

W Y D A N I E J E D E N A S T E

Autoterapia jąkania

MALCOLM FRASER



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

PUBLICATION NO. 0012

*This book
has been provided in part
through the generosity
of the*
Genuine Parts Company



WYDANIE JEDENASTE

Autoterapia jąkania

Malcolm Fraser, L.H.D.

Life Member
American Speech-Language-Hearing Association

Founder
Stuttering Foundation of America



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

PUBLICATION NO. 0012

self-therapy for the stutterer

Publication No. 0012

First Edition—1978

Tenth Edition—2002

Revised Tenth Edition—2007

Eleventh Edition—2010

Published by

Stuttering Foundation of America

Post Office Box 11749

Memphis, Tennessee 38111-0749

Library of Congress Control Number: 2010932952

ISBN 978-0-933388-93-2

*Copyright © 2010, 2007, 2004, 2002, 2000, 1993, 1978
by Stuttering Foundation of America*

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

Printed in the United States of America.

Tłumaczenie: demostenes.eu

Licencja: książka jest dostępna na licencji [Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



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 Stuttering Foundation.

Dedykowane wszystkim
pragnącym wytnięcia od ciężaru
jąkania.

Do czytelnika

Zawsze znajdą się jękaący, którzy nie mogą skorzystać z profesjonalnej pomocy i ci, którym taka pomoc nie przynosi korzyści. Zawsze znajdą się tacy, którzy wolą być terapeutą dla samych siebie. W tej książce Malcolm Fraser, założyciel Stuttering Foundation of America, dostarcza pewnych wskazówek tym, którzy muszą sami sobie pomóc. Zdając sobie doskonale sprawę na podstawie własnych doświadczeń jako jękały, nakreśla szereg celów i wyzwań służących jako plan dla osób, które zagubiły się na ponurych bagnach jękania i chcą odnaleźć drogę wyjścia.

Charles Van Riper

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

*"Jakaś musi sam pokonać własne
problemy. Nikt nie może zrobić tego za niego."*
–Van Riper

Spis treści

O samodzielnej terapii.....	13
O tym podejściu do samodzielnej terapii.....	15
Pierwotne przyczyny twojego jąkania.....	21
Czynniki wpływające na terapię.....	23
Twoje odczucia i emocje.....	23
Napięcie i relaksacja.....	26
Rozpraszanie uwagi.....	29
Pomoc i wsparcie ze strony innych.....	30
Determinacja.....	32
Przesłanka i program.....	34
Pomocne procedury terapeutyczne.....	39
Najważniejsze podstawowe zasady.....	43
Cele i wyzwania.....	64
Opracuj hierarchię.....	64
Ustal dzienną normę.....	65
Minimalne i maksymalne cele.....	66
Nagrody.....	68
Pożądane wyposażenie.....	68
Mówienie powoli i niespiesznie.....	70
Łagodne jąkanie.....	74
Przyznawanie się do jąkania.....	78
Eliminowanie symptomów wtórnych.....	87
Eliminowanie unikania, opóźniania i zastępowania.....	96
Utrzymywanie kontaktu wzrokowego.....	107
Identyfikowanie i analizowanie jąkania.....	111
Korekcje bloków.....	125
Korekcja post-blok.....	127
Korekcja in-blok.....	133

Korekcja pre-blok.....	135
Czy już się zniechęciłeś?.....	141
Przyjrzyjmy się temu, co zostało zrobione.....	145
Gdzie jesteś – zakończenie.....	150
Osobisty list do ciebie.....	154
Informacje – Dodatek.....	156
Dzielenie się problemami z innymi.....	157
Wyjaśnianie niejąkającym efektu strachu.....	158
O kontroli oddechu.....	159
Istotne pytania i interesujące cytaty.....	161
Ostatnie przemyślenia o jękanu.....	178
Słownik.....	180
Autorzy cytatów.....	181

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

Cytaty i przypisy w tej książce zostały zapożyczone z pism logopedów i lekarzy medycyny. Wszyscy oni zdobyli stopień naukowy i doskonale wiedzą czego doświadczasz, ponieważ większość z nich również się jąka. Oni zrozumieli twój problem przez obserwacje i doświadczenia i stanowią najwybitniejszą grupę autorytetów na polu jękania. Ich nazwiska i tytuły zostały zamieszczone na stronie 181. Osoby jękające się zostały oznaczone gwiazdką.

„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 samodzielnej terapii

Jeśli jesteś w podobnej sytuacji jak wiele spośród trzech milionów jękał w tym kraju, to leczenie kliniczne nie będzie dla ciebie dostępne. 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 się przed samym sobą, że potrzebujesz zmian, że naprawdę chcesz coś zrobić ze sposobem, w jaki obecnie mówisz. Jest to trudne, ale musisz się całkowicie zaangażować; nawet najmniejsza część nie może cię wstrzymywać. Przestań spoglądać tęsknie za płynnością i polegać na magicznym przekonaniu, że pewnego dnia bloki zwyczajnie znikną. Nie ma magicznego napoju, nie ma różowej pigułki, która wyleczy twoje jękanie.

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, rzeczy, które robiłeś przez wiele lat, aby sobie pomóc, po prostu nie działają. Koleiny 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 przygotowany 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 związanego 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 dla udanej terapii jest głębokie wewnętrzne przekonanie jękały w możliwość opanowania jego problemu, połączone z duchem walki i gotowością do pokonywania kolejnych trudności, jeśli będzie taka potrzeba – bezsilność, pesymizm i pasywność są najbardziej śmiertelnymi wrogami na drodze do samodoskonalenia.

(Freud)

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

O tym podejściu do samodzielnej terapii

Książka została napisana dla wielu jękających się dorosłych i nastolatków^{1 2} – dlatego zwracamy się do czytelnika w drugiej osobie, przedstawiając to, co możesz i powinieneś zrobić w celu opanowania twojego jękania. Stwierdzamy śmiało, że jako jękała nie musisz poddawać się bezradnie tej trudności, ponieważ możesz zmienić sposób, w jaki mówisz. Możesz nauczyć się komunikować ze swobodą niż z wysiłkiem. Nie ma szybkiej i łatwej drogi do pokonania jękania, ale przy odpowiednim podejściu samodzielna terapia może być skuteczna.

Twoje doświadczenia być może powodują, że podchodzisz sceptycznie do jakichkolwiek programów oferujących rozwiązanie. Być może w przeszłości próbowałeś już wielu różnych podejść, pomysłów 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 zbudowania pewności siebie i pokonania własnej trudności.

Książka oferuje logiczny i praktyczny program terapii bazujący na metodach i procedurach, które są stosowane z powodzeniem w wielu uniwersytetach i klinikach mowy. Zaprezentowane podejście do leczenia jękania przynosi oczekiwane rezultaty³. Jeśli istniałoby łatwiejsze i lepsze podejście do nauczania się jak zapanować nad jękaniem, właśnie je zareko-

1 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)

2 Nie ma szybkiego i magicznego rozwiązania dla jękania. (Barbara)

3 Książka została przetłumaczona na dwadzieścia języków obcych.

mendowalibyśmy.

Zaczynamy od przyjęcia dwóch założeń. Pierwszym jest to, że nie masz żadnego fizycznego defektu lub upośledzenia mechanizmu mowy, które stałoby na drodze do osiągnięcia płynniejszej mowy. Przecież prawdopodobnie możesz mówić bez jąkania, kiedy jesteś sam lub nie jesteś słyszany czy obserwowany przez innych^{1 2}. Niemal wszyscy jękający się przechodzą okresy płynnej mowy i większość mówi płynnie przez jakąś część czasu podczas normalnych rozmów.

„Jesteś jedyną osobą na świecie,
która może skorygować twoje
jąkanie.”

– 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 wspomaganym przez kompetentną osobę, autorytety są zgodne co do tego, że terapia jąkania to przede

1 W twoim ciele nie ma nic złego, co powstrzymywałoby cię przed mówieniem. Posiadasz zdolności, aby mówić normalnie. (D. Williams)

2 To, że się jękaśz, wcale nie oznacza, że jesteś biologicznie gorszy od innych osób. (Sheehan)

wszystkim projekt *zrób-to-sam*^{1 2 3 4}.

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 realizacji jej założeń⁵. Nie jest to łatwe, ale może zostać wykonane.

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

Niemniej jednak rozsądnym jest wierzenie w to, że jeśli będziesz podążał za sugestiami i wykonywał przedstawione procedury, powinieneś być w stanie zapanować nad własnym jąkaniem i mówić swobodnie bez nieprawidłowości. Inni już pokonali swoje jąkanie, więc ty także możesz to zrobić.

-
- 1 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)
 - 2 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 twoje jąkanie. (Starbuck)
 - 3 Jąkała musi sam pokonać własne problemy. Nikt nie zrobi tego za niego. (Van Riper)
 - 4 Nie trzeba dodawać, że każdy jękający się musi od samego początku terapii przyjąć odpowiedzialność za jego problem. Pociąga to za sobą samodzielną terapię, która jest niezbędna. (Stromsta)
 - 5 Znaczenie motywacji nie może zostać przecenione. (Hulit)

Znaczenie motywacji nie może zostać przecenione

Najlepszym sposobem oceny efektywności dowolnej terapii jest wypróbowanie jej i pozwolenie, aby wyniki mówiły za siebie^{1 2}.

Powinniśmy wspomnieć, że istnieje wiele różnic między jąkającymi. Niektóre przypadki są łagodne, inne ostre, 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.

Większość jąkających ma skłonność do doświadczenia największych trudności, kiedy są zakłopotani i przewidują pojawienie się problemów³. Jak to ktoś trafnie określił, „jeśli nie możesz pozwolić sobie na jąkanie, to będziesz się jąkał”.

Jąkanie 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 stro-

-
- 1 Podstawowym problemem w leczeniu jąkania jest to, jak namówić jąkałę do tego, aby wytrwał i kontynuował leczenie. (Barbara)
 - 2 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)
 - 3 Jąkanie jest reakcją na przewidywanie konieczności zmagania się. (Błodstein)

ny możesz mieć niewielkie problemy lub w ogóle ich nie mieć, kiedy rozmawiasz sam ze sobą lub mówisz do dziecka, bądź do zwierzęcia¹.

...Jeśli nie możesz pozwolić sobie na jąkanie, to będziesz się jąkał.

Warto również zauważyć, że jękający znacznie różnią się między sobą, jeśli chodzi o ich reakcje, charakterystyki i wa-

runki, pod których wpływem ich jąkanie się pojawia. Nie ma dwóch osób jękających się w ten sam sposób, ponieważ każdy jękający rozwinął swój indywidualny wzorzec jękania^{2 3 4}. Wszyscy ci, którzy się jękają, posiadają wiele różnych cech osobowościowych, dlatego twoje reakcje mogą różnić się od reakcji innych; dlatego chcielibyśmy, abyś nie zrażał się, kiedy będziesz czytał o trudnościach, których sam nie napotykas, ale które mogą reprezentować problem innych osób.

Większość posiada 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 innym⁵.

-
- 1 Część jąkał 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)
 - 2 Stare powiedzenie, że nie ma dwóch podobnych jąkał, jest bez wątpienia prawdą. (Luper)
 - 3 Wzorce zachowań mowy, które najczęściej były powiązane z jękaniem, lub identyfikowane jako jąkanie, różnią się w zależności od człowieka i czasu, dla każdej z osób. (D. Williams)
 - 4 Wszyscy posiadamy inną osobowość i nasz wzorzec jękania jest odmienny i przeplata się z unikalnymi osobowościami. (Garland)
 - 5 Większość posiada pewne zdolności, które mogą wydawać się zaskakujące. Nawet osoby, u których jąkanie jest bardzo nasilone mają niewiel-

Jeśli nie masz trudności mówiąc, kiedy jesteś sam lub kiedy czytasz, czy mówisz razem z kimś innym, to wskazywałoby, że jesteś wystarczająco sprawny fizycznie, 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.

W związku z tym chcielibyśmy dodać, że nie ma takiej możliwości, aby jakiekolwiek upośledzenie umysłowe powodowało jąkanie, ponieważ I.Q. (iloraz inteligencji) przeciętnej jąkały jest w normie lub powyżej średniej^{1 2 3}.

kie 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)

- 1 To, że się jąkasz, nie oznacza, że jesteś w jakimś stopniu bardziej niedostosowany niż inne osoby. (Sheehan)
- 2 Na ogół osoby jåkające się są wysoce inteligentne i zdolne. (Barbara)
- 3 Niektóre ze znanych osób jåkających się wyróżniały się swoją ponadprzeciętną inteligencją: Winston Churchill, Charles Darwin, Lewis Carroll, Jack Welch, aktor James Earl Jones, itd.

Pierwotne przyczyny twojego jąkania

Wielu jąkających błędnie wierzy, że jeśli tylko poznalibyśmy „przyczynę,” to powstałoby lekarstwo, które w szybki sposób uwolni ich od problemu. Powstało wiele teorii tłumaczących naturę i przyczyny jąkania, ale żadna z nich nie została udowodniona do dzisiaj.

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

– Murray

Zostało przeprowadzonych wiele poważnych badań określających możliwość uczestniczenia neurologii^{1 2}, dominacji jednej z półkul mózgowych, i wielu innych czynników,

które mogą skutkować brakiem koordynacji mięśni biorących udział w procesie mówienia, co doprowadza do jąkania. Czynniki dziedziczne także odgrywają rolę u części osób jąkających się³.

-
- 1 Ostatnie dane pochodzące z badań obrazowania mózgu dostarczają spójnego, chociaż wstępnego poglądu, że jąkanie występuje, kiedy neurofizjologiczny system... zawodzi. (Watson)
 - 2 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)
 - 3 Dziedziczność bezsprzecznie odgrywa rolę w niektórych przypadkach jąkania. Bieżące badania osób z jąkających się rodzin dostarczają nam ważnych informacji o przyczynach jąkania. (Drayna)

Jakakolwiek jest przyczyna czy przyczyny, musisz zainteresować się tym, co teraz utrwała i utrzymuje twoje trudności, a nie tym, co wydarzyło się w przeszłości⁴.

Nie ma żadnego powodu, abyś spędził resztę swojego życia, jękając się bezradnie. Możesz osiągnąć przeświadczenie we własne możliwości do swobodnego komunikowania się.

Inni już zapanowali nad własnym jękaniem. Także ty możesz to zrobić.

4 Wielu jękających 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 zawierają informacje na tematy, które mogą mieć znaczny wpływ na postępy w terapii, czynniki jak:

- 1) Odczucia i emocje.
- 2) Napięcie i relaksacja.
- 3) Rozpraszanie 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 jąkała robi, próbując się nie jąkać¹. Inaczej mówiąc, jąkanie jest jak niewiarygodna sztuczka, którą wykonujesz na sobie. Kiedy się napinasz w reakcji na jąkanie i twoje odczucia związane z jąkaniem są negatywne, prawdopodobnie będziesz jąkał się bardziej.

1 Inaczej mówiąc, jąkanie jest tym, co próbujesz robić, aby już więcej się nie jąkać. (Johnson)

Chcesz zatrzymać jąkanie tak bardzo, że w rezultacie, próbujesz siłowo wymusić mowę wolną od problemów¹. I im więcej siły w to wkładasz, tym napięcie wywierane na twoim aparacie mowy jest większe i pojawiają się większe trudności. Aparat mowy jest na tyle delikatnie zrównoważony, że im bardziej starasz się zatrzymać swoje jąkanie, tym gorzej wpływa to na jego działanie.

Jąkanie wpływa na sferę emocjonalną, ponieważ bycie jąkałą może być przykrym doświadczeniem. Być może nawet myślisz, że bycie jąkałą jest czymś hańbiącym, chociaż tak nie jest. W rezultacie mogłeś się stać niesamowicie wrażliwy i wyczulony na twoje trudności.

Prawdą jest, że doświadczenie bloku czy niemożności wypowiedzenia tego, co chciałbyś powiedzieć bez jąkania, może być bardzo frustrujące². W wyniku tego, w niektórych okolicznościach możesz stać się tak zakłopotany i upokorzony, że cierpienie doprowadzi do odczuwania bezsilności, wstydu, niższości, depresji i czasami nienawiści do siebie³.

Twoje emocje mogą generować tak dużo strachu i lęku, że mogą wpłynąć na postawy wobec innych i życia w ogóle^{4 5}. Po-

1 Jąkała próbując siłowo artykułować słowa, sprawia, że mowa staje się bardziej procesem mięśniowym, niż umysłowym. (Blumel)

2 Płynność to przyjaciel na dobre czasy, który odwraca się od jąkały, kiedy go najbardziej potrzebuje. (Sheehan)

3 Mówienie było bardzo emocjonalnym doświadczeniem, które dostarczało mi uczucia bezsilności, klęski i niepowodzenia. (Freud)

4 Jąkanie rozwija emocjonalne reakcje, które przenikają jego duszę, oddziałują na jego wolę i niepokoją jego umysł. (Martin)

5 Jąkała 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 okaleczany, ponieważ nie może ukryć czy zamaskować swoich trudności z mową, i dlatego jest nieustannie narażony na zakłopotanie, ośmieszanie i nieprzychylność ze strony innych. (Barbara)

dobnie 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, kiedy się jąkasz lub przewidujesz pojawienie jąkania, to 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 twojego jąkania będą prowadzić do pozytywnych zmian w mowie.

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

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

Ten strach i lęk może uniemożliwić ci przystępowanie do sytuacji i doświadczeń, które w przeciwnym razie sprawiałyby przyjemność. Może to powodować więcej zakłopotania i wstydu, a im bardziej staniesz się sfrustrowany, tym częściej będziesz się jękał.

Jak to ktoś trafnie określił, „Jeśli nie możesz pozwolić sobie na jąkanie, to na pewno będziesz to robił”. Dlatego twoje jąkanie najczęściej zależy proporcjonalnie od tego, jak dużo strachu

jest w tobie¹.

Napięcie i relaksacja

Ponieważ strach buduje nadmierne napięcie mięśniowe, jego zmniejszenie powinno stanowić główny cel terapii. Napięcie wytwarzane przez strach przyczynia się w największym stopniu do aktywowania twojego jąkania i może być bezpośrednią przyczyną twoich trudności^{2 3 4}. Jeśli nie będziesz starał się wymuszać mowy wolnej od problemów, 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 skuteczność⁵.

Próbując się relaksować, wielu jękających eksperymentowało z piciem napoi alkoholowych czy odurzaniem się. Chociaż

-
- 1 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 jego strach. (Van Riper)
 - 2 Kluczowe w tym momencie jest to, że zmaganie się i unikanie pogarsza problem jąkania. (Moses)
 - 3 Jąkanie jest wynikiem tego, że rozmówca nie jest w stanie poradzić sobie ze wzmożonym napięciem mięśniowym powstałym w aparacie mowy. (Luper)
 - 4 Jąkanie w dużej części może być traktowane jako coś, co niektórzy ludzie robią, kiedy reagują niezwykłym napięciem na sposób, w jaki mówią. (Bloodstein)
 - 5 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)

może to skutkować zmianami w jękananiu u niektórych osób, to efekt jest wyłącznie przejściowy. Z oczywistych względów te sposoby nie mogą być polecane^{1 2}.

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^{3 4}.

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 dobrze, gdybyś mógł wykonywać ćwiczenia relaksacyjne, które eliminowałyby napięcia i zachowywały 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 efekty będą się utrzymywać w momentach, w których naprawdę tego potrzebują. Jednak wyniki nie były zadowalające⁵.

-
- 1 Zacząłem bardzo dużo palić i okazjonalnie spożywać alkohol, ale nie przyniosło to żadnej ulgi. (Wedberg)
 - 2 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)
 - 3 Ponieważ nasilenie jękania spowodowane strachem jest powszechnym doświadczeniem, można przypuszczać, że leki zmniejszające lęk mogłyby przynieść korzystne rezultaty. (Rosenberger)
 - 4 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)
 - 5 Relaksacja była czasami przedstawiana jako metoda leczenia jękania. Nie wierzę jednak w to, że procedury relaksacyjne stanowią trwałą wartość, chyba że są częścią bardziej rozbudowanego procesu terapeutycz-

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 jękał¹. To jest powód, dla którego zostaniesz poproszony o to, aby mówić w sposób łagodny, niepośpieszny, lekki i rozmyślny, który pomoże sprawić, że mówiąc, będziesz spokojniejszy i bardziej zrelaksowany.

Bardziej praktyczna od ogólnej relaksacji jest relaksacja specyficznych mięśni. Kiedy już będziesz w stanie zlokalizować miejsca, w których gromadzone jest największe napięcie, to stanie się możliwe nauczenie rozluźniania tych mięśni podczas mowy². Będzie to szczególnie przydatne.

Ćwiczenia te dotyczą tylko pewnych mięśni, których używasz do kontrolowania ust, języka, jamy ustnej, twojego oddechu i w pewnym stopniu krtani. Będąc rozluźnionym i sam, możesz ćwiczyć umyślne napinanie, a następnie relaksowanie. 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 się przyczyniać do budowania pewności siebie, której potrzebują wszystkie jękały.

Ćwiczenia fizyczne mogą sprzyjać skłonności do utrzymywania wyprostowanej postawy z głową uniesioną i ściągniętymi ramionami³. Ten typ asertywnej podstawy może pomóc

nego. (Gregory)

- 1 Kilka minut dziennie poświęconych na medytację i relaksację może pomóc wzmocnić ducha. (G. Johnson)
- 2 Kiedy jękała zlokalizuje miejsca w jego krtani, na które odruchowo wywiera za dużo napięcia, będzie mógł ćwiczyć jękanie bez tego czynnika. (Bloodstein)
- 3 Zaakceptuj fakt, że masz poważny problem. Stój pewnie na obu nogach, z ramionami ściągniętymi w tył i zacznij usilnie atakować pro-

stworzyć uczucie pewności siebie - uczucie, że jesteś równie dobry lub lepszy od osoby obok¹. Pod tym względem ćwiczenia fizyczne pomogą.

Postaraj się przyjąć ogólną pozytywną postawę. Przekonaj siebie, że możesz i przezwycięzysz 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 możliwości².

Rozpraszanie uwagi

Jeśli istniałby jakiś sposób na odwrócenie twoich myśli od strachu, tak abyś nie myślał o jękanu, prawdopodobnie nie miałbyś problemów³. Jeśli mógłbyś zapomnieć o tym, że byłeś jękałą, być może przestałbyś się jękać. 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.

Cokolwiek odwracającego twoją uwagę od strachu lub wyłączającego twój umysł od wyczekiwania jękania, najczęściej przyniesie chwilową ulgę. Jest to główny powód, dla którego jękały czasami są wprowadzane

w błąd przez stosowanie zdradliwych procedur jak mówienie śpiewne, zsynchronizowane z metronomem, z użyciem palców ręki, kołysaniem ramion lub tupaniem stopą, itd. Te i wiele in-

blem. (Barbara)

- 1 Przyjmij postawę asertywną - gotowość fizyczną do podążania naprzód. Używaj języka ciała, który da ci przewagę. (G. F. Johnson)
- 2 Pogląd ten utrzymuje, że jakikolwiek ludzki problem jest, pod wieloma ważnymi względami, zaburzeniem myślenia. (Manning)
- 3 Jeśli zapomni, że był jękałą i po prostu ruszyłby przed siebie z założeniem, że nie ma trudności, mówiłby całkiem normalnie. (Bloodstein)

nych dziwnych sposobów mówienia może wywołać chwilową płynność.

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

Może to wydawać się dziwne, ale niemal każda nowa lub dziwaczna technika^{1 2} 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^{3 4}.

Nie oznacza to jednak, że powinieneś zniechęcać innych do pomocy, ponieważ potrzebujesz ludzi do rozmowy i ćwiczenia. Jeśli masz kogoś w rodzinie lub bliskiego przyjaciela, któremu

-
- 1 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)
 - 2 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)
 - 3 Jąkała musi pozbyć się myśli, że może zostać 'wyleczony' przez kogoś innego. (Wedberg)
 - 4 Zanim przystąpisz do dowolnego programu korygującego twoje jękanie, musisz pamiętać, że jękanie to twój i tylko twój problem. (Barbara)

ufasz, on lub ona może być w stanie dostarczyć ci wartościowych pod wieloma względami wskazówek¹.

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 problemy².

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 poparcia, jakie możesz otrzymać.

Czasami przyjaciele mając najlepsze intencje, oferują dobrowolną radę związaną z tym, co usłyszeli lub wymyślili, dotyczącą tego jak powinieneś pokonać jąkanie. Chociaż taka rada może być lekkomyślna i niepotrzebna to sugerujemy, abyś przyjął 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**

1 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)

2 Mój nauczyciel chemii ze szkoły średniej, dawniej jąkała, rezygnował 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 przyjacielem. (Brown)

Determinacja

Nie ma łatwej drogi do płynności. Zrealizowanie celu terapii wymaga wiele determinacji¹. Konieczne jest posiadanie odwagi, aby konfrontować się² bezpośrednio z jąkaniem i podejmować się wykonywania zadań, które będą wymagały włożenia mnóstwa pracy i prawdopodobnie niejednokrotnie wprowadzą cię w zakłopotanie³. Czy płynniejsza mowa jest warta tego, co

Nie ma łatwej drogi do płynności.	musisz przejść, aby to osiągnąć? Decyzja należy do Ciebie.
-----------------------------------	--

Właściwie zakłopotanie, którego doświadczasz, pomoże w zredukowaniu wrażliwości, która sprawia, że jąkasz się bardziej⁴.

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 mowę⁵. Musisz zacząć czuć się ze sobą lepiej jako osobą.

- 1 W życiu doceniasz najbardziej te rzeczy, które robisz dla siebie. Przewyciężenie jąkania wymaga ogromnej samodyscypliny i pragnienia. (Aten)
- 2 Pomimo że początkowo jest to trudny orzech do zgryzienia, to nie ma nic bardziej terapeutycznego niż konfrontowanie się z sobą. (Rainey)
- 3 Załagodzenie jąkania to przede wszystkim kwestia samodyscypliny i kontroli. (Stromsta)
- 4 Na tym etapie procesu terapeutycznego, jąkała musi się odczulić na jego jąkanie. (Kamhi)
- 5 Nadal pamiętam wyraźnie jak ostrą jąkałą i jak splątany emocjonalnie kiedyś byłem. Kiedy widzę jakąś jąkałą, przypominam sobie moje własne niekorzystne rokowania, słabości, brak nadziei, i 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 osiągną-

Jednak nie powinienes domagać się czy oczekiwać perfekcji, chcesz po prostu komunikować się swobodniej. Aby to osiągnąć, potrzebujesz determinacji, aby dokonać zmian w sposobie, w jaki mówisz, ale także w samym sobie. Te zmiany mogą

Bądź asertywny i wierz w siebie.

sprawić, że przejmiesz kontrolę i staniesz się panem własnej mowy.

Sądźmy, że możesz odnieść sukces, i że odpłata jest dużo wyższa niż początkowy koszt. Jednak wymaga to poświęcenia po twojej strony, aby zmienić nastawienie odnośnie do tego problemu¹. Jąkanie to uparta przeszkoda, która nie podda się łatwo^{2 3}. Terapia to wyzwanie⁴. Decyzja należy do ciebie.

łem jako terapeuta. (Van Riper)

- 1 Leonard jąkała, spróbowałby wszystkiego, ale nigdy w lekkomyślny i nieroztropny sposób. Był zarówno wystarczająco bystry, aby wiedzieć co musi zostać zrobione, jak i miał odwagę, aby to zrobić - szczęśliwe połączenie dla jąkały. Miał swego rodzaju zaciętość lub upartą wytrwałość, którą był w stanie przekształcić w zaletę. (Sheehan)
- 2 Jąkanie to twardy przeciwnik. Nigdy się nie poddaje. Musisz wciąż go ogłuszać, aby był posłuszny. (Starbuck)
- 3 Wartościowym warunkiem wstępnym dla pomyślnej terapii jest głębokie wewnętrzne przekonanie jąkały w 'opanowalność' jego zaburzenia - połączone z duchem walki i gotowością pokonywania trudności życiowych i niedostatków. (Freud)
- 4 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)

Przesłanka i program

Idee wyrażone w tej książce opierają się na przesłance, że jąkanie to zachowanie, które może zostać zmodyfikowane lub zmienione. Oznacza to, że możesz nauczyć się kontrolować swoje trudności, częściowo przez zmienienie swoich odczuć i postaw wobec jąkania, a częściowo przez wyeliminowanie lub skorygowanie nieprawidłowych zachowań powiązanych z twoim jąkaniem^{1 2 3}.

-
- 1 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)
 - 2 W czasie trwania procesu terapii on (jąkała) 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)
 - 3 Zasadniczo istnieją dwie główne cechy jego zachowania, które jąkała 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 jąkałom doświadczać jego 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)

Będzie to się wiązało ze zmniejszeniem twojego strachu przed pojawieniem się trudności, przez zdyscyplinowanie siebie do konfrontowania się ze strachem i stanie się mniej wyczulonym na jąkanie^{1 2}. I to będzie obejmować:

- (1) Przeanalizowanie zachowań powiązanych z jąkaniem.
- (2) Wyeliminowanie niepotrzebnych i nieprawidłowych rzeczy, które być może robisz.
- (3) Podejmowanie pozytywnych działań w celu kontrolowania twoich bloków.

Podstawową zasadą jest to, że jąkanie jest czymś, co robisz i możesz nauczyć się zmieniać to, co robisz³.

O programie

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

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

Następnie zaleca się zastosowanie się do dwunastu rozsądnych i pomocnych rekomendacji lub podstawowych reguł w celu poprawienia twojej mowy. Przedstawione podstawowe reguły zostały stworzone, aby dostarczyć ci praktycznych sposobów radzenia sobie z trudnościami.

-
- 1 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)
 - 2 Jednym z najważniejszych etapów leczenia dorosłych jąkał jest etap, w którym podejmowane są próby przeobrażenia wstydu i skrupowania, które są powiązane z jąkaniem. (Van Riper)
 - 3 Twoje jąkanie jest czymś, co robisz, nie czymś, co dzieje się z tobą. Jest to twoje zachowanie - nie stan. Popełniasz błędy, które możesz skorygować z odrobiną samokształcenia i odwagi. (Sheehan)

Stosując się do rekomendacji przedstawionych w tych zasadach, będziesz koncentrował się na redukcji nasilenia i anormalności twoich trudności oraz na redukcji częstości zająknięć. A wykonując postanowienia zawarte w tych wskazówkach, będziesz stopniowo kładł podwaliny pod zyskanie bezwzględnej kontroli nad swoją mową.

Te reguły będą przekonywać cię do:

- (1) Mówienia niespiesznego.
- (2) Łagodniejszego i bardziej otwartego jąkania.
- (3) Zaprzestania wysiłków mających na celu ukrycie twojego jąkania.
- (4) Zaprzestania wszystkich praktyk związanych z unikaniem.
- (5) Wyeliminowania zachowań wtórnych.
- (6) Utrzymywania normalnego kontaktu wzrokowego.

W jednej ze szczególnie ważnych reguł będziesz proszony o dokładne przestudiowanie tego, co twój mechanizm mowy robi niewłaściwie podczas zająknięć. Inaczej mówiąc, dowiedzenia się, co konkretnie robisz, kiedy doświadczasz problemów^{1 2}.

Te niezbędne informacje zostaną użyte, aby pomóc ci zmienić te rzeczy, które robisz nieprawidłowo, które sprawiają, że twoja mowa stanowi problem i aby pomóc ci nauczyć się efektywniejszych sposobów radzenia sobie z jąkaniem³.

- 1 Pierwszy etap terapii obejmuje asystowanie osobom jękającym się w zwracaniu uwagi na to, co robią, kiedy się jękają. (D. Williams)
- 2 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)
- 3 Dla niektórych jękających zwykła identyfikacja sposobu, w jaki zająknięcia zostały wytworzone, jest wystarczająca, aby umożliwić im rozpoczęcie modyfikacji tych samych wystąpień jękania. (Conture)

... 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, których nauczysz się, aby pomóc sobie łagodnie przechodzić przez słowa, których się obawiasz w ustalony sposób i które umożliwią ci rozwinięcie uczucia kontroli.

Kiedy zauważysz, że możesz stosować się do podstawowych reguł, 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 zauważysz, że osiąganie wyznaczonych celów w poszczególnych zasadach przyczyni się do progresu w większym stopniu.

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 potrzeby do osiągnięcia niektórych z pożądanых celów będzie mierzony w dniach. Jednak dla innych, wymagany czas potrzebny na zapanowanie nad nieustępliwymi i pozornie niekontrolowanymi nawykami, może być zdecydo-

wanie dłuższy^{1 2}.

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. I kiedy będziesz przystępował do kolejnych

wytycznych, mamy nadzieję, że będziesz zadowolony z tego, że osiągnąłeś cel w poprzednim etapie, zanim przystąpisz do następnego. Postępując w ten sposób, będziesz wiedział, na czym stoisz i jaki postęp wykonałeś.

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

-
- 1 Kiedy dorosła jąkała 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)
 - 2 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)

Pomocne procedury terapeutyczne

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

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

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

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

Ta miękka powolna przedłużona metoda mówienia, obecna szczególnie podczas inicjacji mowy, 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 jaskania.

Proponujemy, abyś spróbował tej procedury. Początkowo możesz nie czuć się komfortowo ze sposobem, w jaki brzmisz lub się czujesz, ale pamiętaj, że niemal każda zmiana 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.

Specyfika

Jak zapewne wiesz, słowa składają się z dźwięków. W opisanej procedurze powinieneś rozpoczynać dźwięki słów w niezwykle wolnym, spokojnym, równym tempie poprzez delikatne i łagodne niezmiernie powolne ślizganie 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 fonacji¹. Oznacza to rozciąganie i przedłużanie praktycznie wszystkich spółgłosek i samogłosek, i ślizganie się na wskroś i robienie powolnych przejść od dźwięku do dźwięku².

Aby to zrobić, wpraw w drgania swoje struny głosowe w niski, stały, bardzo wolny sposób, kiedy rozpoczynasz wytwarzanie dźwięków słów, używając miękkiego startu z lekkim napięciem na języku i ustach, znanym także jako „lekkie kontakty”. Możesz określić czy twoje struny głosowe drgają przez przyłożenie ręki do szyi, w miejscu, w którym odczuwasz wibracje.

Ten niezwykle wolny, wydłużony 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. Przedłużaj również wszystkie przejścia między wszystkimi dźwiękami (spółgłoskami i samogłoskami) z lekkimi, miękkimi kontaktami na spółgłoskach.

-
- 1 Wyraźne przedłużanie dźwięków jest doskonałym sposobem na rozpoczęcie modyfikacji u dorosłych jękał. (Conture)
 - 2 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)

Rozciąganie i przedłużanie samogłosek jest bardzo łatwe, ale nauczenie się przedłużania spółgłosek wymaga praktyki¹. Poświęć czas na praktykę samemu, ćwicząc zwiększanie czasu trwania produkcji spółgłosek. Niektóre z nich jak t, d, p, b, itd. są „zwarto-wybuchowymi” i „dźwiękami stopującymi” i one muszą być wypowiadane 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 to robić przez cały czas, kiedy mówisz, aż poczujesz dryg to tego. 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 domowych².

Możesz wahać się czy używać takiej mowy, ponieważ domyślasz się, że ludzie będą się zastanawiać, dlaczego to robisz. Powiedz im prawdę - że pracujesz nad jakanem. 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

-
- 1 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)
 - 2 Jakiegokolwiek działania, które podkreślają lub zwiększają równomierność przejść między dźwiękami, sylabami, słowami, będą korzystne dla zachowania ciągłości mowy. (Agnello)

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 procedurą 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 na poradeniem sobie z nim. Ludzie szanują taką postawę. Zaczynaj teraz.

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.

Najważniejsze podstawowe zasady

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 ciągłe 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 jękaniem przez wprowadzenie w życie pewnych podstawowych praktyk leczniczych. Składa się na nie dwanaście najważniejszych reguł, które krótko streszczają ten program. Ogólnie rzecz biorąc, zarysowują to, jak możesz radzić sobie z twoimi trudnościami, korzystając z dwóch podejść.

Pierwsze, poprzez modyfikację twoich odczuć i postaw w stosunku do jękania przez zmniejszanie obawy związanej z mówieniem i zachowań związanych z unikami.

Drugie, poprzez modyfikację nieregularnych zachowań powiązanych z jękaniem przez używanie pewnych technik, które będą zmieniać formę twojego jękania, abyś był w stanie mówić bez nieprawidłowości.

Zasad jest łącznie dwanaście. Chcielibyśmy zaproponować prostszy program, ale niestety, jak wcześniej zaznaczyliśmy, ję-

kanie jest złożonym zaburzeniem. Dlatego zalecane jest korzystanie ze wszystkich dostępnych podejść, które mogą działać w kierunku rozwiązania twojego problemu.

Sugeruje się, abyś najpierw przeczytał i przestudiował uważnie reguły, które są opisane na kolejnych stronach. W celu wykonania postępu konieczne jest danie z siebie wszystkiego podczas stosowania się do **każdej** z nich – pracując tylko nad jedną w danym momencie.

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, którego być może doświadczasz, na punkcie własnego jąkania i zatrzymanie wszystkich zachowań powiązanych z unikami. Potem będziesz koncentrował się na korekcji tego, co robisz źle, kiedy się jąkasz.

W przypadku tego drugiego ważna reguła będzie wzywała cię do dokładnego przestudiowania swojego mechanizmu mowy, kiedy się jąkasz. Następnie te informacje będą wykorzystywane w celu umożliwienia ci eliminowania rzeczy, które robisz niepotrzebnie i korygowania tego, co robisz źle.

W celu naprawienia twoich błędnych zachowań związanych z aparatem mowy zostaniesz poinstruowany jak używać korekcji post-bloków, in-bloków i pre-bloków. Wymienione terminy odnoszą się do metod stworzonych, aby umożliwić ci łagodne przechodzenie przez słowa, których się obawiasz w predeterminowany sposób, abyś mógł rozwinąć uczucie kontroli nad mową.

Praca nad realizowaniem celów nakreślonych w tych regułach nie będzie łatwa – w rzeczywistości, może to być długi, męczący proces. Oczywiście, potrzeba dużo czasu i determinacji nie tylko do zredukowania twojego strachu oraz trudności, ale również do zmiany wzorca zachowań związanych z mową.

Niektóre z reguł 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 określić twoje szczególnie słabe punkty, 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 zgodność nie jest możliwa i nie jest oczekiwana, ale wyniki będą zależne od tego, co chcesz i potrzebujesz osiągnąć.

Praca nad tymi korzystnymi praktykami i modyfikowanie jąkania powinny być kluczowe dla wykonywania postępów¹. Być może najlepszym wyjściem jest pracowanie nad stosowaniem się do tylko jednej reguły w danym momencie. Zajmij się kolejną regułą, kiedy już poczujesz, że osiągnąłeś upragniony rezultat w związku z wyznaczonymi zadaniami, 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 kompletnego braku praktyki.**

Włóż wiele wysiłku w dokładne przestrzeganie każdej z tych wytycznych, najlepiej jak to potrafisz. Będzie warto. Zapewnij sobie dużą dawkę siły woli i bądź przekonany o swoich możliwościach do wykonywania postępów. Kolejny rozdział przedstawi jasno to, jak należy pracować nad osiągnięciem wyzna-

1 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)

czonego celu w każdej z zasad. Oto one - zacznijmy więc pracę.

(Cześć jękał odczuwa niewielkie lub całkowity brak wstydu i zakłopotania związanego z ich jękaniem. Takie osoby nie muszą przykładać aż tak dużej wagi do reguł skierowanych na zmniejszenie wstydu i skrępowania).

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, kiedy zaczynasz modyfikować swój wzorzec mowy, pracuj pełną parą, przekraczaj granice... Przestań uważać się nad sobą.

– Emerick

(1) Wyrób sobie nawyk mówienia powolnego i bez pośpiechu bez względu na to czy się jąkaasz, czy nie. Lepiej jest mówić za wolno niż za szybko¹. Łatwiej jest zapanować nad wolny żółciem niż szybkim królikiem, dlatego zwolnij.

Pierwsza wytyczna wzywa cię do wypracowania sobie nawyku mówienia wolnego i niespiesznego. Prowadzi to do sposobu mowy, który jest powszechnie akceptowany. Jednak jest on rekomendowany głównie dlatego, że wywołuje bardziej zróżnicowany i rozluźniony sposób mówienia, który jest bardziej podatny na procedury terapeutyczne².

Danie sobie chwili podczas mowy także przeciwdziała poczuciu presji czasu, którą jąkały 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 jąkanie³.

W celu zmniejszenia presji czasu sugeruje się, abyś podczas mowy używał częstych przerw, tj. pauzował przez chwilę między frazami (lub zdaniami). Pomoże to w osłabieniu reakcji wywoływanych odczuwaniem presji czasu⁴.

Chwilowo zaakceptuj swoją rolę jako jąkały, postanów podjąć szczególny wysiłek w mówieniu powoli i niespiesznie przez cały czas. To może nie być łatwe i będzie wymagać pewnej koncentracji, szczególnie jeśli miałeś zwyczaj mówienia w sposób gwałtowny. Początkowo może wydawać się to również nienaturalne, ale jeśli możesz dostosować się do tego sposobu mówienia, będzie to z korzyścią dla ciebie. Jednak najważniej-

1 Mów powoli i niespiesznie. (Agnello)

2 Panika, napięcie i przytłaczające naglenie są piętnem jąkania; to właśnie je musisz przezwyciężyć. (J. D. Williams)

3 Zwolnienie tempa mowy jest postrzegane jako mocne wsparcie w redukcji jąkania. (Stromsta)

4 Pamiętaj, mowa brzmi lepiej, kiedy składa się z krótkich fraz oddzielonych częstymi pauzami. (Aten)

sze jest to, że będziesz pod dużo mniejszą presją czasu¹.

Na **stronie 70** znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.

(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 stanowczy sposób, w którym twój głos łagodnie przepływa przez dźwięki słów z lekkimi, luźnymi ruchami twoich ust, języka i żuchwy².

Ta bardzo ważna wytyczna sugeruje, abyś podczas zająknięć wślizgiwał się miękko i lekko w słowa w najspokojniejszy i najłżejszy sposób jak to tylko możliwe³. Jeśli będziesz w stanie spełnić tę zasadę i pozwolisz sobie na łagodniejsze jąkanie, nasilenie twojego jąkania zmniejszy się, podobnie jak jego częstotliwość.

W regule tej także rekomendujemy, abyś podczas mowy przedłużał pierwsze dźwięki wszystkich słów, których się obawiasz. Co więcej, kiedy stosujesz przedłużanie skup się również na zrobieniu przejścia do kolejnego lub kolejnych dźwięków⁴. 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

- 1 Tempo mowy jest szczególnie użytecznym punktem wejściowym na drodze do zbudowania płynności i utrzymania jej. (Perkins)
- 2 Wielu jękających nauczyło się podobnie jak ja, że możliwe jest jąkanie się w sposób łagodny z minimalnym zmaganiem się i napięciem. (Sheehan)
- 3 Twoim natychmiastowym celem powinno być pozwolenie sobie na otwarte jąkanie pozbawione napięcia i zmagania się. (Murray)
- 4 Jąkała powinien zostać wytrenowany w tym jak robić powolne przejścia między pierwszym dźwiękiem słowa, którego się boi, a resztą słowa. (Van Riper)

siłowe wypychanie słów, w momencie zamykania swobodnego wypływu powietrza przez zaciskanie ust, lub naciskanie językiem na zaciśnięte usta, lub naciskanie mocne językiem na podniebienie. 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 jąkania¹. Jąkaj się miękko i spokojnie. Poczujesz różnicę.

*Na **stronie 74** znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

1 Musisz nauczyć się zastępować gnające, ciasne, siłowe ruchy przez ruchy miękkie, wolne, bardziej relaksujące. (Aten)

(3) Jaką się otwarcie i nie próbuj ukrywać faktu, że jesteś jękałą. Pokaż swoje jękanie. Udawanie normalnego rozmówcy nie daje żadnej przewagi^{1 2}.

Próby ukrywania jękania „pomagają” wyłącznie w uniesmiertelnianiu tego problemu. Powiedz osobom, z którymi rozmawiasz, że jesteś jękałą i zaadaptuj postawę gotowości do umyślnego jękania. Jeśli przyjmiesz szczerą i otwartą postawę, pomoże to w redukowaniu wstydu i skrępowania, które być może odczuwasz w stosunku do swojej trudności.

Uczucia wstydu i zakłopotania wyłącznie zwiększają twój strach i trudności. A strach przed trudnościami przyczynia się tylko do budowania napięcia czy natężenia w twoim aparacie mowy, co pogłębia twoje problemy^{3 4 5}.

Jeśli jękały nie próbowałyby ukrywać faktu, że się jękają, większość z nich byłaby mniej wyczulona na problem i w konsekwencji miałyby dużo mniej trudności. Odczulenie samego siebie i zwiększenie pewności siebie jest zadaniem trudnym, jak również dużo czasu zajmie pozbycie się strachu. Jednak im

-
- 1 Przede wszystkim musisz stać się szczerą jękałą. (Starbuck)
 - 2 Wiele jękał zrobi wszystko, żeby tylko ukryć przed innymi fakt, że się jękają. Wynika to z ogromnego strachu przed straceniem twarzy. (Mur-ray)
 - 3 Jeśli jesteś taki jak wszystkie inne dorosłe jękały, jakie miałem okazję poznać, nieumyślnie stworzyłeś znaczną część wszelkich trudności, jakie doświadczasz... poprzez próby ukrywania, maskowania lub kamuflowania faktu, że mówisz w sposób, jaki mówisz. (Johnson)
 - 4 W celu zredukowania liczby zająknięć musisz zmniejszyć strach przed jękaniem. (Trotter)
 - 5 Twój strach przed jękaniem 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 jękanie nie istnieje. Możesz zrobić coś z tym strachem, jeśli masz odwagę. Możesz być otwartym, jeśli chodzi o własne jękanie, ponad powierzchnią. Możesz nauczyć się posuwać się naprzód i mówić mimo wszystko, iść do przodu w obliczu strachu. (Sheehan)

więcej nad tym będziesz pracował, tym szczęśliwszy będziesz.

Ćwicz otwarcie techniki, jakich się nauczyłeś, aby redukować częstotliwość i nasilenia zająknięć. Powinno to pozytywnie wpłynąć na twoje zdolności do używania ich z większą łatwością.

Dlatego popracujmy na zmniejszeniu strachu, który być może odczuwasz w związku z twoją mową przez dobrowolne przyznawanie się przed innymi, że jesteś jąkałą. Poszukaj okazji, aby podyskutować o tym z osobami, które spotykasz, na co dzień^{1 2}. Powiedz im, że pracujesz nad własną mową.

Jednym z celów tej ważnej reguły jest zwiększenie zdolności do tolerowania stresu i zbudowanie większej pewności siebie przez odczulanie.

W ramach tej wytycznej będziesz zachęcany do celowego i umyślnego jąkania się od czasu do czasu. Przez celowe robienie tego, co cię przeraża, być może będziesz w stanie doświadczyć pewnej ulgi od strachu i napięcia, które pogłębiają twój problem.

*Na **stronie 78** znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

-
- 1 Powinni wykształcić w sobie zdolność do dyskusowania z innymi na temat ich jąkania w sposób obiektywny i pozbawiony emocji. (Bloodstein)
 - 2 Musisz komunikować się z ludźmi bardziej otwarcie i łagodniej włączając w to bycie szczerym odnośnie do twojego jąkania. (Boland)

Tak, jestem jąką i mam nadzieję, że dla każdego jąka, który będzie miał okazję to przeczytać, pomocną okaże się informacja, że jąkałam się tak mocno, 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 jąką, ponieważ nadal doświadczam małych przerw w mojej mowie. Ale istnieje jeszcze ważniejszy powód, dla którego nazywam samą siebie jąką. Już nie próbuję tego ukrywać!

– Rainey

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

Nie ma to związku z tym, co robisz z mięśniami biorącymi udział w mowie, ponieważ to zostanie dokładnie prześledzone później. Powyższa reguła odnosi się do niepotrzebnych manier lub zauważalnych ruchów, które mogą być charakterystyczne dla twojego wzorca i sposobu jąkania. Nazywamy je „zachowaniami wtórnymi”.

Do zachowań wtórnych można zaliczyć 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., itd.

W tym celu konieczne będzie dowiedzenie się i zidentyfikowanie zachowań, jakie wykazujesz. Informacja ta jest potrzebna, abyś mógł zacząć pracować nad wyeliminowaniem ich. Są to złe przyzwyczajenia, które być może wykształciłeś u siebie, myśląc, że one pomogą ci w łatwiejszym wysławianiu się, ale w rzeczywistości stanowią one dodatkowe nieprawidłowości¹.

Możliwe, że nie masz żadnych z tych nienaturalnych zachowań, ale przypatrz się sobie uważnie, jak zostało to opisane w rozdziale poświęconym temu zagadnieniu². Jeśli znajdziesz u siebie takie zachowania, popracuj na pozbyciem się ich. Oczywiście one nie są ani trochę potrzebne do produkcji mowy³.

1 Kiedy te reakcje zostaną rozpoznane jako zachowania wtórne, można je stopniowo minimalizować i kontrolować i jąkała stoi wtedy w lepszej pozycji w walce z podstawowym zaburzeniem mowy. (Blumel)

2 Stań się świadomy ruchów głowy i ramion, mrugania oczami, innych ruchów lub zeszytywnień ciała, mlaskania wargami i innych odgłosów, sapania i naciskania na usta. (Moses)

3 On (jąkała) nauczy się, ku jego zaskoczeniu, że te zachowania wtórne nie są integralną częścią jego zaburzenia, że możliwe jest, aby jąkał się

Na **stronie 87** znajdziesz szczegółowe, informacje pokazujące jak należy realizować tę regułę.

(5) Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby zatrzymać wszystkie przyzwyczajenia związane z unikami, zwlekaniem i zastępowaniem, które być może przyswoiłeś sobie, aby wstrzymywać, ukrywać i minimalizować twoje jąkanie. Bardzo ważne jest pracowanie nad porzuceniem uników, opóźniania i zastępowania słów¹.

Wiele z twoich trudności można przypisać do praktyk związanych z unikaniem. Dostarczają one chwilowej ulgi, ale takie przyzwyczajenia w rzeczywistości zwiększają twój strach i przysparzają wielu problemów w dłuższej perspektywie². 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 telefonami³.

W celu wykreślenia 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 znikać z widoku, kiedy nadchodzą problemy, nie zastępować słów i nie opóźniać⁴. Nie unikaj

bez używania ich. (Van Riper)

- 1 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 jąkaniem zwyczajnie umacnia problem. (Murray)
- 2 I tym, co faktycznie się dzieje jest to, że im częściej maskujesz i unikasz jąkania, tym częściej będziesz się jąkał. (Barbara)
- 3 Uniki mogą być definiowane jako proces uciekania od odpowiedzialności przed zmierzeniem się z problemem. (La Porte)
- 4 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 re-

słów, na których możesz się zająknąć – i dotrzymuj umówionych terminów spotkań.

Może to być bardzo trudne zadanie, ale wiele autorytetów sądzi, że zaniechanie uników przyniesie ci większą ulgę niż jakakolwiek inna procedura terapeutyczna¹. Uniknięcia zostały opisane jako pompy w zbiorniku strachu.

Byłoby pomocnym, gdybyś mógł wykształcić w sobie wewnętrzne uczucie, że będziesz chętnie polował na uniki i je eliminował^{2 3}. To uczucie przyjdzie, jeśli będziesz praktykował wykonywania rzeczy, których się boisz bez dawania sobie czasu na zastanawianie się nad nimi czy wmawianie sobie czegoś. Szczególnie ważne dla jąkały jest sprawienie, aby jego mowa była wolna od unikania⁴.

*Na **stronie 96** znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

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

zygnujesz z prób mówienia, sprawiasz, że jest ci coraz trudniej. (Emerrick)

- 1 Im częściej uciekasz od jąkania, tym częściej będziesz się jękał. Im bardziej jest otwarty i masz więcej odwagi, tym więcej rozwiniesz solidnej płynności. (Sheehan)
- 2 Jękała powinien rozwinąć w sobie sumienie, które samoczynnie będzie karać każdą skłonność do zastosowania uniku. (Van Riper)
- 3 Jedną z podstawowych spraw w terapii jest wykształcenie w jękałe świadomości, która zabroni mu unikania jąkania. (Bloodstein)
- 4 Jękanie 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, to zacznij częściej lub rzadziej patrzeć w oczy twojego słuchacza w naturalny sposób¹. Szczególnie ważne jest, abyś nie odwracał wzroku, gdy się jąkasz lub spodziewasz się, że będziesz to robił.

Prawdopodobnie, ponieważ wstydzą się własnych trudności z mową, wielu jąkających się ma tendencję do unikania patrzenia na swojego słuchacza, kiedy się jąkają^{2 3}. Korzystanie z ciągłego kontaktu wzrokowego będzie pracować na redukcję uczucia wstydu i skrępowania. Jeśli jeszcze nie utrzymujesz zdrowego, normalnego kontaktu wzrokowego, skoncentruj się na robieniu tego⁴.

*Na **stronie 107** znajdziesz szczegółowe informacje, pokazujące jak należy realizować tę regułę.*

-
- 1 Nawiąż kontakt wzrokowy, zanim zaczniesz mówić. Dwie lub trzy sekundy kontaktu wzrokowe bez słów mogą przyczynić się do lepszego startu. (Sheehan)
 - 2 Spróbuj utrzymywać kontakt wzrokowy ze swoim słuchaczem. Odwracając wzrok, zrywasz więź komunikacyjną z Twoim słuchaczem i dodatkowo utwierdzasz go w przekonaniu, że jesteś zawstydzony i zdegradowany sposobem, w jaki mówisz. (Moses)
 - 3 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. (Raine)
 - 4 Utrzymywanie kontaktu wzrokowego może wydawać się łatwe. Jednak dla wielu osób jest to bardzo trudne. Znam wiele jakał, które ukończyły 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, co niewłaściwego robia twoje mięśnie, uczestniczące w procesie mowy, podczas zająknięć. Jest to niezbędna i bardzo ważna część tego programu. Musisz być w stanie określić szczegółowo, co robisz nieprawidłowo z mięśniami uczestniczącymi w procesie mowy, kiedy się jąkasz¹.

Wiąże się to z dowiedzeniem się, co robisz źle lub niepotrzebnie, a co musi zostać zmodyfikowane lub skorygowane². Podkreślamy, ponieważ używasz swoich mięśni aparatu mowy nieprawidłowo, kiedy się jąkasz, bardzo ważne jest, abyś ustalił, co robisz, że nie pracują one właściwie, po to, abyś mógł pracować na skorygowaniu tych nieprawidłowości^{3 4}.

Przeprowadzenie takiego śledztwa jest kluczowe dla terapii. Zachęcamy do zrealizowania tej reguły i studiowania zachowań mięśni odpowiedzialnych za mowę. Następnie możesz powtarzać zająknięcia w celu porównania ich z sytuacjami, kiedy mówisz bez trudności^{5 6}.

Istnieją różne sposoby obserwowania siebie. Jednym z nich jest zatrzymywanie się na jąkanych blokach na wystarczająco długi okres, aby móc określić, co w tym momencie robisz lub

-
- 1 Gdy istnieje problem, pierwszą rzeczą do zrobienia jest przebadanie go dokładnie, w nadziei na odkrycie co jest nie tak. (Rainey)
 - 2 Spróbuj dowiedzieć się, co robisz źle podczas zająknięć. (Emerick)
 - 3 Kolejnym istotnym celem w twoich poszukiwaniach ostatecznej poprawy jest zaznajomienie się z twoimi indywidualnymi zachowaniami. (Barbara)
 - 4 Zwracaj uwagę na rzeczy, które robisz i które kolidują z twoją normalną mową, rzeczy, które nazywasz twoim jąkaniem; to oznacza, że musisz zrozumieć, że są one zbędne i musisz je zmienić lub wyeliminować. (Johnson)
 - 5 Dla części jąkał zwykle zidentyfikowanie jąkania podczas trwania samych zająknięć jest wystarczające, aby mogli oni zacząć modyfikować te same zająknięcia. (Conture)
 - 6 Jąkały muszą nauczyć się co robić, kiedy się jąkają, jeśli mają zamiar wreszcie zredukować strach i frustrację wpłątaną w jąkanie. (Czuchna)

jąkanie się wystarczająco wolno, aby dać sobie czas na poczuć tego, co się właśnie dzieje. Możesz też obserwować siebie w lustrze, kiedy wykonujesz telefony - lub odsłuchiwać nagrania własnej mowy, itd.

Ewentualnie, jeśli posiadasz kamerę, bardzo wartościowym byłoby przygotowanie nagrań wideo, na których się jąkasz. Możliwość studiowania tego, co robisz, jest potężnym narzędziem, umożliwiającym rozpoczęcie pracy na zmianami tego, co robisz nie tak. Obserwowanie i słyszenie siebie podczas ząknięć jest zarówno odkrywcze, jak i motywujące.

Robienie takich rzeczy wymaga odwagi, 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 skorygować¹. Mamy nadzieję, że będziesz w stanie poczuć, zaobserwować i usłyszeć siebie jąkającego². Dysponując tymi informacjami, będziesz w stanie odpowiedzieć na trzy następujące pytania:

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

Ważne

*W rozdziale na **stronie 111** przeczytasz o tym, jak dowiedzieć się co robisz, kiedy się jąkasz - i jak analizować bloki. Zawiera on sekcję, wyjaśniającą jak jąkała może pracować nad wypowiadaniem imienia bez towarzyszących trudności.*

-
- 1 Jąkała musi się dowiedzieć, co robi, kiedy podchodzi do słowa lub sytuacji, przed którymi odczuwa strach. (Van Riper)
 - 2 Musisz przestudiować swój wzorzec mowy w celu nabycia świadomości różnic między jąkaną i płynną mową. (Neely)

(8) Skorzystaj z procedur korekcji bloków stworzonych do modyfikowania lub eliminowania twoich nieprawidłowych zachowań powiązanych z mięśniami aparatu mowy.

Zrozumienie i efektywne stosowanie tych procedur może okazać się kluczowe w wykonaniu znacznych postępów.

Na te użyteczne procedury składają się (1) korekcje post-bloków, które wyjaśniają, co powinienesz robić ze swoim jåkanyim blokiem, kiedy już wystąpił, (2) korekcje in-bloków, które wyjaśniają, co powinienesz zrobić z blokiem w momencie jego wystąpienia, i (3) korekcje pre-bloków, które zachęcają cię do planowania i przygotowania strategii, mających na celu zapobieganie ich wystąpieniu.

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

Mogą one zostać wprowadzone dopiero po tym, jak przestudiujesz i zidentyfikujesz to, co robisz niewłaściwego z własnym mechanizmem mowy podczas zająknięć¹. Z wykorzystaniem tych informacji wspomniane korekcje bloków pomogą ci zastosować strategie potrzebne do wyeliminowania, zmodyfikowania lub skorygowania tych nieprawidłowości^{2 3 4}.

Rozpoczynając od **strony 125**, przeczytasz o tych niezwykle ważnych procedurach **korekcji bloków**.

1 Nie masz wyboru czy się jåkać, ale masz wybór jak się jåkać. (Sheehan)

2 Jåkanie składa się głównie z wyuczonych zachowań. Tych zachowań można się oduczyć. (Murray)

3 Jåkaną formę mowy można zmieniać na wiele różnych sposobów podobnie jak charakter pisma może zostać zmodyfikowany. Jest to zmiana ugruntowanych zachowań, która wymaga pracy. (Neely)

4 Po tym jak jåkała posiådzie wiedzę o tym, jak się jåka, wykorzystując analizę bloków, jest gotowy do zaatakowania i pokonania najbardziej przerażającego wroga. Osiågnie to, używając korekcji post-bloków, in-bloków i pre-bloków. (Starbuck)

(9) Zawsze staraj się posuwać naprzód w swojej mowie, chyba że powtarzasz celowo, aby podkreślić znaczenie słowa lub myśli. Jeśli się jąkasz, zaplanuj jąkać się wprzód, 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, wstrzymywanie się lub robienia tego jeszcze raz jest pozbawione sensu¹. Zachowywanie przepływu głosu przeciwdziała tendencji do wstrzymywania bloku, przedłużania lub powtarzania dźwięków, lub słów, na których spodziewasz się trudności².

Chodzi o to, abyś utrzymywał fonację, posuwając się naprzód 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 naprzód.³

... cofanie się nigdy nie przyniesie żadnych korzyści

Innymi słowy, spróbuj powiedzieć to, co masz do powiedzenia bez powtarzania lub nawrotów. Cofanie się, aby po raz kolejny

móc zaatakować z rozbiegu, być może w przeszłości pozwalało ci uwolnić się bloku, ale w ten sposób nigdy nie zrobisz postępu. Dlatego daj z siebie wszystko, aby nigdy nie powtarzać, bądź wstrzymywać dźwięków, słów lub czegokolwiek, chyba że powtarzasz celowo, aby podkreślić znaczenie słowa lub myśli.

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

1 Po co kontynuować produkcję dźwięku, który już raz wytworzyłeś? (Van Riper)

2 Jąkała musi jąkać się naprzód. Musi iść do przodu... niezależnie od wyczekiwanym trudności. (Sheehan)

3 Posuwaj się naprzód wolno, ale stanowczo. (J. D. Williams)

(10) Postaraj się mówić z modulacją i dźwięcznością w stanowczym głosie, bez brzmienia w sposób nienaturalny i sztuczny. Unikaj mówienia w sposób monotonny i staraj się różnicować swoje tempo mowy i głośność. Mów w sposób dźwięczny bez brzmienia sztucznie. Korzystanie z naturalnej ekspresji ze zmianami w tonie i tempie spowoduje, że będziesz mówić bardziej odprężająco i przyjemnie.

(11) Zwracaj uwagę na płynną mowę, którą masz. Poczuj jej ruchy i położenia. Nie bądź świadomy wyłącznie zająknięć. Przysłuchaj się sobie, kiedy jesteś płynny^{1 2}. 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, zdaj sobie sprawę z tego, że możliwe jest, abyś mówił łagodnie bez wysiłku, w sposób normalny i pozbawiony trudności.

1 Zwracaj większą uwagę na swoją normalną mowę, aniżeli na to, co myślisz, kiedy się jąkasz. (Johnson)

2 Ćwicz monitorowanie własnej mowy, mówiąc nieco wolniej i rozważniej, nawet jeśli jesteś idealnie płynny. (Ramig)

(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 powinienes dokuczać sobie w ten sposób, ale po prostu mówić więcej – prawdopodobnie już wystarczająco długo milczysz. Mów otwarcie, kiedy tylko chcesz^{1 2 3}. Jeśli nie masz wielu okazji do rozmowy, to powinienes zrobić wszystko, aby je stworzyć. Pozwól innym usłyszeć twoje pomysły. Jeśli nie możesz znaleźć słuchacza, zawsze możesz posłużyć się telefonem. Zadzwoń do domu towarowego i zadaj pytanie.

To są właśnie najważniejsze zasady, które powinny pomóc ci w zapanowaniu nad twoimi zachowaniami powiązanymi z mową. Krótko nakreślają praktyki, jakie powinny umożliwić ci poradzenie sobie z zaburzeniem.

W kolejnych rozdziałach tej książki zostanie przedstawiony kompletny opis pokazujący jak wypełniać te zasady. Dlatego zdecydowanie sugerujemy, abyś przeczytał i przestudiował wszystkie rozdziały powiązane z regułami.

-
- 1 Odkrycia sugerują, że im więcej jąkała mówi, tym lepiej, i im do większej liczby ludzi i w większej liczbie sytuacji mówi, tym lepiej. (Johnson)
 - 2 Jąkała powinien zostać zachęcony do mówienia tak często, jak to możliwe. (Brown)
 - 3 Nasyć siebie mową. Istnieje bezpośredni związek między czasem mówienia a płynnością. (G. F. Johnson)

Cele i wyzwania

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

Skoncentruj się na tym, że możesz zmieniać to, co robisz, a jękanie jest czymś, co **robisz**, a nie czymś, co dzieje się z tobą^{1 2}.

Zmieniając swoje zachowania związane z mową, zauważysz, że twoje emocjonalne reakcje również się zmieniają. Z kolei, kiedy to się stanie, to łatwiejsze również będzie zmienianie zachowań związanych z mową.

Opracuj hierarchię

Zajmijmy się problemem. Od czego zaczniesz realizację tych celów? Zaplanuj pracę, która nie będzie trudna, ale do której będziesz przystępował w sposób zorganizowany z determinacją.

Możesz chcieć zacząć od systematycznego zajmowania się jedną regułą w danym czasie. Być może od tej, która byłaby łatwa, a następnie przejdiesz do trudniejszej.

Opracuj hierarchię sytuacji i wyznaczonych zadań. To znaczy, zaczynaj od najłatwiejszych sytuacji, robiąc postępy. W ten sposób, zyskasz pewność siebie w podążaniu przed siebie.³

1 Jękanie jest szeregiem działań, które wykonujesz. (Emerick)

2 Mowa jest czymś wytwarzanym przez rozmówcę i tym samym jest czymś, co osoba może modyfikować i zmieniać. (Conture)

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

Przygotuj listę od pięciu do dziesięciu sytuacji, zaczynając od najłatwiejszych, a kończąc na najtrudniejszych. Użyj Podstawowej Zasady Numer 1, mówiąc w tych sytuacjach powoli i niespiesznie:

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

Będziesz musiał opracować własną hierarchię, ponieważ przedstawiona powyżej może nie okazać się właściwą dla Ciebie.

Ustal dzienną normę

Ustalienne normy dla siebie. Możesz zechcieć powtarzać krok pierwszy – rozmowa z bliskim przyjacielem używając Zasady Pierwszej, 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 reguły; następnie w dwóch z rzędu; potem w trzech z rzędu i tak dalej.

Sporządzaj dokładnie notatki ze swoich dokonań każdego dnia, np. wieczorem przed położeniem się. Kluczowe jest ro-

bienie tego każdego dnia w przybliżonych godzinach¹.

Minimalne i maksymalne cele

Przy określaniu swoich celów, przyjmij minimum, jakie myślisz, że jesteś w stanie wykonać i maksimum, które może nadwyrężyć twoją motywację, a jednak jest do zrealizowania. Przykładowo możesz sobie rozplanować regułę, zgodnie z którą będziesz mówić wolno i niespiesznie. Jako cel minimalny „będę mówić wolno i niespiesznie podczas czytania na głos samemu przez pięć minut”, a cel maksymalny „będę używał tego sposobu mowy podczas kilku rozmów telefonicznych, niezależnie od tego czy się jąkam, czy nie.” Każdego dnia zarejestruj szczerze swoje dokonania i spróbuj pokryć wszystkie te zasady i w kolejnych dniach stopniowo zwiększać normy.

1 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 jękała powinien być przygotowanym na momenty, godziny czy dni trudności. Przygotowany, a nie usprawiedliwiony. (Conture)

PRZYKŁADOWA TABELA

	Minimalny cel	Maksymalny cel	Wynik 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. Alternatywnie 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 lat¹. 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 mógł zredukować napięcie i zachowanie związane ze zmaganiem się przez nauczenie się jąkać otwarcie i miękko, wykonasz ogromny postęp w kierunku twojego celu.

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

Pewne rzeczy mogą okazać się przydatne przy modyfikacji przyzwyczajeń związanych z jękaniem. Jednym z nich jest duże lustro, które może być przenoszone i ustawiane na 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.

1 Odsłuchiwanie siebie jękającego z nagrania jest kolejnym dobrym sposobem na zmniejszenie twojego strachu przed jękaniem. (Trotter)

Pomocne będzie również posiadanie małego dyktafonu, który będziesz mógł nosić przy sobie i używać do nagrywania sposobu, w jaki się jąkasz^{1 2 3}. Możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, co robisz, kiedy się jąkasz, a uświadomisz to sobie, dopiero kiedy usłyszysz siebie na nagraniu.

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 nieprawidłowo. Wszystkie nagrania powinny pomóc. Również ważnym aspektem jest dalsze sporządzanie notatek w swoim zeszycie, związanych z twoimi wysiłkami w dążeniu do postępu.

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

-
- 1 Nic nie pomoże bardziej, niż usłyszenie własnej mowy w celu oceny, co robisz i co ci się w tym nie podoba i zdecydowania, jakie zmiany należy wprowadzać. (J. D. Williams)
 - 2 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)
 - 3 Dyktafon i lustro są pomocne i umożliwiają osobie zrozumienie jej słyszalnych i widzialnych błędów w mowie.

Mówienie powoli i niespiesznie

Reguła (1)

Pierwsza wytyczna wzywa cię do wypracowania sobie nawyku mówienia wolnego i niespiesznego, niezależnie od tego czy się jąkasz, czy nie. Prowadzi to do sposobu mowy, który jest powszechnie akceptowany i respektowany oraz do bardziej zróżnicowanego i zrelaksowanego sposobu mówienia, który jest bardziej podatny na procedury terapeutyczne.

Chwilowo zaakceptuj swoją rolę jąkały, postanów podjąć szczególnie wysiłek w mówieniu powoli i niespiesznie przez cały czas¹. Może to nie być łatwe i będzie wymagać pewnej koncentracji, szczególnie jeśli miałeś zwyczaj 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 samemu. Możesz czytać, stopniowo zwalniając tempo w liniach, czego powinienes używać także w konwersacjach z innymi. Następnie możesz zastanowić się nad tematami, o których się dowiedziałeś i omawiać je przed sobą powoli i niespiesznie.

Gdy przebywasz z innymi, zawsze staraj się przeciwstawić uczuciu presji czasu. W tej chwili oczekuje się od ciebie mówienia. Czasami możesz doświadczać niemal panicznego uczucia pośpiechu i naglenia^{2 3}. Myślisz, że jesteś pod „presją cza-

- 1 Próbuje jąkać się powoli. Jąkam się nadal, ale rób to w zwolnionym tempie. (Guitar)
- 2 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)
- 3 Jąkały na ogół jąkają się zbyt szybko i wpadają w tremor właśnie przez to. (Van Riper)

su” bez chwili do stracenia, i masz to kompulsywne uczucie, że musisz mówić szybko bez poświęcenia momentu na przemyślane i spokojne wysłowienie się. Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby oprzeć się temu uczuciu presji^{1 2}.

Jąkający są również skłonni do obawiania się zamilknięcia, kiedy są skrępowani. Dlatego sugerujemy, abyś podczas rozmów eksperymentował z okazjonalnym pauzowaniem. Wypowiadając zdanie, pauzuj chwilowo (bardzo krótko) między słowami i frazami. Nie ma potrzeby spieszyć się - prawdopodobnie nie dajesz sobie tak dużo czasu, jak myślisz - daj sobie chwilę. Dopóki nic się nie pali, to ludzie poczekają, aby wysłuchać tego, co masz do powiedzenia. Niech poczekają i nie spiesz się z wypowiedzeniem „słucham” odbierając telefon. Pauzuj! Daj sobie czas.

Jeśli dysponujesz dyktafonem, jest to dobry moment do przygotowania nagrania sposobu, w jaki mówisz, szczególnie jeśli nie zacząłeś jeszcze stosować się do rekomendacji z pierwszej zasady.

Przygotowanie nagrania sposobu, w jaki najczęściej się jąkasz, dostarczy ważnych informacji, które będą używane w programie³. Przykładowo odsłuchując nagrania, powinieneś być w stanie określić co, jeśli cokolwiek, potrzebujesz zrobić, aby zakwalifikować swoją mowę jako wolną i niespieszną.

-
- 1 Panika, napięcia i wszechogarniające naglenie są znakami rozpoznawczymi jąkania; one są tym, co musisz przezwyciężyć. Całkowicie przeciwstaw się jakiemukolwiek uczuciu pośpiechu i presji. Niech poczekają. (J. D. Williams)
 - 2 Podstawową cechą jąkania jest to, że jąkała jest w dużym stopniu pod presją czasu. Jąkała 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)
 - 3 Dyktafon dowiódł, że stanowi dobrą inwestycję dla jąkał. (Blumel)

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 dziesięciominutowe nagranie jest wskazane.

Następnie poświęć czas na odsłuchanie nagrań. Czy mówiłeś powoli i niespiesznie, a zatem nagranie stanowi przykład tempa, w jakim powinieneś mówić? 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 jękającego.

Jako logopeda pracujący w dorosłymi jękającymi, zauważyłem, że najistotniejszymi czynnikami decydującymi o postępie są, (1) jękała 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 jękaniem jest czymś co robisz mówiąc, a nie czymś co magicznie „dzieje się z tobą,” jesteś w bardzo dobrej pozycji do rozpoczęcia zmieniania tego co robisz podczas mowy, więc możesz mówić swobodniej.

– D. Williams

Łagodne jąkanie

Z przedłużaniem słów, których się obawiasz Reguła (2)

Ta bardzo ważna druga reguła sugeruje ćwiczenie łagodnego i lekkiego jąkania bez siłowego wymuszania. Nie wzywa cię jednak do zaprzestania jąkania, ale do robienia tego spokojnie, miękko, ślizgając się do dźwięków słów z lekkimi, luźnymi ruchami twojego języka, ust i żuchwy¹. Wykonywanie lekkich kontaktów mięśni odpowiedzialnych za mowę czasami jest określane jako ‘lekkie kontakty’.

Nie ma nic do zyskania przez wymuszanie mowy wolnej od problemów². Zamiast tego, spróbuj utrzymywać lekki, zrelaksowany sposób mowy ze zmniejszonym napięciem.

Nie próbuj wymuszać mowy wolnej od problemów.

Nie walcz, kiedy mówisz. Jednym ze sposobów określenie czy tego, czy się zmagasz, jest monitorowanie ciśnienia powietrza

nagromadzonego w twoich ustach. Staraj się nie pozwolić na zbudowanie tego napięcia na ustach lub języku. Staraj jąkać się, mając luźne usta i język nie naciskając na dziąsła 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 problemów³.

-
- 1 Jąkały muszą nauczyć się przechodzić łagodnie przez słowa, niż od nich odskakiwać. (Czuchna)
 - 2 Zmagamy się ze sobą, próbując siłowo wypychać mowę. (Garland)
 - 3 W rzeczywistości prawdopodobnie niemożliwe jest jąkać się w jakikolwiek sposób, jeśli nie ma nadmiernego napięcia mięśniowego w jakiejś formie. (Bloodstein)

Niestety mechanizm mowy jest zbyt złożony, aby mógł funkcjonować prawidłowo, kiedy wkładana jest siła. Dlatego, jeśli będziesz w stanie zastosować się do tej reguły i pozwolisz sobie na lekkie jąkanie, zarówno nasilenie, jak i częstotliwość twojego jąkania ulegną zmniejszeniu.

Chociaż może to być trudne do przeprowadzenia, rekomendujemy również, abyś ćwiczył relaksację mięśni mowy. W tym podejściu celowo napinasz mięśnie, szczególnie mięśnie twarzy. Następnie zwalniasz lub redukujesz napięcie, tak aby poczuć różnice między tymi stanami.

Pomocne w łagodniejszej mowie będzie również przedłużanie pierwszego dźwięku słów, których się boisz i potem wydłużenie przejścia do kolejnego dźwięku lub dźwięków tego samego słowa¹.

Nie mamy tu na myśli przedłużania wszystkich dźwięków wszystkich słów, nawet jeśli przeczytałeś o tym w procedurze opisanej na stronie 38, że robienie tego pomaga. Jednakże, jak zostało stwierdzone wyżej, sugerujemy, że *tylko na słowach, których się obawiasz*, powinieneś przedłużyć pierwszy dźwięk i następnie wydłużyć przejście do kolejnego dźwięku lub dźwięków tych samych słów². Może to oznaczać, że zrobienie powolnego przejścia do kolejnego dźwięku potrwa sekundę lub więcej.

Oczywiście istnieją również pewne spółgłoski, których nie można wydłużyć. Spółgłoski te nazywamy zwarto-wybuchowymi, odnosząc się do takich dźwięków jak ‘p,’ ‘b,’ ‘d,’ ‘k,’ itd. Niemniej używając lekkich kontaktów, powinieneś lekko

1 Przez rozmyślne przyzwolenie sobie na przedłużanie początkowego dźwięku wielu słów stawiasz siebie w psychologicznej ofensywie. (Murray)

2 Jąkała powinien zostać wyćwiczony w tym jak robić powolne przejścia między pierwszym dźwiękiem słowa, którego się boi, a resztą słowa. (Van Riper)

przejsz przez taki dźwięk przez rozciąganie kolejnego dźwięku tego słowa. Przykładowo na słowie ‘kat,’ wykonaj lekki kontakt na dźwięku ‘k’ i następnie zaznacz powolne przejście do samogłoski ‘a.’

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 zrelaksowane¹. Chodzi o to, aby przywyknąć do używania delikatnej, lekkiej kontroli twoich mięśni mowy niezależnie od tego czy się jąkasz, czy też nie masz problemów.

Oczywiście wskazane jest również ćwiczenie przedłużania pierwszego dźwięku słów, których się boisz. Prawdopodobnie nie odczuwasz strachu i trudności czytając bez osób trzecich. Jednak podczas czytania wybieraj pewne słowa, na których spodziewasz się zająknięć. Kiedy już dochodzisz do tego słowa, zacznij eksperymentować z powolnym przesuwaniem się i przedłużeniem początkowego dźwięku, a następnie drobiazgowo zaznacz wydłużone przejście do kolejnego dźwięku.

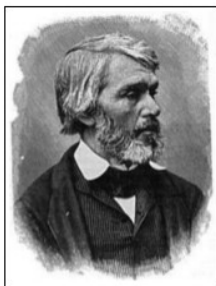
Przywyknięcie do tego łagodnego sposobu mówienia może nie być łatwe. Od czasu do czasu będziesz o tym zapominał, dlatego powinieneś wykorzystywać przypomnienia. Przykładowo, możesz umieścić na lustrze kartkę z napisem „pamiętaj, aby jąkać się łagodnie,” lub możesz założyć gumową opaskę na nadgarstek, w ten sposób będzie ona nieustannie przypominać o nakierowaniu twoich wysiłków na lekkie mówienie powiązane z wydłużaniem początkowych dźwięków słów, których się obawiasz. Możesz także wieczorami sporządzać listę sytuacji, w których pamiętałeś lub nie pamiętałeś o mówieniu, jak to zostało zasugerowane.

Gdy pracujesz na tych regułach, dobrze jest notować postępy w zeszycie. Zacznij od jednej rozmowy zakończonej sukce-

1 Poczuj zrelaksowane i lekkie przejścia do i od słów. (Aten)

sem, 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 jękając się lub pozostając płynnym¹.

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



Thomas Carlyle

Być może będziesz zainteresowany cytatem osoby niejękającej się pochodzącym z listu napisanego wiele lat temu przez Thomasa Carlyle, historyka, do Ralph Waldo Emersona, datowanym na 17 listopada 1843 r. Napisał „jękający 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 pobudzaniu i utrzymywaniu jękania.

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

Przyznawanie się do jąkania

Reguła (3)

Trzecia wytyczna terapeutyczna wzywa cię do zaadaptowania postawy bycia w gotowości do otwartego przyznawania się i nieukrywania faktu, że jesteś jąkałą¹. Możesz zapytać, dlaczego miałbyś to robić, kiedy w rzeczywistości próbujesz nie być jednym z nich.

W celu zrobienia postępów ważnym jest zaadaptowanie postawy bycia gotowym do szczerej rozmowy o twoim 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 jąkał, jesteś również zawstydzony faktem, że się jąkasz. W rezultacie próbujesz uniemożliwić innym odkrycie tego, że jesteś jąkałą. To poczucie wstydu przyczynia się do budowania obawy przed trudnościami, gdy jesteś pytany o coś w określonym czasie i w pewnych okolicznościach².

Ten strach przed trudnościami najczęściej buduje napięcie lub ciśnienie w twoich narządach mowy, co pogłębia twoje trudności. Niestety aparat mowy pracuje w tak subtelny, złożony i skomplikowany sposób, że najtrudniej jest mu prawidłowo funkcjonować pod wpływem napięcia. Dlatego częstotliwość i nasilenie twoich trudności są najczęściej proporcjonalne do wytworzonego strachu i napięcia³.

- 1 Pozostaniesz jąkałą tak długo, jak długo będziesz udawał, że nie jesteś jednym z nich. (Sheehan)
- 2 Jąkanie jest jedną z tych rzeczy, które idą o wiele łatwiej, kiedy nie próbujesz ich ukrywać. (Guitar)
- 3 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 za-

Aby zwalczać strach i napięcie – twoich największych wrogów¹ – konieczne jest storpedowanie twojego wstydu i wrażliwości. Ilość energii, jaką jąkała może tracić na ukrywanie swojego zaburzenia może być kolosalna. Niektórzy obmyślają zawile strategie unikania i kamuflowania lub nawet przyjmują coś w rodzaju maski w nadziei, najczęściej próżnej, że słuchacz nie zauważy tego, że się jąkają. Ten ciężar zwyczajnie sprawia, że komunikacja staje się trudniejsza².

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

Odpowiedź jest prosta, ale nie łatwa. Możesz zneutralizować wiele z tego niepokoju i z troskania przez zwykłe mówienie ludziom, że jesteś jąkałą i zaprzestanie udawania normalnego rozmówcy. Nie powinieneś uchylać się przed tym zadaniem. Korzystaj z okazji, aby swobodnie przyznawać się przed tymi, z którymi masz okazję zwyczajnie porozmawiać, że jesteś jąkałą i bądź w gotowości do podyskutowania na ten temat z każdym^{3 4 5}.

Wymaga to oczywiście odwagi z twojej strony, ale ta praca

równy twój, jak i twojego słuchacza. (Vinnard)

- 1 Wiele jąkał nauczyło się, że ich największymi wrogami są strach i napięcie. (Aten)
- 2 Żaden problem nie zostanie rozwiązany przez zaprzeczanie jego istnienia. (Brown)
- 3 Ilekroć masz okazję do porozmawiania z kimś o jąkaniu, zrób to! (La Porte)
- 4 Wiąże się to z powiedzeniem przyjaciółom i znajomym, że jesteś jąkałą pracującym nad mową. (Guitar-Peters)
- 5 Jąkały muszą swobodnie przyznawać się do problemu przy ludziach, którzy mogą nie być tego świadomi. (Bloodstein)

musi zostać wykonana, aby zmniejszyć twoją wrażliwość¹. Zmienianie mentalnego podejścia w stosunku do problemu nie będzie łatwe i szybkie, ale im więcej nad tym pracujesz, tym więcej możesz osiągnąć. Postępowanie w ten sposób odplaci. Zresztą bycie jąkałą nie jest żadną hańbą. Być może myślisz tak, ale w takim razie jesteś w błędzie. Prosimy, nie pozwól swoim emocjom niweczyć twojego wysiłku.

Rozpocznij realizację tego zadania od rozmowy z bliskimi, a następnie z obcymi, z którymi masz okazję rozmawiać. Jedna z osób wyraziła to tymi słowami: „Natychmiast zdradzam moją tajemnicę. Mówię, że jestem jąkałą. 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 jąkałą. Nie chciałem dopuszczać do siebie myśli, że jestem inny. A jednak właśnie to było tym, czego potrzebowałem, aby wykonać ten pierwszy krok w kierunku wykucia nowej i bardziej spełnionej tożsamości”.

Przykładowo możesz powiedzieć przyjacielowi coś w stylu „wiesz, jestem jąkałą 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 szczerłość i w rezultacie zbliżycie się do siebie jeszcze bardziej. Oprócz tego z całą pewnością poznasz ludzi, którzy będą zainteresowani jąkaniem. Przekaż im swoją wiedzę na ten temat.

Stosowanie się do tego zadania będzie redukować twoje napięcie i pomoże ci zaakceptować twoje jąkanie jako problem, z

1 W pewnym momencie procesu terapeutycznego jąkała musi odczulić się na swoje jąkanie. (Kamhi)

którym możesz sobie radzić z mniejszym wstydem i zakłopotaniem¹. Konsekwentne postępowanie w ten sposób może zrobić ogromną różnicę i umożliwić ci przyjęcie zdrowszej i obiektywniejszej postawy wobec twoich trudności, czegoś, co wszyscy jękający się tak bardzo potrzebują.

Możesz myśleć, że urazisz swoją dumę, szczerze mówiąc ludziom, że jesteś jękałą, ale bardziej prawdopodobne jest to, że będziesz z siebie dumny. Poza tym marnowanie życia na udawanie jest pozbawione sensu.

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 zajmie, kultywowanie postawy bycia gotowym i chętnym do rozmawiania o jękaniu pomoże ci w zredukowaniu napięcia i obawy².

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

Umysłne jękanie

Pracując nad trzecią regułą, sugerujemy, abyś był przygotowanym do eksperymentowania z umyślnym jękaniem. Jękający zwykle doznają pewnej ulgi od strachu i napięcia przez postępowanie w ten sposób. Kiedy jękaś się celowo, atakujesz bezpośrednio napięcie pogłębiające twoje jękanie, przez umyślne robienie tego, przed czym odczuwasz lęk³.

-
- 1 Kiedy zaczynasz naprawdę akceptować siebie jako jękałą, którym jesteś, jesteś na dobrej drodze do swobodniejszej mowy i z całą pewnością do większego spokoju umysłu. (Rainey)
 - 2 Twój strach przed jękaniem opiera się w dużej mierze na wstydzie i nienawiści w stosunku do samego jękania. Strach opiera się także na odgrywaniu fałszywej roli, udawaniu, że Twoje jękanie nie istnieje. (Sheehan)
 - 3 Kiedy jękała jęka się celowo, może powiedzieć do siebie, „Robię to,

Umysłne jąkanie, czasami nazywane fałszywym lub pseudo jąkaniem, powinno przyjmować formę łagodnych, miękkich powtórzeń lub krótkich przedłużeń pierwszego dźwięku, lub sylaby słowa bądź samego słowa. Powinno być to także wykonywane tylko na słowach, których się **nie obawiasz** w sposób spokojny i zrelaksowany.

Nie powielaj swoich wzorców jąkania, ale jąkaj się łagodnie i miękko na inne sposoby^{1 2}. Później będziesz proszony, aby studiować i poznawać swój wzorzec jąkania, ale w tej chwili, robiąc to umyślnie, lepiej jest jąkać się w sposób łagodny i zrelaksowany.

Na jakikolwiek typ łagodnych zająknięć byś się nie zdecydował, musisz być pewien, że pozostaną one w pełni celowe. Nie jest wskazane pozwolenie zająknięciom na wymknięcie się spod kontroli i stanie się nieumyślnymi. 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 na sytuacją, mogąc kontrolować nieokiełznane.

Zacznij od spokojnego i głośnego czytania, gdy jesteś sam, 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 jąkania³. Przykładowo, udaj się do sklepu i zapytaj sprze-

czego się boję. Zdaję sobie także sprawę, że mogę zmieniać swoją mowę; mogę kontrolować swój mechanizm mowy”. (Gregory)

- 1 Jąkaj się umyślnie! Tak, jąkaj się celowo w tak wielu sytuacjach, jak to jest możliwe, ale jąkaj się w odmienny sposób. (La Porte)
- 2 Nawet jeśli wcześniej czuje, że może mówić bez jąkania, zachęcamy jąkałę do udawania lub używania fałszywego jąkania - ale powinien to robić w sposób inny, niż na co dzień. (Barbara)
- 3 Jednym ze sposobów nasycenia strachu przed jąkaniem jest umyślnie ją-

dawcę o różne towary, używając fałszywych bloków na niektórych słowach. Bloki powinny być łagodne, ale jednocześnie rzucające się w oczy. Utrzymuj 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 doświadczasz¹. Im częściej będziesz w stanie trzymać się tej reguły i ćwiczyć, tym łatwiejsze będzie się to stawało. Celem jest bycie skłonny do jąkania bez emocjonalnego angażowania się w mowę².

Istnieje kilka powodów, dla których warto w ten sposób pracować. Jest to jeden ze sposobów przyznania się do tego, że jesteś jąkałą. 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 oczy³.

kanie 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)

- 1 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)
- 2 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)
- 3 Przez stopniowe uczenie się celowego jąkania pozbawionego bólu, (jąkała) straci wiele z negatywnych emocji, które koloryzują jego zaburze-

Pomocnym będzie także, jeśli dodasz trochę humoru lub nawet będziesz skłonny do żartowania na temat swojego jąkania¹.

Postępowanie w ten sposób również pomoże zmniejszyć wrażliwość. Przykładowo, okazjonalnie możesz eksponować fakt, że jesteś jąkałą lub poczynić pewne zabawne uwagi na temat jąkania² – takie jak wyjaśnienie, że gdybyś nie mówił to także byś się nie jąkał – lub ogłoszenie „mogą pojawić się przerwy w transmisji spowodowane problemami technicznymi”. Te komentarze nie są zabawne, prawda? Prawdopodobnie nie dla jąkały, ale mogą być zabawne dla innych.

Pomocnym jest rozwinięcie u siebie poczucia humoru odnośnie do twoich trudności³. Jednocześnie nie przesadzaj i nie udawaj nieuczciwie, że twoje jąkanie jest zabawne, jak to robili inni jąkający, podczas gdy w tej samej chwili wewnątrz czuli się okropnie.

nie; kiedy to nastąpi, doświadcz ogromnej ulgi. (Van Riper)

- 1 Zastanów się nad wykorzystywaniem humoru, gdy spostrzegasz swoje pomyłki w mowie. Wiele rzeczy związanych z jąkaniem może być zabawnych. (Neely)
- 2 Jednym ze sposobów sprawiania, że słuchacz będzie czuł się swobodnie z twoim jąkaniem, jest okazjonalne zażartowanie na ten temat. (Trotter)
- 3 Śmiej 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 chętnym do celowego bycia anormalnym.
(Hulit)

Unikanie jest sercem i duszą jękania. Zachowania powiązane z unikami – powstrzymywanie się – są kluczowymi dla podtrzymywania jękanych zachowań. Jękanie zwyczajnie nie może przetrwać radykalnego osłabiania unikania, połączonego z jednowyślnym wzmacnianiem tendencji wynikających z podejścia. Jeśli nie ma powstrzymywania, to nie ma także jękania. (Sheehan)

Eliminowanie symptomów wtórnych

Reguła (4)

Ta czwarta zasada zakłada, że wyeliminujesz - przestaniesz stosować - wszystkie wtórne zachowania i współruchy, które wykonujesz podczas jąkania albo podczas próby uniknięcia trudności¹. Być może nie wykazujesz takich zachowań, lecz większość jękających je ma.

Zasada ta nie dotyczy nieprawidłowego działania mięśni lub mechanizmu biorącego udział w mowie, ponieważ zostało to objęte w regule (7). Dotyczy ona innych zauważalnych, niepotrzebnych lub pomocniczych ruchów ciała, które mogą charakteryzować twój indywidualny wzorzec jąkania.

Terapeuci mowy nazywają je symptomami wtórnymi i odnoszą je do działań, które nie są niezbędne w procesie mówienia: odruchy fizyczne, takie jak mruganie powiekami, wpatrywanie się w jeden punkt, grymasy twarzy, wyginanie i rozciąganie warg, zakrywanie ust ręką, ruchy głową lub drapanie się, chwytanie się za szczękę, pociąganie się za uszy, pstrykanie lub stukanie palcami, bawienie się monetami, uderzenia kolan jedno o drugie, ruchy stóp, rąk lub też inne².

Te nieregularne odruchy mogły się pojawić, ponieważ kiedyś wydawało ci się, że dzięki nim przejdiesz przez blok lub

-
- 1 Myślę, że pierwszym zadaniem jękały podczas korekcji mowy jest nauczenie się pozbywania fizycznego zmagania, z którym dawniej wiązała bloki w mowie. (Blumel)
 - 2 Nawykowy wzorzec Johna składał się z gwałtownego przechylania 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 jękaniu różnymi odruchami ciała. (Sheehan)

unikniesz trudności. Jednak teraz mogły one stać się częścią samego jąkania. Będziesz szczęśliwszy, jeśli wyeliminujesz te niepotrzebne i mało atrakcyjne zachowania¹.

Oczywiście nie jesteś winien temu, że one się pojawiają, ale musisz ich się pozbyć. Istotne jest, abyś nauczył się, jak je kontrolować i modyfikować. Zanim się jednak za to zabierzesz, musisz ustalić, które z tych symptomów występują u ciebie².

Wymaga to obserwacji siebie samego podczas jąkania lub też podczas próby uniknięcia go. Nawyki te są zwykle automatyczne i mimowolne i możesz nawet nie być świadomy ich występowania.

Nie jest łatwo analizować samego siebie i być w pełni świadomym zachowań stosowanych przez siebie w celu uniknięcia trudności w mówieniu, które mogły się kumulować latami. Nie widzisz siebie podczas jąkania, ale powinieneś być w stanie odczuć, co robisz. Możesz również poprosić kogoś z rodziny lub twojego bliskiego przyjaciela, aby obserwował cię podczas jąkania i robił notatki, zgodnie z twoimi zaleceniami.

Możesz zacząć od wcześniejszego wybrania kilku specyficznych sytuacji komunikacyjnych, które wydarzą się dzisiaj lub jutro. Postanów sobie, że będziesz bardzo uważnie przyglądał się swoim zachowaniom w tych sytuacjach. Wychwytyj wszystkie niepotrzebne ruchy, które wykonujesz w trakcie jąkania lub przewidując je. Zignoruj wszelkie zwykłe gesty, ale upewnij się, że są one naturalne, a nie wykonywane w celu opóźnienia podjęcia prób mówienia lub też wyrwania się z ją-

-
- 1 Zadanie polega na myśleniu i pracowaniu z pozytywnym nastawieniem. Praca doprowadza do zdania sobie sprawy, że te szarpnięcia głową, mrugnięcia, mlaśnięcia... nie pomagają w wypowiedzaniu słów. One zapobiegają wypowiedzeniu słów w sposób mocny, agresywny i płynny. (Rainey)
 - 2 Sporządź zestawienie wszystkich zachowań powiązanych ze zmaganiem, które towarzyszą twojemu jąkaniu. (Moses)

kania.

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 lustrze¹. Zaobserwuj niektóre lub wszystkie nieregularne ruchy (pozy) związane z jękaniem. Nie pomijaj żadnych z nich. Sprawdź się ponownie, wykonując telefony, mogące być dla ciebie szczególnie trudne i stresujące. Po każdej takiej sytuacji spisz symptomy w swoim notatniku.²

Identyfikacja widocznych symptomów wtórnych i ich zapisanie mogą sprawić ci niewielkie trudności, znacznie większe napotkasz przy pozostałych. Osoby jękające się mogą nie być świadome swoich zachowań, które są oczywiste dla innych. Możesz być zaskoczony odkryciem, że podczas jękania lub przewidując je, wykonujesz gesty, których byś normalnie nie wykonywał. Pracując nad tą regułą, skoncentruj się na jak najdokładniejszej obserwacji siebie.

Oczywiście, jeśli jest to możliwe, obserwacja symptomów wtórnych będzie jeszcze efektywniejsza, jeśli nagrasz wideo podczas sytuacji, w której będziesz mówił. Dzięki temu będziesz mógł usłyszeć i zobaczyć siebie w tym samym czasie.

(Wytyczna ta nie oznacza, że osoba jękająca się powinna zaniechać stosowania normalnej gestyki, której zwyczajowo używała w celu zwiększenia ekspresji lub zaakcentowania elementów swoich wypowiedzi. Normalna gestykulacja jest jak najbardziej zalecana, o ile nie sprowadza się do opóźniania lub odwręcania czyjejś mowy).

-
- 1 Przykładowo możesz patrzeć na siebie w lustrze i oceniać co robisz podczas rozmowy telefonicznej, która prawdopodobnie wywoła jęknięcie. (Murray)
 - 2 Zacznij 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)

Ostatecznym celem, który powinien ci przyświecać, jest pozbycie się symptomów wtórnych. Postępując tak, pozbędziesz się protez, które początkowo wprawdzie pomagały ci wydobywać słowa, ale na dłuższą metę nie dostarczają żadnej trwałej ulgi.

Jak pracować nad pozbyciem się symptomów wtórnych?

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 niemożliwe¹. Jednak możesz odnieść sukces. Nie zatrzymasz jękania siłą woli, ale jeśli będziesz zdeterminowany, możesz pozbyć się symptomów wtórnych, dyscyplinując samego siebie. Konieczna jest jednak systematyczna praca.

Niestety nie istnieją uniwersalne symptomy wtórne dla wszystkich osób jękakających. Możesz mrugać powiekami, kołysać ramionami, wysuwać wargi, pobrażkiwać monetami, wydmuchiwać swój nos lub też wykonywać inne ruchy koordynujące. Może to być cokolwiek. Problemy innych mogą się różnić od twojego, nie jest to jednak istotne, dopóki stanowić będą one przykład, a reguły korekcji zachowania dotyczyć będą wszystkich nawyków i trików wynikających z jękania.

Protezy... nie mogą przynieść trwałej ulgi

sać ramionami, wysuwać wargi, pobrażkiwać monetami, wydmuchiwać swój nos lub też wykonywać inne ruchy koordynujące.

Może to być cokolwiek. Problemy innych mogą się różnić od twojego, nie jest to jednak istotne, dopóki stanowić będą one przykład, a reguły korekcji zachowania dotyczyć będą wszystkich nawyków i trików wynikających z jękania.

W każdym razie zacznij od wybrania kilku zachowań, które chciałbyś skorygować. Nawet jeśli jest ich więcej, lepiej jest pracować w danym czasie nad jednym z nich.

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

Jedną z metod uzyskania kontroli nad nawykami jest **umyślne** wykonywanie takich gestów (ruchów), kiedy nie mówimy. Na przykład, jeśli twoim nawykiem jest kołysanie ramionami przy próbie mówienia, wskazane jest świadome wykonywanie takich ruchów, będąc samemu i nie rozmawiając z nikim. Następnie zacznij mówić do siebie, kołysząc ramionami, ale zmieniając prędkość i rodzaj tego ruchu, tak żebyś poczuł, że wykonujesz go świadomie w inny sposób.²

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 świadomy i skoncentrowany. Uzyskanie świadomej kontroli nad zwyczajowymi zachowaniami sprawi, że łatwiej ci przyjdzie poradzenie sobie z nimi lub ich zahamowanie.

Ćwicz kontrolowanie twoich nawyków 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 dowolna ich modyfikacja – następnie skrócenie ich trwania – i w końcu pozbycie się ich podczas jąkania. Możesz pozbyć się tych nawyków, jeśli naprawdę tego chcesz.

Jako przykład może cię zainteresować, w jaki sposób jedna z osób jękających pozbyła się dość groteskowego nawyku po-

2 Zajmij się utworzeniem 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 dodawać (wyolbrzymiać), urozmaicać (zamiast szarpnąć głową w prawo spróbuj robić to w lewo) i porzucać (jąkaj się bez zbędnych przyzwyczajzeń) poszczególne aspekty pojedynczo. Zerwij ze stereotypową naturą sposobu, w jaki zawsze wytwarzasz swoje jękanie. (Emerick)

trząsania głową. Oto sposób, w jaki jej się to udało.

„Odkąd pamiętam, nienawidziłem u mnie potrząsania głową. Wiem, że wyglądało to okropnie i denerwowało innych ludzi, 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 już minęło. Nauczyłem się jak się tego pozbyć i teraz mój strach przed jąkaniem mocno się zmniejszył i jąkam się w mniejszym stopniu”.

„Oto, w jaki sposób to osiągnąłem. Powiedziano mi, abym obserwował się w lustrze, kiedy rozmawiam przez telefon. Na początku nie mogłem znieść widoku potrząsania głową w lustrze, jednak kontynuowałem obserwację, aż w końcu to mnie zaciekało. Zacząłem się temu przyglądać. Zauważyłem, że potrząsam głową w sposób gwałtowny i zawsze w prawą stronę. Nawyk ten występował tylko, kiedy mocno napinałem szczękę i 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 czuć się bezradnym, kiedy to się zdarza. Doprowadziłem do tego, że mogłem zmienić niekontrolowane potrząsanie głową - w ruch świadomy”.

„Teraz już nie byłem niewolnikiem moich zachowań, ale ich panem. Odkryłem, że również zwalniając powtórzenia poprzedzające wystąpienie nawyku, mogę im od początku zapobiec.

Była jeszcze jedna rzecz, która bardzo mi pomogła. Eksperymentowałem z rozluźnieniem szczęki i szyi, kiedy zaczynałem się jąkać. Nie zawsze mi to wychodziło, ale jeśli już się udało - okazało 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 potworem o nie-normalnych zachowaniach”.

Inna z osób jękających miała zwyczaj uderzania stopą podczas jąkania, co było sposobem wybijania rytmu słów czy sylab¹. 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 w sytuacjach stresowych.

Następnie zaczęła eksperymentować z nadmiernym uderzaniem stopą, bardziej intensywnym niż zazwyczaj. Ćwiczyła również umyślne „przytupywanie” w sytuacjach, w których jąkanie nie występowało, chociaż musiała zwracać szczególną uwagę, aby upewnić się, że zachowanie jest świadome. Ideą jest oczywiście przejście świadomej kontroli nad nawykowym uderzaniem nogą. Kolejnym krokiem była modyfikacja sposobu uderzania nogą podczas jąkania, poprzez wykonywanie tej czynności w sposób odmienny od zwykłego. A planowanie z wyprzedzeniem, jak można by zmienić takie zachowanie, mo-

1 Dla mnie wystukiwanie sylab było starą historią bez szczęśliwego zakończenia. Próbowalem 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 uciechu 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)

głoby dać poczucie kontroli nad tym procesem.

Zrozumiałeś tę ideę? Warunkiem pracy nad wyeliminowaniem symptomów wtórnych jest zbadanie ich w najdrobniejszym szczególe. Najpierw musisz zrozumieć, co robisz, zanim zaczniesz oczekiwać wygranej w bitwie z tymi zachowaniami¹. Jeśli już posiadasz tę wiedzę, zacznij zmieniać swoje zachowania. Zawsze pomocne jest świadome „odgrywanie” swoich symptomów (jakiegokolwiek one są) w sytuacjach, kiedy 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 na nowo. Podczas mówienia modyfikuj świadomie i celowo sposób, w jaki to robisz. Ćwicz przejmowanie kontroli w sytuacjach budzących niepokój, aż do momentu, kiedy poczujesz się panem sytuacji i będziesz mógł je wszystkie pominąć.

Zasadą podstawową jest uczynienie zachowań świadomymi z chwilą pojawienia się ich – potem zamiana je na świadome – potem skracanie czasu ich trwania – potem jąkanie się już bez nich. Możesz zmienić te nawyki, jeśli naprawdę tego chcesz.

1 Manieryzm powinien być bacznie obserwowany w lustrze, studiowany, analizowany, naśladowany, ćwiczony i umyślnie modyfikowany. (Johnson)

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

Eliminowanie unikania, opóźniania i zastępowania

Reguła (5)

Ta szczególnie ważna wytyczna wzywa cię do włożenia prawdziwego wysiłku w wyeliminowanie – co oznacza zaprzestanie – jakichkolwiek nawyków powiązanych z unikaniem, zastępowaniem czy opóźnianiem, które być może przyswoiłeś sobie w celu odraczania, ukrywania lub minimalizowania jąkania. Bardzo ważną rzeczą jest rozwinięcie u siebie mowy wolnej od uników.

Obecnie może to stanowić większy problem, niż myślisz, ponieważ wiele z nieprawidłowych zachowań jąkały może być oznaką jego wysiłków, aby opóźnić lub unikać sytuacji, które uważa za groźne^{1 2}. Wielu jąkających myśli, że muszą być przygotowani na każdą ewentualność, co sprawi, że będą w stanie uniknąć zagrożenia utknięcia w mowie³.

Chociaż przynoszą chwilową ulgę, to uniki w rzeczywistości będą zwiększać twój strach i powodować więcej kłopotów w dłuższej perspektywie⁴. Początkowo mogą zachęcać do korzy-

-
- 1 Twój wzorzec zachowań jąkanych składa się głównie z rzeczy, które robisz, aby uniknąć jąkania. (J. D. Williams)
 - 2 To, co nazywasz twoim jąkaniem, składa się przede wszystkim ze sztuczek, protez, które stosujesz, aby je ukryć. (Sheehan)
 - 3 Jąkała wierzy, że najważniejszą rzeczą podczas komunikowania się przy pomocy mowy jest unikanie jąkania za wszelką cenę. (Trotter)
 - 4 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)

stania z nich, aż ich efektywność spadnie do zera. Pomyślne stosowanie uników będzie utrzymywało jękanie.

Dlaczego nie powinieneś unikać wypowiadania swojego imienia lub unikać odbierania telefonu, gdy czujesz, że możesz się jąkać? Albo dlaczego nie jest dobrym pomysłem choćby tymczasowe opóźnianie zrobienia czegoś? Albo dlaczego nie powinieneś zastępować słów, na których możesz się jąkać 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, opóźniania i zastępowania słów, tym bardziej będziesz polegał na takich protezach, aby uniknąć kłopotów; i one zwyczajnie będą wzmacniały twój strach przed jękaniem. Dlaczego miałbyś nadal budować ten strach? Jeśli jest jedna rzecz, której jąkała potrzebuje bardziej niż jakiegokolwiek innej, jest nią zredukowanie jego obaw i z całą pewnością niewzmacnianie ich. Unikni sprawią jedynie, że strach przed jękaniem będzie się powiększał^{1 2}.

Unikanie wzmacnia twój strach przed jękaniem	Istnieje wiele taktyk powiązanych z unikaniem, do których jąkały czasami się uciekają, próbując zminimalizować lub uciec od kłopotów. Wśród nich można wyróżnić: uchylanie się przed sytuacjami wymagającymi mówienia, unikanie kontaktów społecznych lub rozmów przez telefon, używanie symptomów wtórnych bądź przesadnej gestykulacji, mówienie pośpiesznie, powtarzanie słów lub wracanie do punktu wyjścia, mówienie w sposób monotonny lub śpiewny, zmienianie wysokości lub intensywności tonu głosu, uciekanie się do napastli-
---	--

1 Unikanie jedynie zwiększa strach i jękanie, i musi ono zostać zredukowane. (Czuchna)

2 I tym, co się w rzeczywistości dzieje jest to, że im bardziej starasz się ukrywać czy unikać jękania, tym bardziej będziesz się jąkał. (Barbara)

wych zachowań, zachowywanie się jak klaun, notowanie sobie co muszą powiedzieć, udawanie niemowy lub niedosłyszającego, itd.

Opóźnienia to różne wymysły ułatwiające granie na zwłokę takie jak chrząkanie, przełykanie, kaszlenie, wydychywanie 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, na których myślisz, że możesz się zablokować¹. Bądź możesz podkradać się do trudnych słów od innej strony (np. zmiana szyku zdania) lub adaptować inne strategie. Opóźnienia i zastąpienia są wariacjami uników.

Jak wcześniej zostało podkreślone, jąkanie jest tym, co jąkała robi, próbując się nie jąkać. Dlatego, jeśli mógłbyś szczerze i chętnie przyjąć postawę niepróbowania maskowania lub unikania, mogłoby to znacząco wpłynąć na ilość kłopotów, których doświadczasz^{2 3}.

Ten krok będzie wymagał skupienia wysiłków i może nie być łatwym. Sugerujemy, abyś przeczytał, przestudiował i pracował nad zadaniami takimi jak wymienione w tej sekcji.

-
- 1 Podczas unikania trudnych słów jąkała 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. (Blumel)
 - 2 Pracując nad sobą, przystąpiłem do wyeliminowania najmniejszych śladów unikania słów i sytuacji. (Sheehan)
 - 3 Bądź zdeterminowanym, aby zredukować użycie uników. (Moses)

Jak pracować nad unikami

Przystosowanie się do tej zasady i eliminowanie 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 wstrzymywać, ukrywać lub minimalizować jękanie^{1 2}.

Pierwszym krokiem powinno być dowiedzenie się w jak dużym stopniu, kiedy i jak być może korzystasz z uników, ponieważ wtedy będziesz wiedział, co musisz zmienić. Rano rozpocznij staranne obserwowanie siebie w celu wykrycia i zidentyfikowania sztuczek powiązanych z unikaniem, które może stosujesz.

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

-
- 1 Nawykowe unikanie sytuacji związanych z mówieniem i słów, których się obawiasz, na dłużą metę prowadzi donikąd. (Murray)
 - 2 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 jękanie wprowi mnie w zakłopotanie. Wybranie się na przyjęcie byłoby ekstremalnie wyczerpującym zdarzeniem, ponieważ przez cały wieczór musiałbym zachować czujność przed słowami, w których mógłbym się jękać i szukać sposobów, aby ich uniknąć. (Luper)

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 prawdziwy wysiłek, aby przeciwdziałać tylko temu szczególnemu zachowaniu. Zajmuj się nim w najbardziej systematyczny sposób, jak to jest 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.¹ Takie zmiany nie przychodzą z dnia na dzień, dlatego nie pozwól sobie się zniechęcić, kiedy napotkasz trudności. Wytrwaj w zadaniu.

Przykładowo postanów, że nie będziesz zastępował słów^{2 3}. 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 jękał. Powiedz to, co musisz powiedzieć i jeśli się jękaasz, nadal nie ustawaj w swoich

-
- 1 Sporządź listę wszystkich twoich uników. Jakiego typu one są (startery, taktyki opóźniające, itd.)? Kiedy i w jakim kontekście ich używasz? Jak często uciekasz się do uchylania się? Inaczej mówiąc, przygotuj remanent uników. Potem, systematycznie urozmaicaj i wyolbrzymiaj każdy z nich; używaj uników, kiedy ich nie potrzebujesz w bardzo celowy sposób. W końcu, kiedy zorientujesz się, że zastosowałeś unik nieświadomie, zastosuj karę na samym sobie; przykładowo, jeśli unikasz słowa „czekolada,” musisz natychmiast użyć kilkakrotnie tego słowa. Jedną z najlepszych kar jest wytłumaczenie rozmówcy, co właśnie zrobiłeś i dlaczego powinieneś przeciwdziałać takim zachowaniom. (Emerick)
 - 2 Autor wie z własnych doświadczeń jako ostrego jękały i jego praktyki z wieloma innymi jękałami, że lepiej jest mieć pięciominutowy blok niż unikać słów z powodzeniem. Nigdy nie pokonamy strachu, uciekając; w ten sposób tylko go zwiększamy. (Van Riper)
 - 3 Rzeczą, która zniechęcała mnie najbardziej, było zdanie sobie sprawy, że nie mogę już dłużej omijać panicznie trudnego słowa, zastępując je innym sprytnym synonimem. (Wedberg)

staraniach niezastępowania. Wypisz dokładnie te słowa, które zamierzasz wypowiedzieć i powiedz je bez zastępowania lub poprawiania.

Bądź przykładowo udawanie, że kogoś nie słyszymy, nie daję żadnej przewagi – również nie powinienes stać w milczeniu, udając, że zastanawiasz się nad odpowiedzią – ani nie powinienes mówić, że nie wiesz czegoś, chociaż doskonale to wiesz¹. Także nie powinienes wykręcać się od sytuacji wymagających mówienia – lub unikać odpowiedzialności społecznej – lub rezygnować z prób wypowiedzenia czegoś, lub ułatwiać się z widoku, gdy nadciągają kłopoty².

Jednym z podejść byłoby kładzenie nacisku na mówienie więcej w sytuacjach, których się obawiasz. Możesz wyszukiwać jednej sytuacji wywołującej strach każdego dnia i przystępować do niej, będąc pewnym, że nie wycofasz się lub uchylisz się przed nią po zdecydowaniu 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, kiedy umyślnie będziesz przystępował do większej liczby sytuacji wymagających mówienia³. Przykładowo zapytaj kierowcę autobusu o opłatę za przejazd, nawet jeśli wiesz, ile ona wynosi. Bądź powiedz „dzień dobry” sprzedawczyni w sklepie, jeśli

-
- 1 Czasami stwarzasz wrażenie osoby powściągliwej, nieżyczliwej lub niepojętnej, podczas gdy w rzeczywistości jesteś przyjazny i dobrze poinformowany. (Johnson)
 - 2 Czasami możesz zupełnie unikać jkania przez decydowanie 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 jkania). Takie zachowania pozwolą ci uciec na moment, ale większą twoją obawę związaną z przyszłymi sytuacjami. (J. D. Williams)
 - 3 Przystępuj do większej liczby sytuacji wymagających mówienia. (D. Williams)

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^{1 2}. Prędzej czy później będziesz musiał przestać uciekać. Właśnie teraz jest właściwy moment, aby stanąć do walki.

Właściwie to zaznasz poczucia sukcesu przez 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 powinienes wycofywać się, ale przemówić, aby korzystać w pełni z normalnego życia^{3 4}.

Korzystanie z telefonu

Czy telefon właśnie dzwonił? Nie pozbywaj się innych, aby móc odebrać. Najczęściej racjonalnie myśląca osoba odebrała by, dlatego zrób to. Może za tym stać twój największy lęk⁵. Możliwe, że powtarzasz sobie, że to cię przerasta i zwyczajnie nie możesz tego zrobić. Nawet jeśli nie próbujesz przezwyciężać jąkania, nie możesz oczekiwać, że przejdiesz przez życie, unikając telefonu. Prędzej czy później będziesz zmuszony podnieść słuchawkę i porozmawiać. Im dłużej to odkładasz, tym

-
- 1 Jednym ze sposobów redukcji strachu jest częstsze mówienie, szczególnie w sytuacjach, których zwyczajowo unikasz. (Trotter)
 - 2 Poszukuj tych słów i sytuacji, które zaczynają cię niepokoić, zamiast unikać ich i pozwolić na zbudowanie gigantycznego strachu. (Luper)
 - 3 Nawykowe unikanie sytuacji i słów w dłuższej perspektywie doprowadzi cię donikąd. (Murray)
 - 4 Nie pozwalaj sobie na unikanie mówienia tylko dlatego, że możesz się jąkać. (Guitar)
 - 5 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)

trudniej ci będzie¹.

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 stronie. 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, kiedy przystępujesz do normalnych sytuacji, w których chciałbyś coś powiedzieć, zrobić uwagę na jakiś temat, nie cofaj się tylko przemów^{2 3}. 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 jąkania⁴. Jeśli posiadasz determinację, aby w ten sposób stawiać czoła problemom, będziesz budował w sobie poczucie pewności.

W przeszłości nabyłeś przyzwyczajenia planowania jak unikać problemów. Teraz poświęć czas na planowanie jak nie uni-

1 Wskazówki odnośnie do używania telefonu znajdziesz na stronie ...

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

3 Jednym ze sposobów redukcji strachu jest częstsze mówienie, szczególnie w sytuacjach, które zwyczajowo unikasz. (Trotter)

4 Poszukuj tych słów i sytuacji, które zaczynają cię niepokoić, zamiast unikać ich i pozwolić na zbudowanie gigantycznego strachu. (Luper)

kać kłopotów. Czasami trzymanie się tego postanowienia może zakończyć się niepowodzeniem, ale w takich przypadkach powinienś zrekompensować się przez przystąpienie do tych bądź podobnych sytuacji, których obawiasz się możliwości wystąpienia jąkania¹. Nikt nie wygrywa nieustannie, ale każdy może podnieść się po porażce. W każdym przypadku bądź ze sobą szczerzy odnośnie do tych zadań². Jeśli szukasz wymówek, nie oszukujesz nikogo poza sobą.

Poniżej przedstawiamy relację osoby starającej się zredukować unikanie, które stale wzmacniało jego 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 wykrywania, 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, ponieważ nie musiałem się tam odzywać. W przeszłości byłem trzy razy w kawiarni, zanim zabrakło mi odwagi, aby tu przychodzić, ale teraz w końcu to zrobiłem.

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

1 Umyślnie przystępuj do sytuacji, w których wcześniej odczuwałeś strach. (Moses)

2 Uciekając, nigdy nie pokonamy strachu; w ten sposób tylko go zwiększamy. (Van Riper)

prostu się wyrwałem ‘b-b-b-bekon z jajecznicą!’, i jąkałem się celowo na słowie bekon. Spojrzałem na nią i ani mrugnęła. Zapytała mnie tylko czy chcę kawę i wtedy odpowiedziałem ‘b-b-b-bekon z jajecznicą 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! Poczułem się mocny i z całą pewnością bekon z jajecznicą smakował jak nigdy.

Po śniadaniu czułem się tak dobrze względem siebie, że zdecydowałem się zmierzyć się z telefonem, za którym stały od zawsze moje największe obawy. Chciałem dowiedzieć się, o której wyjeżdżają busy z 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 po tym wydarzeniu, ale także triumfujący. Jeszcze będę do tego wracał”.

Więc można¹.

1 Pamiętaj, że... im rzadziej unikasz słów i sytuacji, tym mniej będziesz się jąkał w dłuższej perspektywie. (J. D. Williams)

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

– (J. D. Williams)



Utrzymywanie kontaktu wzrokowego

Reguła (6)

Jeśli jesteś jak wielu innych jękających, to prawdopodobnie nie patrzysz ludziom prosto w oczy, rozmawiając z nimi. Jeśli obserwowałbyś siebie dokładnie, zauważyłbyś, że przeważnie odwracasz wzrok podczas rozmów, szczególnie podczas zająknięć lub przewidując blok. Działanie takie powoduje zwiększenie poczucia wstydu lub zakłopotania, które możesz odczuwać w związku z trudnościami.

Samo utrzymywanie kontaktu wzrokowego nie spowoduje, że przestaniesz się jękać, ale pomoże zmniejszyć poczucie nieśmiałości oraz wzmocni twoją pewność siebie. To ten typ wrażliwości, który wywołuje większość napięć, powodując twoje problemy lub je pogłębiając. Dlatego zasada ta zachęca cię do nawiązywania i utrzymywania kontaktu wzrokowego ze swoim rozmówcą^{1 2}.

Nie oznacza to, że powinieneś uporczywie wpatrywać się w osobę, z którą rozmawiasz, ale powinieneś patrzeć tej osobie prosto w oczy z krótszymi lub dłuższymi przerwami. Przed rozpoczęciem wypowiedzi nawiąż kontakt wzrokowy i utrzymuj go w naturalny sposób. W szczególności postaraj się nie odwracać wzroku, kiedy się jękaś lub przewidujesz blok.

Być może już teraz utrzymujesz dobry kontakt wzrokowy, jednak bardziej prawdopodobne jest, że unikasz go, bo odczuwasz skrępowanie. Pamiętaj, że obserwowanie samego siebie jest trudne, ale zdobądź się na uczciwość względem siebie.

1 Musisz posiadać umiejętność utrzymywania dobrego kontaktu wzrokowego ze swoim rozmówcą w trakcie zająknięć. (Van Riper)

2 Nawiąż kontakt wzrokowy ze swoimi słuchaczami i tym samym stwórz przyjazną atmosferę. (Barbara)

Możesz poprosić kogoś, z kim często rozmawiasz, na przykład członka rodziny, aby cię obserwował i sprawdził czy odwracasz wzrok w momencie zająknięcia lub na krótko przed nim.

Być może odwracasz wzrok, ponieważ obawiasz się, że rozmówca zareaguje litością, brakiem akceptacji lub zniecierpliwieniem. Niewiele ma to jednak wspólnego z prawdą. Kontakt wzrokowy umożliwi ci sprawdzenie, czy twoje obawy są słuszne i pozwoli poczuć się swobodniej twojemu rozmówcy. Ponadto, utrzymując kontakt wzrokowy, możesz pokazać, że nie odrzucasz swojego jąkania, ale akceptujesz je jako problem, który można rozwiązać.¹ Odwracając wzrok, zaprzeczasz istnieniu problemu.

Patrz światu prosto w oczy.

Tak czy inaczej, rób wszystko, aby wytworzyć nawyk utrzymywania kontaktu wzrokowego.

Dzięki temu poczujesz się lepiej, gdyż łatwiej przezwyciężysz poczucie niższości i skrępowania. Terapeuci zalecają te praktyki w celu pomocy osobom nieśmiałym i wstydliwym. Kontakt wzrokowy zawsze ułatwia komunikację nawet osobom niejąkającym się². 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.

-
- 1 Wartość kontaktu wzrokowego polega na jego wpływie na jąkałę. Niemal zmusza go do poruszania się naprzód w jąkanej mowie, parcia przez kolejne słowa mimo trudności. Jest to asertywne i pozytywne zachowanie. Trudno jest powstrzymywać się i wycofywać, jeśli utrzymujesz kontakt wzrokowy. (Starbuck)
 - 2 Spróbuj utrzymywać kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą. Odwracanie wzroku zaburza więź komunikacyjną z twoimi słuchaczami i przekonuje ich, że jesteś zdegradowany i zawstydzony sposobem, w jaki mówisz. (Moses)

Jak radzić sobie z utrzymywaniem kontaktu wzrokowego

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

Zacznij od obserwowania siebie w lustrze, symulując łagodny blok. Czy utrzymujesz kontakt wzrokowy sam 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 zająknięć¹. 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 łatwiejsze². Nie oznacza to, że masz uporczywie wpatrywać się w swoich słuchaczy, ale patrzeć na nich w normalny, naturalny sposób i nawet kiedy spoglądają w bok, utrzymywać kontakt wzrokowy.

-
- 1 Przeczytaj zdanie, popatrz w lustro i sparafrazuj je, utrzymując kontakt wzrokowy. (Adler)
 - 2 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)

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

Aby upewnić się, że stosujesz tę zasadę, zaleca się, abyś zapisał nazwiska i kolor oczu dziesięciu osób, z którymi rozmawiałeś, mówiąc, 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 każdych okolicznościach. Poczujesz się lepiej. Świadomość postępowania zgodnie z tą regułą da ci satysfakcję i uczyni z ciebie efektywniejszego rozmówcę.

Identyfikowanie i analizowanie jąkania

Reguła (7)

Ważną częścią tego programu terapeutycznego jest dowiadywanie się, co właściwie robisz ze swoim aparatem mowy, gdy doświadczasz trudności¹. Dlatego też jesteś proszony o zidentyfikowanie i poczuć ruchów artykulatorów i kontaktów, które wykonujesz nieprawidłowo w momentach jąkania².

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 walczenia. 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^{3 4}.

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 nieprawidłowości⁵. Możliwe, że towa-

1 Możliwe, że pierwszym ważnym krokiem jest zaznajomienie się z własnymi zachowaniami powiązanych z jąkaniem. (Murray)

2 Sposób, w jaki się jąkasz, jest niesamowicie ważny. (Sheehan)

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

4 Ważne jest, abyś dowiedział się jak najwięcej o tym, jak się jąkasz i co robisz, kiedy się jąkasz, aby być w stanie zmodyfikować symptomy. (Boland)

5 Na początku mojej terapii dokonałem wstrząsającego odkrycia. Pomi-
mo że jąkałem się od lat, tak naprawdę nie zdawałem sobie sprawy z

rzyszcy ci świadomość jedynie tego, że czasami mówisz swobodnie, a innym razem nieszczęśliwie utykasz.

W każdym przypadku chcielibyśmy, abyś poczuł ruchy mięśni kontrolujących twój oddech, usta, wargi i język w celu nauczenia się powtarzania zająknięć i porównywania ich z akcjami tych mięśni, kiedy mówisz bez trudności¹.

Wyznaczone zadania mają na celu studiowanie zachowań narządów artykulacyjnych i akcji używanych do formowania dźwięków i słów podczas zająknięć, porównując je do ich właściwych działań podczas mowy bez kłopotów.

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.

Zadania tego typu mogą wydawać się dziwne i nieprzyjemne, ale postęp wymaga zmierzania się z problemem bez względu na to, jak bolesne by to nie było^{2 3}. Inni widzą i słyszą twoje jąkanie i jeśli oni mogą to znosić, to również ty możesz to zro-

togo, co robię z moim aparatem mowy podczas zająknięć. (Luper)

- 1 Pomocnym jest nauczenie jąkały jak analizować i identyfikować specyficzne ruchy lub ich brak, zaangażowane w jego jåkane 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)
- 2 Kolejnym najważniejszym celem w twoich poszukiwaniu ostatecznej poprawy, jest zaznajomienie się z twoimi jåkanyymi zachowaniami. (Barbara)
- 3 Trudnym jest osiągnięcie trwałej przemiany w jåkaniu, jeśli jåkający nie potrafią szybko i bezbłędnie identyfikować momentów jåkania. Dopóki nie nabędą takiej umiejętności, uważamy, że wprowadzenie długotrwałych zmian jest zadaniem niezwykle trudnym. (Conture)

bić. 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 położenia mięśni aparatu mowy podczas zająknięć^{1 2 3 4}. Dotyczy to szczególnie czynności nienaturalnych i zbędnych.

Jak przeprowadzić taką samodzielną rewizję? Jednym ze sposobów odczucia 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 problemów, idź naprzód i się jąkaj, ale rób to w zwolnionym tempie, aby mieć czas na dokładne odczucie tego, co robisz źle, nieprawidłowych działań mięśni mowy.

Postępuj w ten sposób, skupiając się 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 dostrzeżesz⁵.

-
- 1 Przyjrzyj i przysłuchaj się dokładnie i dowiedz się czym, jest to, co robisz, kiedy się jąkasz. (Rainey)
 - 2 Musisz przestudiować i przeanalizować akt mowy, aby dowiedzieć się, jakie błędy popełniasz. (Starbuck)
 - 3 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)
 - 4 Kiedy następuje zająknięcie, może ono zostać przestudiowane, a jego fatalny wpływ może zostać zminimalizowany. (Czuchna)
 - 5 Tak szczerze, jak tylko potrafisz, postaraj się obserwować siebie i zanotuj wszystkie obserwacje. (J. D. Williams)

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.

Korzystanie z lustra

Jeśli masz problemy z rozmowami telefonicznymi, używanie lustra jest znakomitą okazją do obserwowania tego, co robisz nieprawidłowo podczas zająknięć^{1 2}. Stań na tyle blisko lustra, aby móc dokładnie widzieć 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, połóż 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 jakiekolwiek nienaturalne odruchy będą łatwiejsze do dostrzeżenia³. Potrzebujesz tych informacji, aby móc naśladować te wyjątkowe działania.

Kiedy już odłożysz słuchawkę, wybierz słowo, które sprawi-

-
- 1 Przykładowo możesz obserwować siebie w lustrze i oceniać to, co robisz, wykonując telefon, który prawdopodobnie wywoła jąkanie. (Murray)
 - 2 Obserwowanie siebie jękającego się w lustrze czyni cię bardziej obiektywnym i mniej emocjonalnym w stosunku do jąkania. (Trotter)
 - 3 Łatwym sposobem stosowania tej zasady w leczeniu jąkania jest powiedzenie jękale, aby utrzymywał, przedłużał lub kontynuował wykonywanie tej akcji mechanizmu mowy, która może się pojawić na każdym etapie tego, co nazywa jękaniem. (Johnson)

ło ci trudność¹. 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 możliwe². Następnie powtórz blok, jąkając się tylko na dźwięku lub sylabie, ale tym razem w bardzo spowolniony sposób. Początkowo spowolnienie zajknięcia może okazać się trudne, ale pracuj w ten sposób, aż będziesz w stanie robić to powoli.

Teraz w celu porównania, wypowiedz 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 emisji³. Zanotuj sobie wszystkie różnice, rzeczy nienaturalne lub zbędne podczas zajknięcia.

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

1 Wybierz jakieś słowa zaczynające się od dźwięków, które uważasz za trudne - te, na których często się jąkasz. (Aten)

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

3 W celu studiowania własnej mowy przeanalizuj, jak wypowiadasz słowa zarówno w płynnej, jak i jąkanej formie. (Neely)

Korzystanie z dyktafonu

Dyktafon może służyć do studiowania twojego jąkania także poprzez naśladowanie zająknięć¹. Dyktafon może być mały i niepozorny, więc jego używanie nie musi być kłopotliwe – przykładowo wbudowany w telefon².

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 osobami, nawet jeśli będzie to zwykłe zapytanie o godzinę bądź kierunek³.

Jak zostało zasugerowane wcześniej, jeśli masz problemy z rozmowami telefonicznymi, powinieneś nagrywać takie konwersacje, stojąc przed lustrem, od czasu do czasu unieruchamiając artykulatory lub kontynuując powtórzenia dźwięków, itd⁴. Oczywiście następnym krokiem jest odtwarzanie nagrania i uważne słuchanie⁵. Przysłuchuj się uważnie momentom, w

1 Posłuchaj nagrań własnej mowy. (Agnello)

2 Zalecałbym niemal nieustanne 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)

3 Klasyczną sytuacją jest to, że większość jakał 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)

4 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)

5 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

których miałeś trudności w celu lepszego zrozumienia tego, co wydarzyło się w danej chwili.

Postępując tak wielokrotnie, podążając za nagraniem, naśladowuj bezgłośnie ruchy mięśni odpowiedzialnych za mowę. Musisz zobaczyć, usłyszeć i być w stanie powielić to, co robisz, gdy się jąkasz. Pracuj w ten sposób, najlepiej jak tylko potrafisz, aby osiągnąć jak najlepsze zrozumienie sytuacji¹.

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

Kiedy już dowiesz się, na co pozwalasz mięśniom mowy zachowującym się nieprawidłowo podczas zająknięć, możesz porównać ich aktywności z momentami, w których mówisz płynnie². Ukończenie tego kroku może wymagać poświęcenia znacznej ilości czasu, ale powinieneś nad tym pracować, aż poczujesz, że rozumiesz, co robisz niewłaściwie.

Praca mająca na celu uzyskanie pożądaných informacji polega na uważnym analizowaniu. Poza tym im głębszy wgląd w napotymane trudności tym łatwiej będzie się z nimi uporać³. Bardziej sprecyzowany przykład tego jak możesz monitorować aktywności mięśni aparatu mowy, został przedstawiony w kolejnym rozdziale. Zawiera on opis jak szczegółowo analizować to, co robi jąkający z jego mechanizmem mowy

kontakty z problemem. (Murray)

- 1 Krótko mówiąc, musisz rozwinąć u siebie wyraźny zmysł kontrastu, między tym, co nazywasz jąkaniem i tym, co robisz, mówiąc swobodnie. Użyj lustra bądź kamery, która pomoże ci zaobserwować te działania. (D. Williams)
- 2 Ty, jako jąkała, musisz studiować własny wzorzec mowy w celu nabywania świadomości różnic między płynną a jąkaną mową. (Neely)
- 3 Kiedy następuje zająknięcie, może ono zostać przestudiowane, a jego fatalny wpływ może zostać zminimalizowany. (Czuchna)

podczas doświadczania trudności. Ten rozdział również nakreśla kierunek, w którym należy podążać podczas studiowania błędów, jakie popełniasz. Przedstawione informacje pokażą ci jak wykonywać korekcje bloków opisane w kolejnych rozdziałach.

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

(Johnson - napisane, kiedy był młodym mężczyzną)

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

Rozdział opisuje szczegółowo, jak analizować bloki w celu skorygowania błędów^{1 2}. Niestety nie mamy możliwości dowiedzenia się, jak to wygląda w twoim przypadku. Jednak wypiszemy tu kilka wariantów jękanych zachowań, które mogą wystąpić podczas wypowiadania pewnych spółgłosek. To daje lepsze wyobrażenie tego jak studiować własne problemy.

Przede wszystkim należy zauważyć, że mowa właściwie powstaje z różnych dźwięków, które są ze sobą łączone, tworząc słowa³. 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.

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.

-
- 1 Musisz przestudiować i przeanalizować akt mowy, aby dowiedzieć się, jakie błędy popełniasz. (Starbuck)
 - 2 W momentach, gdy poczujesz, że „się jękaś”, mocno skup się na tym, co robisz. [...] Możesz zapytać samego siebie - co właściwie robisz? Powinieneś odpowiedzieć na to pytanie w opisowy oraz szczegółowy sposób i odpowiadając na nie, powinieneś zawsze dociekać, dlaczego zrobiłeś to, co zrobiłeś. (Johnson)
 - 3 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)

Wielu jąkających się dostrzega swoje 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 z niewystarczającą ilością powietrza w płucach; lub możesz używać różnych starterów, bądź wtrąceń; lub zaciskać swoje usta i nie móc ich otworzyć; lub przyklejać język do podniebienia; lub

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

wytwarzać gwałtowne powtórzenia dźwięków; lub doświadczać tremoru na zuchwie; 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.

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 uwolnienie zbudowanego napięcia przez szybkie otwarcie ust. Spróbuj wytworzyć taki dźwięk.

W każdym razie znajdując się przed lustrem, zająknij się bardzo mocno na dźwięku ‘p’ podczas wypowiadania imienia, budując jak największe napięcie. Następnie jąkaj 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 pewno-

ścią towarzyszyło ci nadmierne napięcie, ale gdzie było ono głównie ulokowane? Możliwe, że nie było przepływu powietrza, ponieważ ciasno 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 zeszytnieć na chwilę, a zatem zablokować jakikolwiek dźwięk.

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 sterczące wargi zostały poddane gwałtownym wibracjom, lub drżeniom zwanym *tremorem*.

Bardziej prawdopodobne jest, że zablokowałeś się, ponieważ utrzymywałeś usta w nieruchomej pozycji. Inaczej mówiąc, zacisnąłeś usta na tyle mocno na dźwięku ‘p,’ że nie byłeś w stanie ich rozłączyć i pozwolić powietrzu ujść. Nie mogłeś odebrać własnych ust, ponieważ wykonałeś tak twarde i mocne kontakty. 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 utknąłeś, wytwarzając dźwięk ‘p’ jako przypomnienie tego, 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 jakanymi 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 zmniejszanie 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 przemykania warg, aby zamknęły się tylko w niewielkim stopniu podczas wypowiadania dźwięku ‘p’. Nazywamy to miękkimi kontaktami.

W celu wytwarzania miękkich kontaktów musisz kontrolować akcje wykonywane przez mięśnie ust, tak aby ledwie się dotykały bez jakiegokolwiek napięcia. W ten sposób możesz świadomie kontrolować te narządy artykulacyjne i pozwalać powietrzu przepływać swobodnie między wargami¹. Ćwicz wytwarzania miękkich, luźnych kontaktów, aby poczuć, że sterujesz ruchami ust podczas wypowiadania ‘p’².

Korzystając z tego przykładu, twoje zadanie polega na dowiedzeniu się, jakiego typu kontakty lub ruchy artykulacyjne wykonujesz podczas zająknięcia, a w ten sposób będziesz mógł się nauczyć zmieniać lub kontrolować działania wykonywane przez mięśnie mowy³. Wykonywanie tej pracy umożliwi skorygowanie wszystkich błędnych przyzwyczajzeń, które nabyłeś. Zobaczysz, że wiele z nich jest całkiem łatwa do zrozumienia i może zostać zmodyfikowana bądź wyeliminowana poprzez zastosowanie procedur korekcyjnych opisanych w następnych

1 Skoncentruj się na kontrolowaniu mięśni ust tak, aby ledwie się dotykały, a powietrze mogło swobodnie przepływać między nimi. (Starbuck)

2 Musimy pokazać im, że możliwe jest rozpoczęcie słowa na ‘p’, którego się boją, przykładowo, bez zaciskania warg razem z przymusową siłą. (Van Riper)

3 Wypowiadając pojedyncze słowo zaczynające się na ‘b’ lub ‘p’ przykładowo skoncentruj się na uczuciu ruchów, gdy przymykasz usta i gdy przechodzisz do kolejnego dźwięku. (Neely)

rozdziałach¹.

Inne są bardziej złożone; jednak jeśli uważnie przeanalizujesz swoje błędne nawyki powiązane z mówieniem, możesz oczekiwać, że powinieneś być w stanie użyć kontroli, która zmodyfikuje lub wyeliminuje nienaturalne i niepotrzebne czynności².

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 mowne, 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 na wyeliminowaniu ich³.

Chcielibyśmy przygotować listę tego, co musi zostać zrobione w twoim przypadku, ale nie jesteśmy obeznani z twoim specyficznym wzorcem jąkania. Niestety istnieje tak wiele różnych wariacji związanych z artykulacją poszczególnych dźwię-

-
- 1 Ty również możesz odkrywać nieznane. Kiedy będziesz to robił, możesz zauważyć, że zaciskasz za mocno usta lub przyklejasz języka do podniebienia. (Luper)
 - 2 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)
 - 3 Jąkała musi być świadomy kontroli i położenia artykulatorów oraz stopnia napięcia mięśniowego, aby móc eliminować lub modyfikować zachowania, które kolidują z płynną mową. (Hulit)

ków, że niemożliwym jest opisanie ich wszystkich.

Korzystając z tych informacji, w następnych rozdziałach zostało wytłumaczone, 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 dawniej¹. 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 we własne zdolności do pokonania tego problemu.

1 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 wartościowych 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 bloku¹. Korekcja ta jest najbardziej pouczająca i powinna być praktykowana jako pierwsza.

Kolejny rozdział zatytułowany „Korekcja In-Blok” opisuje, jak najlepiej wyciągać bloki, które możesz doświadczać. Ostatni rozdział o tytule „Korekcja Pre-Blok” nakreśla, jak przygotować się do łagodnego przejścia przez spodziewany blok². Jest

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

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

to właśnie cel, ku któremu zostały skierowane twoje wysiłki i stanowi jednocześnie ostatni krok tego programu.

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

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 skonfrontowania i zaakceptowania jąkania.

Powinieneś używać 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 korekcji, czasami określanych jako zaniechania. Daj z siebie wszystko w czasie realizacji tego zadania. Oferuje ono możliwość bezzwłocznego przyjrzenia się własnym zachowaniom w celu skorygowania błędów¹.

Pokrótce 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 skorygować². Podczas wykonywania korekcji post-blok powinieneś przesadnie korygować swoje wadliwe ruchy mięśni aparatu mowy.

-
- 1 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)
 - 2 Inaczej mówiąc, zaniechanie post-blok teoretycznie stwarza możliwość ćwiczenia i wykształcenia samokontroli w miejsce panującego wcześniej braku kontroli. (Stromsta)

Następna sekcja przedstawia kolejność podejmowanych czynności. Przestudiuj 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 wypowiedzianego słowa, na którym utknąłeś – tj. dokończenie całego słowa. Nie rezygnuj ani nie stosuj sztuczek, aby go uniknąć. Następnie (2) musisz być zeterminowany, 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^{1 2}.

Po zatrzymaniu, (3) spróbuj uwolnić napięcie powstałe w aparacie mowy, szczególnie w krtani. Poczuj jak wiotki język leży na dole 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 normy³.

Kiedy będziesz się relaksował (4) zastanów się i zapytaj siebie, co spowodowało, że utknąłeś akurat na tym dźwięku – co zrobiłeś źle i nieprawidłowo⁴. W poprzednim rozdziale studio-

1 Pauza pozwala jąkałemu na przygotowanie mechanizmu mowy na modyfikację poprzez zredukowanie napięcia mięśniowego i przywrócenie artykulacji do neutralnej pozycji. (Hulit)

2 Jak tylko jąkała jest w stanie dosyć konsekwentnie posługiwać się pauzowaniem po zająknięciach, zachęcamy go do używania przerw jako okazji do pojęcia próby uspokojenia się i rozpoczęcia powoli następnego słowa. (Van Riper)

3 Myślenie i dążenie do zwiększonej relaksacji pod wpływem stresu dostarcza konkurującej reakcji, która pomoże ci być spokojniejszym. (Gregory)

4 Gdy skończysz wypowiadać słowo, zatrzymaj się zupełnie i przeanalizuj.

wałeś 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 unieważnić lub zmienić te 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 poprawki, tak aby zmodyfikować typowy wzorzec jąkania i przejść przez to słowo.

(Gdy pauzujesz w celu studiowania bloku i planowania jak sobie z nim poradzić, możesz odnieść wrażenie, że osoba, z którą rozmawiasz, może tracić zainteresowanie tym, co musisz powiedzieć. 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 działań¹).

Po ustaleniu co musisz zrobić, aby naprawić błędy, które popełniłeś – i po przeprowadzeniu w myślach próby koncentrując się na uczuciu towarzyszącym wypowiedaniu 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 zablokowałeś w łagodny i przedłużony sposób. Dasz sobie chwilę na skoncentrowanie się na uczuciu korygowania lub przynajmniej zmieniania błędów związanych z nieprawidłową

zuj wszystkie błędy, jakie popełniłeś, póki napięcia są jeszcze „świeże”. (Starbuck)

- 1 Gdy jękający zaczynają używać tych pauz w mowie po wystąpieniach jąkania, jednocześnie pozostając stosunkowo niewzruszonymi i nie spiesząc się, zauważają dużo większą akceptację ze strony swoich rozmówców, niż mogliby tego oczekiwać. (Van Riper)

pracą mięśni aparatu mowy, które popełniłeś. Utrzymuj przepływ głosu, aby umożliwić sobie wykonanie powolnego przejścia do kolejnego dźwięku¹.

Mówiąc w ten sposób, pamiętaj, aby przesadnie korygować niepoprawne działania mięśni aparatu mowy. Zmień to, co najczęściej robisz, blokując się na dźwięku. Przykładowo, 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.

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, które 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 wysiłki². Będziesz potrzebował mnóstwa okazji do używania 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 naprzód jakby nic

1 Wolniej i lekko od dźwięku do dźwięku przez słowo. (Neely)

2 Większość ludzi, możesz w to wierzyć lub nie, będzie zachowywała się taktownie i uprzejmie względem twojego problemu. (Barbara)

się nie stało. Jednak musisz zdawać sobie sprawę, że postępując w ten sposób, sprawiasz, że omijają cię cenne korzyści wynikające ze stosowania tej procedury¹.

Nie ustawaj w próbach stosowania tych korekcji. 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 nabyć pewności w zdolności do **kontrolowania** twojej mowy.

Jak wyraziła to jedna osoba, „to wydawało się łatwe, ale okazało się, że konieczne jest poświęcenie mnóstwa czasu, zanim możliwe stanie się poleganie na wypowiadaniu słów w spokojny sposób”. Inny komentarz, „dosyć trudne było jąkanie, a następnie zatrzymywanie, 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”.

1 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)

K-k-k-Kasiu, piękna Kasiu
Jesteś jedyną dz-dz-dz-dziewczyną, którą wielbię
I gdy zaświeci k-księżyc
Nad komórką dla zwierząt
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. Piosenki można posłuchać pod adresem: http://www.youtube.com/watch?v=8_J9kPQ8hwA

Korekcja in-blok

Wyciągnięcia

Przy korekcjach 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 zająknięcia¹. Podejście to jest stosowane w przypadkach, gdy potrzebujesz oswobodzić się z bloku, z którym się zmagasz². Co najczęściej robisz, kiedy nagle bez ostrzeżenia utykasz?

Możliwe, że próbujesz wydostać się z tego bloku, używając jakichś inteligentnych 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, aby samoczynnie ustąpiło, niespiesznie wykonując łagodne przedłużenie tego, co robisz³. Postępując w ten sposób, będziesz stabilizował brzmienie, spowalniając powtórzenia lub zmieniając powtórzenia w przedłużenie, lub wygaszając tremor, lub wydostając się z fiksacji, jednocześnie osłabiając blok.

-
- 1 Musisz nauczyć się jak umyślnie wyciągać swoje stare bloki, aby używać nad nimi kontrolę, zanim wypowiesz słowo. (Van Riper)
 - 2 Możliwe jest umyślne uwolnienie się z bloku lub powtórzeń przed dokończeniem wypowiedzianego słowa. (Czuchna)
 - 3 On (jąkała) może zmienić sposób, w jaki się jąka poprzez celowe „uwieszenie się” lub przedłużenie kłopotliwego dźwięku bez walczenia i niepotrzebnego siłowego naciskania. (Luper)

Postępując w ten sposób, zdasz sobie sprawę, że możesz kontrolować czas trwania bloku poprzez zmienianie tempa i następnie łagodzenia jąkania¹. 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 mowy².

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 powinieneś być w stanie naprawić to, co zrobiłeś źle, opierając się na tym, czego się dowiedziałeś podczas analizy i studiowania sposobu, w jaki się jąkasz.

-
- 1 Gdy jąkający zauważą, że mogą kontrolować czas trwania jąkanego bloku, wtedy zanika obawa, że nie będą w stanie dokończyć wiadomości. (D. Williams)
 - 2 Podczas wyciągania się z bloku, jąkała 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)

Korekcja pre-blok

Zestaw 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 w predeterminowany 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 tym, jak konie zostały już skradzione, ponieważ proces nie zatrzymuje jąkania w momencie rozpoczęcia. Oczywiście masz rację, ale to szkolenie jest kluczowe, ponieważ otwiera ono drogę do kolejnego kroku. Oczywiście musisz teraz nauczyć się przygotowywać, aby ubiec zająknięcie, zanim się zacznie¹. Ten proces kontrolowania bloków, zanim wystąpią, nazywany jest korekcją ‘pre-blok’.

Przez większość czasu 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 wyczekujesz problemów i bloki cię zaskakują. Taka sytuacja zostanie przedyskutowana później.

Ponieważ najczęściej przewidujesz trudności na chwilę przed pojawieniem, dlatego proponujemy skorzystać z tej informacji. W ten sposób będziesz miał okazję zareagować na za-

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

grożenie, przygotowując się na nie z wyprzedzeniem.

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

W korekcji 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 wypowiadania 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, jękając 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 powinienes zrobić. Jest to kluczowa część twojego programu terapeutycznego.

Aby zapobiec nieporozumieniom, nakreślamy szczegółowo jak korekcje 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

Jest to ścisła procedura, którą powinienes się kierować, korzystając z korekcji pre-blok, gdy przystępujesz do słowa lub dźwięku, którego się obawiasz. Na chwilę po dojściu do słowa i zanim zaczniesz je wypowiadać, (1) zrób pauzę – całkowicie się zatrzymaj. Ta przerwa, zanim rozpocznesz słowo, daje ci czas, aby się uspokoić, zaplanować i przeprowadzić próbę tego, jak uporasz się ze słowem.

Pauza nie potrwa długo i gotowość do zatrzymania się przekonana zarówno ciebie, jak i twojego rozmówcę, że jesteś zdeterminowany do utrzymania kontroli nad sytuacją¹. 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 gardło. Postaraj się poczuć luźno spoczywający język i lekko opuszczoną zuchwę jakbyś zamierzał nawilżyć luźne usta. Przekonaj się czy możesz odczuć 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 w myślach lub bezgłośnie mimicznie próbę, w której poczujesz, jak twoje usta powoli wykonują te poprawki, wypowiadając całe słowo w spowolniony i niespiesznie przedłużony sposób, przesuwając się powoli od jednego dźwięku do kolejnego. Oznacza to, że mentalnie lub mimicznie wykonujesz próbę tego, jak będziesz wprowadzał te zmiany, w celu wyeliminowania błędów, które najczęściej popełniasz na tym dźwięku².

1 Społeczeństwo na ogół nagradza osobę, która otwarcie mierzy się i podejmuje próby poradzenia sobie z jąkaniem. (Stromsta)

2 Najpierw (jąkała) powtarza w pantomimicznej zawężonej wersji jąkane zachowanie, którego właśnie doświadczył, następnie próbuje jeszcze

Gdy twój oddech wróci do normy – i nie wcześniej – (6) wypowiedz słowo, wykonując korekty, które wcześniej przećwoczyłeś. JEDNAK (7) wyartykułuj dźwięk i słowo w posuwisty dźwięczny przedłużony sposób, wyolbrzymiając korekcje, zwracając większą uwagę na odczucie słowa niż na to jak brzmi¹. Chociaż wolna artykulacja może przenieść się na kilka kolejnych słów, to nie powinienes mówić w ten sposób w żadnym innych przypadkach.

Często napotykanym problemem jest zrobienie przejścia ze spółgłoski do następnej w kolejności samogłoski. Powolny przedłużony sposób utrzymywania przepływu brzmienia głosu podczas wypowiadania trudnego słowa, jest przeznaczony do wykonywania tych przejść łagodnie². Daje również wystarczająco dużo czasu, aby odczuć wykonywane korekty, gdy prześlizgujesz się przez dźwięk i słowo³. Kiedy posuwasz się powoli przez słowo, skoncentruj się na odczuciu zmian lub przesadnym korygowaniu nieprawidłowości.

Jeśli jesteś skrępowany z powodu pauzy lub przeciąganego sposobu wymawiania słowa, którego się obawiasz, zrób to tak czy inaczej! Właśnie w tym momencie twoja determinacja się odpłaci – nie masz innego wyboru. Zobaczysz, że pauzy będą coraz krótsze i krótsze wraz z nabieraniem wprawy w przystę-

raz pantomicznie zmodyfikowanej wersji tego zachowania. (Van Riper)

- 1 Naucz się pozostawać świadomym odczucia czynności wykonywanych przez mięśnie, przechodząc przez słowo. (Neely)
- 2 Wszystkie działania, które podkreślają lub uwydatniają łagodne przejścia od dźwięku do dźwięku, od słowa do słowa będą z korzyścią dla ciągłej mowy. (Agnello)
- 3 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)

powaniu do wyczekiwanym bloków w ten nowy sposób.

Ostrzeżenie - w żadnych okolicznościach nie powinieneś używać pauzy w celu odwrócenia 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 zdania¹, 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 pozostaje (przyp. przenosi się, utrzymuje się).

Wybieraj słowa, na których możesz się zablokować – pomyśl o tych, na których najczęściej się jękaś – 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 jakiegokolwiek typ bloku. Powinno to przełożyć się na prawdziwe poczucie, że jękanie jest pod kontrolą.

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

1 Używanie pre-bloku na pierwszym słowie zdania to dobry pomysł. (Starbuck)

Następnie wrzuć niższy bieg (spowolnij mowę), który da ci chwilę na zaplanowanie tego, jak powinienesz dokonać koniecznych korekcji. Potem przejdź powoli i łagodnie przez słowo, uważnie obserwując 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 korekcjami pre-blok, będziesz budował pewność we własne zdolności do kontrolowania mowy i będziesz w stanie przechodzić przez każdy blok w predeterminedowany sposób. Określasz z wyprzedzeniem ruchy, które musisz wykonać oraz jak je wykonać w celu uformowania dźwięków i równego wypowiedzenia słów. Podążanie tą ścieżką jest ważne. Jąkanie jest czymś, co robisz i teraz powinienesz wiedzieć, jak zmieniać to, co robiłeś.

Czy już się zniechęciłeś?

Podobnie jak wielu spośród jąkających 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^{1 2}.

Niestety jąkanie wydaje się szczególnie podatne na ponowne powracanie³. Powinniśmy także zaznaczyć, że istnieje kilka czynników, które działają przeciw twoim wysiłkom 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 jąkania. Zacząłeś 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 jąkanych zach-

1 Każdy jąkała będzie oczywiście doświadczał wzlotów i upadków a droga do poprawy rzadko nie jest krętą. (Kamhi)

2 Pomimo postępów okazynie będą pojawiać się dni kiepskiej mowy, w które wmieszają się dezorganizujące stresy. (Blumel)

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

wań mogą pojawić się ponownie.

Nie jest to powód, aby ganić siebie w takich momentach. Niemniej jednak, kiedy to się stanie powinienes 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 jąkanie, 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 załamania są łatwiej wywoływane.

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 zmniejszone po doznaniu niepowodzenia, perspektywy dalszej pracy są nawet bardziej zniechęcające.

Prawdą jest, że sporadycznie jakaś jedna reguła lub procedura korekcyjna może stanowić dużą część odpowiedzi na twój problem¹. Jednak zazwyczaj stosowanie różnych procedur zapewnia bardziej równomierny postęp².

Innym powodem, dla którego niektóre osoby jākające zniechęcają się, jest to, że chcą i oczekują perfekcji, która jest nieosiągalna. Niektórzy myślą, że powinni być w stanie mówić

1 Wszyscy się różnimy; to, co pomaga jednemu, niekoniecznie może działać na kogoś innego. (Garland)

2 Płynność podobnie jak zaufanie przychodzi powoli i wyslizguje się od czasu do czasu. (Guitar)

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 wysiłku^{1 2}.

Poza tym możliwe jest, że możesz poprawić koordynację między tymi obszarami mózgu, które są odpowiedzialne za mowę i synchronizację sekwencji akcji mięśni aparatu mowy. Dotyczy to również innych osób.

Być może jest więcej powodów, aby to było prawdą w twoim przypadku, szczególnie jeśli zacząłeś się jąkać jako dziecko. Jako dziecko mogłeś częściej niż inne dzieci doświadczać zająknięć 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 kija golfowego. W każdym razie dążenie do perfekcyjnej mowy jest niepraktyczne dla tych, którzy się jęka³.

Większość jękał doświadcza okresów relatywnej płynności wypełnionych nadzieją, a następnie okresów blokowania wy-

-
- 1 Nie marnuj czasu i nie wywołuj u siebie frustracji, próbując mówić z idealną płynnością. (Sheehan)
 - 2 Zmniejsz swoje wymagania nakładane na siebie i innych związane z perfekcyjną mową i zaakceptuj je całkowicie. (Barbara)
 - 3 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)

pełnionych rozpaczą. Gdy nastąpi nawrót, postaraj się dowiedzieć, jak zidentyfikować jego źródło. Odpowiedź powinna być gdzieś w tej książce. Sprawdź czy trzymasz się wytycznych i kiedykolwiek mówisz, nie walcz i nie wymuszaj siłowo mowy – jākaj się łagodnie.

Chcielibyśmy podkreślić, że nie ma potrzeby odczuwania winy, gdy się jākasz – jākanie nie oznacza, że jesteś wadliwy. Większość jākół czasami się zniechęca. Jākanie jest twardym przeciwnikiem i musi być ogłuszane raz po raz do momentu poddania¹. 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.

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

Przyjrzyjmy się obecnej sytuacji w kolejnym rozdziale.

1 Cierpliwość i gotowość są konieczne, aby zaakceptować ponowne wystąpienia, jak i nawroty. (Garland)

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 jękaniu i o tym, jak działa program terapeutyczny. Jeśli tak jest, to mamy nadzieję, że czerpałeś przyjemność z czytania. W rezultacie powinieneś dysponować teraz lepszym zrozumieniem konsekwencji wynikających z tego złożonego problemu.

Jednak zakładając, że sam się jękaś i uczciwie wypróbowałeś przedstawione procedury, powinieneś zauważyć, że możesz zmieniać swoje zachowania związane z mową poprzez pozwalanie, aby była ona regulowana zaleceniami przedstawionymi w podstawowych zasadach¹.

Rozpoczynając pracę nad tym programem, zakładamy, że najpierw szczerze eksperymentowałeś nad procedurą terapeutyczną, w której mówiłeś w powolny, posuwisty, przedłużony sposób, co może łagodzić problem u niektórych osób. Jeśli używałeś 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 czas².

Eksperymentowanie z tą procedurą powinno pokazać czy jesteś wystarczająco zdeterminowany, aby stosować się do kolejnych procedur terapeutycznych, które pomogą ci rozwiązać

- 1 Jękanie zachowania mogą zostać zmienione. Nawet jeśli nie masz wyboru czy się jękać, to masz wybór, jak się jękaś. (Murray)
- 2 Łagodzenie jękania to ostatecznie kwestia samodyscypliny i kontroli. (Stromsta)

problem. Mamy nadzieję, że masz tę determinację.

Następnie prawdopodobnie kontynuowałeś swoją pracę nad zasadami podstawowymi. Nierealne jest spodziewanie się, że już w tej chwili będziesz całkowicie usatysfakcjonowany z realizacji wszystkich celów. Jednak jeśli stosowałeś się do tych wytycznych, zauważyłeś, 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, zacząłeś od zasad. Stosując się do niektórych z nich, dowiedziałeś się, że nie powinieneś próbować powstrzymywać się przed jąkaniem, ale wprowadzić kilka uspokajających zmian w sposobie, w jaki mówisz.

Przykładowo, 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 wyrobiłeś sobie nawyk mówienia zawsze w sposób powolny i niespieszny? Czy przykładasz się do jąkania miękko, lekko i łagodnie – w ekspresyjny i 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 za-

przestać prób ukrywania faktu, że jesteś jąkałą – 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 jąkaniu 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 nękały jąkały 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 pogarszające twoje problemy.

W regule (4) pracowałeś nad zaobserwowaniem czy występują u ciebie pewne symptomy wtórne towarzyszące jąkaniu. I jeśli tak było, przypuszczalnie pracowałeś nad wyeliminowaniem ich – dlatego mamy nadzieję, że pozbyłeś się tej części twojego jąkania. Stosownie do tego, twoje jąkanie 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 jąkania. 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 nie-

prawidłowo lub anormalnie z mięśniami aparatu mowy (ustami, językiem i żuchwą), co nie jest potrzebne do produkcji mowy.

Uzyskując tak wartościowe szczegółowe informacje dotyczące 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 – przyzwyczajęń, które jak już wiesz, mogą zostać oduczone.

Inne zasady niewspomniane w tym podsumowaniu były częścią twojego programu i zakładamy, że nie zostały pominięte. W jednej z nich (9) powinieneś dbać o to, aby mowa posuwała się naprzód bez powtórzeń lub wracania do tego, co już zostało wypowiedziane, tak aby utrzymać ciągły tok mowy.

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 nad odczucie 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 będzie działać. To ty jesteś osobą, która jest odpowiedzialna za efekty¹.

Po realizacji tego programu chętniej przyznajesz się do jąkania i miejmy nadzieję, że kontynuujesz eliminowanie wszystkich przyzwyczajęń powiązanych z unikaniem. Powinno to pomóc uwolnić wiele z twojego 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^{2 3}. 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 upierać się przy tym programie, 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

-
- 1 To nie jest kwestia szczęścia. Możesz wypracować własne „szczęście”. Możesz to zrobić. (J. D. Williams)
 - 2 Mowa jest czymś wytwarzanym przez rozmówcę i dlatego jest czymś, co rozmówca może modyfikować i zmieniać. (Conture)
 - 3 Poprzez uczenie się, że ma wybór w sposobie, w jaki mówi i w sposobie, w jaki reaguje, jękający zda sobie sprawę, że może być odpowiedzialny za sposób, w jaki mówi. Stanie się typem rozmówcy, który może zmieniać mowę, którą wytwarza. (D. Williams)

dziwnie to brzmi, prawdopodobnie będziesz musiał przystosować się do płynnej mowy¹.

W zależności od twoich reakcji konieczne może być monitorowanie mowy, gdy będziesz stawał się płynny. Przykładowo możesz zacząć mówić tak szybko, że nie będziesz świadomy uników i zmagania, które może ponownie się rozwinąć. Co więcej, ponieważ nie byłeś przystosowany do mówienia swobodnie, to jakakolwiek niemożność wyrażenia własnych myśli może sprawić, że stracisz zaufanie do sposobu, w jaki mówisz².

Niestety jak zaznaczyliśmy, jąkanie wydaje się szczególnie podatne na powracanie³. 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 być może będziesz musiał się zmierzyć ze starymi lękami.

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 utrzymywaniu i wzmacnianiu twojej płynności.

Również, aby zapobiec regresowi, zrób wszystko, co w twojej mocy, aby upewnić się, że twoja mowa jest podporządkowana zasadom podstawowym. Te zdroworozsądkowe środki zawsze mogą służyć pomocą w komunikowaniu się z mniejszym stresem i wysiłkiem. Upewnij się także, że nie zaczynasz stosować uników.

1 Możesz być zdumiony tym, że płynność jest czymś, do czego musisz się przystosować. Jednak jest to główny problem w konsolidowaniu poprawy. (Sheehan)

2 Zналиśmy 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)

3 Ślady zaburzenia najczęściej pozostają i nawroty występują. (Freund)

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 daje przewagę.

Właściwie z czasem powinieneś kontynuować zyskiwanie zaufania w zdolnościach do kontrolowania mowy¹. Bądź asertywny; im więcej masz pewności, tym więcej doświadczysz wolności od strachu.

Pomocnym będzie także przyjęcie ogólnej pozytywnej postawy. Mów sobie, że jesteś w stanie i przezwyciężysz 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 dążeń.

Z drugiej strony nie oczekuj lub nie wymagaj od siebie zbyt wiele². 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 przekonującym³.

Jeśli ktoś mówi, że jesteś wyleczony, nie myśl, że musisz to udowodnić. Zamiast tego powiedz, że nadal się jąkasz i właściwie pokaż, jak to robisz, korzystając z umyślnego jąkania. Jeśli

1 Zaufanie przychodzi, kiedy stoczmy bitwę i wygramy. Przychodzi, kiedy zaakceptujemy wyzwanie, zamiast uciekać. (Van Riper)

2 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)

3 Jąkały nie są ani trochę gorsze czy lepsze od innych i niekoniecznie musisz zawojować świat tylko dlatego, że się nie jąkałeś. Po prostu mówisz lepiej. (Emerick)

zawsze nazywasz siebie jąkałą, to nie będziesz pod presją, aby nie być jednym z nich. Pamiętaj, że jąkanie jest w dużej mierze tym, co robisz, aby się nie jąkać.

Twoja mowa, podobnie jak innych, nie musi być perfekcyjna¹. Ludzie na ogół są niepełny – jąkały czy nie. Jąkanie jest upartą przeszkodą i jeśli pokonałeś ją w stopniu, w którym jesteś wolny od strachu, to nie możesz dłużej uważać go za utrudnienie². Terapia jest wyzwaniem, podobnie jak wyzwaniem jest również życie. Wierz w siebie³.

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 niešťczęśliwym.

Inni już zwyciężyli, więc ty także możesz. Nastaw się na sukces i miej zaufanie do swoich zdolności, aby go osiągnąć.

Koniec

-
- 1 Idealna płynność jest nieosiągalna i jest autodestrukcyjnym celem. (Sheehan)
 - 2 Jeśli strach przed jękaniem może zostać zredukowany, wtedy z całą pewnością samo jąkanie może zostać zredukowane. (Rainey)
 - 3 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!

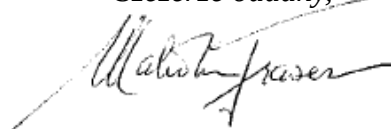
Postępując zgodnie z sugestiami znajdującymi się w tej książce, miej w pamięci, że jękanie jest twoim i tylko twoim problemem, oraz to, że osiągnięcie celów będzie wymagało wiele dyscypliny i chęci.

Przyjmij pozytywną postawę i dodawaj sobie odwagi do utrzymywania realistycznego zaangażowania w podejmowaniu trudnych zadań potrzebnych do wykonywania 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 dark ink, appearing to read 'Malcolm Fraser', with a long horizontal stroke extending to the left.

Malcolm Fraser

*Batalie życiowe nie zawsze padają
łupem najsilniejszego i najszybszego;
Prędzej czy później wygranym jest ten,
który myśli, że jest w stanie!*

Informacje – Dodatek

Dzielenie się problemami z innymi

Grupy wsparcia lub samopomocy zostały zorganizowane w kilkunastu miejscach w całym kraju. Na regularnie odbywających się spotkaniach jękający 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 doświadczeniami z innymi przyjaźnie nastawionymi i rozumiejącymi osobami, które także przechodziły przez takie same niepokoje. Doradztwo połączone z używaniem mowy w społecznych sytuacjach powinno pomóc¹.

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 jękającym. 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 okazje do dotarcia i pomagania innym z takimi trudnościami.

1 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 napięcia¹.

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 wypowiadanie 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

1 Istnieją niebezpieczeństwa płynące z umyślnego kontrolowania oddechu podczas mowy. (Van Riper)

konieczne umyślne wpływanie i świadome kontrolowanie oddechu^{1 2}.

-
- 1 Kontrola oddechu jest najlepsza, gdy oddech jest automatyczny i nie-poddawany świadomej kontroli. [...] Oddychanie powinno być relatyw-nie automatyczne i bezwiedne, dlatego ogólnie rzecz biorąc, im mniej uwagi zwracasz na oddech tym lepiej. (Luper)
 - 2 Zbyt wielu jękających, którzy zostali nauczeni oddychania w specjalny sposób, włączyło ten nawyk do wzorca ich jękania. (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 jękali 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 jękakających 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 jękany 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 jąkanie może się pogarszać?

Możesz mieć skłonność do jąkania 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 jąkania.

Jąkający mają więcej kłopotów podczas rozmów z osobami wyżej postawionymi, z ludźmi, którzy się niecierpliwią, przedrzeżniają lub nie tolerują jąkania. Większość jest bardzo wrażliwa na utratę słuchacza, na przerywanie, na odrzucenie, negatywne reakcje, frustrację, niepokój i wrogość.

Wtedy presja, która tworzy jeszcze więcej jąkania, może pochodzić z wnętrza lub z obecnych przeżyć, wyczekiwanym nadchodzącym męczarni 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 jaskających 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 jaskający musi brać odpowiedzialność za to, aby inni czuli się komfortowo w jego obecności. Jeśli on może być mniej wrażliwy na swoje jaskanie, 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 niepełności. (Gregory)

Czy powinienem mierzyć się ze strachem?

Moja młodość, podobnie jak w przypadku wielu jaskających, była wypełniona przemienne nadzieją i rozpaczą. Tak bardzo byłem spragniony wytnienia od mojego jaskania. Oczywiście nie jest to nic wyjątkowego; większość jaskających doświadcza podobnych uczuć. Jednak czy kiedykolwiek zapytałeś siebie, czym naprawdę jest to, co ci przeszkadza, co wywołuje rozpacz? Czy jest tym jaskanie, czy może twój strach przed reakcjami ludzi na twoje jaskanie? Czy nie jest tym to ostatnie? Większość jaskających 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 jękającym i może pomóc także tobie.

Musisz w jakiś sposób nauczyć się znieczulać na reakcje innych i zaprzestać pozwalając, aby wymyślone lub prawdziwe reakcje na twoje jękanie nadal wpływały na twoje zdrowie psychiczne i spokój umysłu. (Adler)

Czy chwilowo możesz doświadczyć poprawy, poddając się jakimkolwiek leczeniu?

Fakt, że jękający 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 jękających przejawia strach przed milczeniem i jakkolwiek mała pauza lub wstrzymanie przepływu brzmienia w ich mowie wywołuje reakcje nadciągającej paniki. Być może dzieje się z tak, ponieważ większość jękania występuje na początkowych sylabach i jękający 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 powinienś 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 jękania 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 jękał się bardzo. 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 zwołała 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 gwałtow-

nie szarpać. Moja twarz wykrzywiona z powodu mojej walki, aby przerwać tremor, zrobiła się czerwona, a następnie purpurowa. Czułem 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 instytutów jąkania i, z tego, co wyczytał, były to typowe miejsca spośród wielu, wyzyskujące jękały 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 powinien 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 zlicz, 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 jąkaniem jest właściwie większym problemem niż samo jąkanie. (Trotter)

Czy nie powinieneś po prostu unikać kłopotów podczas mówienia?

Nade wszystko pamiętaj, że im mniej poświęcasz wysiłku na nie jąkanie się i im mniej unikasz słów i sytuacji, których się obawiasz, tym mniej będziesz się jąkał w dłuższej perspektywie. (J. D. Williams)

W swoich usilnych dążeniach do płynnej mowy jąkała stawał się coraz bardziej przerażony tym, że nie jest w stanie poradzić sobie z okresowym jąkaniem, które może wystąpić. Im bardziej się zmagał, aby uniknąć możliwych zająknięć lub próbował ukrywać, bądź maskować jąkanie, 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 jąkanie. 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 nieświadomych. Uważam, że ci, którzy dręczą jąkały, 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. Przykładowo na pierwszym roku studiów pracowałem nad przedstawianiem się innym. Po nawiązaniu kontaktu wzrokowego z moim rozmówcą, pracowałem nad modyfikowaniem mojej mowy i używaniem umyślnych nie płynności mówiąc "Jestem Hugo Gre-Gregory". Pod koniec tego roku na zawsze przestałem unikać przedstawiania się i rozpoczynania rozmów. (Gregory)

Czy powinieneś dążyć do idealnej płynności?

Normalna mowa zawiera nie płynności różnych typów. (Moses)

Zawsze pomocnym jest zdanie sobie sprawy, że wiele spośród twoich zawahań i potknięć w mowie można znaleźć w mowie innych ludzi. Jeśli jesteś podobny do innych rozmówców, którzy uważają się za jąkały, zapewne przypuszczasz, że

do póki twoja mowa nie płynie tak równo, jak strumyk na polanie, to nie mówisz normalnie. W rzeczywistości wiele z twoich nie płynności 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 wypowiadania 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 in-

nego 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 powinienś 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 jękających otrzymywało przyjazne sugestie, które miały pośrednio lub bezpośrednio zupełnie zatrzymać ich jąkanie. Te sugestie zakładały cudownie szybkie uzdrowienie i płynną mowę. (Sheehan)

Każdy jękający dorasta z naiwnymi radami sąsiadów i przypadkowych nieznanomych, które na próżno dzwonią w jego w uszach. "Rozluźnij się, pomyśl, co chcesz powiedzieć, zwolnij, weź głęboki oddech, czy próbowałeś 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 nieznanomi najczęściej nie oferują rad, jak leczyć raka lub cukrzycę. Jednak jąkanie przetrwało z łatką widzisz-teraz-już-nie(-jękasz-się), więc sprzyja nieodpowiedzialnym lub nieuczciwym roszczeniom co do prostoty rozwiązania. Proste "lekarstwa" przeważają i historia medycyny jest nimi za-

nieczyszczona. Nawet inteligentni ludzie, którzy powinni wiedzieć lepiej, dają się złapać w tę pułapkę i usidlić. (Sheehan)

Czy powinienes wyjaśniać jąkanie innym?

Czasami pomocne może się okazać wyjaśnienie czegoś o jąkaniu 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 stawiania się "zawodowym jąkałą".

W tym czasie rozpocząłem moje praktyki jako patolog mowy i rozpoczynałem moją karierę jako, jak powiedziała znajomym moja żona, "zawodowy jąkała". Poza tym zawsze uważałem, 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 jąkały 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 jąkała zamierza radykalnie zmienić swój nawykowy sposób jąkania musi pracować wytrwale i pilnie przed długi czas. (Johnson)

Pokonanie problemu jąkania, 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 jąkał, które podejmują wyzwania w ten sam sposób lub robią postępy w tym samym tempie, ale dla wszystkich wspólny jest ten kuszący miraż, wabiący ich na przód. (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 jąkania. Niestety, ku ich przerażeniu i mojemu głębokiemu uczuciu 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 z ładunkiem."

Konduktor oddalił się w dół przejścia, kołysząc się pośród pasażerów, zanim spłynęła na mnie fala uderzeniowa spowodowana szokiem. Spoglądałem przez okno na przemijający krajobraz wśród łzawej mgły gniewu i frustracji, czułem na sobie wzrok innych pasażerów spoglądających ukradkiem; ze wstydu zrobiłem się purpurowy, szyja i głowa pulsowały z 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.

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 jąkałą. 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 występów.

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 dużych emocji, że ledwie mówił, a jednak nadal jego przekaz był klarowny.

Chociaż nigdy nie uwolnił się od śladów jękania, 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 naprzód 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 bilbordów. Wiedziałem, że aby mówić normalnie muszę poruszać się naprzód w równym tempie. Jednak raz po raz stawałem się świadomy przeszkody jak np. ogromnego głazu blokującego drogę jakieś sześć czy pięć bilbordów 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 przebicia się przez przeszkodę. Jeśli się udało,

zdanie wyglądało w ten sposób: "Muszę (pauza na głęboki oddech) zapytać moją matkę".

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 zatrzasnęło 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 tezaursusa. Jednak strategię zastępowania słów i peryfrazowania (skradania się do trudnych słów od innej strony) stwa-

rzały 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 jękanii

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 jękanii.



Kiedy byłem szesnastoletnim młodzieńcem, złożyłem przysięgę młodej brzoźce, że poświęcę moje życie na znalezienie przyczyny i metody leczenia jękania. 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 jękakających się i studiowałem to zaburzenie u nich i u siebie. Prowadziłem prace badawcze i wiele napisałem o jękanii. Przeczytałem prawie całą literaturę światową na ten temat. Wypróbowałem większości z rozmaitych metod terapii, wielu pomogłem rozwiązać ich języki, u innych zawiodłem. Jakże są moje ostateczne wnioski o jękanii?

Sądzę, że:

- Jękanie jest zasadniczo zaburzeniem neuromięśniowym, którego podstawowym elementem są minimalne opóźnienia i przerywanie koordynacji czasowej (timingu) skomplikowanych ruchów, jakie niezbędne są przy mówieniu.
- Najczęstszą reakcją na te opóźnienia jest automatyczne powtarzanie fragmentów słów i przedłużenia.
- 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 stają 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 jękających się nie powinno być zmniejszenie liczby nie płynności 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. Jękający już wie, jak być płynnym. Nie wie natomiast, jak się jąkać. Może zostać nauczony jękania w sposób tak łagodny i krótki, że posiadzie 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? Ciągłe 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 jąkaasz.

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. GUTTAR, 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

★ Jąkające się autorytety.

- ★ 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.

★ Authorities who have been stutterers.
- 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*

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.),
and from the publications of the Stuttering Foundation of America.

Ostatnie strony - TODO!