

Você gagueja:

Um guia para adolescentes

Stuttering Foundation of America

Publicação nº 21



Tradução e Adaptação

Mariana Zackiewicz Ribeiro
Ana Paula G. Souza Mumy
Daniela Veronica Zackiewicz
Luciana Andrea Contesini

Mitos sobre gagueira

Mito: Pessoas que gaguejam não são inteligentes.

Realidade: Não há nenhuma relação entre gagueira e inteligência.

Mito: Nervosismo causa gagueira.

Realidade: Nervosismo não causa gagueira, nem devemos presumir que as pessoas que gaguejam são mais propensas a serem nervosas, temerosas, ansiosas ou tímidas. Elas têm o mesmo perfil de personalidade das pessoas que não gaguejam.

Mito: Gagueira pode "pegar" de uma pessoa para outra, através de imitação ou convívio.

Realidade: Você não "pega" a gagueira de alguém. Ainda não se sabe exatamente a causa da gagueira, mas os estudos recentes indicam que a história familiar (aspectos genéticos), desenvolvimento neuromotor e o ambiente da criança, incluindo a dinâmica familiar, têm um papel importante no início da gagueira.

Mito: Dizer para "respirar fundo antes de falar" ou "pensar antes de falar" ajudam a pessoa que gagueja.

Realidade: Esse conselho apenas torna a pessoa mais insegura, fazendo a gagueira piorar. A melhor reação é o próprio ouvinte escutar pacientemente e usar uma fala mais lenta e relaxada.

Mito: O stress causa a gagueira.

Realidade: Como mencionado anteriormente, muitos fatores complexos estão envolvidos. O stress não é a causa mas, certamente, pode agravar a gagueira.

Você gagueja:

Um guia para adolescentes

Stuttering Foundation of America

Publicação nº 21



Tradução e Adaptação

Mariana Zackiewicz Ribeiro
Ana Paula G. Souza Mumy
Daniela Veronica Zackiewicz
Luciana Andrea Contesini

**São Paulo - SP
2022**

Copyright © 2022 Stuttering Foundation of America

Todos os Direitos Reservados

Proibida a reprodução total ou parcial por qualquer meio de impressão, em forma idêntica, resumida ou modificada, em Língua Portuguesa ou qualquer outro idioma.

Ficha Técnica

Tradução para o português: Mariana Zackiewicz Ribeiro

Tradução, revisão técnica e adaptação: Ana Paula G. Souza Mummy, Daniela Veronica Zackiewicz e Luciana Andrea Contesini

Você gagueja: um guia para adolescentes / Stuttering Foundation of America; tradução de Mariana Zackiewicz Ribeiro, Ana Paula G. Souza Mummy, Daniela Veronica Zackiewicz e Luciana Andrea Contesini - São Paulo: 2022. 60 p.

Tradução de: Do you stutter: a guide for teens ISBN: 0-933388-54-5

Prefácio

Porque você é um adolescente e porque você às vezes gagueja, alguns problemas são unicamente seus. Esse livro foi escrito **para** você na esperança de que ele possa te ajudar a resolver alguns desses problemas.

Cada capítulo é escrito por um especialista na área de gagueira. Você talvez se interesse em saber que alguns deles até já gaguejaram. Outros não. Mas todos concordam que há muito que pode ser feito para melhorar a qualidade da **sua** vida. Esperamos que esse livro o ajude a fazer exatamente isso.

Jane Fraser

Presidente

Stuttering Foundation of America

Abril, 2008

Apresentação da edição em língua portuguesa

O livro "Você gagueja: Um guia para adolescentes" é um livro que tem como objetivo ajudar jovens com gagueira que podem ter certas dificuldades em lidar com essa condição na adolescência, uma época de vida já muito turbulenta. Esta obra faz parte das publicações que a Stuttering Foundation of America oferece às pessoas que gaguejam como forma de ajuda. Pode ser encontrada na Stuttering Foundation of America, cujo site é: www.stutteringhelp.org.

Este livro foi traduzido por mim, Mariana Zackiewicz Ribeiro, uma tradutora não licenciada que se voluntariou para realizar este trabalho tão importante. Sendo eu mesma uma adolescente que gagueja, reconheço a importância deste material ser distribuído para a maior quantidade de pessoas possível, o que poderia ser feito com uma tradução, promovendo assim o acesso a este livro para falantes da língua portuguesa que não estão acostumados a ler em inglês. Tendo experiência de tradução com o documentário *When I Stutter* (vencedor de sete prêmios internacionais), me senti à vontade para realizar esta tarefa, porém, como não sou uma tradutora profissional, espero contar com a colaboração do leitor para apontar possíveis falhas que poderão ser corrigidas na próxima edição.

Gostaria de agradecer à minha mãe Daniela Veronica Zackiewicz, à Ana Paula Mumy e à Luciana Andrea Contesini, todas fonoaudiólogas especialistas em fluência, que me incentivaram a realizar essa tradução, fizeram uma revisão minuciosa e também intermediaram o contato com a Jane Fraser, presidente da Stuttering Foundation. Espero que esta leitura possa ajudar tanto adolescentes que gaguejam quanto suas famílias a encontrarem maneiras de lidar melhor com a gagueira.

Sobre as tradutoras e revisoras

Mariana Zackiewicz Ribeiro

Aluna do Curso de Filosofia na Universidade de Denver e pessoa que gagueja.

Ana Paula G. Souza Mumy

Fonoaudióloga doutora, certificada pela ASHA American Speech-Language-Hearing Association (SLPD, CCC-SLP), trilingue e professora clínica em Fonoaudiologia, trabalhando com distúrbios da fala e linguagem há mais de 20 anos. Ana Paula ensina a disciplina Distúrbios da Fluência em uma universidade americana e modera encontros para adultos que gaguejam através da National Stuttering Association. Ela é presidente da ONG Spero Stuttering Inc., uma organização focada na melhoria do tratamento da gagueira e da qualidade de vida das pessoas que gaguejam nos Estados Unidos. Embora não seja uma tradutora licenciada, já participou da tradução do filme *When I Stutter*.

Daniela Veronica Zackiewicz

Fonoaudióloga clínica, mestre em Ciências da Reabilitação pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, especialista em Fluência pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia, co-fundadora da Associação Brasileira de Gagueira e diretora da Oficina de Fluência. Também colaborou na tradução do filme *When I Stutter*.

Luciana Andrea Contesini

Fonoaudióloga clínica, especialista em Linguagem e em Fluência pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia, fez parte da diretoria da Associação Brasileira de Gagueira e é diretora da Oficina de Fluência.

Sobre a Oficina de Fluência

A Oficina de Fluência foi criada em 2014 e promove diversas ações voltadas para as pessoas que gaguejam como oficinas terapêuticas em grupo (Oficina de Fluência), certificações em escolas (Selo Escola Amigo da Gagueira), formação e certificação de profissionais (Selo Fonoaudiólogo Amigo da Gagueira), cursos e grupos para pais, campanhas de conscientização sobre a gagueira, dentre outros. Para conhecer mais acesse o site www.oficinadefluencia.com.br e as redes sociais @oficinadefluencia.

Sumário

Prefácio	4
Capítulo 1 - Por que eu?	
Por Richard F. Curlee, Ph.D.	9
*Universidade do Arizona	
Capítulo 2 - Fatos e mitos	
Por Edward G. Conture, Ph.D.	15
*Universidade Vanderbilt	
Capítulo 3 - Lidando com pais	
Por Dean E. Williams, Ph.D.	25
*Universidade de Iowa	
Capítulo 4 - Lidando com a escola	
Por Hugo H. Gregory, Ph.D.	34
*Universidade Northwestern	
Capítulo 5 - Lidando com os amigos	
Por Lois A. Nelson, Ph.D.	39
*Universidade de Wisconsin	
Capítulo 6 - Começando a se ajudar	
Por Barry Guitar, Ph.D.	44
*Universidade de Vermont	
Capítulo 7 - Por que a terapia de fala?	
Por Lisa A. Scott, Ph.D.	53
*Universidade do Estado da Flórida	
Uma mensagem pessoal	
Por Charles Van Riper, Ph.D.	57
*Universidade de Western Michigan	

*Afiliação às essas instituições quando o capítulo foi escrito

Capítulo

Um

Por que eu?

Richard F. Curlee, Ph.D.

Se você gagueja, você provavelmente já se perguntou milhares de vezes: por que eu?

Todos os tipos de pessoas gaguejam: autores proeminentes, atores, personalidades da TV, atletas profissionais, acadêmicos, pessoas de negócios, até reis. A maioria, porém, são apenas pessoas normais tentando passar pela escola, ou pelo trabalho, ou por formar uma família, ou apenas ser feliz. Pessoas como você e eu. Uma hora ou outra, todo mundo se sente fraco, sem valor, envergonhado, ressentido, bravo, com medo ou um pouco estranho. Se você gagueja, porém, é tentador pensar que você se sente desse jeito *por causa* de sua gagueira. E você? Como você se sente em relação a sua gagueira? Como você se sente em relação a você mesmo?

Há sempre alguma dor, alguma tristeza na vida de todos. Alguns tem mais, outros tem menos. É tudo uma questão de grau. O que faz a diferença é o que fazemos sobre o que não

gostamos. E você? Você evita ligar para pessoas no telefone? Você substitui palavras “fáceis” por “difíceis”? Você acaba se sentindo bravo ou frustrado tentando falar sobre algo que é importante? Você fica quieto perto de estranhos? Você fica tímido em festas? Você às vezes se sente sem esperança sobre melhorar sua fala? Você não está sozinho com esses sentimentos e esse conselho é escrito para você. Você pode não achar todas as respostas que procura, mas você ganhará uma visão muito mais extensa de sua gagueira e de como melhorá-la quando terminar o livro.

Escondendo

A maioria das pessoas tenta esconder coisas sobre elas mesmas que elas não gostam. É por isso que milhões de dólares são gastos em produtos para o cabelo, maquiagem, sapatos de salto alto, sutiãs com bojo, etc. Às vezes, porém, tentar esconder as coisas só deixa a situação pior. Pode até criar problemas piores do que aqueles que você estava tentando esconder. Se você perceber que está evitando falar, ou até evitando participar em algumas atividades, quer dizer que seu mundo está girando em torno da gagueira. Você também está adquirindo algumas lições bem duras sobre gagueira e sobre esconder.

O medo quase sempre aumenta quando algo que tememos chega mais e mais perto. Ninguém gosta de se sentir com medo, e todos nós tentamos parar de nos sentir assim o mais rápido possível. Porém, nem sempre isso é algo bom. Porque uma vez que decidimos evitar algo porque talvez possamos gaguejar, o alívio que sentimos nos “ensina” a querer evitar mais situações como aquela no futuro. Com o tempo, nós nos percebemos sentindo cada vez mais e mais medo em relação a essas situações. Você passa muito tempo se preocupando e planejando como você pode fazer para não gaguejar mas pouco tempo pensando em como você pode mudar o jeito que você fala? O seu mundo parece estar diminuindo?

Evitar falar e evitar gaguejar são simplesmente jeitos de se esconder. Tem muitos outros. Alguns tentam camuflar dificuldades substituindo palavras. Outros dizem “hum” e “tipo assim” para iniciar a fala ou evitar chegar no bloqueio. Outros também seguram o fôlego ou tensionam o

maxilar e fecham os olhos para tentar fazer a palavra sair. Alguns desses “truques” são familiares para você? A gagueira parece um tipo de inimigo, se escondendo dentro de você, com quem você tem que lutar contra, todos os dias? Algumas dessas coisas realmente ajudam na sua fala? Você se sente desencorajado porque tentativas anteriores de melhorar sua fala falharam? Você está com medo de tentar novamente, com medo de que você seja um fracasso? Então continue lendo.

A maioria de nós tenta evitar as coisas que não gostamos em nós mesmos, e para aqueles que gaguejam, isso frequentemente significa evitar situações ou circunstâncias em que estamos com medo de sermos envergonhados pela gagueira. Por exemplo, você deixa as pessoas atenderem o telefone por você, mesmo se você estiver mais perto? Você às vezes pede o que você consegue falar em um restaurante, em vez do que você realmente quer? Você às vezes deixa professores acharem que você não sabe a resposta, em vez de responder? Você procura em lojas pelo que você quer, em vez de perguntar para os vendedores? Você se vê concordando com outros porque é difícil expressar o seu ponto de vista? Você odeia mais a sua gagueira ou o jeito que as pessoas reagem a ela? Você tem medo de ser você mesmo? Do que *exatamente* você está se escondendo?

Pensamentos e ações autodestrutivas

O que você pensa afeta o que você faz e o que você sente. Se você é como a maioria das pessoas que gaguejam, sua gagueira vai e volta. Você tem dias bons e ruins. Às vezes você fala com quase nenhuma dificuldade. Outras vezes você poderia morrer com a frustração e humilhação de gaguejar. Não é raro ouvir pessoas que gaguejam falar coisas do tipo:

"Se eu me sentisse mais segura, eu não gaguejaria".

"Eu entro em pânico quando isso acontece e minha fala vai pro brejo".

"Eu gaguejo porque eu tenho baixa autoestima".

Tudo isso sugere que nossos sentimentos estão mandando no jeito que falamos. O que você diz a si mesmo quando gagueja? Você já pensou que você é burro, fraco, nervoso ou o que

quer que seja porque você gagueja? Esses pensamentos tem algo a ver com o que sentimos, ou com o jeito que falamos?

Os ouvintes também são às vezes culpados pela gagueira. Por exemplo, você já pensou:

"Eu não consigo evitar de gaguejar na frente de estranhos".

"Professores me fazem gaguejar".

"Ele parecia tão atarefado e impaciente que eu só travei".

Esses tipos de pensamento provavelmente refletem, pelo menos à primeira vista, sentimentos de impotência que ocorrem quando falhamos em atingir alguma meta que temos. Eles são comuns entre todos nós e, com o tempo, passam a ser acreditados. Se você acreditar que vai falhar em andar sobre um tronco através de um riacho, como isso afeta as chances que você tem de realmente conseguir realizar essa tarefa?

Se você acredita que você vai gaguejar, como isso afeta o jeito que você fala? Acreditar que seu nome é difícil de falar deixa isso mais fácil ou mais difícil? Mais difícil, é claro! Acreditar que você está apenas tendo um dia ruim vai deixar a sua fala mais fácil ou mais difícil? Você tem algum pensamento auto-destrutivo sobre não conseguir mudar a sua fala? Você está pronto para realmente fazer o trabalho duro de mudança? Se sim, você está lendo o livro certo!

Assumindo a responsabilidade

Várias pessoas que gaguejam passam muito tempo tentando descobrir por que elas gaguejam. Elas acreditam que se conseguirem uma resposta para essa pergunta, serão curadas. Tais crenças, infelizmente, não são verdadeiras e encorajam as pessoas a focar muito no passado. Você ainda passa muito tempo tentando descobrir por que você gagueja? Talvez seja hora de você começar a trabalhar no que você *pode* mudar.

Você já sabe da notícia ruim. Não há cura para a gagueira. A notícia boa é que você pode mudar o que você faz. Os sentimentos mudam quando o que fazemos muda. Nossas crenças

mudam quando nossas ações mudam. Claro, algumas mudanças são fáceis e outras são difíceis. Na verdade, algumas mudanças até podem parecer impossíveis à primeira vista.

Talvez isso seja como você se sente em relação a sua gagueira. Talvez sua fala esteja ruim porque tentativas anteriores de melhorá-la tenham falhado. Talvez você até tenha sido “curado” por um pequeno período de tempo até que sua gagueira voltou. Você seria louco se não tivesse suas dúvidas! Uma coisa é falar, esperar por mudanças, mas realizá-las não é fácil.

Falar é algo que você faz. Se você gagueja quando você fala, gaguejar também é algo que você faz. Com muito trabalho e esforço da sua parte, e talvez com alguém para ajudar, você pode parar de evitar aquelas situações nas quais você tem medo de gaguejar. Você pode parar de camuflar sua gagueira. Você pode mudar como você fala. Você pode realmente se libertar da gagueira.

Mas vamos ser claros sobre o que isto significa. Quase sempre, recuperação é um processo longo e gradual. Não há atalho, não há caminho fácil. Você tem que aceitar pequenos passos na melhoria. Mudanças substanciais e duradouras ocorrem apenas por um longo período de tempo.

Infelizmente, recaídas periódicas também podem ocorrer. Mas elas também podem ser superadas, dependendo de como você responde. A longo prazo, porém, você pode gaguejar menos, falar mais confortavelmente e ser menos infeliz se você tomar a responsabilidade pela sua melhora. Esse é um objetivo aceitável para você? É esse o momento certo para você tomar responsabilidade pelo jeito que você fala?

Uma importante parte de crescer é aprender a se responsabilizar pela sua vida. Mas além de ficar mais velho e ter mais responsabilidade, crescer também significa *fazer* o que você decidir.

Agora, existem diversos motivos para você duvidar de que é possível mudar algo que às vezes parece imutável. Você até pode não querer trabalhar na sua gagueira agora, tudo bem. Não há nada errado com isso. Pode haver várias coisas na sua vida que são muito mais importantes do que como você fala. Se a sua gagueira não está te incomodando agora, então não há razão para você passar pelo processo de mudá-la.

Esforços feitos pela metade estão fadados a falhar e, tentar mudar apenas para agradar aos outros, tem poucas chances de sucesso. Quando você decidir trabalhar na sua gagueira deve ser porque você tem um compromisso com você mesmo para mudar. É algo que você tem que fazer por você.

Se você decidir continuar lendo esse livro, você vai achar muito mais sobre a gagueira e sobre como você pode procurar ajuda. Esse é o tipo de livro que tem sessões que você provavelmente vai querer ler diversas vezes. Ele também pode levantar algumas questões na sua mente que você vai querer pensar sobre elas por algum tempo. Talvez você até queira discuti-las com algum amigo ou alguém que você confia, alguém cujas opiniões você valoriza.

Desconsiderando o que você decidir agora, você deve sempre lembrar que há diversas outras pessoas que têm os mesmos problemas que você. Várias provavelmente têm as mesmas dúvidas e medos e também algumas das mesmas esperanças e sonhos que você tem também. Você não está sozinho e há muita informação e ajuda disponível para você. Bem, é isso. Sem mais perguntas. Sem mais conversa fiada. O que você faz agora é uma decisão sua.

Capítulo

Dois

Fatos e mitos

Edward G. Conture, Ph.D.

Há muito tempo atrás eu era um adolescente. Assim como seu professor de matemática, seu treinador de basquete, e acredite ou não, sua mãe e seu pai também já foram adolescentes. Sim, eu sei, aqueles eram os tempos antigos e agora tudo é muito diferente. E, eu tenho que concordar, algumas coisas como o laser, computadores e coisas assim são mais diferentes do que quando eu era um adolescente. Eu acredito que você concordaria, porém, que algumas dessas diferenças não fazem diferença em termos do que nós pensamos e sentimos sobre nós mesmos.

Você pode ser único mas isso não o faz diferente

Pense, por exemplo, sobre aquele menino de cinco anos do fim da sua rua aprendendo como andar de bicicleta. Lembra quando você estava aprendendo a andar de bicicleta? Todas as quedas, as vezes que você não conseguia parar e quando você finalmente conseguiu andar 3 metros sem cair? Você pode sorrir para você mesmo pensando nessa pequena criança aprendendo a andar de bicicleta porque isso te lembra das suas próprias experiências.

O que você acha que aconteceria, se você dissesse pra esse menino de cinco anos que você teve as mesmas experiências que ele? Ou se você dissesse a ele que você lembra como é difícil aprender a andar de bicicleta e que ele poderia fazer isso ou aquilo para aprender mais fácil e mais rápido? Há uma grande chance de que esse menino de cinco anos escute seu conselho educadamente e logo depois que você sair ele retome seu próprio jeito de fazer as coisas.

Veja, a maioria de nós pensa em nossas experiências como algo único. Até um ponto, tudo bem, porque cada um de nós é único. O que esquecemos é que a maioria de nós passou pelas mesmas experiências, como andar de bicicleta, que são tão similares que nós temos muito a aprender com aqueles que já vivenciaram essas experiências antes. Claro, cada situação pode ser lidada de um jeito diferente, e isso também está tudo bem.

Se imaginarmos, por exemplo, uma festa onde todo mundo está dançando uma música, provavelmente veríamos que nem todo mundo dança exatamente do mesmo jeito. O que as pessoas compartilham uma com as outras é o ato de dançar, mas elas não tem que dançar exatamente do mesmo jeito para isso acontecer.

Em outras palavras, mesmo que você lide com uma situação de um determinado jeito, que é diferente do jeito que outras pessoas lidam com ela, você se surpreenderia ao descobrir como sua reação e seus sentimentos são semelhantes aos de outras pessoas que vivenciam a mesma situação. Sim, todos nós somos únicos, mas não quer dizer que nós somos tão diferentes assim.

A maioria dos problemas é similar; o que difere é como lidamos com eles

Na verdade, é essa semelhança entre os problemas das pessoas que permite que elas se relacionem com as palavras de várias músicas populares. Por exemplo, você pode até nunca ter ouvido falar dela, mas é muito fácil de entender a Janis Joplin quando ela canta que às vezes parece que *o mundo inteiro está em cima de mim*. Ou quando Charlie Brown pergunta porque está todo mundo sempre atrás de mim, às vezes você também pode sentir um pouco como Charlie Brown ou como a pessoa na canção de Joplin. Seus problemas parecem que se acumulam até o ponto em que você acha que ninguém no mundo pode ter tanto azar.

Porém, a verdade é que todo mundo tem problemas. O que faz a diferença entre os problemas das pessoas é o jeito como elas lidam com eles. Essa habilidade de lidar com os problemas é o que realmente faz a diferença.

Tudo isso leva ao ponto central da minha história. Um jeito bom de você lidar com a sua gagueira é ganhar a maior quantidade de informação possível sobre o seu problema. Agora, eu não posso falar sobre tudo que tem aí para saber sobre a gagueira. Mas eu posso compartilhar com você algumas das informações sobre gagueira que podem estar te incomodando.

Esse conhecimento provavelmente não lhe dará o poder de "parar de gaguejar", mas certamente o ajudará a ver seu problema com um pouco mais de clareza, o que deve ajudá-lo a lidar melhor.

“Pessoas gaguejam porque estão tensas ou nervosas” e outros mitos

Às vezes, quando você abre a boca para falar, parece que as pessoas olham para você como se você não estivesse bem. Sabe, você acha que eles estão olhando para você como se

você fosse um pouco maluco. Bem, a primeira coisa que você tem que aprender é que esse é um problema delas e não seu.

As informações mais recentes sugerem que pessoas que gaguejam, em sua maioria , estão praticamente intactas emocionalmente e psicologicamente.. Na verdade, muitas pessoas que atendem pessoas que gaguejam, como por exemplo os fonoaudiólogos, ficam surpresos ao perceber que as pessoas que gaguejam são muito normais, apesar de seu problema de fala.

Claro, você vai diferenciar alguns momentos em que você não quer falar, mesmo quando você sabe o que dizer. Algumas outras vezes você pode até tentar evitar situações em que você tem que falar. Mas na verdade, a maioria desses eventos são apenas reações às situações anormais. Quer dizer, você não acharia um pouco estranho para alguém gostar de alguma coisa que eles têm dificuldade em fazer?

Se você está fazendo terapia fonoaudiológica, os fonoaudiólogos podem tentar ajudá-lo a reduzir essa evitação de situações, os medos e a ansiedade de falar. Eles entendem que esses são aspectos típicos da gagueira e não algo para se envergonhar ou esconder. De qualquer modo, ser uma pessoa que gagueja e ter essas preocupações não significa de nenhuma maneira que você é louco ou que você está desequilibrado emocionalmente. Você está meramente reagindo de maneiras que são normais sob essas circunstâncias.

São os ouvintes quem de fato ficam nervosos

Um dos ditados mais comuns sobre as pessoas que gaguejam, que tenho certeza que você já ouviu, é que "eles gaguejam porque estão nervosos". No entanto, o que nunca se pergunta é se o ouvinte que diz que você está nervoso também estava nervoso! Muitas vezes, as pessoas atribuem aos outros, os sentimentos que elas mesmas estão sentindo naquele momento.

Por exemplo, um ouvinte que fica nervoso quando tem que esperar por qualquer coisa, como um sinal de trânsito ficar verde, também pode ficar nervoso esperando a pessoa que gagueja conseguir encontrar suas palavras. Um ouvinte que se sente nervoso quando você

gagueja pode presumir que você compartilha esses sentimentos e que esses sentimentos são a causa de seus problemas de fala. Sendo assim, não é espantoso que tantos ouvintes, com boas intenções, é claro, frequentemente lhe digam para "relaxar".

Certamente é difícil, para qualquer pessoa falar claramente e fluentemente quando elas estiverem tensas. Por outro lado, muito relaxamento leva não à fluência, mas sim ao sono. Você, eu e todos temos que achar um equilíbrio entre tensão e relaxamento para conseguirmos falar da melhor forma possível. Nós não queremos ser tão tensos a ponto de imitarmos o Homem de Lata, do Mágico de Oz, nem tão relaxado a ponto de imitarmos o Espantalho. Provavelmente estamos em algum lugar no meio, com algum grau de tensão e relaxamento misturados. Qualquer coisa que acabe com esse equilíbrio entre tensão e relaxamento deixa difícil para qualquer pessoa falar bem.

Pergunta: Como você faz uma pessoa sem braço descer de uma árvore?

Resposta: Você acena para ele.

Algumas pessoas pensam que qualquer pessoa que é um pouco diferente do normal, geralmente não é muito esperta. Infelizmente essas mesmas pessoas não gostam de ter nenhuma informação que possa negar seus pensamentos e opiniões.

Na verdade, informação já existente sugere fortemente que a maioria das pessoas que gagueja tem um nível normal de inteligência. Pessoas que gaguejam vão para a universidade e ocupam vários cargos de responsabilidade em uma variedade de profissões. A velha ideia que algumas pessoas têm de que pessoas que gaguejam não são tão espertas quanto pessoas fluentes é só outra versão de “pessoas gaguejam porque estão nervosas”. As pessoas várias vezes colocam a culpa sobre um problema, nesse caso, gaguejar, em outro problema, nesse caso inteligência, independentemente de realmente existir outro problema!

Tanto quanto podemos dizer, aqueles que gaguejam têm tanto direito de ser um gênio quanto as outras pessoas. E as pessoas fluentes não são todas inteligentes! Não, as chances são de que você não estava na fila errada quando estavam distribuindo cérebros.

Você pode tirar a gagueira da pessoa que gagueja ...

Ao mesmo tempo que é verdade que algumas pessoas que gaguejam continuam a gaguejar pelo resto de suas vidas, muitas pessoas conseguem mudar sua fala e viver quase sem gaguejar. Claro, é preciso coragem, trabalho e paciência para mudar uma coisa tão pessoal quanto a sua fala. Nós nunca dissemos que seria fácil, mas mudar você consegue.

Estudos recentes indicam que o comportamento não é colocado em moldes como concreto. Ele é mutável. No entanto, cabe a você fazer a mudança. É claro que para fazer alguma dessas mudanças precisará de alguma ajuda dos seus amigos ou de um fonoaudiólogo.

Dia após dia, as pessoas que gaguejam vem mostrando a si mesmos e àqueles ao seu redor que eles podem mudar. Que eles podem ficar cada vez mais fluentes. Eles não tem que continuar iguais se eles não quiserem.

Mitos: A gagueira é adquirida por imitação.

Nós nunca ouvimos falar de um corvo, pássaro Mynah ou papagaio, todos famosos imitadores, que começaram a gaguejar enquanto viviam com pessoas que gaguejam. Ainda mais, fonoaudiólogos fluentes, que têm trabalhado com centenas de gogos durante todas as suas vidas e expostos à gagueira, não começaram a ter o mesmo problema.

A maioria dos gogos começa a gaguejar sem nunca ter escutado nenhuma outra pessoa gaguejar. Então, o mito da imitação cai feio, igualzinho aquele sobre verrugas em suas mãos depois de mexer com sapos ou rãs.

Porém, na verdade, o mito da imitação se recusa a cair principalmente por causa do fato de acreditar que crianças imitam adultos como se fossem copiadoras. Enquanto copiar pode ser sim fator importante para alguns comportamentos, é difícil entender como isso pode funcionar para uma criança gaga se seus pais ou avós não são gogos.

Não, gagueira não parece ser algo que se espalha como um resfriado ou entra no corpo como radioatividade. Em teoria, o papagaio poderia imitar uma pessoa que gagueja, mas não sabemos de nenhum caso assim. O nosso melhor palpite, baseado em estudos sobre a fala e eventos relacionados, é que a imitação é uma explicação muito simplificada para um problema extremamente complexo.

Você tem os olhos verdes da sua mãe e a gagueira do...

A gagueira parece ocorrer em famílias. Isso significa que gagueira é genética? Alguns cientistas conseguiram achar o que parece ser uma base genética para alguns impedimentos da fala, que podem resultar em uma gagueira. Porém, se a genética é um fator importante na gagueira, seu papel é bastante complexo e não tão previsível quanto a herança da cor dos olhos ou do cabelo.

Estresse pode quebrar seus ossos, mas e a sua fala?

Se a gagueira fosse o resultado do estresse, então veríamos vários controladores de torres de avião extremamente gogos. Porém, não houve um surto de gagueira nas torres de controle de

tráfego aéreo, pelo menos não que a gente saiba! Não, o estresse não ajuda ninguém a fazer nada no seu melhor, mas como morte e impostos, o estresse é uma parte da vida. Pensar que alguém pode viver uma vida livre de estresse é como ficar esperando a noite toda pra ver a fada do dente pra ganhar seu autógrafo. Nenhum desses eventos vai acontecer.

A vida é cheia de eventos que nos deixam estressados mentalmente, fisicamente e psicologicamente. E sim, é na maioria desses momentos estressantes que conseguimos aprender mais sobre nós mesmos, por exemplo, bons sentimentos sobre si mesmo ao terminar com sucesso um relatório de livro difícil para a aula de inglês.

Obviamente, um estresse constante sem alívio não é bom pra ninguém, mas tentar viver a vida em um estado de sonho também não. O que quer que seja que acreditamos sobre gagueira, não é “causado” por estresse, do mesmo jeito que não dizemos que aquilo que faz a ferida arder é o que “causou” a ferida. Na verdade, é a faca que causou o corte em primeiro lugar e o sal só faz o corte doer mais. Infelizmente, como um caso de assassinato não resolvido, a gente ainda não conseguiu descobrir a “faca” que causa a gagueira, mas a gente tem certeza que não é o estresse, e que ele é sim o sal que faz o problema ficar pior.

Nada vai bem com fadiga, nem mesmo a fala.

Embora várias situações sejam frequentemente associadas à gagueira, três são as mais comuns: falar enquanto está animado, falar rápido e falar quando se está muito cansado. No fim de um dia de escola, esporte ou trabalho difícil, é difícil não estar exausto. Quando as pessoas estão mentalmente, emocionalmente e fisicamente cansadas, não é tão fácil para elas manterem uma fala fluente.

Quando as pessoas estão muito cansadas elas não conseguem dançar bem ou pintar dentro das linhas.

Colocando de maneira simples, a fadiga torna mais difícil para uma pessoa manter uma fala fluente, assim como para ter o seu melhor desempenho em geral. Porém, fadiga é um pouco

como o estresse, pode ser minimizada mas nunca pode ser evitada completamente. Pode ajudar a perceber que para a maioria das pessoas a fluência simplesmente não pode ser mantida em situações de estresse físico e emocional. Tentar evitar sentir-se cansado é um pouco como tentar evitar ficar nervoso ou parar de pensar sobre elefantes rosas!

A severidade da gagueira varia; o pêndulo nunca pára no meio

Dizem que uma coisa é constante e isso é a mudança. Seu peso, o clima, suas notas escolares e sua gagueira, todos variam (não no mesmo nível, esperamos)! O que provavelmente faz essas mudanças na sua fluência estranhas para você é a mesma coisa que fazia mudanças no clima parecerem estranhas para humanos no passado: é a sua aparente imprevisibilidade..

Você está fluente em um momento e gaguejando no outro. Enquanto sua gagueira não traz consequências tão catastróficas quanto um terremoto, a aparente aleatoriedade de sua gagueira pode lembrá-lo das erupções repentinas e inexplicáveis de um vulcão. Presentes em um dia e ausentes no outro.

Embora ninguém realmente saiba porque a gagueira varia desse jeito, provavelmente está relacionado a mudanças em suas reações aos seus ouvintes e a situações, a complexidade da situação de fala, a rapidez com que você fala e assim por diante.

Talvez até mudanças na fadiga e no estresse possam ter um papel também, mas qualquer que seja o caso, é justo dizer que mudanças na sua fala são geralmente constantes. Essas mudanças, nós sabemos, podem ser desencorajadoras, mas você deveria saber ao menos que isso é uma parte normal de gaguejar para a maioria dos gogos.

Mais homens gaguejam que mulheres; onde estava a igualdade de direito quando você realmente precisava?

Nesse momento, é estimado que existam 3 milhões de gogos nos Estados Unidos.¹ Também é um fato que três a quatro meninos gaguejam para cada menina que gagueja. Para começar, não sabemos o motivo *exato* dessa diferença entre homens e mulheres. Porém, além de uma variedade de exceções, os homens exibem mais de quase todos os problemas humanos do que as mulheres.

Isso é justo? Não, claro que não, mas é um fato da vida. Tem muito mais homens na prisão do que mulheres, mais homens jovens estão envolvidos em acidente de carro do que mulheres, etc. Por que a diferença?

Primeiramente, durante a infância, há uma diferença inata nas habilidades de falar de meninos e de meninas. Além disso, o ambiente familiar e social parece reagir aos meninos de maneira um pouco diferente das meninas. Então, mais meninos gaguejam do que meninas provavelmente por causa de questões inatas em seu desenvolvimento social e linguístico, diferenças inerentes às habilidades de fala e linguagem dos meninos e diferenças nas reações do ambiente às habilidades e comportamentos dos meninos.

Na realidade, todas essas diferenças fazem pouca diferença pra você. O que é importante, o que você tem que tentar lembrar, é o fato de só porque você é um menino não significa que você tem que gaguejar pelo resto da sua vida.

Em outras partes deste livro, você vai achar algumas sugestões sobre como você pode melhorar a fala e os comportamentos relacionados à ela. Essas sugestões, assim como os fatos que eu discuti com você, representam nossas tentativas de falar a verdade pra você. E, parafraseando um ditado antigo, nós esperamos que a verdade vá começar a te ajudar a se livrar dos seus problemas.

Esses são os fatos, Jack.

¹ No Brasil estima-se que aproximadamente 2 milhões de pessoas gaguejam, número baseado na prevalência de 1% da população.

Capítulo

Três

Lidando com os pais

Dean E. Williams, Ph.D.

Gaguejar pode criar diversos problemas diferentes entre você e seus pais, mais do que você pode estar disposto a enfrentar.

Ao longo do seu crescimento, seus pais te disseram o que fazer e não fazer, como se comportar e não se comportar, o que comer e não comer, e assim por diante. Você discutiu sobre algumas coisas, concordou com outras, você fez algumas das coisas que eles sugeriram, não fez outras. Contou para os seus pais o que você fez em algumas situações, e em outras não. Questões ou problemas entre você e seus pais geralmente ficam evidentes e você pode falar sobre eles, rir, chorar por causa deles, discutir e até gritar. Mas, pelo menos, na maior parte do

tempo, vocês falam um com o outro. Para a maioria dos adolescentes, problemas com a gagueira não são tão simples assim.

Quando você fala com seus pais, você está disposto a passar a maior parte da conversa tentando esconder sua gagueira e eles passam a maior parte da conversa fingindo que não a notam.

Ambos, em vários níveis, desconfortáveis, e ainda assim parece ser algo que você e os seus pais pretendem não notar, e como resultado, não falar sobre esse assunto. Isso te deixa um pouco triste e preocupado. E, pessoas que se preocupam umas com as outras, realmente se preocupam. Se preocupam sobre o que a pessoa está sentindo ou pensando. Quando não se fala sobre um assunto, é preciso imaginar o que o outro está pensando.

Quando você *imagina* o que os seus pais pensam sobre sua gagueira, você, como todo mundo, imagina o pior. Gaguejar é *horrível* pra você, então, você imagina que seus pais devem pensar coisas “*horríveis*” sobre isso e possivelmente até sobre você. Adicione o fato de que, às vezes, eles fazem coisas como acabar uma palavra pra você, falar por você, não olhar nos seus olhos quando você começa gaguejar, ou falar pra você se acalmar, ou pensar sobre o que você quer dizer, entre outras coisas.

Quando seus pais começam a falar coisas desse tipo, isso não ajuda. Só aumenta a sua preocupação e os seus sentimentos de se sentir sozinho, e de não saber o que fazer sobre isso.

Eu quero discutir com você problemas que descobri que adolescentes e seus pais costumam enfrentar ao encarar abertamente o problema da gagueira. Eu acredito que você vai perceber que algumas das questões que eu pensei são as mesmas que você já pensou e se preocupou.

Os seus pais agem como se a gagueira fosse algo sobre o qual eles não podem falar?

Se você pensa que os seus pais fazem isso, você não está sozinho. É uma das maiores preocupações que eu escuto de adolescentes. Você ficaria surpreso com algumas respostas que os pais dão.

Uma razão para não querer falar sobre isso é que eles podem estar com medo de chatear o filho se mostrarem decepção em relação ao jeito que ele fala. Eles dizem que seu filho não fala com eles sobre isso e que parece estar envergonhado quando a gagueira ocorre. Isso faz eles sentirem que isso é uma coisa muito particular da parte de seu filho e eles não querem parecer invasivos, por isso eles não falam sobre isso.

Isso não é interessante? *Você* não fala sobre isso porque você acha que *eles* não querem falar sobre o assunto, e *eles* não falam sobre isso porque acham que *você* não quer falar sobre isso!

Isso pode parecer uma situação estranha e mesmo assim ela não é nada incomum. Deixe-me dar um exemplo que não envolve a fala. Se alguém da sua sala de aula faz alguma coisa que é vergonhosa, você provavelmente vai sentir vergonha por ele. Se você gosta dessa pessoa, é provável que você não vá falar sobre isso depois da aula, não por que você achou que o que seu amigo fez foi horrível, mas porque você não quer machucar seus sentimentos. Veja, isso é o que alguns pais, talvez seus pais façam também. Eles fazem isso *não* necessariamente porque você *gaguejou*, mas porque eles acham que isso te chateia, e eles respeitam os seus sentimentos.

Outra razão que os pais me deram para não falar com os seus filhos sobre gagueira é porque realmente isso não importa para eles. Não os incomoda muito, e eles já estão acostumados a isso. Na verdade, alguns deles até dizem que “nós só viemos hoje para saber mais sobre isso porque nos disseram que era algo que devíamos fazer”.

Esses pais me falam que seu filho não gagueja muito perto deles. Eles falam que o filho não tem muito a dizer perto deles, ou que ele gosta de ficar sozinho, ouvir música, ler. Também dizem que ele é o filho quieto, que não é como o seu irmão que fala muito e é extrovertido.

Não tem como eles saberem que você está evitando essas situações em que você teria que falar, não porque você gosta de ficar sozinho, mas sim porque você está com medo de que você vá gaguejar. Eles não conseguem ver os momentos em que você substitui palavras, ou as

vezes que você apenas concorda com a cabeça em vez de falar, ou as vezes que você só fala alguma coisa quando você acha que não vai gaguejar. Eles não sabem como você se sente por dentro, e não vão saber **a não ser que você conte para eles.**

A terceira e maior razão pela qual os pais não falam com seus filhos sobre gagueira, é que eles não sabem muito sobre o assunto e não sabem o que dizer sobre isso. Eles se sentem mal sobre isso. Eles ajudaram seu filho crescer e agora eles têm um adolescente que está cada vez ficando mais independente.

Com o passar dos anos eles conseguiram entender suas alegrias, seus problemas, seus sucessos e suas falhas, porque eles também as experienciaram quando eles estavam crescendo. Eles conseguiram te ajudar e te guiar de acordo com suas próprias experiências. Ah, vocês às vezes gritam e discordam uns dos outros, mas geralmente sabem o que o outro quer dizer, vocês apenas não concordam um com o outro. E tudo bem. A maioria das vezes vocês acabaram entrando em um consenso, ou concordaram em não resolver isso porque a situação estava aberta e vocês dois conseguiram conversar sobre isso.

Mas gagueira não é como as outras coisas. Os seus pais podem não gaguejar. Eles não sabem como é. Ainda assim, como seus pais, eles acreditam que eles tem que saber como ajudar.

Agora, se você conseguir, tente se colocar no lugar deles. Eles não sabem o que dizer ou o que fazer para te ajudar. Eles não sabem e se sentem um pouco envergonhados e até impotentes em não saber. Eles podem dizer ou fazer algumas coisas que não fazem sentido pensando que vão te ajudar. Mas é apenas isso, uma esperança de que possam ajudar.

A verdade é que, na maioria das vezes, o que eles fazem não ajuda e só serve para deixá-lo triste ou até bravo. Você está começando a entender o quão importante é que você e seus pais conversem? Vai chegar uma hora em que você vai ter que parar de fingir que a gagueira é um problema que pode ser escondido. Você está infeliz porque você gagueja. Seus pais estão infelizes porque eles não sabem como ajudar. É hora de vocês conversarem.

Na maioria das vezes no passado, quando seus pais e você conversavam sobre um problema, eram os seus pais quem começavam a conversa. Nessa situação, porém, sua gagueira é seu problema, então é você que deve começar a conversa. Para alguns de vocês, isso não será tão difícil. Seus pais podem ser abertos a conversar sobre problemas que te incomodam. Mas, para

outros de vocês que não estão acostumados a falar tanto assim sobre problemas com os seus pais, pode ser difícil. Na minha experiência de conversar com muitos adolescentes sobre esse problema, eu percebo que a coisa mais difícil pra eles é encontrar coragem para começar a conversa. Você pode achar que você não tem essa coragem, mas eu tenho certeza que você tem.

Todos os adolescentes com quem eu conversei têm essa coragem. Várias vezes eles não conseguem exercê-la porque eles não tiveram coragem para falar, porque eles achavam que fossem gaguejar. Eu sempre respondo a isso perguntando para eles me contarem as vezes nos últimos dois ou três dias em que eles conversaram mesmo achando que gaguejariam. Se eles fizeram isso uma vez, e todos eles fizeram, foi preciso coragem da parte deles..

Você certamente falou em momentos em que sentiu medo por dentro. Você sentiu que você não ia conseguir falar, mas você conseguiu. Isso foi corajoso.

Você poderá se sentir desconfortável, com um pouco de medo, quando você começar a falar com seus pais sobre um problema que é muito pessoal pra você como a gagueira. Eu quero fazer algumas sugestões que devem ajudar a tornar isso mais fácil. Adolescentes já me disseram que elas ajudam. Merecem pelo menos uma tentativa.

Primeiro, selecione um bom momento e um bom lugar para conversar. Muitas famílias parecem estar sempre com pressa. Sua mãe e seu pai muitas vezes estão apressados tanto para chegar em casa quanto para ir para outro lugar, ou estão com pressa para fazer outra coisa. E não ignore o fato que você provavelmente faz a mesma coisa.

Então, ache um momento em que tenha tempo para conversar. Exemplos dessas ocasiões são: quando vocês estão andando de carro, ou quando vocês estão jantando juntos. A maioria das famílias tem uma hora em que é mais fácil conversar uns com os outros. Procure esses momentos. Pode ser apenas com um dos pais, se isso for mais confortável. Muitas pessoas falam que é mais fácil conversar quando vocês estão fazendo coisas juntos, e quando não tem ninguém por perto.

Em segundo lugar, lembre-se que seus pais provavelmente se sentirão estranhos também. Eles podem olhar para baixo, mexer com os dedos, ou agir de forma estranha ou envergonhada. Não deixe essas reações te abalarem. Lembre-se que seus pais têm sentimentos tanto quanto você. E tem horas que eles também não sabem o que dizer. Por exemplo, você já descobriu como

falar com seus pais sobre sexo e fazer com que eles olhem nos seus olhos enquanto respondem sem ficar vermelhos?

Por fim, pense nos dois pontos que eu acabei de discutir. Eu espero que agora você consiga entender o quão importante é que *você* comece a conversa e defina o tom dela. Seja direto e, pode ajudar se, ao mesmo tempo, você também demonstrar o seu próprio desconforto.

Alguns exemplos incluem: “Eu quero falar com você sobre minha gagueira”, aí continue com, “Eu não sei exatamente como começar”, ou “Eu tenho vergonha disso“, ou “É difícil de falar sobre isso”, ou qualquer outra coisa que você possa dizer que reflita o jeito que você se sente na hora.

Agora você acabou de dar um grande passo! Você está livre para falar sobre qualquer outro problema que possa te incomodar. Você não precisa falar sobre todos de uma vez. Escolha alguns que são importantes pra você e comece com eles. A janela agora está aberta pra você falar sobre sua gagueira em outros momentos, em outros lugares, e lembre-se que você vai ter que fazer sua parte para manter essa janela aberta.

Os seus pais terminam as palavras para você e às vezes falam por você?

Se você é como outros adolescentes, seus pais fazem isso ou já fizeram isso em algum momento da sua vida. Os pais me contam que eles só estão tentando ajudar os seus filhos. Você pode explicar para eles que na verdade isso não ajuda. Se você está com medo de que eles vão terminar suas palavras ou falar por você, você tem mais problemas do que teria de outra forma. Explique para eles que é importante para você que você fale por si mesmo e que eles vão ajudar mais se apenas esperarem você acabar de falar.

Novamente tem que ver a situação pelos olhos deles. Se, quando você começar a gaguejar, eles acabarem dizendo uma palavra para você e você só acena de acordo, vai parecer que eles estão realmente ajudando. Se, por outro lado, quando eles terminarem sua palavra, em

vez de você parar, você apenas continuar gaguejando até você terminar a palavra, ficará óbvio para eles que eles não estão ajudando. A mesma coisa vale quando eles falam por você.

Se você parar de falar e apenas acenar de acordo, parece que eles estão ajudando. Mas, se você continuar falando, mesmo gaguejando, e dizer o que você quer dizer (mesmo que seja o que seus pais acabaram de dizer) ficará óbvio para eles que eles não estão ajudando. Desse jeito, você mostra para eles que você consegue falar por si mesmo.

Os seus pais pensam que, se você realmente tentasse, você conseguiria parar de gaguejar?

Não importa o que eles pensam, isso não é verdade e você está certo. Você sabe que quando você tenta o máximo que você pode, quando você faz tudo que as pessoas falam para você fazer, você gagueja mesmo assim. Às vezes, você até gagueja mais.

Seus pais precisam entender isso sobre a gagueira. Explique para eles como você se sente e as coisas que você faz para te ajudar. Se eles ainda não conseguem entender, então eles precisam falar com um fonoaudiólogo.

Os seus pais fazem concessões especiais para você porque você gagueja?

Tem momentos em que os seus pais podem dispensá-lo de fazer certos trabalhos em casa que envolvam falar, por exemplo, fazer tarefas ou dar recados. Você sabe que no começo você se sente aliviado, mas depois você também tem vergonha. E você não se sente muito orgulhoso de si mesmo se você sabe que seu amigo, seu irmão ou sua irmã fazem trabalhos como esses.

Essa é uma razão importante para falar com seus pais. Explique para eles que às vezes você pode se sentir desconfortável, mas que você quer fazer a sua parte. Você vai se sentir melhor e eles vão se sentir melhores também, e esse será um passo a mais em fazer com que eles entendam o seu problema com a gagueira. A partir desse momento, você vai precisar estar aberto e pronto para se voluntariar para ajudar em casa, fazer tarefas ou qualquer outra coisa em que falar possa ser necessário.

Os seus pais parecem irritados ou bravos às vezes porque você gagueja?

Essa é uma questão difícil de considerar, porque é necessário uma reflexão sobre suas ações quando você gagueja, as ações quando você acabou de gaguejar e as ações quando você está com medo de que você vai gaguejar. Mas, os pais me falam que eles não ficam bravos *quando* os filhos gaguejam, eles ficam bravos quando eles são rudes ou quando eles não pensam sobre os outros.

Um exemplo seria: “Quando Berto atende o telefone e ele gagueja, ele apenas desliga, sem ligar para quem estava do outro lado da linha. Ele não sabia quem estava ligando, o propósito da chamada, ou nada mais. Ele é rude e não pensa nos outros.”

Outro exemplo seria: “Algumas amigas foram na casa da Márcia. Elas estavam conversando e se divertindo. Aí, sugeriram sair para comprar pizza e se encontrar com outros amigos. Aí, a Márcia ficou mal-humorada e rude. Ela estava gaguejando um pouco. Então, ela parou de falar e disse que não queria mais ir.”

Os exemplos acima devem mostrar o meu ponto bem claramente. Você pode agir de uma forma rude em alguns momentos apenas porque você realmente não quer gaguejar.

Os seus pais não entendem isso e eles acham que você está apenas sendo mal educado e rude. Lá no fundo, você não gosta do jeito que você agiu, mas o fato de seus pais apontarem isso pra você só faz as coisas piorarem. Esse é mais um motivo pelo qual você e seus pais deveriam conversar, para que você possa ajudá-los a entender a gagueira direto da fonte.

Você e os seus pais discordam sobre a necessidade de terapia?

Há momentos em que os pais colocam os filhos em terapia e eles ficam relutantes em fazer. Outras vezes são os filhos que querem a terapia mas os pais não acham necessário. Você se encaixa em alguma destas categorias? Se sim, eu espero que agora se torne óbvio que você e seus pais precisam conversar sobre as razões prós e contras sobre fazer terapia.

Geralmente não é uma decisão difícil de se tomar depois de se chegar a um acordo. Se isso não puder acontecer deste jeito, eu recomendo que você e seus pais tenham essa conversa na presença de um fonoaudiólogo. Se um não está disponível, porque não tentar com um orientador ou professor da escola? Eles não estão emocionalmente envolvidos e podem ajudar.

Um pensamento para finalizar

Um bom jeito de você lidar com seus pais e deles lidarem com você e de todos lidarem com a gagueira é cada um sentar e ler este capítulo. Então, vocês podem discutir as partes que se aplicam a vocês. Discutindo isso juntos, será possível construir uma base sólida para lidar com isso construtivamente e ter elementos básicos para ajudar ambos.

Capítulo

Quatro

Lidando com a escola

Hugo H. Gregory, Ph.D.

Lidar com a sua gagueira em um ambiente escolar é duplamente importante, pois você passa uma grande quantidade de tempo lá e também porque falar na escola é vital para o seu sucesso como aluno. O tipo de impressão que você sente que passa contribui para os sentimentos que você sente sobre si próprio. Participar em atividades, interagir com outros estudantes e professores, e fazer uma terapia relacionada às atividades escolares, são tópicos que a maioria dos adolescentes gagos acham que são extremamente importantes.

Falando em sala de aula

A maioria das pessoas gagas já experimentou frustração ao dizer “eu não sei” quando ela sabia, só por conta de haver uma chance de que poderia gaguejar. Naquele momento, o medo é aliviado, mas mais tarde você pode se sentir frustrado porque você não demonstrou todo o seu potencial.

Estudantes que gaguejam sempre se referem a esse medo como “uma contagem regressiva para ler em voz alta”. Estudantes que não gaguejam leem antes para ver se tem alguma palavra que eles não conseguem pronunciar. Já *you* procura por palavras nas quais você sabe que vai gaguejar, enquanto espera a sua vez. Mas não há apenas o medo de travar, há também o medo de que algum outro estudante vá rir. Você pode não gostar da possibilidade de outras pessoas se sentirem desconfortáveis quando você fala. E como resultado dessa dificuldade e dessas reações, você se sente ainda mais tenso e com medo.

Fazer apresentações é outro medo comum, apesar de que algumas pessoas, quando tem toda a atenção, se dão melhor do que outras. Algumas pessoas acham que ajuda praticar o que você vai dizer antes de realmente fazer a apresentação na sala de aula.

Você pode pedir ao professor que lhe dê mais tempo durante a discussão em classe, se você achar que isso lhe ajuda. A pressão do tempo, ou seja, a sensação de que você não deve deixar seu ouvinte esperando e que talvez não consiga começar a falar novamente se fizer uma pausa, pode fazer com que você fale mais rapidamente e tenha medo de fazer uma pausa. Ao não se apressar, você reduz a pressão do tempo.

Embora seja difícil participar de discussões em sala de aula e responder a perguntas quando você acha que vai gaguejar, evitar tais situações parece aumentar a gagueira e a tensão. Uma menina no segundo ano do ensino médio que tinha feito grandes avanços na sua fala, estava insegura sobre o ensino médio. Ela pediu para os professores que não a chamassem para ler em voz alta, mas depois de algumas semanas nessa situação, seu medo de falar e sua fala estavam muito piores.

Fazendo as coisas mesmo sabendo que vai gaguejar, faz as pessoas se sentirem melhores. E é melhor para você. Porém, não fazer algo por medo de gaguejar, não é.

Fazer terapia para melhorar a sua fala, lidar com a pressão do tempo e diminuir sua gagueira em certas situações é o jeito mais positivo e mais esperançoso de melhorar sua participação em atividades escolares. Você e o seu fonoaudiólogo podem planejar com o professor quais as formas que vocês vão lidar com esses tipos de situação na escola.

As reações dos estudantes

“Muitas crianças se sentem mal sobre elas mesmas, então elas tentam fazer outras se sentirem mal também.”

“As pessoas tentam achar coisas ruins nos outros. A gagueira é algo bem óbvio.”

Essas coisas ditas por dois adolescentes que estão na terapia refletem o jeito que vários estudantes interpretam reações negativas à gagueira deles.

Nos anos da adolescência há muitas emoções. Alguns estudantes tentam se sentir melhor colocando os outros para baixo. Psicólogos acreditam que essa reação é baseada na grande quantidade de preconceito que existe hoje em dia. Estudantes que gaguejam já admitiram que eles zoaram colegas gordos. Então eles perceberam que estão fazendo exatamente o que acreditam que os outros não deveriam fazer com eles. As pessoas que zombam dos outros estão expressando sua própria inadequação, mesmo que não pretendam magoar.

Você pode ajudar outros estudantes tentando ser mais aberto sobre a sua gagueira. Isso pode ser difícil se você acredita que não pensar ou falar sobre isso vai fazer a gagueira desaparecer. Mas já que você chegou nessa idade ainda com esse problema, é mais fácil ser realista e aberto sobre o assunto. Fale com seus amigos, com seus professores e fale até com aqueles que te zoam. Nada para eles como dizer “sim, eu sou gago”.

Uma menina gaga de 16 anos comentou que as crianças ficaram menos cruéis com o passar do tempo, mas você não precisa esperar. Ajude-as. Um menino de 14 anos que estava começando a terapia me disse que ele estava assumindo mais responsabilidade agora por ajudar seus amigos na escola a se sentirem mais à vontade com sua gagueira. Ele falava sobre a terapia

e mencionava sua dificuldade de vez em quando quando gaguejava. Por exemplo, ele dizia: "Eu disse esse som com bastante força. Posso dizer com mais facilidade".

Adolescentes me dizem que se sentem surpresos quando descobrem que há pessoas que querem aprender mais sobre gagueira. Por exemplo, alguns já até fizeram apresentações na escola sobre esse tema e ficaram satisfeitos com o interesse demonstrado. Claro que, provavelmente, é mais fácil ser mais aberto sobre sua gagueira se você estiver recebendo terapia e percebendo uma melhora.

As reações dos professores

Assim como você gosta mais de um professor do que outro, você vai gostar ou não vai gostar do jeito que alguns professores lidam com a sua gagueira. Alguns adolescentes me falam que eles preferem que o professor finja que nada está acontecendo e nem tente ajudar. Outros apreciam o interesse e a preocupação de seus professores. Um aluno disse: "Me irrita que o professor me dê atenção especial." Outra aluna disse: "Eu gosto quando ele pergunta no que pode me ajudar".

Como explicamos essas diferenças? Para pessoas que não têm o hábito de falar sobre a gagueira em casa, você provavelmente também não tem o hábito de falar sobre sua fala e não quer que ninguém na escola o mencione. Pode ser difícil ter um professor apontando isso o tempo todo.

Três adolescentes que gaguejam me falaram que acham melhor falar com os professores se isso for feito de um jeito inteligente, ou seja, os professores conversarem com eles sobre como eles se sentem e o que eles acham que poderia ajudá-los a participar com mais sucesso nas aulas.

Se eles estivessem fazendo terapia, eles preferiam que o fonoaudiólogo e o professor falassem diretamente com eles, e não sem eles saberem. Há diferentes formas dos professores se relacionarem com assuntos sensíveis, mas às vezes sua própria sensibilidade sobre o assunto pode dificultar os esforços de um professor.

Alguns professores, talvez por conta de uma falta de experiência com pessoas que gaguejam, podem se sentir desconfortáveis quando você gagueja. Eles podem ficar envergonhados. Conversar com esses professores pode ajudá-los a lidar com seus próprios sentimentos e a se sentirem mais à vontade.

A situação escolar e a terapia de fluência

Alguns estudantes que gaguejam não querem que saibam que eles estão em terapia ou até não querem fazer terapia na escola. Você não devia se sentir culpado em relação a isso pois isso resulta, em parte, da reação das pessoas à sua gagueira. Não tem problema se sentir envergonhado.

Depois, quando a sua fala estiver melhorando na terapia e você se sentir menos sozinho no processo, e quando você estiver se sentindo menos sensível, você poderá estar mais disposto a falar sobre a sua terapia.

Enquanto você estiver melhorando, você e seu fonoaudiólogo podem usar a escola para lidar com a sua fala em diferentes situações. Nessa conexão, talvez você queira falar com os seus professores sobre seus objetivos de terapia, sozinho ou com seu terapeuta. A maioria dos adolescentes que eu conheço tentam pelo menos compartilhar com seus amigos.

Às vezes, quando pessoas gagas se veem em vídeos ou gravações com os seus amigos, elas se sentem surpresas quando veem que sua dicção é até melhor do que a de seu amigo. Isso é muito recompensador. Porém, é provável que você esteja mais ciente das mudanças em sua fala do que qualquer outra pessoa. A terapia ajuda você a aceitar as mudanças envolvidas em falar melhor. Estabelecendo metas realistas e assumindo a responsabilidade, você conseguirá ver o seu progresso e melhorar cada vez mais.

Capítulo

Cinco

Lidando com os amigos

Lois A. Nelson, Ph.D.

Você gostaria de ter amigos com quem você realmente pudesse conversar?

Amizades não apenas acontecem. A maioria precisa de um cuidado para desenvolver uma ligação especial, na qual ambas as partes se sentem importantes e válidas. Você quer que os seus pensamentos e sentimentos sejam respeitados e validados pelos seus amigos, e eles querem que você faça o mesmo.

Como uma amizade começa? Porque você gagueja, você sente que isso faz uma grande diferença. Se você tem alguém com quem você cresceu junto, isso é ótimo, mas e se você não

tem isso? Como você conhece alguém? Se você é gago, você pode se sentir hesitante em dar o primeiro passo. Você lembra de uma experiência passada em que você estava tentando não gaguejar de jeito nenhum mas acabou gaguejando. Você tem medo de que a sua gagueira vá mandar potenciais amigos para longe e fazer você se sentir envergonhado.

É mais fácil se sentir conectado a outros se vocês compartilham dos mesmos interesses. É mais fácil colocar a gagueira em segundo plano quando se está focando em outras coisas.. Pergunte a si mesmo o que você faz durante o seu tempo livre. Existe algum esporte ou hobby em que você é bom? Existe um talento que você pode desenvolver? Foque nas suas forças em vez das suas fraquezas.

Para a maioria dos amigos, a gagueira não faz diferença. Eles te tratam normalmente, quer você fale fluentemente ou não. Sua atitude molda a deles. Se você não está incomodado, porque eles estariam?

Mas o que acontece se outros amigos não te olham quando você gagueja, ou terminam as frases para você? É ruim quando as pessoas com as quais você conta se incomodam com sua gagueira mas, a não ser que você os diga, como eles vão saber?

Eles tentam te proteger?

Você se preocupa se os seus amigos se sentem envergonhados quando você gagueja? É fácil pegar essa impressão se eles respondem por você, ou se eles intervêm para que você possa falar muito pouco, mas provavelmente eles só estão tentando te ajudar.

Olhe mais de perto. Por que eles estão tentando te proteger? Eles acham que estão te fazendo um favor? Resista ao favor se você conseguir. Apesar de parecer mais fácil quando eles interferem por você, essa proteção tira o foco do que você realmente precisa fazer: falar.

Suponha que você não está pronto para pedir para os seus amigos te deixarem falar por você mesmo. Você não tem tanta certeza se você consegue lidar com isso e você não sabe como eles vão reagir. Contar para eles pode ser um risco, mas não é um risco tão grande como você

pensa. A longo prazo , é melhor para você falar e gaguejar do que não falar nada e se sentir péssimo.

Quem pede a Coca-cola?

Você já fez o “quero a mesma coisa”, ou só concordou mesmo quando você queria pedir outra coisa para beber ou comer? Amigos têm uma grande probabilidade de entender como é evitar algo que é assustador ou vergonhoso e de não pressionar você para falar. Eles também podem se sentir confusos sobre como pode ser tão difícil apenas dizer algumas palavras.

Você provavelmente se sente pressionado para pedir rapidamente, e sente que você só tem uma chance. Essa situação pode ser muito frustrante se você não consegue mandar na sua boca e na sua mente. Se você se sente tenso ao cometer um erro enquanto fala, você provavelmente o irá cometer. Se estressar pode ter um efeito negativo em qualquer pessoa. O medo afeta como o nosso corpo funciona. Um atleta profissional de basquete pode perder uma cesta decisiva se ele se sentir pressionado e se deixar que essa pressão o atinja. Você também pode perder a cesta. Você pode gaguejar. Mas você pode aprender, com a ajuda de um profissional, a resistir o impulso de falar muito rápido. Você pode aprender a falar mais suavemente, se você quiser.

Você sofre para atender o telefone?

Para muitas pessoas que gaguejam, o telefone pode ser a situação da qual eles têm mais medo.

Te surpreenderia se eu dissesse que algumas pessoas fluentes também não gostam de conversar ao telefone? Elas preferem se comunicar cara a cara do que falar com uma voz que

veio do espaço. Muitas pessoas gagas não gostam de falar ao telefone até elas terem aprendido a lidar com a sua fala.

Isso faz sentido. O telefone é uma das primeiras coisas em suas listas de preocupações e pode estar na sua também! Mas isso não significa que ela tem que continuar lá. Se você não é tão fluente no telefone quanto você gostaria, você poderia experimentar. Vá a algum lugar mais privado, onde ninguém possa te ouvir.

Espere até um momento em que você tenha muito tempo e ninguém esteja querendo usar o telefone. Ligue para pessoas que já sabem que você gagueja e que não se incomodam com isso. Pense no que você quer dizer em vez de pensar sobre a gagueira. Pense em quais estratégias funcionam para você e tente fazê-las!

Para onde vão todos os amigos?

Você está numa idade em que a maioria das pessoas se sente sozinha. Não é só você. Olhe para todos os adolescentes fluentes que você conhece. O sábado deles pode ser chato também. É fácil pensar que a culpa é da gagueira e ficar muito focado em si mesmo.

A gagueira pode contribuir para o problema, mas nem sempre é da forma que você pensa. Se você gagueja muito, você não fala tanto quanto as pessoas fluentes, isso é óbvio. Como resultado, você provavelmente não desenvolveu tantas habilidades comunicativas que são úteis no relacionamento com os outros. Enquanto você trabalha na sua fala, essas habilidades vão vir naturalmente.

Se você está dentro, alguém está fora

Zoar os outros, todo mundo faz. Isso separa as pessoas que estão “dentro” das que estão “fora” de um grupo. Se você está dentro, provavelmente as pessoas não te zoam, nem sobre a sua fala, nem sobre qualquer outra coisa. Talvez você mesmo esteja fazendo alguma zoação, só que não é sobre a fala.

Mas e se você está fora? De novo, essa é a hora em que você tem que focar nas coisas que você faz bem. Enquanto você aprende a lidar com a sua gagueira, isso provavelmente vai ser um alvo menor para a zoação.

Se você é zoadado, você pode precisar de um amigo que se importe com você. Fale com o seu amigo sobre como você se sente. Compartilhar sentimentos pode ajudar a diminuir a dor.

Pessoas novas realmente reagem à sua gagueira?

É provável que elas possam reagir com surpresa porque elas não estavam esperando sua gagueira. Não há um sinal óbvio de que alguém é gago até que eles comecem a falar e o bloqueio aconteça. A maioria das pessoas é curiosa sobre um comportamento que ela nunca presenciou antes. E elas podem perguntar coisas como: “Você gagueja porque você está nervoso?” Um pouco do mistério será resolvido se você responder a essas perguntas.

Você evita falar com pessoas novas? Você pode se preocupar sobre quanto tempo vai durar até elas perceberem sua gagueira. Talvez você pense que a gagueira causa uma primeira impressão ruim e que não tem como voltar atrás. Nosso conselho é falar logo no começo que você às vezes gagueja. Isso tira a pressão de você sobre esconder sua gagueira e deve te fazer sentir melhor logo no começo.

Se você lida com a gagueira de um jeito positivo, então as pessoas vão reagir positivamente. Lembre-se que, se as suas ações demonstrarem que a gagueira não te incomoda, provavelmente também não vai incomodá-los.

Capítulo

Seis

Começando a se ajudar

Barry Guitar, Ph.D.

O que você pode fazer sobre a sua gagueira?

Você pode fazer diversas coisas para ajudar na sua gagueira. A maioria delas é mais fácil quando você está trabalhando com um fonoaudiólogo, mas você pode fazer muito por conta própria. Este capítulo te ajudará a começar.

Você provavelmente já tentou diversas coisas e, a maioria, talvez não tenha ajudado muito. Ou elas podem até ter funcionado por um tempo, mas não a longo prazo. Por exemplo, dizer “é” ou “uhm” antes de dizer uma palavra difícil ou dizer as palavras silenciosamente para você mesmo antes de falar. Por que **nossas** ideias deveriam ser melhores?

Os autores deste livro trabalharam com diversos adolescentes que gaguejam. Nós aprendemos sobre várias coisas que ajudam adolescentes que gaguejam. Outra coisa é que muitos de nós também gaguejamos e nós temos uma visão pessoal do que funciona.

Posso dizer, por experiência própria, que se você puder mudar a forma como se sente em relação à gagueira, bem como mudar a forma como fala quando gagueja, você pode melhorar tanto que chegará um ponto em que ela não te incomodará mais.

Como você pode mudar o jeito que você se sente sobre a gagueira?

Uma coisa é certa. Quanto mais você se sente mal sobre ser gago, pior a gagueira fica. Quanto mais você não quer gaguejar, mais você gagueja. Como você pode mudar isso?

Por onde começar? Percebendo que a maioria das pessoas não liga tanto para sua gagueira quanto você. Mesmo se você tiver uma gagueira grave, a maioria das pessoas, mesmo que elas se sintam surpresas quando você entra num bloqueio, não notam tanto quanto você pensa. O que elas mais percebem é o quão estressado você está.

Se você parece nervoso ou envergonhado, elas se sentirão da mesma maneira. Mas de novo, mude isso. Se você conseguir achar uma maneira de não se sentir desse jeito, elas também não se sentirão assim.

Seus sentimentos vão mudar e a sua gagueira também assim que você perceber que não é um problema tão grande assim. Naturalmente, você se preocupa se isso vai arruinar a sua vida. Mas não tem que ser assim. Por exemplo, a gagueira não precisa arruinar sua vida social. Algumas das pessoas mais sexys gaguejam, como a Marilyn Monroe, por exemplo. As pessoas não ligam se você gagueja, e não consideram isso algo não atrativo a não ser que a pessoa se sinta tão envergonhada que ela não fale e, quando as pessoas se tornam próximas, a gagueira realmente não importa. Falar é muito mais fácil quando duas pessoas se conhecem bem.

E o seu trabalho? E se ele requerer muita fala? Muitas das pessoas que gaguejam se comunicam facilmente no seu trabalho. Eles fazem seu trabalho, e podem até gaguejar, mas eles sabem que a sua confiança os ajuda nesses momentos.

Eu conheço uma pessoa com uma gagueira severa e seu trabalho consiste em fazer anúncios em um grande megafone. Ele quase não deixa sua gagueira o atrapalhar ou incomodar. Eu já ouvi entrevistas com famosos pilotos de corrida e jogadores de futebol que gaguejam. Dois dos maiores apresentadores de todos os tempos eram gogos, mas isso nunca interferiu com seus trabalhos. Atores, apresentadores de rádio, presidentes de corporações, professores de universidade, médicos, advogados, etc. o mundo está cheio de gogos que não deixam isso atrapalhar o seu caminho.

Sua atitude influenciará as pessoas ao seu redor. Se você tratar sua gagueira como se não fosse um problema, as pessoas vão tratar do mesmo jeito. Como você fazer isso?

Como você pode ganhar confiança?

1- Lembre-se, confiança é conquistada lentamente. Você sente um pouco, aí ela vai embora, aí ela volta mais forte.

2- Você pode começar dando pequenos passos e olhando para trás e vendo quão longe você já chegou. A fluência, assim como a confiança, vem e vai de tempos em tempos. Escolha suas conquistas e se parabeneze por isso.

3- Perceba que o que mais te faz ganhar confiança é saber lidar com falhas. Tentar. E falhar. E aí tentar novamente e continuar. Confiança também vem quando você falha e percebe que um outro caminho seria melhor e, então, você tenta novamente.

Toda vez que você tentar algo novo, tem uma chance de você falhar. Se você vai chamar alguém para sair pela primeira vez, a pessoa pode dizer que tem que passar o fim de semana organizando sua gaveta de meias. Ou se você quer falar com alguém que você acha bonito, a

pessoa pode agir como se você fosse de outro planeta. Você se sente mal. Isso pode doer por um tempo, mas a razão da sua falha pode não ser a sua gagueira

Se você chamar alguém para sair e a pessoa disser não, pode ser porque você pegou ela de surpresa, ou porque ela não te conhece bem, etc. Claro, tem pessoas que nunca vão querer sair com você, mas tem muito peixe no mar, muitas outras pessoas com quem você pode se relacionar. O ponto é, você vai ganhando confiança quando você vai e tenta.

Dói quando você faz uma apresentação na sala de aula e trava em toda palavra. Você fica vermelho, os seus colegas riem, sua professora fica estressada, mas se você encontrar coragem para continuar, você pode ir ganhando confiança para fazer outras coisas positivas sobre sua gagueira"

Você pode aprender com uma experiência como essa. O que fez ser tão difícil de falar? Você estava prestando mais atenção em quem estava rindo do que nas pessoas que estavam ouvindo? Isso é natural, mas você pode fazer diferente na próxima vez e tentar prestar mais atenção aos bons ouvintes da sua classe? Por que foi tão difícil manter a concentração? Você se preocupou tanto com a gagueira que você não praticou tanto como deveria? Eu já fiz isso. Da próxima vez, você pode se preparar mais e deixar sua mente livre de preocupações.

4- Aqui está outro passo na direção da confiança. Assim como os seus sentimentos influenciam as suas ações, as suas ações também podem mudar os seus sentimentos. Por exemplo, considere como você gaguejaria se você decidisse agir com confiança quando gaguejasse. Você provavelmente ficaria mais relaxado a ponto de olhar nos olhos da pessoa que está te escutando. Você provavelmente iria falar o que você quer falar, mesmo gaguejando. E quando você gaguejasse, você provavelmente continuaria falando a palavra, de forma a relaxar a sua boca e conseguir falar a palavra de forma mais suave.

Tente. Aja do jeito que você consegue, e isso vai te ajudar a mudar seus sentimentos. Mas lembre, nada muda da noite para o dia. Pratique. Consiga, é fácil, mas aprenda. Se parabeneze quando conseguir, e volte para o trabalho.

OK, você se sente um pouco melhor, e agora, o que você faz sobre a sua gagueira?

Aprenda o que você faz quando você gagueja

A gagueira não é um monstro estranho que chega e toma conta do seu corpo. Em vez disso, a gagueira é o que você se apressa em fazer em seu peito, boca e garganta quando você pensa que uma palavra será difícil de dizer. Esta é a pressão do tempo trabalhando. O primeiro passo é saber o que fazer quando você gagueja.

1- Comece estudando o que você faz quando você quer falar. Vá para algum lugar silencioso e fale com você mesmo. O banheiro é um exemplo. Veja como você move sua língua, boca e lábios. Coloque sua mão na garganta e sinta que você está fazendo som lá. Coloque a mão na frente da boca e sinta o ar saindo.

2- Agora estude o que você faz quando você gagueja. Quando você está sozinho, finja gaguejar. Sinta você fazendo tanta força a ponto de parar de falar.

3- Escolha um local para você estudar a sua gagueira quando você está realmente gaguejando. Escolha um momento em que você acha que vai gaguejar. Quando essa hora chegar, gagueje. Não tente parar. Dessa vez, perceba tudo o que você está fazendo para interromper o fluxo da fala. Sinta onde você está apertando. Sinta se você está tentando empurrar as palavras muito rápido. Sinta se você simplesmente não está movendo alguma parte do seu sistema de fala.

Você consegue fazer isso? Você consegue descobrir o que você faz e o que você não faz quando gagueja? Se você não conseguir de primeira, não se preocupe. A gagueira às vezes ocorre tão rápido que você não percebe o que está fazendo. Tente outra vez, e continue tentando até você conseguir entender o que te faz fluir e o que te prende. Isso pode levar muito tempo para pensar sobre o que você faz quando você trava. Lembre de apenas deixar a gagueira acontecer, não tente mudar ainda. Quando você realmente sentir o que você está fazendo, uma mudança será mais fácil.

Aprenda o que você faz quando você fala mais leve

Existem vários tipos diferentes de fluência. Não é sobre se você gagueja ou não. Às vezes você pode falar uma palavra difícil mais suavemente, outras vezes não. Às vezes você consegue falar sem nenhuma gagueira. Torne-se consciente das muitas maneiras que você fala.. Ouça você mesmo quando você está falando suavemente. Fale com você mesmo. Sinta a maneira como seus lábios, língua e mandíbula estão se movendo juntos. Sinta a vibração na sua garganta e sua cabeça. Desacelere sua fala para que você consiga prestar atenção.

Existe algo que você consiga perceber mais facilmente quando você fala? O movimento dos seus lábios, da mandíbula, o som da sua fala? Escolha o que for mais fácil e foque nisso. Se você conseguir fazê-lo, você vai descobrir muito mais sobre a sua fluência do que você já percebeu. Lembre-se dessa fluência, coloque ela na sua memória. Você pode descobrir que tem mais fluência do que você pensava.

Tente não evitar

A maioria dos gogos se mantém assim tentando não gaguejar. Se você vai tentar fazer algo sobre sua gagueira, você vai ter que fazer algo para acalmá-la.

1- Não evite palavras que você pode gaguejar. Evitar a gagueira, substituindo palavras difíceis por fáceis, é completamente normal, mas você precisa começar a enfrentar as palavras difíceis. Muitas palavras que você achava difíceis serão fáceis se você não tentar evitá-las. Você pode passar por elas de um modo mais lento e suave.

2- Não evite falar porque você está com medo de gaguejar. Se você perceber que não está respondendo algo por causa disso, isso é normal, mas de novo, é algo a se mudar. Não evite falar. Falar quando se está com medo é um desafio e você pode falhar de vez em quando. Não é nada

demais. Não se preocupe com isso. Continue trabalhando para diminuir suas evitações. A gagueira é como um valentão na sua cabeça. Se você correr, ele te pega. Se você ficar e o desafiar, ele corre.

Seja aberto sobre a sua gagueira

Isso é o mais difícil, então eu deixei para o final. É difícil ser aberto sobre coisas que te incomodam. Mas a gagueira é algo que se torna muito mais fácil quando você se abre e não se esconde.

Nós gogos, às vezes agimos como se a gagueira não estivesse lá. Nós tentamos disfarçar mudando as palavras ou dizendo “eu não sei”. Quase sempre isso faz ficar pior. O que faz ficar melhor? Falar sobre isso. Fale com seus pais. Deixe eles lerem esse livro. Aí se eles perguntarem sobre isso, você fala o que eles podem fazer para ajudar e diga a eles se você não quer que eles falem muito sobre isso. Diga para eles se um professor estiver implicando. Fale com um fonoaudiólogo sobre isso. Se você não tem um na escola, fale com seus pais sobre buscar ajuda em outro lugar.

Também ajuda se você conseguir fazer alguns comentários engraçados sobre isso. Gagueira não é engraçada, mas você pode deixar isso mais leve, fazendo com que seu ouvinte se sinta mais relaxado, aí você se sentirá relaxado. Se você está com um amigo pedindo pizza e você ficar preso no “pepperoni”, faça um comentário engraçado como “ainda bem que consegui falar antes que eles fechassem o restaurante”, ou algo do tipo. Se você conseguir fazer isso, seus amigos e outros ouvintes se sentirão mais relaxados, e você também. E se **você** se sentir mais relaxado, sua boca vai sentir a mesma coisa.

Resista se você se sentir pressionado pelo tempo

Você nota como você tensiona sua boca, sua garganta ou outra parte quando você gagueja? Por quê? Você está fazendo isso de propósito? Não. É mais provável que você esteja com dificuldade para fazer uma palavra sair em uma situação desconfortável. Por exemplo, se você está tentando comprar algo e a palavra não sai, e a pessoa do caixa te olha como se você fosse um ET, o que mais você vai fazer além de fazer força?

1- A tensão. O apertar que você faz geralmente vem de você tentar fazer a palavra sair muito rapidamente. Você já viu uma armadilha de dedo chinesa? É um tubo vazio de um tamanho de um batom. Você coloca um dedo de cada lado e tenta os tirar de lá. Se você puxar rápido, eles ficarão presos, mas se você puxar devagar, eles vão sair. É como a gagueira, exceto que são os seus lábios ou sua língua ou sua garganta que ficam presos quando você tenta se mover muito rápido.

É difícil dizer as coisas devagar. Todo mundo faz as coisas rápido. Como você pode fazer algo devagar?

O único jeito de fazer isso é trabalhar nisso pouco a pouco. Quando seus irmãos gritam algo para você do outro lado da casa, você poderia gritar de volta no seu tempo? E quando seus pais te perguntarem algo? Você poderia começar a responder sem pressa? E quando você está sozinho e fazendo alguma coisa, tipo um sanduíche? Você conseguiria fazer isso devagar? Agora tente conectar a lentidão com a gagueira. Quando você percebe que vai gaguejar, você consegue começar a palavra devagar, sem fazer força? Ainda não? Tudo bem. Leve o tempo necessário para trabalhar em sua gagueira.

2- Tente gaguejar devagar. Continue travando, mas faça isso devagar. Solte um pouco de ar e um pouco de som. Faça isso durar por um tempo de forma constante e suave assim: “mmmmmm”. Aí vagarosamente passe para o outro som da palavra, como "mmmmmeu". Você não precisa dizer o resto da palavra devagar, mas você pode sair da gagueira devagar.

Isso pode ser muito difícil em certas situações. Tente quando você estiver sozinho, só para tentar. Se você não consegue fazer isso enquanto fala com outras pessoas, coloque isso de lado até você conseguir resistir à pressão do tempo.

Agora você já tem por onde começar. Que tal pedir ajuda? Atores têm diretores. Cantores têm regentes. Atletas têm treinadores. Você e um fonoaudiólogo podem formar uma ótima equipe, trabalhando juntos.

Capítulo

Sete

Por que a terapia de fala?

Lisa A. Scott, Ph.D.

Por que fazer terapia fonoaudiológica?

Muitos adolescentes e adultos que gaguejam já fizeram terapia fonoaudiológica em algum momento de suas vidas. Algumas pessoas passam anos fazendo isso. Só porque você teve um tratamento no passado não significa que você não deva tentar de novo. É comum a gagueira mudar de tempos em tempos ou as emoções e atitudes sobre sua gagueira mudarem também com novas experiências.

É importante ter uma ideia clara sobre qual é a sua motivação para ir para a terapia porque isso pode te ajudar a decidir:

- 1- Qual fonoaudiólogo que é o certo para você;
- 2- A duração e o custo do tratamento;

- 3- As possíveis metas para o tratamento;
- 4- A quantidade de sucesso que pode ser esperada

Escolhendo um fonoaudiólogo

O segredo do sucesso com qualquer tipo de tratamento é achar alguém que tenha um bom conhecimento sobre aquela especialidade de tratamento. Isso é especialmente verdadeiro para a gagueira.

Como você pode encontrar um fonoaudiólogo que seja certo para você? Primeiramente, comece pensando nas metas que são mais importantes para você. Você pode até querer ler mais sobre isso. Boas fontes de informação são os livros da Stuttering Foundation: "Stuttering, an integration of contemporary therapies"; "Advice to those who stutter" e o "Self-Therapy for the Stutterer" ².

Então, use uma fonte de indicações. A Stuttering Foundation of America tem diversos nomes de especialistas que podem te ajudar. Se nenhum especialista se localizar perto de você, contate um hospital, uma clínica ou universidade local. Universidades que têm cursos de Fonoaudiologia geralmente têm uma clínica que oferece terapia para a gagueira.³ Depois de entrar em contato com um fonoaudiólogo, entreviste-os. Há diversas questões importantes que você vai querer perguntar, mas umas são mais importantes que outras:

1- ***Quão confortável é para você tratar gagueira?*** Isso é importante pois alguns fonoaudiólogos não se sentem confortáveis trabalhando com pessoas que gaguejam.

2- ***Com quantos adultos e adolescentes com gagueira você já trabalhou?*** Isso vai te ajudar a determinar se o fonoaudiólogo tem o tipo de experiência que você precisa.

² Este último traduzido para o português brasileiro, pela Editora Manole: "Autoterapia para a Gagueira"

³ No Brasil procure por fonoaudiólogos especialistas em fluência reconhecidos pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia. No site da Oficina de Fluência também há uma lista de profissionais certificados pelo Selo Fonoaudiólogo Amigo da Gagueira (www.oficinadefluencia.com.br/profissionais)

3- *Na sua opinião, quais são as principais metas para um gago adolescente ou adulto?*

Isso vai te ajudar a decidir se o fonoaudiólogo tem ideias que combinam com as suas, sobre as metas.

4- *Quais são os métodos que você usa na terapia? Com que frequência é feita a terapia?* Essas perguntas são importantes pois alguns tipos de terapia funcionam melhor quando você consegue ir em uma programação intensiva. Às vezes o horário de terapia que alguns fonoaudiólogos oferecem não vai funcionar para você por conta da escola, família, trabalho, ou outros compromissos. É importante saber disso logo de início.

A duração da terapia e o seu custo

A quantidade de terapia necessária e o tempo envolvido estão diretamente relacionados um com o outro, e são normalmente diferentes para cada pessoa. A decisão sobre a duração e frequência da terapia normalmente é definida após a avaliação.

Um processo de avaliação dura mais ou menos de duas a três horas e o custo varia, dependendo de sua localização e do fonoaudiólogo. É importante perguntar e checar se o seu seguro de saúde cobre estas despesas.

Depois da avaliação, o fonoaudiólogo vai explicar seus resultados e vocês dois vão começar a discutir sobre o tempo esperado em que você vai ficar em terapia e com que frequência devem ser as sessões. Esses dois fatores dependem de suas metas, do tipo de terapia e da severidade da gagueira em si.

Expectativas de sucesso

Muitas pessoas têm dúvidas se a terapia pode, de fato, ajudá-las. Eles podem pensar nisso porque tiveram sucesso limitado ou uma experiência ruim na terapia anos atrás, ou porque sua gagueira está pior do que nunca. Se você tem gaguejado durante toda a sua vida, é improvável que a gagueira possa ir embora completamente. Porém, um fonoaudiólogo que sabe sobre gagueira quase sempre consegue ajudar pessoas que gaguejam a fazer mudanças positivas em relação à sua fala.

Enquanto você trabalha com o fonoaudiólogo para estabelecer as suas metas, você também vai estabelecer um critério para o sucesso. Se transformar em um comunicador efetivo e viver bem com a gagueira deve estar entre os critérios mais importantes.

Metas para a terapia

A terapia da fala para adultos e adolescentes usualmente significa mudar comportamentos, sentimentos e atitudes sobre a fala em geral. Como resultado, dependendo da sua meta, o tempo e o tipo de terapia vai variar. Uma lista de objetivos terapêuticos para adolescentes e adultos que gaguejam inclui:

- Reduzir a frequência da gagueira;
- Diminuir a tensão e a dificuldade nos momentos da gagueira;
- Diminuir a evitação de palavras ou situações;
- Aprender mais sobre a gagueira;
- Usar habilidades de comunicação efetivas como contato visual ou fraseamento, por exemplo; e,
- Determinar as metas de longo prazo e de curto prazo, como uma entrevista de emprego, por exemplo.

Trabalhar em conjunto com um fonoaudiólogo que é especialista em gagueira vai te ajudar a identificar suas metas pessoais.

Uma mensagem pessoal

Charles Van Riper, Ph.D.

Professor Emérito

Universidade de Western Michigan

Quando eu era um adolescente, há quase setenta anos, o futuro me parecia muito sombrio. Eu tinha uma gagueira muito severa, com bloqueios muito fortes e muito longos, acompanhados por contorções faciais e movimentos de cabeça que, não só provocavam a rejeição dos ouvintes, mas também tornava minha comunicação quase impossível. Eu já tinha feito terapia num instituto para gagueira e, durante algum tempo, eu tive um pouquinho de fluência. Mas eu tive uma recaída e ela voltou pior do que era antes. Somente uma vez eu convidei uma garota para um encontro e sua resposta foi: "Eu não estou tão desesperada." Fazer apresentações na escola era tão frustrante pra mim, para os meus colegas de classe e para a minha professora, que eu raramente falava. Outras pessoas me olhavam tentando falar e deviam pensar que ou eu era epilético, ou era louco! Aqueles anos foram muito sombrios.

Mas a pior parte desses anos foi que eu me sentia não apenas sem esperança, mas completamente desamparado. Como é que eu iria arrumar um emprego ou ser capaz de me sustentar? Como é que eu iria me casar e criar uma família? Eu me sentia nu, num mundo cheio de facas afiadas. Eu pensei em suicídio, até tentei uma vez, mas eu falhei nisso também.

Se, nessa fase, um adivinho tivesse me dito que eu teria uma vida maravilhosa, eu teria rido dessa pessoa. Mas, apesar da minha gagueira, ou mesmo por causa da minha gagueira, eu tenho exatamente essa vida. E você também pode.

Agora, aos oitenta e dois anos, eu posso olhar pra trás, olhar aqueles anos todos e ter uma sensação que eles fizeram realmente parte da minha vida, que eles foram fundamentais. Eu tive um trabalho fascinante, e me tornei um dos pioneiros na minha profissão. Eu me casei com uma mulher maravilhosa, tive três filhos e nove netos, e todos me deram o amor que eu desejava ardentemente e nunca pensei que teria. Eu ganhei muito dinheiro com os vários livros que escrevi. Eu participei de filmes, programas de TV, fiz aparições em rádio, fiz conferências para auditórios enormes e dei palestras por todo esse país e também em países estrangeiros. Eu tive tudo o que eu quis e ainda mais. Hoje, na minha idade, eu me sinto feliz e pleno.

Certamente eu devo ter sido curado da minha gagueira para fazer todas essas coisas? Não, eu gaguejei todos os dias da minha vida. E acredito que eu seja um daqueles gogos incuráveis. Cada um de nós tem o seu próprio demônio: o meu é a gagueira. E talvez o seu também. Aprendi que, uma vez que eu aceitei isso como um problema e aprendi a conviver com ele, sem evitar, esconder ou fazer força para falar, o meu demônio não teve mais poder sobre mim. Se eu tinha medo de gaguejar eu falava mesmo assim. Se outras pessoas me rejeitassem por causa disso, problema deles! Eu parei de exigir de mim mesmo que parasse de gaguejar e eu aprendi, com isso, a gaguejar facilmente, e me tornei fluente o suficiente pra fazer tudo o que me propus a fazer.

Eu conheci, ao longo da minha vida, centenas de gogos, que viveram igualmente felizes, vidas satisfatórias, apesar de sua gagueira. Entre eles: trabalhadores, pastores, professores, advogados, até leiloeiros. A única característica que eles tinham em comum foi a de não deixar que a gagueira os impedisse de falar.

Então, existe esperança pra você também, meu amigo!

Se você acredita que este livro o ajudou ou se deseja contribuir com esta causa, por favor, envie uma doação para:

STUTTERING FOUNDATION OF AMERICA

Organização sem fins lucrativos desde 1947 ajudando pessoas que gaguejam

P.O. Box 11749

Memphis, TN 38111-0749

(800) 992-9392 | (901) 761-0343

www.stutteringhelp.org

Stuttering Foundation of America

