesz oswobodzić się z bloku, z którym się zmagasz<sup>267</sup>. Co najczęściej robisz, kiedy nagle blokujesz się bez ostrzeżenia?

Możliwe, że próbujesz wydostać się z tego bloku, używając jakichś sprytnych procedur, ale bardziej prawdopodobne jest to, że ślepo z nim walczysz, próbując siłowo go przejść. Lepszym pomysłem byłoby skorzystanie z systematycznej metody, takiej, która jest zgodna z tym podejściem do terapii, nazywanej korekcją ‘in-blok’.

Oto jak ona działa. Kiedy znajdziesz się w środku bloku, nie pauzuj, nie zatrzymuj się, aby spróbować jeszcze raz. Zamiast tego pozostań w zająknięciu, spowolnij je i pozwól mu toczyć się swoim torem, niespiesznie wykonując łagodne przedłużenie tego, co robisz<sup>268</sup>. Postępując w ten sposób będziesz stabilizował dźwięk, spowalniając powtórzenia lub zmieniając powtórzenia w przedłużenie, lub wygaszając tremor, lub wydostając się z fiksacji, jednocześnie osłabiając blok.

Postępując w ten sposób, zdasz sobie sprawę, że możesz kontrolować czas trwania bloku poprzez zmienianie tempa i następnie złagodzenia jąkania<sup>269</sup>. W każdy razie utrzymuj zająknięcie tak długo, aż poczujesz kontrolę i dowiesz się, co robisz źle i co musisz zrobić, aby zmienić te błędne działania. Wcześniej studiowałeś swoje zachowania i powinieneś teraz wiedzieć co zrobić, aby przeciwdziałać tym niewłaściwym zachowaniom.

Po tym jak już się tego dowiesz, możesz umyślnie uwolnić się poprzez zaprzestanie przedłużenia lub powtórzeń – i w zwolnionym tempie wprowadzać w życie środki, które uważasz za pomocne w odwracaniu lub korygowaniu nieprawidłowych działań mięśni aparatu mowy<sup>270</sup>.

Jeśli z jakiegoś powodu nie jesteś w stanie pozostać w zająknięciu i wydostać się z bloku jak zostało to opisane powyżej, wtedy lepszym pomysłem będzie, pozostanie przy korekcji post-blok w celu zachowania poczucia kontroli nad sytuacją. W każdym przypadku

---

<sup>266</sup> Musisz nauczyć się jak umyślnie wyciągać swoje stare bloki, aby uzyskać nad nimi kontrolę, zanim wypowiesz słowo. (Van Riper)

<sup>267</sup> Możliwe jest umyślnie uwolnienie się z bloku lub powtórzeń przed dokończeniem wypowiedzenia słowa. (Czuchna)

<sup>268</sup> On (jąkający się) może zmienić sposób, w jaki się jąka poprzez celowe „uwieszenie się” lub przedłużenie kłopotliwego dźwięku bez walczenia i niepotrzebnego siłowego naciskania. (Luper)

<sup>269</sup> Gdy jąkający się zauważą, że mogą kontrolować czas trwania jąkanego bloku, wtedy znika obawa, że nie będą w stanie dokończyć wypowiedzi. (D. Williams)

<sup>270</sup> Podczas wyciągania się z bloku, jąkający się nie pozwala na to, aby pierwotny blok toczył się swoim biegiem, jak to robił podczas zaniechań. Zamiast tego podejmuje celową próbę zmodyfikowania go, zanim uwolnienie nastąpi i zanim słowo zostanie wypowiedziane. (Van Riper)



powinieneś być w stanie naprawić to, co zrobiłeś źle, opierając się na wiedzy, którą zdobyłeś podczas analizy i studiowania sposobu, w jaki się jąkasz.

# Korekcje pre-blok

## Zbiór przygotowawczy

Przypuszczalnie obecnie sumiennie praktykujesz i regularnie korzystasz z korekcji post-blok i in-blok podczas zająknięć. Postępując w ten sposób, poznałeś nowe sposoby reagowania oraz dowiedziałeś się jak przejść przez blok we wstępnie ustalony sposób. Powinieneś teraz być biegły w korygowaniu zająknięcia po tym, jak już wystąpiło.

Jednak możesz odnosić wrażenie, że korekcje post-blok są trochę jak barykadowanie bramy stajni po kradzieży konia, ponieważ proces nie zatrzymuje jąkania w momencie jego wystąpienia. Oczywiście masz rację, ale trening, który odbyłeś, jest kluczowy, ponieważ otwiera on drogę do kolejnego kroku. Naturalnie musisz teraz nauczyć się przygotowywać, aby ubiec zająknięcie, zanim się rozpocznie<sup>271</sup>. Ten proces kontrolowania bloków, zanim wystąpią, nazywany jest korekcją ‘pre-blok’.

W większości przypadków jesteś w stanie przewidzieć moment, w którym będziesz miał problemy. Rzeczywiście jąkanie jest czasami określane jako „reakcja walki na wyczekiwane problemy”, co w efekcie oznacza, że spodziewasz się kłopotów i reagujesz zmaganiem w celu uniknięcia ich. Czasami nie spodziewasz się żadnych problemów, a bloki cię zaskakują. Taka sytuacja zostanie omówiona później.

Ponieważ najczęściej przewidujesz trudności na chwilę przed ich pojawieniem się, dlatego sugerujemy, aby wykorzystać z tej informacji. W ten sposób będziesz miał okazję zareagować na zagrożenie, przygotowując się na nie z wyprzedzeniem.

Dlatego w tym kroku sugerujemy, abyś nauczył się jak radzić sobie z jąkaniami poprzez uprzedzenie bloku i przystąpienie do niego w nowy i lepszy sposób korzystając z korekty pre-blok. Podejście jest podobne do korekty post-blok z wyjątkiem tego, że planowanie jest wykonywane przed (pre) niż po (post) tym jak zajdzie taka potrzeba.

W korekcie pre-blok, kiedy spodziewasz się jąkania na słowie lub dźwięku, musisz zrobić pauzę przed wypowiedzeniem słowa, w celu zaplanowania tego, jak je zaatakujesz. I nie kontynuujesz wypowiedzania słowa, dopóki nie będziesz miał w głowie tego, jak najczęściej jąkasz się na dźwięku i dopóki nie przemyślisz, co musi zostać zrobione w celu skorygowania lub zmodyfikowania błędów, które najczęściej popełniasz, jąkając się na tym dźwięku.

Pomimo że kolejność wykonywanych czynności jest podobna jak w procesie post-blok, to zalecamy dokładne przestudiowanie następujących wskazówek, tak abyś wiedział precyzyjnie, co powinieneś zrobić. Jest to kluczowa część twojego programu terapeutycznego.

---

<sup>271</sup> Musisz nauczyć się przygotować do wypowiedzenia słowa, którego się obawiasz tak, aby być w stanie wypowiedzieć je bez wtrąceń i nieprawidłowości. (Van Riper)

Aby zapobiec nieporozumieniom, nakreślamy szczegółowo jak korekty pre-blok powinny być wprowadzane w życie. Wymagają one pełnego skupienia po twojej stronie. Numery w nawiasach odnoszą się do poszczególnych kroków w procedurze.

## **Korekcja pre-blok – kolejność czynności**

Oto dokładna procedura, którą powinieneś się kierować, korzystając z korekty pre-blok, gdy przystępujesz do słowa lub dźwięku, którego się obawiasz. W momencie dochodzenia do słowa i na chwilę, zanim zaczniesz je wypowiadać, (1) zrób pauzę – całkowicie się zatrzymaj. Ta przerwa, zanim rozpoczniesz słowo, da ci czas, aby się uspokoić, zaplanować i przeprowadzić próbę tego, jak uporasz się ze słowem.

Pauza nie potrwa długo i gotowość do zatrzymania się przekona zarówno ciebie, jak i twojego rozmówcę, że jesteś zdeterminowany do utrzymania kontroli nad sytuacją<sup>272</sup>. Nawet jeśli potrwa to dłużej, pauza może być mniej kłopotliwa niż jąkanie, szczególnie jeśli rzucisz się w nie po omacku.

Po zatrzymaniu, (2) postaraj się rozluźnić napięte obszary aparatu mowy, włączając w nie krtań. Postaraj się poczuć luźno spoczywający język i lekko opuszczoną żuchwę jakbyś zamierzał nawilżyć luźne usta. Przekonaj się, czy możesz poczuć rozluźnienie w tym obszarze.

Kiedy będziesz się relaksował, (3) zastanów się i przypomnij sobie, co najczęściej robisz nieprawidłowo, gdy zablokujesz się na tym dźwięku. Jakie błędy najczęściej na nim popełniasz? Powinieneś pamiętać te pomyłki z analiz z poprzedniego rozdziału oraz doświadczeń zdobytych podczas wykonywania korekcji post-blok.

Następnie opierając się na tym przeglądzie błędów, jakie najczęściej popełniasz, (4) zastanów się, z jakich wyuczonych korekcji możesz skorzystać, aby wcielić zmianę w życie, która pomoże ci wyeliminować lub zmodyfikować nieprawidłowości, kiedy się zablokujesz na tym dźwięku.

Potem (5) przeprowadź próbę w myślach lub bezgłośnie mimicznie, w której poczujesz, jak twoje usta powoli wykonują te korekty, wypowiadając całe słowo w spowolniony i niespiesznie przedłużony sposób, przesuając się powoli od jednego dźwięku do kolejnego. Oznacza to, że masz wykonać próbę (mentalnie lub mimicznie) tego, jak będziesz wprowadzać te zmiany, aby wyeliminować błędy, które najczęściej popełniasz na tym dźwięku<sup>273</sup>.

Gdy twój oddech wróci do normy – i nie wcześniej – (6) wypowiedz słowo, wykonując korekty, które wcześniej przećwiczyłeś. **JEDNAK** (7) wyartykułuj dźwięk i słowo w

---

<sup>272</sup> Społeczeństwo na ogół nagradza osobę, która otwarcie mierzy się i podejmuje próby poradzenia sobie z jąkaniem. (Stromsta)

<sup>273</sup> Najpierw (jąkający się) powtarza w pantomimicznej ograniczonej wersji jąkane zachowanie, którego właśnie doświadczył, następnie próbuje jeszcze raz pantomimicznie zmodyfikowanej wersji tego zachowania. (Van Riper)

posuwisty dźwięczny przedłużony sposób, wyolbrzymiając korekty, zwracając większą uwagę na odczucie słowa niż na to, jak brzmi<sup>274</sup>. Choć wolna artykulacja może przenieść się na kilka kolejnych słów, to nie powinieneś mówić w ten sposób w żadnym innym przypadku.

---

Często spotykanym problemem jest zrobienie przejścia ze spółgłoski do następnej w kolejności samogłoski. Powolny przedłużony sposób utrzymywania przepływu brzmienia głosu podczas wypowiedzania trudnego słowa, jest przeznaczony do wykonywania tych przejść w sposób łagodny<sup>275</sup>. Daje również wystarczająco dużo czasu, aby odczuć wykonywane korekty, gdy prześlizgujesz się przez dźwięk i słowo<sup>276</sup>. Kiedy posuwasz się powoli przez słowo, skoncentruj się na odczuciu przejść lub przesadnym korygowaniu nieprawidłowości.

Jeśli jesteś skrupowany z powodu pauzy lub przeciąganego sposobu wymawiania słowa, którego się obawiasz, zrób to tak czy inaczej! Właśnie w tym momencie twoja determinacja się odplaci – nie masz innego wyboru. Zobaczysz, że pauzy będą coraz krótsze i krótsze wraz z nabieraniem wprawy w przystępowaniu do wyczekiwanego bloku w ten nowy sposób.

**Ostrzeżenie** — w żadnych okolicznościach nie powinieneś używać pauzy w celu odwiekania czegoś, chociaż może wydawać się to kuszące. Pauza powinna być używana w celu przygotowania i przeprowadzenia próby planu działania.

Opisywana tu korekcja pre-blok jest ważną częścią twojego programu terapeutycznego. Jeśli możesz przechodzić łagodnie przez wyczekiwany blok, jesteś na dobrej drodze, aby mówić swobodnie i płynnie. Praktykuj korekcję pre-blok zarówno na trudnych słowach, jak i tych, których się nie obawiasz – lub na pierwszym słowie zdania<sup>277</sup>, ale nie używaj jej jako sztuczki, aby rozpocząć mowę. Niektórzy jękający korzystali z pre-bloku na każdym słowie, kiedy uczyli się tej techniki, ale to nie powinno być konieczne. Rezultat stosowania dobrych korekcji pre-blok wykracza poza pierwotny zakres zastosowania.

Wybieraj słowa, na których możesz się zablokować – zastanów się, jak najczęściej jękaś się na nich – następnie ustal, jakie zmiany należy wprowadzić i zastosuj je na danym słowie. Ilekroć spodziewasz się kłopotów, wprowadź kontrolę w życie i zastosuj pre-blok. Kontynuuj tę praktykę, aż automatycznie będziesz czuł, jakie korekcje są wymagane przez dowolny typ bloku. Powinno to przełożyć się na prawdziwe poczucie, że jękanie jest pod kontrolą.

---

<sup>274</sup> Naucz się pozostawać świadomym odczucia czynności wykonywanych przez mięśnie, przechodząc przez słowo. (Neely)

<sup>275</sup> Wszystkie działania, które podkreślają lub uwydatniają łagodne przejścia od dźwięku do dźwięku, od słowa do słowa będą z korzyścią dla ciągłości mowy. (Agnello)

<sup>276</sup> Te korygowane słowa mogą wydawać się przedłużone i przeciągnięte. Dzieje się tak ze względu na uważniejsze i wolniejsze ruchy, które wykonujesz, wypowiadając słowo. Przyspieszysz w miarę nabierania wprawy. Nie jesteśmy zwolennikami powolnej, przeciąganej mowy, ale mowy z większą samokontrolą ruchów i przejść. (Starbuck)

<sup>277</sup> Używanie pre-bloku na pierwszym słowie zdania to dobry pomysł. (Starbuck)

Gdy już oswoisz się z używaniem korekcji pre-blok do stopnia, aż staną się one twoją drugą naturą, możesz zacząć stopniowo eliminować pauzy. Kiedy spodziewasz się problemów na dźwięku na kilka słów do przodu, możesz wykorzystać czas powstały podczas wypowiedzania poprzedzających słów, aby przygotować to, co musisz zrobić, kiedy dojdiesz do trudnego słowa.

Następnie wrzuć niższy bieg (spowolnij mowę), który da ci chwilę na zaplanowanie tego, jak powinieneś dokonać koniecznych korekcji. Potem przejdź powoli i łagodnie przez słowo, uważnie monitorując proces.

Taki jest cel, który możesz osiągnąć całkiem szybko, ale dopóki nie masz pewności co do własnych zdolności do robienia tego właściwie, lepiej będzie korzystać z zatrzymania i pauzowania, aby dać sobie chwilę na właściwe przygotowanie do poradzenia sobie ze spodziewanymi kłopotami.

Radząc sobie coraz lepiej z korektami pre-blok, będziesz budował pewność we własne zdolności do kontrolowania mowy, aby być w stanie przechodzić przez każdy blok we wstępnie ustalony sposób. Określasz z wyprzedzeniem ruchy, które musisz wykonać oraz jak je wykonać w celu uformowania dźwięków i wypowiedzenia słów, w sposób łagodny. Podążanie tą ścieżką jest ważne. Jąkanie jest czymś, co robisz i teraz powinieneś wiedzieć, jak możesz zmieniać to, co robiłeś.

## Czujesz się zniechęcony?

Podobnie jak wielu spośród jękających czasami będziesz zniechęcony pracą nad poprawą własnej mowy. Może to być spowodowane tym, że nie robisz postępów tak szybko, jak się tego spodziewałeś lub tym, że od czasu do czasu pojawiają się nawroty i doświadczasz mnóstwa trudności.

Nawroty mogą wystąpić, kiedy już mówiąc swobodniej, napotkasz szczególnie kłopotliwą sytuację, zaczniesz się napinać i doznasz przykrego niepowodzenia. To może sprawić, że będziesz odczuwał przygnębienie, a także może osłabiać pewność, którą zbudowałeś, robiąc postępy<sup>278 279</sup>.

Niestety jękanie wydaje się szczególnie podatne na powracanie<sup>280</sup>. Powinniśmy także zaznaczyć, że istnieje kilka czynników, które działają na niekorzyść twoich wysiłków i które mogą wywoływać lub wpływać na nawroty i regresję.

Nawroty mogą wynikać z naturalnych skłonności do powracania i korzystania z niektórych ze starych nawyków, takich jak uniki lub zaprzeczanie istnienia jękania. Zaczęłeś cieszyć się pewną płynnością; i w celu ochrony tej płynności naturalne instynkty skłoniły cię do zareagowania tak, jak do tego przywykłeś przez lata. Niektóre z twoich dawnych jękanymi zachowań mogą pojawić się ponownie.

Nie jest to powód, aby ganić siebie w takich momentach. Niemniej, jednak gdy już się stanie, powinieneś potraktować je jako sygnały, aby wrócić do pracy i ponownie przyjrzeć się zgodności z zasadami. A gdy już zajmiesz się tymi małymi pokusami do unikania lub siłowego wymuszania mowy, one odejdą.

Jednym z czynników, który może przyczyniać się do frustracji, jest fakt, że niemal każde jękanie, bez względu na nasilenie, jest zmienne. Czasami mówisz płynniej niż w innych okresach. Chociaż może to wynikać z różnych warunków otoczenia, to wydaje się, że takie wahania mogą się utrzymywać, dlatego też regres się łatwiejszy do wywołania.

Inna możliwą przeszkodą na drodze do poprawy są przedwcześnie zbudowane nadzieje. To może mieć miejsce w sytuacji, gdy jedna z zastosowanych reguł lub wskazówek, wywołała tak gwałtowną poprawę, że byłeś przekonany, że stanowi ona rozwiązanie twojego problemu. A kiedy zaufanie w tę specyficzną procedurę zostanie nadszarpnięte po niepowodzeniu, perspektywy dalszej pracy są nawet bardziej zniechęcające.

---

<sup>278</sup> Każdy jękający się będzie oczywiście doświadczał wznoszeń i upadków, a droga do poprawy nierzadko jest kręta. (Kamhi)

<sup>279</sup> Pomimo postępów okazjonalnie będą pojawiać się dni kiepskiej mowy, w które wmieszają się dezorganizujące stresy. (Blumel)

<sup>280</sup> Głównym problemem w leczeniu jękania nie jest trudność w upłynnieniu mowy, ale wysokie prawdopodobieństwo nawrotów; niewiele szybkich wyleczeń okazuje się trwałymi; i zazwyczaj najpewniejszą drogą do osiągnięcia stałej redukcji jękania jest powolne i stopniowe przechodzenie przez proces, który zmusza jękającego się do zrozumienia tego, co robi, kiedy się jąka, dlaczego to robi, i jak i dlaczego jest w stanie modyfikować te zachowania. (Bloodstein)

Prawdą jest, że sporadycznie jakaś jedna reguła lub procedura korekcyjna może stanowić dużą część odpowiedzi na twój problem<sup>281</sup>. Jednak zazwyczaj stosowanie różnych procedur zapewni bardziej stały postęp<sup>282</sup>.

Innym powodem, dla którego niektóre osoby jękające zniechęcają się, jest to, że chcą i oczekują perfekcji, która jest nieosiągalna. Niektórzy myślą, że powinni być w stanie mówić perfekcyjnie bez jakiegokolwiek zawahań lub potknięć. Oczekiwanie perfekcji przyczynia się do budowania presji, której nie potrzebujemy. Normalni rozmówcy nie są idealnie płynni i twoim celem powinna być praca nad spokojną mową pozbawioną napięcia<sup>283 284</sup>.

Poza tym możliwe jest, że twoja naturalna koordynacja między tymi obszarami mózgu, które są odpowiedzialne za mowę i synchronizację sekwencji akcji mięśni aparatu mowy, mogłaby być lepsza. Dotyczy to również innych osób.

Być może jest więcej powodów, aby to było prawdą w twoim przypadku, szczególnie jeśli zacząłeś się jękać jako dziecko. Jako dziecko mogłeś częściej niż inne dzieci doświadczać zawahań lub potknięć, gdy uczyłeś się mówić. Dlatego pewne braki w naturalnej koordynacji wspomnianej powyżej również mogły przyczynić się do rozwoju jękania.

Jak wiesz, koordynacja jest fizyczną właściwością, która różni się między ludźmi. Podobnie jak niektóre dzieci uczą się chodzić szybciej niż inne, tak niektóre uczą się mówić swobodniej niż inne. U dorosłych, przykładowo mistrz golfa ma lepszą koordynację między tymi obszarami mózgu, które kontrolują ruchy ciała i ich działania mające na celu kierowanie kiją golfowego. W każdym razie dążenie do perfekcyjnej mowy jest niepraktyczne dla tych, którzy się jękają<sup>285</sup>.

Większość jękających się doświadcza okresów relatywnej płynności wypełnionych nadzieją, a następnie okresów blokowania się wypełnionych rozpaczą. Gdy nastąpi nawrót, postaraj się dowiedzieć, jak zidentyfikować jego źródło. Odpowiedź powinna być gdzieś w tej książce. Sprawdź, czy trzymasz się wytycznych, a gdy mówisz, nie walcz i nie wymuszaj siłowo mowy – jękaj się łagodnie.

Chcielibyśmy podkreślić, że nie ma potrzeby odczuwania winy, gdy się jękaś – jękanie nie oznacza, że jesteś wadliwy. Większość jękających zniechęca się od czasu do czasu. Jękanie jest twardym przeciwnikiem i musi być ogłuszane raz po raz do momentu poddania<sup>286</sup>. Zaakceptuj ten fakt. Terapia czasami może być wypełniona doświadczeniem frustracji, ale możliwe jest spojrzenie na te doświadczenia, jak na sposobności do dowiedzenia się, co powinno zostać zrobione w celu osiągnięcia lepszej mowy.

---

<sup>281</sup> Wszyscy się różnimy; to, co pomaga jednemu, niekoniecznie może działać na kogoś innego. (Garland)

<sup>282</sup> Płynność podobnie jak zaufanie przychodzi powoli i wyslizguje się od czasu do czasu. (Guitar)

<sup>283</sup> Nie marnuj czasu i nie wywołuj u siebie frustracji, próbując mówić z idealną płynnością. (Sheehan)

<sup>284</sup> Zmniejsz swoje wymagania nakładane na siebie i innych związane z perfekcyjną mową i zaakceptuj je całkowicie. (Barbara)

<sup>285</sup> Jękający się mogą być słabsi od pozostałych w koordynacji procesu produkcji mowy. Jednak pomimo znajdowania się na dolnym końcu rozkładu normalnego w zdolnościach do koordynacji, to większość jękających nie jest na tyle słaba pod tym względem, aby nie być w stanie wytwarzać płynnej mowy. (Kamhi)

<sup>286</sup> Cierpliwość i gotowość są konieczne, aby zaakceptować ponowne wystąpienia, jak i nawroty. (Garland)

Biorąc pod uwagę wysokie prawdopodobieństwo nawrotów, trudno jest myśleć o szybkim doprowadzeniu do płynności. To potrwa. Najpewniejszym sposobem osiągnięcia trwałej redukcji jąkania jest postępowanie powoli i stopniowo.

Przyjrzyjmy się obecnej sytuacji w kolejnym rozdziale.



## Przyjrzyjmy się temu, co zostało zrobione

Przyjrzyjmy się obecnej sytuacji i porozmawiajmy o postępie, jaki być może zrobiłeś. Możliwe, że czytałeś tę książkę tylko po to, aby dowiedzieć się więcej o jąkanii i o tym, jak działa program terapeutyczny. Jeśli tak było, to mamy nadzieję, że czerpałeś przyjemność z czytania. W rezultacie powinieneś dysponować teraz lepszym zrozumieniem następstw wynikających z tego złożonego problemu.

Jednak zakładając, że sam się jąkasz i uczciwie wypróbowałaś przedstawione procedury, powinieneś zauważyć, że możesz zmieniać swoje zachowania związane z mową poprzez pozwalanie, aby była ona regulowana zaleceniami przedstawionymi w zasadach ogólnych<sup>287</sup>.

Rozpoczynając pracę nad tym programem, zakładamy, że najpierw szczerze eksperymentowałaś nad procedurą terapeutyczną, w której mówiłaś w powolny, posuwisty, przedłużony sposób, co może łagodzić problem u niektórych osób. Jeśli używałaś tego powolnego, ciągnącego się sposobu mówienia, powinien on umożliwić ci komunikowanie się z mniejszymi trudnościami w sytuacjach, gdzie mogłeś mieć wiele kłopotów. Pomimo że ta metoda mowy prawdopodobnie jest pomocna, to zdajemy sobie sprawę, że normalnie nie chciałbyś rozmawiać w ten sposób przez cały czas<sup>288</sup>.

Eksperymentowanie z tą procedurą powinno pokazać, czy jesteś wystarczająco zdeterminowany, aby stosować się do kolejnych procedur terapeutycznych, które pomogą ci rozwiązać problem. Mamy nadzieję, że masz tę determinację.

Następnie przypuszczalnie przystąpiłaś do pracy nad zasadami ogólnymi. Nierealne jest spodziewanie się, że już w tej chwili będziesz całkowicie usatysfakcjonowany z realizacji wszystkich celów. Jednak jeśli stosowałaś się do tych wytycznych, zauważyłaś, że możesz kontrolować swoje trudności, po części poprzez modyfikowanie uczuć i postaw w stosunku do jąkania – i po części poprzez modyfikowanie nieprawidłowych czynności powiązanych z jąkanymi zachowaniami.

W porządku, zacząłaś od zasad. Stosując się do niektórych z nich, dowiedziałeś się, że nie powinieneś próbować powstrzymywać się przed jąkanii, ale wprowadzić kilka uspokajających zmian w sposobie, w jaki mówisz.

Na przykład, na początku (1) zostałeś wezwany do wyrobienia sobie nawyku mówienia powoli i niespiesznie. Później, co jest nawet ważniejsze, (2) zostałeś poproszony o to, aby jąkać się miękko, lekko i łagodnie, przedłużając pierwsze dźwięki słów, których się obawiasz i przejścia do kolejnych dźwięków. Również zostało zasugerowane (10), że powinieneś urozmaicać tempo i głośność mowy oraz mówić z ekspresją w melodyjny sposób.

Dobrze, co się wydarzyło? Czy wyrobiłaś sobie nawyk mówienia zawsze w sposób powolny i niespieszny? Czy przykładasz się do jąkania miękko, lekko i łagodnie – w ekspresyjny i

---

<sup>287</sup> Jąkane zachowania mogą zostać zmienione. Nawet jeśli nie masz wyboru czy się jąkać, to masz wybór, jak się jąkasz. (Murray)

<sup>288</sup> Łagodzenie jąkania to ostatecznie kwestia samodyscypliny i kontroli. (Stromsta)

melodyczny sposób tak bardzo, jak to możliwe? Jeśli z powodzeniem przestrzegasz tych zasad, to mówisz teraz z mniejszym napięciem, a częstotliwość i nasilenie twoich trudności musiały się zmniejszyć. Oznacza to, że zrobiłeś pewne postępy.

Jednak nadal się jąkasz. Następnie, w celu zmniejszenia strachu przed trudnościami, jakich doświadczasz, zostałeś poproszony o zmienianie pewnych nawyków, które wzmacniają strach. W jednej z zasad (3) zostało powiedziane, że musisz zaprzestać prób ukrywania faktu, że jesteś osobą jękającą się – właściwie otwarcie przyznawaj, że się jąkasz. Jednak nawet ważniejsze (5) jest to, abyś zahamował nawyki unikania, zastępowania, zwlekania, których używałeś, aby obejść spodziewane kłopoty. To także było trudne. Podobnie (6) powinieneś nieustannie utrzymywać dobry, naturalny kontakt wzrokowy podczas zająknięć, aby pomóc sobie zmniejszyć poczucie wstydu.

Czy z powodzeniem stanowczo zmieniłeś swoje nastawienie i doprowadziłeś do tego, że teraz otwarcie rozmawiasz o jękaniu z innymi? Czy utrzymujesz dobry kontakt wzrokowy ze swoim słuchaczem, kiedy doświadczasz trudności? Czy możemy założyć, że już nie próbujesz unikać, odwlekać i zastępować słów? Jeśli z powodzeniem przestrzegałeś tych zasad, wyeliminowałeś wiele z niepokoju i lęku, które nękają jękających się i przyczyniają się do zwiększania napięcia. Samo zmniejszenie strachu w pewnym stopniu powinno uczynić twoje życie przyjemniejszym.

Wszystko wymienione powyżej było przede wszystkim niezbędne w wyciszeniu napięcia i zredukowaniu niektórych z obaw, które stanowią podstawowe składniki powodujące lub nasilające twoje problemy.

W regule (4) pracowałeś nad zaobserwowaniem czy występują u ciebie pewne symptomy wtórne towarzyszące jękaniu. I jeśli tak było, przypuszczalnie pracowałeś nad wyeliminowaniem ich – dlatego mamy nadzieję, że pozbyłeś się tej części jękania. Stosownie do tego, twoje jękanie od tego momentu było ograniczone do nieregularności w sposobie, w jaki operujesz mechanizmem mowy.

Kolejny krok w zasadzie (7) polegał na uważnym studiowaniu twojego wzorca jękania. W tym celu konieczne było dokładne powielanie tego, co działo się z twoim mechanizmem mowy podczas zająknięć. Odpowiednio poprzez monitorowanie mowy nabyłeś wyraźne zrozumienie tego, co robiłeś nieprawidłowo lub anormalnie z mięśniami aparatu mowy (ustami, językiem i żuchwą), co nie jest potrzebne do produkcji mowy.

Uzyskując tak wartościowe i szczegółowe informacje dotyczące błędnych czynności mięśni aparatu mowy, zostałeś zachęcony do ich zmodyfikowania lub wyeliminowania wykorzystując korekcje bloków. Te kluczowe procedury (8) nie są łatwe do zastosowania, ale zostały zorganizowane w sposób, który umożliwia wyeliminowanie lub zmodyfikowanie błędów artykulacyjnych, które popełniasz podczas zająknięć.

Zostały one stworzone, aby pomóc ci w poinstruowaniu mięśni aparatu mowy do wykonywania łagodnych i równych ruchów w, przez i z bloków poprzez zastępowanie

starych nawyków nowym wzorcem. Te procedury powinny pomóc ci modyfikować nieregularne czynności, które charakteryzują twoje jąkanie.

Teoretycznie to wyeliminowało jąkanie; ale w praktyce przynajmniej pomogło ci mówić bez wielu manewrów powiązanych z blokowaniem, których wcześniej doświadczałeś – nawyków, które jak już wiesz, mogą zostać oduczone.

Inne zasady niewspomniane w tym podsumowaniu były częścią programu i zakładamy, że nie zostały pominięte. W jednej z nich (9) powinieneś dbać o to, aby mowa posuwała się w przód bez powtórzeń lub cofania się, tak aby utrzymać ciągłą emisję.

Kolejna (11) sugerowała, że powinieneś zwracać większą uwagę i myśleć więcej o płynności, którą już masz. Zamartwiałeś się i rozmyślałeś nad swoim jąkaniem już wystarczająco długo. I jeśli położyłeś nacisk na poczucie płynności, którą masz, tym więcej pewności i zaufania pomagało to zbudować. Oczywiście, przypuszczamy (12), że próbowałeś mówić tak dużo, jak to tylko możliwe. W przeciwnym razie nie miałbyś wystarczającej liczby okazji do pracy nad mową.

Rozdział ten podsumowuje pokrótce efekty, które mamy nadzieję, że byłeś w stanie osiągnąć, postępując zgodnie z dwunastoma regułami lub wytycznymi. Czy dałeś im wystarczająco dużo czasu? Gdzie jesteś teraz? W następnym rozdziale przedstawiliśmy wnioski.

## Gdzie jesteś – zakończenie

Jeśli zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy stosując się do wszystkich wytycznych, to ukończyłeś ten program terapeutyczny. Nie wiemy, jak bardzo upłynniłeś swoją mowę – możliwe, że pokonałeś długą drogę – możliwe, że nie. Ta książka opisuje jedynie podejście, które działa. Tylko ty jesteś odpowiedzialna za efekty<sup>289</sup>.

---

Po realizacji tego programu chętniej przyznajesz się do jąkania i miejmy nadzieję, że kontynuujesz eliminowanie wszystkich przyzwyczajzeń związanych z unikaniem. Powinno to pomóc uwolnić wiele z lęku i pozwolić zbudować większą pewność siebie, jak również zwiększyć twoje zdolności do tolerowania stresu.

Powinieneś także zauważyć, że możesz zmieniać sposób, w jaki mówisz<sup>290 291</sup>. A jeśli możesz zmieniać wzorzec swojego jąkania, możesz również nauczyć się je kontrolować. Potrzebujesz tego poczucia kontroli, które umożliwia ci mówienie w sposób swobodny i komfortowy.

Jeśli byłeś wystarczająco cierpliwy, aby pozostać przy programie mimo wszystkich trudności napotkanych na drodze, to możemy się założyć, że jesteś zadowolony z tego, że się nie wycofałeś. Jednak nawet tym, którzy zrobili szybkie postępy, zalecamy ostrożność. Bez względu na to, jak dziwnie to brzmi, prawdopodobnie będziesz musiał przystosować się do płynnej mowy<sup>292</sup>.

W zależności od swoich reakcji konieczne może być monitorowanie mowy, gdy będziesz stawał się płynny. Na przykład możesz zacząć mówić tak szybko, że nie będziesz świadomy uników i zmagania, które mogą pojawić się ponownie. Co więcej, ponieważ nie byłeś przystosowany do mówienia swobodnie, to jakakolwiek niemożność sformułowania i wyrażenia własnych myśli może sprawić, że stracisz zaufanie do sposobu, w jaki mówisz<sup>293</sup>.

Niestety jak zaznaczyliśmy, jąkanie wydaje się szczególnie podatne na powracanie<sup>294</sup>. Musisz pilnować się przed powracaniem do starych nawyków. Przyzwyczajenia, które nabyłeś lata temu i które były odtwarzane przez wiele lat, mogą powrócić, jeśli nie będziesz ostrożny. Czasami będziesz musiał się zmierzyć ze starymi lękami.

---

<sup>289</sup> To nie jest kwestia szczęścia. Możesz wypracować własne „szczęście”. Możesz to zrobić. (J. D. Williams)

<sup>290</sup> Mowa jest czymś wytwarzanym przez rozmówcę i dlatego jest czymś, co rozmówca może modyfikować i zmieniać. (Conture)

<sup>291</sup> Poprzez uczenie się, że ma wybór w sposobie, w jaki mówi i w sposobie, w jaki reaguje, jąkający zda sobie sprawę, że może być odpowiedzialny za sposób, w jaki mówi. Stanie się typem rozmówcy, który może zmieniać mowę, którą wytwarza. (D. Williams)

<sup>292</sup> Możesz być zdumiony tym, że płynność jest czymś, do czego musisz się przystosować. Jednak jest to główny problem w konsolidowaniu poprawy. (Sheehan)

<sup>293</sup> Znaliśmy jąkających, którzy po terapii byli dosyć płynni, ale nadal nie posiadali umiejętności konwersacyjnych. Typowym przykładem może być młody mężczyzna, który nie obawia się rozmowy z młodą kobietą, ale nie wie, co ma powiedzieć, kiedy ją spotyka. (Guitar-Peters)

<sup>294</sup> Ślady zaburzenia najczęściej pozostają i występują nawroty. (Freund)

Jeśli będziesz miał do czynienia z tymi lękami, najważniejszą rzeczą, o której musisz pamiętać, jest to, że **gotowość do jąkania w zmodyfikowany sposób** może być olbrzymią pomocą w utrzymaniu i wzmacnianiu swojej płynności.

Również, aby zapobiec regresowi, zrób wszystko, co w twojej mocy, aby upewnić się, że mowa jest podporządkowana zasadom ogólnym. Te zdroworoządkowe środki zawsze mogą służyć pomocą w komunikowaniu się z mniejszym napięciem i wysiłkiem. Upewnij się także, że nie zaczynasz stosować uników.

Jeśli napotkasz jakieś nietypowe trudności, zawsze możesz skorzystać z korekcji bloków. Dobrym pomysłem może być przeglądanie i praktykowanie ich od czasu do czasu, ponieważ korzystanie z nich zawsze przynosi korzyści.

Właściwie z czasem powinieneś kontynuować zyskiwanie zaufania w zdolnościach do kontrolowania mowy<sup>295</sup>. Bądź asertywny; im więcej masz pewności siebie, tym więcej doświadczysz wolności od strachu.

Pomocnym będzie także przyjęcie ogólnie pozytywnej postawy. Mów sobie, że jesteś w stanie i przezwycięzysz trudności. Jeśli możesz przyjąć asertywną postawę i połączyć ją z technikami kontrolującymi, będziesz robił szybsze postępy.

Wierz w siebie, bądź asertywny i miej zaufanie do swoich starań.

Z drugiej strony nie oczekuj lub nie wymagaj od siebie zbyt wiele<sup>296</sup>. Nie bądź zaniepokojony tym, że mówisz zbyt dobrze zbyt wcześnie i nie nakładaj na swoją mowę przesadnych wymagań, które nie będą możliwe do spełnienia. Nie daj się też zwieść myśleniu, że ponieważ nie jąkasz się, to automatycznie czyni cię to błyskotliwym, czarującym i przekonującym<sup>297</sup>.

Jeśli ktoś mówi, że jesteś wyleczony, nie myśl, że musisz to udowodnić. Zamiast tego powiedz, że nadal się jąkasz i właściwie zademonstruj, jak to robisz, korzystając z umyślnego jąkania. Jeśli zawsze nazywasz siebie osobą jąkającą się, to nie będziesz pod presją, aby nie być jedną z nich. Pamiętaj, że jąkanie jest w dużej mierze tym, co robisz, aby się nie jąkać.

Twoja mowa, podobnie jak innych, nie musi być perfekcyjna<sup>298</sup>. Ludzie na ogół są niepłynni – jąkający się czy nie. Jąkanie jest upartą przeszkodą i jeśli pokonałeś je w stopniu, w którym

---

<sup>295</sup> Zaufanie przychodzi, kiedy stoczymy bitwę i wygramy. Przychodzi, kiedy zaakceptujemy wyzwanie, zamiast uciekać. (Van Ripper)

<sup>296</sup> Na ogół osoby jąkające się są bardzo inteligentne i zdolne. Jednak wydaje się, że istnieje rozbieżność między ich realistycznymi zdolnościami i możliwościami a tym, czego nierealistycznie oczekują od siebie. [...] Aby uniknąć tego dylematu, uczyni swoje oczekiwania bardziej rozsądnymi. (Barbara)

<sup>297</sup> Jąkający się nie są ani trochę gorsze czy lepsze od innych i niekoniecznie musisz zawojować świat tylko dlatego, że się nie jąkasz. Po prostu mówisz lepiej. (Emerick)

<sup>298</sup> Idealna płynność jest nieosiągalna i jest autodestrukcyjnym celem. (Sheehan)

jestes wolny od strachu, to nie mozesz dluzej traktowac go jak przeszkody<sup>299</sup>. Terapia jest wyzwaniem, podobnie jak wyzwaniem jest rowniez zycie. Wierz w siebie<sup>300</sup>.

---

Jeśli przeczytałeś tę książkę tylko w celach informacyjnych, chcemy ponownie podkreślić, że nie ma żadnego powodu, aby spędzić resztę życia, jękając się bezradnie i czyniąc siebie nieszczęśliwym.

Inni już zwyciężyli, więc ty też możesz. Nastaw się na sukces i miej zaufanie do swoich zdolności, aby go osiągnąć.

**Koniec**

---

<sup>299</sup> Jeśli strach przed jękaniem może zostać zredukowany, wtedy z całą pewnością samo jęknięcie może zostać zredukowane. (Rainey)

<sup>300</sup> Pamiętaj, że w każdym z nas jest siła i są możliwości. Tylko wykorzystując je, możemy coś osiągnąć. (Brown)

## Osobisty list do ciebie

*Uśmiechnij się i postanów, że masz zamiar być szczęśliwym i czerpać więcej radości z życia!*

*Postępując zgodnie z sugestiami znajdującymi się w tej książce, miej w pamięci, że jękanie jest twoim i tylko twoim problemem, oraz to, że osiągnięcie celu będzie wymagało wiele dyscypliny i starań.*

*Przyjmij pozytywną postawę i dodawaj sobie odwagi do utrzymywania realistycznego zaangażowania w podejmowaniu trudnych zadań potrzebnych do robienia postępów.*

*I ponieważ możesz jękać się od wielu lat, to osiągnięcie sukcesu, do którego dążysz, potrwa — ale to może zostać zrealizowane i rezultat jest wart tego trudu.*

*Życzę ci wolności od strachu i szczęśliwszego życia.*

*Szczerze oddany,*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Malcolm Fraser'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending from the end.

*Malcolm Fraser*

*Batalie życiowe nie zawsze padają  
łupem najsilniejszego i najszybszego;  
Prędzej czy później wygrywa ten,  
który wierzy, że jest w stanie zwyciężyć!*



# Dodatek

## Dzielenie się problemami z innymi

Grupy wsparcia lub samopomocy zostały zorganizowane w kilkunastu miejscach w całym kraju. Na regularnie odbywających się spotkaniach jękaący mają okazję do dyskusowania o ich problemie z innymi, którzy doświadczają takich samych trudności. Niektóre spotkania prowadzone są przez logopedów.

Na takich spotkaniach można komfortowo porozmawiać i podzielić się z doświadczeniami z innymi przyjaźnie nastawionymi i rozumiejącymi osobami, które także przechodziły przez takie same niepokoje. Doradztwo połączone z używaniem mowy w społecznych sytuacjach powinno pomóc<sup>301</sup>.

Takie spotkania są idealnym miejscem do wzmożonej pracy nad wskazanymi procedurami modyfikującym, które mają za zadanie pomóc stawać się lepszym rozmówcą. Rozmowa przed grupą pomaga budować pewność siebie, która jest tak bardzo potrzebna wszystkim jękaącym. Uczestniczenie w spotkaniach takiej grupy może pomóc ci rozwinąć wgląd i zrozumienie tego, jak inni reagują na ich rozmówcę. Kiedy grupa jest odpowiednio prowadzona, daje dodatkowy impuls do wsparcia. Stwarza również okazję do dotarcia i pomagania innym z takimi trudnościami.

---

<sup>301</sup> Wspólne dzielenie się odczuciami jest jedną z cech tych grup samopomocowych i jest to bardzo terapeutyczne. (Gregory)

## Wyjaśnianie niejąkającym efektu strachu

Jeśli będziesz miał sposobność do wyjaśnienia osobie niejąkającej się, jak strach przed trudnościami może wpływać na mowę, następujący opis może zostać użyty. Zakładając, że druga osoba nie ma żadnych problemów z poruszaniem się, możesz zwrócić uwagę, że prawdopodobnie może chodzić bez żadnych trudności lub „płynnie” po długiej desce, szerokiej na trzydzieści centymetrów, kiedy leży ona na ziemi.

Jednak jeśli ta sama deska zostanie zawieszona wysoko nad ziemią, wtedy u takiej osoby prawdopodobnie rozwinąłby się strach przed spadnięciem. W rezultacie trudnym byłoby poruszanie się wzdłuż tej deski w normalny sposób. W rzeczywistości taka osoba prawdopodobnie zaczęłaby naśladować w nieporadny sposób normalne lub „płynne” chodzenie.

Ten przykład jest w pewnym sensie analogiczny do problemu jąkania. Prawie wszyscy jąkający posiadają wszystko, co jest potrzebne do tego, aby mówić poprawnie, ale w wielu sytuacjach strach przed jąkaniem powoduje, że próbują wymuszać mowę wolną od kłopotów. A ponieważ trudno jest zmuszać mechanizm artykulacyjny do mowy, to nie mówią płynnie.



## O kontroli oddechu

Chociaż spokojne, ciche oddychanie jest pomocne i umożliwia jąkającemu mowę z większą swobodą, to nie jest wskazane, aby jąkający próbował świadomie kontrolować fazę wdechu i wydechu. Próby świadomej kontroli oddechu zbyt często doprowadzają do powstania nieprawidłowości w oddychaniu, włączając w to mówienie na końcu oddechu, ciężki oddech czy hiperwentylację, które przyczyniają się do zwiększania napięcia<sup>302</sup>.

Kiedy jąkający mówi powoli i łagodnie, szczególnie podczas rozpoczynania słów, z luźnymi wejściami i miękkimi kontaktami, wtedy taki sposób mówienia wpływa na naturalny i właściwy oddech.

W swoich wysiłkach do wyeliminowania jąkania, niektórzy logopedzi zalecają klientowi wykonywanie małego „westchnięcia”, kiedy przystępuje do poradzenia sobie z blokiem, próbując w ten sposób sprawić, aby jego fałdy głosowe pozostały otwarte i zrelaksowane, co umożliwi mu lekkie przejście przez blok. W pewnym sensie jest to podobne do zalecenia, aby jąkający rozpoczynał wypowiedzanie trudnego słowa od wytwarzania normalnego lub cichego „h”.

Takie techniki mogą się sprawdzać, jako że pomagają w uwalnianiu napięcia na fałdach głosowych, ponieważ odwracają uwagę umysłu od strachu. Jednak ten odwracający uwagę efekt osłabnie i zatrze się, a u jąkającego mogą pozostać takie nieprawidłowości jak opisane powyżej.

Podsumowując, mówienie wymaga tylko niewielkiego oddechu. Biorąc pod uwagę to, że oddychanie jest mniej lub bardziej automatycznym procesem, to najczęściej nie powinno być konieczne umyślne wpływanie i świadome kontrolowanie oddechu<sup>303 304</sup>.

---

<sup>302</sup> Istnieją niebezpieczeństwa płynące z umyślnego kontrolowania oddechu podczas mowy. (Van Riper)

<sup>303</sup> Kontrola oddechu jest najlepsza, gdy oddech jest automatyczny i niepoddawany świadomej kontroli. [...] Oddychanie powinno być relatywnie automatyczne i bezwiedne, dlatego ogólnie rzecz biorąc, im mniej uwagi zwracasz na oddech tym lepiej. (Luper)

<sup>304</sup> Zbyt wielu jąkających, którzy zostali nauczeni oddychania w specjalny sposób, włączyło ten nawyk do wzorca ich jąkania. (Starkweather)

## Istotne pytania i interesujące cytaty

### Jak wielu ludzi się jąka?

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! (Sheehan)

Tylko w Stanach Zjednoczonych jąka się około trzech milionów osób. Stanowi to około jeden procent całej populacji, około połowa jękających się to dzieci. Jękanie występuje niezależnie od statusu społecznego i ekonomicznego, wyznawanej wiary, rasy czy inteligencji.

### Czy jękanie ma tendencję do pojawiania się i odchodzenia?

Jękanie jest zmienne (okresowe, przerywane). Nawet osoby, u których jękanie jest bardzo nasilone, wypowiadają więcej słów w normalny niż jękały sposób. Jednak ta nieregularność sprawia, że doświadczenie jękania jest nawet bardziej niepokojące, ponieważ trudno jest dostosować się do nieprzyjemnego uczucia, które pojawia się i odchodzi. (Van Riper)

### Kiedy jękanie może się pogarszać?

Możesz mieć skłonność do jękania się w mniejszym stopniu, gdy twoje morale będzie wysokie z powodu osiągnięć, sukcesów lub społecznej akceptacji. Natomiast jeśli w jakiejś sytuacji spodziewasz się pojawienia stresu komunikacyjnego, negatywnych reakcji lub frustracji, będziesz jąkał się bardziej.

Będziesz jąkał się w większym stopniu, doświadczając lub wyczekując pojawienia się niepokoju, winy i wrogości. Również, jeśli skanując z wyprzedzeniem, natkniesz się na słowa i sytuacje, które w przeszłości zostały powiązane z doświadczeniami jękania.

Jękający mają więcej kłopotów podczas rozmów z osobami wyżej postawionymi, z ludźmi, którzy się niecierpliwą, przedrzeźniają lub nie tolerują jękania. Większość jest bardzo wrażliwa na utratę słuchacza, na przerywanie, na odrzucenie, negatywne reakcje, frustrację, niepokój i wrogość.

Wtedy presja, która tworzy jeszcze więcej jękania, może pochodzić z wnętrza lub z obecnych przeżyć, wyczekiwanego nadchodzącego meczu lub cierpienia doświadczanego w przeszłości. (Van Riper)

## **Skąd u ciebie skłonności do doświadczania trudności podczas wypowiadania własnego imienia?**

Dla osoby jąkającej się szczególnie trudne może być wypowiadanie własnego imienia. Wiąże się to nie tylko z tym, że powinno być ono wypowiedziane zazwyczaj szybko, ale co więcej, imię niesie za sobą ogromny psychologiczny ładunek sposobu postrzegania samego siebie. Identyfikuje ono człowieka. Reprezentuje całą osobę — wszystkie jej wyobrażenia, jakie mają inni na jej temat oraz własny obraz samego siebie.

Co więcej, właściwie niemożliwe jest zastąpienie imienia jakimś innym słowem. Spośród wszystkich słów, jakimi dysponuje człowiek, jego imię przedstawia coś, co powinien znać i wypowiedzieć automatycznie bez wahania. W przeciwnym razie od razu pojawiają się wszelkie przypuszczenia i żadne z nich nie jest powiązane z normalnością. Ponieważ większość jąkających się wielokrotnie ponosiło porażki podczas wypowiadania własnego imienia, to ich imiona stały się sygnałem do rozpoczęcia ogromnego kompulsywnego siłowania. (Murray)

## **Czy powinieneś pracować nad tym, aby być mniej wyczulonym?**

W dwóch pierwszych latach na uczelni zacząłem widzieć bardzo wyraźnie, że jąkający musi brać odpowiedzialność za to, aby inni czuli się komfortowo w jego obecności. Jeśli on może być mniej wrażliwy na swoje jąkanie, to także inni w jego otoczeniu będą czuli się bardziej komfortowo. To sprawi, że poczuje się swobodniej i będzie jąkał się mniej, tak to już jest; błędne koło zacznie obracać się w drugą stronę. Ponieważ robiłem coś konstruktywnego z moją mową, mogłem częściej żartować z moich trudności. Mogłem nawet pozorować jakieś umyślne nie płynności. (Gregory)

## **Czy powinienem mierzyć się ze strachem?**

Moja młodość, podobnie jak w przypadku wielu jąkających, była wypełniona przemienne nadzieją i rozpaczą. Tak bardzo byłem spragniony wytchnienia od mojego jąkania. Oczywiście nie jest to nic wyjątkowego; większość jąkających doświadcza podobnych uczuć. Jednak czy kiedykolwiek zapytałeś siebie, czym naprawdę jest to, co ci przeszkadza, co wywołuje rozpacz? Czy jest tym jąkanie, czy może twój strach przed reakcjami ludzi na twoje jąkanie? Czy nie jest tym to ostatnie? Większość jąkających odczuwa zbyt wiele niepokoju przed tym, co wydaje im się, że mogą powiedzieć lub zrobić ludzie w reakcji na jąkanie.

Obawy te mogą zostać zmniejszone.

Bardzo dobrze pamiętam te uczucia zmartwienia, obawy i rozpacz. Jeśli możesz nauczyć się rozpraszać w pewnym stopniu te okropne uczucia — będziesz w stanie pomóc sobie podobnie, jak zrobiło to już wielu innych.

Istnieje jedna skuteczna metoda, z której możesz skorzystać, aby osiągnąć ten cel. Zmierz się ze strachem! Taką radę łatwo jest dać, ale bezsprzecznie dla wielu jest trudna do wykorzystania; jednak jest to rada, która pomogła wielu jąkającym i może pomóc także tobie.

Musisz w jakiś sposób nauczyć się znieczulać na reakcje innych i zaprzestać pozwalać, aby wymyślone lub prawdziwe reakcje na jąkanie nadal wpływały na twoje zdrowie psychiczne i spokój umysłu. (Adler)

### **Czy chwilowo możesz doświadczyć poprawy, poddając się jakimkolwiek leczeniu?**

Fakt, że jąkający mogą doświadczyć poprawy na jakiś czas, poddając się jakiegokolwiek terapii, w którą mocno wierzą, ma pewne istotne konsekwencje. Oznacza to, że szczególnie prawdopodobne jest uzyskanie krótkotrwałych korzyści, poddając się leczeniu u terapeuty, który jest głęboko przekonany co do efektywności stosowanych przez niego metod, który jest obdarzony charyzmą i który posiada prestiżowy tytuł (np. lekarz, psychiatra itd.). (Bloodstein)

### **Dlaczego pauzowanie jest tak trudne?**

Wielu jąkających przejawia strach przed milczeniem i jakakolwiek mała pauza lub wstrzymanie przepływu brzmienia w ich mowie wywołuje reakcje nadciągającej paniki. Być może dzieje się z tak, ponieważ większość jąkania występuje na początkowych sylabach i jąkający ma więcej kłopotów, gdy rozpoczyna, dlatego zaczął się obawiać konieczności rozpoczynania mowy. Zaczął się obawiać okresów milczenia we własnej mowie, bać się ich, i stał się zupełnie nietolerancyjny wobec nich. (Sheehan)

### **Czy powinieneś brać odpowiedzialność za swój problem?**

Pracując nad mową, zauważyłem również, że człowiek może dokonać wielu odkryć, które mogą zostać korzystnie stosowane w codziennym życiu. Od momentu rozpoczęcia terapii zdawałem sobie sprawę, że muszę brać odpowiedzialność za moje zachowania i sposób, w jaki oceniają mnie inni. Co więcej, stałem się świadomy tendencji do używania mojego jąkania jako wymówki do unikania brania udziału w pewnych aktywnościach, a także jako wymówki tego, że nie byłem tak szczęśliwy, jak mógłbym być. (Gregory)

### **Jak ciężki może być blok?**

Autor był studentem Uniwersytetu Stanforda i wrócił do domu na dwutygodniowe wakacje, w których czasie bardzo się jąkał. Oto co nam powiedział: "Jednego popołudnia uczyłem się w moim pokoju, zapisując notatki piórem. Przypadkowo strąciłem pojemnik z atramentem,

który wylał się na wszystkie moje notatki, książkę, drewniane biurko i dywan. Moja matka, siedząc w sąsiednim pokoju, usłyszała, że coś się dzieje i zawołała do mnie z pytaniem, co się stało. Wszedłem do pokoju, w którym siedziała i stojąc tam, próbowałem odpowiedzieć, czując się, jakby ktoś złapał mnie za ramiona i zaczął gwałtownie szarpać. Moja twarz wykrzywiona z powodu mojej walki, aby przerwać tremor, zrobiła się czerwona, a następnie purpurowa. Czuję się jak jakiś gigantyczny balon, który rozrastał się coraz bardziej i bardziej, aż w końcu miał wybuchnąć z dewastującą siłą i nie było sposobu, abym mógł się przed tym uchronić. Właśnie wtedy słowo "ink!" ("atrament!") eksplodowało ze mnie. To był najgorszy blok, jaki kiedykolwiek doświadczyłem. Musiał trwać czterdzieści lub pięćdziesiąt sekund." (Murray)

### **Czy wybijanie rytmu (rytmiczna mowa) było szeroko stosowane w leczeniu jąkania?**

W młodości autor uczęszczał do kilku z tych komercyjnych instytucji jąkania i, z tego, co wyczytał, były to typowe miejsca spośród wielu, wyszukujące jękających się we wczesnych latach tego wieku... Niektóre używały ruchów wahadłowych ramion, inne kołysania oczami czy ręką lub innymi częściami ciała. Jeszcze inne niewyraźnej rytmicznej formy ciągłej wypowiedzi, w której wszystkie słowa były połączone, a osoba prześlizgiwała się przez spółgłoski. (Van Riper)

### **Jakiej pracy powinieneś szukać?**

Na ogół osoby jękające się są bardzo inteligentne i zdolne. Jednak wydaje się, że istnieje rozbieżność między ich realistycznymi zdolnościami i możliwościami a tym, czego nierealistycznie oczekują od siebie. Chociaż istnieje wiele obszarów, w których ludzie mogą wykorzystywać swoje zdolności i zarabiać na komfortowe życie, to zauważyłem, że wiele osób jękających wydaje się odczuwać pociąg do prac lub profesji, w których korzystanie z komunikacji werbalnej jest najważniejsze. Nie jest niczym niezwykłym spotkać ludzi z trudnościami w mowie wykonujących zawód sprzedawcy, prawnika, psychologa i spikera radiowego. (Barbara)

### **Czy nie lepiej jest zastępować słowa, które są trudne do wypowiedzenia?**

Poczujesz się lepiej ze swoją mową, jeśli zmniejszysz liczbę zastąpień słów, których się obawiasz. Aby się o tym przekonać, wykonaj pięć telefonów i policz, ile razy zastąpiłeś słowa. Następnie wykonaj kolejnych pięć telefonów, ale tym razem postaraj się wykonać najmniej zastąpień słów jak to możliwe. Powinieneś czuć się lepiej ze swoją mową, gdy nie zastępujesz słów czy nie zmieniasz fraz, aby uniknąć jąkania. Możesz także zauważyć, że twój strach przed jękaniem jest właściwie większym problemem niż samo jękanie. (Trotter)

### **Czy nie powinieneś po prostu unikać kłopotów podczas mówienia?**

Nade wszystko pamiętaj, że im mniej poświęcasz wysiłku na nie jękanie się i im mniej unikasz słów i sytuacji, których się obawiasz, tym mniej będziesz się jękał w dłuższej perspektywie. (J. D. Williams)

W swoich usilnych dążeniach do płynnej mowy jękający stawał się coraz bardziej przerażony tym, że nie jest w stanie poradzić sobie z okresowym jękaniem, które może wystąpić. Im bardziej się zmagał, aby uniknąć możliwych zająknięć lub próbował ukrywać, bądź maskować jękanie, któremu nie można zapobiec, tym częściej zaprzeczał, że ma problem. (Czuchna)

### **Jedyna niepełnosprawność, z której niektórzy ludzie nadal się śmieją.**

Być może nadejdzie kiedyś ten dzień, w którym kompletnie przebaczę tym, którzy wyśmiewali się ze mnie lub naśladowali moje jękanie. Jak dotąd nie udało mi się znaleźć żadnego usprawiedliwienia dla takich zachowań. Ci ludzie z tego samego powodu muszą naśmiewać się również z ułomnych lub niewidomych. Uważam, że ci, którzy dręczą osoby jękające się, postępują tak, aby zrekompensować własne słabości i kompleksy. (Wedberg)

### **Pracowanie nad przedstawianiem się.**

Między piętnastym a dwudziestym rokiem życia pracowałem dosyć intensywnie nad moją mową i stopniowo zacząłem zdawać sobie sprawę, że muszę pracować nad coraz bardziej wymagającymi sytuacjami poprzez planowanie, doświadczanie i potem znów planowanie itd. aż stanę się coraz bardziej i bardziej pewny. Na przykład na pierwszym roku studiów pracowałem nad przedstawianiem się innym. Po nawiązaniu kontaktu wzrokowego z moim rozmówcą pracowałem nad modyfikowaniem mojej mowy i używaniem umyślnych niepłynności mówiąc "Jestem Hugo Gre-Gregory". Pod koniec tego roku na zawsze przestałem unikać przedstawiania się i rozpoczęcia rozmów. (Gregory)

### **Czy powinieneś dążyć do idealnej płynności?**

Normalna mowa zawiera niepłynności różnych typów. (Moses)

Zawsze pomocne jest zdanie sobie sprawy, że wiele spośród twoich zawahań i potknięć można znaleźć w mowie innych ludzi. Jeśli jesteś podobny do innych rozmówców, którzy uważają się za jękających się, zapewne przypuszczasz, że dopóki twoja mowa nie płynie tak równo, jak strumyk na polanie, to nie mówisz normalnie. W rzeczywistości wiele z twoich niepłynności można spotkać u normalnych rozmówców i właśnie tak są traktowane przez nich, kiedy cię słyszą. (Johnson)



Idealny przepływ formułowania językowego i produkcji mowy jest rzadką umiejętnością. Większość z nas popełnia błędy podczas formułowania i ma niedoskonałości w produkcji mowy. [...] Porównaj to, co robisz z tym, co robią twoi znajomi. Oni także powtarzają dźwięki, słowa i frazy, wtrącają "yy" lub zatrzymują się podczas wypowiedzania trudnego słowa. Terapia powinna prowadzić do akceptowalnej, swobodnej mowy, a nie do doskonałej płynności. (Boehmler)

Jąkający mają kompleks Demostenesa, który nakładał na swoją mowę i umysł wymagania, które były przesadne i niemożliwe do osiągnięcia. Ten perfekcjonizm werbalny tworzył wewnętrzny chaos i zgiełk. Człowiek z tendencją do jąkania myśli, że zawsze powinien mówić spokojnie, nigdy nie powinien wyglądać na wzburzonego i stale mieć kontrolę nad słuchaczem. Kiedy mówi, wymaga od siebie niemożliwego. Myśli, że powinien być panem swoich słów i dysponować zbiornikiem nieustannie napływających idei i faktów. Powinien mówić w jasny i treściwy sposób, pauzować tylko we właściwych momentach, nigdy nie wyprzedzać swoich myśli i być stale spontanicznym podczas rozmów. [...] Aby uniknąć tego dylematu, uczyni swoje oczekiwania bardziej rozsądnymi. (Barbara)

### **Może Demostenes miał rację?**

Dorastając z ciężkim jąkaniem, spotykałem się z takimi historiami niemal codziennie, zaczynając od legendarnych kamieni Demostenesa. Po wypróbowaniu niemal wszystkiego innego postanowiłem sięgnąć po kamienie. Nie wierzyłem w legendę, ale czułem, że powinienem spróbować nawet tego. Niemal połknąłem jeden z nich i szybko wznowiłem moje poszukiwania kolejnych "protez". (Sheehan)

### **Czy powinieneś wystrzegać się wskazówek dawanych przez wszystkich wokół?**

Jąkanie jest zaburzeniem, które może ulec pogorszeniu, jeśli będzie źle leczone. Wiele osób mających dobre intencje jest nieświadomych tego, że ich sugestie i reakcje sprawiają, że jąkanie jest nie tylko trudniejsze do zniesienia, ale również bardziej nasilone i częstsze. Jak wszystkie inne zaburzenia mowy, jąkania wymaga specjalnego zrozumienia. (Van Riper)

Przez lata większość dorosłych jąkających otrzymywała przyjazne sugestie, które miały pośrednio lub bezpośrednio zupełnie zatrzymać ich jąkanie. Te sugestie zakładały cudownie szybkie uzdrowienie i płynną mowę. (Sheehan)

Każdy jąkający dorasta z naiwnymi radami sąsiadów i przypadkowych nieznajomych, które na próżno dzwonią w jego w uszach. "Rozluźnij się, pomyśl, co chcesz powiedzieć, zwolnij, weź głęboki oddech, czy próbowałaś kiedyś rozmawiać z kamieniami w ustach itd., itp."

Jąkanie jest złożonym problemem, którego natura od zawsze stanowiła pokusę do oferowania prostych rozwiązań. Sąsiedzi i przypadkowi nieznajomi najczęściej nie oferują rad, jak leczyć raka lub cukrzycę. Jednak jąkanie przetrwało z łątką widzisz-teraz-już-nie(-jąkasz-się), więc

sprzyja nieodpowiedzialnym lub nieuczciwym roszczeniom co do prostoty rozwiązania. Proste "lekarstwa" przeważają i historia medycyny jest nimi zanieczyszczona. Nawet inteligentni ludzie, którzy powinni wiedzieć lepiej, dają się złapać w tę pułapkę i usidlić. (Sheehan)

### **Czy powinieneś wyjaśniać jąkanie innym?**

Czasami pomocne może się okazać wyjaśnienie czegoś o jąkanu ludziom, którzy są dla ciebie ważni. Taką osobą może być rodzic, nauczyciel, przyjaciel, pracodawca lub współpracownik. Możesz wyjaśnić przykładowo, jak chciałbyś być traktowany, kiedy się jąkasz. Celem tego jest sprawienie, abyś ty sam i ludzie, z którymi rozmawiasz, byli bardziej zrelaksowani. Jeśli poczujesz, że ktoś rozumie twoje jąkanie, prawdopodobnie będziesz jąkał się mniej przy tej osobie. Otwarta i szczerza postawa jest zdrowsza dla wszystkich zaangażowanych. (Trotter)

### **Powód stawania się "zawodowym jąkałą".**

W tym czasie rozpocząłem moje praktyki jako logopeda i rozpoczynałem moją karierę jako, jak powiedziała znajomym moja żona, "zawodowy jąkała". Poza tym zawsze zauważałem, że kiedy moja żona mówiła komuś "Hugo jest profesjonalnym jąkałą", ta osoba patrzyła nieco zakłopotana, jakby miała powiedzieć, "Czy on się jąka?" lub "Dlaczego o tym wspominasz?" Chodzi o to, że powinniśmy być bardzo otwarci na nasze jąkanie. Zauważyłem bardzo szybko, że taka postawa jest ważnym składnikiem terapii. (Gregory)

### **Czy możesz się zmienić?**

"Leopard nie może zmienić położenia swych plamek". Jeśli masz w zwyczaju myślenie lub mówienie takich rzeczy, to prawdopodobnie wmawiasz sobie "raz jąkała, na zawsze jąkała" – w ten sposób mogą pojawić się przygnębiające myśli, że nie ma dla ciebie nadziei.

Albo jeśli nawet jakaś jest, to jest ona bardziej pragnieniem, że gdzieś, kiedyś szczęśliwie znajdziesz kogoś, kto zdejmie z ciebie, lub przepędzi, to co masz i przekształci, jakby przez czary, z jąkającego się w kogoś normalnie mówiącego, którym tak długo chciałeś się stać.

Takie pragnienia to marzenie lub fantazja o magicznej miksturze w formie tabletek albo tajnych, lub tajemniczych metodach, które mogą zdziałać cuda. One nie zachęcają cię do zmierzenia się z problemem i zrobienia z nim czegoś konstruktywnego już teraz przy pomocy swoich wysiłków.

To, co nauczyłeś się robić, co nie pozwala ci mówić lepiej, może zostać oduczone. (Johnson)

## **Czy leczenie trwa długo?**

Leczenie będzie długim stopniowym procesem. (Murray)

Jeśli jękający się zamierza radykalnie zmienić swój nawykowy sposób jękania, musi pracować wytrwale i pilnie przed długi czas. (Johnson)

Pokonanie problemu jękania, ujarzmienie własnych ust wymaga czasu; to zadanie nie może zostać zrealizowane przez jedną noc. Nie mogę powiedzieć, jak długo to potrwa w twoim przypadku. Nie ma dwóch jękających się, którzy podejmują wyzwania w ten sam sposób lub robią postępy w tym samym tempie, ale dla wszystkich wspólny jest ten kuszący miraż, wabiący ich naprzód. (Emerick)

## **Niezapomniane doświadczenie**

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 jękania. Niestety, ku ich przerażeniu i mojemu głębokiemu poczuciu beznadziejności, to było po prostu kolejne daremne podejście. Kiedy wracałem nieszczęśliwy do domu pociągiem, obok mnie zatrzymał się uprzejmy stary konduktor i zapytał o cel mojej podróży. Otworzyłem moje 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 spojrzał na mnie przez swoje okulary, potrząsnął głową, i ze śladowym uśmiechem powiedział "Dobrze więc młody człowieku, wyraż się lub podróżuj w towarowym."

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 rozpacz. Na długo po tym zdarzeniu nadal pamiętałem przeszywający komentarz konduktora. Na długie lata zamknąłem tę oraz inne rany, pielęgnowałem mój gniew, marząc, 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. (Emerick)

## **Jak sobie radził król Jerzy VI Windsor podczas audycji radiowych?**

Jedną z osób, których działaniom bacznie się przyglądałem, był Jerzy VI Windsor. Oczekiwałem na jego pierwsze świąteczne przemówienie z niecierpliwością, ponieważ słyszałem, że był osobą jękającą się. Pomimo że wcześniejsze nagrania były już dostępne w tych czasach, to jednak podjął decyzję, że będzie przemawiał na żywo.

Przełączyłem się na BBC we właściwym czasie i usłyszałem, "Panie i Panowie, Jego Wysokość, Król Jerzy VI". Rozpoczął bez trudności, ale potem jego mowa stawała się coraz bardziej i bardziej mozolna. Pauzował między słowami, na początku krótko, potem przerwy wydłużały się coraz bardziej. Mogłem wyczuć po zmianie rytmu, że blok nadchodzi; i wstrzymywałem mój oddech w oczekiwaniu na niego. Pojawiła się jedna długa pauza, krótkie dźwięki wokalnego zmagania i następnie gwałtowne powtórzenia, z których eksplodowało słowo. Zdarzyło się to kilkakrotnie podczas tych pierwszych wystąpień.

Pomimo tych trudności Król Jerzy nie zrezygnował z publicznych przemówień. Zainspirował swój kraj, kiedy najbardziej go potrzebował. Słyszałem, jak wypowiadał wojnę Niemcom. Był pod wpływem tak dużej emocji, że ledwie mówił, a jednak nadal jego przekaz był klarowny.

Chociaż nigdy nie uwolnił się od śladów jąkania, to mowa Jerzego VI poprawiła się ogromnie w czasie panowania. Jego przemowy były dokładnie oczyszczane tak, aby nie musiał wypowiadać słów, które najczęściej powodowały powstawanie bloków. Jego ostateczna choroba zaczęła pozbawiać go sił i jąkał się znacznie podczas audycji świątecznej tego roku. (Murray)

### **Chłopięce wspomnienia...**

W pamięci nie utkwiły mi najbardziej zduszone dźwięki mojego głosu, ale zniecierpliwione twarze ludzi, gdy miałem problemy z wypowiedzeniem słowa. A kiedy zdarzało się, że ich oczy odzwierciedlały trochę bólu i frustracji, które odczuwałem, sprawiało to tylko, że byłem jeszcze bardziej zaniepokojony. Nic nie mogli zrobić, aby mi pomóc i z pewnością nie chciałem ich współczucia. W tym czasie miałem dziewięć lub dziesięć lat.

Jak większość ludzi z problemem jąkania zdążyłem już nauczyć się żyć w sposób, o jakim normalnie płynni ludzie nawet nie pomyślą. Za każdym razem, gdy otwierałem usta, skanowałem w przód w głowie słowa, które chcę wypowiedzieć, aby się przekonać czy w tej frazie pojawi się słowo, na którym prawdopodobnie się zająknę.

Mowa była dla mnie jak jazda w dół autostradą i głośne odczytywanie serii billboardów. Wiedziałem, że aby mówić normalnie muszę poruszać się w przód w równym tempie. Jednak raz po raz stawałem się świadomy przeszkody jak np. ogromnego głazu blokującego drogę jakiegoś sześć czy pięć billboardów przede mną. Wiedziałem, że kiedy już dojdę do tego słowa, nie będę w stanie go wypowiedzieć. Nigdy nie mogłem zrozumieć, dlaczego na pewnych słowach jąkałem się częściej niż na innych.

Niektóre dźwięki — jak 'm' na początku wyrazu — były dla mnie szczególnie kłopotliwe; ale nawet z tymi dźwiękami, kontekst odgrywał największą rolę. Zdanie mogło zawierać dwa słowa zaczynające się na 'm', jak np. "Będę musiał zapytać moją matkę". W chwili, gdy formułowałem to zdanie w mojej głowie, wiedziałem, że nie będę miał problemów z wypowiedzeniem "moją", ale "matkę" już będzie niemożliwie trudne. Moją najczęstszą strategią w takich momentach było przyspieszanie i próba przebiccia się przez przeszkodę.

Jeśli się udało, zdanie wyglądało w ten sposób: "Muszę (pauza na głęboki oddech) zapytaćmojąmatkę".

Ta sztuczka działała na tyle dobrze, aby przekonać niektórych ludzi do tego, że jąkam się, ponieważ mówię za szybko. Jednak jeśli się nie udawało, utykałem w połowie zdania, bez możliwości przejścia dalej lub zawrócenia. Czasami dochodziłem do pierwszego dźwięku trudnego słowa i nie mogłem zrobić nic poza powtarzaniem go jak na uszkodzonym nagraniu, czyli jąkałem się w klasyczny sposób, który jest naśladowany — często dla śmiechu — w książkach i filmach. Częściej kompletnie się blokowałem; próbowałem uformować pierwszy dźwięk słowa, a coś wewnątrz mnie zatrasnęło się, więc jeśli otwierałem usta, to nic nie wychodziło.

W tym momencie najczęściej cofałem się i szukałem objazdu. Czasami wystarczyło znaleźć mniej kłopotliwe słowo, które miało takie samo znaczenie.



Przykładowo byłem w stanie uciec przed blokiem, mówiąc coś w stylu: "Będę musiał zapytać u mnie w domu". Jeśli nie byłem w stanie wymyślić na szybko synonimu, nie miałem wyboru i musiałem przeformułować zdanie, próbując podkraść się do trudnego słowa od innej strony; rezultat mógł być następujący... "Wiesz, jakie są matki, lepiej będzie, jak zapytam ją wcześniej".

Nie miałem najmniejszego pojęcia, dlaczego to samo słowo powinno być łatwiejsze do wypowiedzenia w jednym kontekście niż drugim, ale ilekroć udawało się obejść problem w ten sposób, odczuwałem absurdalną dumę z powodu mojego osiągnięcia; nikt nie miał pojęcia, że w celu mówienia z jakąkolwiek płynnością musiałem stać się czymś w rodzaju chodzącego tezausa. Jednak strategie zastępowania słów i peryfrazowania (skradania się do trudnych słów od innej strony) stwarzały dodatkowe problemy. Im dalej odchodziłem od oryginalnych słów zdania, tym bardziej musiałem się pilnować, aby nie wkradły się zmiany w znaczeniu.

Jeśli nie byłem ostrożny, mogłem złapać się na mówieniu rzeczy, których nie miałem na myśli, tylko po to, aby być w stanie powiedzieć cokolwiek. W pewnym sensie moja sytuacja nie różniła się od sytuacji pisarza w kraju totalitarnym, który stara się komunikować pod stałą groźbą cenzury. Fakt, że cenzor siedział w mojej głowie, nie sprawiał, że moja sytuacja była mniej uciążliwa.

(Ostatni cytat pochodzi z książki "Jąkanie, zaburzenie wielu teorii" Geralda Jonesa, wydanej przez Farrar, Straus & Giroux).

## Ostatnie przemyślenia o jąkanii

Po tym, gdy niedawno przeżyłem zawał serca i poradzono mi, abym uporządkował swoje sprawy, poczułem potrzebę podsumowania tego, czego w ciągu 85 lat dowiedziałem się o jąkanii.

Kiedy byłem szesnastoletnim młodzieńcem, złożyłem przysięgę młodej brzoźce, że poświęcę moje życie na znalezienie przyczyny i metody leczenia jąkania. Dziesięciolecie po dziesięcioleciu wracałem do tej brzozy i musiałem przyznawać, że ani jednego, ani drugiego nie znalazłem. Ta brzoza umarła dawno temu, ale gdyby nadal żyła, dziś musiałbym powiedzieć to samo.



Poznałem tysiące jąkających się i studiowałem to zaburzenie u nich i u siebie. Prowadziłem prace badawcze i wiele napisałem o jąkanii. Przeczytałem prawie całą literaturę światową na ten temat. Wypróbowałem większości z rozmaitych metod terapii, wielu pomogłem rozwiązać ich języki, u innych zawiodłem. Jakie są moje ostateczne wnioski o jąkanii?

Sądzę, że:

- Jąkanie jest zasadniczo zaburzeniem neuromięśniowym, którego podstawowym elementem są minimalne opóźnienia i przerwania koordynacji czasowej (timingu) skomplikowanych ruchów, jakie niezbędne są przy mówieniu.
- Najczęstszą reakcją na te opóźnienia jest automatyczne powtarzanie fragmentów słów i przeciąganie.
- Niektóre dzieci, z powodów dziedzicznych lub z powodu jeszcze niepoznanych patologii mózgu, wykazują więcej takich opóźnień, niż inne.
- Większość dzieci, które zaczynają się jąkać, możliwie dlatego potem staje się płynnymi, gdyż dojrzewają, albo że nie reagują wysiłkiem lub unikaniem na występujące opóźnienia, powtórzenia i przedłużenia.
- Ci, którzy z powodu frustracji lub negatywnych reakcji, zmagają się lub unikają, będą prawdopodobnie jąkać się do końca życia, niezależnie od tego, jakiej poddadzą się terapii.
- Zachowania charakteryzujące się zmaganiem i unikaniem są wyuczone i mogą zostać zmodyfikowane lub oduczone, jednak nie dotyczy to opóźnień.
- Celem terapii osób chronicznie jąkających się nie powinno być zmniejszenie liczby niepłynności albo ich wykluczenie. Terapie zorientowane na uzyskanie płynności mogą bardzo łatwo doprowadzić do chwilowej płynności mowy, jednak utrzymanie na stałe tego efektu jest prawie niemożliwe. Jąkający już wie, jak być płynnym. Nie wie natomiast, jak się jąkać. Może zostać nauczony jąkania w sposób tak łagodny i krótki, że posiędzie w zupełności wystarczające umiejętności komunikacyjne. Ponadto, kiedy zauważy, że może jąkać się bez zmagania i unikania, większość z jego frustracji i innych negatywnych emocji ustąpi.

Czy mam coś jeszcze do dodania? Ciągle jeszcze mam nadzieję, że inni wcześniej lub później dotrzymają przysięgi, jaką złożyłem brzozie. Teraz mogę jedynie zaświadczyć, że można żyć szczęśliwie i użytecznie, nawet jeśli się jąkasz.

Charles Van Riper

# Słownik

TODO!



## Autorzy cytatów

- **SOL ADLER**, Ph.D., Professor of Speech Pathology University of Tennessee, Knoxville
- **JOSEPH G. AGNELLO**, Ph.D., Professor of Speech Pathology University of Cincinnati
- **MERLE ANSBERRY**, Ph.D., Professor of Emeritus of Speech Pathology, University of Hawaii, Honolulu
- **JAMES T. ATEN**, Ph.D., Chairman of Speech Pathology Section, V.A. Hospital, Long Beach, California
- **DOMINICK A. BARBARA**, Ph.D., M.D., Psychiatrist, Karen Horney Clinic, New York City
- **OLIVER BLOODSTEIN**, Ph.D., Professor of Speech Pathology Brooklyn College, City University of New York
- **C. S. BLUEMEL**, M.D., Late Fellow of the American Psychiatric Association and the American College of Physicians
- **RICHARD M. BOEHMLER**, Ph.D., Professor of Speech Pathology University of Montana, Missoula
- **JOHN L. BOLAND**, Ph.D., Clinical Psychiatrist Oklahoma Psychological and Educational Center, Oklahoma City
- **DORVAN BREITENFELDT**, Ph.D., Professor of Speech Pathology Eastern Washington University
- **SPENCER F. BROWN**, Ph.D., M.D., formerly Associate Professor of Pediatrics University of Iowa, Iowa City
- **EDWARD G. CONTURE**, Ph.D., Professor of Speech Pathology Vanderbilt University, Nashville
- **PAUL R. CZUCHNA**, M.A., Director of Stuttering Programs Western Michigan University, Kalamazoo
- **DENNIS DRAYNA**, Ph.D., Senior Fellow, National Institute on Deafness & Other Communicative Disorders National Institutes of Health
- **LON L. EMERICK**, Ph.D., Professor of Speech Pathology Northern Michigan University, Marquette
- **HENRY FREUND**, M.D., Fellow, American Psychiatric Association Milwaukee, Wisconsin
- **SCOTT GARLAND**, M.D., Occupational Medicine Winston-Salem, North Carolina
- **HUGO H. GREGORY**, M.D., Professor and Head, Speech and Language Pathology Northwestern University, Evanston, Illinois
- **BARRY E. GUITAR**, Ph.D., Associate Professor, Speech Pathology University of Vermont, Burlington
- **LLOYD M. HULIT**, Ph.D., Associate Professor of Speech Pathology Illinois State University, Normal
- **GERALD F. JOHNSON**, Ph.D., Professor of Speech Pathology University of Wisconsin, Stevens Point
- **WENDELL JOHNSON**, Ph.D., formerly Professor of Speech Pathology and Director of Speech Clinic University of Iowa, Iowa City
- **ALAN G. KAMHI**, Ph.D., Assistant Professor of Speech Pathology University of Memphis, Memphis, Tennessee
- **GARY N. LaPORTE**, M.A., formerly Coordinator of Speech Pathology Programs University of Tampa, Florida

- **HAROLD L. LUPER**, Ph.D., formerly Professor and Head, Speech Pathology Department University of Tennessee, Knoxville
- **GERALD A. MAGUIRE**, M.D., Associate Professor of Clinical Psychiatry University of California, Irvine School of Medicine
- **FREDERICK MARTIN**, M.D., formerly Superintendent of Speech Corrections New York City Schools
- **GERALD R. MOSES**, Ph.D., Associate Professor of Speech Pathology Eastern Michigan University, Ypsilanti
- **FREDERICK P. MURRAY**, Ph.D., formerly Director, Division of Speech Pathology University of New Hampshire, Durham
- **MARGARET M. NEELY**, Ph.D., Director, Baton Rouge Speech and Hearing Foundation Baton Rouge, Louisiana
- **WILLIAM H. PERKINS**, Ph.D., Director, Intensive Therapy Program for Stuttering University of Southern California, Los Angeles
- **THEODORE J. PETERS**, Ph.D., Professor of Speech Pathology University of Wisconsin, Eau Claire
- **MARGARET RAINEY**, Ph.D., Director, Speech Pathology Shorewood Public Schools, Wisconsin
- **PETER R. RAMIG**, Ph.D., Professor of Speech Pathology University of Colorado, Boulder
- **PETER ROSENBERGER**, M.D., Director, Learning Disorders Unit Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston
- **JOSEPH G. SHEEHAN**, Ph.D., Professor of Psychology University of California, Los Angeles
- **HAROLD B. STARBUCK**, Ph.D., Distinguished Service Emeritus Professor of Speech Pathology State University College, Geneseo, New York
- **COURTNEY STROMSTA**, Ph.D., Professor of Speech Pathology Western Michigan University, Kalamazoo
- **WILLIAM D. TROTTER**, Ph.D., Director, Communicative Disorders Marquette University, Milwaukee
- **CHARLES VAN RIPER**, Ph.D., Distinguished Professor Emeritus of Speech Pathology Western Michigan University, Kalamazoo
- **RONALD T. VINNARD**, M.D., The Center for Fluent Speech Madera, California
- **CONRAD WEDBERG**, M.A., formerly Director of Speech Therapy Alhambra City Schools, California
- **DEAN WILLIAMS**, Ph.D., Professor of Speech Pathology University of Iowa, Iowa City
- **J. DAVID WILLIAMS**, Ph.D., Professor of Speech Pathology Northern Illinois University, DeKalb

\* Imiona i nazwiska jākąjący się autorytetów zostały **pogrubione**

**Większość cytatów użytych w tej książce pochodzi z następujących publikacji:**

- *A Clinician's Guide to Stuttering*; Sol Adler (Charles C. Thomas).
- *Questions and Answers on Stuttering*; Dominick A. Barbara (Charles C. Thomas).
- *The Riddle of Stuttering*; C. S. Bluemel (Interstate Publishing).
- *Speech Motor Control in Normal and Disordered Speech*; B. Maassen, R. D. Kent, H.F.M. Peters, P.H.H.M. van Lieshout & W. Hulstijn, Eds. (Oxford University Press).
- *Stuttering, A Second Symposium*; Jon Eisenson, Ed. (Harper & Row).
- *An Analysis of Stuttering*; Emerick and Hamre, Ed. (Interstate Publishing).
- *Psychopathology and the Problems of Stuttering*; Henry Freund (Charles C. Thomas).
- *Controversies About Stuttering Therapy*; Hugo Gregory, Ed. (University Park Press).
- *Learning Theory and Stuttering Therapy*; Hugo Gregory, Ed. (Northwestern University Press).
- *People in Quandaries*; Wendell Johnson (Harper & Brothers).
- *Stuttering and What You Can Do About It*; Wendell Johnson (University of Minnesota Press).
- *A Stutterer's Story*; Frederick Pemberton Murray (Stuttering Foundation of America).
- *Stuttering, Research and Therapy*; Joseph Sheehan, Ed. (Harper & Brothers).
- *Handbook of Speech Pathology*; Lee Edward Travis, Ed. (Appleton- Century-Crofts).
- *Speech Correction*; Charles Van Riper (Prentice-Hall).
- *The Nature of Stuttering*; Charles Van Riper (Prentice-Hall).
- *The Treatment of Stuttering*; Charles Van Riper (Prentice-Hall).
- *Speech Therapy, A Book of Readings*; Charles Van Riper, Ed. (Prentice- Hall).
- *The Stutterer Speaks*; Conrad Wedberg (Expression Co.),
- i z publikacji The Stuttering Foundation of America.