

Çeviri Editörü:
Doç. Dr. Maviş Emel KULAK KAYIKCI

kekemeler

için

öneriler

*Kendileri de kekeme
olan 28 konuşma
terapistinden*

2.
BASKI

DETAY
YAYINCILIK

Ankara, 2017

THE STUTTERING FOUNDATION®

DETAY YAYINLARI**: 754**

2. Baskı	: Kasım 2017
1. Baskı	: Ekim 2016
ISBN	: 978-605-9440-03-5
Yayıncı Sertifika No	: 13188
Matbaa Sertifika No	: 26649

*Bu kitabın telif hakları: The Stuttering Foundation tarafından
Maviş Emel Kulak Kayıkcı'ya devredilmiştir.
Orijinal Adı: Advice to those who stutter
Kitabın 2. Basımından Türkçeleştirilmiştir.*

© Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti.

Her hakkı saklıdır. Yazarından ve yayınevinden yazılı izin alınmaksızın bu kitabın fotokopi veya diğer yollarla kısmen veya tamamen çoğaltılması, basılması ve yayınlanması yasaktır. Aksine davranış, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu gereğince, 5 yıla kadar hapis ve adli para cezaları ile fotokopi ve basım aletlerine el konulmasını gerektirir.

Dizgi	: Detay Yayıncılık
Kapak Tasarım	: Detay Yayıncılık
Baskı ve Cilt	: Bizim Büro Matbaacılık ve Basımevi 1. Sanayi Caddesi Sedef Sokak No: 6/1 İskitler-Ankara

Kütüphane Bilgi Kartı
Çeviri Editörü: Maviş Emel Kulak Kayıkcı
Kekemeler İçin Öneriler, 2. Baskı
ISBN: 978-605-9440-03-5, xii + 186 sayfa, kaynakça var, dizin yok

**GENEL DAĞITIM ve İSTESE ADRESİ****DETAY ANATOLIA AKADEMİK YAYINCILIK LTD. ŞTİ.**

Adakale Sokak No: 14/1-5 Kızılay/ANKARA

Tel : (0.312) 434 09 49 • Faks: (0.312) 434 31 42

Web: www.detayyayin.com.tr • e-posta: detayyay@gmail.com**THE STUTTERING FOUNDATION®**

İkinci Baskıya Önsöz

Stuttering Foundation of America (Amerika Kekemelik Vakfı) 1972 yılında, Charles Van Riper'ın son bölümünü düzenlediği ve 23 kişinin katkısıyla ortaya çıkan, *To the Stutterer*'ı yayınladı. Yazarlarının her biri, doğrudan kekemelik problemi olan, kendi kekemelik problemleriyle başarılı bir şekilde mücadele etmiş, bunun için yoğun çaba harcamış ve “dili dolanan” tüm bireylere katkıda bulunma özgüvenine sahip kişilerden oluşmakta idi. Bu özgün yayın, yedi kez basıldı ve birçok dile çevrildi.

Bugün, biz de neredeyse 30 yılı aşkın bir zaman diliminden sonra, ikinci bir baskı ile yeniden buradayız. Ne büyük bir girişim! Özgün yazarların çoğu artık hayatta değil. Hayatta olan yazarlardan bölümleri güncelleştirmeleri veya bölümlerin yeniden basımına izin vermeleri talep edilmişti. Bu yazarlardan Joseph Agnello, Richard Boehmler, Hugo Gregory ve J. David Williams yeni bölümler yazarken Gerald Moses ve Fred Murray yazdıkları orijinal bölümlerde çok küçük değişiklikler yapmışlardır.

Bu ikinci baskıda yer alan on yazarın her birinin anlatacak birer hikâyesi vardır. Kekemelle ilgili kendi kişisel geçmişlerini ortaya koyarken, kekeme bireylerle gerçekleştirdikleri klinik çalışmaları da yansıtıyorlar. Her bir yazar klinik değerlendirmelerinin özünü kısa, okunur bölümler halinde yaklaşık 2,000 sözcüğe sığdırdı. Editör olarak, yazarlarımıza, çok sayıda sayfayı “yalın temeller” e indirgeme becerileri ve anlayışları için kendilerininie teşekkür ve takdirlerimi sunuyorum.

To the Stutterer'ı yayına ilk hazırladığım 1972 yılından bu yana zaman değişti. O günlerde posta ve telefon yoluyla haberleşirdik. Eşim ve ben tüm bölümleri daktiloda defalarca yazmıştık. Posta masraflarının yanı sıra kâğıt, daktilo şeridi gibi masrafların da kayıtlarını tutmuştuk. Kitabın 1998 baskısında işler biraz değişti. Bu kez haberleşmemiz elektronik posta yoluyla olup, kitabı yazmak için sadece bir adet kartuş kullandım.

Bu kitabı okurken yazarların deneyimlerine dolaylı yoldan şahit olacaksınız. Kendi adıma, *To the Stutterer*'ın 1972 basımında yer alan yazarların birçoğunu tanımış olmaktan dolayı onur duyuyorum. Bu kez, *Advice to Those Who Stutter*'ın bu yeni baskısında yer alan tüm yazarları tanımış olmaktan dolayı onur duyuyorum. Onları en iyi arkadaşlarım ve meslektaşlarım olarak kabul ediyor, çalışmalarının gelişmesine katkıda bulunma ve yayına hazırlama ayrıcalığı verdikleri için kendilerine teşekkür ediyorum.

Dr. Stephen B. Hood

Önsöz (1972)

Bu kitap, terapi önerileri açısından çok değerlidir. Benzer bir kitap bugüne dek yayınlanmamıştır. Bu kitabı eşsiz ve özgün yapan, içinde yer alan her makalenin bizzat kekemeliği olan yazarlar tarafından yazılmış olmasıdır. Bu yazarların her biri kekemeliği yaşamış, çoğu kekeme bireyin hissettiği korku, kaygı ve umutsuzluğun anlamını iyi bilmektedir. Kısacası, yaşadığınız sorunu bilmektedirler.

Bunun yanı sıra, bu makalelerin bütün yazarları konuşma terapistidir. Bu demektir ki, bu yazarlar, başkalarının konuşma problemleri konusunda hem deneyimli hem de eğitilmişlerdir. Yazarlar, bu makaleleri, kekemelik sorunu yaşayan her bireyin, kekemelik ile etkili bir şekilde baş etmelerini sağlamak üzere yazmışlardır.

Kekemelik alanındaki en yetkin ve seçkin otoriteleri temsil eden yazarlarımızdan on altısı, çeşitli üniversitelerin konuşma terapisi bölümü öğretim üyesi, altısı konuşma terapisi ile ilgili çeşitli kurumların bölüm başkanları, on ikisi konuşma ve işitme kliniklerinin yöneticileridir. Ayrıca, bir psikiyatrist, dokuz *American Speech Language and Hearing Association* (Amerikan Dil-Konuşma-İşitme Derneği) üyesi ve dokuz kekemelik terapisi kitap yazarı bulunmaktadır.

Bu kitapta yer alan yazarların tümü, kekemelik ile mücadelede tam olarak ne yapılması gerektiği konusunda hemfikir olmasalar da, düşünceleri ve önerileri birçok ortak noktada buluşmaktadır. Bu öneri ve düşüncelerin, kekemelik sorunu yaşayan bireylere yardım edeceğine inanmaktayız. Bu kitabı sizlere faydalı olması umudu ve inancıyla yayınlamaktayız.

Malcolm Fraser

Stuttering Foundation of America
(Amerika Kekemelik Vakfı)

Çeviri Editörü Önsözü

Bu kitap, yazarları itibarıyla hem kekeme hem de dil ve konuşma terapisti bakış açısını ortaya koyması açısından önemli bir kaynaktır.

Ülkemizde, gönüllü çalışmalarda bulunan ve kekemelik konusunda erken müdahale için dil ve konuşma terapistlerinin yetişmesi için çabalayan ve bana da yol gösterici olan Dr. Yüksel İnankur'a kendimin yanısıra yetiştirdiğim öğrencilerimin ve tedavilerine katkı verdiğim kekeme bireyler adına minnettarım.

Kendisini kekemelik konusundaki çalışmalara adanmış Amerika Kekemelik Vakfı Başkanı Jane Fraser'ın bu kitabın çevrilmesi için verdiği desteğin yanısıra kekemelik ile ilgili eğitimime verdiği destek de son derece önemlidir.

2007 yılında Doktora sonrası çalışmalarımı yaptığım kekemelik konusunda öncü çalışmaların yeri olan Iowa Üniversitesi Wendell Johnson Konuşma Bozuklukları Departmanı öğretim üyesi Prof. Dr. Patricia Zebrowski başta olmak üzere tüm Iowa'lı dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu kitabın Türkçe olarak kazandırılması konusunda gerekli organizasyonu yapan Arş. Gör. İlkem Kara ve çeviriye katkı veren tüm öğretim üyesi/araştırma görevlilerine ve bu kitabı yayına hazırlayan Detay Yayıncılık Sahibi Sayın Hüseyin Yıldırım ve tüm çalışanlarına teşekkür ederim.

Sevgili eşim Burhan, hayatımın mucizeleri oğlum Kaan ve kızım Burcu'ya anlayışları ve destekleri için minnettarım; iyi ki varsınız...

Sevgili okuyucular, gözden kaçan hata ve eksiklikler için göstereceğiniz hoşgörü için teşekkürler.

Doç. Dr. Maviş Emel Kulak Kayıkcı

Hacettepe Üniversitesi, 2017 Ankara



THE STUTTERING FOUNDATION®

İçindekiler

<u>Bölüm</u>	<u>Sayfa</u>
Önsöz.....	iii
Orjinal Önsöz.....	v
Çeviri Editörü Önsözü.....	vii
1 ya kendini ifade et ya da kargo olarak yoluna devam et.....	1
Dr. Lon L. Emerick, Northern Michigan Üniversitesi, Marquette* Yrd. Doç. Dr. Fatma Esen Aydınli, Hacettepe Üniversitesi	
2 kekemeliğiniz sizin kontrolünüzde mi yoksa siz mi onun kontrolündesiniz?.....	9
Dr. Dorvan H. Breitenfeldt, Eastern Washington Üniversitesi Arş. Gör. Ayşın Noyan Erbaş, Hacettepe Üniversitesi	
3 kekemelik: senin yapabileceklerin.....	16
Margaret Rainey, M.A., Shorewood Devlet Okulları, Wisconsin* Uzm. Güzide Atalık, Hacettepe Üniversitesi, Doktora öğrencisi	
4 madalyonun iki yüzü.....	23
Hugo H. Gregory, Northwestern Üniversitesi, Evanston, Illinois Uzm. Güzide Atalık, Hacettepe Üniversitesi, Doktora öğrencisi	
5 kendinize yardım etmek için yapabilecekleriniz.....	30
Lois A. Nelson, Ph.D., Wisconsin Üniversitesi, Madison Arş. Gör. Ayşın Noyan Erbaş, Hacettepe Üniversitesi	
6 bir kekemeye mesaj.....	37
Joseph G. Sheehan, Ph.D., California Üniversitesi, Los Angeles* Arş. Gör. İsa Tuncay Batuk, Hacettepe Üniversitesi	
7 daha özgür konuşmaya doğru.....	43
Frederich P. Murray, Ph.D., New Hampshire Üniversitesi, Durham* Yrd. Doç. Dr. Fatma Esen Aydınli, Hacettepe Üniversitesi	
8 kekemelikte korku ve gerginliğin üstesinden gelmek.....	48
James L. Aten, Ph.D., Denver Üniversitesi* Arş. Gör. İlkem Kara, Hacettepe Üniversitesi	

9	asla pes etme!	54
	Peter R. Ramig, Ph.D., Colorado Üniversitesi, Boulder Arş. Gör. Tuğçe Karahan Tığrak, Hacettepe Üniversitesi	
10	kekemeler için temel hedefler	62
	J. David Williams, Ph.D., Northern Illinois Üniversitesi Arş. Gör. İlkem Kara, Hacettepe Üniversitesi	
11	kolayca konuşmak isteyen kekemelere öneriler	68
	Dean E. Williams, Ph.D., Iowa Üniversitesi Arş. Gör. Tuğçe Karahan Tığrak, Hacettepe Üniversitesi	
12	kekemeler için bireysel terapi önerileri	74
	Margaret M. Neely, Ph.D. Baton Rouge Konuşma ve İşitme Kuruluşu-Luisiana* Arş. Gör. Tuğçe Karahan Tığrak, Hacettepe Üniversitesi	
13	başarılı olmayan müdahaleler sonrasında kendi kendine iyileşme	80
	Henry Freund, M.D., Milwaukee, Wisconsin Arş. Gör. Ayşın Noyan Erbaş, Hacettepe Üniversitesi	
14	terapi başarısının altında yatan bazı yararlı tutumlar	86
	Harold L. Luper, Ph.D., Tennessee Üniversitesi* Arş. Gör. İlkem Kara, Hacettepe Üniversitesi	
15	yetişkin kekemelere mesajlar	92
	Gerald R. Moses, Ph.D., Eastern Michigan Üniversitesi* Uzm. Güzide Atalık, Hacettepe Üniversitesi, Doktora öğrencisi	
16	akıcılığı kazanmak ve sürdürebilmek için bazı öneriler	98
	David A. Daly, Ph.D., Michigan Üniversitesi Arş. Gör. İsa Tuncay Batuk, Hacettepe Üniversitesi	
17	değişim: potansiyel nitelikler gerçeğe dönüşür	105
	Joseph G. Agnello, Ph.D., Cincinnati Üniversitesi Arş. Gör. Aydan Baştuğ Dumbak, Hacettepe Üniversitesi	
18	özgürlüğe dört adım	113
	Richard M. Boehmler, Ph.D., Montana Üniversitesi, Missoula Arş. Gör. Aydan Baştuğ Dumbak, Hacettepe Üniversitesi	
19	iyileşmenin seyir defteri	120
	Bill Murphy, M.A., Purdue Üniversitesi Arş. Gör. Özlem İçöz, Hacettepe Üniversitesi	



20	korkularınızla yüzleşin.....	128
	Sol Adler, Ph.D., Tennessee Üniversitesi* Arş. Gör. Önal İncebay, Hacettepe Üniversitesi	
21	kekemeliğin buzdağına saldırmak: buz tutacağı, baltalar ve gün ışığı!.....	133
	Larry Molt, Ph.D., Auburn Üniversitesi Arş. Gör. Önal İncebay, Hacettepe Üniversitesi	
22	profesyonel yardım olmadan kendi yolunu bulmak.....	140
	Walter H. Manning; Ph.D., Memphis Üniversitesi Arş. Gör. Özlem İçöz, Hacettepe Üniversitesi	
23	kılavuzlar.....	148
	Paul E. Czuchna, M.A., Western Michigan Üniversitesi Yrd. Doç. Dr.Fatma Esen Aydın, Hacettepe Üniversitesi	
24	bilgi, anlayış ve kabul.....	154
	Robert W. Quesal, Ph.D., Western Illinois Üniversitesi Arş. Gör. Aydan Baştuğ Dumbak, Hacettepe Üniversitesi	
25	kekemelle yaşarken saygınlığını koruma.....	161
	Gary J. Rentschler, Ph.D., S.U.N.Y., Buffalo Arş. Gör. İsa Tuncay Batuk, Hacettepe Üniversitesi	
26	yaşamınız, kekemelik hakkında tasalanarak harcamaktan çok daha önemlidir.....	168
	Kennet O. St. Louis, Ph.D., West Virginia Üniversitesi Arş. Gör. Önal İncebay, Hacettepe Üniversitesi	
27	kekemeler için kendi kendine yap kiti.....	175
	Harold B.Starbuck, Ph.D. Collage State Üniversitesi, Geneseo, New York* Arş. Gör. Özlem İçöz, Hacettepe Üniversitesi	
28	herşeyi toparlayacak olursak.....	180
	Charles Van Riper, Ph.D., Wester Michigan Üniversitesi* Arş. Gör. Hazel Zeynep Kurada, Hacettepe Üniversitesi	

* Yazı yayınlandığı tarihdeki afiliasyon

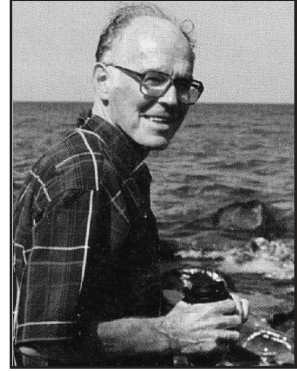
Bölüm 1

ya kendini ifade et ya da kargo olarak yoluna devam et

Lon L. Emerick

Çeviri: Yrd. Doç. Dr. Fatma Esen Aydın

Ailem, 27 yıl önce oğullarının kronik konuşma problemini tedavi ettirmek için, zaten kıt olan gelirlerini, beni kekemelik üzerine çalışan ticari bir okula kaydettirmek için harcamıştı. Bu, benim derin umutsuzluk hissim ve onların korkuları da eklenince, sadece bir başka beyhude çaba olmaktan öteye gidemedi. Trende eve doğru ümitsizce seyahat ederken, gri-saçlı, yaşlı kıbar bir kondüktör benim yanımda durdu ve inceceğim yeri sordu. Defalarca prova ettiğim “Detroit” sözcüğünü söylemek için ağzımı açtığımda, ağzımdan çıkan tek şey sessiz bir mırıldanma idi; boğazımdaki korkutucu kasılmayı-sessizliği kırabilmek için karın kaslarımı zorla içime çektim. Yaşlı adam, çift camlı gözlükleriyle benim göz se-



viyeme inip bana bakarak, başını salladı ve sade bir gülümsemeyle “Evet genç adam, ya kendini ifade et ya da kargo olarak yoluna devam et” dedi.

Şok dalgaları üzerime çökmeden önce kondüktör sallanan vagonun koridorunda gitmeye başlamıştı bile. Ağlamaklı bir öfke ve hayal kırıklığı ile, pencereden hızla kayıp giden manzaraya bakarken, yakınımnda oturan yolcuların kaçamak bakışlarını hissettim. Utanç kırmızılığı yavaşça boynuma doğru ilerledi ve başım umutsuzlukla zonklamaya başladı. Uzun zaman sonra, kondüktörün içime işleyen sözlerini hatırladım. Yıllarca bunu ve diğer kekemelik yaralarımı saklamıştım. Bir gün, bütün bu düzeltilmeyecekleri düzeltebileceğimi hayal ederek büyük öfkemi sıcak tutsun diye korumuştum. Ama sonunda kondüktörün kısa ve özlü sözü hayatımı değiştirdi. Yaşlı adam, kesinlikle, haklıydı.

Neden kendinizi kargo olarak kabul edin ki? Neden ağır yükler taşımak, sonu gelmeyen, gecikmelere dayanmak, unutulmuş ve reddedilmiş isli bahçe duvarlarını dert etmek, sayısız şoklarla ve plansız duraklarla bombardımana uğramak zorunda olun ki? Neden hayatınızın, kekemeliğin zaman takvimine göre işlemesine izin verin ki? Belki, siz de, kendinizi bu karmaşık durumdan çıkaracak bir yol arıyorsunuz. Sizi görmeden ve özel durumunuzu bilmeden tavsiye vermek zor olsa da, bana ve birçok kekeme kişiye yardımcı olan bir sürü yaklaşım olmuştur. Bu meydan okumaya sizi de davet edebilir miyim: Sizi zor, ancak tatlı bir ödülle sonlanacak bir şeyi yapmaya davet ediyorum – konuşma şeklinizi değiştirmek. Daha iyi bir konuşmaya giden yol, çıkmaz sokaklar, karanlık korkutucu tüneller ve zor tırmanışlar ile doludur. Yeniliklerle böbürlenene ve acısız tedavi öngören; derinden işe yaramayacağını bildiğiniz herhangi bir tedaviden kaçının.

Neden hayatınızın, kekemeliğin zaman takvimine göre işlemesine izin verin ki.

Size yolu gösterebilir miyim?

Yapmanız gereken ilk şey, kendinize, gerçekten şu anki konuşma şeklinizi değiştirmek için bir şeyler yapmayı istediğinize dair, değişmeye ihtiyaç duyduğunuza dair söz vermenizdir. Bu sözü vermek zordur, ancak kendinize verdiğiniz söze sadık kalmalısınız; yani ufak tefek kaçamaklarınız bile olmamalıdır. Sihirli bir dokunuşla bir gün konuşma bloklarının kendiliğinden geçeceği düşüncesine kendinizi kaptırmayın. Sihirli bir iksir, kekemeliğinizi tedavi edecek pembe bir ilaç yoktur. Doğru zaman için beklemeyi, bir ilham perisinin gelip, size “haydi ona gitmelisin” diyeceği günü beklemeyi bırakın. Eski çözümlerin, yıllarca kendinize yardım etmek için yaptığınız (amatör terapistlerin kalıplaşmış sözlerinin “Söylemek istediğini düşün, yavaş konuş”) yaklaşımlarının işe yaramadığını görmelisiniz. Her ne kadar izler derin olsa da, değişimi güç bulsanız da ve şu anki konuşmanızı beğenmeseniz de bunların hepsi tanındıktır.

Uzun süreli iyileşme için, geçici rahatsızlığa, hatta dayanılmaz acılara dayanmalısınız. Çevrenizde, şarlatanlar dışında hiç kimse, size bir gül bahçesi vaat etmiyor. Neden zamanınızı kullanıp ve çaba harcayarak diliniz ile yaptığınız boğuşmadan ömürboyu kurtulmayı denemiyorsunuz? Peki, bunu nasıl yapabilirsiniz? Büyük kekemelik problemini küçük parçalara böleceksiniz ve her seferinde birini çözeceksiniz. Bu *basittir*. Kimse, size daha önce *kolay* olduğunu söylememiştir. Başlayalım mı?

Uzun süreli iyileşme için, geçici rahatsızlığa hatta dayanılmaz acılara dayanmalısınız.

- 1- Kekemelik özelliklerinizi tanıyor musunuz? Kekelediğinizde ne yapıyorsunuz? Ne görüyor, duyuyor ve hissediyorsunuz? O zor blokların ya da kontrolsüz tekrarların başlamasını ne tetikliyor? Kekeleyeceğinizi düşündüğünüz ilk andan, sözcüğü söylediğiniz ana kadar ki sürede kekemeliğin ilerlemesi nasıl? Bir bloktan nasıl kurtuluyorsunuz.... ekstra bir enerji harcaması veya başınızın ani sıçrayıcı tarzda hareketiyle mi? Kekelediğinizde ne yaptığınız

nızı yakından takip etmenizi istiyorum; bir ayna, kayıt cihazı ya da gerilen vücut kısımlarınızı tespit etmek için parmak uçlarınızı kullanabilirsiniz. Güveneabileceğiniz bir arkadaşınız ya da bir akrabanız da size dikkatli bir keşif yapmanızda yardım edebilir. Her ne kadar, otomatik olarak meydana geliyormuş gibi görünse de, kekemelik, ağzınızı ele geçirmiş gizemli bir yaratık değildir. Kekemelik, yaptığınız bir seri aktiviteler bütünüdür. Şimdilik, konuşma şeklidir. Yaptığınızı değiştirmeden önce, yaptığınız şeyin ne olduğu konusunu açıkça zaman harcayıp belirlemelisiniz. Kekeme bir kişinin kekemelik özelliklerini nasıl tanımladığını aşağıda görebilirsiniz:

En az üç sözcük öncesinden ne zaman kekeleyeceğimi söyleyebilirim. Alt çenem gerilir, dudaklarım sıkıca büzülür; /k/ sesini söylerken bile! Gözlerimi kırparım ve başımı aşağıya ve sağa doğru çeviririm. Başımı daha çok iterken çenemi ileri doğru titretirim ve “kilo” sözcüğünü söylerim.

- 2- Şimdi, kekelediğinizde ne yaptığınızla ilgili fikriniz net olduğunda, değişiklik için programınızı yapın. Aşırı yükleriniz dahil olmak üzere kekemelik paterninizin oluşmasını sağlayan tüm unsurları göz önüne alın ve her seferinde sadece birinde değişiklik yaparak, bilinçli ve kasıtlı olarak kekemeliğinizi *abartın*, *değiştirin* (örneğin başınızı sağa sallamak yerine sola sallayın) ve *azaltın* (kekelerken yaptığınız bir hareketi yapmayın).

Kolaydan başlayıp zora doğru gidin, belki yalnız başınıza iken yapmaya başlayabilirsiniz. Aşağıda, bu egzersiz sürecini organize etmenize yardım edecek çizelgeyi görebilirsiniz:

<i>Başın sallanması</i>	<i>Abart</i>	<i>Değiştir</i>	<i>Azalt</i>
	<i>Pazartesi, 15 dk. Sesli okuma Başı sola doğru sallamayı abartın.</i>	<i>Çarşamba, 15 dk. Sesli okuma Sağa doğru basit baş sallamalarını abartın.</i>	<i>Cuma 15dk sesli okuma Baş sallamayı durdurun.</i>

(Aynı planı, kekemeliğinizin diğer paternleri için de kullanın; göz kırpması, dudak gerilmesi, vb.)

Ancak, “Kekemeliği bitirmek istiyorum” diyebilirsiniz Tabii ki! Ancak, yıllardır yerleştirdiğiniz kekemelik davranış alışkanlıklarınızı kırmanız gerekir ve bu hemen yapılamaz. Alışkanlıklar güçlüdür, çünkü tüm gerilim ve zorlanmaya rağmen sözcük, sıklıkla, sonunda ortaya çıkar. Bir bakıma, kekemelik işe yarar ve siz, sözcükleri çıkartmak için kullandığınız bütün ritüellere devam edersiniz. Bir alışkanlığı kırmak için, basmakalıp doğasını değiştirmeniz gerekir.

Bir alışkanlığı kırmak için, basmakalıp doğasını değiştirmeniz gerekir.

- 3- Kekemelik biçiminizle ilgili farklı unsurları tanıyıp değiştirmeye başladığınızda, daha *kolay* ve daha *açık* kekelemeyi deneyin. Gerçek anlamda, size verebileceğim en iyi tavsiye, her zaman daha az gerginlik ve telaş ile daha iyi kekelemeyi öğrenmenizdir. Çok zorlamak yerine, bloklarınızı sözcüğün ilk hecesine taşımayı deneyin; harekete ve ses çıkarmaya aynı anda başlayın ve sözcüğü söyleyin. Dudaklarınızın ve çenenizin kuvvetli hareketlerini kullanın ve siz bir sözcüğü *söyledikçe* bu yapılarıdaki değişiklikleri hissedin. Kekemeliğin yol açtığı ızdırabın çoğu ve takip eden sosyal cezalandırma, gerginlik ve çekinmeye bağlıdır.

Son zamanlarda, kekemeliğini kendi kontrolü altında başlatan ve durduran kekeme bir kişiye verdiğimiz yönergeler aşağıdaki gibidir:

Parmağımı kaldırdığımda basıncı artır; gerçekten sert bir blok yapmak için. Sonrasında parmağımı aşağıya doğru indirdiğimde yavaşça gerginlikten kurtulun. Evet, aynen böyle. Şimdi, kendi kendinize gerginliği arttırın ve azaltın. Bu şekilde bloklarınızla oynamanın yolunu öğrenin, bu güçlü alışkanlıktan kurtulmanın özgürlüğünü hissedin.

- 4- Şimdi sizden değişik bir şey yapmanızı isteyeceğim: *bilinçli olarak kekelemek*. Kulağa garip geldiğini biliyorum ama işe yarıyor. Neden mi? Çünkü, kekeleme korkusundan kurtulmaya yardım ediyor (kekelemeyi isteyerek yaparsanız neyi saklamak zorunda kalırsınız ki?). İstekli ve amaçlı bir tarzda kekeleme birçok deneyim şansı sağlıyor. Ne kadar çok bilerek kekelerseniz, o kadar daha az kendinizi tutarsanız, kendinizi daha az tuttukça daha az kekelersiniz. Bir keresinde ‘olumsuz alıştırma’ yoluyla kekemeliğini bir haftada tamamen sonlandıran genç bir değişim öğrencisiyle çalıştık. Doktora sınavlarına girmeden önce hazırlık yapabilmesi için kendisine bir el sayacı verdik ve şöyle söyledik: “Lansing’de 100.000 insan yaşıyor; kaçıyla konuşabileceğine bak ve kekemeliğini göster”. Onu 7 gün sonra gördüğümde, yorgun ve bitkin görünüyordu ancak yüzünde kocaman bir gülümseme vardı ve kekelemiyordu. Kelimenin tam anlamıyla gece gündüz çalışmıştı. Akıl almaz bir şekilde 947 dinleyiciyle karşı karşıya gelmişti. Ve artık tamamen istemeden kekelemiyordu.

*Bilinçli olarak kekelemek, korkunun
akıp gitmesini sağlıyor.*

- 5- Kaçınmak için kullandıklarınızı net bir şekilde azaltmalı ya da yok etmelisiniz. Bir sözcük yerine diğer bir sözcüğü kullandığınız, konuşmayı başlatmak için bir ses ya da bir kaçınma davranışı yaptığınız, konuşmayı ertelediğiniz veya konuşmaktan vazgeçtiğiniz her seferde, durumu kendiniz için daha da zorlaştırıyorsunuz. Kaçtığınızda, korkularınız azalacağına artar. Kaçınan kişi sürekli ihtiyatlı olmak zorundadır ve çekindiği sözcükler, dinleyiciler ya da durumlardan kurtulmak için sürekli yeni yollar bulmaya çalışır. Bu, sızdıran bir kabı, su ile doldurmaya çalışmak gibidir. Kaçınma davranışlarınızın bir listesini yapın: Neler kullanıyorsunuz (başlatma veya geciktirici taktikler, vb.) Ne zaman, hangi



durumlarda bunları kullanıyorsunuz? Ne kadar sıklıkla kaçınma davranışı gösteriyorsunuz? Diğer bir deyişle, bir kaçınma davranışı envanteri hazırlayın. Sonra, sistemli bir şekilde her birini değiştirin ve abartın; hiç ihtiyacınız olmadığı durumlarda kaçınma davranışlarınızı kullanın. Sonuç olarak, istemsiz olarak kaçınma davranışlarınızı kullandığınızda, kendi kendinizi cezalandırma sistemi başlatın; örneğin eğer “Çikolata” sözcüğünü söylemekten kaçınıyorsanız, hemen ardından birçok defa bu sözcüğü kullanın. En iyi cezalardan biri, dinleyiciye, biraz önce kullandığınız kaçınma davranışını ve neden bu tür kullanımlara karşı direnmeniz gerektiğini açıklamaktır.

Kaçınma davranışlarınızın bir listesini yapın.

- 6- Kekeme olan hiç kimse, yalnız değildir. Bildiğiniz gibi, insanların size ve sizin onların yorumlarına karşı tepkilerinizin, konuşmanız üzerinde derinlemesine etkisi bulunmaktadır. Dışarı çıkmalı ve dinleyicilerle tanışıklığınızı yenilemelisiniz; her çeşit durumda, her çeşit insanla konuşmalısınız. Kendiniz için günlük kotaları ya da fırsatları belirleyin; bu zorlu konuşma ortamlarına girin ve kekeleseniz bile mesajınızı ilettiğinizi kendinize ispat edin. Uyumlu ve yardımcı arkadaşlarla paylaşıldığında her macera daha eğlencelidir. Neyse ki, şehrin birçok bölgesinde, konuşma probleminize ait eski alışkanlıklarınızı değiştirmenizde önemli destek verebilecek ve bilgi sağlayabilecek, kendine yardım grupları vardır.*
- 7- Görüldüğü kadar garip olmakla birlikte daha akıcı bir konuşmaya adapte olmayı zor bulabilirsiniz. Konuşma sırasında yaşadığınız bloklarla yıllarca uğraşırken, bir kekemelik dili de oluşturuyorsunuz. Ve eğer kekemeliği bir bahane ya da bir destek olarak kullandıysanız, onsuz kendinizi çaresiz ve savunmasız hissedebilirsiniz.

En iyi panzehir, konuşmanızda kazandığınız yeni akıcılığınızı alışana kadar pratik etmektir. Kulaklarınızı tıkayın ve yüksek sesle okuyun, sözcüklerin akışını hissedin, radyo ya da televizyondaki konuşmacılarla gölge konuşma yapın, yerel bölgenizde bir konuşma kursuna kaydolun.

Kekemelik probleminizi yenmek ve kendi ağzınıza hükmetmek zaman alır; bir gecede başarılamaz. Ne kadar zaman alacağını söyleyemem, kekeme olan hiçbir kişinin kekeleme tarzı veya şiddeti aynı değildir, ama hepsinin karşısında ortak bir serap vardır. Sonrasında da temel bloklar bulunmaktadır. Bunlardan kendinize kademeli basamaklar yaratabilir misiniz? Hayatınıza gideceği yöne karar veremeyen herhangi bir kargo olarak devam etmeyin. Kendinizi ifade edin!

*** Çevirmenin Notu:** Bu tür grupları kurabilir ve öncülük edebilirsiniz.

Bölüm 2

kekemeliğiniz sizin kontrolünüzde mi yoksa siz mi onun kontrolündesiniz?

Dorvan H. Breitenfeldt

Çeviri: Arş. Gör. Ayşın Noyan Erbaş

Minnesota'da bir çiftlikte yaşıyordum ve en büyük şansım bütün sınıfların tek bir öğretmen tarafından okutulduğu tek sınıflı bir okula gidiyor olmamdı. Kekemeliğim, okul öncesi dönemde başlamış ve şiddeti giderek artmaya devam etmişti.

Kekemeliğimi, okulda aşırı başarılı olarak, kompanse ettim. Kekemeliğimden dolayı da sekizinci sınıfı bitirdikten sonra okula devam etmedim ve kekemeliğimin şiddetinin en çok arttığı dönem olan üç yıl boyunca da okula bir daha geri dönmedim. 17 yaşıma kadar hiç telefon-da konuşmadım, al



uzun, sessiz bloklarla karakterizedydi. Birileriyle birlikteyken konuşmak-
tan sıklıkla kaçınıyordum ya da sadece takılmadan konuşabildiğim söz-
cükleri kullanarak ve dolambaçlı bir şekilde ifade ederek konuşuyordum.
Utaniyordum ve suçluluk duyuyordum, kekelemekten ne pahasına olur-
sa olsun kaçınıyordum, sürekli ‘neden ben?’ diye isyan ediyordum. Yalnız
kaldığımda kekemeliğimi düşünüyör ve ağlıyordum, kekemeliğim yavaş
yavaş hayatımın tümünü etkilemeye başladığı ve durma noktasına getir-
diği için intiharı bile düşünmüştüm. Kekemeliğim gerçekten bir ‘buzda-
ğı’ na benziyordu ve büyük bir kısmı da buzdağının görünen yüzeyinin
altında kalıyordu.

Şans eseri, 17 yaşında Minnesota Üniversitesi’nde 6 haftalık bir grup
terapi programına katıldım. Ne yazık ki, programın yarısında ‘şanslı
akıcılık’ olarak bilinen bir konuşma akıcılığı ile eve geri döndüm ancak
kekemelik davranışlarımı **kontrol etmede** çok az pratiğim vardı. 17 ya-
şında akıcı konuşmamın 3 ay sürdüğü lise 1. sınıfa başladım, fakat 3. ayın
sonunda beni üzen bir geriye dönüş gerçekleşti. Bir yıl sonra aynı, yoğun
terapi programına katıldım ve bu sefer şanslıydım, programa başlama-
dan önceki kekemelik şiddetimin programdan sonra da değişmemişti. Buna
rağmen, bu sefer kekemeliğimi kontrol etme ve yönetme konusunda bü-
yük bir deneyim kazanmanın yanı sıra ömürboyu kekeme olacağıma dair
sağlıklı bir tutum geliştirmiştim.

*Hayatımıza eşlik eden bu değişmeyen
arkadaşa rağmen başarılı ve dolu
bir hayat sürdürmeyi öğrenmemiz gerekiyor.*

Şu an bunları yazarken, üniversitedeki akademisyenlik ve yöneticilik
görevimden emekli olmak üzereyim ve bazen, ilk terapim öncesindeki ka-
dar şiddetli olabilen kekemeliğim hala benimle. Bir çoğumuz için kronik
kekemeliğin gerçekten de ‘tedavisi yokmuş’ gibi görünüyor. Bu nedenle,
hayatımıza eşlik eden bu değişmeyen arkadaşına rağmen başarılı ve dolu
bir hayat sürdürmeyi öğrenmemiz gerekiyor.

Kekemelik, kısmen bir iletişim problemi, daha da önemlisi insanın yaşamındaki bir problem olduğundan dolayı, farklı açılardan ele alınması gerekiyor. Biz sadece kekemeliğe ilgili değil, kekeme olan kişiler ile de çalışmalıyız. Problemin büyüklüğüne rağmen, benim deneyimlerime göre kronikleşmiş kekemeliği olan kişilerde hızlıca bir değişimin olması için bu kişilerin yoğun terapi almaları gerekiyor. Sonrasında da devam eden koruma programının sağlanması gerekiyor.

İyi bir **terapi programında yer alan 3 amaç**:

1. **Korkunu azalt**: Sözcüklere ve durumlara karşı olan korkuyu azaltmak, kekemeliğe karşı olan tutumları değiştirmek, objektif bir şekilde kekemeliği anlamak ve kendinle ilgili iyi bir imaj oluşturmak.
2. **Kekemelik davranışını değiştirmek**: Kekemelik semptomlarını çalışmak. Kekemeliği serbest bırakmak, kekemelik paterni geliştirmek ve kekemeliği kontrol etmek için gerekli teknikleri öğrenmek.
3. **Terapiyi takiben bir koruma programı geliştirmek**: Kekemelik, diğer “hastalıklar/ bozukluklar/ durumlar”da olduğu gibi devam eden, kendi kendini terapi ve/veya profesyonel bir terapi gerektirir.

Farklı sebeplere bağlı olarak her kekeme için ideal terapi ortamının sağlanması mümkün olmayabilir. Bu sebepler; zaman kısıtlamaları, programların uygunluğu, maddi konular veya kekeme kişinin tam zamanlı bir terapiye katılım için hazır bulunuşluğu olabilir. Yine de, kekeme kişilerin kendi kendilerine veya çok fazla profesyonel yardım almadan da yapabilecekleri birçok şey vardır. En önemli terapi ilkesi ‘**ilan etmek**’ tir yani ‘**kekeme olduğunu**’ kabul etmektir. Konuştuğun her ortamda, kekeme olduğunun bilinmesine izin vermek senin için ‘kekeme dostu’ bir ortam yaratacaktır. İlk başlarda, daha önce hep saklamaya çalıştığınız bir şeyi kabul etmekten ötürü kendinizi garip hissedebilirsiniz ama sizin için

korkunç olan sırrınız ortaya çıktıktan sonra, kekemeliğinizi saklamak için endişelenmenize gerek olmadığını göreceksiniz ve kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. ‘İlan etmek’, yaşam boyu süren bir tekniktir ve akıcı konuşan kişi rolü yapmayı denememelisiniz. Dürüstlük, her zaman en iyi davranıştır ve ruhunuzu iyileştirir.

*Kekeme kişilerin kendi kendilerine
veya sınırlı profesyonel yardım olarak
yapabilecekleri birçok şey vardır.*

Konuşan kişiyle **göz kontağı** kurmak önemlidir, özellikle konuşurken oluşan bloklarınız sırasında. Göz kontağı becerisi zayıf olan kekeme olan kişiler aslında kekemelikleriyle ilgili olan olumsuz tepkilerini ve utanma duygularını açığa vurmaktadırlar. Göz kontağı, kekeme kişinin profesyonel desteğe gerek duymadan kendisinin çalışabileceği bir beceridir. Göz kontağı kurma alıştırmalarına başlamanın en güzel yolu, telefonla konuşurken aynanın karşısına geçerek kendinize ve/veya bir başkasına bakmanızdır. Ayna seanslarından sonra, göz kontağı kurma becerinizi bütün konuşma anlarınıza aktarabilirsiniz. İyi göz kontağı kurmanız sadece etkili bir konuşmacı olduğunuzu anlamalarına yardımcı olmaz aynı zamanda dinleyicilere kendinizle ve kekemeliğinizle ilgili iyi bir izlenim vermiş olursunuz.

*İyi göz kontağı etkili bir konuşmacı olmamıza
yardımcı olurken dinleyicilere de kendimizle
ilgili iyi bir izlenim vermemizi sağlar.*

Kekemeliğinizi kabul edilebilir bir konuşma davranışına dönüştürmeden önce kekemelik bulgularınızı **belirlemeli** ve **analiz** etmelisiniz. Aynanın karşısında kekemeliğinizi gözlemek ya da konuşurken kayıt aldığınız videonuzu izlemek, kullanılabilecek iki yöntemden biridir. Her iki yöntemi de yanınızda biri varken uygulayın, çünkü, muhtemelen yalnız başınıza, kendi kendinize konuştuğunuzda çok daha az kekemeliğiniz oluyordur.

Kekelerken neler yaptığınıza dair bir liste oluşturun. Bunu yapmak için, kekelemekten kaçmak için yaptığınız kaçınma ve erteleme davranışlarını bırakmanız ve kekemeliğinizi dışa vurmanız gerekmektedir. Bu, kendi kendinize yaptığınız terapinin en zor kısmı olabilir, bir çok kekeme, hiçbir zaman kekemeliklerinin %100'ünü göstermemiştir. Dışa vurduğunuz kekemeliğinizin daha şiddetli olma olasılığı olabilir. Ancak, şunu biliyorsunuz ki içinde sakladığınız kekemeliğiniz her zaman daha şiddetli olmuştur. Blok davranışlarınızın ortaya çıktığı zamanı tam olarak tanımlamanıza yardımcı olması için (eğer onları değiştirmek istiyorsanız) **sayım tekniğini** kullanmanız gerekebilir.

Sayım tekniğindeki basamaklar:

1. Konuşurken takıldığında kaçınma, erteleme ya da diğer davranışları kullanmadan takılmaya devam et.
2. Kekelediğinde düzeltmeden takılabildiğin kadar takıl.
3. Kekelediğin sözcükten sonra hemen dur.
4. Bir not defterine yaptığın bloklarını sayarak kaydet: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 vb.
5. Göz kontağını yeniden kur ve bir sonraki bloğuna kadar devam ettir, dördüncü basamaktaki gibi not defterine kaydet.

Her konuşma ortamında sayım yapmalısınız, telefonla konuşmak da buna dahil.

Korkular; kekemeliği olan bireylerin problemlerinin en başında geldiğinden, **sözcük ve ortama bağlı olan korkuların azaltılması**, her kekemelik terapi programının bir parçası olmalıdır. Korkuları azaltmanın tek bilinen yolu onlarla yüzleşmektir. Şimdi, kasıtlı olarak korktuğunuz durumların içerisine girmelisiniz ve söylemekten korktuğunuz sözcükleri kullanmalısınız. Bu; bolca telefon görüşmesi yapmak, mağazalarda satış temsilcileriyle konuşmak, sokakta yabancıları durdurup onlara adres sormak, bir grupta konuşmak gibi bütün korktuğunuz durumlarla yüzleşmektir. Konuşurken her zaman şöyle düşünün: "Benim adım Ben bir

kekemeyim ve konuşmamı iyileştirmek için çalışıyorum” diye başlayın. Konuşurken göz kontağı kurun ve bütün takılmalarınızı sayın. Kekemeliğinizi ilan ederek ‘kekemelik dostu’ bir ortam kurduğunuz için insanların ne kadar yardımsever ve kibar olduğunu göreceksiniz. Kekemeliğinizi açık bir şekilde dışa vurmak için, bloklarınızı etkili bir şekilde sayın, göz kontağınızı geliştirin, sözcük ve ortam korkularınızı azaltın. En az 100 telefon görüşmesi yapmalısınız ve en az 100 kez yüz yüze konuşma ortamı yaratarak farklı kişilerle konuşmalısınız.

Artık kekemeliğin sizi kontrol etmemesi için kekemeliği kontrol etmek üzere gerekli olan ‘idare etme teknikleri’ni öğrenmeye hazırsınız. Kekeme kişilerin en etkili idare etme tekniği olarak gördüğü tekniklerinden biri ‘*uzatma*’ dır. Uzatma tekniği, kullanılacak sözcüğün ilk sesini hafif artikülatör teması kullanarak (dudaklar, çene ve ses tellerinin hafif teması) üretmek ve üretim sırasında sesi uzatarak söylemektir. Daha sonra sözcüğün geri kalanını kolay bir şekilde ve normal bir hızda söyleyin. Eğer sözcükte blok davranışınız ortaya çıkmamışsa sözcüğün ikinci sesini ya da diğer seslerini uzatmayın. Konuşma hızınızı yavaşlatmayın, çünkü hızlı konuşma ile kekemelik de değişiklik olmaz. Konuşmanızı, her zaman kolay bir şekilde yapmayı unutmayın. Uzatma tekniği, oldukça fazla alıştırma gerektiren bir beceridir. Alıştırma yapmak için en ideali, önce kendi kendinize sonra bir başkasına sesli okuma yaparken her sözcüğün ilk sesini uzatmaktır (böylece gerçekten kekelersiniz). Uzatma tekniği alıştırma- rını, telefonda ya da dış ortamda yapmalısınız. Tabii ki, idare etme tekniklerini kullanmaya başlar başlamaz, sayım yapmayı bırakabilirsiniz. Bir başka idare etme tekniği ise ‘*blok içinde düzeltme*’ tekniğidir. Bir blok içerisinde sıkışıp kaldığınızda, kontrolü ele geçirerek istemli olarak gergin yapıları rahatlatmanız, oluşan gerginlikleri yumuşak temaslara çevirmeniz ve sözcüğün geri kalanını söyleyemeye devam etmeniz gerekmektedir.

Yaşam tarzınızda değişiklikler yapmanızı önererek sizi teşvik edebilir miyim?:

1. **Kişisel organizasyon:** Günlük rutininizi yapılandırarak ve organize ederek, kekemeliğinizi etkili bir şekilde kontrol etmek için gerekli bilişsel becerilerinizi geliştirebilirsiniz.
2. **Dış görünüş:** Dikkatli, hareket halinde olan, dostça gülümsemeye sahip olan biri olun hatta belki saç stilinizde ve giyim tarzınızda da değişiklikler yapabilirsiniz.
3. **Kişiler arası ve sosyal iletişim:** Kekemeliğinizin kontrolüne yardımcı olmak için aktif, sosyal bir yaşam tarzı geliştirin. Gruplara katılın. Konuşma gruplarına katılın. İnsanlar da gruplardan oluşur, siz de gruba katılın ve onlarla beraber hareket edin.
4. **Kişisel sağlık bakımı:** Spor yapmak ve sağlıklı beslenmek yaşam kalitesini artırır. Kekemeliği olan bireylerin sağlıklı yaşam sürdüremediklerinde kekemeliklerini kontrol etmekte zorlandıklarını biliyoruz.
5. **Hayatınızın sorumluluğu sizde:** Bu çok önemli. Siz kekemesiniz ve bu sizin probleminiz. Başkalarını suçlamayın. Kazanmayı seçin, kaybetmeyi değil.

Deneyimler göstermiştir ki kekemeliğini kontrol altında tutan bireyler yaşam tarzlarında büyük değişimler yapan kişilerdir.

Bu bölümde özetlenmiş olanlar, üstesinden gelinemezmiş gibi görünebilir ama kekemelik zor bir rakiptir ve terapisinin ona uygun, hatta ondan daha güçlü olması gerekir. Siz, onunla yüzleştığınız ve onu yendiğiniz için büyük bir saygıyı hak ediyorsunuz.

Size hayat denilen bu yolda en iyi dileklerimi sunuyorum.

Bölüm 3

kekemelik: senin yapabileceklerin

Margaret Rainey

Çeviri: Uzm. Güzide Atalık

Burada anlatacağım hikayemi dünyadaki bütün kekemelere ulaştırabilmeyi o kadar çok isterdim ki. Dün akşam, bir konuşma terapisti olarak, kekemelik ve kekemeliğin doğasıyla yakından ilgilenen büyük bir gruba konuşma yaptım. Bu sabah, oturmuş kahvemi yudumlarken henüz dün akşam ki hatıra ve deneyimlerim tazeyken, hislerimi ve bilgimi mümkün olduğu kadar fazla kekeme kişi ile paylaşmak istedim.

İlginçtir ki, bu dinleyici kitlesinden hiç korkmuyordum. Bir kere, o çirkin kafasını çıkartıp, benim düşünce ve sözlerimi bastıran o canavardan da korkmuyordum. Evet, ben bir kekemeyim ve yirmi dört yaşına kadar iki tane anlamlı sözcüğü bir araya getiremeyecek kadar şiddetli kekeme biri olarak bu yazının, yazıyı okuyacak kekeme insanlara yararlı olacağını umut ediyorum. Peki, ben hala kekeliyor muyum? Kendimden ‘kekeme’ diye bahsediyorum çünkü hala, bazen konuşmam küçük duraksamalarla bölünüyor. Aslında kendimden ‘kekeme’ diye bahsetmemin daha önemli

bir sebebi var. *Artık gerçeği daha fazla saklamaya çalışmıyorum!* Çok önceleri, kekemeliğimi kamufle etmeye çalıştıkça daha çok kekelediğimi fark ettim. Bu bir kısır döngüydü ve ben bu döngünün bir parçası olmak istemiyordum. Bu sebeple, ben de bu döngüden çıktım!

Çok önceleri, kekemeliğimi kamufle etmeye çalıştıkça daha çok kekelediğimi fark ettim.

Nasıl mı? Ondan kaçmaya, saklanmaya ve onu unutmaya çalışmak gibi yanlış olan yollarla durdurmayı denediğimde sarf ettiğimden daha az bir çabayla, daha kolay bir şekilde kekemeliği yenerek. Normal bir konuşmacıyı taklit edebilmek için tüyolar içeren bir kitaptaki bütün önerileri uygulamak da başka bir hatam oldu. Ama bu tüyolardan hiçbirisi uzun vade de işime yaramadı. Sadece yenilgilerim arttı ve yoğun mücadele ile geçen yıllardan sonra, en sonunda yüzleşme zamanının geldiğini fark ettim. Neden daha fazla, kekemeliğimi kamufle etmeye çalışıp ondan kaçayım ki? Kimi kandırıyorum ki? Ben ve etrafımdakiler, kekelediğimin farkındaydık. Sonunda, kendime neden eski, yanlış ve yıkıcı duygularıyla savaşmaya devam ettiğimi sorgulamak için zaman verdim. Bu duyguları irdelemeye başladım. Duygularımı ve kekemeliğimi kabul ettikçe konuşmamdaki düzelme de başladı. Kekemelikten kurtulmak için kullandığım eski yöntemlerden kurtulmak o kadar da kolay olmadı. Bu durum da benim 'kuyruğuna basılmış bir kaplan gibi hırçın' olmama sebep oluyordu ve kurtulmaya cesaret edemiyordum.

Geçen akşam harika bir dinleyici kitlesine seslendim ve hiç insafı davranmadım. Kekemelik probleminden bahsederken hiç kimse insafı davranmamalıdır. Çünkü bu problem, gerçeklerden başka herhangi bir durumla açıklanamayacak kadar hayati öneme sahiptir. Oturum bittikten sonra aldığım notları biraraya getirirken bana birşeyler söylemeye çalışan genç bir adam yanıma geldi. El sıkıştık, onu dinledim ve bekledim. Şiddetli derecede kekeme birisiydi. Kekemeliği o kadar şiddetliydi ki kendisini tanıtmaya bile cesaret edemiyordu. Mümkün olduğunca rahat

hissetmek için oturduk. Kendine has konuşma şekliyle bana kendisi ve kekemeliği ile ilgili sorular sordu.

Genç adamın ilk sorusu kekemeliğin fiziksel bir sebebinin olup olmadığıydı. Beş yaşındayken ona bir arabanın çarptığından ve boynunda hala bu kazaya bağlı bir yara izinin mevcut olduğundan bahsetti. Sözcükleri akıcı bir biçimde söyleyememesinin başka ne gibi sebepleri olabileceğini merak ediyordu. Bir arabanın ona çarpmasının gerçekten travmatik bir olay olduğunu ve boynundaki yaranın sadece ciltte bulunan fiziksel bir iz olduğunu, gerçek yara izlerinin ise psikolojisinde bulunduğunu anlattım. O, psikolojisindeki izlerin neler olduğunu öğrenmek konusunda, ben ise, bunu benden daha iyi bildiğini ona anlatabilmek konusunda endişelidim. “Kendine ve kekemelik biçimine yakından baktığın zaman cevapların orada olduğunu göreceksin.”

Bu samimi genç adam, tüm kekemelerin sorduğu temel bir soruyu sordu, “İnsanlar benim hakkımda ne düşünüyor?” Gülmekten ve durumu komikmiş gibi yansıtmaya çalışmaktan yorulduğunu söyledi. Ona, durumu yanlış bir sıra ile ele aldığını, aslında en önemli olan konunun, *kendisi hakkında ne düşündüğünü* anlamaya çalışması olduğunu anlatmaya çalıştım. Kendisini en acımasız şekilde eleştiren kişinin yine kendisi olduğunu ve yıllardır bu kişiyle yaşadığını söyledim. Ayrıca sözel iletişimini başkalarının doğru yada yanlış yargılarına göre yönlendirmiş olduğunu anlattım.

En kötü eleştirmen kendisiydi.

“Diğer insanların seni anlamasına yardım etmek, senin yapman gereken bir şey” diye vurguladım. “Farklılıkların kabul edilmesi önemli bir konudur. Normal konuşan bireylerin, kekeme kişilere iyi niyetle yaptıkları herhangi bir davranışın yanlış olduğunu anlamalarına yardım etmelisin.” Biz, kekemeliğin, farklı bir davranış olduğunu biliyoruz ve bu problemi hiç

yaşamamış birisinin başka bir kişinin kekeleydiğini duyduğu ve gördüğü zaman bununla ilgili ne yapması gerektiğini bilmesini bekleyemeyiz.

O kadar istekli bir şekilde dinliyordu ki açıklamaya devam ettim. “Seni dinleyen kişinin, sen konuşurken başka bir yöne bakmasının sebebi, sana bakmasını istemeyeceğini düşünmesidir. Böyle bir durumla karşılaştığında, karşındakine bunu yapmamasını söyle. Bu kadar basit! Karşındaki kişi utanarak güldüğünde ise, bunun senin değil, o kişinin utancı olduğunu fark etmek çok yararlı olabilir. Zaten yeterince sıkıntıya sahipsın, başka sıkıntılar üstlenmeye çalışma, sakın.

Seni dinleyen kişinin, sen konuşurken başka bir yöne bakmasının sebebi, sana bakmasını istemeyeceğini düşünmesidir.

İkimizde, bir kişinin, kekeme birisini dinlerken, diğerlerinden farklı bir konuşma şekline sahip olan normal bir insanı dinliyormuş gibi tepki verdiği düşüncesinde hemfikir olduk. Kekemeler, kendilerine bu şekilde davranılmasını istiyorlar, ancak bunu hiç bir zaman talep etmiyorlar. Aslında ona, konuşurken bana bakarsa kendimi daha rahat hissedeceğimi söyledim ve bana bakmaya başladıktan sonra konuşurken çok daha az mücadele etmesi ilginçti.

Şimdi soru sorma sırası bendeydi ve bu kötü duygularla yeteri kadar boğuştuğunu düşünüp düşünmediğini sordum. Kendisine yarattığı, bu sıkıntılarla dolu yaşam alanının onun konuşmasına hiçbir şekilde yardımcı olmayacağını belirttim. Kendisi, konuşması ve onu dinleyenler hakkında oluşturduğu olumlu yada olumsuz düşüncelerin ve tutumların çok önemli olduğunu anlattım. Kekeme olmadığını göstermek ve kabul ettirmeye çalışmakla yeterince vakit harcamamış mıydı? Bunu ancak karşısında, sadece rüzgar estiğinde sallanan bir korkuluk olduğunda başardığını düşünebilirdi! Konuşurken, karşındakiler onu dinleyen gerçek insanlar değil, kafasında oluşturduğu hayaletlerdi. Ona, kekeleyemesinin sebebinin büyük bir kısmını, kekemelik korkusunun oluşturduğunu anlattım. Anlamış gibi

Hala, soru sorma sırası bendeydi. “En son ne zaman bir başkasıyla kekemeliğiniz hakkında konuştunuz?” Şimdiye kadar hiç kimse ile bu konu hakkında konuşmadığını söyledi. “Biliyorsunuz ki, konuşma sırasında göz teması kurmak o kişi ile iletişime geçmek istediğini göstermenin en önemli yoludur. Bu sebeple, konuşma esnasında hissettikleriniz ve kekemeliğiniz, irdelenmeye açık olmalıdır” diyerek sözlerime devam ettim. Kekeme olan ve olmayan kişilerin yaptığı en büyük hatalardan birisi de bu problemi, hakkında konuşulmaması gerekiyormuş gibi görmeleri, hatta bu probleme ‘*gizli kapaklı*’ bir konuymuş gibi yaklaşmalarıdır.

Kendisini itici olarak tabir eden bu yakışıklı, genç adama, iki kekemenin bile birbirine benzemediğinden bahsettim.

Kekemelik probleminin kalbinde yatan, her kekeme bireyin hissettiği iki güçlü ve beraberinde hayatın farklı alanlarında kısıtlanmaya yol açan duygular: *Korku* ve *Endişe*’dir. Eğer “Şimdi kekeleyeceğim” korkusu azalırsa, kesinlikle kekemelik de kendiliğinden azalacaktır.

O gerçekten, onun için bir tedavi yolunun olup olmadığını öğrenmek istiyordu. Bütün kekemeler sihirli bir ilaç arar durur. Ona, ‘tedavi’ ihtimalinin düşük olduğunu fakat imkansız olmadığını söyledim. “Ama bu kesinlikle hayatınızın geri kalanında, konuşmak için sürekli bir mücadele içerisinde olacağınız anlamına gelmiyor. Neden sürekli sözcüklerle boğuşasınız ki? Hatta sözcükler arasında bile mücadeleye devam ediyorsunuz.” Ona, “Çok yorulmuş olmalısınız”, dedim ve beni onayladı. Sonra ona, biraz tereddüt etmesine yol açan bazı önerilerde bulundum: “Diğerleriyle yarışmaya çalışmak gibi bir hata yapmayın. Kendinizle yarışın; bir gününüz diğer bir gününüzle, bir konuşma sürecini diğer bir konuşma sürecinizle hatta söylediğiniz bir sözcüğü diğer bir sözcüğünüzle kıyaslayın. Kendinizle yarışmanız demek, konuşmanız esnasında hissettiğiniz korkuyu anlamayı ve onunla baş etmeyi öğrenmeniz demektir”.

Bu genç adam, kekemeliğinin azalması konusunda yardım alabileceği her hangi bir yer bilmediğini söyledi. Ona, gidebileceği bir yer bulmasının iyi olacağını söyledim ve kekeme bireylerle çalışan deneyimli konuş-

ma terapistlerinin bulunduğu birkaç üniversite kliniğinin ismini verdim. Ona, kimden, nereden yardım alırsa alsın, kendi konuşma terapistinin kendisi olması gerektiğini de vurguladım. Son söylediğimi tam olarak anlayamadığı için ona bazı somut örneklerle ne demek istediğimi açıklamaya çalıştım.

“Bir problemle karşılaştığınızda, ilk yapmanız gereken, yanlış olanın ne olduğunu bulabilme umuduyla olayı dikkatlice incelemektir” diye açıkladım. Yapabileceği en yapıcı şeylerden birisinin, gün içerisinde konuşurken, kendisini aynada gözlemlemek olacağından bahsettim. Bu ilk başta, sert bir kayaya çarpma etkisi yaratacak olsa da, insanın kendisiyle yüzleşmesi kadar terapötik etkisi olan başka bir şey yoktur. “Olabileceğiniz kadar tarafsız olun.” Kendimi ona yalvarırken buldum. “Kendinizi yakından izleyin, dinleyin, kekelerken ne yaptığınızı keşfedin ve bir daha bunları yapmamaya çalışın. Biliyorum, söylemesi kolay, fakat bu yolda attığınız her adıma, gösterdiğiniz her çabaya değecek. Kendinizi bir kekeme olarak gerçekten kabul etmeye başladığınızda, daha az çaba sarf ederek konuşma yolunda ilerleyecek ve kendinizi daha huzurlu hissedeceksiniz.” Ayrıca ona konuşmasını kaydetmesini ve sonra dikkatlice dinlemesini önerdim. Kekemeliğinin %90’ını, kekemelik şiddetinin azalmasından çok, artmasına sebep olan hareketlerin oluşturduğunu yakında keşfedecekti.

Yapılacak iş, pozitif düşünmek ve bu doğrultuda çalışmaktır. Bu süreç, öncelikle, kafa sallamak, göz kırpmak, dil kasılmaları, korkulan sözcüklerden kaçınmak, korkulan sözcüklerin yerine rahat söylenen sözcükleri koymak ve ‘Nasıl kekelemem’i gerçekleştirmek adına yapılan bunlar gibi binlerce yolun, daha rahat konuşmaya yardımcı olmadığını anlamayı içerir. Bu davranışlar, sözcüklerin güçlü ve akıcı bir şekilde söylenmesini engelliyor.

“Konuşma sırasında oluşan bloklar **size bir canavarmış gibi görünebilir**, fakat bu canavarları bostan korkuluğuna çevirebilirsiniz. Saldırın onlara! Sözcüklerin ve korkuların sizi kontrol etmesine izin vermeyi bı-

rakmalısınız artık. Bir yenilginin başka bir yenilgiyi getirdiğini unutmayın ve eğer kekemelik bulgularının dinamiğini, doğasını yanlış anlamaya başladıysanız işte o zaman kısır döngünün içerisine girdiniz demektir.” Tüm dikkatini vermiş beni dinliyordu.

“Başarının başarıyı getireceğini ve kendinize acımanın sizi hiçbir yere getirmeyeceğini anlayın ve unutmayın.” Beni hala dikkatli bir şekilde dinliyordu ve verdiğim mesajları özümsemeye çalışıyormuş gibi bir hali vardı.

*Başarının başarıyı getireceğini
anla ve unutma.*

Kendi kendine çalışmak cesaret gerektirir mi? Emin olabilirsiniz ki gerektirir! Cesaretini kullanmak başarı getirir mi? Emin olabilirsiniz ki getirir!

“Dene! Bundan hoşlanacaksın! ...beni durumundan haberdar et.” gibi söylediğim sözler yerine ulaşmış gibi gözüküyordu. Bu genç adamdan umutluydum.

Beş fincan kahveyi birlikte içtikten sonra, bir kekemenin daha hayatına dokunabilmiş, kendisine yardım etmesi konusunda yol gösterebilmiş olmayı umut ediyordum.

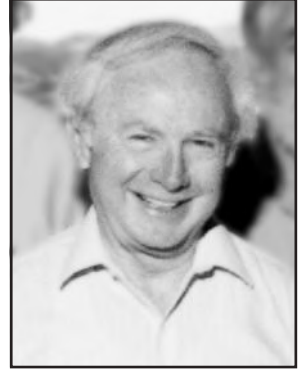
Bölüm 4

madalyonun iki yüzü

Hugo H. Gregory

Çeviri: Uzm. Güzide Atalık

Ben, ilerleyen kekemelik problemi olan bir genç olarak büyüdüm. On dört yaşımdan 16 yaşıma kadar altı haftalık iki yaz programı içerisinde terapi aldım. Üniversitenin ilk yıllarında dil-konuşma terapisi alanı öğrencisi oldum ve profesyonel kariyerimi de bu alanda devam ettirdim. Sizlerle, bu süreç içerisinde kekemelik terapisine yönelik, kendi deneyimlerimi de kullanarak öğrendiğim çok önemli bazı bilgileri, referanslar çerçevesinde paylaşmak istiyorum.



Profesyonel kariyerim boyunca tanıdığım birçok genç ve yetişkin gibi, benim de terapide ki amacım kekemelikten kurtulmak ve akıcı konuşmaktı. Kekemeliğin yaşattığı utanç ve hayal kırıklığını düşündüğümüzde akıcı konuşmak çok doğal bir istektir. Hiç bir konuşma aktivitesinin ya-

pılmadığı bir terapi almıştım. Kekemeliği kontrol etmeyi ve ortadan kaldırmayı öğrendikçe heceler, sözcükler ve cümleler üzerinde çalışıyorduk.

Konuşmasında normal akıcısızlığı olan insanlar hakkında hiç düşünmemiştim. ‘Sözcük Analizi’ olarak isimlendirilen yöntemle, her bir ünsüz sesin üretilmesi için kuralları öğreniyor ve sözcüğü söylerken ilk ünsüz için o kuralı düşünüyorduk. Örneğin; titreşimli bir ünsüz olan /b/ sesi için kural, “sesi dilinin altından (ses kutunda) başlat ve onu takip eden ünlü sesi yumuşak bir şekilde söyle”, titreşimsiz bir ünsüz olan /p/ sesi için kural “ sesi dilinin üzerinden başlat” vb gibi. Sözcük analizinde, sesler arasındaki geçişler oldukça yumuşaktır ama sözcükler teker teker söylenir. Kekemeliğe ait eski alışkanlıkları unutmakta ve konuşma için yeni bir yol öğrenmekte olduğumu anlatan mektupları eve gönderdim. İki haftanın sonunda, sözcük analizini kullanarak sohbet etmeye başlamıştık. Sessizlik dönemimde yazarak iletişim kurduğum bir kıza, “P-A-T C-U-M-A-R-T-E-S-İ A-K-Ş-A-M-I S-İ-N-E-M-E-Y-A G-İ-T-M-E-K İ-S-T-E-R M-İ-S-İ-N?” diyebiliyordum. Bu ilk haftadan sonra neredeyse iki hafta boyunca bir daha karşılıklı konuşma yapmamıza izin verilmedi. Pat ile daha çok yazışarak iletişim kurdum ve cümle çalışmaları üzerinden cümle kurma alıştırmaları yapmaya devam ettim. Cümle çalışmalarında, cümlelerin sadece ilk sözcüğü analiz ediliyordu. Pat’e, “Pat/ cumartesi akşamı/ Biltmore Otel’de/ akşam yemeğine/ gitmek ister misin?” diyebildim. Konuşmadaki ilerlemeye ek olarak, iki hafta sonunda filme gitmeyi teklif etmekten, güzel bir otelde yemeğe davet etmeye kadar ilerleyebilmişim. Bu, 15 yaşındaki birisi için oldukça heyecan verici bir durumdu!

Bu benim, şu anda “daha akıcı konuşma” olarak adlandırdığımız terapi uygulamasını ilk kullanmamdı.

‘P’ yada ‘B’ ile başlayan sözcükleri söylemeye çalışırken, dudakların sıkıca kapanması ve yoğun çabayla sözcüğün çıkması veya konuşmanın işitilebilir bir hava çıkışıyla kesintiye uğramasına çok az dikkat çekildi. Üzerinde durulan nokta, sözcük analizi ve cümle oluşturma ile kekemeliğin yer değiştirmesiydi.

Her ne kadar, her gün sözcük ve cümlelerde kurallarımı uygulama ve konuşmam üzerine yaptığım çalışmalarım konusunda diğer kişilere daha açık olmama rağmen, eve döndükten birkaç ay sonra sıkıntım giderek artmaya başladı. Ancak, bir çok kekemenin bildiği gibi her terapi yönteminin belli bir ölçüde yararlı olduğunu ben de biliyordum. Hiçbir zaman, konuşmamda, terapi almadığım dönemdeki kadar zorlanmadım.

Bir yıl sonra, sözcük analizi ve cümle oluşturma metodunu yeniden incelediğimde, tedavinin konuşma yönüne konsantre olduğumu görmeye başladım ve olayın tutum ve davranışlarla ilgili olan büyük bir kısmına yeteri kadar dikkat etmediğimi fark ettim. Klinisyenlerin, kekeme kişilere, akıcı konuşma ile ilgili nasıl da hassas bir hale geldiklerini söylediklerini hatırladım. Ben de bu konuda, kendimi ne kadar yıpratmış olduğumu fark etmeye başladım!

Daha sonra üniversitede, Wendell Johnson'ın fikirleri kendimi "ben bir kekemeyim yada ben bir kekeme değilim" şeklinde değerlendirmem gerektiğini anlamama yardımcı oldu. Yavaş yavaş kendimi, konuşurken bazen takılan bir insan olarak görmeye başladım ve bir değişim sürecine girmekte olduğumu hissettim. Diğer kişilerin, benim yanımdayken daha rahat hissetmeleri konusunda sorumluluğum olduğunu da fark etmiştim. Olaylara daha yapıcı bir tutumla yaklaşmaya başladığımdan beri beni zorlayan durumlara daha olumlu karşılık verebiliyordum. Ben daha rahat iken, daha az kekeledim ve çevremdekiler de kendilerini daha rahat hissettiler. Üniversitedeki ikinci yılımda, Charles Van Riper'in yazıları, istemli olarak kekeleme konusunda beni cesaretlendirdi. Başkalarına kendimi tanıtırken, önce onlarla göz kontağı kuruyordum ve ismimi, "Benim adım Hugo Gre-Greeegory," gibi söyleyerek, kekeme gibi davranıyordum. Bunun etkisi beni çok şaşırtmıştı. İstemli olarak kekelediğim zaman kekelemekten eskisi kadar korkmadığımı fark ettim. Kendimi tanıtırken zorluk yaşayacağım düşüncesi, kısa süre sonra azalmaya başladı. Artık, bir çok durumda istemli kekemeliği kullanıyordum. Kekeme olan kişilere hem tutum hem de konuşmadaki değişikliği içeren terapilerin,

adım adım ilerlediğini anlamalarına yardımcı olurken kekemelik terapisi-
nin tutum ve davranış özelliklerine yönelik olan kavramlar da genişlemiş
oldu.

*İstemli olarak kekelediğim
zaman kekelemekten eskisi kadar
korkmadığımı fark ettim.*

Dil ve konuşma terapisi alanının bilindiği zamanlarda, Northwestern Üniversitesi'ne, "konuşmayı düzeltme" çalışmalarını yapmak üzere git-
tiğimde, okuduklarım ve deneyimlerim (istemli kekemelik gibi) sonucu
öğrendiğim uygulamaların, yararlı olduğunu fark ettim. Böylece "daha
akıcı kekeleme" olarak isimlendirilen terapi modelini anlayabiliyordum.
Bu yöntemin amacı, kekemeliği gözlemleyerek, analiz ve modifiye ederek
kekemelikten kurtulma eğilimini azaltmaktır. Örneğin; Daha kolay keke-
lemeyi öğren ama konuşmanı sakın durdurma! Kendi kendime yaptığım
terapide de kekemeliğim üzerinde daha çok yoğunlaştım ve kekelediğim
durumları modifiye etmeyi öğrendim. Bunu yaparken öncelikle, kekele-
yerek söylediğim sözcüğü, farklı ve daha rahat bir şekilde tekrar ettim.
Sonra, gerginliğimi azaltarak, daha yumuşak ve rahat konuşarak keke-
meliği modifiye ettim.

Bu noktada, terapinin de temelini oluşturan "daha akıcı konuşma" ve
"daha akıcı kekeleme" yaklaşımları oldukça faydalı oldu. Cümleyi söy-
lerken yumuşak ve rahat, başlangıç yapabiliyordum. Kekelediğim anın
hemen ardından hatta bazen kekemelik anında, konuşmamı modifiye et-
meyi istiyordum. Şimdi, terapi sırasında çok kişi gördüğüm için, sadece
kekemeliğimi değil genel olarak konuşmamı da keşfedip değiştirdikçe
konuşmayla ilgili olan kendime güvenim de artıyordu.

Profesyonel çalışma hayatımda ilerledikçe, kekemeliği azaltma yada
doğrudan akıcılığı arttırma temelli terapi yaklaşımlarının yetersiz oldu-
ğunu fark etmeye başladım. "Daha kolay kekeleme" yaklaşımı, terapi
sonrasında istenen akıcılığın sağlanması ile sonuçlanmayabilir. Ayrıca,

akıcılığı kazanmak da kişinin yaşadığı, kekeleme korkusunu istendiği oranda azaltmayabilir. Bu sebeplerle, diğerleriyle yaptığım çalışmalarda da, kendi terapimde yaptığımı benzer olarak iki yöntemi birleştirmeye başladım. Kekemeliklerini değiştirerek ve modifiye ederek gözlemleyen kekeme gençlere ve yetişkinlere yol gösterdim. Kişiler, konuşmaya gevşemiş şekilde başlamayı, sözcükler arasında yumuşak geçişler yapmayı gözlemlediklerinde, cümleler arasında daha uygun boşluklar bıraktıklarında ve zamanla yarışma baskısından kurtulduklarında daha kolay kekelemeyi öğreniyorlar. Bu çalışmaya ‘**madalyonun iki yüzü**’ ismini verdim: genel anlamda kekemelik ve akıcı olmayan konuşma üzerindeki hassasiyeti azaltmak madalyonun bir yüzü, ardından akıcılığı inşa etmek de madalyonun diğer yüzü. Bunu anlatmak için bir jest de geliştirdim; Avuç içim, kekemeliğe karşı hassasiyetin azaltılmasını, elimin dış kısmı ise ise akıcılığı inşa etmeyi ifade ediyor. Elimin bir içini bir dışını karşımdakine gösterirken, iki tutum ve davranışın birbirini takip edecek şekilde yapılması gerektiğini vurguluyorum.

kekemelik ve akıcı olmayan konuşma üzerindeki hassasiyeti azaltmak madalyonun bir yüzü, ardından akıcılığı inşa etmek de madalyonun diğer yüzü.

Kişisel ve profesyonel deneyimlerime dayanarak hastalara nasıl yardımcı olduğumu aşağıda anlatmaya çalıştım:

- Kendi kekemeliklerini **dinlemeleri** ve **izlemeleri** (ses ve video kayıtlarını kullanarak) genellikle konuşurken var olan gerginliklerini azaltabilmelerini sağlar. Böylece, ‘tam gerginlikle’ ya da ‘%50 oranında azalmış gerginlikle’ kekelemeyi başarabilirler. Hastaların, terapi sırasında, evde yalnız başlarına veya kendilerini yanında rahat hissettikleri birisiyle birlikte, bu olumsuz alıştırmayı yaparken ciddi bir desteğe ihtiyaçları vardır. Gizleme, çocukluktan beri güçlü bir motivasyon olmuştur. Neredeyse hemen, Dr. Van Riper’ın da belirttiği gibi, rahatlama hissi ‘kekemeliklerine dokunulması’ ile birlikte gelmektedir.

- Her bireyin kendine has olan kekemelik şeklini gözlemleyerek kişiye **gerginliğini azaltması** konusunda yardımcı oluyorum. Sesler ve sözcükler arasında yumuşak geçişlerle daha gevşek ve kolay şekilde cümle uygulamaları yapıyoruz. Cümlelerin sonunda duraklamanın ardından aynı süreç devam ediyor. Kekemelik terapisinde bu konuşma tarzı ERA-SM (easy relaxed approach-smooth movement/kolay, gevşemiş yaklaşım-yumuşak hareketler) olarak tanınıyor. En önemli amaç, ERA-SM ile aşırı gerilim ve parçalara ayrılan olumsuz alıştırmayı karşılaştırmak ve kekeme kişiler için yaptıklarını gözlemelerini sağlamaktır.

- Herkes için problem olan, ancak akıcı konuşmayı başlatma ve devam ettirme konusunda güveni olmayan kekeme kişiler için daha çok sıkıntı olan iletişimde **zaman baskısına dayanabilmeyi**, gecikmeli cevap vermeyi göstererek öğretiyorum. Böylece, hastalar, konuşmayı başlatma konusunda kendilerine daha çok güvendikleri için gecikmeli cevap vermeyi öğrenebiliyorlar. Herhangi bir soruya cevap vermeden, telefon numaralarını birine söylemeden, konuşma sırası kendilerine gelmeden önce ve hatta kendileri konuşurken cümleler arasında içlerinden ikiye kadar sayarak gecikmeli cevap vermeyi uygulayabiliyorlar

- Hastalar ayrıca, “Ben, ben, ben geliyorum; Bu bir, ıı, ııı, uçak; bu da ııı, ııı Süperman” gibi konuşmalarına normal akıcı olmayan konuşmayı ekleyerek “istemli akıcı olmayan konuşma”yı kullanmayı da öğreniyorlar. Kişi istemli akıcı olmayan konuşmayı doğru ve güzel bir şekilde yapmaya başladıkça konuşmalarına “gerçek kekeleme”yi de eklemeleri için meydan okuyorum. Açıkça, bu meydan okuma, kişinin akıcı olmayan konuşma ve kekemelik korkusunu söndürmek için yararlı oluyor. Çoğu kekeme, herkesin arada sırada akıcı olmayan biçimde konuşabileceğini de hiç düşünmemiş oluyor.

- Bütün terapiler esnasında terapi aktivitelerinin sadece kekemeliği azaltmaya değil, arada sırada kekemelik olsa da “**ortalama bir konuşmacıdan daha iyi olma**” konusunda yardımcı olacağını vurguluyorum. Bu bağlamda, terapideki son hedef de farklı uzunluklardaki cümlelerde

kontrolü sağlamak, konuşma hızını, ses şiddetini ve ses tonunu ayarlamak gibi konuşma üzerinde üst düzey kontrolü elde etmektir. Terapi süreci boyunca ERA-SM, konuşmanın daha rahat olması yönünde değişiklik gösteriyor. Konuşmayı gözlemlemek bir angarya olarak düşünülmemelidir, aksine kişilerin kendi konuşma mekanizmaları ile yapabileceklerini öğrenmeleri için bir fırsattır. Kendini gözlemlemek, aslında beceri isteyen bütün davranışları içerisinde barındırır! İyi konuşmacılar, nasıl konuştuklarını ve ne söylediklerini sürekli akıllarında tutarlar. Ancak yeni cevaplar öğrenildikçe, daha az dikkat yeterli olur.

Konuşmayı modifiye etmek amacıyla kullanılan bütün bu yöntemler kolaydan zora doğru yapılmaktadır. Son olarak, her kekemenin probleminin kendine özgü olduğu unutulmadan, her bir kişi, belirli duygu, inanç, deneyimlere odaklanarak birer problem çözücü olmalıdır. Kekeme kişiler, farklı durumlarda ne yaptıklarını, bir sonraki adımı nasıl planladıklarını ve öz değerlendirme ve değişim sürecine devam etmenin nasıl etkin bir değişimi kapsadığını fark etmelidirler.

Bölüm 5

kendinize yardım etmek için yapabilecekleriniz

Lois A. Nelson

Çeviri: Arş. Gör. Ayşın Noyan Erbaş



Keşke, kekelemeden konuşabilseydiniz! Konuşurken takıldığınızda sinirleniyor olabilirsiniz. Motivasyonunuzu kaybedebilir, kendinize ya da hayata karşı kızgınlık duyabilirsiniz. Şu ana kadar yaptığınız hiçbir şey işe yaramamış olabilir. Kekemelik, en hafif haliyle, sinir bozucu olabilir veya en kötüsü, iletişiminizi ve hayatınızı etkiliyor olmasıdır. Geçmiş deneyimleriniz, ne yaparsanız yapın konuşmanızın değişmeyeceği yönündeki düşüncenizi destekliyor olabilir. Ancak, yanıldığınızı söylemek zorundayım.

Kekelerken yaptığınız davranışları değiştirmeniz mümkün; ama ne sihir kullanarak ne de baskalarından sizin için değişim yaratmalarını is-

THE STUTTERING FOUNDATION®

teyerek değil. Değişimin kökleri bilgide yatar. Akıcı konuşma süreci hakkında bilgi sahibi olmanız gereklidir. Kekemelik hakkında bilgi sahibi olmanız ve kekemeliğin farklı yollarını deneyimlemeniz gereklidir. Eğer bir planınız varsa bu o kadar da zor değil.

Baştan başlamak gerekirse, odak noktanızı değiştirin. Anlaşılması en zor fikirlerden biri; siz kekelememeye çalıştığınızda ortaya koyduğunuz davranışın, kekemelik şiddetinizi arttırmasıdır. Tamamen bu davranışın tersini yapın; *kekelemeye çalışın*. Eğer bunu değiştirmek istiyorsanız kekelerken tam olarak ne yaptığınızı anlamaya çalışın. Çok mu zor? Sadece kekemelikten kurtulmak ve bir daha ortaya çıkmamasını mı istiyorsunuz? Bu, çok normal bir tepkidir. S ylediklerinizi tekrarlamaktan hiç hoşlanmıyorsunuz. Takılmalarınızı duymak, görmek ya da fiziksel olarak hissetmek istemiyorsunuz. Kapana kısılmış gibi hissetmek sizin için korkutucu ve sinir bozucu olabilir. Dudaklarınızda veya çenenizde oluşan titremeler, paniğe kapılmanıza neden olabilir. Bu zor bir iş. Daha önce yaptıklarınızdan çok daha zor. Kekemeliğinizi bir konuşma terapistinin yönlendirmesiyle analiz etmeniz ve bunun üzerine çalışmanız, sizin için daha az korkutucu olacaktır. Ancak, 'değişim'i küçük dozlarda yapacağınızı hatırlayıp bazı davranışlarınızı kendiniz belirleyip sınıflandırabilirsiniz. Kendinizi bunaltmayın ve yarının yeni bir gün olduğunu hatırlayın. Kekemelik davranışınızı   z lemek ve bu davranışınızı değiştirmek zaman alacaktır.

 lk önce, **akıcı konuşmanın nasıl meydana geldiğini inceleyin**. Konuşma davranışının fiziksel olarak nasıl gerçekleştiğini anlamanız gerekmektedir. Bazen yazarların açıklamaları yetersiz kalabilir çünkü yazdıklarını basitleştirmek ve kısa tutmak için bilgiyi sunmayı ihmal edebilirler. Kütüphaneden bir kitap alın. Yaşamak ve konuşmak için gerekli olan solunumunun nasıl gerçekleştiğini anlatan, ikisi arasındaki farkları ortaya koyan açıklamaları bulun ve okuyun. Bir yere sessizce oturun. Doğal bir şekilde nefes alıp vermeye odaklanın. Havanın ağzınızdan içeri ve dışarı nasıl geçtiğini keşfedin. Konuşurken hava akımının nasıl değiş-

tiğine tanık olun. Rahat olduğunuzda ve acele etmediğinizde sesinizin kolay ve yumuşak bir şekilde nasıl çıktığına odaklanın. Dudaklarınızın, dilinizin, alt çenenizin havayı şekillendirmek ve sesinizi sözcüklere dönüştürmek için nasıl hareket ettiğini fark etmeye çalışın. Bir sözcüğü söylerken sözcük içinde veya bir sözcükten diğerine hiç durmadan, nasıl yumuşak bir şekilde geçebildiğinizi hissedin. Bu konuşmadaki akıcılıktır ya da en azından bir parçasıdır. Bir cümle içerisinde kaç sözcüğü gerilmeden söyleyebileceğinizi düşünün. Konuşma hızınıza odaklanın. Bir cümledeki bazı sözcükler çok hızlı bir biçimde söylenirken diğerleri mesajın karşı tarafa daha iyi iletilmesini sağlamak için daha yavaşça söylenilir. Sesinizin tınısı, bir soru sorarken ve kızgın olduğunuzda yükselir. Akıcı bir biçimde konuştuğunuz zaman, bazı fiziksel hareketler sıralı ve eşgüdümlü bir biçimde ortaya çıkar. Bu, anahtarlardan biridir. Bu hareketleri çalışın. **Akıcı konuşma**, sıklığını arttırmak istediğiniz bir davranıştır. Akıcılık modeli hakkındaki farkındalığınızın yüksek düzeyde olması gerekir. Akıcı konuşan kişileri gözlemlerken kendinizi de gözlemleyin. Notlar alın. Akıcı konuşma davranışı ortaya çıktığında sadece zevk almak yerine ondan bir şey öğrenmeye çalışın. Akıcı konuşma kulağa nasıl geliyor, neye benziyor ve fiziksel olarak bedeninizde size ne hissettiriyor? Zihninizde duygusal olarak size ne hissettiriyor?

Akıcı konuşma davranışı ortaya çıktığında sadece zevk almak yerine ondan bir şey öğrenmeye çalışın.

İkincisi, **davranış çalışın**. Bir tane psikolojiye giriş kitabı edinin. Uyarı ve tepki davranış zincirlerinin anlatıldığı bölümleri okuyun. Davranışların nasıl arttırılabileceği, azaltılabileceği veya karşı koşullandırılabilceğini öğrenin. Kekemelik davranışı tabii ki karmaşık bir davranıştır ama diğer davranışlarda olduğu gibi kurallı ve tahmin edilebilir bir şekilde ortaya çıkar. Kekemelik davranışını şekillendirmek zannettiğinizden daha kolaydır. Kekemelik öngörülebilir. Davranışınız hakkındaki çalışmalarla elde edilen bilgiye bağlı olarak değiştirilebilir. Elde ettiğiniz bilgiyi, düzenlediğinizi

Üçüncüsü, **kekemeliğin doğası hakkında bilgi edinin.** Kekemelik hakkında şu ana kadar yazılmış oldukça fazla bilgi bulunmaktadır. Uzmanlar; kekemelik davranışlarını (tekrarlar, uzatmalar, bloklar), eşlik eden ikincil davranışları (çene titremeleri, göz kırpmalar, immm gibi ses eklemeleri), tipik duygu ve tutumları, kekemeliğin zaman içerisinde nasıl geliştiğini, bilinen nedenlerini tanımlamışlardır. Öğreneceğiniz bilginin derinliği size bağlıdır. Kekemelik hakkında mümkün olduğunca objektif ve duygusuz olmak için mümkün olduğunca çok bilgiye ulaşmaya çalışın.

Kekemelik hakkında mümkün olduğunca objektif ve duygusuz olmaya çalışın.

Dördüncüsü, **kekemeliğinizi detaylı olarak analiz edebilmek için doğru bilgi edinin.** Kekemelik anlarını saymak, bir analiz yöntemi değildir. Onun yerine, hangi tür kekemelik davranışlarını (uzatma, tekrar, blok) yaptığınızı belirleyin. Bir seferde birden fazla davranış mı ortaya çıkıyor? Bir akıcısızlık paterni mevcut mu? Not alın. Örneğin, sadece tekrarlarınızı gözlemlerseniz, bu ileride size yeterince yardımcı olmayacaktır. Kendinize ne tip tekrarlar yaptığınızı sorun: ses? hece? ya da sözcük tekrarı? Hafif düzeyde kekeleydiğinizde kaç hece tekrarı yapıyorsunuz? Peki, şiddetli düzeyde kekeleydiğinizde? Sözcük içinde hangi konumda tekrar yapıyorsunuz: başında mı? Sözcük içerisinde mi? Hızlı konuşurken mi? Tekrarladığınız kısmı, bir çaba harcayarak mı söylüyorsunuz? Her yaptığınız takılma davranışını benzer bir şekilde analiz edin.

Beşincisi, **kekemelik anı ile baş etmek için gereken beceriyi geliştirin.** Analiz becerilerinize güvenin. Şimdiki zaman diliminde oluşan keke-melik anınıza odaklanın. Geçmişte yaşadığınız zorluklar ya da gelecekte yaşayacağınız başarısızlıkları düşünmenizin size hiçbir faydası olmayacaktır. Bu olumsuz duygulardan kalanlar, şu an oluşan kekemelik davranışıyla etkili bir şekilde baş etme becerisi hakkında bize çok az ipucu verecektir. Dinlemeyi, görmeyi ve fiziksel olarak kekemeliği hissetmeyi

öğrendikçe şunları sormaya devam edin: “Burada ne oldu?”, “Ben sonra ne yaptım?”, “Sonucunda ne oldu?” Davranışlarınızın sonuçlarının izini sürün. Bulduklarınızı not edin.

Kekemeliğinizle ilgili denemeler yapın. Bir sözcük seçin. Sonra, o sözcüğü nefesinizi tutarak söyleyin. Umuyorum ki, bunun imkansız olduğunu göreceksiniz ama “nefesinizi tutma” davranışını diğer kekemelik davranışlarınızı değiştirebileceğiniz gibi değiştirebilirsiniz. Nasıl mı? Geriye doğru giderek sözcüğün yumuşak bir şekilde nasıl söylendiğini düşünün. *Hareketin verdiği hisse odaklanın*. Yumuşak bir şekilde söylenmiş olan bu sözcüğü tekrar düşünün. Eğer tam olarak **ne yaptığınızı** ve **ne yapmaya çalıştığınızı** bilerseniz bunu değiştirebilirsiniz.

'Nefes tutma' veya bilinçli olarak yaptığınız diğer kekemelik alıştırmaları kontrolünüz dışına çıkabilir mi? Geçici olarak, evet. İşte, bu durumla nasıl baş edeceğinizi söylüyorum. Hafif düzeyde takılmalarla pratik yapın. Nefes tutma işlemini bir anda nefesinizi bırakarak sonlandırabilirsiniz. Sözcüğü bitirmeyin. Sadece durun. Sakinleşin. Sonra ya da başka bir gün tekrar deneyin. Kekemeliğinizle küçük dozlarla olmak üzere olabildiğince haşır neşir olun. Diğer yaptığınız kekemelik davranışlarınızla da benzer şekilde alıştırma yapın.

Altıncısı, **duygularınızı anlayın**. Psikoloji kitabınızı tekrar elinize alın. Duygular ile ilgili bölümleri okuyarak, duyguların öğrenme ve performans üzerine olan etkilerini öğrenin. *Korku ve utanma* duygusu, bir etkinliğe odaklanmayı ve etkinliği gerçekleştirmeyi engelleyen en temel iki olumsuz duygudur. Bu bir spor etkinliğiyle ilgili olabileceği gibi konuşmayla da ilgili olabilir. Peki, sorun nedir? Bu tür duygular sizin farklı ortamlara girmenize engel mi oluyor? Konuşma deneyimlerinizden elde ettiğiniz bu bilgiler yanlış olabilir ve sizi yanlış yönlendirebilir. Bu şekilde, problemi çözmek için hatalar yaparsınız ve sonuç olarak konuşmanızda istediğiniz değişiklikler ortaya çıkmaz.

Kekemelik davranışlarınıza ve sizi engelleyen olumsuz duygularınıza karşı duygularınızı ve davranışlarınızı birleştirin. Tam olarak

stresinizi tetikleyen durumlara karşı olan tepkilerinizi ortadan kaldırmak mümkün olmayacaktır fakat iletişim beceriniz daha idare edilebilir bir hal alana kadar stres düzeyinizi düşürmeyi öğrenebilirsiniz. Kekemelik ve korkularınızı kontrolünüzün dışında hissettiğinizde konuşma girişimi ve stratejileri çalışmak zordur. Bir çok kekeme, değişim için bir konuşma terapistinin desteğine ve yönlendirmesine ihtiyaç duymaktadır.

Yedincisi, **etkili bir problem çözücü olun.** Karmaşık bir prosedür değildir. Kütüphaneden “problem çözenin yolları”nın basamaklarını açıklayan bir kitabı ödünç alın ve bu yöntemi kullanmak üzere beceriler geliştirin. Bu yöntemi, değiştirmek istediğiniz kekemelik davranışı için uygulayın. Problem çözme, olayları incelemek ve çözüm üretmek için kullanılan mantıksal ve objektif bir yoldur. Rastgele deneme-yanılma yöntemi zaman ve enerji kaybıdır. Kazançlı değildir.

Sekizincisi, **iki farklı akıcı olmayan konuşma problemi yaşayabilme ihtimalinizi düşünün: kekemelik ve hızlı bozuk konuşma.** Kekeme bireylerin yarısından fazlasında her ikisi de bulunmaktadır. Fark eder mi? Kesinlikle. Her iki durumun varlığında terapi programınızın buna göre revize edilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde, akıcı konuşmanın kazanılma olasılığı düşüktür

İşte size bir ipucu: kekemelikte ne söyleyeceğinizi biliyorsunuz fakat söylemeye başlayamıyorsunuz. Kekemeliğiniz çok hızlı konuşmanıza bağlı olarak mı ortaya çıkıyor, sözcük bulmakta mı zorlanıyorsunuz ya da düşüncelerinizi organize etmekte mi zorlanıyorsunuz? Zihninizde düşünceler hızlıca akıp gidiyor ama sonra düşüncenizi söyleyemeden kayıp mı oluyor? Bir yetişkinin veya ergenin kekemeliğine ek olarak hızlı bozuk konuşması olup olmadığını belirlemek çok kolay değildir. Hızlı bozuk konuşma, şiddetli kekemelik davranışı ile maskelenmiş olabilir. Hızlı bozuk konuşmada da aynı kekemelikte olduğu gibi ortaya çıkan problemlerin değişken ve şiddetlerinin farklı olmasını bekleyin.

Hızlı bozuk konuşma için örnek bir baş etme stratejisi: Düşüncelerinizi organize etmek

konusma hızınızı yavaşlatın. Daha sonra, konuşma içeriğindeki mesaja ve mekaniğine odaklanabilirsiniz.

Bu kadar mı? Tabii ki değil. Bu inşa edeceğiniz yapının sadece temel malzemeleridir. Konuşmanızda ve duygularınızda değişim yaratmanızı sağlayacak asgari bilgi ve deneyimdir. Olumlu düşünün. Konuşma şeklinizi ve konuşmanız hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmek için yapabileceğiniz çok şey var.

Alacağınız sonuçlar, göstermiş olduğunuz çabaya ve harcadığınız zamana bağlıdır.

Amaçlarınızı gerçekleştirmek için sürdürdüğünüz bu arayışta bol şanslar.

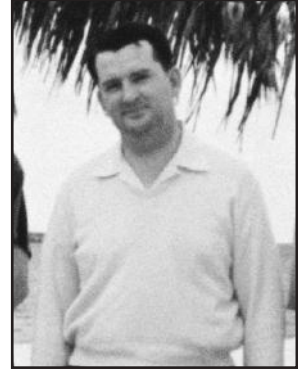
Bölüm 6

bir kekemeye mesaj

Joseph G. Sheehan

Çeviri: Arş. Gör. İsa Tuncay Batuk

Eğer bir kekeme olarak senin deneyimlerin benimkilere benziyorsa, hayatının büyük bir kısmını 'sakin ol, ne söylemen gerektiğini düşün, kendine güven, derin bir nefes al' ya da 'ağzında çakıl taşı varmış gibi konuş' şeklindeki önerileri dinleyerek geçirmişsindir. Artık bu önerilerin sana yardımı olmadığının yanı sıra seni daha kötü hissettirdiğinin farkındasın.



Bu çözüm arayışlarının neden başarısız olduğunun nedeni, hepsinin kekemeliğini baskılamaya, gizlemeye, yapay bir şeyler yapmaya çalışmasıdır. Ve sen, ne kadar kekelediğini gizleyip ondan kaçınmaya çalışırsan, o kadar çok kekelersin.

Kekemeliğin, bir buzdağına benzer. Yüzeyde olan, yani insanların görüp, duyduğu gerçekten küçük bir parçasıdır. Daha büyük parça ise

suyun altındadır-utanma, korku, suçluluk hissi, basit bir cümle kurmaya çalıştığımızda ortaya çıkan diğer bütün duygular ve başarısızlığımız.

Kekemelik, bir buzdağına benzer.

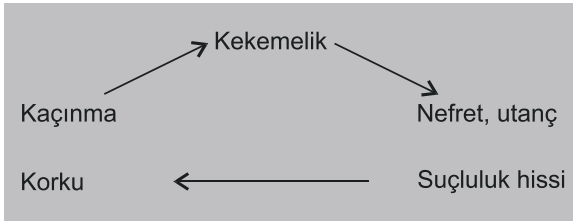
Sen de muhtemelen benim gibi buzdağına olabildiğince yüzeyin altında tutmaya çalışıyorsun. Hem kendin hem de seni dinleyenler için acı veren uzun bloklarına ve duraklamalarına rağmen gizlemeye ve akıcı konuşuyormuş gibi numara yapmaya çalışıyorsun. Bu sahte rol yüzünden yoruluyorsun. Sana yapılan yardımlar işe yaradığında bile kendini iyi hissetmiyorsun. Ve hilelerin işe yaramadığında kendini daha da kötü hissediyorsun. Yine de, örtbas etme ve kaçınma davranışlarının seni kekemeliğin kısır döngüsüne nasıl çektiğinin farkına varamıyorsun.

Psikoloji ve konuşma laboratuvarlarında yapılan çalışmalarla kekemeliğin ileri gitme ve geri çekilme arasında –bir ‘yaklaşma-kaçınma’ çatışması olduğu şeklinde- özel bir tür çatışma türü olduğu gerçeğini ortaya çıkardık. Kendini ifade etmek istiyorsun ancak korkudan dolayı geri durma dürtüsü ağır basıyor. Diğer kekemelerde olduğu gibi senin için de bu korkunun birçok kaynağı ve seviyesi var. En acil ve en baskın korku; kekemeliğin kendisidir ve ilk etapta kekelemeye sebep olan her ne ise o muhtemelen geri planda kalır.

Kekemelik ile ilgili olan korkun büyük oranda utanma ve nefrete bağlıdır. Korku, aynı zamanda kekemeliğin yokmuş gibi davranmaya çalıştığın, oynadığın sahte role de bağlıdır. Eğer cesaretin varsa bu korku için bir şeyler yapabilirsin. Kekemeliğini yüzeye çıkarabilirsin. Öne çıkmayı, herhangi bir konu ile ilgili konuşmayı ve korkunun üzerine gitmeyi öğrenebilirsin. Kısacası, kendin olabilirsin. Sonrasında yapmacılıktan kaynaklanan güvensizlik hissinden kurtulacaksın. Suyun altında kalan buzdağı parçasını azaltacaksın. Aslında, bu ilk yapman gereken davranıştır. Sadece kendin olmak, kekemeliğin hakkında açık olmak, sana büyük bir rahatlık verecektir.

Burada lehine kullanabileceğin iki prensip vardır: (1) kekemeliğin seni incitmemeli, (2) akıcı konuşman seni daha iyi birisi yapmaz. Kekelediğinde utanmak, akıcı konuştuğunda da övünmek için hiçbir sebep yoktur.

Bir çok kekeme, yaptığı her takılmadan ürker ve bunları bir başarısızlık, bir kusur olarak görür. Bu nedenle, kekelememek için çok daha fazla çaba harcadıkları için daha çok kekelerler. Onlar kendilerini aşağıda görülene benzer bir kısır döngü içinde bulurlar.



Kekemelik yapayalnız yaşanan bir deneyimdir. Muhtemelen çok sayıda kekeme görmemişsinizdir ve gördüklerinizden de vebalı gibi uzaklaşmışsınızdır. Bazı insanlar, seni bilen, seni gören ya da seni duyan, senin konuşmanla ilgili yanlış bir şeylerin olduğunun farkında olmayan insanlar olabilir. Bu insanlar da, konuşmalarında seninkine benzer güçlükler olduğu için saklarlar. Bu nedenle, Amerika Birleşik Devletleri'nde üç milyondan fazla kekeme olmasına rağmen popülasyonun sadece yüzde birinde kekemelik olduğu düşünülmektedir. Tarihteki birçok ünlü insan aynı probleme sahipti, Moses, Demosthenes, Charles Lamb, Charles Darwin ve İngiltere Kralı 1. Charles. Yakın dönemde ise, İngiltere Kralı IV. George, Somerset Maugham, Marilyn Monroe ve televizyon ünlülerinden, Garry Moore ve Jack Paar yaşamlarının bazı dönemlerde kekemelik sorununu yaşamışlardır. Aslında sen de yaşadığın konuşma probleminde düşündüğün kadar tek ve yalnız değilsin.

Bütün yetişkin kekemelerin korkuya bağlı gelişen ve otomatikleşen kişisel hileleri ve destekleri vardır. Ancak hepsi temelde, ister kekemelik, ister konuşma bozukluğu olarak adlandırdıkları aynı bozukluk yüzünden acı çekerler. Ne kekelediğin sen değersin, kekemelidir. Kekeme olup

olmama konusunda başka bir seçeneğin olmasa da nasıl kekelediğin ile ilgili başka bir seçeneğin mutlaka vardır. Bir çok kekeme benim de öğrendiğim gibi az çaba ve gerilim ile nasıl kolay kekeleyeceğini öğrenmiştir. Bunu öğrenmedeki en önemli anahtar açık olmaktır; buzdağının daha büyük kısmını yüzeye çıkar, kendin ol, bloklarla uğraşma ve savaşıma, seni dinleyen kişinin gözlerine sakince bak, konuşmaya başladıktan sonra asla vazgeçme, sözcüklerden ya da durumdan kaçma, kekelediğinde bile konuşma insiyatifini elinde tut. Bütün bunlar, kekemelikten başarılı bir şekilde kurtulmanın temelini oluşturur.

*Nasıl kekelediğin ile ilgili
başka bir seçeneğin vardır.*

Bu sorunun çıkış yolu, kendi tarzında kekelemek olabilir. Kekemelik bloklarını utanç, nefret ve suçluluk hissi ile karşıladığın sürece, konuşmaktan kaçınacak ve korkacaksın. Bu korku, kaçınma ve suçluluk hissi daha fazla kekelemene sebep olacak. Çok eski terapi yaklaşımları, korku sonucu oluşan kekemeliği önlemeye çalıştığı için bu kısır döngüyü kıramadılar. Korkunun ilk sebebi olan kekemeliğe bağlı utanma, suçluluk hissi ve nefretini azaltarak daha iyisini yapabilirsin. Kekemelik, bu kısır döngü içerisinde devam eder, ancak, birçok yetişkin kekemeliğini kabul edip, bu konuyla ilgili açık davranıp ve nefretini azaltırsa, konuşma sırasında daha az çabalayarak kendisine yardım edebilir.

Bazı kişiler, doğru yönde başlangıç yapmış ve kendileriyle ilgili önemli bir gelişme sağlamışlardır. Diğerlerinin ise daha yoğun ve formal konuşma terapisine ihtiyaçları vardır.

Kekeme olman, senin bir başkasından daha uyumsuz olduğun anlamına gelmez. Kişilik çalışmaları ile ilgili modern yöntemler kullanılan objektif araştırmaların sistematik değerlendirmeleri sonucunda kekemelerle ilgili tipik bir kişilik özelliği veya kekeme olan ve olmayanlar arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Belki, bu bilginin size yapacağı ufak

bir takviye ile kendinizi bir kekeme olarak kabul edecek, kendinizi daha rahat hissedecek ve bu konuyla ilgili açık davranacaksınız.

Eğer sen de bu ülkedeki sayıları üç milyondan fazla olan kekemeler gibiysen, klinik tedavi senin için uygun olmayacaktır. Ne yaparsan yap, hangi kaynakları ve fikirleri kullanabileceğin konusunda büyük oranda tek başına olacaksın. Bu, kendi kendini tedavi etmeyi isteyip istemediğinle alakalı değildir. Klinik tedavi, sana sistematik gelişim göstermen için olanak sağlayacaktır. Bu durum, özellikle, kekeme olmayan insanlar ile birlikte yaşayan, kişisel ve duygusal problemleri olan kekemeler için doğrudur. Her kekeme bir şekilde kendini tedavi etmeyi denemiştir. Onun bir yönteme, bir şeyleri değiştirmeye ve konuşmanın üzerine gitmeye ihtiyacı vardır.

Kekemelere problemiyle ilgili sunulan fikirlerden daha çok işe yarayan ve daha uygulanabilir bazı temel fikirleri ortaya çıkarmaya çalışıyorum.

Bu konuyla ilgili olarak şu yolu tercih edebilirsin. Bir dükkana gittiğinde veya bir telefona cevap verdiğinde, korku karşısında ne kadar devam edebildiğine bak. Kekemelik bloklarını kabul ettiğinde daha sakin olduğunu, bu sayede seni dinleyen kişinin de aynı şekilde davrandığını gör ve konuşmasında blokları olan, korkuları olan ve kekeme bir kişinin bu durumu kabullenmesini fark et. Kekemeliğin, hayatta bir yer sahibi olmayı engellemesine izin vermediğini herkese göster. Kendini olabildiğince her şekilde ifade et. Kekemeliğin, kendin ile bir başkası arasına girmesine izin verme. Önemli durumlarda, kaçınma ve saklama isteğini yalnız konuşurken ki noktada tutup tutamadığına bak. Kekelediğin veya kekeleyeceğini düşündüğün zamanlarda bu konuyla ilgili gerçekleri aklına getir. Mükemmel akıcılıkta konuşmayı deneyerek boşa zaman harcama ve hayal kırıklığına uğrama. Yetişkin yaşına bir kekeme olarak geldiysen, bir bakıma her zaman bir kekeme olarak kalacaksın. Ancak geçmişte olduğun gibi bir kekeme olmak zorunda değilsin. Birçok zorluktan sıyrılarak hafif derecede kekeme birisi olabilirsin.

Kendini olabildiğince her şekilde ifade et.

Yaş çok önemli bir faktör olmamakla birlikte duygusal gelişim önemlidir. Kayıtlarımızdan gördüğümüz en önemli başarılarımızdan biri, emekli bir bando şefi olan 78 yaşındaki kekemenin ölmeden önce yaşadığı zorlukları çözmekte başarılı olmasıdır. O yaptı.

Kısacası, buzdağının ne kadarını yüzeye çıkarabileceğini gör. Seni dinleyen kişiden, herhangi bir durumu saklamadığın noktaya ulaştığında geriye fazla birşey kalmamış demektir. Eğer bunu cesur ve açık olarak yaparsan bu problemlerin dışında kendi tarzında kekeleyeceksin.

Bölüm 7

daha özgür konuşmaya doğru

Frederich P. Murray

Çeviri: Yrd. Doç. Dr. Fatma Esen Aydınlı

Konuşmanızı iyileştirmek için çabalamaya başlamadan önce, yapıcı ve pozitif düşünme yoluyla bazı hazırlıklar yapmanızı öneriyorum. Daha akıcı konuşma konusunda başarılı olmak istiyorsanız motivasyon, daha iyi konuşmak için en önemli unsurdur. Bu amaç için kullanabileceğiniz din, arkadaş ya da kitaplar gibi her türlü kaynağı kullanmanızı öneririm. Kendinize inanma ve başkaları ile yaptığınız işbirliği, bu amaca ulaşmak için hayati önem taşır.



Kendine inanma ve başkaları ile yaptığınız işbirliği hayati önem taşır.

Yıllarca süren kekemeliğinizin hızlı bir şekilde çözümlenmesini beklemeyin. Kekeme kişilerin çoğu, sanki neden bulunduğunda kekemelikten hızlıca kurtulacağına inanır. Bir evi yok eden yangının, yan arazide bir kibrit nedeniyle başladığının keşfedilmesi yangını söndürür mü? Kronik kekemelik de, bir yangın gibi kendi kendini devam ettirebilir. Kendi kendini besler; sözcükler ve konuşma durumlarından korkma, kekemeliği şiddetlendiren ipuçlarıdır. Açıkça, probleminizle yüzleşmeniz, karşı karşıya kalmanız ve probleminiz üzerine çalışmanız gerekecektir. Bu durum, sizin aktif olarak çaba göstermenizi gerektirir çünkü güçlü koşullanmış tüm motor cevaplar *hareketle* değişir, *düşünceyle* değil.

*Güçlü koşullanmış tüm motor cevaplar
hareketle değişir, düşünceyle değil.*

Birçoğunuz, hipnozun mucizelerini ve bu tekniğin hızlı çözüm sağlar gibi göründüğünü duymuşsunuzdur. Geriye kalan kişiler ise, bu yöntemin yıllardır denendiğini, ancak neredeyse her zaman geçici ve kısa süreli bir başarı sağladığına inanır. Sözel iletişiminiz konusunda sizi usandıran şeyler, sayısız tehdide direnebilmenizi sağlamaz. Bu faktörlerle başa çıkma yeteneği, sadece, konuşma davranışlarınızı ve kişisel tutumlarınızı yavaş yavaş değiştirdikçe ortaya çıkar. Yeni rolünüzü kabul ettiğiniz de konuşmanız mecburen iyileşecektir. Bu, çok şişman bir adamın 50 kilogram kaybetmeye çalışmasına benzer bir durumdur. Bunu güvenli bir şekilde yapabilmesi için kalbinin ve vücudunun tolere edebileceği bir hızda yapması gerekir. Eğer çok hızlı kilo vermeye çalışırsa, vücudunda belirgin kırışıklıklar meydana gelir ve aşırıya kaçtığı durumlarda organizmanın girdiği hızlı değişiklikten vücut çökebilir. Vücut, kilo kaybettiği her aşamada, bu duruma adapte olabilmek için her türlü fırsata ihtiyaç duyar. Yani, kekeme olan kişinin de daha akıcı konuşabilmek için böyle bir düzenlemeye gereksinimi vardır. Bu nedenle, sizi, bu yolda ilerlerken kendinize hoşgörülü davranmanız konusunda uyarmalıyım. İlk başta, imkansız istemeyin! Her zaman, kütüğün ağır tarafından kaldırmanızı sövlevení bir kanun yoktur.



İyileşme gösteren tanıdığım düzinelerce kekemeyi düşündüğümde, sürekli akıcı konuşmak isteyen kimse yoktu. Diğer bir deyişle, her biri, zaman zaman kekeleyerek konuşmayı benimsemişlerdi. Ancak, kekeme olmayan kişiler de konuşmalarını yaklaşık olarak aynı şekilde tanımlıyorlardı. Kekeme olan bazı kişiler, öyle bir noktaya vardı ki tüm konuşma becerileri ortalama konuşmacıların sahip olduklarından daha iyiydi. Bu nedenle başınızı dik tutun!

Sizin nihai hedefinize nasıl ulaştığınızın bir önemi yok, sözel iletişim gerektiren durumlarda konuşabildiğinize kendinizi inandırmanız önemlidir. Bu, kendinize, konuşamadığınız durumlarda başarılı olamayacağınızı söylediğiniz durumun tam tersidir. Ancak önemli olan konu, inancınız o kadar güçlüdür ki, duygularınız ve hislerinize otomatik olarak yansır. Unutmayın ki, konuşma herhangi bir anda nasıl hissettiğimizin aynasıdır ve duygular değiştirilebilir.

Amacınıza ulaşabilmeniz için aşağıdaki öneriler size yardımcı olabilir.

Belki de ilk somut adım, kekemelik davranışınızı tanımanızdır. Garip görünse de, şiddetli kekemeliği olan kişilerin çok azı, konuşmalarının akıcılığını neyin etkilediğini bilir. Bunu etkin bir şekilde yapabilmek için, öncelikle kekemelik anlarınızda kendinizle temas halinde olmayı öğrenmelisiniz. Bu, kekemeliğin ortaya çıkmasını engellemek için mümkün olan herşeyi denediğiniz ve kendinizden kaçtığınız durumun tamamen tersidir. Farklı geribildirimler, kendi kendinize çalışma konusunda size yardımcı olur. Örneğin, kendinize aynada bakarken büyük olasılıkla kekemeliğin ortaya çıkacağı bir telefon görüşmesi yapın ve bu durumda ne yaptığınıza dikkat edin. İletişim açısından stresli bir durumda konuşmanızı kaydetmeniz ve daha sonra analiz etmek üzere aldığınız kaydı dinlemeniz mümkün olabilir mi? Bu, can yakıcı gibi gözükse de probleminizi anlamanıza yardımcı olacak en iyi yollardan biridir. Eğer, yeteri kadar davranışlarınızı keşfetme deneyiminiz olursa, kekemeliğinizin sürekli ve sabit bir davranış şeklinin olmadığını; hatta, büyük ölçüde değişken ve

konuşmanızın akıcı olduğu zamanların olduğunu göreceksiniz. Uzun, ve atipik blokların şiddetine bakılmaksızın, her bir kekemenin konuşmasında belli derecede rahat olduğu anlar vardır. Aslında, bu rahat anlar, kendi içinde birer hedeftir. Eğer diğer kekemelik bulgularını da aynı oranda azaltmayı öğrenebilirseniz, zorluklarınızın çoğu kaybolacaktır. Bu, kekelemek için sayısız yollar olduğunu fark etmenize yol açar. Kekeleyip-kekelememekle ilgili bir seçiminiz olmasa bile, *nasıl kekelediğinizle ilgili seçiminiz vardır.*

*Şiddetli kekemeliği olan kişilerin çok azı,
konuşmalarının akıcılığını
neyin etkilediğini bilir.
Nasıl kekelediğinizle ilgili seçiminiz vardır.*

Ayrıca, kekemeliğe bağlantılı duygularınız hakkında bir farkındalık geliştirmeniz de kaçınılmazdır. Sıklıkla, konuşma probleminiz, duygularınızı objektif olarak değerlendirmenizi engelleyecek şekilde sizi ağır bir yenilgiye uğratmış gibi görünür. Kaygı, suçluluk ve utanç genellikle şiddetli konuşma bloklarına bağlıdır. Açıkça, bu zorlayıcı kuvvetler arasında biraz ayırım yapılması gerekir. Bunu başarabilmek için kekemeliğin sürekliliğinde rol alan en kuvvetli faktörlerden mahrum etmektir. Temel ödeviniz iki yönlüdür: konuşma davranışınızı değiştirmek ve kendinizi algılama ve duygularınızda olumlu değişiklikler yapmaktır. Eskiden beri süregelen psikolojik bir prensip, duyguları etkilemenin ve duygularda değişiklik yapmanın bir yolunun içsel durumla ilişkili dış davranışlarla doğrudan ilgilenmek gerektiğini belirtir. Eğer konuşma sırasında meydana gelen anlamsız duraklamalarınızın şiddetini, daha rahat ileriye doğru akan konuşma hareketleri ile modifiye edebilirsiniz, bu psikolojik prensibi hayata geçirmiş olursunuz. Belli konuşma deneyimlerini dikkatlice planlamak, bunu teşvik etmenin harika bir yoludur. Sizin öncelikli amacınız, herhangi bir kasılma ve çabalama olmadan açıkça kekelemek için kendinize izin vermek olmalıdır. Olabildiğince akıcı konuşmaya çalışmayın! Kullandığınız sözcüklerin ilk seslerini kasten uzatarak söylediğiniz-

de, psikolojik hücumu karşılıyorsunuz demektir. Önceden oluşturduğunuz ileriye yönelik korkularınızın içinde çoğaltmak yerine, yok olmaları için yeni çıkış yolları bulmuş olacaksınız. Ek olarak, bir bileşenin diğerini etkisiz hale getirmektense nörofizyolojik sisteminize daha iyi bir uyumla çalışması için fırsat vermiş olacaksınız. Probleminizden kaçmak yerine onunla yüzleşeceksiniz; konuşma durumlarından ve korkulan sözcüklerden kaçınma alışkanlığı, uzun vadede sizi *hiçbir yere* getirmez. Ne kadar kısa sürede, kendinizi geriye çekmeyi bırakırsanız, o kadar iyi! Aşağıdaki yönergeler size, kekemeliğinizi iyileştirmek üzere yardımcı olabilir:

- 1- Kekemeliğin çoğu öğrenilmiş davranışlardan oluşur. Bu davranışlar unutulabilir.
- 2- Kekemelik davranışları değişebilir. Kekelemeyi seçemediğinizi, ancak nasıl kekeleyeceğinizi seçebileceğinizi unutmayın.
- 3- Bir kişi, çok farklı şekillerde kekeleyebilir.
- 4- Duygular, onlara eşlik eden semptomları modifiye ederek değiştirilebilir.
- 5- Yüzleştikçe korku ve kaçınma azalır.
- 6- Uzun süreli iyileşme bilimsel bir laboratuvar ortamında meydana gelmez. Kendi taşınabilir laboratuvarınızı kurmayı öğrenin ve onu gerçek dünyada kullanın.
- 7- Kekemeliğe gömülmüş negatif duyguları azaltmaya yardım etmek için ne kadar uzun sürse de kekeme olarak kendi kimlik rolünüzü kabul edin. Kekemeliğiniz azaldıkça, bu rolü daha etkili bir iletişimci olmak için düzenleyebilirsiniz.
- 8- İyileşme, muhtemelen uzun ve kademeli bir süreç olacaktır. Sabırlı olun ve kendinize saygı duyun.

Bu bölüm, konuşma davranışında iyileşmeyi teşvik etmek ve sorunuza işe yarayan çözümler bulma olasılığını en üste çıkarmak için, benim etkili bulduğum yolları özetliyor ve altını çiziyor. İyi şanslar!

Bölüm 8

kekemelikte korku ve gerginliğin üstesinden gelmek

James L. Aten

Çeviri: Arş. Gör. İlkem Kara

Pek çok insan, çoğu zaman konuşurken fazla zorlanmaz. İnsanların kimi zaman, özellikle de stres altındayken veya çok yorgunken sözcükleri söylemekte zorlandıkları ve tökezledikleri doğrudur, ancak bunlar üzerine çok kafa yormazlar. O zaman, sizin konuşmanızı farklı kılan nedir ve bu konuyla ilgili ne yapabilirsiniz? Kekeme kişiler, hatalarına karşı sürekli aşırı tepki gösterirler. Hatalarının olacağından korktukları için gergin olurlar ve kendilerini çaresiz hissederler. Gerginliğin çok yüksek olduğu zamanlarda, konuşmanın akışı durur veya konuşma hiç başlayamaz. Normal konuşan kişilerin yaşadıkları deneyime göre farklılaşan bu gergin anları yaşadıkça, korku düzeyiniz arttıkça artar. Dehşete düşersiniz ve belki de konuşmaktan kaçınır hale gelirsiniz. Birçok kekeme, en büyük düşmanlarının, *korku* ve *gerginlik* olduğunu öğrenmiştir. Eğer kekemelik ile yapılan savaş kazanılmak isteniyorsa, korku ve gerginlik yavaş yavaş

azaltılmalıdır. Haydi şimdi kekeme kişilerin korkularının büyük bir kısmını yenmek, gerginliklerini azaltmak ve birçok durumda konuşmalarını kolaylaştırmak konusunda kekemelere yardımcı olmuş bazı savaş planlarına bakalım.

Korku ve gerginlik kademeli olarak azaltılmalıdır.

Korkunun üstesinden gelmek. Muhtemelen hepimiz korkuları yenenin en etkili yolunun “onunla yüzleşmek” olduğunu duymuşuzdur. Hepimiz kekeme olan bazı kişilerin korkuyla yüzleşmeye devam ettiklerinde korkunun kekemeliği azaltmak yerine arttığını ve başarısız olduklarını öğrendik. “Yürü ve sadece korkularınla yüzleş” girişiminde bulunmaya çalışırken, eskiden yaşadıkları gerginliği yaşayarak, sözcükleri çıkartmada zorlanabilirler. Birçoğunuz için tekrarlayan başarısızlıklar ve o başarısızlık sonucu ortaya çıkan utanma duygusu nedeni ile korku büyür. Umudunuz, zor sözcükler ve durumlar ile başa çıkarak korkunun kaybolmasıdır. Performans, korkunun yerini alan, *gerçekçi güveni* inşa eder. İşte bir yol: *Korku ve Öngörülen Başarısızlık Yerine Olumlu Planlama yapmak.*

Kekemelik (korku ve gerginlik ile inşa edilen bölümü) genellikle sizin düşündüğünüzden daha erken başlar. Telefon çaldığında, cevap vereceğiniz için gergin ve çaresiz hissetmeye başlayabilirsiniz. Sorun, siz “Merhaba” dediğiniz anda başlamaz. Geciktirme veya acele etme gibi hilelerin sizi yüzüstü bıraktığını öğrendiğiniz için korkunuz da artar. İki gün içerisinde bir iş görüşmesi yapacağınızı öğrendiğinizde, bu görüşmeyi nasıl yapacağınız ile ilgili endişelenmeye başlarsınız ve başarısız olacağınızı öngörürsünüz. Geçen sefer başarısız olduğunuz için yeni bir plan geliştirmesenz muhtemelen bu sefer de başarısız olacaksınız:

1. Kendinizi, görüşmeyi yapacağınız kişiye yaklaşırken hayal edin. Derin bir nefes alın ve sonra nefesinizin tümünü verin. Bu

iyi gelir ve ilk defa, sözcükler ağzınızdan rahat bir biçimde çıktığında konuşma kaslarınızdaki durumu fark edin.

2. El sıkışmak üzere elinizi yavaşça uzattığınızı hayal edin. Vücut hareketleriniz yavaş ve güvenlidir. Bu, konuşmak için acele etme ve çabalama eğilimini azaltır. Zihinsel olarak daha sakinsiniz. İşveren “ Merhaba, benim adım John Wood. Sen de... olmalısın” der. Sadece adını soyadını söylemeyi hayal etmek bile içinin korkuyla dolmasına ve nefesinin tıkanmasına neden olur.
3. O sıkışan nefesi *BIRAK GİTSİN*. Cevap verirken yapabileceğin kolay hareketleri düşün. “Merhaba, Ben Ed Jones.” Öncelikle, sadece hareketleri gözünde canlandır, sonrasında başlangıçtaki korku dalgası azalmaya başlayınca, biraz daha rahat bir şekilde cevap vermeyi dene; iç çekerek “Merhaba” dedikten sonra –Bekle- yine rahat bir şekilde- “Ben Ed”-Bekle-gerginliğini azalt-rahat bir şekilde- “Jones” deyin

Siz bunu prova ettikçe, birkaç şey gerçekleşmeye başlayacak. Öncelikle, eğer cevap vermek için acele etmezseniz ve sizin için genellikle zor olan adınızı söyleyerek cevap verirsiniz, korkulacak daha az şey olduğunu göreceksiniz.

İkincisi, alanımızdan bir kekemenin dediği gibi “Zaman, sizin arkadaşınız olmalıdır.” Geçmişte birkaç kere işe yaramış olsa bile “Acele işe şeytanın karıştığını” öğreneceksiniz

Korku, yalnızca bekleme veya yavaş hareket etmek ile yok olmaz; biraz olumlu planlama yapmalı ve kendinizi işverenin varlığına ve tekliflerine karşı duyarsızlaştırmalısınız. Hem yalnız başınıza hem de başka biri ile birkaç kere kendinizi tanıtmaya alıştırmaya çalışmalısınız. Yalnız başınıza bu alıştırmayı yaparken başarılı olduğunuzda, eşiniz veya bir arkadaşınızdan işveren gibi davranmasını isteyin. Önce, sessizce cevap verin, sonra yumuşak ve en sonunda da normal ses tonu ile cevap verin. Görüşme sırasında kekeleyip kekelememeniz çok önemli değildir. Duruma uzun zamandır olduğ

daha az şiddetli olma olasılığı vardır, artık. Korkulan durumu idare etme becerisini geliştirmek için kullanılan yeni yaklaşımlar, duyulan korkuyu da azaltarak yavaş yavaş iyileşmeyi de beraberinde getirir. Bu, bir çeşit sihir, hile, hap ile veya ‘daha iyi hissedene kadar’ bekleyerek değil, sıkı çalışma ile başılır. Benzer bir çalışma, telefonda “Merhaba” demeye hazırlanmak için de kullanılabilir. Hatta sizin için telefonda konuşmak daha az korkutucu olabilir ve ilk olarak telefonda konuşmayı veya tesadüfen birini selamlamayı deneyebilirsiniz. Bir kekemenin dediği gibi “Kendimi öncelikle başaramayacağımı bildiğim zor durumlara sokmamaya çalışırım.” Hepsine olmasa bile bazı durumlara yaklaşımı daha kolay, daha rahat bir biçimde cevap vermeyi düşünerek öğrenmiştir ve alıştırmalarla korkularının birçoğunu yendiğini fark etmiştir. Daha az korku konuşma esnasında daha az gerilim demektir.

Gerilimi yenmek. Zorlu, gergin, aceleci hareketlerin yerine, daha rahat, yavaş ve kolay hareketleri koymayı öğrenmelisin. Tipik gerilim bölgeleri göğüs ve nefes, boğaz ve ses telleri, çene, dudaklar ve dildir. Burada önerilen alıştırmalar, bloke hareketleri takiben ortaya çıkan korkunun azaltılmasında başarı sağlayabilir. Dolayısıyla bunları, daha iyi bir etki için “biraraya getirebileceğiniz” terapi basamakları olarak düşünün.

Çoğunlukla söylerken zorlandığınız, kekelediğiniz sesler ile başlayan sözcükler seçin. Konuşma, genellikle rahat, bilinçli olmayan nefes akışı ile başlar.

Zorlu, gergin, aceleci hareketlerin yerine daha rahat, yavaş ve kolay hareketleri koyunuz.

İç çekme ve sesin rahatça dışarı çıkması alıştırmalarını yapın. Sesi yapmazsınız, siz izin verdiğinizde o ses, kendiliğinden çıkar. Aynısı, diliniz ve dudaklarınızla oluşan sesler için de geçerlidir. Dudaklarınızı “P” sesi için usulca kapatın veya dilinizi “T” ve “K” gibi sesler için hareket ettirin ve sözcüğün geri kalanını söyleyin. Konuşma için aslında ne kadar

az çaba harcadığınızı farketin. Korku, sözcükleri çıkarabilmek için çok fazla çaba sarfetme ile sonuçlanır. 'Zorlamamanın' ne demek olduğunu öğrenmelisin ve kolay hareketler alışkanlık haline gelene kadar alıştırmaya başlamalısın. Öncelikle, çok yumuşak, neredeyse sessiz bir biçimde alıştırmaya yaptıktan sonra yavaş yavaş normal ses şiddetini kullanabilirsin. Zor sözcüklere daha kolay başlayana kadar alıştırmaya yapın, sonra aynı hareketle başlayarak diğer sözcükleri de çalışın. Hergün düzenli çalıştığınızı düşünerek, her hafta farklı bir ses denemenizi öneriyorum. Kendinize yeni ve daha kolay yöntemlerle sesleri üretebildiğinizi kanıtladıkça korkunuz azalacak ve sözcükleri üretiminiz otomatikleşecektir. Alıştırma yaptıkça, diliniz, dudaklarınız, ses tellerinizi veya nefesinizin gerilmediğine veya birbirine çok temas etmediğinden emin olun. Hiçbir sözcük veya konuşma hareketi bilinçli çaba gerektirmez. Rahat ve kolay hareketleri, sözcükleri söylerken hissedin. *Dur* ve söyleyeceğin sözcükleri söylemeye rahat hareketlere başla. Şimdi, çalıştığın kolay başlama alıştırmalarını hatırlarsan, kısa ifadelerle konuşur ve konuşmaya başlayabileceğin konusunda kendine güvenirsin. Konuşmanın, kısa ifadeler ve duraklamalarla kulağa daha hoş geldiğini unutma.

Yaklaşımınızı planlamayı öğrenerek ve kendinizi çaresiz hissettiren gerginliği rahat hareketler kullanarak azaltarak, korkunun uyarılmasının üstesinden gelirsiniz ve kekemeliğin size yönetmesine izin vermektense onu kontrol etmeye başlarsınız. Belli konuşma durumları daha kolay olur. Bu noktada, başarınızı entegre etmeye başlamanın zamanı gelmiştir. Sizin sadece iyi ve kötü günleriniz olmuyor, siz, potansiyel bir başarısızlıktan bir başarı ortaya çıkarıyorsunuz. Bu, özgüven inşa etmenin ta kendisidir; kekeme birinin defalarca "Kendime güvendikçe daha iyi konuşuyorum" demesidir. Performansınız iyileştikçe, gerçekçi bir şekilde özgüveniniz de artar. O zaman, model, "kötü döngüleri" iyiye çevirmeye başlar. Böylece, dikkatinizi kekemelik beklentisinden çok akıcılığa odaklayabilirsiniz. Yukarıdaki aşamalardan başarıyla geçmiş olan yetişkin kekemelerimizden biri demişti ki "Şimdi akıcılık başarılarımla ilgili daha çok düşünüyorum ve bu düşünce, hiç olmadığı kadar yardımcı oluyor!"

Hayatta en çok, kendiniz için yaptığınız şeyleri takdir edersiniz. Kemeliğin üstesinden gelmek, aşırı özdisiplin ve istek gerektirir. Farkına vardık ki, korkuyu azaltmayı denemeden yalnızca rahat hareketleri çalışmak, korkunun en çok ihtiyaç duyduğunuz anda rahat hareketleri kullanmayı hatırlamanıza engel olmasından dolayı tek başına yeterli olmuyor. Aynı zamanda, yapacak yeni birşey vermeden sadece korkuyu azaltmaya çalışmak *-ki bu işe yarar-* korkunun hızlıca tekrar ortaya çıkmasına neden olabilir. Birlikte çalıştığımız kekeme kişilerin çoğunun yukarıda bahsettiğimiz stratejileri kullanarak birçok durumda belirgin şekilde konuşma akıcılığını yakaladıklarını görüyoruz.

Bölüm 9

asla pes etme!

Peter R. Ramig

Çeviri: Arş. Gör. Tuğçe Karahan Tığrak



Ben de dahil olmak üzere pek çok dil ve konuşma terapisti kekemeliğin kalıtsal bir eğilim ya da yatkınlıktan kaynaklandığına inanır. Ayrıca çalışma arkadaşlarımdan çoğu gibi ben de kekelememeğe çalıştıkça kekemeliğin arttığına inanırım.

Kekemelik bloklarından zorla uzaklaşıp kurtulmaya çalıştığımızda, durumu daha da kötüleştiririz. Kekelememek için yapılan bu beyhude girişimler, zamanla öğrenilmiş koşullu otomatik paternler haline gelir. Bunlar, iyileşme süreci boyunca kekemeliği olan pek çok kişiye engeller yaratır.

Aslında, kekelememek için yapmaya çalıştıklarımız (ör. kaçınma, gizleme ve/veya kekelemekten kurtulmaya çalışmak), sıklıkla durumun şiddeti ve çaresizlik hissinde artış ile sonuçlanır.

Niçin kekeme pek çok insan, kekemeliğini iyileştirmek için böylesine zararlı ve kendi kendini pekiştiren stratejiler kullanır ki? Pek çoğumuz için başkalarından farklı olduğumuzu hissetmek rahatsız edicidir. Başkalarının şaşkın bakışlarına, tepkilerine ve hayali ya da gerçek küçümsemelerine korku, utanma, suçluluk hisleri ile tepki veririz.

Kekemeliği daha kötü bir hale getiren stresle ilişkili olan kas gerginliği, bu tür bir duygusal rahatsızlığa verilen doğal fiziksel bir tepkidir. Çıkmazda olduğumuzu ve aynı zamanda utandığımızı hissettiğimizde, kekemelikten kurtulma ve yolumuza devam etme isteğimize artan kas çabası ile tepki veririz. Genellikle, kekemeliği arttıran, mücadele ve gerginliği yol açan, zamanla öğrendiğimiz bu tepkilerdir.

Eğer ne olduklarını, kekemelikten kaçınma ya da uzaklaşma girişimlerimizde onları nasıl kullanabileceğimizi ve konuşma sürecini nasıl engellediklerini tanımlama konusunda istekliyse, bunlar, değiştirmeyi öğrenebileceğimiz davranışlardır. Bunlar, değiştirmeniz için sizi cesaretlendirmek istediğim davranışlardır. Bunları yaparak, kekemeliğiniz ile korku ve kaygı olmadan yüzleşmeyi öğreneceğiniz için konuşmanız daha akıcı hale gelecek ve böylece, konuşma sırasında bloklarınızı besleyen kas gerginliğinde azalma olacaktır.

Buradan çıkarılacak ders: Kekemeliğimizi ne kadar az saklamaya ve gizlemeye çalışırsak o kadar daha az çaba ile kekelemeyi öğreniriz. Bu gerçekleştiğinde ise kekemeliğimizi daha çok kontrol edebiliriz. Sonuç olarak, daha akıcı konuşuruz.

Kendi Kendine Başlatılan İyileşme Süreci

İlk adım, kekemeliğimizin kendi kendine mucizevi bir şekilde ortadan kaybolmayacağı gerçeği ile yüzleşmektir. Bunca yıllık kekemelik biçimimizi değiştirmeye ilk adım ve kararlılık gerektiren gerçeği ile başa

çıkmalıyız. Her ne kadar, ilk başta kulağa zor ve imkânsız gibi gelse de, yapıcı bir şekilde kekemeliği değiştirmeye çalışmak, genellikle ondan korkmaya devam etmekten daha az çaba ve hayal kırıklığı gerektirir. Kekemeliği saklamak ve/veya bastırmak ve zorla üstesinden gelmek için çok fazla enerji harcarız. Ve bu durum, ortaya çıktığı andan itibaren çaresizlik hissini artırır. Kekemeliğin kararlılık ve kendi başına gösterilecek çaba ile değiştirilebileceğine inandığım için kekemeliği zayıflatma ve hatta onun tamamen üstesinden gelme çalışmalarımızda kullanabileceğimiz bazı ek etkenleri de ana hatlarıyla belirtmek istiyorum.

Konuşma üretimi oldukça karmaşık bir süreçtir.

Konuşmanın Fiziksel Sürecini Anlamak

Konuşma üretimi oldukça karmaşık bir süreçtir. Ancak; ses üretirken, dilimizi, dudaklarımızı ve ses kutumuzu fiziksel olarak nasıl kullandığımızı dikkat edersek, daha fazla kekelemeye nasıl yol açtığımızı anlayabiliriz. Bunu, kekelemenin tatsız anlarıyla başa çıkma girişimlerimizde, yukarıda bahsedilen yapıları gerginleştirerek ve zorlayarak yaparız. Tabii ki bu konuşma yapıları, akıcı konuşmayı üretmek için normal bir düzeyde gerilmeleri gereken kaslardan oluşurlar.

Ancak, kekeme kişiler, kendilerini takılmış olma hissinden kurtarmanın acelesiyle genellikle bu kasları çok fazla gerer, bloklar meydana gelir ve daha sonra ise bloğu 'yarıp' geçmek için güçlü bir şekilde kendilerini zorlarlar. Bu patern, kekemeliğin az anlaşılmış ana nedenlerine ya da bazılarımızın adlandırmasıyla “kekemelik tetikleyicisi”ne tepki olarak zaman içinde gelişir. Özünde, kekemelik tetikleyicisi, kekemeliğin mevcut nedenidir. Belki de bu kekeme kişilerin çok küçük bir kısmında görülen tutuk konuşmaya olan kalıtsal eğilimle ilişkili olabilir. Ama bu onunla başa çıkılamayacağı anlamına gelmez.

Dikkatimizi bir kere konuşma yapılarımıza verdiğimizde, kekeleme sırasında bu yapıların normal işlevselliklerini nasıl engellediğimizi daha iyi anlayabiliriz. Aşırı gerginlikle dudaklarımızı zorlayıp, normal konuşma üretimi için gerekli olan havayı ve ses çıkarmayı kestiğimizde, kekemeliğin ortaya çıktığını veya daha da kötüleştiğini hissedebiliriz. Sonrasında ise dudaklarımızı, dilimizi ve ses kutumuzu hareket ettirirken daha fazla çaba ve zorlama ile ses üretmek üstünde çalışmaya başlayabiliriz. Bu, bizim daha az çabayla ve şiddette kekeleme ihtimalimizi artırır. Bu izleme becerilerini geliştirip düzelttikçe sadece daha kolay biçimde kekelemeyeceğiz aynı zamanda “kekemelik tetiğini daha az çekeceğiz”.

Kekelemekten Kaçınmaya Çalışmayın – Bunun Yerine Devam Edin

Dilimiz, dudaklarımız ve ses kutumuzda yaptığımız aşırı zorlamadan kurtulmanın önemini bir kere anladığımızda, sıradaki sese geçerken kekemelik anında daha fazla duyulabilecek şekilde ve daha az çaba harcayarak kekelemeye başlayabiliriz.

Kekemelik ile duyulabilecek şekilde çalıştığımızda, normal konuşma üretimi için gereken önemli süreçlerden ikisi olan hava ve ses üretimini yapabiliriz. Aksine, genellikle kekemelik ile ilişkili olan utanma ve dış kırıklığı nedeniyle kekeme olan pek çok insan dil, dudaklar ya da ses tellerinde sessiz blok yapmayı öğrenir ve/veya bloklarından ya da diğer akıcı olmayan anlarından tekrar tekrar kaçınır.

Bu şekilde konuşmaya çalışmak, havanın akışını ve ses tellerinin titreşmesi ile ortaya çıkan sesi keser. Duyulabilen kekemeliği gizlemeye ve azaltmaya çalışan bu yaygın süreç, aslında konuşmayı zorlaştırır ve zamanla kekemeliğin görünürlüğünü ve şiddetini de artırır.

Kekelerken bize sevimsiz ve anormal gelen bir şeyle yüzleşmeye kendimizi zorladığımız için hava akışını ve ses çıkarmayı sağlamak başlangıçta zaman alır ve deneyim gerektirir. Bununla birlikte kekemeliğe rağmen konuşmayı öğrenmek için gerekli bir adımdır. Ayrıca kekemeliğin şiddetini ve zorluğunu hafifletmek için size yardımcı olacaktır.

Belirli Sesleri Çıkarırken Dudaklarınızın, Dilinizin ve Ses Kutunuzun Hareketi Nasıl ve Nerede yaptığını Hissetmeye Odaklanın

Fiziksel konuşma mekanizmasının nasıl işlediğini öğrendiğimizde ve kaçınma davranışlarımızı hafiflettiğimizde, konuşurken sesleri ve sözcükleri söylemenin nasıl bir his olduğuna odaklanmaya başlayabiliriz. İnsanların büyük çoğunluğu konuşurken, konuşma seslerinin ipuçlarını yakalar. İşitsel ipuçlarının kekemeliğin mevcut nedeni olabileceğine dair bilimsel kanıt vardır. Aksine, pek çoğumuz kekeme insanları, konuşmalarını dinleme konusundan daha çok konuşma hissine odaklanma konusunda cesaretlendiririz.

Bu süreci öğrenmeye başlamanın bir yolu, sözcük ya da söz öbeklerini tekrar tekrar söylerken, gözlerinizi kapatmak ve dudaklarınızın, dilinizin ve ses tellerinizin hareketlerini hissetmeye ve görselleştirmeye konsantre olmaktır. Sonrasında, konuşmayı bilerek zorlarken, bu yapılarındaki durumu hissetmeyi deneyin. Ardından zorlayarak konuştuğunuz sırada hissettiklerinizi dudaklar, dil ve ses tellerinin hafif temasları sırasında olan hisleriniz ile karşılaştırın.

Bu karşılaştırma egzersizleri hislerinizle, konuşmanızı izleyerek öğrenmenizi kolaylaştırır. Seslerin ve söz öbeklerinin üretimini “hissede-bildiğinizi” fark etmeye başladıktan sonra, uzun cümleler ile alıştırmaya yaparken konuşma sırasında nasıl hissettiğinizi çalışmanız için teşvik edilirsiniz. Bu görev, başlangıçta epey yabancı gelebilir, ama uygulama ve zamanla kolaylaşır ve daha az çabayla üstesinden gelinebilir.



Şekil 1. Kekemelikten iyileşme sürecinde kendi kendinize yapabileceğiniz

Konuşurken Ağızınızı Açın

Konuşurken ağız açmama eğiliminden kurtulmak için yukarıda ana hatları ile belirtilen sırayı tekrar ederek istemli olarak ağızınızı açık tutmaya çalışın. Pek çok ergen ve yetişkin ile çalışırken kekeme insanların “ağızlarını kenetleme” ya da ağız açıklığını azaltma eğilimini ele almayı gerekli gördüm. Zaman içerisinde zor sesleri ya da sözcükleri tahmin ederek öğrendiğimiz “ağız kenetleme eğilimi” aslında ağızınızı daha az açmanıza neden olur. Ağız açıklığındaki bu fiziksel değişim (ağız kenetleme) kekemeliği “zapt etme” sürecinden kaynaklanıyor gibi görünmektedir.

Gerçekçi Bir Şekilde Kekelediğinizi Kabullenin

Kekeme kişilerin, kekemeliklerini sıklıkla can sıkıcı ve utanç verici olarak gördüklerini biliyoruz. Bu algının sonucunda kekemeliğimizi bir “komplo sessizliği” ile gizleyebiliriz. Şaşırtıcı olmayan bir biçimde, ailemiz, arkadaşlarımız ve iş arkadaşlarımız kekeme olduğumuzu bilir, ancak, göz temasını sürdürüp sürdürmeme, yüzümüze bakıp bakmama ya da sözcükleri tamamlayıp tamamlamama konularında genellikle tereddüt yaşarlar. Bu tür bir belirsizlik, bizde olduğu kadar dinleyicilerimizde de rahatsızlık ve huzursuzluk yaratabilir

Ancak, her ikimiz tarafından deneyimlenen bu rahatsızlık ve huzursuzluk, kekemeliğimizin açık ve gerçekçi bir şekilde kabul edilmesi ile anlamlı derecede azaltılabilir. Örneğin, şu kadar basit bir şey söyleyin “ Bu arada, bu fırsatı son zamanlarda üzerinde çalıştığım bazı konuşma tekniklerini denemek için kullanacağım. Bu basit bir şey değil, ama konuşurken bu fırsatı, çalışmak için kullanmamı anlayışla karşılayacağınızı biliyorum.”

Bu örnek ifade, dinleyicilerimize pek çok insan için merak uyandırıcı bir iletişim sorunu olan kekemelik hakkında soru sorma fırsatını da verir. Eğer tercih edersek, bu aynı zamanda bize de kekemelik hakkında konuşma fırsatı ve ana hatları bu bölümde ve kitap içerisinde anlatılan bazı adımları açıkça çalışmak için “izin” verir. Kendini açma, kekemeliğimizin üzerine gerçekçi ve soğukkanlı bir şekilde gitme fırsatı sağlayan proaktif bir stratejidir. Bu davranış, sorunumuzu daha olumlu bir yönden görmeye başladığımız için rahatlatma düzeyimizi artırır. Bu yeni algı, kekemeliği “ utanılacak ve lafı edilmeyecek” olarak gören bakışımızı değiştirmemize yardım eder.

Kekemelikle, Akıcı Konuşmanızın Arasına Zaman Zaman Sahte Kekemelikler Ekleyerek Yüzleşin

Kekeme pek çok insan ilk olarak konuşmasının arasına zaman zaman istemli olarak uzatılmış veya tekrarlanmış sesler eklemesi önerildiğinde korkuyla geri çekilir. Çelişkili bir biçimde, hafif ve kolay kekelemenin eklenmesi, kekemelikten duyduğunuz korku ve kaygının azaltılmasında size yardımcı olabilir. Bunu yaparken kendinizi işitecek olmanıza rağmen, istemli olarak yaptığınız kekemelik, kısa ve aşırı gerginlik olmadan üretileceği için dinleyiciler çoğunlukla sizin ne yaptığının farkında olmazlar. Kekemeliği iyileşmeye başlayanlar, iyileşme sürecinde bu davranışın, iyileşmenin korunmasında yardımcı olduğunu belirtirler.

Asla Pes Etme!

Daha önce de belirtildiği üzere kekemeliği değiştirmek, süreklilik ve kararlılık gerektirir. Ancak iyileşme sürecimiz aslında kekemelikten saklanma, kaçınma ve onunla savaşmaya odaklanan bir yaşam sürdürmeye çalıştığımızda yaşadığımız olumsuz duygusallığa göre daha az çaba ve mücadele gerektirirken daha az utanca neden olur. Saklamak ya da savaşmak büyük miktarda dikkat ve denetim gerektirir ki bu durum yalnızca yıkıcı kekemelik döngüsünü besleme eğilimindedir. Kişisel olarak çalıştığım hastalar, meslektaşlarım ve profesyoneller olmak üzere kendilerini kekemeliğin kısı kacından kurtarma konusunda azımsanmayacak ilerlemeler kaydeden pek çok kekeme kişi biliyorum. Pek çoğu konuşurken o kadar akıcı hale geldi ki insanların çoğu bazen hala kekelediklerinin farkında bile olmuyor.

Bu, benim hayalimdi. Bu, onların hayaliydi. Bu, gerçekten sizin hayaliniz olabilir.

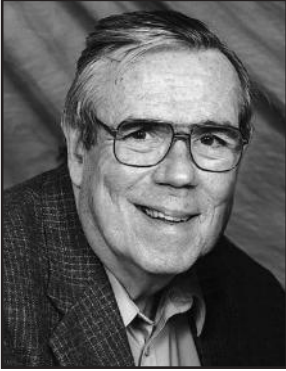


Bölüm 10

kekemeler için temel hedefler

J. David Williams

Çeviri: Arş. Gör. İlkem Kara



Sizin istediğiniz gibi kekemeliği nasıl durduracağınızı size söyleyemem. Ancak, kulağa daha hoş gelen, konuşurken daha rahat etmenize ve dinleyicinin üzerinde daha iyi bir etki bırakmanıza yol açacak daha rahat kekelemenin yolları vardır. Dinleyiciler, kendinize gösterdiğiniz tepkiye benzer tepki gösterirler. Eğer siz gergin, panik ve kontrolü kaybetmiş gibi görünürseniz, dinleyiciler de gergin hisseder ki bu da, sizin daha gergin ve aceleci hareket etmenize yol açar. Bu, kontrol etmeyi öğrenebileceğiniz bir kısır döngüdür.

Temel düşünce, kekemeliği daha az çabalama, daha az gerginlik ve daha az panik ile yapmaktır. Bu kekemelikten kaçınmak amacıyla daha yavaş konuşmak anlamına gelmemektedir. Normal konuşma hızınızda

konuşmaya devam edin, ancak takılmanın olacağını hissettiğiniz noktada yavaşlayın ve korkulan sözcüğü söylemek için kendinize zaman tanıyın. Sözcüğü söyleme çabanızdan vazgeçmeyin fakat daha rahat ve yavaşça kekelemeye çalışın. Rahatlayın ve devam edin: dudaklarınızı, dilinizi ve çenenizi sıkıştırmadan nazikçe hareket ettirin. Panik yapmayın. İhtiyaç duyduğunuz kadar zaman tanıyın kendinize. Özgüven ve kontrol duygusuna odaklanın.

Telaş veya baskı duygusuna direnin.

Yavaş ve olumlu bir şekilde konuşmaya devam edin. Her türlü telaş veya baskı duygusuna direnin. Bir noktada en zor kısmını atlattığınızı fark edeceksiniz. Sadece o sözcüğü bitirin ve normal hızınızda konuşmaya devam edin, ta ki bir başka korkulu sözcük için gerginliğinizin arttığını hissedene kadar. Sonra birden tekrar ağır çekime geri dönün. Normalde çok gergin ve karmaşık kekemelik paterni olan pek çok kekeme, konuşmalarındaki daha az gerginlik ve kesinti ile bu rahat, basit, yavaş kekeleme biçimine çalışmışlardır.

Her zaman yararlı olduğunu düşündüğüm diğer bir teknik ise kekeleyeceğimizi düşündüğümüz sözcüğün başındaki ses veya heceyi kasten tekrarlamaktır. Sözcüğü tamamen çıkarmaya çalışmadan önce kasten bir veya birden fazla tekrar yaptım. Bunun etkisi, kontrolün bende olduğunu hissetmemi sağlamasıydı. Dinleyici, gerçekten kekelediğimi düşünebilir fakat aslında kekelemiyordum. O anda, ortaya çıkabilecek herhangi bir kekemelik korkusunu yok etmek için kasten akıcı konuşmuyordum. Panik, gerginlik ve zorlanmaya yol açmaktansa normalde yapmaktan kaçındığım bir şeyi yapıyordum ve gerçekten işe yarıyordu. Bu teknik, kekemelik korkumu zayıflattı ve harika bir özgürlük ve kontrol duygusu tattım. İşte, size çok eski bir fikir; eğer belli bir şeyi yapmaktan ödünüz kopuyorsa bunun bir parçasını kasıtlı olarak yaptığınız oranda korkunuz azalacaktır. Kekeme

bir davranıştır. Konuşmanın akıcılığını zaman zaman kasten bozarak (tekrarlar ve ses uzatmaları) kontrol edilemeyen gerilimden kurtuldukça gerçekten daha az kekeliyordum.

Konuşmanın akıcılığını kasten bozmak basittir ancak, düşüncesi sizi ürkütebilir. “Eğer öyle yaparsam insanlar benim kekeme olduğumu düşünebilir!” diyebilirsiniz. Kekeleyen bizlerin, kendi illüzyonlarımıza tutunmamız son derece etkileyicidir. Kekemelikten nefret ediyor, korkuyor ve çaresizce kekelememeye çalışıyoruz. Karmaşık reddetme ve kaçınma tutum ve davranış repertuvarları geliştiriyoruz. Dolayısıyla saklamak için o kadar zaman ve emek harcadığımız birşeyi, kasıtlı olarak yapmak veya toplum içinde sergilemek herhangi bir anlam ifade etmiyor. Aslında, gerçekten anlamlı, ancak kendinizi ikna etmek için çalışmalara başlamanız gerekiyor. İnsanlar, siz kasıtlı olarak akıcı olmayan bir şekilde konuşurken kekelediğinizi düşünebilirler ancak gerçekten kekelediğinizde ne düşünürlər? Bunun hakkında biraz düşünün ve gerekirse bir veya iki arkadaşınıza bu konudaki düşüncelerini sorun.

Bildiğiniz gibi kekelediğiniz zaman kontrolü kaybettiğinizi hissedersiniz. Kontrolü tekrar kazanmak için mücadele edersiniz. Buradaki etkili sözcük “mücadele etmek”tir. Bir kelimeyi söylemek için ne kadar çok mücadele ederseniz, kontrolü o kadar kaybedersiniz. Kekelemeyi beklediğiniz veya gerçekten kekeleyeceğiniz durumlarda gerginliğinizi düşürmek için kasıtlı olarak yapacağınız herşey kontrolünüzü arttırır. Kasıtlı olarak kekeleyemezsiniz; sadece kekeliyormuş gibi yapabilirsiniz. Yani ne kadar çok kasıtlı olarak akıcı olmayan şekilde konuşursanız o kadar az kekellersiniz.

Bu fikri kabullenmek pratik gerektirir. Bunu, ilk olarak yalnızken deneyin. Sonra kolay, tehdit edici olmayan durumlarda deneyin ve duygularınızı analiz edin. Kasıtlı olarak yaptığınız akıcı olmayan konuşmanızla daha rahat ettikçe daha fazla deneme yapın ve yavaş yavaş daha zorlu konuşma ortamlarında deneyin. Büyük ihtimalle korkunuzu azaltıp, doğal olarak bulunan konuşma akıcılığınızı arttıracaktır.

Belirli bir zaman dilimi içerisinde konuşmanın akıcılığını garantiyecek konuşma veya kekemelikte baş etme yöntemi yoktur. Öncelikli hedef, kekemelik korkunuzu azaltmak için aktif olarak yapmanız gerekenleri yaptığınızı hissetmeniz ve kontrol duygusu kazanmanızdır. Ne zaman kekelerseniz kekeleyin bununla ilgili yapabileceğiniz birşey olduğunu fark etmeniz harikadır- rahatlayın ve kekemelik davranışını geciktirin, panik eğiliminizin etkisini gidermek için kasten akıcı olmayan konuşmayı kullanın veya mükemmel şekilde akıcı konuşmaya çalışmadan kekemelik şeklinizi daha rahat iletişim kurmanıza yardımcı olacak şekilde değiştirin. Eğer siz de birçok kekeme gibiyse, siz kendi “konuşma hatalarınıza” karşı dinleyicinizden daha az tolerans gösteriyorsunuzdur. Diğer insanların benim kekeleyip kekelemediğimi umursamadıklarını anlamak biraz zamanımı aldı. Benden hoşlansınlar veya hoşlanmasınlar, bunun kekemeliğimle çok az ilgisi olurdu.

Kekemeliğin nedeni ve doğasıyla ilgili hala pek çok spekülasyon mevcut ancak kesin olan tek birşey var, o da: korkunuzun kekemelikte baş etmedeki en zorlu ve yıkıcı bileşen olduğu. Eğer kekemelikten korkmuyor olsaydınız onu inkar etmek ve varlığından kaçınmak için bu kadar çok ve etkin olmayan şekilde uğraşmazdınız. Korku, mantıklı düşünmeyi ve konuşmayı içeren istemli motor davranışı bozar. Eğer kekemelik korkunuz herhangi bir zamanda kritik seviyeye ulaşırsa, öğrendiğiniz herhangi bir istemli konuşma değişim tekniğini uygulamanız kesinlikle imkansız hale gelir ve muhtemelen her zamankinden daha kötü bir şekilde kekelersiniz.

Korkunuz, başa çıkılması gereken en yıkıcı ve zorlu bileşendir.

Dolayısıyla en önemli hedeflerden biri kekeleme korkunuzu kontrol edilebilir sınırlar içerisinde tutmayı öğrenmektir. Korkulan konuşma durumlarında körlemesine paniğe mahal vermemeye çalışınız. Yıllanmış, iyi koşullanmış korku cevaplarınızın, sadece yok olmasını dileyemezsiniz fakat korkuyu yenmek için elbette yapabileceğiniz çok şey vardır. Kekemelik korkusu

nedeni ile sessiz kalmaktansa kekeleseniz bile konuşmaya devam etmeniz her zaman daha iyidir. Bu size bir daha ki sefer için daha fazla güven verir!

Kekemelik şeklinizde değişiklik yaratmak ve korkuyu azaltmak için 'aktif olarak sabırlı' olmanız gereklidir. Kekemelik bir gecede ortaya çıkmadığı gibi bir gecede kalıcı değişiklikler yaratamazsınız. Davranışı **iyileştirmediginizi**, onu **değiştirdiğinizi** aklınızda bulundurun. Evrensel olarak bilindiği kadarıyla kekemeliği iyileştiren etkin bir ilaç yoktur. Sadece öğrenme süreci vardır: konuşma davranışını arzu edilen biçimde değiştirmek ve o davranışa karşı doğru tutumları sergilemek. Duygu ve davranıştaki gerçek ve kalıcı değişiklikler kolay, hızlı veya otomatik bir şekilde olmaz. Aktif olarak ve tekrar tekrar istediğiniz değişikliği gerçekleştirecek şeyleri yapmalısınız. Sabırlı olmalısınız. Gelişim, gösterdiğiniz aktif, tutarlı ve harcadığınız günlük çabanın seviyesi ile doğru orantılı olarak ortaya çıkacaktır. Bir olağanüstü başarı değil, pek çok küçük başarı birikip kalıcı değişiklik üretir.

Kekemelik problemi ile ilgili yapacağınız, konuşma şeklinizi değiştirmek ve korkunuzu azaltmak, kaçınmak gibi özel değişikliklerin yanı sıra daha genel ve basit bir hedef mevcuttur: Öz güveninizi arttırmak ve hayatı dolu dolu yaşamak. Kekemelik eğlenceli değildir ancak o sadece hayatınızdaki pek çok bileşenden biridir. Bu durumu göz önünde bulundurun. Bunun hangi durumlarda sorun olabileceği ve hangi pek çok durumda bir sorun olmadığı ile ilgili gerçekçi bir bakış açısına sahip olun. Tüm kişilik özellikleriniz, becerileriniz ve yeteneklerinizden faydalanın ve geliştirin. Genel olarak ne kadar mutlu olursanız kendinizi o kadar iyi hissedersiniz ve kekemeliğiniz o kadar az önemli olur.

*Tüm kişisel özellikleriniz, becerileriniz
ve yeteneklerinizden faydalanın.*

İnsanlarla kendinizi bir tutun ve insan ırkının nitelikli üyelerinden biri olduğunuz gerçeğini kabul edin. Diğerlerine karşı “kaçınma” davranışındansa “yaklaşma” tutumu geliştirin. Toplum içinde nasıl görünürlerse görünsünler herkesin o veva bu nedenle yetersizlik ve

güvensizlik duyguları olduğunu hatırlayın. Tüm insanlardaki ortak duygusal payda, yüksek özgüven ve üstünlüktense daha çok kaygı ve güvensizlik hissidir. Kaygı ve değersizlik hissi sizi hayatın keyfini çıkarmaktan alıkoyar. Bunlar, olumlu, dışadönük davranış biçimlerini ve pratikte her anlamda espri anlayışını yok eder.

Geriye dönüp baktığımda, ben iyi bir şekilde kekemeliğimi modifiye ettim, aşama aşama korkularımın, utangaçlığımın ve kaçınmalarımın çoğunu yendim. Yavaş yavaş, pek çok iniş çıkışla birlikte daha akıcı konuşmaya veya hayatımın tadını daha çok çıkarmaya başladım. Üzerinde ikinci kez düşünmeden telefon görüşmeleri yaptığımı, önceden bana soğuk terler döktüren pek çok durumda kolaylıkla konuşabildiğimin farkına vardım. Bu harika hissettirdi ve üzerinde düşünmeyi bıraktıktan sonra da hala harika hissettiriyor. Çoğunlukla insanlarla korku veya zorlanma olmadan iletişim kuruyorum. Hala çok hafif kekeliyorum fakat bu gerçek bir problem olmaktan çıkalı çok oldu. Ara sıra bir konuşma olayı sonrasında “Dostum, bu eskiden beni delicesine korkuturdu” diye düşünüyorum. Sonra yaşla birlikte gelen diğer daha acil yüzleşilmesi gereken problemlere geri dönüyorum. Kekemelik, önemini yitiriyor.

Kekemelik problemim yüzünden kendime üzülerken harcadığım enerji ve zaman dışında başka pişmanlığım yok. Düşünüyorum da eğer şimdi *Stuttering Foundation* (Amerika Kekemelik Vakfı) tarafından üretilen değerli ve kullanışlı eserlere ulaşabilseydim kekemeliğimle baş etmede daha hızlı ilerleyebilirdim. Kekemeliği olan herkesi kekemelikle ilgili bulabildikleri herşeyi okumalarını öneriyorum. Bu yolla zamanla gerçekçi olmayan “mucizevi tedaviler” ile kanıta dayalı, test edilmiş ve kişisel gelişim yöntemleri arasındaki ayrımı yapabilme yeteneklerini arttırabilirler.

Son bir öneri olarak, kekemeliği olanlar için oluşturulan bir destek grubu kurun veya böyle bir gruba katılın. Amerika, Avrupa veya başka yerler de pek çok bu tarz oluşum mevcut. Bunlar kendi terapiniz için motivasyonunuzu artırır, sosyal destek sağlar ve üyelerin birbirinden öğrenmesine fırsat yaratır. Ben yıllardır bu tarz etkinliklerden fayda gördüm ve çok eğlendim.



Bölüm 11

kolayca konuşmak isteyen kekemelere öneriler

Dean E. Williams

Çeviri: Arş. Gör. Tuğçe Karahan Tığrak



Bu metnin amacına uygun olarak, sizden kekeme olan ve sizin de içinde bulunduğunuz bir grup insanla ilk defa buluştuğumu varsaymanızı istiyorum. Benim amacım, konuşma şeklinizi geliştirmek için yapabileceğinizi düşündüğüm şeyleri size tavsiye etmek olacak. Bu metinde sunulanların ana noktaları, terapinin ilerleyen haftaları boyunca tartışılacak, detaylandırılacak ve deneyimlenecek şeylerdir. Sizinle, bir gruba

konusur gibi konuştuğumu belirtmem önemli, gruptaki her bir birey için dikkatimi onun kendine has duygularına, bakış açısına ve ihtiyaçlarına yönlendireceğim. Bu tartışma, gruba yöneltilmiş olduğu için her birinizin, yapılan yorumlar üzerine düşünmesi ve onları kendi bireysel sorununa uygulaması

THE STUTTERING FOUNDATION®

Kekemelik gibi bir sorunu çözmeye çalışırken ilk olarak, sorunu etkilediğini düşündüğünüz çeşitli yönlerinizin çoğunlukla da konuşurken ne yaptığınız üstüne kafa yormanız gerekir. Yaptığınız gözlemler, içinizden tepki verme biçiminizi, yaptığınız şeyi başarı ya da başarısızlık olarak görmenizi etkiler. Dahası, bunlar çoğunlukla bir daha ki sefere konuştuğunuzda ne yapacağınızı da belirler.

Kekemelik sorununuzu düşünün. Onu *nasıl* görüyorsunuz? Kekemeliğinizi çağırarak *ne* yapıyorsunuz? *Niçin* kekeleyiğinizi düşünüyorsunuz? Kekeleydiğinizde yaptığınız, size en çok yardımı dokunan şeyler *neler*? Bunların, inandıklarınızın, yanlış olmalarıyla *nasıl* bir ilişkisi var? Size yardımı dokunmayan şeyler *neler*? *Niçin*? Bir kişinin ne yaptığıyla ilgili sorular sormaya başlaması onu, davranışlarına dönük gözlem yapmaya teşvik eder. Bu da böylece konuşurken ne hissettiği, ne düşündüğü ve yaptığı ile *ilgilenmesi* için onu cesaretlendirir. Bu gereklidir! Asla sormaya cesaret edemediğiniz soruları yanıtlayacak bir başkasının gelmesini bekleyen masum bir izleyici gibi davranarak bir sorunu çöremezsiniz. Bu, *sizin* sorununuz ve bununla yüzleşmelisiniz. Belki sizi, farklı yaşlardan kekemeliği olan birkaç kişinin kekemeliklerini nasıl gördüklerine dair örneklerle ilişkilendirerek, inançlarınızı değerlendirme konusunda teşvik etmeye yardımcı olabilirim. Bence sorunla başa çıkmaya çalıştıkları yıllarla birlikte sorun hakkındaki konuşmaları da değişiyor.

Kekeme olan yedi ile dokuz yaş arasındaki çocuklar, insanların konuşmalarına verdikleri tepkiler nedeniyle kafası karışık ve şaşkın olmaya eğilimli olurlar. İkinci sınıfa giden bir erkek çocuğu şöyle demişti: Anokulunda ve birinci sınıftayken sesleri bir hayli fazla tekrarlıyormuş. İnsanlar bu duruma “kekemelik” demiş. O zaman, kekemelik, sözcüğünün anlamını “tekrarlama” veya “kekeme” olarak öğrendiği için o davranışları yapmamak için şimdi, sözcüğü söyleyebilmek için kendini zorluyor ve gergin oluyor. Şimdi de, insanlar gerginliğini ve kendini zorlamasını “kekemelik” olarak adlandırıyorlar. Kafası karışmış durumda!

Bir dokuz yaş çocuğu, genellikle nefesini tutuyor, gözlerini kırpmıyor ve çenesini geriyordu. Ona göre bu davranış, onun kekemeliği idi. Sonra bir gün hızlıca nefes almaya ve sözcükleri hızlıca çıkarmaya başladı. Bunu, nefesini tutmamak ve yukarıda bahsettiğimiz diğer davranışları sergilememek için yaptığını belirtmişti. İnsanlar hala buna “kekemelik” diyordu. Şaşkındı. Çocuklar “sözcükleri çıkarmalarına yardımcı olan” belirli davranışları yapıyorlardı ama bu davranışlar kekemelik olarak adlandırılıyordu. Bu davranışları yapmamak adına başka bir şey yaptıklarında da insanlar bunu davranışları kekemelik olarak adlandırıyorlardı. Bu durumda yapabilecekleri tek şey başka bir şey yapmaktır. Böylece biraz önce yaptıkları şeyi yapmamış olacaktı. Karmaşık mı geldi? Çocuklar için de oldukça karmaşık bir durum! Aynı davranış yetişkinlerde de görebilirsiniz. En son ne zaman benzeri bir şey yaptınız? Örneğin çenenizin gerilmemesi ve bir sesi daha uzun süre devam ettirebilmek için başınızı geriye doğru atmak gibi.

Onlu yaşlarının başındaki çocukların, kekemeliğe dair daha küçük çocuklardan daha eşsiz inançları vardır. On iki- on üç yaşlarındaki çocuklara “Kekemelik nasıl bir şeydir?” sorusunu sorduğunuzda, 13 yaşındaki bir oğlan çocuğu evcilleştirilmemiş bir ata binmeye benzediğini söylemiştir. “Kekeme atı”nın bir sözcüğü söylemeye kaçınmasından, bir sözcüğü görür görmez ürkmesinden ya da bir sözcükten dolayı sıçramaya başlamasından endişeleniyordu. Yapabileceği tek şeyin ata olabildiğince sıkıca tutunup, dizginleri sıkı tutmak ve “atın” çok vahşi olmayacağını ümit etmek olduğunu hissediyordu. Başka bir 13 yaş çocuğu ise bu şekilde konuşmayı Hint güreşine benzetiyordu. Sürekli zorlamak ve mücadele etmek zorundaydı. Böylece rakibi (kekemeliği), onun sırtını yere getiremeyecekti. Konuştukça onu yenmeye çalışıyordu. Çocuklar sanki kekemelikleriyle savaşmak zorundaymış gibi konuşuyorlardı. Kekemeliklerinin kendi aklı olan bir düşman olduğunu düşünüyorlardı ve o düşmanın kendilerinden daha güçlü olmasından korkuyorlardı. Bu bakış açısıyla, bir çocuğun kekemelikle savaşmak için kendisini germesi, çabalaması ve kaslarını kullanmak zorunda hissetmesi oldukça doğaldır. Her ne kadar,

nedenlerini bu kadar etkileyici bir biçimde açıklayamasalar da kekemeliği olan yetişkinlerin de genellikle aynı şeyi yaptıklarını gözlemledim.

Bir yetişkin olarak, siz muhtemelen az önce bahsi geçen çocuklardan çok daha uzun yıllar kekelediniz. Onlar, hala etkin bir biçimde kendilerini germelerinin ve mücadele etmelerinin nedenlerini kendilerine “açıklamaya” çalışırken artık belki de “Neden?” sorusunu sormayı unutmuş olabilirsiniz. Artık yaptığınız baş sallamaların, göz kırpmaların ya da gerginliğinizin gerekliliğini ya da yararlılığını sorgulamıyorsunuz. Bunları *bir kekeme olarak* konuşmak için yapmanız gerekenlerin bir parçası olarak kabul ettiniz. Bu oldukça talihsiz bir durum çünkü sonrasında, dikkatinizi gerginlik ya da mücadele olmadan konuşabilmek için yapabileceklerinizi gözlemlemeye, çalışmaya ya da denemeye odaklamıyorsunuz. Oysa ki çaba göstermeden ve kolayca konuşmayı öğrenebilirsiniz.

Vücudunuzun içerisinde sizi konuşmaktan alıkoyacak hiçbir şey yok. Herkes gibi konuşmak için gerekli olan tüm donanıma sahipsiniz. Normal bir şekilde konuşacak yeteneğiniz var. Yardımı dokunacağını düşündüğünüz için konuşmanıza engel oluşturacak şeyleri yapıyorsunuz. Deneme ve “kekemelik” ile mücadele çabasıyla göğüs, boğaz, ağızdaki ve benzeri kaslarınızı geriyorsunuz. Oysa ki bu kaslar aynı zamanda sizin konuşmak için ihtiyaç duyduğunuz kaslardır. Her ikisini de aynı anda yapamazsınız çünkü tek bir kas grubuna sahipsiniz. Bu yüzden, normal konuşan kişilerin konuşurken ne yaptıklarını inceleyerek başlamak çok yararlı olacaktır. Bu, sizin yapmayı öğrenmek istediğiniz şey. Onlar konuşurken ağızlarını, dudaklarını ve çenelerini nasıl hareket ettirdiklerini dikkatlice gözlemleyin. Sonra bir odada oturup kendi kendinize konuşun ya da başka biriyle uyum içinde bir şeyler okuyun ve konuşurken hareketlerin nasıl hissettirdiğini inceleyin. “Çenenizi, dilinizi ve dudaklarınızı hareket ettirirken belli bir oranda doğru bir şekilde kasmanız gerekir. Buna çalışın! Bu, sizin konuşurken yapmak istediğiniz şey. Şimdi sizin “kekemelik” dediğiniz şeyi yaparken konuşmanızı engelleyen şeyleri gözden geçirmeye başlayabilirsiniz. Örneğin, eğer nefesinizi tutmaya ya

da çenenizi germeye başlarsanız konuşurken, konuşması normal olan kişiler kadar kolayca konuşamayabilirsiniz.

*Yardımlı dokunacağını düşündüğünüz
için konuşmanıza engel oluşturacak
şeyleri yapıyorsunuz.*

Kısacası, “kekemelik” dediğiniz şeyi yaparken ve kolayca konuştuğunuz zaman yaptıklarınız arasındaki zıtlıkların için bir farkındalık geliştirmeniz gereklidir. Ne yaptığınızı gözlemlemede size yardımcı olması için bir ayna ya da ses kaydedici kullanın. Hepsinden öte, kolayca konuşurken yaptığınız kas hareketlerini hissedebilmelisiniz. Bunu yaptıktan sonra, kas gerginliği konuşmanızı engellediğinde ne *yaptığımız* (size “olan” şey değil) üzerinde daha dikkatli olmaya başlayacaksınız.

Gerilme, durma, hızlanma ve benzeri gibi konuşmanızı engelleyen şeylerin aksine akıcı ve kolayca konuştuğunuzda yaptıklarınızı dikkatlice gözlemledikten ve çalıştıktan sonra, sizin için çok fazla tehdit edici olmayan, davranışınızı gözlemleme gereği duymayacağınız birkaç konuşma ortamına girin. Bir kişi, çoğunlukla, kendini gözlemlediğinde korktuğunu ya da kekeleyeceğine dair bir “hisse” kapıldığını ve gerildiğini deneyimledim. Bu his nedir? Bu hisse katlanmaya çalışın böylece onu dikkatli bir şekilde gözlemleyebilirsiniz. Konuşacağınız ortamlara daha fazla girin. Bazı sorulara cevap verin. Bu his neye benziyor? “Yalnız” hissetmek konuşmanıza engel oluyor mu? Ya da o hisse kapıldığınızda mı geriliyor musunuz? Konuşmaya başladığınızda yapmak istediğiniz şey (yapmak istediğiniz hareketlere) mi dikkat ediyorsunuz yoksa konuşup konuşamayacağınızı size söylemek için bekleyen “hisse” mi ilgileniyorsunuz? Bu hissi inceleyin. Eğer bu hissi çeşitli durumlarda konuşurken incellerseniz, diğer korku ya da utanç gibi duygulardan hiç de farklı olmadığını farkına varacaksınız. Bu tamamen normal bir şeydir. Ancak, bu, gerilerek veya konuşma hızını artırarak ya da azaltarak tepki vermeyi öğrendiğiniz bir duygu. Aslında bu duyguya, konuşmak için gereken den daha fazla kas aktivitesi *yaparak* tepki veriyorsunuz. Sizin, kekeme-

lik olarak adlandırdığınız mücadele davranışlarının “başınıza gelen” şeyler olmadığını; sizin *yaptığınız* şeyler olduğunu fark ettiğiniz de, daha kolay konuşabilmeniz için konuşurken yaptıklarınızı artık değiştirmeye başlayabilirsiniz demektir. Ardından, yavaşça ilerleyerek konuşmaya başlayabilirsiniz. Bu arada hissedebileceğiniz duyguları deneyimlemeye istekli olun ve yavaşça ilerlemenize devam edin. Bunu yaparken işlerin bir miktar karışmasını hoş görebilirsiniz. Sonrasında ise bu karışıklıktan bir çıkış yolu olduğunu görmeye başlayacaksınız. İyimser olmak da sizin yetenekleriniz dahilinde yapabilecekleriniz arasındadır. Bu özünde “kendinizi bırakıp konuşmayı” öğrenme ile ilgili bir sorundur. Gereğinden fazla şey yapmayı öğrendiniz. Sizi engelleyen şeyleri yapıyorsunuz. Bu davranışların yardımı olmadığını onları gözlemleyerek ve deneyimleyerek öğrenin. Konuşma aslında çenenin, dilin, dudakların ve benzerlerinin basitçe devam eden hareketleridir. Gerginlik, sadece sizin karşınıza çıkan bir engeldir. Konuşurken aşırı gerginlik ile yapılan mücadelede başarılı olabilmek iki etkene bağlıdır. Birincisi, performans göstermek için kendinizi germekten başka mücadele edilecek, kaçınılacak ya da kontrol edilecek bir “kekemeliğin” olmadığı anlayışına sonuna kadar inanmayı içerir. Bunu bir kere anladığınızda, gerginliğiniz, ona yapıcı bir tepki verip hemen gerginliği gevşetmek ve konuşmanın basit devamlılığına odaklanmak için bir işaret haline dönüşür.

Konuşma aslında çenenin, dilin, dudakların ve benzerlerinin basit süregelen hareketleridir.

İkincisi ise, alıştırma yapmaktır. Göğsünüzde ya da midenizde bir yerde “bir hata” yapabileceğinize dair bir his olsa bile rahatça ve sürekli olarak piyano çalma alıştırması yapar gibi konuşma alıştırması yapmalısınız. Sonrasında konuşma ortamlarınızı –ve alıştırma ortamınızı– konuşmak istediğiniz her an rahatça konuşabilecek hale gelinceye kadar genişletin.

Sizin için terapinin başlangıcı bu. Bundan sonrası artık, size bağlı!

Bölüm 12

kekemeler için bireysel terapi önerileri

Margaret M. Neely

Çeviri: Arş. Gör. Tuğçe Karahan Tığrak

Sevgili kekeme arkadaşlarım: Eğer hayatınızın önemli bir bölümünü kekeleyerek geçiren bir yetişkinseniz, bu problemi aşmanın çeşitli yollarını muhtemelen denemişsinizdir; çünkü ben de denedim. Bir terapist ve kekeme olarak, benim gözlemim, her insanın kendi yolunu bulacağıdır. Kekemeliği düzeltmenin bir çok yolu vardır. Benim sizlere önereceğim yaklaşım, kesinlikle en iyi yaklaşım değildir; ancak bende ve benim beraber çalıştığım kişilerin bir çoğunda işe yaramıştır. Bu, konuşmaya doğrudan saldıran bir yaklaşımdır ve çaba gerektirir. Bir çok kişi, işin güçlüğüne tepki göstermekte ve problemin üstesinden gelmek için daha kolay bir yol denemeyi istemektedir. Kekemeliğe eşlik eden kaygı duygusu o kadar baskın hale gelmiştir ki, kekeme kişiler, hızlıca sonuç alabilecekleri basit yöntemler isteyerek tepki verirler. Kaygının üstesinden gelmek için ilaç terapisi ve kendi sesinizi duymayı engelleyen mekanik cihazlar veya ritmik patern içeren yaklaşımlar, hızlıca sonuç veren kolay yöntemler

gibi görünmektedir. Bazılarına fazla kişisel gelebilir ancak bir kekeme ve konuşma terapisti olarak başka hiçbir şeyin, konuşma üzerine sıkı çalışmanın uzun vadede ulaştıracağı başarı kadar etkili olacağını düşünmüyorum. Kendi deneyimlerime göre yetişkin bir kekemeyi hiç bir şey tedavi edemez, ancak kişi kekemeliğini yönetebilir; dolayısıyla kekemelik kişinin hayatında önemli bir problem olmaktan çıkar.

Neden bu yaklaşım çalışma gerektiriyor? Çünkü konuşma, yürümek ve diğer vücut fonksiyonları gibi yaşamın ilk evrelerinde edinilir ve okul çağından çok önce alışkanlık haline gelir. Kekemeliği olan bizler, akıcı olan ve olmayan konuşma biçimlerini otomatik olarak beraber öğreniriz. Siz bir kekeme olarak, akıcı olan ve olmayan konuşmalarınız arasındaki farklılıkları ayırt edebilmeniz için kendi konuşma örüntünüzü çalışmak zorundasınız. El yazısının modifiye edilebileceği gibi akıcı olmayan konuşma biçimleri de çeşitli yollarla değiştirilebilir. Aslında, çalışılması gereken işte bu kazanılmış alışkanlığın değiştirilmesidir.

Kekemelik biçimleri değiştirilebilir.

Kekeme kişi konuşmasını değiştirmeye çalıştıkça bir çok psikolojik problemle yüzleşir. Bu problemler, kişinin daha önceki başarısızlıklarına bağlı olarak akıcı konuşma bozukluğunu değiştirecek becerisi olmadığına dair bir özgüven kaybını, kekemelik probleminin yarattığı yalnızlık duygusuyla baş etme becerisinin olmayışını (neden ben?), üzüntü ve kekemeliğin diğer insanların kendisi hakkında mevcut ve olası düşüncelerine yönelik endişeyi kapsamaktadır. Buna ek olarak, kekeme kişi, zaman zaman akıcı bir şekilde söyleyebildiği sözcükleri her seferinde akıcı bir şekilde söylemesi gerektiği düşüncesi ile de mücadele eder. Kekeme kişi, bazı psikolojik sorunların tamamen kaldırılması gerektiğine inanır. Bu inanç, kişinin konuşması ile ilgili daha çok endişe duyması veya tamamen yok sayma ile sonuçlanır. Otomatik olarak ortaya çıkan bu duygular, kekemeliğin genellikle en çarpıcı olanıdır. Bu yüzden ilk çalışmalarınızda,

kekelerken yaşadığınız bu duyguları yok etmek gerektiğini hissedersiniz. Ancak, öncelikli olarak konuşma üzerine, daha sonra hisler üzerine çalışmak daha kolay olacaktır; çünkü konuşmanızı kontrol etmeyi öğrendikçe eşlik eden duygularınızın bir çoğu kaybolacaktır.

Nasıl başlamalısınız?

Hedefiniz, rahat bir konuşma yolu bulmak olmalıdır. Kekemeliğin neden olduğu anormalliği yok etmeniz ve kendi kontrolünüzde daha kolay bir konuşma yolu bulmanız gerekecek.

Konuşmanız üzerine çalışın. Sözcükleri daha kontrollü söyleyebilmek için kekemeliğin alışlagelmiş formunu değiştirmeyi öğrenin. Ara sıra oluşan kekemelik kadar, konuşmanızı akıcı konuşma, duraksamalar ve sözcükleri kontrollü söylemeyi dahil edecek şekilde değiştirin.

Konuşmanıza çalışmak için sözcükleri hem kekeleyerek hem de akıcı konuşarak nasıl çıkardığınızı analiz ederek konuşmanızı inceleyin. Bir sözcüğün, bir birim veya bir ses “parça”sı olduğunu düşünebilirsiniz; aslında sözcükler, yazılı herhangi bir sözcük gibi ayrı seslerden meydana gelir. Bir sözcüğü söylemek için, konuşma organlarınızı bir sestene diğerine doğru hareket ettirmeniz, böylece sesinizi oluşturan havayı şekillendirmeniz gerekir. Bir sözcüğü söylerken oluşan kas aktivitesini hissetmeye çalışın ve bunun farkına varın. Bir sözcük, akıcı bir biçimde söylendiğinde, kas hareketleri koordineli, yumuşak ve kolay bir biçimde meydana gelir.

Sözcükleri, hem akıcı bir şekilde hem de kekeleyerek nasıl söylediğinizi analiz edin.

Kekelediğinizde, özellikle, ilk sesi çıkarmaya çalışırken konuşma organlarınızda yer alan kaslarda büyük oranda bir gerginlik hissedersiniz. Kekemeliğinizdeki anormallik, büyük oranda, tıkanıyormuşsunuz gibi hissettiğiniz ani kas kasılmasına verdiğiniz otomatik tepkidir. Oluşan kasılmayı rahatlatmak ve sözcüğün geri kalan kısmı ile devam etmek yerine

daha fazla zorlayarak bloklarınızla savaşmaya çalışırsınız. Örneğin 'B' ve 'P' sesleriyle başlayan bir sözcüğü izole bir biçimde söylerken, dudaklarınızı bir araya getirdikten sonra diğer seslere geçerken oluşan harekete odaklanabilirsiniz. Alışılmış kekemelik biçiminde, kaslar ya gerildikten sonra rahatlar ve tekrar eski pozisyonuna geri döner ya da sözcüğü söylemeye devam etmeye çalışır. Akıcı konuşma bunun tam tersidir. Sözcüğün ilk sesinde dudaklar yumuşak bir biçimde birbirine temas eder ve takip eden sese geçiş yine yumuşak olur.

İletişim temelli konuşmanıza odaklanın ve bunu çalışın. Sürekli konuşma sırasında, sözcükleri tek başına söylediğinize göre daha fazla kekeleyebilirsiniz. Konuşma hızı, sözcüğün cümle içindeki yeri gibi faktörler kekemeliğe neden olabilir. Kekeme kişiler, kekeme konuşma kadar akıcı konuşma becerisine de sahiptir. Akıcı konuşmayı ve konuşma sırasında kasların hızlı ve yavaş hareketlerini hissetmeyi öğrenin. Bu hareketler, sadece nefes aldığınızda ve konuşmanıza bir anlam yüklemek için duraksadığınızda kesintiye uğrar. Kekemeliğe bağlı olarak duraksadığınızda, adeta kaybolan vaktinizi telafi etmek için bloklarınız sonrasında konuşmanızın hızlandığını fark edersiniz. Bazen, bu hızlanmış ve bozuk konuşmanız, anlaşılmanızın zorlaşmasına neden olur. Kekeme kişiler, genellikle, normal konuşması olan kişilere oranla konuşurken daha çok acele ederler. Hem akıcı olan hem de akıcı olmayan konuşmanızın hızını değiştirmeyi düşünebilirsiniz.

Alışmış olduğunuz konuşma tarzınızı kontrollü bir konuşma tarzına nasıl dönüştürürsünüz?

Sözcüklerle başlayın. Dudaklarınızı, sözcüğün ilk sesini söylüyormuş pozisyonuna getirin ve kendinizi aynada izleyin. Sözcük içerisinde yer alan sesler arasında yumuşak bir şekilde geçiş yapın. Dilinizin, dudağınızın ve çenenizin rahat hareketlerini hissetmeyi öğrenmek için önce sessiz bir şekilde, sonra fısıldayarak en son da yüksek sesle çalışın. Kas hareketlerinizin farkına vardığınızda başka kişilerle konuşurken de aynaya ihtiyaç duymadan konuşmanızı kontrol edebilirsiniz.

Kendi kendinize yüksek sesle okuma yapın. Cümledeki her sözcüğü izole bir sözcükmüş gibi tek tek söyleyin. Sözcükler içerisinde yaptığınız geçişleri bilinçli olarak hissedin.

Konuşma ve yazma tekniği kullanarak sözcükleri doğrudan söyleme alıştırmaları yapın. Sözcüğü söylemeye başladığınızda sözcüğün ilk sesini yazın ve tüm sözcüğü yazmayı tamamlayana kadar sözcüğün ilk sesini uzatarak söyleyin. Sözcüğün başında yaptığınız bu ilk hareket, kekeleyerek söylenen sözcüğün başında otomatik olarak oluşan kas gerilimine karşı savaşmanızı sağlayacaktır.

Günlük konuşmanızda kullanacağınız yeni bir konuşma biçimi öğrenmeye çalışın. Günlük konuşmanız sırasında meydana gelen kekemelik oranınızı etkileyen en önemli etkenlerden birinin iç dengeye ait duygularınız olduğunu fark etmişsinizdir. Bu duygular; öz-güven, soğukkanlılık ve öz- kontrol olarak deneyimlediğiniz duygulardır. Çevresel faktörler ve fiziksel durumunuz, dengeyi değiştirebilir. Bu çevresel etkilerin bir çoğu sizin kontrolünüz dışında oluşmaktadır. Ancak, alışılmış gerginlik ve kekeme konuşmanın yarattığı baskılara cevap vermek yerine istemli kontrolünüz altında olacak şekilde konuşma biçiminizi değiştirebilirsiniz. Bu konuşma biçimi, sizin akıcı konuştuğunuz, acele etmeyi reddettiğiniz, rahat ve kontrollü olduğunuz bir konuşma şeklini kapsamalıdır. Sözcüklerin söyleniş sırasında; dudaklarınızı, dilinizi yönlendirmek için kas hareketleri hakkındaki farkındalığınızı, yazı yazmadaki gibi bir ses-ten diğerine geçerken olduğu gibi kullanmanız, takıldığınız bir sözcükte oluşan gerginliği azaltacaktır. Hem akıcı olan hem de akıcı olmayan sözcüklerde bu kontrollü konuşma yöntemini kullanarak, akıcı ve yumuşak bir konuşma biçimine kavuşursunuz. Bu, zaman alır fakat alışkanlık haline gelecektir. Sizin bütün amacınız sizin için rahat olan konuşma şeklini bulmaktır ve aşağıda yer alan fikirleri içermelidir:

1. Akıcı konuşması olan bir kişiden ziyade “kontrollü” kekemeliği olan bir kişi olduğunuzu kabul edin.
2. Sözcükleri akıcı bir biçimde söylemede yaşadığınız hissini fark edin.

3. Konuşmanız sırasında meydana gelen duraksamalar ve gerginliğin sizin için normal olduğunu kabul ettiğinizde kekemelikte yaşadığınız paniği kontrol etme de usta olabilirsiniz
4. Günlük alıştırmalarınızda öz disiplin yaratın.
5. Konuşma sırasında yaptığınız hatalar ile dalga geçin. Kekemelik ile ilgili birçok şey komik olabilir.

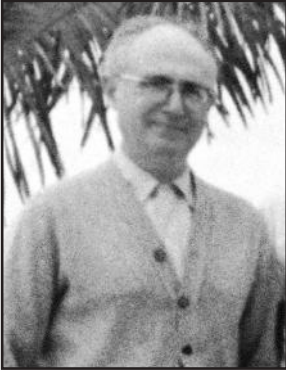
Kekemelik, hayat boyu süren fakat yaşla birlikte iyiye doğru giden bir problemdir. Kekeme bir kişi olarak, konuşmanızı çok daha iyi kontrol ettiğinizi gördükçe memnuniyetiniz de artacaktır.

Bölüm 13

başarılı olmayan müdahaleler sonrasında kendi kendine iyileşme

Henry Freund

Çeviri: Arş.Gör. Ayşın Noyan Erbaş



Ülkedeki diğer yetişkin kekeme kişiler gibi, sizler de muhtemelen bir veya birden fazla terapiye maruz kalmışsınızdır. Bu terapi, hiçbir etki yaratmamış veya geçici bir iyileşme ile sonuçlanmış olabilir. Kekemeliği tekrar ortaya çıkaran bir 'iyileşme' ile sonuçlanmış bile olabilir. Bu ve benzeri deneyimler, sizi daha etkili bir müdahale yöntemi olup olmadığı konusunda endişeye uğratarak kötümserliğe sürüklemiş veya kekemeliğin bütün izlerini yok edecek bir "mucize" ye ilişkin arzunuzu güçlendirmiş olabilir. Her iki tutum da, yersizdir.

Yardım alma ihtimali konusunda kötümser olan kişiler için, büyük olasılıkla tekrarlanan başarısız müdahalelere rağmen bazı kekeme kişile-

rin kendi kendilerine yardım edebildiklerini öğrenmeleri, oldukça teşvik edici olabilir. Bu kitabın yazımına katkı sağlayan bazı kişiler, zor durumlarda yapılması gerekenler ile ilgili özgün ve pratik öneriler vereceklerdir. Birçok başarısız müdahale sonrasında geliştirdiğim kendi-kendime iyileşme çabalarım ve bunların hangi prensiplere dayalı olduğu ile ilgili kısa açıklamalarda bulunacağım. Bu, benim kendime yardım etmek için geliştirdiğim kişisel yöntemlerimdir ve katı bir biçimde kopya edilerek kullanılması gerektiği düşünülmemelidir. Her kişi, kendi yolundan ilerlemelidir.

Aşırı derecede iyimser olan kişileri, bir kaç kelimeyle uyarmak gerekir. Burada amacım sadece ‘iyi yönde ilerlemeler’ hakkında konuşmak, ‘iyileşmeler’ hakkında değil. Yetişkin kekeme kişiler için en iyi beklentimizin; uzun vadeli, yaşamboyu iyileşme olduğuna inanırım. Bu, onları daha az mutsuz ve sosyal olarak daha az içine kapanık kılacaktır. Bu mükemmel bir tedavi değildir. Bozukluğa ilişkin izler genellikle kalır ve geriye dönüşler görülür. Bu, başkaları tarafından tedavi edilmiş ya da kendi kendilerini tedavi etmiş kişiler için geçerlidir. Bana öyle geliyor ki, kekemeliğe ilişkin hiçbir iz kalmamış kişiler; planlı ve bilinçli çabalar sonucunda değil, nasıl ve neden olduğunu bilmeden bozukluklarından kurtulmuş olan kimselerdir. Onların tedavisi için, spontan iyileşme tanımını kullanabiliriz ve bu terapiye bağlı gelişen bir sonuç değildir.

Amacım burada, iyi yönde ilerlemeler hakkında konuşmak, iyileşmeler hakkında değil.

Ben şiddetli kekemeliği olan birisiydim. İlkokul ve ortakul-lise yıllarım süresince, tıp fakültesinde öğrenciyken ve hatta mezun olduktan sonra Avrupa’nın önde gelen uzmanları tarafından başarılı bir şekilde tedavi edilememiştim. Buna rağmen; faydası olmayan, bu terapi denemeleri sonucunda edindiğim bilgiler olmasaydı büyük bir ihtimalle kendime, kekemeliğim konusunda yardım etmek konusunda başarılı olamayacaktım. Sekiz yaşında bir çocuk ilken akıcı konuşmadık bir konuşma tarzı ve hece



uzatma yöntemleriyle kısa süren, neredeyse mucizevi bir iyileşme yaşadım. Şarkı söylercesine bir konuşma yöntemiydi. Bu yöntemi terapistimin eşlik etmesi ile yabancıların karşısında oldukça kolay ve özgüvenle uygulayabileceğimi fark ettim. Fakat, terapistim bana oldukça az eşlik ediyordu ve üstesinden gelebileceğim durumları arttırmaya yönelik sistematik hiç bir girişimde bulunmadı. Eve, 'iyileşmiş' olmuş olarak geri döndüm fakat, kekemeliğim hızlıca nüks etti. Sonrasında terapi aldığım 2 uzman, terapileri sadece ofis duvarları içerisinde yürüttüler. İlk terapist, bir takım hile ve mantıklı ikna çabalarından sonra sonunda nihayet ritmik konuşmayı tesadüfen buldu ve ben yine mucizevi bir şekilde iyileştim fakat bunu diğer insanların önünde uygulamama yardımcı olmak için hiçbir çaba sarf etmedi. Son terapist, gerçek hayatta bana eşlik etmesini istediğimde, bu isteğimi tamamen reddetti. Bunu, kendi başıma yapacak cesareti toplamam gerektiğini söyledi. Bir çok kez yalnız başıma insanlara yaklaşma ve kekemelik korkumun üstesinden gelme girişimlerim başarısızlıkla sonuçlandı ve kekemeliğim daha da kötüleşti. Acı olan deneyimlerden sonra öğrendiğim şey, kekemeliği olan kişiye yardım eli uzatmadan ondan birşeyler beklemenin ne kadar boşuna olduğuydu. İhtiyacım olan şey bir uzman değil, bir arkadaş ya da benimle gerçekten ilgilenen, işbirliği yapan ve bana yardım etmeye hazır olan bir kişiydi. Benimle bu şekilde arkadaş olabilecek bir erkek kardeşim olduğu için şanslıyım.

35 yaşındayken pratisyen hekimliği bıraktım ve Yugoslavya'dan Berlin'e mezuniyet sonrası eğitim almak ve uzmanlık yapmak için taşındım. İnsanlara yaklaşma konusundaki utangaçlığım ile ilgili bir şeyler yapmam gerektiği noktasına gelmiştim ve yeni bir başlangıç yapmak için bir fırsatım vardı. İyileşmem için başarılı girişimler yapmak üzere fırsatım vardı. Kekemelik hakkında sadece geniş bir bilgi birikiminin yanı sıra geçmişte yaşadığım birçok başarısız müdahale sonunda teorik ile pratik arasında nasıl köprü kurmam gerektiği konusunda da fikirler geliştirmiştim.

Aşağıda yer alan temel prensipleri takip etmeye çalıştım.

1. Kendi kendimi geliştirmem için kendimi tamamen buna adanmam ve tüm fırsatları değerlendirmem gerektiğini düşündüm. Tamamen bu görev için yaşasaydım, başarı şansım daha iyi olabilirdi. Kimsenin beni 'kekeme' olarak tanımadığı ve geçmişteki utanç verici deneyimlerimi bana hatırlatmayan yeni bir çevre edinmek zorundaydım.
2. Konuşma için gerekli becerilerimin normal olduğunu artık biliyorum. Konuşmak, otomatik bir eylemdir ve çoğunlukla normal konuşuyordum. Kekemelik korku ya da başarısızlık beklentisi gibi durumlara bağlı olarak ortaya çıkıyordu; bu da sesin çıkmasına engel oluyordu. Konuşma seslerinin zor olduğu ya nılsaması altında konuşuyordum ve kendi kendime yarattığım engellerin üstesinden gelmek için büyük bir çaba sarf etmem gerekiyordu. Konuşmak; bana başarısızlık, yenilgi ve zayıflık hissi veren oldukça duygusal bir deneyimdi. Fakat aynı zamanda, çocukken konuşmanın bütün olumlu yanlarını vurgulayan konuşma yöntemini de biliyordum (nefesin ve sesin sürekli akışı, cümlelerin bir bütün olarak birleşmesi, konuşmanın şarkıya benzer melodik hali) ve geçmişte bu benim dikkatimi korkutucu konuşma seslerinden başka bir yöne yöneltmemi sağlıyor, beni yatıştırıyor ve konuşmamın daha hoşla giden bir hal almasını sağlıyordu. İlk adım olarak, yakın olduğum insanlarla konuşurken bu yöntemi yeniden kullanmaya başlayabilir ve eski özgüvenimi tekrar kazanabilirdim. Bu adımı, diğer insanlarla iletişim kurmak için bir basamak olarak kullanabilirdim.

3. Gün içerisinde yaşadığım tatsız olayları, korkuları, şüpheleri, savunmaları ve diğer kişisel sorunları erkek kardeşimle tartışabilirdim. İyi ve güvenilir bir ilişki kurduktan sonra, stratejimi ona açıkladım. Kardeşim, her ne zaman ve nerede ihtiyacım olursa bana eşlik etmeliydi; kendimden emin olduğumda sessiz kalmalı ama tökezlediğimde devrilmeliydi; ya da o konuşmaya başlayabilir ve sonrasında aşamalı olarak konuşmayı ben devralabilirdim. Bu şekilde, sakin ve kendime güvenerek ve belirli bir yöntem çerçevesinde konuştuğum insanların ve durumların sayısını yavaş yavaş arttırabilirdim.
4. Güven duygum arttıkça, erkek kardeşimin bana eşlik etme sıklığı azalabilir ve en sonunda da bu ihtiyacı tamamen ortadan kaldırabilirdim. Tek başıma olabilir ve üstesinden gelmek istediğim durumları geliştirebilirdim. Bunu aşamalı olarak yapabilir ve sonrasında kısa süre içerisinde çok fazla ihtiyaç duymayabilirdim. Zor anlarımda, sorunlarımı başkalarıyla tartışmak konusunda gurur yapmamalıydım.
5. Üstesinden gelmek istediğim durumları geliştirdikçe ve korkusuzca iletişim kurduğum kişi sayısını arttırdıkça, kazandığım bu yeni becerileri güvence altına almak için kendimi kaçınılmaz ani değişiklikler için hazırlamak zorunda kaldım. Kekemelikte geri dönüşler kaçınılmaz olabilir ve beklenir, onları ortadan kaldırmak için dörtlüklük bir yöntem bulunmamaktır. Geçmişte yaşanan geridönüşler, kekemeliğimi sadece belirli bir yöntemle değil aynı zaman da kekemeliğimi yeneceğime dair olan inancımı kırmaya eğilimlilerdi. Eğer onları doğru bir şekilde karşılarsam, tekrar ortaya çıkmayacaklardı. Herhangi bir yöntemin sihirli gücü, bu güç; eski korkular, şüpheler tarafından alt edilirse ve korunmuş alanlar kaybolduğunda ortaya çıkacaktır. Geriye dönüşleri ve tersine dönüşleri doğru bir şekilde karşılamak; öz-tolerans, kendi zayıflıklarını, sınırlılıklarını kabul etme ve kendine ve da başkalarına karşı daha çok objektif olma felsefe-



sidir. Bu, duyarlılığın azalmasına yol açar. Burada da, anlayışlı bir kişi ile açık bir biçimde konuşmak bazen subjektif olarak senin açıkça göremediğin durumların netleşmesini sağlar.

Bu ve buna benzer prensipleri uyguladım. Kırılma anı, bir hazırlık dönemi ve erkek kardeşimin eşlik etmesinden sonra ortaya çıktı, kendimi ilk defa bir yabancıya, sırf onunla pratik yapmak için yaklaşıırken buldum. Panik benzeri bir korku ve kaçarak uzaklaşma isteği yerine kendimi ona şaşırtıcı bir biçimde soğukkanlı ve belirli bir yöntem çerçevesinde soru sorarken buldum. Bu ilk kırılma anı, korku ve kaçınma duvarlarını yıktı. Güçlü bir etkiye sahip pozitif duygusal bir olaydı; yeni bir güven duygusu yarattı ve yeni bir koridor açtı. Dünya içinde yaşaması daha dostça bir yer oldu ve diğer insanlara karşı kendimi daha yakın hissettim.

Bu ilk kırılma anı, korku ve kaçınma duvarlarını yıktı.

Birçok benzer olumlu deneyim birbirini takip etti. Korku ve şüphe duygularının tutsağı olan serbest bıraktığım sözel alan şimdiye kadar olan en büyük alanı kaplamaya başladı. Takip eden 6 yıl boyunca, kekemelik korkusu yaşamadan konuştum ve birkaç konuşma kliniğinin yöneticisi olarak danışmanlık, ders verme gibi etkinliklerde bulundum. Bu yaptığım şeyler, daha önce gerçekleşmesi mümkün olmayan şeylerdi. Daha sonra, özellikle gerçek hayattaki zor anlarda olmak üzere hafif geri dönüşler başladı. Bozukluğun izleri halen var olmakla beraber ve yaşıma bağlı olarak sosyal olarak etkinliğim azalsa da, bozukluk 35 yaş öncesindeki şiddetli haline bir daha asla geri dönmedi. 40 yıl sonra, şu an bile sadece kendimi incelemeye devam etmiyorum aynı zamanda kendimi tedavi etmeye çalışıyorum. Diğer insanlarla olan ilişkimi ve yaşam felsefemi normalleştirmek için çalışıyorum. Bu benim yaşamboyu sürecek olan görevim.

Bu, benim, başarısız müdahale sonrasındaki kendi kendime iyileşme hikayem. Belki size yardımcı olacak fikirler vardır içerisinde. Öyle olmasını umuyorum!

Bölüm 14

terapi başarısının altında yatan bazı yararlı tutumlar

Harold L. Luper

Çeviri: Arş. Gör. İlkem Kara



Konuşma problemimin azalmasında belirgin etkisi olduğunu kanıtlayan ilk konuşma terapisi programına katılalı yirmi beş yıldan fazla oldu. O günden bugüne konuşma terapisinde çok fazla gelişme oldu. Tamamen yeni, çok az teknik ortaya çıkmış olmasına rağmen, bu teknikleri programlama tarzı ve kişilere uygulanma şekilleri sürekli geliyor. Konuşma terapistleri, kekeme kişilere yardımcı olmak için sürekli daha iyi bir yöntem arayışı içerisinde, muhtemelen bugün en iyi olduğu kabul edilen yöntemler gelecekte daha iyileri ile yer değiştirecekler. Bu nedenle, bana yardımcı olan özel teknik ve etkinliklerden ziyade başarılı bir kekemelik terapisinin altında yattığını düşündüğüm genel tutum ve prensiplerden bahsedeyim.

THE STUTTERING FOUNDATION®

Yapıcı Kararlılığın Gücü. Birkaç yıl önce, Norman Vincent Peale “Pozitif Düşüncenin Gücü” (*The Power of Positive Thinking*) isimli kitabı ile bir takım tutumların yaygınlaşmasını sağladı. Kekemeliğimdeki değişimine en önemli katkıyı sağladığını düşündüğüm prensiplerden biri *yapıcı kararlılık’tır*. Pek çoğunuzda olduğu gibi benim de en sık karşılaştığım problem, kaçınma alışkanlığıydı.

Kekeleyeceğimi düşündüğüm sözcükleri söylerken sürekli olarak etrafından dolaşmanın yollarını arardım. Kekemeliğimin beni utandıracğını düşündüğüm durumlardan kaçmak için başvurduğum yolların neredeyse sınırı olmadığını söyleyebilirim. Bir partiye gitmek, bütün geceyi kekeleyeceğimi düşündüğüm sözcükler nedeniyle alarmda olmak ve onları söylemekten kaçınmanın yollarını aramakla geçtiği için son derece yorucu bir etkinliğe dönüşebiliyordu.

İstemediğim durumlardan kaçmak için yapabileceklerimin neredeyse sınırı yoktu.

Neyse ki henüz aktif terapiye başlamadan önce kaçınma davranışının sadece korkuyu daha da arttırdığını fark etmiştim. Orduda hizmet verirken bir konuşma terapistine yardım istediğimi yazdım. Görevim sonrasında beni görmekten mutluluk duyacağını belirtti ve görüşene kadar neler yapabileceğim ile ilgili bana bazı önerilerde bulundu. En önemli tavsiyesi, kaçınma problemimle ilgilenmeye başlamam yönündeydi. Kekeleyeceğimi düşündüğüm sözcüklere devam ederek söylememi ve normalde kaçındığım ortamlara girmemi önerdi. Denemeye başladım. Zordu, fakat kısa süre sonra, sözcüğü söylerken ortaya çıkan geçici zorlanmanın, sürekli kaçınma ve kolay yolu bulma arayışından daha rahat olduğunu keşfettim. Yıllardır, bunun hala kaygımı azaltmanın ve sorun yaşamaya başladığımda konuşmamı geliştirmenin en iyi yollarından biri olduğunu düşünüyorum.

Kararlı olmanın anlamı agresif olmaktır. Bu gücü kullanmak için terapiste ihtiyacınız yok Sizi rahatsız etmeye başlayan sözcükleri ve durum-

ları en korkulu rüyanız olup saklamaktansa ortaya çıkarın. Eğer belirli bir sözcüğü söylerken kekeleyorsanız, korkunuz geçene kadar o sözcüğü farklı konuşma durumlarında kasten kullanabilirsiniz. Eğer belirli bir durumda gerildiğiniz için konuşma güçleşiyorsa durum kolaylaşana kadar benzer durumlara tekrar tekrar girebilirsiniz. Kaçınmaya alıştığınız durumlarda, korku ve mücadeleyi azaltmak için olumlu yapıcı yolları bulmaya çalışın. Bazen, zor bir sözcüğü çıkarmaya çalışırken geçici utanç yaşayabilirsiniz, ancak yapıcı kararlılığı pratik ettikçe, korku, gerilim ve çabalama davranışlarının azaldığını görürsünüz.

Ürkütücü Bilinmeyi Keşfetme. Terapi programımın erken safhalarında göz kamaştırıcı bir keşifte bulundum. Yıllarca kekelememe rağmen kekelediğim zaman konuşma ile ilgili yapılarım ne yaptığımı hakkında fazla bilgim yoktu. Kekeme birçok kişi gibi ben de, kekelerken çok utanırdım ve tüm dikkatimi, açıklanamayan “bloklarımdan” çaresizce mücadele ederek “kurtulmaya” odaklandım. Terapide, klinisyenlerim bana konuşma davranışım üzerinde çalışmayı ve zorlandığım anlarda neler yaptığımı analiz etmeyi öğrenmemde yardımcı oldular. Yaptığım birçok şey, kekemeliğime yardımcı olmaksızın işleri daha da zorlaştırıyordu. Her ne kadar, geçmişte kekemelik davranışım ile ilgili farkındalığımı baskılamış olsam da, şimdi bu yüzleşme ve analiz etmeyi çok öğretici buluyorum. Siz de bilinmeyi keşfedebilirsiniz. Bunu yaptığınızda, dudaklarınızı birbirine çok sert ittirdiğinizi veya dilinizi ağzınızın tabanına bastırdığınızı fark edebilirsiniz. Bir sözcük söylemeye başlayacağınız zaman çok fazla gerilim oluşturduğunuzu fark edebilirsiniz. Yaptıklarınızın konuşmanızı zorlaştırdığını görmeye başladıkça, bu davranışın kontrol edilebilir olduğunu da fark edersiniz. Konuşma akıcılığınızı bozduğunu düşündüğünüz bazı davranışları farklı yaparak değiştirmeye odaklanın. Sonrasında, kekemelik büyüğü güçlerini biraz kaybedecek ve yaptığınız sıradan birşeye dönüşecek. Er ya da geç şu önemli keşfi yapmalısınız; kekelediğiniz anlarda tamamen çaresiz değilsiniz.

Yaptığım birçok şey, kekemeliğime yardımcı olmaktansa işleri daha da zorlaştırıyordu.

Gerçekçi Ulaşılabilir Hedefler Belirlemek. Tartışmakta olduğumuz değişiklikleri doğrudan ortaya çıkarmada yardımcı olabilecek tutumlardan biri de gerçekçi ve tanımlanabilir hedefler belirlemektir. Pek çoğunuz, benim gibi konuşmaya karşı daha mükemmeliyetçi bir tutum gösteriyorsunuzdur. Hiç kekelemediğim, tamamen akıcı konuşmayı isterdim. Daha azı, başarısızlık demektir.

Kekelediğiniz anlarda tamamen çaresiz değilsiniz.

Herkesin konuşurken biraz duraksadığını ve akıcı olmayan anlar yaşadığını ve yıllardır yaşadığınız bu problemin tamamen ve aniden değişmesini beklemenin gerçekçi olmadığını fark ettiğinizde, küçük kazanımlardan memnun olmaya başlayacak ve hala karşılaştığınız bir takım güçlüklerle daha fazla tolerans gösterebileceksiniz. Her durumda tamamen konuşma akıcılığını ummaktansa, aşırı dudak gerilimini azaltmak gibi, belirli davranışlar için daha gerçekçi iyileştirme hedefleri belirleyin.

Kekemeliğin Önemini Azaltmak. Benim için öğrenmesi en zor şeylerden biri, kekemeliğin olabilecek en kötü şey olmadığını öğrenmek oldu. Yıllarca, kekemeliğin hayatta olabilecek en kötü şey olduğunu düşündüm ve bu benim bütün benlik algımı etkiledi. Kesinlikle özürliydim çünkü küçük kekeme bir grubun üyesiydim. Yaşlanmanın pek çok dezavantajı var fakat bana bazı şeyleri derinlemesine inceleme konusunda yardımcı oldu. Farklı problemleri olan başka insanlarla tanıştıkça, kekemelikten çok daha kötü birçok başka rahatsızlık olduğunu fark ettim. Kekeme bir kişi, istediği pek çok şeyi hala yapabilir.

Kekemeliğe daha gerçekçi bir bakış açısıyla bakmak, geriliminizi kısmen azaltmanıza ve ilerinde de kekelemelerden kaçınmaya yardımcı olabilir.

Kekelediğinizde daha az utanmalısınız ve kendinizi özürlü bir birey olarak düşünmekten vazgeçmelisiniz, böylece özgüveniniz artacaktır.

Gelişimleri Korumak. Pek çoğunuz terapi boyunca iyiye gidip, terapi bittikten sonra kendinizi tekrar sorun yaşarken bulmuşsunuzdur. Bazen nüksetme olarak adlandırılan bu durum, genellikle cesaretin **kırılmasına ve başarısızlık** kompleksine yol açar; tekrar eski durumuna geri döneceği için kekemeliği değiştirmeye çalışmanın çok faydası olmadığı hissidir.

Sıklıkla bunu deneyimleyen kişiler mücadele davranışlarına karşı aşırı tepki verirler. Kişi, şu an yaşadığı sıkıntının seviyesinin önceki kadar sık veya şiddetli olmadığını unutabilir. Kekemelik korkusu aniden belirir ve bunu kaçınma ve mücadele davranışları izler. Bu yenilme tutumunu kabullenmektense en temel prensiplere, konuşmayı kolaylaştırmak için yaptığınız şeylere, geri dönmek çok daha iyidir.

Kekeme pek çok kişi, biraz akıcılık kazanıp, kekemelik korkusu azaldıktan çok kısa süre sonra, sürece devam etmeyi bırakır. Kekemeliğin çok uzun zaman içinde, karmaşık koşullanmalar ile öğrenilen bir davranış olduğunu fark edemezler. Yeni konuşma davranışının korunmasında yapılması gerekenleri yapmazlar.

Tüm öğrenme çeşitlerinde, normal olarak üç aşama vardır: (1) yeni alışkanlığın kurulması, (2) alışkanlığın farklı ortamlara aktarılması, ve (3) yeni alışkanlığın sürdürülmesi. Eğer konuşma davranışınızda bazı olumlu değişiklikler olduktan sonra aslında sorununuzun bir parçası olan eski tutumlarınıza geri dönüyorsanız, problemin yeniden canlandığını görebilirsiniz.

Terapide kaydettiğiniz ilerlemeyi devam ettirmek için konuşma alanlarınızı genişletmek akıllıcadır. Şimdi, her zaman kaçındığınız topluluk önünde konuşma dersini almanın veya pek çok kişiyle tanışabileceğiniz sosyal olaylara yapılan davetleri kabul etmeye başlamanın tam zamanı. Yüzmeye devam etmediğiniz takdirde, yeni öğrendiğiniz yüzme becerilerinizi sürdürmenin zor olduğu gibi, pek çok farklı konuşma ortamına

girmedığınız takdirde yeni edinilmiş konuşma tutum ve davranışlarını devam ettirmek de oldukça zordur.

.....Konuşma alanlarını genişletin.

Umarım, deneyimlerimin bazıları sizlere yardımcı olur. Bitirmeden önce, yirmi beş yıl önce klinisyenim olan iki kişiye içten minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Onlar kim olduklarını biliyorlar. Yaptığım değişikliklerin çoğunu muhtemelen onlar olmadan da yapabilirdim ancak hayatımı daha iyi yönde değiştirdiklerine eminim.

Bölüm 15

yetişkin kekemelere mesajlar

Gerald R. Moses

Çeviri: Uzm. Güzide Atalık

Kekeme bir kişi olarak, muhtemelen bu sıkıntı ile ilgili hayatındaki diğer durumlarda yaşadığınızdan daha çok, kafa karışıklığı ve sıkıntı yaşadınız. Kekemeliğinizi, diğer insanlarla olan ilişkilerinizi bozan ve karmaşık hale getiren bir unsur olarak görüyorsunuz. Kişisel, sosyal ve profesyonel başarılarınıza dair beklenti ve umutlarınız, yetersiz bir konuşmacı olduğunuz yönündeki duygularınız nedeniyle sınırlanıyor.

Başkalarının, sizin hakkınızda ne düşündüğü konusunda endişelendiğinizde, kendinizi kapana kısılmış gibi hissettiğinizi ve sinirlendiğinizi fark ettiniz. Neden bir durumda özgürce konuşabiliyorken bir başka durumda konuşamadığınızı hep merak ediyorsunuz. En önemlisi, hep kendinize “Neden ben?”, “Neden ben kekeleyorum da arkadaşlarım kekelemiyor?” sorularını sorup durdunuz. Başkalarının verdiği tavsiyeleri uygulamaya çalıştınız. “Yavaş konuş, ne söyleyeceğini düşün, ıslık çal vb.” Hatta, kekemeliği önleyebilmek için kendi tekniklerinizi buldunuz.



Bu önerilerden birçoğunun, dikkatinizi kekemelik üzerinden uzaklaştırmanızı sağlayacak bazı temelleri vardı. Bir kısmı, bir süre işe bile yaradı. Fakat, dikkatin dağılmasına bağlı olarak ortaya çıkan geçici rahatlamlar, yaşadığınız güçlükleri çözemedi.

Kekemelik ile ilgili okuduğun ve duyduğun bir çok şey sana kafa karıştırıcı ve utanç verici geliyordu. Bazı yazarlar senin kekeme olmayan kişilerden fiziksel olarak farklı olduğunu söylerken bazıları da bu durumun temelinde duygusal bir problemin yattığını belirtiyorlardı. Aslında, kekeme olan ve olmayan kişiler, fiziksel ve duygusal açıdan çok benzerdirler. Kekeme olan ve olmayan kişiler arasındaki en gerçekçi farklılık, kekeme olanların kekeledikleridir.

Kekemelik problemi büyüdükçe, kolay tekrarlar ve uzatmalar, zaman içerisinde sözcüğü söylerken daha fazla çabalama davranışlarıyla yer değiştirir. Utanç duygusu ve sözcüklerden, ortamlardan ve bazı dinleyicilerden kaçma davranışı meydana gelirken problemi karmaşık hale sokan ve güçlendiren bir duygu da eklenmiş olur. Dinleyicilerin gösterdiği olumsuz tepkiler, konuşmanızın hoş olmadığı kanaatine varmanıza sebep olur. Bu da, kekemeliğin ortaya çıkmasını önlemek için sıklıkla tercih edilen kaçınma ve çabalama davranışları gibi umutsuzca girişimlerde bulunulmasına yol açar.

Kriz veya çatışma zamanlarında, sorunu çözmek veya sorunla baş edebilmek adına, kendiliğinden bir çok alternatif yol ortaya çıkar. Alternatiflerin sayısı ise oldukça fazladır. Bir taraftan kaçış ve kurtulma yollarını diğer taraftan ise savaşıma ve çabalama yollarını buluruz. Duruma göre iki uç çözüm de uygun olabilir, ancak, uzlaşma yöntemi daha sıklıkla kullanılan, daha sağlıklı, daha etkili ve daha sık kullanılıyor gibi görünmektedir. Bu uç çözümler, kural halini aldıkça esas problem karmaşık hale gelmeye başlar. Bir taraftan aşırı çabalama, diğer taraftan ise kaçınma problemi haline gelir. Akıcı olmayan konuşma, bir zamanlar daha basit bir problemken uç tepkiler, öğrenilmiş ve rutin cevaplar haline geldikçe, kekemelik problemi ilerler veya daha kötü bir hal alır.

Buradaki önemli nokta, aşırı çabalama ve kaçınma davranışının kekemeliği daha da kötüleştirdiğidir. Basit ses tekrarları, gerginlik ve yüz kasılmalarına, zorlama ve telaş da eklendiğinde daha zorlu tekrarlara dönüşür. Konuşurken içerisine girdiğiniz çabalama durumuna karşınız-dakilerden gelen olumsuz bir tepki, size 'daha fazla çabalamanız' gerektiğini düşündürürken çabalama davranışınızı artırır. Benzer şekilde, kekemeliğinize karşı gösterilen olumsuz tepkiler sizi, kekemeliğinizden kaçmaya ya da ondan saklanmaya iter. Konuşmanız daha dikkatli ve çekingen bir hal alır. Dikkatinizi, düşüncelerinizi planlamaktansa takılacağınız sözcükleri kullanmadan konuşmayı planlamaya odaklırsınız. Kaçınma davranışı, akıcı konuşmaya olan ihtiyacınızı arttırır. Bu gelişme-nin en kötü yanı, kaçınma ve çabalama davranışlarının, sizin bir parçanız olmasıdır. Kısa zaman içerisinde, ne zaman kullandığınızı bile fark etme-den istemsiz olarak kullanmaya başlarsınız.

Eğer kekemelik problemini çözme konusunda kararlıysanız, kekemeliğe yaklaşımınızı değiştirme vaktiniz gelmiş demektir. Kekemelik proble-minden kurtulmak için kullanılan kolay yollar geçici olarak rahatlatıcı olabilir fakat uzun dönemde problemin daha da kemikleşmesine sebep olurlar. Her ne kadar, kekemelik problemini çözme amaçlı kullanılan ve adım adım ilerleyen uygulamalar, kekeme kişiler arasındaki bireysel farklılıkları hesaba katmasa da, aşağıdaki öneriler önem sırasına göre di-zilerek verilmiştir.

*Kekemelik probleminde kurtulmak için
kullanılan kolay yollar, uzun dönemde
problemin daha da kemikleşmesine
sebep olurlar.*

Kaçınma davranışını azaltmak. Kaçınma davranışının kullanımı-nı azaltmayı belirleyin. Açık ve işitilebilir şekilde kekelemeye çalışın. Kekemeliğinizi sessizliğin yada yaptığınız hızlı konuşmanın arkasına saklamayın, bırakın daha görünür, daha işitilir olsun. Kekemeliğinizi ertelemektense ve isteksizce ortaya koymaktansa kekemeliğinize rağ-

men konuşmaya devam edin ve amaçlı hale getirmeye çalışın. Konuştuğunuz kişi ile göz teması kurmaya çalışın. Gözlerinizi kaçırmanız, dinleyici ile aranızdaki iletişim bağına keser ve karşınızdakinin sizin utandığınızı, o anda konuşmaktan hoşnut olmadığını düşünmesine sebep olur. İletişiminizi utanmış ve rahatsız bir şekilde devam ettirdiğiniz zaman karşınızdakinden olumsuz tepki alma olasılığınız, açık bir şekilde kekelediğinizdekine göre daha fazladır. Girmekten kaçındığınız, sizi korkutan durumlara kasıtlı olarak girin. Sonrasında da kendinizi, ne kadar kekelediğiniz ya da ne kadar akıcı konuştuğunuz üzerinden değil o duruma girme ve o durumu devam ettirme isteğiniz üzerinden değerlendirin. Kendinizi, diğerlerinin olmanızı istediğini düşündüğünüz gibi değil olduğunuz gibi ve olmak istediğiniz kişi olarak tanımaya başlayın. Hepimiz sevmeye ve diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyarız. Ancak olması gerekenden fazla ‘insan saygısı’ bizi başkalarının bizden ne istediğini düşünme konusunda takıntılı hale getirir. Sonuç olarak da kendi düşüncelerimizin mahkumu oluruz.

Girmekten kaçındığınız, sizi korkutan durumlara kasıtlı olarak girin.

Daha kolay kekelemek. Açık bir şekilde kekemelik anlarınızı ele alırsanız onların şeklini de değiştirmeyi deneyebilirsiniz. Önemli olan kekemeliğinizi duygusal olarak değil objektif olarak ele almanız. Kekelediğiniz zaman takılmanızı uzatmaya çalışarak kekemelik bulgularınızı inceleyin. Kekemelik anından hızlıca kurtulma dürtüsüne karşı koymaya çalışın. Her ne kadar, ne yaptığınızla ilgili daha az duygusal olmaya çalışmak zor olsa da kendinizle ilgili daha gerçekçi düşünmeniz gerekiyor. Bir süreliğine başkalarının sizinle ilgili ne düşündüğüne değil nasıl konuştuğunuza dikkatinizi vermelisiniz.

Nasıl kekelediğinizi anlamak ve kekemeliğinizi güçlendirmek için farklı şekillerde kekelemeye çalışın. Kekelediğinizde ne yaptığınızı fark edin ve ayrıntılarını belirleyin. Konuşmanın bir parçası olmayan ancak si-

zin kullandığınız mücadele davranışlarını listelemekle başlayın. Baş veya kol hareketleri, göz kırpmaları, diğer vücut hareketleri veya kasılmaları, ağız şapırdatması veya başka seslerin çıkması, yanakları şişirme, dudak büzme gibi ikincil hareketler konusunda farkındalığınızı arttırmaya çalışın. Farkındalığınızı arttırmakla, bu davranışları azaltmaya ve davranışların konuşma ile bağlantısını koparmaya da başlamalısınız. Daha az kekeleydiğiniz durumlarda, bu hareketleri konuşmanız esnasında istemli olarak yapın. Bu hareketleri, gerçek ve şiddetli kekeleme anlarından bağımsız şekilde yaparak, bu hareketlerin konuşma için gerekli olmadıklarını kendinize gösterin.

Sizin kekemeliğinizi karakterize eden diğer hareketler ise değiştirilip daha normal bir hale getirilebilir. İfadeleri hızlı şekilde söyleme, dudaklarda, yüzde ve boyunda normalden fazla gerginlik gibi kekemeliğinize eşlik eden ve konuşma ile ilgili çabalama davranışlarınızı tek tek yapın.

Kekeleydiğiniz sözcükleri söylerken ki girişimlerinizi normalleştirmeye çalışın. Normal konuşma kolay, ilerleyen ve akıcıdır. Hareketler, herhangi bir çaba sarf etmeden kolaylıkla ortaya çıkar. Sözcüğün devamını kolay bir şekilde söylemeyi başarabileceğinizi hissedene kadar takıldığınız sözcüğün ilk sesini uzatarak söylemeyi deneyin. Eğer uzatma tekniği sizi rahatsız ediyorsa sözcüğün ilk hecesini kolay bir şekilde tekrar etmeyi deneyin. Uzatmayı yada tekrarı yüksek sesle devam ettirin. Sözcüğü söyleyiş şekliniz bir amaç doğrultusunda ve açık olsun. Göreviniz, kekelemeliğe açıkça ve dürüstçe yaklaşmayı öğrenmek ve daha önce konuşma girişimlerinde yaptığınız çabalama ve telaşlı davranışları ortadan kaldırmaktır. Performansınızı, yaptığınız yaklaşımın derecesine (ne yaptığınızı anlayacak kadar yeterince yüksek sesle ve uzun kekelemek) ve konuşmayı serbestleme derecesine göre değerlendirin.

Bu, güçlü bir ilaçtır! Evet, şimdiye kadar öğrendiklerinize ve içinizden gelen dürtüye ters bir davranış. Amacımız kekemeliğinizi saklamayı değil gözler önüne sermeyi kontrol etmek. Eskiden kekemeliğinizi saklamaya çalıştığınız durumların çokluğunu göz önüne aldığımızda, konuş-

ma tarzınızda anlamlı bir değişikliği ortaya çıkarabilmek için kekemeliğini göstermenin gerekliliği ortaya çıkmış oluyor. Akıcı kekelemeyi rahat bir şekilde kullanabilmeniz çok sayıda alıştırma yaptıktan sonra gerçekelecektir. Başarı ve başarısızlıklarınızı, gúçlü ve zayıf yönlerinizi tartışabileceğiniz bir arkadaş veya kendinizi yanında rahat hissettiğiniz birisini seğmeyi de tercih edebilirsiniz. Amacınız mükemmel konuşma değil, konuşma hakkındaki endişenizin azalması ve konuşma esnasındaki davranışlarınızın normalleşmesidir.

Normal akıcı olmayan konuşmayı fark edip ona tahammül etmek.

Normal konuşma, sözcük ve ifade tekrarları, başlanan cümleyi tamamlamadan, fikir değiştirip tamamen başka bir şey söyleme yada tamamlanmadan bırakılan ifadeler gibi birçok farklı şekilde ortaya çıkan akıcı olmayan konuşma durumlarını içerir. Konuşma esnasında, bu tarz takılmalar meydana geldiğinde, kaçıma aracı olarak kullanılmayıp, kekemelik semptomu olarak değil, normal olarak kabul edilmelidir. Normal akıcı olmayan konuşma durumlarının tolere edilememesi, mükemmel akıcılıkta konuşmaya çalışmanıza sebep olur ki, bu herkes için imkansızdır. Kekemeliği olmayan bireylerin konuşmasındaki bu tarz kesilmeleri dinleyin. Benzer şekilde akıcı olmayan konuşma bulguları sizin de konuşmanızda meydana geldiğinde kabul edilmeli ve normal görülmelidir.

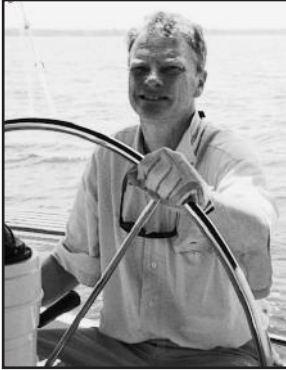
Bu öneriler de gúçlü ilaçlardır. Ne kadar zor göründüklerini anlayabiliyorum. En azından işe yarayıp yaramayacaklarını göstermeleri için onlara bir şans vermenizi istiyorum. Son olarak, kekemelik problemini çözüme konusundaki kararlılığınıza olan saygılarımı ve başarı yolunda en iyi dileklerimi kabul etmenizi istiyorum.

Bölüm 16

akıcılığı kazanmak ve sürdürebilmek için bazı öneriler

David A. Daly

Çeviri: Arş. Gör. İsa Tuncay Batuk



Kekemeliği olan birçok insan gibi ben de gece yatağa gittiğimde akıcı konuşan biri olarak uyanmak için dua ederdim ve sabah uyan-
dığımda kekemeliğimin devam eden bir gerçek
olduğuyla karşı karşıya kalırdım. Yıllarca istek-
sizce denediğim konuşma terapisini ve klinisye-
nimi bıraktım. Hevesin kırılması, umutsuzluk,
depresif olarak intiharı düşünmenin yanı sıra
sessizlik yemini eden bir din adamı olmayı
da düşünüyordum. Hiçbirini yapmadım. Bunun yerine, birkaç yıl
sürüncemede kaldıktan sonra bir şekilde dikkatlice seçilen ve çok az
konuşma gerektiren dersler ile üniversiteyi bitirdim. Dil-Konuşma
Terapisi müfredatında kendimi daha da rahat hissettiğim için bu alanda
yüksek lisans de-

THE STUTTERING FOUNDATION®

Eğitimim boyunca aldığım iki kekeme hasta, kekemeliğimin onlarinkinden daha kötü olduğu için beni program yöneticisine şikayet etti. O hastaları, başka klinisyene devrettikten sonra program yöneticisi, bir dil-konuşma terapisti ile görüşmem gerektiğini söyledi. Sürpriz bir şekilde bu kişi, mükemmel şekilde akıcı konuşabilme hayallerimi anlatırken beni dinleyen kişiydi (mükemmel şekilde akıcı konuşulabileceğine inanıyordum). Bu klinisyen, benimle tartışmadı ve beni ikna etmeyi denemedi. Aksine, “Çalışmamız sonucunda konuşmandaki akıcılığının nasıl olacağını bilmiyorum, neden birlikte çalışıp görmüyoruz?” gibi bir şey söyledi. Hiçbir söz vermedi. Hiçbir garanti vermedi. Ama, sabırlı ve güvenilir tavır, terapiyi en azından bir defa denemem konusunda beni ikna etti. Onun dürüst, güven veren ve içten yanıtları, uzun zamandan beri diplerde sakladığım başarıya olan umudumu yeniden canlandırdı. Geriye dönüp baktığımda, ona güvendiğim için çok önemli iyileşmeler kaydettiğimi düşünüyorum. Kekemelik ile baş etme konusunda aşağıda verdiğim bazı öneriler ve ilkeler, umarım, şu anda konuştuğundan daha akıcı konuşmak üzere arayışını sürdürmen için cesaretlendirir. Konuşma akıcılığının daha iyi olması mümkündür!

Bu yolculuğa başladığımda yirmili yaşlarımın ortalarında daha iyi konuşmak için kendi iç tereddütleri olan bir kişi olduğumu bilmek ilgini çekebilir. Güvensizdim, hayattan korkuyordum, yeni şeyler deneme konusunda isteksizdim ve neredeyse yaptığım herşeyden utanıyordum. Risk alma ve yeni şeyler deneme; geleceğe erteleme ve gelecek korkusu yüzünden ön plana çıkamıyordu. Ben, içten bir şekilde kendini işine adanmış bir klinisyen için bile zor bir deneyimdim.

Neyse ki, bu klinisyen daha gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemem konusunda bana yardımcı oldu. Beni mükemmel akıcı konuşmayla başlamak yerine başlangıç için olabileceği kadar akıcı konuşmayla başlamak gibi çok daha akılcı bir plan konusunda ikna etti. İkincisi, kekemeliğimin bir lanet olmadığını, değiştirmem için zaman ve çaba harcamam gereken bir zorluk olduğunu görmeme yardım etti. Konuşma akıcılığı becerilerimi çalışmak için günde en az beş dakika pratik yapma hedefi koydum.

Terapistimin öğrettiği teknikleri uygulamayı ve daha çok konuşmayı kendime hedef koyduğumdan beri, eğer konuşmalarım kolay, somut ve yapılabilir olursa küçük kazançların mümkün olabileceğini fark ettim. Her sabah, sol cebime on tane ataç koymaya başladım. Özel planladığım bir cümleyi söylemeyi düşünüp bunu her yaptığımda; örneğin adres sormak gibi, sol cebimdeki bir ataç sağ cebime geçiriyordum. Günün sonunda, kaç ataç sağ cebime geçirdiğimi not ediyordum. Sadece bir veya iki ataç sağ cebime geçirdiğim günlerde kendime mental olarak bir yumruk atıyordum. Gelişmek için çabalamazsam, gelişimin mümkün olmadığını fark ediyordum. Benjamin Franklin'in "Acı yoksa kazanç da yok" sözü zihnimde yankılanıyordu. Daha sonra Yoda'nın sözlerini duydum "Yap ya da yapma, bunda bir deneme yok."

Yapacaklarınla ilgili konuşmak önemli, ancak dışarı çıkıp bunları uygulamak da başka bir meseledir. Ne kadar çok konuşma aktivitesi yaparsan konuşmanın o kadar iyileştiğini göreceksin ve konuşmana o kadar hakim olacaksın. Planladığın ve tamamlayabildiğin cümlelerin sayısını kayıt altına aldığında, haftanın sonunda küçük kazançların gerçekleşebildiği görebileceksin. Çabalarının ve küçük kazançlarının farkına varmak, kendine güvenini arttıracak ve nihai hedefine daha da yaklaştıracaktır.

Daha fazla konuşmanın ve bunu yaparken daha rahat hissetmenin güçlü yan etkileri vardır. Özsaygınızı artırır. Kendinize olan güveninin artması ile daha zorlu aktiviteleri deneme konusunda daha istekli olursunuz. Başarı başarıyı doğurur. Kekeme kişiler, kaplumbağa gibi sadece boynunu dışarıya uzatmak istediklerinde gelişim gösterebilirler.

Böyle bir başarıdan önce değişiklikten korkardım. Kekemeliğimin beni zincire vurulmuş bir dev gibi tuttuğuna inanırdım. Eğer kekeme olmasam her şeyde başarılı olacağımı düşünürdüm. Bir keresinde terapide,

kendinizi tanımlamak için güçlü ve zayıf yönlerinizi tahtaya listeleyin dediklerinde tahtaya “Ben kekeleyorum” yazmıştım. Daha sonra yerime oturdum. Klinisyenim, kendimi daha büyük bir resimde görmem konusunda bana yardım etmişti. Ve bana kendi kendime çalışmamın daha üretken ve faydalı aktiviteler olduğunu göstermişti. Kendimle ilgili bilinmeyene doğru yapacağım değişim yerine, değişim, bana olduğum gibi görünmem gerektiğini fark ettirmişti.

Klinisyenin önerdiği çeşitli teknikler ve senin okudukların daha akıcı olmanı sağladıkça (daha az değişken ve daha az gergin konuşma) çalışmalara devam etme isteği ve şevki azalıp kaybolabilir. Bu gerçekleştiğinde, eski tahmin edilebilir kekemelik biçimleri geri döner. Rahatlık alanı bırakmak asla kolay değildir. Pek çok insan daha önce kabul ettiği eski sorunlara geri döner. Üstelik, özenli çalışmalarla kolay hale gelen akıcılığı arttırma teknikleri artık o kadar kolay olmayacaktır. Bir yada iki gün ara vermek alışkanlığa dönüşür. Daha önce yapması kolay olan ne varsa sonrasında yapması kolay olmaz. Yapılmayan veya tutarsız yapılan çalışmanın sonu nerdeyse her zaman kekelemenin tekrar nüksetmesine yol açar. Başarılı hastalar şu basit sloganı benimserler: “Her gün pratik yapmak daha pürüzsüz ve daha akıcı konuşmanın yerleşmesine yardım eder.” Seneca’nın yazdığı şu bilgece öğüdü hiç unutmayın; “Pratik yapmak eğitmenlerin en iyisidir.” Akıcı konuşma becerileriniz iyice yerleşene kadar bazı konuşma çalışmalarını günlük programınıza dahil etmelisiniz.

Pratik yapmak eğitmenlerin en iyisidir.

Yapılan bazı çalışmalara göre konuşmadaki iyileşme ne sürekli ne de sadece davranışsal konuşma yöntemleri ile kalıcı olur. Düzenli olarak yapılan konuşma alıştırmaları ile, bir çok klinisyen ve hasta, kendilerini akıcı konuşurken görselleştirmelerinin yararlarını ifade etmişlerdir. Olimpiyat sporcuları ya da hayatın her alanından başarılı olan insanlar, düzenli yaptıkları çalışmalarını eklediklerin-

de başarılı olduklarını büyük bir hevesle belirtmişlerdir. Gerçekte başarı, zihinde olabildiğince açık ve canlı bir şekilde başarı anındaki sahnelerin veya görüntülerin önceden canlandırılması ile kazanılır. Bunlar, profesyonel golfçülerin ve tenisçilerin yıllardır kullandıkları ses teknikleridir. Ben, aynı görselleştirme aktivitelerinin programa kattığı olumlu etkilere hem kendimde hem de kekemelik şikayeti olan hastalarımda şahit oldum.

Geleneksel ve akıcılığı şekillendirme terapilerindeki aktivitelerde, beş dakika rahatlama ihtiyacı duyarsınız: gözlerinizi kapatın ve kendinizi farklı durumlarda akıcı konuştuğunuzu hayal edin. Bir örnek, belki, akıcı bir giriş yapmak olabilir. Pratiklerin tekrar tekrar yapılması, zihninizde canlandırdığınız sahneleri daha net bir biçimde görmenize izin verir. Olimpiyat sporcuları, zihninizde canlandırdığınız görüntünün netliği arttıkça, gerçekleşme ihtimalinin de arttığını iddia ederler. Kendinizi telefonda akıcı bir şekilde konuşurken hayal etmek gibi farklı görüntüleri zihninizde sürekli çalışın. Bu görüntü de tekrar tekrar çalışılmalıdır. Tabii ki istenilen diğer konuşma ortamlarına ait görüntüler de zihinde canlandırılmalıdır. Tekrarlanan görselleştirme çalışmaları, konuşma alıştırmalarının tekrarlanması kadar önemlidir.

Bazı araştırmacılar, bu aktivitelerin kendini gerçekleştirme felsefesine bağlı olduğunu iddia ederler. Bu durum, bir golfçünün kendine kolay bir atış yapamayacağını söyleyip o atışı yapamaması gibidir. Bir beyzbol oyuncusunun kendisine “umarım, dışarı atmam” deyip, topu dışarı atmasıdır. Benzer şekilde, kekeme bir kişinin “umarım, telefona cevap verirken kekelemem” deyip, kekelemesi. Baskı altında, insanlar gerilir ve ne yapmak istemiyorlarsa onu yaparlar. Bu durum, kekeme kişiler için de kesinlikle geçerli bir durumdur. Ne istiyorsanız onu hayal edin, istemediğiniz şeyleri hayal etmeyin. Olumlu olun.

Görselleştirme egzersizleri, akıcı konuşma bozukluğu olan kişilerin kendilerini, zihinlerinde gerginlik olmadan akıcı konuştuklarını görme şansı verir. Herhangi bir konuda çalışmaların tekrarlanması, genellikle, gelecekteki davranış üzerinde yoğun bir etkisi vardır. Ve, tekrarlanan ça-

lışmalar, kişinin guvenini arttırarak mükemmel sonuçların elde edilmesini sağlar. Kolayca üretilen daha akıcı konuşma, bu konuda iyileşme gösterilebileceğine bir kanıt oluşturur.

Olumlu görselleştirme çalışmalarının, normal konuşma egzersizlerine göre önemli bir avantajı vardır. Konuşma çalışmasını sessiz yapmak mümkün değilken görselleştirme çalışmaları sessiz bir şekilde yapılabilir. Örneğin, görselleştirme self-servis restoranında sıra beklerken, diş hekimi veya doktorun ofisinde beklerken yada toplu taşıma araçlarında seyahat ederken çalışılabilir. Yoğun programı olanlar televizyon izlerken, birkaç dakika, başarılı konuşma aktivitelerini zihinde canlandırabilirler. Reklam araları, bu çalışmalar için etkili kısa zamanlar olabilir. “Her gün yapılan küçük çalışmaların, akıcılığın kalıcı olmasına yardım ettiğini” bulduk. Ancak, benim düşüncemi en iyi Mary Wood’un, kendine yardım seminerindeki konuşmasında söylediği “Ne düşünürsek, onu getiririz” ifadesi açıklar.

Bir çok şekilde hayat (ve konuşma akıcılığı) kendini gerçekleştiren kehanet gibi görünür. Benim tanıdığım birçok kişi, konuşma çalışmalarının süresini iki katına çıkartarak arttırmanın veya terapi programına görselleştirme çalışmalarını eklemenin konuşma akıcılıklarında bir şeyi değiştirmeyeceğine inanıyor. Araştırmalar, kişinin inanç ve kararlılığının kesinlikle fark yaratacağını gösteriyor.

Henry Ford’un dediğine göre “Eğer bir şeyi yapabileceğini yada yapamayacağını düşünüyorsan muhtemelen doğru düşünüyorsundur.” Bir gerçek açıkça gösteriyor ki: özel tedavi teknikleri ve konuşma terapistleri ne kadar iyi olursa olsun, değişiklik sadece kişilerin, değişim için gerekli olan kararlılıkla çalıştıklarında gerçekleşir. Çalışmak esastır. Konuşma akıcılığında olumlu değişikliklerin olacağına inanmak da çok önemlidir.

Eğer bir şeyi yapabileceğini yada yapamayacağını düşünüyorsan muhtemelen doğru düşünüyorsundur.

Konuşma ve olumlu görselleştirme aktivitelerinin kombine edilmesi, benim bildiğim ve yüzlerce bilmediğim kekeme kişiye yardımcı olan yararlı ve verimli bir terapi düzenidir. Ne kaybedersiniz? Hiç kimsenin haberi olmadan mükemmel konuşma sonuçlarını zihninizde günde birkaç defa pratik edebilirsiniz. Size bir maliyeti yoktur, belki konuşma tavrınızın az da olsa değiştiğini fark edebilirsiniz. Belki, son gelişim sürecine daha çok inanmaya başlayabilirsiniz. Bazı yararlarını ve olumlu sonuçlarını bile görebilirsiniz.

Eğer geçmişte yaptıklarınız işe yaramadıysa, neden yoğun, odaklanmış konuşma ve görselleştirme çalışmalarına bir şans vermiyorsunuz. Bir şey yapmadığında da hiç birşey değişmeyecek.

Ne kaybedersiniz?

Bölüm 17

değişim: potansiyel nitelikler gerçekliğe dönüşür

Joseph G. Agnello

Çeviri: Arş. Gör. Aydan Baştuğ Dumbak

Yirmi sekiz yaşına kadar şiddetli kekemelik problemim vardı. Konuşmamda meydana gelen mucizevi değişiklikler, terapistim Dr. Charles Van Riper (Van)'ın ve onun bana verdiği zorlu görevler karşısında gösterdiğim çabalarım sayesinde olmuştur.

Van ile yaptığımız terapi, konuşma performansındaki değişiklikten çok, davranışlarımdaki çarpıcı değişiklikleri beraberinde getirdi. Terapi sonlandığında, hala tekrarlamalarım ve bloklarım olmasına rağmen, gelişimimden memnundum. Yüksek lisans derecemi almıştım ve Ohio Eyalet Üniversitesi'nde, Van'ın tedavi sürecinde elde ettiğim kazançları muhafaza etmek konusunda güvendiği Dr. John W. Black ile birlikte doktora çalışmalarına başlamıştım. En tatmin edici şey de konuşmamda daha da ilerleyebileceğimi hissetmiş olmamdı. Hayatımda ilk kez, her türlü düşüncemi ifade etmekte özgürdüm. Seslere, sözcüklere insanlara ve or-



THE STUTTERING FOUNDATION®

taamlara karşı olan kaçınma davranışım, en aza inmişti. Travma yaşamadan çilekli soda sipariş edebiliyordum. Benim için bu, “iyileşmiş” olmak kadar iyiydi. Her bir konuşma girişiminin başarısızlıkla sonuçlanmak zorunda olmayan meydan okuma olduğunu keşfetmiştim. “Başarısızlıktan öğren, başarısızlığı ölümsüzleştirme.” Bunlar, Van’ın bu bölümde aktarmaya çalışacağım prensipleri arasındadır.

Terapi öncesinde, neden kekeleydiğim hakkında birçok yanlış düşüncem vardı. İnsanlar önerilerde bulunuyordu fakat hiçbiri, işe yarar gibi görünmüyordu. Kekemeliğin çözülemeyecek bir durum olduğunu hissediyordum. Dürüstçe söylemek gerekirse, aldığım önerilerden bazıları iyiydi; ama anlamamıştım, kullanmaya hazır değildim ve bu yüzden onları reddediyordum. Aslında denendiğinde değişiklik yaratabilecek öneriler sıklıkla göz ardı edilir; ve birçok açıdan, bu durum talihsizliktir.

Kekeme kişiler, genellikle konuşmaları, kendileri ve diğer insanlar ile ilgili olumsuz düşüncelere sahiptir. Bu düşünceler, sadece problemin devam etmesine neden olarak, kişinin doğru önerileri anlaması ve onları uygulamasını engeller. Üstelik, bu düşüncelerdeki doğruluk payı çok azdır. Geçmiş yıllarım boyunca, birçok olumsuz düşünceyle doluydum: konuşamıyorum; aklım ile ilgili yanlış giden bir şeyler olduğu için kekeliyorum; zihinsel olarak yavaşım; sinirliyim; babam, kekemeliğimden utanıyor ve mutsuz; konuştuğumdan daha hızlı düşünüyorum gibi şeylerdi. Benim düşünceme göre, konuşmadaki akıcılık, olumlu kişisel özelliklere ve duygulara bağlıydı: ben iyi bir sporcuyum; iyi bir espri anlayışım var; rahat hissediyorum; kekemelik hakkında düşünmüyorum. Son olarak, ‘nedenler’ vardı: Neden kekeliyorum? Neden bazen akıcı konuşabiliyorum? NEDEN? Böyle düşünceler ve sorularla yaşamak sadece bir “durum” unun olduğu fikrini devam ettiriyordu. Bir durumum olduğunu düşündüğümde, kekemeliğin çözümünün basitçe, kekelememek olduğuna inandım. Gerçekte bir problemim olduğunun farkına varmak şok etkisi yaratmıştı; problemi çözmek olan bu büyük görev ise, ürkütücüydü.

Van ile birlikte yaşadığım bir olay, kekemeliğin bir durum değil, bir problem olduğu fikrini ortaya koyuyordu. Bu olay, tutum ve konuşma becerilerim üzerinde çalışmam konusunda beni motive etmişti. Ayrıca terapi yılları boyunca ve sonrasında, karakterimde ve konuşmamda önemli değişiklikler ortaya çıkmasını sağlamıştı.

Terapinin ortalarındaydım ve daha çok “istemli kekemelik” üzerinde çalışıyorduk. Bilinçli ve kasıtlı olarak her zaman yapmaya çalıştığım şey, kekelemektir. İstemli kekelemeye çalışmak benim için başaramayacağıma inandığım zorlu bir görev olmuştur. İlerlememdeki eksiklik nedeniyle depresif bir ruh haline girmiştım.

Bir gün Van, Lion’s Klüp’te yapacağı kahvaltılık konuşması için Allegan Michigan’a giderken kendisine eşlik etmemi istedi. Van, ertesi sabah saat 06.00’da beni aldı. Gecenin büyük bir kısmında konuşmak zorunda kalır mıyım acaba diye düşünerek uyuyamamıştım ve duş almak ya da traş olmak aklıma bile gelmemişti. Van, yol üstündeki küçük bir lokantada durduğunda, bir fincan kahve ve çörek için ölüyordum. İçeride birkaç kamyoncu masada oturmuş gülüp konuşuyordu. Van ile birlikte bara oturduk. Garson yaklaştı ve siparişimi sordu.

Kekelemeye başladım. Aşağıya doğru baktım. Tek görebildiğim, garsonun kocaman göbeğinin üzerinde duran yağlı önlüktü. Sıkıntımın onu eğlendirdiğinden emindim. Elimi başıma koydum ve dudaklarımı büzdüm. Siparişimin ilk hecesiyle mücadele etmeye devam ediyordum. Kamyoncuların kahkahaları daha çok dikkatimi çekmeye başlamıştı, belli ki düştüğüm zor duruma gülüyorlardı. Sonunda zorlukla “k-k-k-kahve” demeyi başarabildim ve çörekten vazgeçmeye karar verdim. Garson, siparişini almak üzere Van’a döndü. Ben, paçayı kurtarmıştım! Van’ın yalandan kekelemeğe başladığını duyduğumda, rahatlama duygusu yerini şaşkınlığa bıraktı.

Van, kekeleyerek ikimiz için kahve ve çörek siparişi verirken garsonun tepkisi beni şok etmişti ve bu oldukça keyifliydi. Kamyonculara gizlice bir göz attım. Hala konuşup gülüyorlardı ama varlığımızdan tamamen habersiz gibiydiler. Garson, gerçekçi bir ses tonuyla, “daha önce hiç, kekeme iki kişiyi görmemişim. Benim erkek kardeşim de kekeme.” dedi. Van cevap verdi; “Evet, ikimiz de k-k-k-keke-meyiz. Ben bir profesyonel olarak bu zor duruma girdim.”

yapmak üzere Allegan'a g-g-g-gidiyoruz." Garson; "Bu harika!" dedi ve Van'ın siparişlerini getirmek için ayrıldı. Van kekelerken gözlemlediğim şey, ben sipariş verdiğimde kekelerken ortaya çıktığını düşündüğüm tablonun tam zıttı idi.

Ertesi hafta boyunca keyifsizdim. Çünkü yıllarca kekemeliğimin, başkalarının tepkisi nedeniyle oluştuğunu düşünerek ne kadar yanıldığımı fark etmiştim. Bu konuyu Van ile tartışmak için sabırsızlanıyordum. Yanına gittiğimde gözyaşları içindeydim. "Benim sorunum kekemelik değil, değil mi?" dedim. Van uzun bir süre duraksadı. Onaylayıcı bir şekilde başını salladı ve cevap verdi; "ŞİMDİ ÇALIŞMAYA BAŞLAYABİLİRİZ!"

Şimdi Çalışmaya Başlayabiliriz.

Problemimi daha iyi anlamamı ve konuşmamı kontrol etmemi sağlayan, bütün bu yanlış düşüncelerle ilgili yaptığım keşifti. Kendimi sorgulamaya başladım: problemimin bir kısmı, insanlarla nasıl ilişki kuracağımı bilmeyişim miydi? İnsanlar kekemeliğim hakkında ne düşünüyordu? Kekeme olmam, diğer insanların gerçekten umurunda mıydı? Benim kekemeliğime verdiğim tepki başkalarının verdiği tepkiyi belirliyor muydu? Başkalarını dinliyor muydum? Başkaları nasıl konuşuyor ve dinliyordu? İlerlememi engelleyen düşünceler ve fikirler nelerdi? Van'ın önerdiği şekilde "kolay kekelemeyi" denemeli miydim? Van'ın görevlerini yapmayı kabul ederken, eskisi gibi sınırlar hissetmiyordum. İleriye gidebilirdim ve kendi davranış biçimimi planlayabilirdim. Konuşmaktan kaçınmayı bıraktım. Kekemelik artık beni kontrol etmiyordu.

Çoğu insan nazik ve iyi niyetlidir ve genellikle başkalarının söylemek istedikleriyle ilgilenir. Kekeme olmanızın, başkalarının sizinle ilgili düşünceleri üzerinde çok az bir etkisi vardır. Konuşma, sosyal bir süreç, toplumsal bir meseledir. Toplumun bir parçası olarak, başka insanlarla iletişim kurma sorumluluğunuz vardır. Ama şunu da unutmayın ki, sözel iletişim yoluyla iyi ilişkiler kurmak, öğrenilmiş bir beceridir. Konuşmanızı organize edin. Ne söylemek istediğinizi ve nasıl söylemek istediğinizi

iyice düşünün. Açık ve sağlam bir tavırla konuşun ve ilettiğiniz mesajı gözlemleyin: Daha yavaş mı konuşmalıyım ve konuşmaya daha rahat mı başlamalıyım? Daha sık mı duraksamalıyım? Son olarak, dinleyicileriniz hakkında ciddi olarak düşünün: karşılıklı konuşmada, onlar ne tür bilgi ve deneyimlerini paylaşıyorlar? Onlardan mı korkuyorum yoksa onlar mı benden? Beni anlamalarına yardımcı olmak için ne yapabilirim? Unutmayın, insanlar hayal bile edemeyeceğiniz tepkiler verebilir!

Bir konuşma bilimcisi ve terapisti olarak, akıcılık problemi olan kişileri gözlemleyerek saatler harcadım ve “kekemeler nasıl kekeler” üzerine akustik ve fizyolojik analizler yaptım. Bu, kendi konuşma şeklimi, bazı sözcüklere yaklaşımımı ve bir heceden diğerine geçişimi ciddi anlamda incelemeye mecbur etti. Gözlemlerim ve deneyimlerim kekemeliğin evrensel bir özelliğini tanımlamamı sağladı: *zamanlama problemleri*.

Uygun zamanlama, akıcı konuşma için olmazsa olmazdır. Konuşma boyunca ses üretimi, defalarca başlar, sonlanır ve artikülatör hareketlerle kusursuz bir şekilde koordinasyon içerisinde olmalıdır. Ses tellerinin hareketi, boğaz ve ağızda havayı harekete geçirir (ses üretir) ve dilin, dudakların, çenenin hareketi gibi diğer artikülatör hareketler üretilen bu sesi modifiye eder (konuşma üretir). “rahat başlangıç” (sesin yavaşça başlatılması) içeren her türlü artikülatör hareket veya bir sestten diğer sese yumuşak geçiş yapılması, akıcı konuşmanın ortaya çıkmasını kolaylaştırır.

Doğru zamanlama, konuşmanın ilerlemesi için önemlidir.

Zamanlama meselesinin ötesinde, yaygın olduğu halde gözden kaçabilen kekemeliğin başka bir nedeninin de, düşünceleri organize etme sürecinde ortaya çıkan tutukluk veya kekeleme sırasında “Bu sesi söyleyemiyorum” düşüncesine takılıp kalmak olduğuna inanıyorum. Düşünceler, ifadeler şeklinde organize edilir ve bir ifade diğerini takip etmelidir. Bir ifadeden diğerine rahatça geçmeyi bozan her türlü çaba, akıcı konuş-



mada tutukluluğa neden olacaktır. Konuşmadaki bozulma, sadece kekelelikle değil, konuşma iletişimini sağlayan fikirlere ve nedenlere odaklanma eksikliği ile de ilgili olabilir. Odak; sesleri, tavırları ve “ben bunu söyleyemem” şeklindeki çaresiz kavramı içine alan, kekemeliğin kendisi haline gelir. Şunun farkına varmalısınız ki, bu doğru bir tutum değildir. Akıcı bir şekilde konuşmayı öğrenmeniz mümkündür.

Aşağıdaki çalışmalar, konuşmamı geliştirmeme yardımcı olan çalışmalardır.

- İyi bir hatibin konuşma tarzını örnek alın. Benim modelim olan Carl Sandburg, yavaşça, ünlü sesleri uzatarak ve duraksayarak konuşurdu.
- En azından bir amacı aklınızda tutarak, örneğin göz kontağı kurarak, istemli olarak kekeleyin. Böyle yaparak, kendiniz ve dinleyiciniz için sorumluluğu üstünüze almış olursunuz. Kendinizin ve dinleyicinizin tepkilerini değerlendirin. Eğer istemli kekelelik, gerçek kekemeliğe dönüşürse ya da kekemeliğinizle ilgili tarafsız ve eleştirel olmakta başarısız olursanız, muhtemelen yanlış varsayımlara cevap veriyorsunuz demektir. Bu yanlış varsayımlar nelerdir? Kontrolden çıktığınızda kekemeliğiniz gerçek mi ? Bu durumda tekrar denemeli, kendiniz için amaçlarınızda başarıya ulaşp ulaşmadığınızı anlamanızı sağlayacak küçük bir ölçüm yöntemi belirlemelisiniz.
- Yavaş ve dikkatli bir şekilde konuşun. Yavaş ve kasıtlı olarak kekeleyin. Yumuşak başlangıçlar yapın ve seslerin ağzınızdan yumuşak ve rahat bir şekilde çıkmasını sağlayın. Özellikle takıldığınızda buna daha fazla dikkat edin. Etkili ve anlaşılabilir konuşma en az fiziksel çabayla ortaya çıkan konuşmadır. Küçük başarıları biriktirerek, zorlamalıyım veya çabalamalıyım düşüncesinin üstesinden gelinmesi gereken bir inanıştır.
- Konuşma anlarında kendinizi kaydettiğiniz ses ve/veya görüntü kayıtlarını dinleyin ve/veya izleyin.

- Başkalarıyla, özellikle de aileniz ve arkadaşlarınızla kekemeliğiniz hakkında dürüstçe konuşun. Kendinizi ve başkalarını nasıl algıladığınızı ve onların sizi nasıl algıladığını düşündüğünüzü tartışın.

Bundan sonra yapacaklarınız, iyi iletişim becerileri olarak varsaydığım şeyleri elde etmenizde yararlıdır.

- Kekemeliğimi kendime açıklamaya çalışmaktan vazgeçmek.
- Söylemek istediğim şeyleri ve onları hangi tavırla söylemek istediğimi organize etmek. Bu, kekelesem bile konuşmamda ilerlememe olanak sağladı.
- Kendinizle yüzleşmek ve iç gözlem sırasında kendiniz ve konuşmanız hakkında yerinde ve doğru sorulara cevap vermek.
- Konuşmaya ve konuştuğunuz kişilere karşı sorumluluğu üstlenmek. Bunun bir kısmı da dikkat dağınıklığı olmadan dinlemektir.
- Kendim ve başkaları hakkındaki yargılamaları ertelemeyi öğrenmek.
- Karşılıklı konuşma sırasında duraklamaların değerini öğrenmek.

Tutumlar, inançlar ve konuşma becerileri üzerinde çalışmak zordur. Bununla birlikte, hem yalnız hem de iletişim koşullarında uygulamaları yapmakta ısrarlıysanız konuşmak daha kolay olacaktır. Deneyimlemek eğlenceli hale gelecektir. Bir dostun, bir konuşma terapistinin ve/veya bir destek grubunun yardımına ihtiyaç duyabilirsiniz. Kekemeliğe ilgili internet sitelerini keşfetmeyi düşünebilirsiniz.

Çalışmalarınız sırasında aşağıda gösterilen tablo'da, A sütunundan B sütununa geçmeye çalışın.

A: Tepkili	B: Etkili
1. Konuşma korkusu	1. Keşfetmek için konuşma fırsatlarını arama
2. Reddetme korkusu	2. Konuşmanın sorumluluğunu alma (Kabul, konuşmanızın içeriği ile ilgilidir, akıcılığından değil)
3. Başarısızlık korkusu	3. Sonuçlardan etkilenme, başarısızlıktan ders alma
4. Risklerden uzak durma	4. Yavaş, planlı konuşma, rahat başlangıçlar ve rahat üretimler yapma, istemli kekeleme fırsatlarını değerlendirme (Olasılıklar sonsuzdur)
5. Mükemmele ulaşmak için zorlayıcı çabalar	5. Mükemmel kontrol için belirli tekniklerin ötesini görme; hatalara karşı daha toleranslı olma; çaba ve ilerlemeni takdir etme
6. Kendini ve başkalarını yargılama	6. Kendini ve başkalarını gözlemleme

İleriye doğru adım attığınız bu yolda iyi şanslar!

Bölüm 18

özgürlüğe dört adım

Richard M. Boehmler

Çeviri: Arş. Gör. Aydan Baştuğ Dumbak

Kekemeliklerinden başarılı bir şekilde kurtulmayı başaran kişilerin dört temel problemi çözdüklerini keşfettim.

- a. **Tanımlama:** Kekemeliklerinin kendine özgü doğasını tanımlama
- b. **Geliştirme:** Etkili bir terapi programı geliştirme
- c. **Uygulama:** Bu terapi programını uygulamaya geçirme
- d. **Koruma:** Alışkanlık haline gelene kadar yeni konuşma üretimi modellerini sürdürme.



Ancak, bu adımları ayrıntılı bir şekilde incelemeye başlamadan önce söylenmesi gereken bir söz var. Kekemelik, kişiden kişiye farklılık göste-

rir. Bu yüzden, anlatacağım genellemelerin bazıları bütün kekemelik modelleri için uygun olmayabilir.

Tanımlama

Kekeme olduğunuzu biliyor olmanız yeterli değildir. Kendine has ve benzersiz olan kekemeliğiniz tanımlanmalıdır. Kendi kendine teşhis koymak zor bir görevdir. Bu adımda elinizden geleni yapmalısınız.

Konuşmak istediğinizde ve kekemelik ortaya çıktığında ne yaptığınızı ve ne yapmadığınızı tam olarak tarif ederek başlayın. Konuşma üretimi, iki temel sürecin bütünleştirilmesini ve doğru zamanlamasını içerir: (1) **lisanın formüle edilmesi** (düşünceleri sözcük haline getirme sırasındaki düşünce süreci) ve (2) **sözel çıktı** (fonasyon/ses telleriyle sesin meydana gelmesi, dudaklar ve dil kullanılarak sese şekil verilmesi ve fonasyonla sesin modifiye edilmesi). Kısa diziler şeklinde oluşan bu bütünleştirme, ifade olarak adlandırılır. Bir ifade, duraksamadan devam eden hareketler sonucu meydana gelir. Bu hareketler o kadar hızlı meydana gelir ki, sıklıkla, bir önceki sesi üretmek için yapılan hareketler tamamlanmadan, yeni sesi üretmek için yapılan hareketler başlar. İfadeler, uzunluk açısından, tek heceli veya çok heceli olmak üzere değişkenlik gösterir. Örneğin, “Ben eve gitmek istiyorum” ifadesi şu şekillerde söylenebilir:

Duraksama olmadan tek bir ifade, “Benevegitmekistiyorum”,

Bir duraklama yapılarak oluşan iki ifade, “Ben” “Ben evegitmekistiyorum”,

Vurgu için her sözcükte duraksama yapılarak oluşturulan dört ifade, “Ben, eve, gitmek, istiyorum”.

Konuşmanın bu birimleri, genellikle mükemmele yakın bir doğrulukla otomatik olarak üretilir fakat konuşmanın normal akışını durduran hatalar da ortaya çıkabilir.

Kekemeliğinizin ortaya çıktığı ifadeleri inceleyin ve kekemeliğinizin özelliklerini oluşturan duruma özgü hareketleri, hisleri ve eylemleri tarif edin. Konuşma

ması gerektiği gibi hareket etmediğini ve bu blok hakkında ne yaptığınızı tanımlayın. Örneğin, “t” sesini üretebilmem için dilim dişlerimin arkasına doğru hareket etmedi; nefesimi tuttum ve “h” sesini üretebilmem için gerekli olan hava akımını sağlayamadım; bir blok olacağını hissettiğimde, ya o sözcük yerine başka bir sözcük kullandım ya da bloğun üstesinden gelmek için sözcüğü daha büyük bir gayretle söylemeye çalıştım. Video kaydı yapmak veya bir arkadaştan geri bildirim istemek yardımcı olabilir. Bu gözlemleri üç kategoriye ayırmanın faydalı olduğunu fark ettim: (1) akıcı konuşma blokları, (2) blokla başa çıkma yöntemleri, (3) bloklarla ilişkili olmayan paternler.

1. Akıcı Konuşma Blokları:

Bloklar, konuşmanın akışında istemeyerek ve arzu edilmeden yapılan duraklamalardır. Akıcı konuşma blokları, birçok nedenden dolayı ortaya çıkabilir. Örneğin; yaygın bir ismi ya da terimi hatırlamadaki problemler nedeniyle lisanı formülize etme sorunları yaşayabiliriz. Veya beynin motor komutlarını konuşma kaslarına uygun zamanlamayla iletememesine bağlı olarak hareketlerin koordineli bir şekilde yapılamaması nedeniyle zorluk yaşayabiliriz. Karmaşık bir süreç için gerekli olan hareket hızı, kaslarımızın bu emri yerine getirebilme becerisini aştığında, üçüncü tip problem ortaya çıkar. Dördüncü bir neden, duygusal bir tepkinin (kaygı), konuşma üretimi mekanizmasını doğru bir şekilde kullanma becerimizi engellemesi olabilir. Çünkü kaygı, ses tellerinin ve solunum mekanizmasının yumuşak konuşma üretimiyle bağdaşmayan şekillerde tepki vermesine neden olur. Son olarak, havanın çoğu akciğerlerden nefes vererek çıkarıldığında, akıcı konuşmayı sürdürmeye çalışırken farklı solunum, ses çıkarma ve artikülatör paternlerinin ortaya çıkması, blokların oluşmasına neden olabilir.

Blok, tek başına, bir saniyenin çok küçük bir kısmını teşkil eder. Blok algılanır algılanmaz, konuşmacı, konuşma akışını başlatmak veya sürdürmek için bir şey yaparak bunun üstesinden gelir. Kekemeliğinizi tanımlarken, bloklar ve blokların üstesinden gelmek için yapılanları birbirinden ayırt etmeye çalışın.

2. Blokla Baş Etme Paternleri

Birçok kişi, blokla baş etmeyi sağlayan etkili paternleri öğrenir. Bununla birlikte, bazılarımız, bloklara nedeni olan davranışları devam ettirerek veya istenmeyen davranışlar ekleyerek, sorunları daha kötü yapan paternler kullanırız. Birçok durumda, faydalı olmayan blokla baş etme paternleri, kekemeliğimizin esas nedenlerini oluşturur. Bunlar sözcüğü tamamlamak için zorlama, bir bloktan kurtulmak için baş sallama veya öngörülen bloktan kaçınmak için, farklı bir sözcük kullanmayı içerir.

3. Blokla İlişkili Olmayan Paternler:

Bazı kekemelik paternlerinin konuşmacı tarafından bir blok olarak algılanmayacağı gibi, olası blok ile baş etme davranışları veya bir bloğun ortaya çıkışı da fark edilemeyebilir. Örneğin, lisansı organize etmenin hızı, ses çıkarmanın hızını aşarsa, daha önce üretilmiş fazla heceler, ses çıkarmanın ritmini devam ettirmek için otomatik olarak üretilebilir. Yani kişi; “Ben, eve gitmek istiyorum.” demek istiyor ve bu amaçla konuşmaya başlıyor. “Ben” sözcüğünü planlıyor fakat sözel çıktılar, cümleyi tamamlamak için gerekli sözcüklerin planlamasından çok daha hızlı oluyorsa bu durum, “Ben-Ben-Ben eve gitmek istiyorum” şeklindeki bir sözel çıktıyla sonuçlanabiliyor. Genellikle böyle bir cümleyi üretirken sözcükler arasında boşluk bırakmadan, tek bir ifade olarak ürettiklerine dikkat edin. “Ben” sözcüğünün tekrarı hem konuşmacı, hem de dinleyici tarafından bir duraklama ya da blok olarak algılanmayabilir. Ancak, böyle tekrarlamalar çok sık olduğunda dinleyici tarafından fark edilebilir ve kekemelik olarak algılanabilir.

Kendi bloğunuzu, blokla baş etme paternlerinizi ve blokla ilişkili olmayan paternlerinizi tanımladıktan sonra, hangi paternleri azaltmak veya ortadan kaldırmak istediğinize karar vermeniz gerekir. Bu karar veya hedef, kişisel terapi programınızın temelini oluşturacaktır.

Etkili Bir Terapi Programı Geliştirmek

Bir terapi programı geliştirilirken diğer insanların konuşma üretim paternleri model olarak kullanılabilir. Normal akıcı konuşan kişilerin ko-

nuşmaları, neden kekeleyiğınızı ve akıcı konuşma üretimini sağlamanız için hangi becerilere ihtiyaç duyduğunuzu anlamanıza yardımcı olabilecek bazı özellikler içerir. Benim gözlemlerim: (1) normal konuşma üretiminde, konuşma akışında bazı bloklar olabilir fakat konuşma akıcılığı kaygısı ile ortaya çıkan bloklar nadirdir. (2) artmış kas fonksiyonu olmadan ve daha çok bloğun ortaya çıkma olasılığını arttırmadan, yumuşak etkili bir şekilde yapılan blokla baş etme yöntemlerinin, yaygın bir beceri olduğu görülmektedir. (3) kişinin konuşmayı başlatma ve sürdürmeye dair olan güveni tipiktir. (4) sözel çıktı ile lisanı organize etme becerisi; sözel çıktılar, değişken olan lisan organizasyonun hızı ile ifadenin ortaya çıkabilmesi için gerekli kas aktivitelerinin birbirleri ile uyumlu olacak şekilde düzenlenebilir. (5) Bir çok konuşmacı, en hızlı artikülasyon becerileri ile konuşma üretimi becerilerinin sınırlılıkları arasına hayali bir yastık yerleştirerek birbirlerine olan etkisini azaltmaya çalışır. (6) ifadelerin saniyede üretilen hece sayısı açısından artikülasyon hızları anlamlı şekilde değişkenlik gösterir; kişinin en hızlı ifadesi en yavaş ifadesinden üç kat daha hızlıdır.

Normal konuşma üretimi, çok iyi kas hareketi ve bu hareketler ile lisan organizasyonunun yakın etkileşimini gerektiren, oldukça karmaşık bir süreçtir. Blokları da içeren hatalar beklenebilir. Daha az karmaşık olan yazı yazma veya golf oynama gibi aktiviteler bile her seferinde mükemmel şekilde uygulanamayabilir. Bu yüzden, etkili bir şekilde blokla baş etme, rahatça akan bir konuşmayı sürdürebilmek için gerekli olan en kritik beceridir. Bu özellikle, kişinin kekemelik davranışının önemli bir kısmını, blokla baş etme yöntemi etkili olmadığı zaman görülür. Terapi programınızın ilk adımında; kaçınma, artmış çaba veya ikincil hareketleri içermeyen blokla baş etme becerileri geliştirmeniz gerekebilir. İkinci ve üçüncü adım olarak ise blokları ve bloklarla ilişkili olmayan kekemelik paternlerini azaltmakla uğraşabilirsiniz.

1. Blokla baş etmede etkili paternler:

Normal konuşmacılar, bir blokla karşılaştıklarında oldukça yaygın olarak kullandıkları blokla bas etme paterni; konuşma hareketlerinin hi-

zını hemen azaltmak ve bu hareketleri, otomatik üretim için gerekli olan-
dan daha bilinçli bir kontrolle yapmaktır. Bir veya iki ses/hecenin üretimi
sırasında artikülasyon hızında yapılan bu değişiklik, ifadenin akışında
her hangi bir duraklama olmadan yapılır. Durmadan 1'den 6'ya kadar
sayı saymayı deneyin. Sonra, bu süreci, hareketlerinizi anlamlı derecede
yavaşlatarak, duraklamadan sadece bir numara söyleyerek tekrarlayın.
Her ifadede rasgele seçeceğiniz hareketleri anlamlı şekilde yavaşlatarak,
sesli okuma sırasında da bunu yapmayı deneyin. Bunu duraklamadan ve
yumuşak bir şekilde yapabildiğinizde, aynı şeyi konuşma akışı sırasında
bir blokla karşılaşacağınızı fark ettiğinizde de yapmaya çalışın.

2. Blok azaltma

Bazı durumlarda çok sık görülen akıcı konuşma blokları üzerinde
doğrudan çalışmak gerekir. Bu tür durumlarda, terapinin, blokların or-
taya çıkmasına neden olan etmenlere odaklanması gerekir. Eğer kaygı bu
nedenlerden biri ise, kaygının azaltılmasının temeli özgüvenle uygula-
nan blokla baş edebilme becerisinin geliştirilmesi olabilir. Kaygıyı azalt-
mak için kullanılan başka teknikler de vardır ve bu kitaptaki farklı yazar-
lar tarafından tartışılmıştır. Ardışık kas hareketlerinin karmaşıklığı veya
lisanı organize etme güçlükleri nedeniyle oluşan sık bloklar, kişinin alış-
lagelmiş artikülasyon hızını değiştirmesi ihtiyacını doğurur. Bunu, hem
bütün artikülasyon hızını azaltarak, hem de en hızlı olan artikülasyon
hareketlerini ortadan kaldırarak gerçekleştirebilir. En yüksek artikülas-
yon hızı ile konuşma akıcılığında blokların ortaya çıkmaya başladığı hız
arasında bir tampon olmalıdır. Bazen, yanlış nefes alma, fonasyon veya
artikülasyon paternleri de dikkatle incelenmelidir.

3. Bloklarla ilişkili olmayan kekemelik paternleri:

Birçok vakada, basit hece tekrarları gibi, bloklarla ilişkili olmayan
kekemelik paternleri, en yüksek konuşma hızınızla, lisanın organizasyo-
nu-sözel çıktı entegrasyon sisteminizin sınırları arasında tampon görevi
yapacak bir artikülasyon hız aralığı oluşturarak elimine edilebilir veya
azaltılabilir. Kişiler hece fonetika bellemesi öğütümleri için, sık ve basit hece

tekrarları yaptıklarında bazı sesleri atlama ihtiyacı hissederler. Bu nedenle, bu tampon özelliğinin, terapi için kritik bir özellik olduğunu fark ettim.

Bir Terapi Programını Uygulama

Kekemelik terapisi çalışmaktan ibarettir! Anlamlı miktarda çaba harcamadan yeni konuşma paternleri oluşturmayı bekleyemezsiniz. En iyi önerim; “çalışmanızı planlayın ve planınızı uygulayın.” Günlük hedefler belirlemeniz, bu hedeflere ulaşmak için gerekli prosedürleri uygulamanız ve gelişiminizi değerlendirmeniz, ölçünüz olmalıdır. Birkaç gün boyunca ilerlemenin olmaması, problem tanımınızı, terapi planınızı ve uygulama programınızı gözden geçirmeniz gerektiği anlamına gelir.

Koruma:

Normal konuşma genellikle otomatik bir süreçtir. Akıcı bir konuşma elde etmek için geliştirdiğiniz her beceri, çok az farkındalıkla ya da hiç farkındalık ve çaba olmadan kullanılabilene kadar korunmalıdır. Bunlar, sizin konuşma üretiminizde eski kekemelik alışkanlıklarının yerine geçerek, yeni alışkanlık sisteminiz haline gelmelidir.

Kişilerin kendi kendine terapiye başlamaları genellikle yüksek motivasyonla olur. Dikkatli tanımlama, iyi bir terapi planlaması ve tutarlı uygulama çoğunlukla anlamlı iyileşmeyi de beraberinde getirir. Bu iyileşme ile birlikte, terapideki sıkı çalışma motivasyonu azalabilir. Dinleyicinin “muhtemelen fark etmediğini” düşündükleri anda, “küçük kekemeliklerin” devam edip gitmesine izin verme yönünde güçlü bir eğilim vardır. Planlama bir kenara konur ve uygulamalar tutarsız hale gelir. Bu durumu, eski kekemelik paternlerinin nüksetmesi takip edebilir. Eski kekemelik alışkanlıkları yok olmamıştır. Yeni beceriler alışkanlık haline gelene ve tutarlı bir şekilde kekemelik alışkanlıklarının yerini alana kadar, motivasyon yüksek tutulmalıdır.

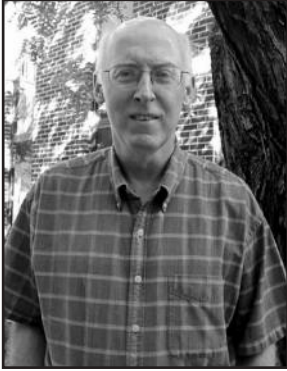
Akıcı konuşmayı başlatma ve sürdürme özgürlüğü mümkündür. Bu özgürlüğü yakalayabilmek için, bu dört temel adım üzerinde çalışmanızı öneririm: **tanımla, planla, çalış ve tamamla!**

Bölüm 19

iyileşmenin seyir defteri

Bill Murphy

Çeviri: Arş. Gör. Özlem İçöz



Bu yıl ellinci doğum günümü-yarım asır-kutluyorum ve bu benim için geçmişi düşünmem için bir fırsat oldu. Hayatım iyi ve kötü tecrübelerin olduğu roller coaster (lunapark treni) gibiydi. Geriye dönüp baktığımda, bir konu açıkça gözüme çarpıyor: kekemeliğim. Her ne kadar annem ve babam okul öncesi dönemde de kekelediğimi söyleseler de, benim kekemelik ile ilgili farkındalığım üçüncü sınıfta başlamıştı.

Öğretmenimiz, her birimize yaz tatilinde ne yaptığımızı sınıfla paylaşmamızı söyledi. Sözcükler sanki ağzımı ve boğazımı tutuyor gibi hissettiğim için Cub İzcilik kampı gezimi anlatmamı kısa kestiğimi hatırlıyorum. O dakikada, akıcı konuşma için yolculuğumun başladığını düşünüyorum ve bu nasıl bir yolculuk oldu, asla bilemezsiniz. Kesinlikle, bazen umut ve

başarı dolu, özellikle erken yıllarda da başarısızlıkla dolu bir maceraydı. O zamanlar kekemelik, çocukluğumda izlediğim filmlerdeki canavarlar kadar korkunç görünüyordu. Bu yolculuk beni çoğu çıkmaz sokak olan sayısız yoldan geçirdi. Çok farklı yollardan geçerek büyüdüm ve hayal bile edemeyeceğim şeyleri başardım.

Bir şeyin önemini sonradan anlamak, her zaman doğru değildir, genellikle bulanık hafızanın etkisi altında kalır. Ancak, geriye dönüp baktığımda, kekemeliğimin en az üç farklı duyguya neden olduğuna inanıyorum. O günlerde bu duyguları tamamen anlayacak bilgiye ya da olgunluğa sahip değildim. Şu anda bu, daha kolay. Bugün, yaşadığım ilk duygulardan birinin *kaygı* olduğunu fark ediyorum. Kekemelik, hızlıca korkulacak bir şey haline geldi. Sadece bazı sözcükleri söyleyemiyor olmanın korkusu değil aynı zamanda kekemeliğin olası diğer sonuçlarının korkusuydu. İnsanlar belki benimle alay edip, arkadaşım olmak istemeyeceklerdi. Bir oyunda rol almanın, marketten şeker almanın ya da telefon görüşmesi yapmanın korkusu vardı. Bir mesleğim olacak mı ya da evlilik yeminimi edebilecek miydim? İkinci duygu *utançtı*. Şimdi utanmanın, aslında kusurlu olduğunu düşünmekten kaynaklanan bir duygu olduğunu biliyorum. Benim bir parçam özürlü gibi görünüyordu ve ne pahasına olursa olsun bunu saklamalıydım. Ve *suçluluk* vardı. Buna rağmen, sürekli kekeleyemediğimi biliyordum. Zaman zaman akıcı konuştuğum için, kekeleyemediğim zamanlarda bir şeyleri yanlış yaptığımı düşünürdüm. Akıcı konuşabilseydim, her şey tamam olurdu. Ama ne kadar çok çalışırsam çalışayım, kekemelik hala vardı. Kekemeliğimi kontrol etmek için yapabildiğim en iyi şey, onu saklamak için hilelere başvurmaktı. Her çeşit tuhaf kaçınma davranışlarını denedim: sözcükleri değiştirme, kekeleyediğim için söyleyeceğim şeyi doğrudan söylemeyip dolandırıp söyleme gibi. Konuşurken, parmaklarımı hafifçe vururdum ve hafif hafif dans ederdim. İnsanlara isminin Frank ya da Phil olduğunu söylerdim çünkü bu isimler söylemesi kolay seslerden oluşuyordu. Öğretmene cevabı bilmediğimi söylerdim ya da öksürüyor gibi yapardım. Sahtekar bir insandım.

Sonraki on iki ya da daha fazla yılı kekelememeye çalışarak, özenli maskeler yaratarak, her zaman çoğu insanın herşeye rağmen fark ettiği “sır” ı saklamanın yollarını arayarak harcadım. Kısacası, çocukluk ve ergenlik yıllarımı basitçe tanımlamam gerekirse zor olduğunu söyleyebilirim. Ailem, arkadaşlarım, öğretmenlerim ve gördüğüm birkaç dil konuşma terapisti kekemeliğimi anlayamadı ve verdikleri cevaplar sadece kekemeliğimi arttırdı. Kekemeliğime ailemin kilisedeki üyeliği de yardımcı olamadı. Din görevlileri, beni rahat ettirmek istemelerine rağmen, bana çok az yardımları oldu. Günahlarım için sürekli dua etmem gerektiği söyleniyordu ve bu pişmanlık duaları ile Allah, en kötü günahları bile affederdi. Hiçbir zaman kekemeliğimin bu dini paradigmaya nasıl girdiğine emin olamasam da, kötü ya da değersiz biri olduğumu kabul ettim. Bu olaylara rağmen, ailemin, arkadaşlarımin ve öğretmenlerimin beni sevdiğine ve ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarına inanıyorum. Geçmişe baktığımda, birinin en çok isteyeceği şey budur.

Üniversite bana ilk gerçek başarıyı sağladı. Birçok profesör, konuşma hızını azaltma, solunum kontrolü, gevşeme gibi farklı tedavi yaklaşımlarını birarada kullanarak üniversite eğitimim sırasında bana yardımcı olmaya çalıştı. Ve daha sonra yüksek lisansta, edimsel koşullanma programının bir parçası olarak konuşmaya odaklanmadan yapılan yaklaşımlar kullanıldı. Bu yaklaşımlar, konuşmamda biraz daha akıcılık kazanmama yardımcı oldu. O zamanlar, bu yaklaşım faydalıydı, çünkü başarının bir kişinin kazandığı akıcılık derecesiyle ölçüldüğüne inanıyordum. Maa- lesef eski kekeme canavar, çirkin yüzünü gösterdiğinde, çabalamaktan başka hiçbir şey elimden gelmiyordu. Bu süre boyunca, daha çok utanç, suçluluk ve kaygı duyuyordum. Hastalarına bilerek kekelemek ve korkuyu azaltmaya yönelik görevler gibi inanılmaz ödevler veren Charles Van Riper’ın çalışmalarını okumaya başladım. Onun yöntemi diğerlerinden farklıydı ve gizlice onun benim terapistim olmasını diliyordum. Her ne kadar, benim profesörlerim, kekemeliğe Van Riper gibi yaklaşmasalar da yardımları için hala minnettarım. Yardımsever ve destekleyicilerdi. Hep-

sinden önemlisi, kekemeliğimi açıkça konuşmama, daha az duygusal ve daha çok bilimsel açıdan değerlendirmeme yardımcı oldular.

Kekemeliği açıkça ortaya çıkarın.

En özel etkiyi, kendisinin de fiziksel engeli bulunan psikoloji profesörü yapmıştı. Bu özel adam, sınıfa kekemeliğimle ilgili konuşma yapmam için beni tatlı dille ikna etti. Kaygım yüksekti ve o sırada söylediğim bir sözcüğü bile hatırlamama rağmen, ilk defa kendimle ilgili açıklama yapıyordum. Dinleyicilere kekeme olduğumu söyledim. Bu deneyimden sonra sınıfta konuşmak daha kolay oldu ve açıkça konuştuğum sürece kendimi daha iyi hissediyordum. Her ne kadar, okul bittiğinde bu açık sözlülük bitse de iyileşmemdeki ilk adımın bu olduğuna inanıyorum. Bunu, o zamanlar bilmiyordum ama şimdi yolculuğumun doğru yolda olduğunu fark edebiliyorum. Bir konuşma terapisti olmaya, kendime ve diğerlerine yardım etmek için zaman harcamaya karar verdim.

Mezun olduktan sonra, konuşma terapisti olarak birkaç pozisyonda çalıştım. Her zaman, kekemeliğimin ortaya çıkışını engellemeye çalışarak konuşmamda akıcılığı yakalamanın yollarını aramaya da devam ettim. Kekemelik kontrolü için ufuk parlak görünüyordu. ‘Akıcılık şekillendirme’ isimli yeni bir terapi dikkat çekmeye başlıyordu. Hava akışı, devamlı ses üretimi ve kolay başlangıç olarak adlandırılan tekniklerle kekemeliğimi kontrol altına almayı denemek için gönüllü oldum. Purdue Üniversitesi’nde çalışmaya başladım. Burada, doktora eğitimi alan Peter Raming ile tanıştım. Kendisi de kekeme olan Peter, Charles Van Riper’in hastası olan Lois Nelson ile birlikte çalışmıştı. Van Riper’e olan hayranlığım yeniden canlandı. Kekemelik modifikasyonuna karşı ilk kez olumlu bakmıştım. Peter ve ben kekemeliğimizi değiştirmek için çabalamaya devam ettik. Birlikte planlar yaptık, iptal ettik, erteledik. Ve tekrar ilerleme gösterdim ancak derinlerde bir yerlerde amacım normal konuşan biri olmaktı.

Bu deneyim, iyileşmeye çıktığım yolculukta en önemli kilometre taşı haline geldi. Joseph Sheehan ile çalışma şansım oldu. Sheehan, bana bir grup soruyu göz önünde bulundurmamı önerdi. “Kaçınma davranışları ve girişimleri kekemeliği doğrudan durdurmada hem duygusal rahatlatma hem de akıcılığın miktarı açısından başarılı mıydı? Kendimi tamamen kekeme biri olarak kabul etmeyi denesem ne olurdu? Yeni veya kolay bir tarzda normal konuşmacı olma bahanesi olmadan bilerek kekeleyeydim ne olurdu?”

Bu sorular beni hem ürküttü hem de heyecanlandırdı. Kekelenmeyen sözcüklerin ilk sesinde uzatma ve kayma içeren Sheehan’ın istemli kekelemelik yöntemini kullanmaya başladım. Bu kekemeliğin tanıtımını yapmak, sırları ortaya çıkarmak ve duyarsızlaştırmak için bir araçtı. İstemli kekelemelik arttıkça, gerçek kekelemelik azaldı. Bu bir sihir değildi: konuşma paternleri değiştiğinde ve konuşma akıcılığı arttığında kekelemelik genellikle azalır. Ama bir fark vardı. Konuşma akıcılığı, kekemeliği saklamak üzere yapılan girişim ve kaçınma davranışlarıyla ortaya çıkmadı, korkulan bir şeyi kasten yapılması ve bu konuşma bozukluğunun kabul edilmesi ile ortaya çıktı.

Yavaşça ve acı çekerek kekeme olma rolünü de kabul eden yeni bir öz benlik gelişti. Başarı, akıcı bir konuşmacı olma ile değil, daha çok “iyi bir kekeme” olma yoluyla tanımlanmaya başladı. “Mümkün olduğunca iyi bir kekeme” olamaz mıyım? Bu hemen olacak bir şey değildi, sabır ve zaman gerektiren bir süreçti. Başarıya giden yol daha netleşti. Kendimi, arkadaşlarımla kekelemelik hakkında konuşmaya zorladım ve onların canını sıkın şeyin aslında, kekelemelikten ziyade kekemeliği açıkça tartışmamak, bundan utanmak ve yarattığı endişe olduğunu öğrendim. Birçok deneme ve yanılmadan sonra uygun sosyal ortamda, kekemeliği tartışabilecek hale geldim. Kekemeliğimi açıkça paylaştığımda, bu, dinleyicileri daha çok rahatlattı. Kekemelik ile ilgili sorular sordular; insanlar isyan etmek yerine ilgilendiler. Kekemeliğimi dışa vurmayı seçtiğimde sır açığa çıktı. Ben daha az gergindim ve daha az korkuyordum. Kekemelik

ne kadar çok tartışılsa, daha az utanma, suçluluk ve endişe yaşadım. İstemli kekemelik bu duyguları bastırır.

Sır açığa çıkmıştı ve daha az geriliyor ve daha az korkuyordum.

Geriye kalan, kekemelikle mücadele etmekte ve bunun için Sheehan'ın önerisi oldukça yardımcı oldu. Gerçek kekemelik anında, istemli kekemelikte kullandığım ses uzatma davranışını kullanmaya çalıştım. Aynı zamanda, ses çıkarma gibi eksik olan konuşma öğelerini de ekledim. Amaç, kekeme kişinin, kontrol etme ya da durdurma ihtiyacının olmamasını sağlamak ve şekillendirme süreciyle bunu yönetmekti. Kekemelik korkumun güçlü olduğunun farkına vardığımda, Van Riper'ın yalancı kekemelik yöntemini kullanarak duyarsızlaştırma sürecine ivme kazandırmaya çalıştım. Bunlar, Joe Sheehan'ın pürüzsüz, istemli "kayma" yöntemi değildi ancak gerçek kekemeliğin bilerek taklit edilmesiydi. Bu olağanüstü zor bir görevdi ama tekrarlı bir şekilde yapıldığında korkuyu azaltan önemli bir özellikti.

Kekemeliğimi gizlemeye çalıştığım zamanların eski, kötü duyguları beni yeniden ziyaret etmeye devam ediyordu. Bu hayaletlerin etkilerini azaltmak için, utanç hikayeleri yazmaya başladım. Utanç hikayeleri eski, çılgın ve kekemeliğimi gizlemek için kullandığım uygun olmayan hareketleri anlatıyordu. Özellikle eşimle ve daha sonra arkadaşlarımla paylaştığımda bu hikayeleri yazmak müsil etkisi yapıyordu. Bu hikayelerin bazıları bir destek grubunun dergisinde yayınlanmıştı. Dışa vurma ve duyarsızlaştırma çabalarıma devam ederken, arkadaşlarıma gönderdiğim mektupları B-B-Bill şeklinde imzalamaya başladım. Bu arkadaşlarımdan küçük çocuklarından ikisinin çok hoşuna gitti ve köşesine B-B-Bill yazarak damgalanmış yüzlerce kalemde oluşan bir hediye verdiler. Bugün hala bu kalemleri dağıtıyorum.

Eski düşmanım Porky Pig¹ ile de barışmıştım. Arkadaşlarımla film izlerken, Porky Pig ekrana geldiğinde koltuğumda küçüldüğümü hissediyordum. Bugün ise Porky Pig, dışa vurum ve duyarsızlaştırmaya devam etmemde bana mükemmel bir olanak sağlıyor. Eşimin hediyeleri sayesinde, sık sık Porky Pig broşu takıyorum veya katıldığım toplantılarda ve yeni insanlarla tanıştığımında Porky Pig kupamı yanıma alıyorum. Konuşmayı başlatan bu araçlar, “utanç dağıtıcı” olarak görev yapmaktadır.

Belki de bu egzersizlerden çıkarılması gereken en temel sonuç, kekeleliğin, konuşmacı ve dinleyici arasında simbiyotik bir ilişki içermesidir. Bu ilişki, olumsuz veya olumlu olabilir. Ben bunu olumlu yapmayı tercih ettim. Dinleyiciye, kekelelikle ilgili bir derece rahatlama sağlayabilirsem, ben de daha rahat hissedeceğim, daha az takılmalarım olacak ve geriye kalan kekeleliğimi daha iyi idare edebileceğim.

Özetle, problemi, kendi problemim olarak kabul etmek zorundaydım. Bu, kekeleliğin mucizevi biçimde kaybolmayacağını anlamam açısından önemliydi. Kekemelikten kaçmak veya sakınmak çözüm değildi. Kekele bir kişi olarak tanınma ve uzlaşma zorunluydu. İyileşme, kekelelik biçimlerine çalışmak demekti. Kekeledüğimde ne yapıyordum? Örneğin; gözlerimi mi kapatıyordum, başımı mı öne eğdim?, vb. Konuşma biçimlerinin değişmesine izin vermek, mükemmel konuşmadan daha azını-şiddetli kekelelik ve akıcı konuşma arasında bir yer- kabul etmek gerekiyordu. Kekemeliği yok etme, önleme ve kontrol etme girişimleri beni daha geriye götürüyordu. Kekemeliği kucaklama, kabul etme, onaylama beni iyileşmeye götürüyordu. Şimdi, tezgahhtarlarla konuşabiliyorum, telefonla konuşabiliyorum, ders verebiliyorum, arkadaşlarımla ve yabancılarla kolayca sohbet edebiliyorum. Hala bazen kekeleyorum mu? Tabii ki kekeleyorum. Bazen biraz utanma ve kaygı duyuyor muyum? Kesinlikle duyuyorum. Ama bu duyguları ve konuşmamı nasıl idare edeceğimi biliyorum.

¹ Kekeme olan bir çizgi f

Şanslıydım. Muazzam sevgi ve destekle bu iyileşme yolculuğumu gerçekleştirdiğim için ayrıcalıklıydım. İsteyebileceğim en iyi aileye sahiptim. Kekeme olan ve olmayan birçok arkadaşım bana sevgi ve güven verdi. Hepimizin hayatında düşmanları vardır. Kimse kaçmaz. “Hayat bir yolculuktur” sözü çok beylik olacak ama kesinlikle öyle. Birçok yönden bu, birçok soruya cevap aradığımız ruhsal bir yolculuktur. Biz kimiz, ne için buradayız ve en iyi ne yapabiliriz? Bu, çok ciddi bir konu. Diğer yandan kendimi gereğinden fazla ciddiye almamam gerektiğini unutmamam gerekiyor. En iyisi, espri anlayışına sahip olmaktır.

Ünlü bir kişiden alıntı yaparak bitirmek isterim. Porky Pig’ un söylediği gibi “He-He-Hepsi bu millet!”

Bölüm 20

korkularınızla yüzleşin

Sol Adler

Çeviri: Arş. Gör. Önal İncebay

Gençliğim, pek çok kekeme kişide olduğu gibi, kekemeliğimden biraz olsun kurtulmayı arzu ederek geçti. Bu, elbette sadece benim dileğim değildi; çoğu kekeme, aynı hislere sahiptir. Fakat kendinize hiç sordunuz mu; canınızı gerçekten sıkan ne, bu umutsuzluğunuzun sebebi ne? Kekemeliğiniz mi yoksa kekemeliğinize insanların verdikleri tepkiler mi? Tepkiler değil mi? Çoğu kekeme, kekemeliğin sonucu olarak insanların ne söyleyeceği ya da ne yapabileceği hakkında çok kaygılıdır. Bu kaygılar azaltılabilir.

Kaygı, endişe ve umutsuzluk hislerini çok iyi hatırlıyorum. Eğer bu korkunç hislerin bazılarını yok etmeyi öğrenebilirseniz – birçok diğer kekemenin yaptığı gibi kendinize yardım edebilirsiniz.

Bu hedefe ulaşabilmek için kullanabileceğiniz etkili bir yöntem vardır. Korkularınızla yüzleşin! Bu tavsiyeyi vermek ne kadar kolaysa birçokunuzun bunu kabul etmesi de o kadar zordur; fakat bu tavsiye birçok kekeme kişiye ya

THE STUTTERING FOUNDATION®

Farklı konuşma durumlarında kekemelik korkularınızla yüzleşmeyi öğrenin. Kariyerimin başlangıcında “duruma bağlı-çalışma” ile ilgilenmem, iç huzurumu sağladı. Yavaş bir süreçti; bu özgürlüğe, bir günün, haftanın ya da bir ayın sonunda ulaşmadım; ve zor bir çalışmaydı. Fakat yaptım, diğerleri de yaptı ve siz de yapabilirsiniz.

Bir yolunu bulup, diğerlerinin tepkilerine kendinizi duyarsızlaşmayı öğrenmelisiniz ve insanların kekemeliğinize verdikleri tepkilerin, akıl sağlığınızı ve iç huzurunuzu etkilemesine izin vermemelisiniz.

*diğerlerinin tepkilerine
kendinizi duyarsızlaştırın*

Bunu söylemek, yapmasından kolaydır fakat üstesinden gelinebilir. Korkularıyla *yavaş yavaş* yüzleştikimde böyle bir hedefi başarabileceğimi fark ettim. Ayrıca, kekeme olan başka kişilerin de benzer çatışmalar içerisine kendilerini attıklarını biliyordum. “Konuşma korkuları”nızla yüzleşmek için size en uygun olan adımı kullanın. Farklı durumların doğasında var olan korkularla yüzleşemediğiniz zamanlar olacaktır, fakat yılmayın. Asla pes etme! Mümkün olduğunca korkularınızla yüzleşmeye devam edin. İç huzurunuzun iyileşmesinin yanı sıra konuşmanız daha akıcı olacaktır. Daha az kekeleyiğinizi göreceksiniz ve kekemelik önceki kadar şiddetli olmayacak.

Büyüdükçe bunları yapma kabiliyetinizin arttığını göreceksiniz. Büyüme ve olgunlaşma ile birlikte, genellikle korkularımızla daha sık ve daha tutarlı bir şekilde yüzleşebiliriz. Fakat bunun için ne kadar beklemek ister siz?

Kekelemekten korktuğunuz konuşma durumlarının tümünün listesini yapın. Bunlar, oldukça standart durumlardır; örneğin; çoğu kekeme, telefon kullanmaktan korkar. Sürekli çalan telefona cevap vermeleri istendiğinde ya da aksine, bir yeri aramak zorunda kaldıkları zaman çok sıkıntı duyarlar. Telefon çaldığı zaman sıklıkla “sağır”ı oynadığımı” çok iyi



hatırlıyorum. Maalesef, bazı zamanlar da çalan telefon birkaç adım ötemde olduğu için “telefonu cevaplamak” ile ilgili yaptığım itiraz, hiçbir işe yaramazdı. Her gün tanımadığınız farklı kişileri arayarak bu korku ile yüzleşin. Onlarla konuşurken kekemelik çalışmaları yapın. Farklı biçimlerde kekeleyin. Örneğin, bir kez böyle bir telefon konuşması yapan bir hastam olmuştu ve karşıdakinin bir hatip olduğu ortaya çıktı. Hastadan J-J-J-J demesi fakat hiçbir zaman adını tamamlamaması istenmişti. Hatip, son derece kibar biriydi ve anlaşılan biraz zamanı vardı. Hastayı sürekli “yavaş olması” konusunda teşvik etti ve telefonu kapatmayacağını garanti etti. Hasta, iki üç dakika boyunca başlangıç sesi olan /J/ yi çaresizce tekrarlamaya devam etti ve sonunda hatip, “Oğlum, maalesef burada /J/ adında biri yok. Üzgünüm gitmem gerek” dedi ve telefonu kapattı.

Bu ve benzeri deneyimlerden kekeme kişiler ne öğrenir? Olabilecek en kötü şey, karşıdakinin telefonu yüzünüze kapatması veya onur kırıcı birşey söylemesi olduğuna göre telefona cevap vermekten korkmamak gerekir. Her iki durumda dünyanın sonu değil. Bu gibi deneyimlerle insanların size nasıl tepki verdiği konusunu daha az önemsemeye başlar ve en sonunda da telefonu daha az kaygı, korku ve kekemelik kullanmaya başlayabilirsiniz.

Çoğu kekemenin korktuğu bir başka klasik durum da yabancı birine soru sormaktır. Bunun sizi de rahatsız ettiğini düşünüyorum. Benim ve hastalarımın yaptığı şey, yolda yürüyen veya marketteki yabancıları durdurup onlara saat, adres, bir şeyin fiyatı vb sorular sormak oldu. Benden eğitim alan tüm stajyer öğrencilerden de, hastalarından yapmalarını istedikleri herşeyi yapmalarını istedim. Yani hepsi tanımadıkları kişilere soru sormak zorundaydılar. Fakat öğrenciler kekeme olmadıkları için kekeme taklidi yapmaları gerekiyordu ve bunu inandırıcı bir şekilde yapmalarını istiyordum.

Sizlerin de bildiği gibi, normal konuşan bu kişiler, rol yapmaları istenildiğinde, daha fazla kaygı yaşadıklarını fark ettiler. Fakat, bu tür durumsal çalışmaları, hızlı bir şekilde neredevse durmaksızın art arda

yaparsanız, kaygı azalır ve dağılır. Örneğin; on ya da on beş kişiye keke-
meliğin sebepleri ile ilgili sorular sorun. Sekiz-dokuz kişi, soruyu yanıtladıktan sonra başlangıçtaki korkuları yaşamadığınızı fark edeceksiniz. Ayrıca bonus olarak kendinizi, size cevap veren kişileri dinlerken, onlarla tartışırken ve aslında egzersizin tadını çıkarırken bulduğunda şaşıracaksınız.

Kekemeliğin doğası ya da sebepleri hakkında herhangi biri ile etkili bir şekilde tartışmak demek, kekemelik hakkında bazı bilgiler bilmek zorunda olduğunuz anlamına gelir. Bu konuşma bozukluğunun tam olarak ne olduğunu biliyor musunuz? Eğer bilmiyorsanız, öğrenmek zorundasınız. Mümkün olduğu kadar çok şey öğrenmelisiniz. Eğer kütüphanenizde yeterince bilgi yoksa, ek bilgi için bu kitabın yayıncısından biraz daha bilgi isteyebilirsiniz. Sizi önemseyen ve size yardım etmek isteyen, fakat muhtemelen kekemelik hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan annen, baban, arkadaşların, öğretmenlerin ya da diğerlerinin verdikleri yanlış bilgiye artık katlanmamalısınız. Onları eğit! Fakat ilk başta kendini eğit!

Ayrıca kekeme diğer kişilerle konuşarak onların tedavi deneyimlerinden de dolaylı olarak faydalandığımı keşfettim. Diğer kekemeleri bulun! Ne kadar çok kekeme arkadaşla ulaşılabilirliğinizi öğrenmek sizi şaşırtabilir. Gruplar kurun! Bu şekilde, birbirinize yardım edebilirsiniz. Probleminizi anlayan ve içinizi dönebileceğiniz birini bulmanız, sizin için herşeyi kolaylaştıracaktır. Kendi durumsal görevleriniz üzerinde çalışın. Klinisyen ile bir anlaşma yapın: Klinisyen, hastadan ne isterse önce kendisi yapacak. İnsanları yakından gözlemleyin! Kekemeliğinize nasıl tepki verdiklerini görün. Yüzlerinde şaşkınlık ya da şok ifadesi olan yüz mimikleri görüyor musunuz? Ara sıra görebilirsiniz fakat sıklıkla göremezsiniz. Bu kişileri, hem dikkatli bir şekilde yeteri kadar objektif olarak gözlemleyip hem de onların tepkileri ile ilgili notları kıyaslayabildiğinizde, egzersizden hoşlanmaya bile başladığınızı fark edeceksiniz. Ayrıca grubunuzda kişilik gelişimlerini içeren bu faktörlerle ilgili tartışmalarda size rehberlik edebilecek yetkin ve sempatik bir profesyonel de olmalı-

dır. Eğer yoksa, bunları kendi kendinize tartışın. Bu tür bir içe bakış veya kendi kendini analiz, bana çok yardımcı olmuştur. Kendime bakmamı ve beni neyin memnun ettiğini görmemi sağladı. Kendimde hoşlanmadığım pek çok davranışın, kekemelik korkularımdan kaynaklandığını fark etmeye başladım.

Özet olarak, kekemeliğinizle ilgili büyük öneme sahip iki tavsiyem var: (1) kekemelik hakkında her şeyi öğrenin; bu bozuklukla ilgili her şeyi okuyun; konuyla ilgili zaten çok kaynak var. (2) olabildiğince tutarlı ve sık olarak korkularınızla yüzleşin. Başa geri dönerseniz, asla pes etmeyin; bu korkulan durumlarla doğrudan yüzleşmeye çalışın. Bunu, biraz tutarlı yapabildiğinizde, önünüzde sizi bekleyen yeni bir hayat bulabilirsiniz.

Bölüm 21

kekemeliğin buzdağına saldırmak: buz tutacağı, baltalar ve gün ışığı!

Larry Molt

Çeviri: Arş. Gör. Önal İncebay

Yıllar önce rahmetli Joseph Sheehan (bakınız bölüm 6) kekemeliği buzdağı ile karşılaştırmıştı. Yüzeyde, suyun üstünde, gördüğümüz kekemelik davranışları (tekrarlar, bloklar, asıl sözcüğün yerine kullanılan sözcükler, fiziksel çabalar) buzdağının sadece görünen kısmıdır. En büyük kısmı, kekemeliğin sırlarını suyun derinliklerinde tutar. Kırk yıl sonra bu ifade uygun bir benzetme olarak kabul görmüştü. Kekeme, dil ve konuşma terapisti, kekemelik destek grubu katılımcısı, internette kekemelik gruplarında “dinleyici” ve kekemelik alanında bir araştırmacı olarak kendi deneyimlerim, buzdağı benzetmesi konusunda pek çok doğru olduğunu bana söylüyor.



Kekemeliği olan çoğu kişi, kekemeliğe sıklıkla eşlik eden ve bu durumun yüzeysel semptomlarının devam etmesinde öncelikli rol oynayan korku, utanç mahcubiyetin görünmeyen kısımlarına saldırıp azaltarak büyük kazanımlar elde edebilir. Hadi biraz buzdağını nasıl yok etmeye başlayabileceğimiz hakkında konuşalım. İhtiyacımız olan araçlar: buz tutağı, baltalar ve gün ışığı! Buzdağını eritmek ve parçalamak için asıl ihtiyacımız olan araçlar, elimizin altındadır. Bunlar kendimize verebileceğimiz hediyelerdir ve şunlardır: Bağışlayıcı olmak, Anlayış, Cesaret ve Sabır.

Bağışlayıcı olmak: Biz kekemeliği olanlar kendimizin en kötü eleştirirmenleriyiz. Kendimize çok yükleniriz ki bu, çok normal bir insan davranışdır. Bilim, hala kekemeliğin nedenlerinden emin değildir. Pek çok araştırma, bizlerin konuşma mekanizmasının ortalama bir konuşmacıya göre daha az stres ve iletişim baskısı altında dağılmaya yatkın olduğunu işaret eder. Neredeyse herkesin konuşması, belli seviyelerdeki baskı altındayken aksar fakat bizim tökezlememiz için daha azı yeterlidir. İletişim baskısı karşısında daha hassas ve savunmasız olabiliriz. Dolayısıyla haydi gelin, tıpkı diğerlerinin kendilerinde algıladıkları hatalar için kendilerini affettikleri gibi bizler de kekemeliğimiz için kendimizi affedelim. Muhtemelen, konuşmamız da her zaman kekemelik görülme eğilimi olacaksa da bunun etkilerini en aza indirmek için yapabileceğimiz çok şey var. İkinci olarak, haydi kendimizi, ara sıra değişiklik yapma çabalarımızdaki başarısızlıklarımızı affetmek için istekli olalım. Kekemelik davranışında değişiklik yapmak kolay değildir: aksi halde, hala kekeme olmazdık! Aksiliklerle karşılaşacağız. Kaçabiliriz, içgüdüsel olarak eski davranış biçimlerimize geri dönebiliriz; fakat haydi bunları başarısızlık ve gelecekteki başarısızlıkların ilk sahnesi olarak görmektense öğrenmek, gelişmek ve gelecek sefere işleri daha sağlama almak için stratejiler geliştirmek üzere fırsata çevirelim.

*başarısızlıkları öğrenme
fırsatları olarak gör*



THE STUTTERING FOUNDATION®

Anlama: Bizi dinleyenleri ve kendimizi anlamalıyız. Kekemelik ile ilgili bizim inanışlarımızın kekeme olmayan kişilerden çok farklı olduğunu anlamalıyız. Bize göre kekemelik, mahcup olunacak, aşağılayıcı ve hatta utanç vericidir; kekemeliği olmayan ortalama bir kişi için ise konuşurken, sadece korkunç zaman geçirdiğimizi fark etmekten biraz fazlasıdır.

Neden? İnsan doğasında kendimizi “farklı” veya kusurlu” veya açıkça “daha az yeterli” hissettiren her türlü olumsuz şeyden korkma ve kaçınma isteği vardır. Bizim için kekemelik, olumsuz çağrışımlar taşır; çünkü bizim dışımızda tanıdığımız herkesin kolay konuştuğuna inanırız. Hatta çocuklar bile istedikleri herşeyi korkusuzca söyleyebilirler, o zaman bizimle ilgili yanlış birşeyler var, demek ki.. Kekemeliğin, kararsızlık, korkaklık veya daha da kötüsü psikopatolojik veya suç yatkınlığı gibi karakter özelliklerine sahipmiş gibi gösteren medya, bize yardımcı olamaz. Dergi veya filmlerde de kahraman bir kekeme olması son derece nadirdir!

Ancak, kekeme olduğumuz için bu tarz şeyleri fark ettiğimizi bilmek önemlidir; çünkü, kekeme olmayan ortalama bir kişi, bu tarz çağrışımlara oldukça kayıtsızdır. Kusurlar, onları taşıyan kişilere, diğerlerine göre daha belirgin görüldüğünü hatırlamak önemlidir, tıpkı özgüven eksikliği olan bir mankenin kendinde gördüğü yüzündeki ve görünümündeki tüm o kusurlara rağmen insanların onu nasıl güzel bulduğuna inanamaması gibi. Ya da ergenlik yıllarımızda yüzümüzde çıkan sivilce gibi; bize göre o kocaman ve dikkat çekicidir ve herkesin ona baktığına eminizdir. Fakat aslında çok az insan farkındadır. Basitçe söylemek gerekirse, kekemelik, kekeme olmayan çoğu insan için o kadar önemli değildir! Biz, diğer insanlara göre çok daha fazla kaygı ve utanç hissederiz.

Diğerlerinin tepkilerini anlamak zorundayız. Normal akıcı konuşan çoğu kişi, kekemelik hakkında çok az şey bilir ve onunla nadiren karşılaşır. Eğer “öldürücü blok” ile konuşmaya çalıştığımıza şahit olurlarsa bu onları şaşırtabilir ve korkmamıza neden olan tepkiler vermelerine neden olabilir. Fakat, genellikle, kendi öz farkındalıkları çok zayıf olup, kendilerini daha iyi hissetmek için baskalarının zavıf vönleriyle dalga geçen

yaralı ruhu olan kişi sayısı son derece sınırlıdır. Birçok kişi, nasıl yardımcı olacaklarını bilse, bize yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır. Benim kekemelik alanında uzmanlaşmış bir dil ve konuşma terapisti olduğumu öğrenen insanlardan genellikle ilk olarak şu soruyu duyuyorum “Keke-me olan bir arkadaşım var. Kekelediğinde bir sözcüğü çıkaramıyor gibi görüldüğünde sözcüğü onun yerine tamamlamalı mıyım yoksa beklemeli miyim?” Dinleyiciler, ne zaman garip veya mahcup hissettiğimizi anlayabilirler. Ne yapacaklarını bilemezler ve sonuçta, iki tarafta kendini garip ve utanmış hisseder.

*Açıksözlülük, buzdağını eriten
güneş ışığını sağlar*

İletişim kurma girişimimizde bir başka korkunç başarısızlık daha hissederiz ve gizli acıyan duygularla buzdağı ve başarısızlık büyümeye devam eder. Aldığımız küçük bir eğitim, büyük bir fark yaratabilir. Keke-meliğimiz hakkında açık olmak ve ortaya çıktığında açıklamak genellikle sorulara kapı açar ve her iki taraftaki garip ve mahcubiyet hissini yok eder. Bu genellikle, iyileşmiş iletişim etkileşimi ile sonuçlanır. Açıklık, gizli saklı bir karanlıkta buzdağının büyümesine yardımcı olmaksana, buzdağının erimesine neden olan güneş ışığının içeri girmesine izin verir.

Cesaret: Kekemeliğin en büyük düşmanı, cesarettir. Kekemelik bizim korkularımız ve başarısızlıklarımız üzerinden gelişir, biriyle tanıştığımızda ve ani bir şekilde “kekemeliğini sakla” oyununu sergilemeye başladığımızda, her defasında, kekemelik kazanır. Ben bunu yaptım ve bahse girerim siz de muhtemelen kendi kendinize bu oyunu oynamışsınızdır; söylemek istediğin sözcük yerine başka sözcük kullanmayı, söylediğin sözcükleri değiştirmeyi, söylemek istediğin her şeyi söylememeyi ve tüm bu küçük hileleri kullanarak kekemeliğini “gizlemeyi” öğrendin. Bunların hepsini, utanç verici ve korkunç bir gerçek olan kekemeliğimizi, insanlardan saklamak için yaptık. Elbette bu durum utanılacak ve kötü bir şey değildi; kusur temel olarak bizim zihinlerimizdeydi. Kekemeliğimizi

saklama ve kimsenin fark etmemesi konusunda başarılı olduğumuzda, kazancımız ne olur ki? Hiç bir şey; çünkü en sonunda gerçekler fark edilene kadar, biz bu kişiyle her görüştüğümüzde aynı oyuna devam etmeye mahkum oluruz. Ne yazık ki, bunu her yaptığımızda üzerimizdeki baskı daha da artar. Kekemeliği saklamak korku ve utanca teslim olmak anlamına gelir ve yalnızca soğuk karanlığı beslemeye devam ederiz.

Tepkilerimiz büyük oranda insan doğasının normal bir parçası olduğu için, kekemelik probleminin karmaşık olmasına neden olur. Hoş olmayan acı verici şeylerden kaçınmak doğaldır ve kısa vadede bunlarla yüzleşmekten daha kolaydır. Psikologlar, tehlike algıladığımızda sergilediğimiz primitif “kaç ya da savaş” tepkisinden (kalp atışı ve kan basıncı artar, adrenalin kan dolaşımına karışır) bahsederler. Bu, ilk olarak, düşmanlarımızla savaşabilmek veya onlardan kaçabilmemiz için bizim ekstra güç ve kaçma hızı geliştirmemiz ile tarih öncesi dönemlerde görülmeye başlamıştır. Pek çok kekeme kişi, zor konuşma durumlarıyla yüzleşince bu semptomları sergilerler. Genellikle “kaçış” moduna geçeriz ve tüm numaralarımızı ve hilelerimizi sergileyerek kekemelikten kurtulmaya çabalarız. Bunlar olduğunda kekemelik yine kazanır ve içerde daha soğuk ve karanlık olmak üzere büyümeye devam eder.

Bu karanlıkla mücadele edebilmek için nasıl bir cesarete ihtiyacımız vardır? Kekemeliğimizden kaçmaktan yerine, kekemeliği kabul ederek ve yüzleşerek başlayabiliriz. Bu kitapta, bunun hakkında birçok teknik okuyacaksınız. Kişisel olarak, düzenli olarak aşağıdaki üç stratejiyi kullanıyorum.

Kendini Tanıtma: “Kekemeliği saklama” oyununu hızlıca sonlandırmanın bir yolu, uygun olan en erken zamanda, dinleyicilere kekeme olduğumuzu söylemektir. Kekemelik şimdi ortadadır ve bu genellikle büyük oranda üzerinizdeki baskıyı ortadan kaldırır. Eğer ara sıra konuşmamızın akıcılığında bozukluklar meydana gelirse, dinleyiciler neler olduğunu bildikleri için hiçbirimiz diğer kişilerin ne düşündüğü hakkında kaygılanmak zorunda kalmavız. Dinleviciler veteri kadar rahat olduğu-

muza bilirler ve bizler de dinleyicinin ne olduğunu fark ettiğini biliriz. Çoğu zaman, üzerimizdeki baskı o kadar azalır ki konuşmanın sonunda son derece akıcı konuşuyor oluruz.

İstemli kekemelik: Özellikle normalde kekelemediğimiz sözcüklerde yapmak üzere istemli kekemelik için gönüllü olmalıyız. En çok korktuğumuz şeyi yaparak ve onunla yüzleşerek çok büyük cesaret örneği göstermiş oluruz. Ayrıca, aktivitelerimizin ve gücümüzün çoğunu, kaçınmak için harcıyoruz. Artık, bunları yapmak zorunda değiliz. Ne kadar büyük özgürlük! Bir kez olsun kekemeliğimize, kekemelik anı içerisinde bulunduğumuz panik halinde değil gün ışığında ve mantık çerçevesi içerisinde bakabilirsek. Şimdi iletişimde olduğumuz kişilere, dış dünyaya karşı daha dikkatli olabiliriz ve gösterdikleri tepkileri daha gerçekçi bir şekilde değerlendirebiliriz. İletişimde bulunduğumuz kişiler, dehşete kapılmak veya korkmaktan ziyade meraklı ve hatta cesaretlendirici olma çabasındadırlar. Fakat “kekemeliği sakla” oyununu durdurmamız, mükemmel bir adımdır. Kekemelik, herkesin görebildiği bir yerde olmalı; artık, oyun bitti!

Kekemeliğimiz ile oyun oynamak -isteyerek: Bu, istemli kekemelik kavramının bir adım daha ötesidir. Kekemeliğimiz ile oyun oynadığımız zaman, bunun korkunç ve utanılacak bir şey olmadığını kendimize ispat etmiş oluruz ve daha önemlisi o artık üzerimizde bir güce sahip değildir. Kişisel olarak ben, normalde olandan daha fazla akıcı konuşma bozukluğunu taklidi yaparak, kekemeliğimle, istemli olarak bir çok yalancı kekemelik durumu oluşturarak oynarım. Tipik kaçınma davranışlarımı kullanarak, her çeşit kekemeliği denerim. Yerine başka sözcük koymak veya sözcüğü tanınmayacak hale getirerek, kaçınmaya çalıştığım sözcükleri özellikle söyleyerek gerçekten kekelemeyi denerim. Terapi sırasında birkaç kez, ben ve kekeme olan diğer kişi, masum bir dinleyiciyi ilk “ürküten” olmak adına en alışılmadık ve fark edilebilir kekemelik davranışlarını deniyorduk.

Her üç teknik de korkuyu azaltır ve gün ışığının girmesine izin verir. Buzdağının erimesine yardımcı olurlar. Doğal içgüdülerimizin aksini yapmaya çalıştığımız için her bir tekniği uygulamak, cesaret gerektirir. Diğer yandan, yıllarca içgüdülerimizi dinleyerek, kaçmayı denedik ve aslında işe yaramadı. Belki de artık “kaç” dan ziyade “savaş” refleks tepkisini kullanmanın zamanı gelmiştir.

Sabır: Unutmayınız ki Roma bir günde inşa edilmedi. Buzdağının su altında kalan büyük kısmında yer alan gelişmesi yıllarca süren hisler ve korkular, birkaç gün ya da haftada ortadan kaybolmayacaktır. Cesaret veren ve heyecanlandıran ise, bu güçlüklerle yüzleşmeye başladıktan sonra bu hislerimizin ve korkularımızın hızla değişmeye başlamasıdır. Kekemeliğin olumsuz etkileri nedeniyle umutsuzluğa kapılmak çok insanidir, ancak unutmayalım ki en uzun ve en önemli seyahatler tek bir adımla başlar ve şu anda bu adımı atmanın endişesini yaşamalıyız. Bugün bir küçük değişiklik yapmak üzere karar ver.

Bölüm 22

profesyonel yardım olmadan kendi yolunu bulmak

Walter H. Manning

Çeviri: Arş. Gör. Özlem İçöz



“Zor zamanlarda, siyah bulutlardan kristal yağmur yağacağı umudu olmadan olmaz.”

İRAN ŞİİRİ

Kekemelik karmaşık ve sadece insana ait bir problem olduğu için, değişim genellikle zor ve uzun bir süreçtir. Bir kişi, ergenlik yılları boyunca kekeme ise, hastalığın iyileşeceği ihtimali zayıflar. Yıllarca kekeledikten sonra, muhtemelen

kekemelik kültüründe bilge bir yolcu haline gelirsiniz. Büyük olasılıkla her zaman az ya da çok, zor ya da kolay kekemeliği olan biri olacaksınız. Konuşma probleminizin etkilerini değiştirmeye başlamada gerekli ilk adım, bu gerçeği

THE STUTTERING FOUNDATION®

Şimdi biraz da iyi haberlerden bahsedelim. Şiddetli kekemeliğiniz olsa bile hem konuşmanızda hem de kekemelik deneyimlerinize olan tepkilerde büyük değişiklikler yapmanız mümkündür. Konuşma üretim sisteminizi nasıl daha verimli kullanabileceğinizi, daha iyi bir şekilde kekelemeyi ve seçimlerinize her yerde yön veren kekemelik korkusu olmadan yaşamayı öğrenebilirsiniz. Samimi, hevesli, ısrarcı, ve bazen talepkar olan iyi bir dil ve konuşma terapistinden yardım alırsanız, bu değişiklikler er ya da geç meydana gelecektir. Ancak, resmi bir tedavi olmadan da bu değişikliklerin olabileceğini gösteren kanıtlar vardır.

Gerçekten heyecan verici değişiklikler yapmak mümkündür.

Profesyonel klinisyenlerin her bir hasta için tedavi yaklaşımlarını düzenledikleri gibi siz de kekemelik nedeniyle karşılaştığınız engelleri göz önüne alarak kendi yolunuzu bulmalısınız. Bir problem üzerinde kendi kendinize çalışmanızın bir avantajı varsa, bu, belki de kendinizle ilgili bazı araştırmaları takip ederek birçok strateji ve ilişkili tekniklerden sizin ihtiyaçlarınız için en uygunlarını seçebilmenizdir. Seçtiğiniz yol hangisi olursa olsun, kendinizle ilgili ciddi sorumluluklar almak için bu uzun ve zorlu yolculuğa başlamaya gerçekten hazır olup olmadığınızı kendi kendinize sormanız önemli olacaktır.

Kekemelik çok yönlü bir problemdir.

Kendinizi kekemelikten kurtarmak, konuşma şeklinizi değiştirmekten daha çok zaman alacaktır. Durumunuzun olumsuz etkilerini azaltmak için, kendinizle ve kekemlikle ilgili olmak üzere özellikle kekeleme ihtimalinize dayanan kararlarınızı düşünme alışkanlığınızı da değiştirmelisiniz. Hiç hata yapmamak, basit ve geçiştirici cevap vermekten daha fazlasını gerektiren, kekeme bir yetiskin için çok yönlü bir problemdir.

Size vereceğim öneri, sizin hikayenizden etkilenebilir. Sizin yanınıza oturup, sizin hikayenizi, motivasyonunuzu ve hayatınızda bu noktadaki değişiklik için hazırlığınızı öğrenmeyi isterdim. Kekemelik ile ilgili ne kadar duyarsızlaştırmaya ihtiyacınız olduğu hakkında fikrimin olması iyi olabilirdi. Benim modelimi takip edebilseydiniz ve istemli kekemeliği biraz olsun uygulayabilseydiniz anlardım. Konuşmanız üzerinde çalışıp, kekemeliğiniz ile oyun oynayıp, değiştirmeyi isteyip istemediğinizi görebilirdik

Bunları yapamadığıma göre, şu anda, sizin için en iyi olabilecek ya da olamayacak önerilerden oluşan daha genel bir öneri listesi sunuyorum. Sizin sorununuzun cevabını bilmiyorum. Doğruyu söylemek gerekirse, bildiğini söyleyen kişilere karşı dikkatli olmanızı önerirdim. Size önerebileceğim şey, sizin durumunuz için olası uygun cevapları tavsiye etmek ve sizin için en uygun olan cevapları seçmeniz olacaktır.

Aşağıda vereceğim öneriler, hem uzun yıllar boyunca kendi konuşmamı ve davranışlarımı başarılı bir biçimde değiştirme macerama hem de kekeme birçok çocuk, ergen ve yetişkin ile yaptığım profesyonel çalışmada deneyimlerime dayanır. Bunlar beş bölüm halinde listelenmiştir.

Temel Yol Göstericiler

Tedavi sürecinde, sonraki en iyi adımı araştırdığımda, sıklıkla üç temel kavram aklıma geliyor.

- **Kaçınmayın:** Yapabileceğiniz en iyi şey, seslerden, sözcüklerden, insanlardan, konuşma durumlarından ve diğer her şeyden kaçınma davranışını azaltmaktır. Bir şeylerden kaçındığınız zaman, korku artar. Bir şeye yaklaşmayı seçtiğiniz her zaman, korku azalma eğilimindedir. Bu çok uzun zaman (aylar ya da yıllar) alacaktır ama kekemelik ihtimaliniz nedeniyle kaçındığınız şeylere karşı refleks olarak verdiğiniz cevapları aşamalı olarak azaltmayı denemelisiniz.

- **Basit konuşun:** Konuşuyor ve kekelemiyorsanız, hafifçe konuşma hızınızı düşürün ve bir ses ya da sözcükten diğerine kolayca hareket edip

edemeyeceğinizi deneyin. Konuşmanızı sadece 'kekemelik olmadan' yaptığınızı değil ayrıca, pürüzsüz ve akıcı yapıp yapamayacağınızı da deneyin. Kolay ve pürüzsüz konuşmanın hem fiziksel hem de duygusal olarak nasıl hissettirdiğini kavramaya başlayın. Konuşuyor ve kekeliyor-sanız, bunu en azından birazcık daha basit ve kolay yapın. Her kekemelik davranışınızla savaşmak yerine kendinize, basit ve pürüzsüz bir şekilde kekeleyeceğinize ve konuşacağınıza dair söz verin.

- Konuşma ve konuşma dışı alabildiğiniz kadar risk alın: Yapabiliyorsanız, bir arkadaşınızla yapın. Yapamıyorsanız, her hangi bir şekilde yapın.

Yüzeyin Altında kalan Özellikleri Değiştirin

Her ne kadar bu özellikler, diğer kişiler tarafından kolayca gözlenemeseler de, uzun vadeli başarı için bunları değiştirmek önemlidir. Bu, yaşam hakkındaki genel tutumlarınızı ve kekemelik deneyimi hakkında kendinize ne söylediğinizi göz önünde bulundurmanızı gerektirir.

- 'Kekeme olduğunuz için yaptığınız' şeylerin bir listesini yapın. Kekelediğiniz ya da kekeleyebileceğinizi düşündüğünüz için aldığınız kararlar vardır.(örneğin; kekeleyeceğim için... Bir toplantıda soru sormam. Restoranda isteyeceğim şeyi hiçbir zaman sipariş etmem. Zor bir telefon görüşmesi yapmam. Kendimi tanıtmam.) İpucu: Bu düşündüğünüzden çok daha uzun bir liste olacaktır.
- Risk alın, konuşmanızda ve konuşma dışı aktivitelerinizde sınırlarınızı aşın. Her zaman düşündüğünüz ve yapmayı istediğiniz maceraları deneyin. İpucu: Şimdiki yeteneğinizin yarım adım ötesinde görünen aktiviteleri bulmaya çalışın.
- Varsa yerel bir kekemelik destek grubunu bulun ve en az altı toplantıya katılın. Kekeme olan diğer kişilerin desteği önemlidir ve grup desteğinin değeri yeterince vurgulanamamıştır
- Kekeme birinin vazdığı kekemelik ile ilgili bir kitap okuyun.

- En az bir arkadaşınıza, kekeme biri olarak yaşadığınız deneyimlerinizi anlatın. Kekemeliğinizden kaynaklanan komik olayları (dinleyicilerin tepkisi, okuldaki utanç verici deneyimler) anlatmayı deneyin.
- Kekemeliğinize anne-babanızın neden olmadığını bilmelerini sağlayın.
- Kekemeliğin doğası ve tedavilerini tartışan video kayıtların ve çalışmaları inceleyin.
- Kekemeliğe odaklanmış internetteki tartışma gruplarına katılın.

Yüzeydeki Kekemelik Davranışlarını Değiştirin

Yüzeydeki kekemelik davranışları, kekelediğimizde bizim (ve diğerlerinin) görebildikleri ve duyabildikleri hareketlerdir. Bu davranışları değiştirmenin sırrı, onları tamamen durdurmaya çalışmak değil ama hafifçe değiştirmek ve çeşitlendirmektir. Kekemelik anında kalmayı çalışın, farklı davranışları kullanarak kekemelikte oynayın ve garip gelebilir ama farklı, yaratıcı yollarla kekeleyerek eğlenmeyi deneyin.

- Kendi kekemelik haritanızı çizin. ‘Kekelediğimde yaptığım şeyler’ listesi hazırlayın. Bir arkadaşınızla sohbet ederken veya telefonda konuşurken konuşma örneklerinizi yakalamak için ses kaydı ya da video kaydı kullanın. Davranışlarınızı tanımlayabilmek için bu kayıtları analiz edin. İpucu: Kayıtları analiz ederken, kekelediğinizde ne hissettiğinizi anlamak için konuşmanızı pandomim yapıyormuş gibi taklit edin.
- Konuşma sisteminin anatomisi ve fizyolojisi hakkında öğrenebildiğiniz kadar çok şey öğrenin. Amerika Kekemelik Vakfı (*Stuttering Foundation*) ile irtibat kurun.
- Konuşma üretimindeki temel ses grupları ve bunların nasıl üretilişiyle ilgili öğrenebildiğiniz kadar çok şey öğrenin.

- Bir ses veya heceden diğerine geçiş yaparken, sözcükleri (özellikle korktuğunuz sözcükleri) iyi bir hava akışı, ses tellerinin yavaş yavaş hareket ettirilmesi, hafif artikülasyon temasları ve pürüzsüz hareketler ile söylemeye çalışın.
- Ağız kapalı, sıkı ve zor kekelemek ile ağız açık, pürüzsüz ve kolay kekelemek arasındaki farkı (özellikle his olarak) öğrenin. Siz kekeme birisiniz, bu yüzden neden daha iyi yapmayı öğrenmeyesiniz ki? Kekemeliğinizin kalitesi, miktarından daha önemlidir.
- İkincil kekemelik davranışlarınızı değiştirmeyi deneyin. Eski, refleksif, alışılmış kekemelik biçimlerinizi yaratıcı yollarla değiştirmeye çalışın. Yaptığınız her şeyi değiştirin (örneğin; göz ve baş hareketlerinizi, mimiklerinizi, kullandığınız artikülasyon duruşlarını)
- ‘gereksiz sözcükler’ kullanmanızı aşamalı olarak değiştirip değiştiremediğinizi takip edin. Cümlede tek başına geldiğinde korkutan bir sözcüğün üretimini ertelemek ya da zaman kazanmak için bu ekstra sözcükleri ekleyebilirsiniz. (‘ya’, ‘yani’, ‘bir düşüneyim’) İpucu: Kendinizi gereksiz sözcük söylerken bulduğunuz her zaman, okurken ya da bir arkadaşınızla sohbet ederken de bilerek birkaç kez bu sözcükleri kullanın.

Kekemeliğin Nüksetme Olasılığı İle Baş edin

Yetişkinler için tedaviden sonra kekemeliğin nüks etmesi yaygın bir problemdir. Ek olarak, bireysel ve grup tedavilerinin uygulanması genellikle mantıklı bir seçimdir.

- Sabırlı olun. Bazı günler ve olaylarda modifikasyon tekniklerini kullanmada daha başarılı olacaksınız.
- Konuşmada akıcılığı başardığınızı hissetseniz bile, özellikle basit konuşmalar sırasında konuşmanıza basit istemli kekemelik ekleyin. Özellikle kaçınma davranışlarını kullanmaya başladığınızı hissettiğinizde, bu aktiviteyi varın.

- Konuşmanızda mükemmel akıcılığı başarmanın baskısından kurtulmak için kekemeliğinizi ilan edin. (insanlara kekeme olduğunuzu söyleyin, bir destek grubunun rozetini takın ya da tişörtünü giyin. Bir konuşma ya da sunum sırasında istemli olarak kekeleyin)
- Kekemeliğinizle ilgili zor zamanlar (hayal kırıklığı, utanma, mahcubiyet ve motivasyon eksikliği) yaşadığınızda arayabileceğiniz bir arkadaşınız olsun.
- Topluluk karşısında konuşma deneyimleri elde edebileceğiniz grup toplantılarını belirleyin.
- Konuşma akıcılığı bozukluklarında uzmanlaşmış, bir dil konuşma terapistine danışın. Bu, gayriresmi bir danışmanlığın kapısını açabilir, ek materyaller için kaynak sağlayabilir ve hatta resmi tedavi imkânı yaratabilir.

İlerleme Kaydedip Kaydetmediğinize Karar Verin

Değişikliğin, doğrusal olmaktan ziyade genellikle periyodik bir süreç olduğunun farkında olmak önemlidir. Değişikliği görene kadar, kompleks bir problemi çözmek çok çaba gerektirir.

- ‘Akıcı konuşmanın hakimini’ aramaktan kendinizi kurtarmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Özellikle basit ve akıcı olan kekemelikler iyi olabilir.
- Hedefinize ulaşırken karşılaştığınız geçici başarısızlıklar cesaretinizi kırmasın. Değişikliğe daha basit bir seviyeden başlamanız gerekebilir.
- Küçük başarılarınızın farkına varın ve başarılarınız için kendinizi ödüllendirin. (korkulan sözcükleri kullanma, basit kekemelik, yeni aktivitelerde yer alma vb.)
- Kaçınma davranışlarınızı azalttığınızda, kekemeliğinizde geçici bir artış olduğunu fark edeceksiniz. Daha çok risk alıyor ve hayatınızı büyük bir özgürlükle yaşıyorsanız, bunun ilerlemenizin gerçek göstergesi olarak kabul etmelisiniz.

- Problemlerinizin üstesinden geldiğinizde, kekemelik durumlarınıza eşlik eden komik olayların farkına varın ve kendinizi takdir edin.
- Kekemeliğinize rağmen, eskisinden daha fazla konuşma ortamlarına girdiğiniz için kendinizi takdir edin. Belki de inandığınızdan daha sosyal birisinizdir.
- Sizin konuşma akıcılığınız ve kendiniz ile ilgili yaptığınız bakış açısı değişikliklerine başkalarının da uyum sağlamaya başlayacaklarının farkında olun. Siz değiştikçe, başkaları da rollerini değiştirebilir veya düzenleyebilir.
- Belli ortamlarda kekemeliğiniz olmasına rağmen, daha az utanma ve mahcubiyet hissettiğiniz için kendinizi takdir edin.
- Eskisine göre daha çok ortamda konuştuğunuz ve sohbeti başlattığınız için kendinizi takdir edin.
- Daha önce hiç düşünmediğiniz eğitim, mesleki ve sosyal seçenekleri düşündüğünüzü fark edin.
- Kekemeliği, en azından bazı durumlarda, kendinizi ve karşınızdakini anlama fırsatı veren bir hediye olarak görün, aksi takdirde böyle bir fırsatınız olmayabilirdi.

Sonuç

Değişim için kabul etme, umut ve harekete geçme gereklidir. Değişim süreci kolay değildir ve bazen tepeye tırmanmak gibi zahmetli bir yol olduğunu düşünürsünüz. Ancak, her zor yolculuğun eğlenceli ve heyecan verici bir maceraya dönüşebileceğini unutmayın. Kekemelik ile ilgili tutum ve davranışlarınızı değiştirmek, bir çok açıdan büyüme sürecidir. Kendinizi ve konuşmanızı gizlemeyi bıraktığınızda, birçok yeni fırsatlar yakaladığınızı keşfedeceksiniz. Ancak bu yolculuğunuzda yalnız değilsiniz. Özellikle kekemelik destek grubunun üyesi olan gezginlere katıldığınızda, muhteşem yeni arkadaşlar edineceksiniz.

Bölüm 23

kılavuzlar

Paul E. Czuchna

Çeviri: Yrd. Doç. Dr. Fatma Esen Aydınlı

Kekeme kişilerin çoğu, yetişkin olduklarında, akıcı konuşmak için yaptıkları çabalardan yılmış olurlar ve başarısızlıklarından rahatsızlık duymaya başlarlar. En azından ortalama zekaya sahip olduklarını bilmelerine rağmen iletişim kurma çabaları sırasında harcadıkları sonsuz emek ve enerjiye katlanmak zorunda kalıyorlar. Kekemeliklerini yönetme konusunda kendilerini çaresiz hissederler ve kendileri ile ilgili yanlış olan şeyin ne olduğunu merak ederler. Sonuçta, kekemelikten çok ve çok daha fazla korkarken konuşmaktan çok ve çok daha az zevk alırlar.

Yıllarca, çoğu kekeme kişi, doğrudan ya da dolaylı olarak kekemeliklerini durdurmak üzere iyi niyetli öneriler almıştır. Bu öneriler, mucizevi hızlı tedavileri ve akıcı konuşmayı öne sürer. “Kekeleme ihtimalin olduğu zaman her sözcükten önce, derin bir nefes al ve ardından kekelemeden söyle”. “Söylemeden önce ne söyleyeceğini düşün, böylece kekelemeyeceksin”, vb.



THE STUTTERING FOUNDATION®

Siz de, diğ er her kekeme gibi, kekemeliğ in yanlış olduğunu ima eden ve yavaş yavaş aşıl原因an benzer reçeteler duymuşsunuzdur. Kekeme kişi, akıcı konuşmak için çabalarken, ara ara meydana gelecek kekemelik ile başa çıkamama korkusu giderek artar. Meydana gelebilecek kekemelikten kaçınmaya veya kekemeliğ i önleyemeyeceğ i zamanlarda saklamaya çalıştıkça problemini daha fazla yalanlamaya çalışır.

İki temel kekemelik tipi mevcut gibi görünmektedir: 1) *Gizli kekeme*, söylemekten korktuğ u sözcüklerden ve iletişim kurduğ u kişilerin, kendisini kekeme biri olarak gösterebilecek durumlardan kaçınmaya çabalayan ve 2) *Açık kekeme*, iletişime girdikten sonra, sözcükleri söylemek için çabalayan. Siz hangisisiniz?

Gizli kekemenin bazı iletişim davranışlarına ve ona eşlik eden bazı hislerine bakalım. Gizli kekeme olan kişiler, söyleyecekleri ifadeleri tümünü tararlar ve kekemlikle sonuçlanabilecek herhangi bir sözcüğü bulmaya çalışırlar. Herhangi acil bir durum için sürekli hazır olmalıdırlar, böylelikle bu sözcüklerden kaçınabilir ve kekemeliğ i maskeleyemeye devam edebilir. Olası kekemeliğ i sezdiklerinde, korkulan sözcüklerle doğrudan temas etmekten kaçınmaya çalışırlar. S ylemeleri gereken sözcükleri daha akıcı s yleyebildiklerini hissedene kadar ertelerler veya farklı sözcükler kullanarak ifade ederler. Ya da özel bir sözcüğü söylemeleri gereken hassas bir anda, göz kırpması, hızlı vücut hareketleri ve mimikler gibi farklı zamanlama araçları kullanırlar. Kekemelik olarak yorumlanabilecek herhangi bir açık mücadele hareketine katlanmaktansa, anahtar sözcüklerle boş kalan yerleri doldurmaya çalışırlar, ya da tamamen iletişim isteklerini bırakırlar. Gizli kekeme kişiler, hangi konuşma durumlarında kaçınılmaz olarak kekemeliğ e eğilimli olduklarını ve bu durumlardan kaçınmayı yönetebilecekleri konusunda uzman olmuşlardır. ( rn. Telefonu kullanmak yerine biriyle konuşmak için bir kilometre yürümek, konuşmayı içeren işleri başkalarına göndermek vb.) Siz bunları yapıyor musunuz?

Aksine, açık kekeme kişilerin  oğ u, iletişim kurdukları sırada herhangi bir g   l ğ  olacağ ı fark ettiklerinde sözcükleri ve sesleri hızlıca



söylerler. Kekemelleikle mücadele etmeyi sevmezler, ancak onlara katlanmayı öğrenmiş olurlar. Aynı zamanda, herhangi bir şekilde kekemeliğın olacağını düşündüğü durumlardan ve bazı sözcükleri söylemekten kaçınabilir. Ancak, yine de, sözcükleri söylemeyi erteleyebilir ve dışa doğru kekemelik anları *boyunca* daha çirkin davranışlarından kaçınabilirler. Açık kekeme kişiler, iletişim için gereken zaman konusunda sabırsız olan dinleyicilerden aldıkları cezayı hissederler. Ancak herşeye rağmen konuşmayı ve böyle yapmayı severler. Diğer kişilerin sözcükleri kendileri yerine söylemelerine ya da ifadelerini tamamlamalarını tolere edemezler. Konuşma hızını artırma çabalarında kendilerini oldukça yılmış hissederler, ancak aynı zamanda bunu başarmayı engelleyen durumları aşmak için birçok mücadele davranışı da gösterirler. Gerekenden daha yoğun kekemelik gösterirler! Sözcüklerini gerçekten kolayca söylemelerini engelleyen şeyler yaparlar. Belki siz de yapıyorsunuz.

Kekemelerin nasıl akıcı konuşulacağını öğrenmelerine gerek yoktur. Akıcı ifadelerine nadiren dikkat etseler de, aslında, bunu nasıl yapacaklarını biliyorlardır. Bloklarına ya da korkularına nasıl tepki vereceklerini öğrenmeleri gerekebilir ancak (yeni bir şeymiş gibi) sözcükleri akıcı söylemeyi öğrenmelerine gerek yoktur. Şiddetli hayal kırıklığının bir kısmı da, sözcükleri akıcı söylemeyi bildiği halde, kendilerini takılmış ve yapamaz halde bulmalarındandır. Kekeme kişiler, kekemelik durumunda, eşlik eden korkuyu ve hayal kırıklığını azaltmak için ne yapmaları gerektiğini öğrenmeye ihtiyaç duyar. Belirsiz bir hedef olarak onlardan geri çekilmeye çabalamaktansa kekeledikleri sözcükleri daha kolay söylemeyi öğrenmelidirler. Bloklardan sonra sözcükleri tamamlamanın diğer yolları gibi kekeleyeceklerini sezdiklerinde de farklı kekeleme yollarına ihtiyaç duyarlar. Kısaca, ilk olarak, iletişimlerini çok az miktarda engelleyen, daha iyi kekeleme yoluna ihtiyaçları vardır. Nasıl akıcı kekeme olacağınızı biliyor musunuz?

Kekeme olan çoğu kişi, daha az mücadele ile farklı şekilde kekelemeyi öğrenme düşüncesine şiddetle tepki gösterir ve karşı çıkar. Sonuç

olarak, yıllarını hiçbir şekilde kekelememeye çalışarak ya da meydana geldiğinde kekemeliği saklama çabası ile geçirmişlerdir. Gizli kekemelik düzeyi fazla olanlar, kekemeliği olduğunun keşfedilmemesi için bir sürü hile geliştirmeye çok zaman ve çaba harcadıkları için, akıcı kekemeliği öğrenmeyi denerken, aşırı korku ve paniğe kapılabilirler. Açık kekemeler, daha az çaba ile kekelemeyi öğrenebileceklerinden şüphe duysalar bile, bunun kendilerine bir rahatlama sağlayacağını kabul ederler. Bununla beraber, orta vadede ulaşılması gereken bir hedef olarak daha akıcı kekelemeyi öğrenme düşüncesi, neticede bir olasılık haline dönüşmeye başlar.

Gizli kekemelerin açık kekemelere göre katetmek zorunda oldukları daha uzun bir yol vardır. Gizli kekemeler, ilk olarak, kekemeliği sezdiklerinde, istemli kekemelik yaparken neden korktuklarını bulmak zorundadırlar. Bunu yapmak için, kekeleyeceğini düşündüğünde eskiden kullandığı kaçınma hilelerini yapmamalıdır. Kişi, genellikle, ne yapabileceğini tahmin ederek yaptıklarıyla dayanmayı öğrenmelidir. Öte yandan, açık kekemeler, kekemelikleri sırasında aslında ne yaptıklarını daha dikkatli incelemeli ve tolere etmeyi öğrenmelidirler. Hem açık hem de gizli kekemeler, neyin değişeceğini etkili bir biçimde bilmeliler ve daha akıcı kekemelik tarzını yaratan prosedürler ile ilgili net resmi çizebilmelidirler. Sürekli olarak akıcı konuşma düşüncesine kapılıp düşüp yenilmek yerine, akıcılık ile ilgili sağlam köprüler kurmayı öğrenmelidirler. İçinde bulunduğunuz keşmekeşten nasıl kurtulacağınızı biliyor musunuz?

Tekrar ve tekrar peşinde koşmanız gereken aşağıdaki önemli tecrübeler, bulunduğunuz yerden gelecekte olmak istediğiniz yere gitmenizi sağlayacak köprüyü kurmak için ihtiyacınız olan temel materyal ve araçlardır:

- 1- Kekemeliğiniz dahil olmak üzere tüm davranışlardan siz sorumlusunuz.
- 2- Kekemelik, kasıtlı olarak dayanılmış, hissedilmiş, devam ettirilmiş ve çalışılmış olabilir.

- 3- Kaçınma, sadece korkuyu ve kekemeliği arttırır ve bu nedenle, kaçınma davranışı azaltılmalıdır.
- 4- Mücadele etmek, bloklardan hızlı kaçış, tahmin edilen ya da hissedilen bloklardan kaçınmak, ihtiyaç duyulana ulaşmaktan ziyade kekemeliği kötüleştirir ve ısrarlı olmasına yol açar.
- 5- Bir bloktan kendinizi isteyerek kurtarmanız ya da bir sözcüğün söylenmesini tamamlamadan önce tekrar etmeniz mümkün olabilir mi?
- 6- Bir kekemelik anı meydana geldiğinde, incelenebilir; ve olabilir diğince kötü etkileri azaltılabilir.
- 7- Normal konuşmanıza devam etmek ve daha kısa, rahat, zahmetsiz kekemelik anları, daha şiddetli kekemeliği azaltır.
- 8- Kendi kendinizi telkin ederek gelmekte olan kekemeliğe karşı konulabilir ve sözcükler olabildiğince normal bir şekilde söylenebilir.
- 9- Kekemeliği yoğunlaştırma eğilimi yaratan yıkıcı dinleyici reaksiyonlarına karşı engeller koymak mümkündür.
- 10- Duygu karmaşası, endişe, suçluluk ve düşmanlık azaltılabilir.
- 11- Her çaba, egonuzu, kendinize güveninizi ve kendinize saygınızı arttırmalıdır.
- 12- Genelde toplum, kekemeliği ile açıkça yüzleşen ve başa çıkma-ya çalışan insanları ödüllendirir.
- 13- Akıcı bir şekilde kekelemek, gülünç bir şekilde kekelemeye göre daha ümit vericidir ve kekeleseniz bile her durumda konuşabilmek çok eğlencelidir.

Bu listeyi şöyle bir okuyup unutacak mısınız? Yoksa, her maddeyi dikkatlice göz önüne alıp ve size yardımcı olabilecek bir yol bulmaya çalışacak mısınız?

Kekeme kişilerin sürekli yapması gereken bu uygulamaları, kişinin tek başına yapması ya da planlaması zor olabilir. Kekeme kişi, kendini sosyal izolasyonda hisseder. Kekemelik için yapılan konuşma terapisi, terapi süresince deneyimlerini paylaşabilecek yetkin konuşma terapisti ile çalışmayı gerektirir. Yetkin konuşma terapistinin rehberliği sıklıkla terapinin başarısı için zorunludur. Yapabiliyorsanız yardım alın, ama hiç kimse yoksa kendi kendinize yardım edin. Diğerleri de böyle yaptı!

Bölüm 24

bilgi, anlayış ve kabul

Robert W. Quesal

Çeviri: Arş. Gör. Aydan Baştuğ Dumbak



Her ne kadar, tüm kekeme kişiler adına konuşsam da, kişisel deneyimlerimi sizlere aktarabilirim. Benim deneyimlerim ve sizinkiler, birbirinden büyük ölçüde farklı olabilir, bu yüzden yorumlarımı üzerinde iyice düşünülecek şeyler olarak göz önünde bulundurun. Anlatacağlarım, 40 yıldan fazla bir süre boyunca kekeme olan biri tarafından sunulan öneriler ve kazanılan bakış açılarıdır.

Muhtemelen bazı ortak yönlerimiz de vardır. 1973’de, *Reader’s Digest*’te reklamını görerek sipariş ettiğim, *Kekemeler için Öneriler (Advice To Those Who Stutter)* kitabının ilk baskısını okudum. *Kekemeler için Öneriler* kitabını okumak, hayatımda bir dönüm noktasıydı. Umarım, kitaptaki bu bölümü ve diğer bölümleri okuduktan sonra, siz de benim gibi yararlanabilirsiniz.



THE STUTTERING FOUNDATION®

Kekemeler için Öneriler kitabının birinci baskısının yazarları, daha önce hiç kimsenin yapmadığı şekilde “benimle konuştular”. Bundan önce, çok fazla kekeme kişi tanıımıyordum ve hiç kimse bana kekemeliğim hakkında fazla bir şey söylememişti. Kekemelik hakkında bildiklerimin çoğu kendi deneyimlerim ve duygularıma dayanıyordu. Kekemeliğimi anlamaya çalışıyordum ama bunu tek başıma yapıyordum. Yazarlar, benimle benzer deneyimleri paylaşan başka insanlar olduğunu fark etmemi sağladılar. Örneğin, bu kitabı okumadan önce, başka insanların da bir restoranda siparişlerini söylemek yerine kolay bir siparişle değiştirdiklerini ya da telefonda konuşmaktan kaçındıklarını ya da bir mağazada aradığı bir şeyi bulabilmek için satış elemanına sormak yerine dolanıp durduklarını, ya da adlarının sorulacağı durum ve ortamlardan kaçtıklarını düşünemedim. Benim sık sık yaptığım bu şeyler, 25 yıl önce okuduğum bölümlerin yazarları olan kekemeler arasında epeyce yaygın olan “baş etme davranışlarıydı”. Ayrıca, bütün yazarların kekemeliklerine rağmen (ya da bazı durumlarda kekemelikleri sayesinde) hayatta başarıyı yakalamış olmalarından etkilenmiştim.

O zamana kadar, hayatımı, tam anlamıyla amaçsız bir varlık olarak sürdürüyordum. İki yıllık yüksekokulu bitirmiştım fakat ikinci sınıftan sonra okulu bırakmıştım. Bir sonraki yılın bir kısmını, Teksas’ta, üniversite okuyan liseden bir arkadaşımınla aynı daireyi paylaşarak geçirmiştim. Teksas’ta olduğum süre boyunca çalışmadım, bunun yerine günlerimi geçmişi tekrar yaşayarak ve geleceğim hakkında düşünerek geçirdim. Ne yapacaktım? Benim gibi bir kekeme için gelecek nelere gebeydi?

Kekemeler için Öneriler kitabım, Teksas’a tam zamanında ulaştı. Hayatta neler yapacağım hakkında düşünüp taşınırken, çoğu konuşma terapisi alanında başarılı olan başka kekemelerin deneyimlerini okuma fırsatım oldu. Konuşma terapisinin, üniversite eğitimin için oldukça makul bir seçim olduğunu fark ettim.

Konuşma terapisi okumak, benim için çok doğru bir tercih oldu ve notlarım oldukça yükseldi. Derslerimden kevf aldım, kekemeliğimin

başka yerlere göre çok daha fazla kabul gördüğü bir yerdeydim. Aynı zamanda konuşma bozukluğum için de terapi alıyordum. En sonunda konuşmam iyileşti. Indiana Üniversitesi'nden lisans ve yüksek lisans dereceleri, orijinal kitabın yazarlarından biri olan Dean Williams ile çalışma şansı bulduğum Iowa Üniversitesi'nden de doktora derecesini aldım. Dü-rüstçe söyleyebilirim ki, bu kitap hayatımı değiştirdi. Konuşmam ve profesyonel hayatım da dahil olmak üzere, bugün olduğum neredeyse her şey, 1973 yılında okuduğum *Kekemeler için Öneriler* kitabına borçluyum.

Bu kitabın bana 1973'de yardımcı olduğu kadar size de yardımcı olabilmesi için ne söyleyebilirim? Yıllar boyunca, eğer kekemeliğimizi kontrol altına alacaksak, üç şeyin önemli olduğuna inandım. Bu üç şey, **bilgi, anlayış ve kabullenme**dir. Bütün bunların birlikte yol aldığını ve bireylerin kekemeliklerinin üstesinden gelebilmeleri için bu üç araca ihtiyaç duyduklarını düşünüyorum.

Bilgi, anlayış ve kabullenme gibi sözcükler, diğer birçok sözcük gibi çok kullanılır ve birçok farklı anlama gelebilir. Bu terimlerin anlamlarını netleştirmek için size bazı sözlük tanımlarını vereceğim:

Bilgi:

- Çalışma ve araştırmalar sonucunda ortaya çıkan doğruları, gerçekleri veya prensipleri tanımak
- Gözlem, deneyim veya okuma yoluyla kazanılan birikim

Anlayış:

- Anlayan bir kişinin zihinsel süreci; kavrayış; kişisel yorum
- Belirli bir şeye yönelik bilgi veya aşinalık; *bir şeyle baş etme, üstesinden gelme becerisi.*

Kabullenme:

- Uygun, genel ve doğru olarak görmek
- Sabırlı bir şekilde, boyun eğme ve tolerans göstererek tahammül etme
- Oluml

Belirttiğim bu tanımlar, bilgi, anlayış ve kabullenmenin bilinen yoldan daha çok bilinmeyen bir yolla, yavaş yavaş geliştiğini gösterir. Bunlardan bahsetmemin diğer bir nedeni de, kekemelik üzerine hep bilinen kurallarla çalışmış olsam da kendi kekemeliğim hakkında bildiklerimin çoğunun, deneyimlerimin ve kendi kendime denediğim şeylerin sonucunda ortaya çıkmış olmasıdır. Eğitimimi ve deneyimlerimi birleştirebilmem benim için büyük şans oldu. Bilgi, anlayış ve kabullenme doğrusal değildir. Birinin bilgiyi elde etmesi, anlayış veya kabullenmeyi edineceği anlamına gelmez. Üçü birbiriyle ilişkilidir.

Kekemelik hakkında bilgi edinmek için resmi veya resmi olmayan birçok yol vardır. Terapiye giderek, kekemelik hakkında bilgi sahibi olan bir konuşma terapistinden bir şeyler öğrenebilirsiniz. Bununla birlikte, resmi olarak terapiye katılmasanız bile kekemelik hakkında ulaşabileceğiniz sayısız bilgi kaynağı vardır. Bu kitabı ve diğer kaynakları okuyarak çok şey öğreneceksiniz. Diğer, iyi bilgi kaynağı ise çevrenizde var olan kendi kendine yardım grupları olabilir.

Şunu aklınızda tutmalısınız; kekemelik hakkında ulaşabildiğiniz bütün bilgiler doğru bilgi değildir. Başka bir deyişle, birinin bir ifadeyi sırf söylemiş veya yazmış olması onun mutlaka doğru olduğu anlamına gelmez. Kekemelik hakkında konuşan ve yazan kişiler, genellikle kendi özgün deneyimlerine bağlı olan belirli bir bakış açısına sahiptir. Bu yüzden, bu bakış açıları çeşitlilik gösterir. Ayrıca, ben olsam, kekemeliğin “cevabını” ya da “tedavisini” bildiğini iddia eden herkesten sakınırdım. Okuduğunuz veya duyduğunuz her şeyi kendi deneyimleriniz bağlamında ele alın. Kekemeliğin sizinle ilgili olan yönlerini daha derinlemesine inceleyin; sizin kekemelik deneyimlerinizle ilgili olmayan konulara daha az zaman ayırın.

Kekemeliğinizle ilgili zaten çok şey biliyor olabilirsiniz, en azından yukarıda bilginin tanımlandığı şekilde; “Gözlem, deneyim veya okuma yoluyla kazanılan aşinalık ve tanıdıklık” a sahip olabilirsiniz. Ama kendinize şu soruyu sormak istevebilirsiniz; “gerçekten ne kadar biliyorum?”

Diğer bir deyişle, bilginiz gerçekliğe mi dayalı, yoksa olduğunu düşündüğünüz şeylere mi bağlı? O durumda kekeleyeceğinizi “bildiğiniz” için, belirli seslerden, sözcüklerden, insanlardan vs. kaçınıyor musunuz?

Nereden biliyorsunuz? En son ne zaman bu koşullarda konuşmayı denediniz? En son ne zaman bu sözcükleri söylediniz? Zaman zaman bu sözcükleri akıcı bir şekilde söyleyebiliyor musunuz, yoksa sadece kekeleydiğiniz zamanları mı hatırlıyorsunuz?

Bu soruları, cevaplarını bilmediğinizi ima etmek için sormuyorum ama bunlar, kekemeliğimizi gerçekten bilip bilmediğimizi anlamak için kendimize sormamız gereken “zor sorulardır”. Nasıl konuştuğumuzu, nasıl kekeleydiğimizi ve kekemeliğimizin nasıl değişkenlik gösterdiğini bütün yönleriyle analiz etmemiz gerekir. Belki de *iyi* yaptığımız şeylere odaklanmamız önemlidir. Daha akıcı konuştuğumuz zamanlarda bunu nasıl yaptığımızı kendimize sormalıyız. Kendimizle ilgili yaptığımız değerlendirmeleri, nasıl konuştuğumuzdan daha çok, nasıl hissettiğimize dayandırırız. Konuşurken rahat hissetmiyor olabiliriz ve dinleyicimizin de aynı şekilde hissettiğini varsayabiliriz. Bir durumla ilgili kötü hissediyorsak, bu durumdaki konuşmamızın kötü olduğunu düşünebiliriz. Veya duygularımıza odaklanabiliriz, bloklarımızın üstüne gider veya “sözcükleri çıkmaya zorlayabiliriz”. Bunların çoğu ters etki yaratabilir fakat bir konuşmacı olarak kendi kendimize çalışmaya zaman ayırmadıkça, yararlı mı yoksa engelleyici mi olduklarını bilemeyiz.

Kekemelik hakkında daha fazla şey öğrendikçe, nasıl konuştuğumuzu ve nasıl kekeleydiğimizi daha iyi anlarız. Ben, kendi ismimi söylerken her zaman kekelemem. Bir mağazadaki satış görevlisiyle konuşurken her zaman sorun yaşamam. Zor olduğunu düşündüğüm sözcükleri, mükemmel akıcılıkla olmasa bile, çoğu zaman yeterince iyi söyleyebilirim. Çoğu zaman söylemek istediğimi güzel bir şekilde karşıya aktarabilirim – öyle görünüyor ki, muhtemelen, kekemeliğim beni, dinleyicimi rahatsız ettiğinden daha fazla rahatsız ediyor.

Ah, şu dinleyiciler. Bu genellikle kontrol edilmesi zor olan bir değiş-kendir. Bazı insanlar biz kekelediğimizde oldukça hoşgörülu olabilirken diğerleri sabırsız olabilirler. Bazıları apaçık şekilde çirkin davranır-bize lakap takar, bizimle alay eder, bize güler. Bunun keyifli bir deneyim olduğunu sanmıyorum ve sizin de aynı şekilde hissettiğinizi hayal edebiliyorum. O halde, dinleyicilerin nasıl üstesinden geliriz? Evet, bu yapılacakların en zor olanlarından biridir ama genellikle en yararlı olan yaklaşım, onlara kekeme olduğunuzu söylemektir fakat bu tanıştığınız herkese hemen “Selam, ben Bob Quesal ve ben kekemeyim” demeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Ama ortam uygun olduğunda ve fırsat çıktığında, kekemeliğiniz hakkında sosyal olarak uygun bir yorum yapabilirsiniz.

Örneğin, biriyle ilk kez tanıştığınızla, küçük bir konuşma yaptığınızı ve istediğiniz kadar akıcı konuşmadığınızı düşünün-o durumdaki zorlanmanızla ilgili bir yorum yapın: “Kekemeliğim bugün biraz kötü durumda”. Veya “Lütfen beni mazur görün, normalde yeni tanıştığım insanlarla konuşurken bu kadar kekelemiyorum.” Bu, benim meslektaşım ve arkadaşım olan Bill Murphy’nin kekemeliği “normalleştirmek” olarak tanımladığı şeydi. Kekemeliği saç renginiz, göz renginiz, boyunuz, atletik yetenekleriniz, yazma becerileriniz ve daha bir sürü diğer nitelikleriniz gibi, kendinize ait bir parça olarak kabul etmeye çalışın.

Siz kekemeliğinizle rahat olursanız, dinleyicileriniz de daha rahat hissedecektir. Çoğu zaman, bir blok yaşadığımızda insanların zalim bir şekilde bize gözlerini dikip baktığını veya bize güldüğünü düşünürüz. Birçok insan bu şekilde davranır çünkü kekemeliğimize nasıl tepki vereceklerini bilmezler. Onların bildikleri kadarıyla, bir nöbet geçiriyor ya da numara yapıyor olabiliriz. Genellikle dinleyicilerimizin bizim kendi hakkımızda bildiklerimiz kadarını bildiğini farz ederiz ama onlardan bu kadarını bilmelerini beklemek haksızlıktır. Dinleyicilerimize neler olduğunu söylersek durumu dinleyicilerimiz ve kendimiz için kolaylaştırmış oluruz. İnsanlara kekeme olduğunuzu söylemek -kekemeliğinizi normalleştirmek- yapması en zor şeylerden biri olabilir, aynı zamanda size

en büyük kazanımı sağlayacak şey de olabilir. Kekemeliğinizi anlamınıza, daha da önemlisi, başka insanların kekemeliğinizi daha iyi anlamasına yardım eden bir yöntemdir. Ayrıca kekemeliğinizi kabul ettiğinizi göstererek genellikle başka insanların da kabullenmesini kolaylaştırırsınız.

Öyleyse, kekemelik hakkında ve sizin kendinize özgü nasıl kekeleydiğiniz hakkında bilgi edinmek için zaman harcayın. Bir konuşmacı ve bir kekeme olarak durumunuzu daha iyi anlayabilmek için bu bilgiyi kullanın. Kekemeliği bir parçanız olarak kabul etmeye çalışın ve başka insanların da kekemeliğinizi anlamasına ve kabul etmesine yardımcı olun. Birçok olumlu niteliğe sahipsiniz. Eminim başka insanlardan daha iyi yaptığınız şeyler var ve başka insanların bilmediği şeyleri biliyorsunuz. Sizi eşsiz bir kişi yapan çeşitli özellikleriniz var. Kekemelik, olduğunuz kişinin sadece bir parçası. Siz, kendinizi kekemeliğinizle tanımlamak istemediğiniz sürece, kekemelik sizi tanımlayan bir özelliğiniz olamaz.

*Başka insanların kekemeliğinizi anlamasına
ve kabul etmesine yardımcı olun.*

Belki de en önemlisi, bu işte yalnız olmadığınızı anlamanızdır. Benim olduğum gibi olmayın ve her şeyi tek başınıza yaparak yüzünüze gözü-
nüzü bulaştırmayın. İnsanlar, bilgi, kaynaklar ve diğer yardım kaynakları
gibi var olan her şeyin avantajından yararlanın. Bu kitap başlangıç için
harika bir nokta. Benim için öyleydi ve sizin için de öyle olacağından emi-
nim.

Bölüm 25

kekemellekle yaşarken saygınlığını koruma

Gary J. Rentschler

Çeviri: Arş. Gör. İsa Tuncay Batuk

Kekeme olan bizlerin çoğu, konuşmaları-mızdaki kesilmelere bağlı olarak kuvvetli mahcubiyet, suçluluk, utanç ve nefret duygularını hissederiz. Bu duyguları yıllarca yaşamak, kendimizle ilgili nasıl düşündüğümüzü etkiler. Kekeme kişilerde, öz güvenin azalması, düşük özsaygı, aşağılık duygusu, utangaçlık ve kendini geri çekme gibi hisler sık görülür.



Yoğun kekemeliklerine rağmen hayattan zevk alan ve konuşması akıcı olmasa bile kendisini hayattan koparmayan kişiler de var. Bu kişiler, başkalarının saygı duymalarını sağlayan ve güçlü öz saygı hissi yansıtan özellikleri gibi bazı ortak niteliklere sahiptir. Onlar (1) kekemeliklerini objektif bir şekilde görürler, (2) kendilerini

eksilikleri ile kabul edebilirler,(3) kekeme olduklarını başkalarına açıkça anlatabilirler.

Kekemelle objektif olarak baş etmek. Birçoğumuz için kekemelik anlarında yaşadığımız karışık duygular o kadar güçlüdür ki, o anda neler yaşandığını detaylı olarak tanımlayamayız. Bazıları :“Çok gergindim” ya da “Bu gerçekten çok kötüydü” derken, diğerleri “Ses tellerim kilitlendi ve ses çıkaramadım” ya da “dudaklarım çok büyük bir kuvvetle birbirine yapıştı” diye söylerler. Dikkat ederseniz ilk iki açıklama *duyguları* ifade ederken, diğer iki açıklama ise o andaki *fiziksel durumu* ifade ediyor. Fiziksel davranışlarımızı açıkça ve objektif olarak görmemizi sağlayan yetenekleri engelleyen olumsuz duygular, kekemeliğimizle ilgili daha fazla şey öğrenmemize müdahil olur. Kekemeliğin fiziksel özelliklerini görebilmemiz için duygularımızın ötesini görebilmek üzere kekemelikten kendimizi uzak tutmalıyız. Kekemelik davranışlarımızla ilgili ne kadar çok şey bilirsek onlara o kadar hakim oluruz ve onların fiziksel ve duygusal bileşenlerini o kadar iyi yönetiriz.

Kendini kabul etmek. Biz kekemeler konuşmamızın akıcılığıyla ilgili gerçek dışı beklentiler geliştirmeye eğilimliyizdir. Konuşma akıcılığımızdaki bozukluk üzerinde o kadar negatif dikkat varken daha az dikkat çekme eğilimi anlaşılabilir bir durumdur. Birçoğumuz için, bu negatif dikkat, bireyler olarak kendimizi genel olarak memnuniyetsiz hissetmemize neden olur. Kekemeliğimize ek olarak kendimizi birçok konuda katı bir şekilde eleştirmeye ve azarlamaya başlarız.

Birçok insan kendi hatalarının ötesini görebilir ve kusurları ile kendisini kabul eder. Ebeveynlerimizin ve arkadaşlarımızın da kusurları da vardır, ancak kusurlarına rağmen onların sevgilerine ve samimiyetlerine çok değer veririz. Bizi birey yapan ve unutulmaz kılan eksik yönlerimizdir. Kusurlarımıza sahip çıkmak, benzersizliğimizi onurlandırır.

Bir Açıklama Hazırlamak. Kekemeliğimiz ile kendimiz arasına mesafe koymanın bir kısmı da, biz konuşurken karşımızdakinin nasıl hissettiğini takdir etmektir. Kendimizi bir başkasının gözünden

görebilmek kendimize yardım etmenin başka bir yoludur ve kekemeliğimizin olumsuz etkilerine karşı dirençli olmaya başlarız.

Açık fiziksel engellerle (tekerlekli sandalyeye mahkum olmak gibi) karşılaştırıldığında kekemelik en azından biz konuşana kadar görünmez bir durumdur. Bu yüzden, dinleyiciler, konuşma sırasında kekelememize hazırlıksız yakalanırlar. Kendilerini hazırlamaları için bir uyarı veya seçenek olmadığı için muhtemelen bu yüzden kekelediğimizi duyunca şaşırırlar. Merak ve şaşkınlıkla beraber ne görüp ne duyacaklarıyla ilgili bir açıklama arayışı içerisinde olurlar. Kekemeliğin dışarıdan gözlenen birçok belirtisi, nöbet geçirmek, kas spazmı ve diğer medikal problemler gibi bir izlenimi verebilir. Dinleyici, alarına geçer, kafa karışıklığı ve nasıl davranacağını bilememe tavırları sergiler. Önsezilerimiz kekemeliğimiz olduğunu açıklamamamızı söyler. Muhtemelen, güçlü mahcubiyet, suçluluk ve utanma duygularımız, kendimizi geri çekmemize neden olur ama yine de konuştuğumuz kişilerin bizim zorlu konuşmamıza, ikincil vücut hareketlerimize ve yüz buruşturmalarımıza dikkat etmediklerini ümit ederiz. Bu gibi durumlarda önsezilerimiz bize yardımcı olmaz. Kekemeliğimiz ile ilgili dinleyicilere bilgi vermez ve açıklamada bulunmazsak, dinleyicilerin merakları giderek artar. Bir açıklama beklentisi, rehbersiz bir şekilde devam ederse, sıklıkla ulaştıkları sonuç, kekemeliği çok aşırı bir kusur olarak görmeleridir. Dinleyicilerden gözlemlerini açıklamaları istenildiğinde, sıklıkla sorguladıkları, kekeme olan kişinin mental ve fiziksel yeterlilikleridir. Bu sorular, bizim gibi kekeme kişiler için çok incitici ve yaralayıcıdır; kendimizle ilgili olumsuz duyguları pekiştirir.

Bir çok kişi, herhangi bir kişinin bozukluğu görünür ise isteyerek alay etmez. Örneğin, tekerlekli sandalye kullanan bir kişiyi gördüğünüzde hemen kapıyı açmaya çalışırsınız, o anki ilk hissiniz gülmek değil, ona yardım etmektir. Neden? Onu görürsünüz, zor durumda olduğunu anlarsınız ve refleksif olarak ona yardım etmeye çalışırsınız. Onun neden kapıyı açamadığını merak etmezsiniz. Çok açık-o tekerlekli sandalyededir ve bu yüzden ona kapıyı açarak yardım edersiniz.

Şu duruma vereceğiniz tepkiyi bir dakika düşünün. Bir kişi, iki tane kutu taşıyor: vücudu aniden titremeye başlıyor ve kutuları düşürüyor, içerisindeki cam eşyalar kırılıyor. Titremesi durduktan bir dakika sonra, kutuları kaldırıyor ve yoluna devam ediyor. Ne düşünürdünüz? “Ne problemi olabilir? Belki epilepsi hastası yada belki de çok tuhaf biri.” Bir açıklama olmadan, merakınız artar ve ne düşüneceğinizi bilemezsiniz.

Olaydan sonra yolunuza devam edip gitmek yerine, “Yeni bir ilaç tedavisine başladım ve yan etkilerine hazır olmadığımı düşünüyorum. Oturmama yardım edip bana bir bardak su verir misiniz?” demiş olsa ne olurdu. Şaşkınlık ve meraktan kurtularak o kişiyi anlardınız ve ona yardım etmek isterdiniz. Tekerlekli sandalyedeki kişiye kapıyı açtığınız zamanla aynı hassaslığa ve yardımseverliğe bürünürdünüz. Biz de kekemeliğimizle ilgili bir açıklama sunarak karşımızdakinin merakından kurtulmasını ve daha hassas ve yardımsever olmasını sağlarız. **Açıklama** fark yaratır.

Açıklama, (1) kekemeliğin doğasıyla ilgili ifadeler, (2) kekemelik ile ilgi bildiğimiz bazı gerçekler ve (3) yapıldığı takdirde bize yardımcı olabilecek bazı şeyleri içerir. Şimdi bazı kekeme kişilerin açıklamalarını nasıl yaptıklarına bakalım:

Michael B.: “Bütün hayatım boyunca kekemelik problemi yaşadım. Konuşmaya başlamadan hemen önce ses tellerimin gerilmesine ve ses çıkarmama neden olan bir endişe yaşıyorum. Ne istediğimi söylemek için biraz daha fazla zamana ihtiyaç duyuyorum, yavaş konuşma ihtiyacımı anlayışla karşılayacağınızı diliyorum.”

Kim M.: “Konuşmam boğazımda düğüm olunca çok utanç duyuyorum. Bazı çalışmaların kekeme kişilerin konuşurken beyinlerini farklı kullandıklarını bulduklarını duydum. Konuşma terapisiyle bu durumu yenmeye çalışıyorum. Eminim, kekemeliğim size biraz rahatsızlık verecektir, ama gerçekten iyiyim. Kendimi daha iyi hissedene kadar bana bir-iki dakika izin vermeniz bana çok yardımcı olacaktır.”

Rob S.: "Hey! Beni dinler misiniz? O zaman kendimi daha iyi hissediyorum. En iyisi eğerlere asılıp, konuşmamı biraz yavaşlatmalıyım."

Phil R.: "Gördüğünüz gibi bazen kekemeyim. Benim babam da kekeme. Bu da gösteriyor ki ben birçok fikri hızlıca açıklamaya çalışıyorum ve karıştırabiliyorum. Bu tuhaf ve sinir bozucu bir duygu. Biraz daha yavaş konuşmaya ve sözcükleri daha kolay söylemeye odaklanmam gerekiyor. Konuşurken hızlanırsam lütfen beni uyarın."

Bu örnekler, kekemeliğimizi başkalarına açıklamak ve bizleri anlamaları için çok faydalı olabilirler. Her açıklamada kişiler zorlandıklarını anlatıyorlar ve bu durumu bazıları *kekemelik* olarak bazıları ise *konuşma problemi* olarak ifade ediyor. Yaşanan zorluğa bir isim vermek veya açıklamak, davranışların gizemini ortadan kaldırıyor. Kekemeliğin açıklanması ile ne olduğunun yanı sıra ne olmadığını da anlatmayı kolaylaştırır. Bu bir konuşma problemi, mental bozukluk yada tuhaf bir davranış değişikliği değildir. Bu, dolaylı olarak kekemeliğimiz ile ilgili sorumluluk almamızı sağlar. Bu çok önemlidir çünkü bu durum bizi kekemeliğin kurbanı olmak yerine onu değiştirmemiz için bize güç verir, sonuçta konuşma üzerine olan etkisini en aza indirir.

Her bir açıklama, ayrıca, kişilerin konuşmaları ile ilgili bazı gerçekçi bilgiler de sunar. Bu açıklamalar, onların kekemelikleri ile ilgili objektif bir farkındalık, anlayış ve kabullenmelerini de yansıtır. Açıklamalar, aynı zamanda, dinleyicilerin size nasıl yardımcı olabilecekleri ile ilgili öneriler de sunar. Konuştuğunuz kişilerin birçoğunun kekemlikle ilgili bir deneyimi yoktur ve ne yapacaklarını bilemedikleri için kendilerini garip hissederek. Ne yapmaları gerektiğini öğrendiklerinde, genellikle yaparlar. Biz şu anda kekemeliğin etkilerinin üstesinden gelmek üzere, potansiyel bir muhalifi önemli bir müttefiğe dönüştürmüş olduk.

Kekemelik ile ilgili açıklamayı öğrenmeyi hak eden ilk kişi aslında sizsiniz. Kekemelik, kontrol sizde değilmiş gibi hissettiğiniz ve neden böyle stresli bir deneyim yaşadığınızı anlayamamaktır. Açıklama olmadan, bu korkutucu deneyimden keşfetmeden önceki. Basit bir açıklama-

nın yapılması, kekemeliği şiddetlendiren olumsuz düşünceleri ve korkuyu durdurmaya yardımcı olur. Sizlerin, kekemeliğiniz ile ilgili olarak başkalarına yapacağınız objektif açıklama, dayanıklılığınızın temelini oluşturabilir. Bu açıklama, detaylı ve ayrıntılı olmalıdır. Kendiniz ve kekemeliğiniz ile ilgili kendi bildiğinizden daha fazlasını yansıtır.

Kişisel açıklamanız şu şekilde olabilir: "Ben konuşurken sıklıkla kekelerim. Kekemeliğimin sebebi henüz bilinmiyor ama ben bu durumda ses tellerimi gerilmiş, kendimi de stresli hissediyorum. Yıllar geçtikçe, konuşurken endişe duymaya başladım. Bu endişem, ses üretme mekanizmamda daha fazla gerginliğe yol açıyor ve konuşma akıcılığım daha fazla bozuluyor. Bu aşırı gerginlik ses tellerimi kullanmamı ve ses üretmemi engelliyor. Bunu her yaşandığında utanıyordum ve konuştuğum kişiden gözlerimi kaçırıyordum. Bazen ses çıkarmak için başımı yukarıya yada aşağıya hareket ettiriyordum. Kekemeliğimi çok can sıkıcı ve utanç verici buluyordum ve düşüncelerimi ifade edemediğimde başkalarının yanında küçük düşmüş hissediyordum."

"Ben normal bir insanım; herkes, bu gibi bir probleme benim gibi tepki gösterecektir. Kekemeliğimi öğrenirken onu kompanse etmek için yaptığım şeyleri de öğreniyordum. Benim kekemeliğime karşı gösterdiğim birçok tepki kekemeliğimin şiddetini daha da arttırıyor. Bu tepkilerin bazılarını değiştirmeyi ve kekemeliğimi kontrol etmeyi öğreniyordum. Uzun yıllardan beri kekeliyorum ve gelişen bazı olumsuz hislerin üstesinden gelmem biraz zaman alacak. Zorlandığım durumları biliyorum ve bunlarla baş etme yollarını öğreniyordum. Kendi kendime çok daha olumlu konuşuyordum ve kendimi kusurlarımla kabul ediyordum. Kendimi bu şekilde kabul etmeyi öğrenirken, diğer insanların da beni görmesine izin vermeyi ve beni böyle kabul etmesini öğreniyordum. "

Bu ifadeler, size saygınlık duygusunu yansıtan, derin bilgi, onay ve kuvveti sağlar. Belki, bunlar sizin kullanacağınız sözcükler olmayacak, ancak kekemeliğinizle barışık şekilde yaşamaya yol açan olumlu, güven veren ve onurlu duruşunuzu vansıtacaktır.



Sonuç

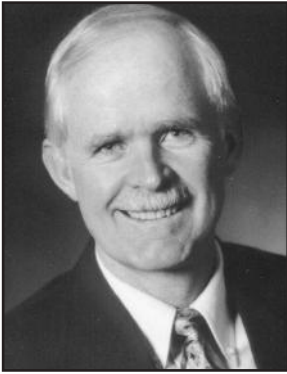
Kekemelik, hayatımızın birçok yönünü zorlaştırır. Aktivite katılımlarımızı, başkaları ile olan ilişkilerimizi sınırlayan olumsuz duygular kendimizle ilgili düşüncelerimizi de etkiler. Kendi kusurlarımız, bizim için diğer kişilere göre daha fazla önem taşır. Kendimiz hakkında ne hissettiğimiz kadar başkalarına kendimizi nasıl ifade ettiğimiz de diğer kişilerin bize verdiği tepkileri etkiler. Kusurlarımızla objektif olarak yüzleşmek ve onları tüm boyutlarıyla kabul etmek, kendimizi saygın bir şekilde ifade etmemizi sağlar. Kekemelik davranışlarımızı anlamak ve kabul etmek için kendi ihtiyaçlarımızı anlamaya çalışmak, başkalarının bizi daha iyi anlamasını ve kabul etmesini sağlar.

Bölüm 26

**yaşamınız, kekemelik için
tasalanarak harcamaktan çok daha
önemlidir**

Kennet O. St. Louis

Çeviri: Arş. Gör. Önal İncebay



Sevgili kekeme arkadaşım:

Kolorado' nun kuzey batısında ıssız bir vadedeki bir çiftlik evinde büyüdüm. Yaşadığım köyde tek odalı bir okula gittiğim, çoğunlukla kuzenlerimle vakit geçirdiğim harika bir çocukluğum oldu. Fakat kekemeydim. Ailem, ben çok küçükken, trafik kazasında ölen amcamın da kekeme olduğunu anlattı. Başka, pek birşey söylenmemişti. Görünen o ki, bir konuşma terapisti aileme, kekemeliğimi görmezden gelmelerini söylemişti. Ailem, akrabalarım ve arkadaşlarım kekemeliğimi kabul etmiş olmalarına rağmen tek başımaydım.



THE STUTTERING FOUNDATION®

Liseye kadar, bir dil ve konuşma terapistinden etkili bir terapi almaksızın büyüdüm, ve sonunda arayışa girip, formal bir terapi aldım. Bu yardım sayesinde şimdi, neredeyse her zaman korkmadan ve çok az kekemelikle konuşabiliyorum. Eğer ailemin ve benim bu kitaba ve diğer kaynaklara daha önce erişim şansı olabilseydi, bunu başarmak çok daha kolay olurdu.

Sen de kekeliyorsun. Bundan rahatsızlık duyduğun şüphesiz yoksa bu kitabı okumazdın. Şimdi daha çok dil ve konuşma terapisti var, bu yüzden belki terapi almışsındır. Belki de almamışsındır. Konuşma terapisi hizmetlerine ulaşamayan birçok yer olduğunu veya insanların, ulaşabileceklerinin farkında olmadıklarını biliyorum. Dünyadaki birçok yerde, bu hizmetler yoktur. İlk önerim, yaşadığın yerde, kekemelikle ilişkili kişisel-yardım organizasyonlarının olup olmadığını araştırman. Bunlar, kekeme kişilerin birbirlerine destek olmak için düzenli olarak toplandıkları organizasyonlardır. Eğer yoksa, birini başlatmayı düşün. Bu, yalnız olmadığını fark etmene yardımcı olur.

İşte, yardım ve tavsiye aradığın için bu kitabı okuyorsun. Ne güzel! **“Kaynakların yerini tespit etmek”** ilk önemli adımdır. Sana yardımcı olabilecek uzman bir dil ve konuşma terapisti bulabileceğini umuyorum; fakat bu şimdilik mümkün olmayabilir. Bu yüzden kekemeliğin hakkında düşünmen için bazı öneriler vermekten mutluluk duyarım.

İlk adımı attın. Haydi şimdi ikinci adımı atmaya. Ben, bunu **‘durum değerlendirmesi yapmak’** olarak adlandırıyorum. Hemen hemen tüm kekeme kişiler yardım ister, herkesin farklı motivasyon seviyesi, farklı beklentileri ve farklı geçmişleri vardır. Konuşma ile ilişkili acı verici korkularının üstesinden gelmek için kendine yardım etmek, sözcük veya ortamlardan kaçınmaksızın konuşmayı öğrenmek veya “kekemeliğin boyunca” meydana gelen blokların üstesinden gelmek için daha kolay yollar bulmaya çalışmak cesaret ister ve sıkı çalışma gerektirir. Bu korkaklara göre değildir. Baş etmeye hazır mısın? Haydi görelim.

Öncelikle, “kendi kekemelik hikayeni” anlat. Herhangi bir şekilde veya sırasıyla, aklına geldiği gibi anlat. Ya günlük şeklinde not tut ya da yalnız başına iken konuşma kaydı al (Çoğu kekeme kişi, kendi kendine konuşurken kekelemez ve bu gerçekten nasıl konuştuğunu dinlemek için iyi bir fırsattır.) Bu ödevi bitirdikten sonra, kendi kendine art arda şu soruları sor ve cevaplarını yaz: Kekemelik hayatımı ne kadar etkiliyor? Konuşmamı iyileştirmek için ne kadar para ve zaman ayırabilirim? Çabalarımı kim destekleyecek? Kim desteklemeyecek? Kekemeliğimin dışında yüzleştiğim diğer önemli sorunlar neler? Olumlu şeyler olmaya devam ediyor mu? Kekemeliğime yardımcı olan terapi ya da tavsiyeler neler olmuştu? Ne yardım etmemişti? Eğer yardım etmemişse, eğitim ya da tavsiyenin hatası ve benim hatam ne kadardı? Terapi almak için gelecekteki beklentilerim neler? Tamamen akıcı konuşacağımın garanti edilememesine rağmen kekemelik gibi çok zor problemi ele almaya istekli miyim?

Eğer son soruyu “hayır” diye cevapladıysan, bu başarısızlığın ya da zayıflığın bir işareti değildir. İyi bir sebebin olduğunu düşünüyorum. Basitçe anlamı olabilir; bunu kendi kendine yapabileceğine emin değilsin ve sen kekemelikte uzman bir dil ve konuşma terapistinin tavsiyelerini almayı tercih ediyorsundur. Bu aynı zamanda, kekemeliğin seni, üzerinde sıkı çalışıp, zaman kaybetmeye değecek kadar rahatsız etmediği anlamına da gelebilir. Yaşamının şimdi çok karmaşık olduğu anlamına da gelebilir.

Eğer cevabın “evet” ise, haydi şimdi diğer adıma geçelim **“sıkıntıyı azaltmak”**. Kekeme olduğun için veya kekelediğin zaman ya da kekemelikten kaçınırken veya kekemelikten kaçınmak için yaptığın her şeyi yazar mısın? Gerçekten ne yapıyorsan onları belirlemeye çalış ve bu ödevi yaparken, tutum ya da hislerini katma. Listen şu gibi şeyleri içermelidir: “Zor bir sözcüğün ilk sesini en az beş kez tekrar ederim”; “Konuşurken kişilerin yüzlerine bakmam”; “Telefonu cevaplamaktan kaçınırım”; “Sıklıkla ağzımı açarım ve bir ses çıkaramam”; “Kekelediğim zaman gözlerimi kırparım.” Bu gibi duygu bildirimlerini içermemeli: “Bir grup önünde konuşmak beni çok korkutur”; “konuştuğum zaman gülümseyen veya

kahkaha atan insanlardan nefret ederim”; veya “kekemelik beni korkutuyor.”

Bu adımın hedefi, kekemeliğini yeni bir bakış açısıyla görmeye başlamak: korkulan veya kaçınılan bir şey değil aynı zamanda seni (1) her kimle konuşmak istersen (2)her nerede konuşmak istersen(3) her ne hakkında konuşmak istersen, bunlardan alıkoymayan parçandır. Bunları nasıl yapabilirsin? Birçok yolu vardır fakat birkaç teknik önermeme izin ver. Birincisi, konuşken dinleyenlerin gözlerine bakmak, onların ne yaptıklarını hafızanıza kaydetmenizdir. Çoğu dinleyici şaşırmış ya da nasıl tepki vereceklerinden emin değildir. Konuşurken gözlerine bakmak, şaşırtıcı bir şekilde onları rahatlatacaktır.

Kekemeliğine yeni bir bakış açısıyla bak.

Sonraki teknik gerçekten çok korkutucu ve tuhaf gelebilir. Gerçek konuşma sırasında kasten(ya da numara yaparak)kekelemeye başla. Şiddetli bir şekilde kekelemek zorunda değilsin. Ayrıca, kolay sözcükleri, ilk ses veya hecelerini üç ya da dört kez tekrarlamayı dene ya da bazı sesleri yaklaşık iki saniye uzattıktan sonra söyle. Kekemeliğinin geri kalanıyla karşılaştırıldığında, bu, dinleyicilerin neredeyse hiç dikkatini çekmeyecektir. Örneğin, birine şöyle söyleyebilirsin, ben “pa paa paa pa pa pardon(*gerçek*), ba ba ba bana (*gerçek*) saat kaç-kaç-kaç(*yalancı*) söyleyebilir misiniz? Günün boş bir zamanında bunu 10-20 defa yap. Neden kasıtlı kekemelik? Çünkü çok sayıda istemli kekemelik yaptıktan sonra, muhtemelen kekemeliğin daha az kontrolün dışında olduğunu fark edeceksin. Ayrıca, genellikle kekeme olduğunu kabullensen bile, her zaman konuşmaya, kekelemeyeceğini umut ederek başlarsın. Bu defa kekeleyeceğini bileceksin (gerçekten ya da yalandan) ve tüm farkı bu yaratacak. Aniden, belki de hayatında ilk kez, kim olduğun ile ilgili tutarlı bir şekilde davranıyorsun. Sen bir kekemesin ve kekeliyorsun. Bu kadar basit. Temel Reis’in dediği

gibi “ben neysem oyum”. Bunu kolayca yapabilene kadar bir kaç gün istemli kekemeliğin alıştırmalarını yap.

Gerçek bir kekelemenin sonunda, “konuşma bayrağı adamı”nın size konuşmayı devralma işareti verdiğini hissettiğiniz anda aceleci davranmak yerine istemli kekemeliği deneyin. Tekrar edin ya da daha fazla uzatın. Bundan hoşlanmayabilirsiniz fakat kekemeliğin yükünü sırtından atıp, onunla oynayabilirsiniz böylece sen, kekemeliği kontrol altına almış olursun. Seni, ne yapıp yapamayacağın konusunda hiç bir şey yönlendiremez

Yabancılarla konuşabileceğin ve konuşmaya kekeme olduğunu söyleyerek başlayacağın birkaç ortam belirle. Bu, seni şaşırtabilir. Dinleyicilerin en ilgisizleri bile aniden canlanacak ve kekemeliğin hakkında daha fazla şey duymak isteyecektir. Ve ayrıca, her şeyle yoğun bir şekilde ilgili olmalarının yanı sıra, hem cesaretine hem de samimiyetine hayran kalacaklardır. Muhtemelen kaçınma ve çabalama davranışlarına daha az ihtiyaç duyduğunu hissedeceksin. Sonuç olarak senin kekeme olduğunu çoktan biliyorlar. Onlara sen söyledin.

Tipik olarak kaçındığın şeyleri yap, telefona mesaj bırakmak gibi. İşe koyul, kekele ve sonra bunu yaptığın için sevdiğin bir yiyeceği yiyerek ya da bir parkta yürüyüş yaparak kendini ödüllendir.

Eğer bu sıkıntıyı azaltmada başarılı olduysan, şimdi daha fazla konuşursun, daha fazla eğlenirsin ve gerçekten söyleyecek bir şeylerin olduğunu farkına varırsın. Aynı zamanda kekemeliğinin düşündüğün kadar korkulacak kadar büyük bir problem olmadığını fark edebilirsin. Belki şimdi asla kendi kendine kafa yormadığın kariyerin, mesleğin ya da lisedeki hayatın hakkında ciddi bir şekilde düşünüyorsun. Belki de diğer kişilerle yeni ve heyecan verici ilişkiler kuruyorsun.

Muhtemelen zaman zaman çok ciddi şekilde olmak üzere hala kekeliyorsun. Eğer benim gibiysen, daha iyi bir konuşmacı ve daha etkili bir iletişimci olmak için daha akıcı konuşmak isteyebilirsin. Eğer böyleyse son adım için hazırsın “**kekemelik şeklini değiştirmek**”. Bu yolda, nereye kadar kendi kendine gidebileceğini bilmivorum. Seni tatmin edecek bir

konuşma şekli oluştururken, sana yardım edebilecek bir dil ve konuşma terapistine başvurmak zorunda kalabilirsin. Ancak, daha akıcı konuşman için sana yardımcı olabilecek bazı stratejileri önermeme izin ver.

Muhtemelen, eskiden kullandığın hileleri artık sık sık kullanmadığının farkına varmışsındır; göz kırpma, baş çevirme, sık soluk alıp verme. Fakat, özellikle çok zorlu kekemelik anlarında bu davranışların çoğu hala varlığını sürdürüyor olabilir. Bu gereksiz hileleri azaltmaya çalış. Aynada ne yaptığını izlerken kendi kendine konuş. Ses veya görüntü kaydı alırken kendi kendine oku, konuş ve sonrasında bu kayıtları dinle ve/veya izle. Gördüğün ve işittiğin hilelerin hepsini yaz. Sonra onlar olmaksızın konuşmayı dene; fakat sakın kekelememeye çalışma! Bunlar çok önemlidir ve tekrarlamaya değer. **Kekelememeye çalışma!** Kekelememeye çalışmak, ilk etapta tüm bu hileleri bulmak için seni motive eden şeydi. Devam et ve kekele, fakat **yeni şekilde konuşmayı dene.**

Eğer hilelerini azaltabildiysen, devam etmeye karar verip kekemelik biçimini de değiştirmeyi deneyebilirsin. Tekrar söylüyorum, bu terapi ile daha iyi yapılır fakat bazı esasları paylaşmama izin ver. Daha az gerilimle konuşmayı dene. Kekemeliği durduramayabilirsin fakat muhtemelen kekemelik biçimini değiştirebilirsin. Yavaş ve eşit- hızlı ve düzensiz olmayan- kolay tekrarları kullanmayı dene. Ya da yavaş ve düzgün uzatmaları kullanmayı dene. Düşün: “yavaş, düzgün ve kolay”. Her iki durumda da, sessiz bloklarının olmaması ya da nefesini tutmaman çok önemlidir. Eğer yaparsan, tuhaf gelse bile kekemeliğini düzenlemeyi denemeden önce biraz nefes al ve ses çıkar. Nefesini içeride tutarken kekemeliği modifiye edemezsin. Sıkışıp kaldığın ses ve heceyi düşünmemeye çalış. Kekeliyorken bile yumuşaklığa, kolaylığa ve gevşemeye odaklanarak sözcüğün veya ifadenin tümünü düşünerek konuşmaya devam et. Eğer kendini bloklardan kaçarken bulursan, dur, geri dön ve tekrar dene. Bu kesinlikle iletişimi bozacaktır, fakat seni dinleyen kişiler, konuşman üzerinde çalışıyor olduğunu ve kontrolün sende olduğunu bileceklerdir.

Eğer bu stratejileri kullanmada başarılıysan bazı dil ve konuşma terapistlerinin önerdiği “daha akıcı kekemelik (*stutter more fluently*)” gibi, kekemelik anlarını kısaltmaya yardımcı olan ve kekemeliğin neredeyse iletişimi çok az etkileyecek boyutlara taşıyan bir tekniği faydalı bulabilirsin. Kısmen kekemelik için endişelenmediğinden dolayı eskiden yaptığın kadar kekelemediğini, aynı zamanda bunun hakkında düşünüp konuşmanı gözlemledikçe giderek daha az kekemelik anı ortaya çıktığını fark edebilirsin. Eğer kekeme olmasaydın; solunum, ses ve artikülasyonunla ilgili şeyleri yapmayı biliyormuşsun gibi.

Sonunda bu adımları uygulamada başarılı olduysan gelecek birkaç yıl için her hafta konuşman üzerinde biraz çalışmayı planla. Eski alışkanlıklar kolay bırakılmaz. Arada bir, istemli kekemeliği uygula ve açık ve kolay kekemelik çalışmaları yap.

Her şeyden önemlisi, kekemeliğine rağmen yaşamına devam et.

Bölüm 27

kekemeler için kendi kendine yap kiti

Harold B.Starbuck

Çeviri: Arş. Gör. Özlem İçöz

Sevgili baylar veya bayanlar, kekemeler için “Kendi Kendine yap Kit” i ile ilgili şikayet mektuplarınıza cevaben, kit’e açıklamaları dahil etmediğim için özür dilerim. Ancak, Kit’in boş olması gerekiyordu! Kekemeliğinizi düzeltmek için herhangi bir alete ihtiyacınız yok. Siz zaten ihtiyacınız olan tüm alet ve ekipmana sahipsiniz. Vücudunuza sahip olduğunuz sürece, gerekli hareketli parçalar da varsa, başlamaya



hazırsınız. Ülkenizdeki en bilgili uzmana gitseniz bile, kekemeliğinizin düzeltilmesinin bir kendi kendine yap projesi olduğunu hiçbir zaman unutmayın. Kekemelik sizin probleminiz. Kendinize özgü bir şekilde kekelersiniz. Uzman, size ne yapacağınızı ve nasıl yapacağınızı söyleyebilir,

ancak bunu yapmak zorunda olan kişi sizsiniz. Dünyada kekemeliğinizi düzeltebilecek tek kişi sizsiniz. İşte açıklamalarınız:

Yapmanız gereken ilk şey, dürüst bir kekeme olmanızdır. Söylemek istediğim, akıcı olmaya çalışmayı bırakın. Söylemeye korktuğunuz sözcüklerle boğuşmayı bırakın. Üzerine gidin ve kekeleyin. Kekemeliğinizin açığa çıkmasına izin verin. Engelleri yolunuzdan çekin. Kendi kendinize yüksek sesle kekelemeye başlayın. Söylediğiniz her sözcükte kekeleyin. Her sözcüğü iki veya üç kez kekeleyerek söyleyin. Buna alışın ve özgürce kekelediğinizde, tüm bu yeniden söyleme, kaçınma ve gönülsüz konuşma girişimlerini bertaraf ettiğinizin farkına varın. Aileniz ve arkadaşlarınız ile çalışın. Kaygılanmayacak ve sizi destekleyeceklerdir. Bu zorlu bir adım ancak rahatça kekeleyene kadar her konuşma fırsatı doğduğunda bunu uygulayın. Kekelemeden akıcı konuşmaya çalışmayın.

Dürüst bir kekeme olun.

Mademki korkmadan ve utanmadan açıkça kekeleyebiliyorsunuz, “nasıl kekeliyorum?” sorusunu cevaplamaya başlayabilirsiniz. Yaptığınız hataları görmek için konuşmanızı analiz etmelisiniz. Bir yerlerde hata yapıyor olmalısınız yoksa konuşmanız akıcı olurdu. Neyi yanlış yapıyorsunuz ki konuşurken kekeliyorsunuz? Konuşma, netice de, aldığımız havanın, konuşma seslerine dönüştürmek üzere ağızımızdan verilmesidir. Hava ağzınızdan çıkmadan konuşamayacağınızı anlamalısınız. Konuşma sırasında meydana gelen solunumu inceleyin. Yeterli miktarda nefes alıyor musunuz? Hava içeri girdikten ve konuşmaya hazır olduktan sonra, hava akışını dışarıya doğru başlatabiliyor musunuz ya da havayı akciğerlerinizde mi tutuyorsunuz? Havayı, ses telleri seviyesinde boğazınızda mı tutuyorsunuz? (Bu, çoğu ünlü ses bloğunda olur.) K ve G seslerinde olduğu gibi, dilinizi ağzınızın arka tarafında yukarıya doğru kamburlaştırıp, havayı orada mı engelliyor musunuz? T ve D seslerinde dilinizin ucu havayı üst dişlerinizin arka kısmında sıkıştırıyor mu? P ve B seslerin-

de, dudaklarınızı hiç hava akışı olmayacak şekilde kapatıyor musunuz? Hiç hava akışının olmaması, konuşmanın olmaması anlamına gelir ve konuşma mekanizmalarından herhangi ikisi arasında meydana gelen sıkı temas, hava akışının engellenmesiyle sonuçlanır. Şimdi kendinizi biraz daha yakından inceleyin. Bu sıkı temasları yaparken kullandığınız kas hareketlerini, kasılmaları ve zorlamaları inceleyin. Kas gerilimleri ve basınca bakın. Kekemelik, sizi meraklandırıyor mu? Konuşma, sürekli hareketlerden oluşur ve bu hareketleri durdurduğunuzda kekemelik pozisyonunda olursunuz. Herhangi bir konuşma sesini söylemek için, o sesi söylemek için gerekli pozisyonu almanız ve sonrasında diğer sesi söyleyebilmek o pozisyonundan çıkmanız gerekir. Bloklarınızın ve duraksamalarınızın nerede ve ne olduğunu ve bunların neden olduğu kas kasılmalarını bulun.

Bir çözüm var mı? Her problem için çözüm vardır! Şimdi, ortaya koyduğunuz her problemi veya hatayı düzeltmeniz gerekir. Bunu *'blok sonrası düzeltme süreci'* olarak isimlendirdik. Nasıl çalıştığını burada anlatacağım:

Bir sözcükte kekeleyin. Sözcük tamamlandığında, durun ve hissettiğiniz tüm baskı ve gerginlik taze iken tüm hataları analiz edin. Şimdi her bir hata için bir düzeltme bulun. Örneğin; bir ünlü seste havanın boğazınızda takıldığını varsayalım. Düzeltme, boğazın açık tutulmasıdır. Boğaz bölgesine odaklanarak, ses tellerinizin kapalı kalmasını sağlayan kas hareketine izin vermeyeceksiniz. Nefes alırken yaptığınız gibi ses tellerini açık tutmaya odaklanın. Hava akışını yavaşça geri döndürün, ses çıkarmaya ve sözcüğü söyleyin.

Dudak kaslarının hiç hava geçişine izin vermeyecek şekilde sıkı sıkıya temas ederek dudakları kapattığını varsayalım. Hafif bir temas veya daha iyisi dudaklar arasında hiç temas olmaması ile düzeltme yapılabilir. Dudaklar hemen hemen hiç temas etmeyecek ya da çok az temas edecek şekilde dudak kaslarını kontrol etmeye odaklanın ve böylece, hava, dudaklar arasından geçebilecektir. Buradaki önemli konu, sesin dışarı çıkmasıdır, bu yüzden sesin dışarı çıkışında dudak kaslarını kontrol etmeniz gerekir. Dudaklar, sese şekil verirken sesi üretmek üzere hava akışı, dudak hareketleriyle koordineli olmalıdır

Yukarıda verilen örnekler gibi her bir hata için bir düzeltme bulun. Gerekli tüm düzeltmeleri belirlediğinizde, sözcüğü tekrar söylemeyi denemek için hazırsınız. Sözcüğü ilk söylediğinizde düzeltmenizi abartarak yapın, sözcüğün nasıl söylediğinizden ziyade nasıl hissettiğinize dikkat edin. Başlangıçta, ses biraz uzamış ve bozulmuş olabilir. Bu iyidir. Uzatma yavaş, dikkatli kas hareketinin sonucudur. Bozulma, hafif ve gevşek temasın sonucudur. Hava akışındaki kontrolü hissedin; durma olmadan akıcı bir şekilde sözcüğü söylerken yaptığınız kontrollü kas hareketini hissedin.

Blok sonrası düzeltme sürecinde iyi iş çıkarın. Bu süreç, konuşma düzeltmesinin meydana geldiği yerdir. Kekeledikten sonra sözcükleri, sadece, tekrar akıcı bir şekilde söylemeyin. Sözcükleri dikkatlice söyleyin, seslerin oluşmasıyla solunum akışını birlikte koordine ederken kas aktivitelerini hissetmeye konsantre olun. Akıcılık ve hareket hislerine odaklanın.

Yukarıdaki adımda, kekeledikten sonra kekemelik ile ilgili çalıştık. Şimdi yolumuza devam ediyoruz ve kekemelik anında çalışıyoruz. Bunu yapmak için hala kekeliyor olmanız gerekiyor. Kekeliyorken (blokların ortalamadan daha uzun olduğu durumda), neyin yanlış olduğunu analiz etmeniz gerekir. Hatalarınızı analiz ettiğinizde, kekelediğiniz sesleri doğru bir şekilde ve stabil olarak üretime kadar titremeyi kesme, teması hafifletme, ve gerilimden kurtulma gibi düzeltmeleri yapmaya başlayabilirsiniz. Sonrasında, ses çıkarmak için hareketi başlatabilirsiniz ve sözcüğü tamamlayabilirsiniz. Biz bu adıma *blok düzeltme süreci* diyoruz. Daha önce blok sonrası düzeltme sürecinde olduğu gibi aynı sürece devam ediyorsunuz, sadece şimdi bunu kekeliyorken yapmalısınız. Bu andan itibaren hatalarınızı neredeyse hemen fark etmelisiniz ve hangi düzeltmeleri yapmanız gerektiğini bilmelisiniz. Düzeltmeleri yapın, sesi yavaşça çıkartmaya başlayın ve sözcüğü tamamlayın. Bunu söylediğiniz her sözcükte çalışın. İstemli olarak kekeleyin, kekemeliği kontrolünüz altına alın ve sözcüğü söyleyin.

Blok sonrası ve blok düzeltme süreçlerini gözden geçirdiniz. Şimdi daha erken kekemelik üzerinde çalışalım. Kekemelik daha ortaya çıkmadan önce, üzerinde çalışın. Bu da *blok öncesi düzeltme süreci*dir. Kekemeliğin görüleceğini düşündüğünüz bir sözcüğe geldiyseniz, durun! Sözcüğü söylemeye başlamadan hemen önce durun. Eğer, bu sözcüğü söylerken kekelemiş olsaydınız, nasıl kekelemiş olabileceğini analiz edin. İhtiyacınız olan düzeltmeleri belirleyin ve sözcüğü blok sonrası düzeltmede söylediğiniz gibi söyleyerek, düzeltmeleri uygulayın Burada hem hareketi hem de akıcılığı hissedin. Küçük bir çalışma ile sizi korkutan bir sözcüğü söylemeye yaklaşıırken bekleme periyodunu iptal edebilir ve kendinizi buna hazırlayabilirsiniz. Kekemelik beklentisi ve korkusunu avantaja çevirin. Bu sürece çalışmanın en etkili yolu söylemeye korktuğunuz ya da korkmadığınız bir sözcük seçip, normalde bu sözcükte nasıl kekeleyeceğinizi belirleyip daha sonra bunu nasıl düzeltebileceğinizi anlayıp, bu sözcüğü söylerken bu düzeltmeyi kullanmanızdır.

Şu anda *önceden belirlenmiş konuşmayı* kullanıyorsunuz. Sesleri ve sözcükleri akıcı bir şekilde söylemek için, hangi hareketleri yapmak zorunda olduğunuzu ve onları nasıl yapmanız gerektiğini önceden belirliyorsunuz. Şu anda akıcı konuşuyor olmalısınız ancak normal bir konuşmacı olduğunuzu zannedip tuzağa düşmeyin. Sizin için normal konuşma, kekeleyerek konuşmadır. Önceden belirlenmiş anormal akıcı konuşmanız ile gurur duyun. Onu kullanın. Konuşma üreten kasların hareketlerini kontrol edebilme becerilerinizi koruyun. Hatalarınızı, hata yapmadan önce, hata sırasında veya hata yaparken ortadan kaldıracabilmelisiniz. Konuşma, dudaklarınızdan çıktığı andan itibaren onu geri döndüremezsiniz ve düzeltemezsiniz. Konuşmanızı gözlemlemelisiniz. Hava akımınızı, ses oluşurken meydana gelen kas hareketlerini ve ses çıkarmadan önceki hareketlerinizi gözlemleyin. Konuşmadaki akıcılığınızı hissedin ve çıkardığınız ses ile ilgili endişelenmeyin. Eğer siz onu üreten mekanizmayla ilgilenirseniz, o kendi kendisiyle ilgilenecektir.

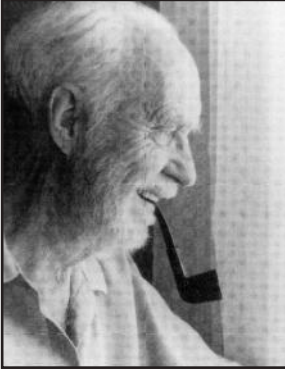
Şimdi, kitin neden boş olduğunu biliyorsunuz!

Bölüm 28

herşeyi toparlayacak olursak²

Charles Van Riper

Çeviri: Arş. Gör. Hazel Zeynep Kurada



Buraya kadar sözü edilen tüm önerileri okuduğunuza göre, muhtemelen kafanız karışmış, acizlik ve hayal kırıklığıyla karışık duygular içindesiniz. Belki de bu uzmanlardan en azından bir tanesinin kekemelik için çabuk, kolay ve sihirli bir çare bulmuş olmasını umuyordunuz. Aslında böyle bir şifanın var olmadığı apaçık ortada, eğer sıkıntınızdan kurtulmak istiyorsanız, kekemeliğinizle ilgili kendiniz ve dinleyicilerinize

verdiğiniz tepkilerde gerçek değişiklikler yaparak rahatlama yoluna gitmelisiniz. Dr. Emerick'in de söylediği gibi, "Eğer kekemeliğinizle ilgili bir şey yapmayı gerçekten istiyorsanız, ilk yapmanız gereken, kendinize değişmeniz gerektiğini itiraf etmektir". Belki gerçekten bunu kendinize

² Bu bölüm, orjinal Kekemeler için kitabının son bölümüydü. O nedenle, 1998 yılında eklenen bölümlerin özetlerini kapsamaz.

itiraf etmek istiyorsunuz ancak Dr. Boehmler'in "terapinin kirli tarafı" ile kastettiği şeye ilişkin çekinceleriniz vardır. Belki de, önerilen yöntemlerden bazıları şu an için cesaret ve kapasitenizin çok ötesinde. Bunca çaba ve uğraşa değer mi?

Tüm bu yazarlar bu soruya koca bir "evet" ile cevap verir. Bu yazarları iyi tanıyorum. İyi konuşur ve iyi yaşarlar. Hepsi de ağır kekemelik vakalarıydı. Hepsi de kişisel deneyimlerine dayanarak, kendinizle ilgili kuşkularınızı ve öz-terapi yapmanın zorluklarını iyi biliyorlar, ancak yine de bu acıyı çekmeye devam etmeniz gerektiği konusunda ısrar ediyor. Böylelikle, onların kendilerini değiştirebildiği gibi sizin de değiştirebileceğiniz ve hayatınızın geri kalanını faydalı ve değerli bir şekilde geçirmeye yetecek ölçüde akıcı hale gelebileceğinize inanıyorlar. Belki zaten biraz konuşma terapisi aldınız ve başarısız oldunuz ve de bu yüzden artık hiçbir şeyin fayda etmeyeceğini düşünüyorsunuz.

Eğer öyleyse, Dr. Freund'un, Avrupa'nın en iyi terapisti tarafından başarısızlıkla sonuçlanan tedavisinden sonra kendi öz terapisinin ne kadar başarılı olduğuyla ilgili söylediklerini tekrar okuyun. Veya başlamak için artık çok yaşlı olduğunuzu hissediyorsunuz. O halde, 78 yaşındaki emekli bando şefi hakkında Dr. Sheehan'ın söylediklerini tekrar anımsayın. Veya bunu tek başınıza, yardım olmadan yapamayacağınızı söylüyor da olabilirsiniz ancak birçok yazar Dr. Starbucks'ın şu ifadesinde hemfikirdir; "kekemeliğin düzeltilmesi bir "kendin yap" projesidir. Sonuçta kekemelik sizin probleminiz. Uzman, size ne yapmanız ve nasıl yapmanız gerektiğini söyleyebilir ancak bunları uygulayacak olan sizsiniz. Evrende kekemeliğinizi düzeltebilecek tek kişi varsa o da sizsiniz". Her ne kadar bu yazarların çoğu, profesyonel yardım almanızı tercih etse de, bu yardım olmadan da gerçek rahatlamaya ulaşabileceğinizi düşünüyorlar. "İmkânınız varsa yardım alın, ancak yoksa kendinize yardım edin" diye öneriyor Profesör Czuchna. Eğer sorununuzu çözmek için sizin yapabileceğiniz çok şey olduğundan emin olmasalar, bu kadar samimiyetle yazmazlardı. Üstelik, bunlar daha önce hiç kekelememiş başka insanlar-

dan aldığınız asılsız ve sahte teminat değiller. Bunlar, sizin yaşadığınız umutsuzluğu, özgüven eksikliğini daha önce bizzat yaşamış ve aynı sorunların üstesinden başarıyla gelmiş insanların sözleri.

Bununla birlikte, dürüstlükleri ölçüsünde gerçekçiler de. Hayalini kurduğunuz bütünüyle iyileşme ile ilgili çok küçük bir umuttan söz ediyor. Genel olarak, kekemeliğinizle yaşamayı öğrenebileceğiniz ve nasıl olsa bir şekilde akıcı konuşabileceğiniz konusunda ısrarcı davranıyorlar veya ima ediyorlar. Bunu kabul etmek, bir zamanlar bu yazarlar için de olduğu gibi sizler için de zor olabilir. Bu yazar, bugüne dek birçok keke-me kişiyle çalışmış ve birçoğuna problemlerinin üstesinden gelme konusunda yardım etmiş, ancak erişkin kişilerin çok çok azı kekemeliğin tüm izlerinden tamamıyla kurtulmuştur. Psikolog Dr. Sheehan bu durumu şu sözlerle betimliyor; “hatasız akıcılıkta konuşmaya çalışarak vaktinizi boşa harcayıp hayal kırıklığı yaşamayın. Eğer kekemeliği olan bir kişi olarak büyüyüp erişkin olduysanız, olasılıklar bir anlamda bundan böyle keke-me bir kişi olarak hayatınıza devam edeceğiniz yönündedir. Ancak yine de şu an olduğunuzdan daha farklı bir hale gelebilir, daha az hata yapan orta şiddette kekemeliği olan bir kişi olabilirsiniz”. Bu düşüncenin yazarların çoğu tarafından ifade edildiğini görmekteyiz. Dr. Neely bu konuda ki düşüncelerini şu şekilde açıklıyor, “Kendi deneyimlerim, erişkin yaş-taki bir kekemeyi hiçbir şeyin kökten tedavi etmeyeceği yönünde ancak kekemelik ile etkili bir şekilde baş ederek yaşam boyu büyük bir problem olması engellenebilir.” Dr. Murray ise çok iyi iyileşme gösteren erişkin kekemeler bildiğini ancak, yine de, hiçbirinin tamamen akıcı konuşmadığını yazıyor. Bütün kitapta kekemeliğinizi değiştirebilmeniz, görece daha akıcı konuşmanız ve duygusal değişimler veya sosyal yaptırımlar ile ilgili birçok öneri okudunuz. Eğer tüm bu yazarların size söyleyecek ortak bir mesajı varsa o da, kekemeliğinize olan ölçsüz tepkilerinizi ve tehditleri değiştirebilirsiniz, böyle yaptığınızda iletişim kurmayla ilgili sorunlarınızın çoğu kaybolacaktır. Bu kötü mü? Bu yeterli değil mi? Dr. Emerick’in söylediği gibi, “size bir gül bahçesi vaat edemeyiz ancak şu

an katlandığınız korku ve hayal kırıklığı dolu hayattan çok daha iyi ve iletişimsel bir hayat önerebiliriz.”

Ancak, nereden ve nasıl başlayacağınızı bilmediğinizi iddia edebilirsiniz. Eğer bu kitabı tekrar okursanız, tüm yazarların, ilk iş olarak kekemeliğiniz ve nasıl hissettirdiği üzerine çalışmanız gerektiğini söylediklerini görürsünüz. Bu söylem içerisinde dikkat çeken bir anlaşıma var. Bir devlet okulunda konuşma terapisti olan Miss Rainey’in önerdiği gibi, görüşme yaptığı genç adam gibi elinize bir ayna ve mümkünse bir kayıt cihazı almalısınız, ve nasıl kekeleyiğinizi gözlemlemeye başlamalısınız; belki yalnız başınıza bir telefon görüşmesi yaparken ortaya koyduğunuz kaçınma ve mücadele davranışlarının ne kadar gereksiz olduğunu ve her şeyi daha da zorlaştırdığını fark edersiniz. Dr. Dean Williams ve Dr. Dave Williams, bu gözlem sırasında, kendinize sorabileceğiniz bir takım önemli zorlayıcı sorular öneriyor. Diğer yazarlar ise kekemeliğiniz ve bununla ilgili hissettikleriniz üzerine çalışabileceğiniz diğer yollardan bahsediyorlar ancak tüm yazarlar, böyle başlamanız gerektiğine inanıyor.

Hepimiz biliyoruz ki, kendinizle yüzleştığınız bu süreç pek hoş olmayacak, ancak şunu da biliyoruz ki, kekeleyiğiniz veya kekeleyeceğinizi düşündüğünüz sırada ne yaptığınızı ve hissettığınızı gözlemleyip analiz ederken, neyi değiştirmeniz gerektiğini daha iyi anlayacaksınız. Ve bunu isteyeceksiniz! Ayrıca akıcı bir konuşmacı gibi görünmeyi bırakmanın zamanı gelmedi mi? Dr. Starbuck’ın da ifade ettiği gibi, “Sizin için “dürüst bir kekeme olmanın”, sorununuzla dövüşmeye başlamanın, en azından buna objektif olarak bakmanın zamanı gelmedi mi?”

Bunun için neredeyse tüm yazarların yaptığı bir başka öneriyi kabul etmek zorunda kalacaksınız. Daha fazla konuşmalı, daha az kaçınmalısınız. Miss Rainey’in “kamuflej” olarak kastettiği şeyi bırakarak işe başlamalısınız. Bunu yapmanın da sizin için ne denli zor olacağını biliyoruz ancak bu yazarların iyileşmeye başlamadan önce, kekemeliklerini gizlemek için panik durumlarını aşmaları gerektiği konusunda ısrarcı olduklarını tekrar tekrar göreceksiniz. Dr. Moses’in, kekemeliğinizin kirli, utanılacak,

çözmeye çalıştığınız bir sorunmuş gibi görünmesindense, onu açığa çıkarmayı, görülmesi ve duyulmasına izin vermeyi denemenizi önerdiği gibi önerileri olacak. Eğer ona bakmayı reddederseniz tam olarak neyi değiştirmeniz gerektiğini nasıl bilebilirsiniz? Tüm bu kaçış ve saklanmalardan artık iliklerinize kadar yorulmadınız mı? Farklı yazarlar, bu kaçınma davranışlarını en aza indirebilmeniz için değişik yolları sizlerle paylaşıyor ancak onların, kekemeliğinizi kabullenmeniz, göstermeniz ve yüzleşmeniz konusundaki temel uzlaşımalarını da fark etmiş olmanız gerekir.

Yazarların tümünün neredeyse tamamen uzlaştığı bir nokta daha var. Bu da, kekemeliği şu an yaptığınızdan çok daha kolay yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz ve bunu geliştirdiğinizde, sürekli kekelemeye devam etseniz bile çok akıcı konuşabilirsiniz. Dr. Sheehan'ın söylediğine göre, "Bu sorunun çıkış yolu kekemelik olabilir". "Kendinizi engellenmiş hissettiğinizde mücadele etmenin gereksiz olduğu ve bu deneyimle başa çıkmanın daha iyi yolları olacağı" düşüncesi ilk bakışta çok garip görünebilir. Ancak bu kitabın başarılı bir öz-terapiyle ilgili herhangi bir sırrı varsa, o da burada yatıyor. Bu kitabın yazarları bunu farklı şekillerde söylüyorlar. Dr. Emerick bu süreci fazla yükler, gereksiz zorlanmalar, eğilip bükülme ve kaçınma davranışlarından kurtulma süreci olarak tanımlıyor. Dr. Gregory, kendi öz-terapi açılımında, korkusunu yenmeden önce, kekemeliğin değişik yollarını nasıl denediğini anlatıyor. Diğer yazarlar ise yavaş ve kolay kekemeliği öğrenmenizi söylüyor. Tümünün vermeye çalıştığı mesaj, konuşma akıcılığınızı çok az etkileyerek kekemeliğin mümkün olduğu şeklindedir. Aslında, Dr. Murray, kekemeliğiniz üzerinde çalıştığınızda, konuşmanızda zaten var olan bu bazı kısa ve kolay kekemelik anlarını göreceğinizi, eğer bunları tanırsanız, amacınıza yönelik kullanabileceğinizi öne sürüyor. Bu yazıyı tekrar okursanız, onu şu sözleri söylerken bulabilirsiniz, "Eğer diğerlerini benzer miktarlarda azaltmayı öğrenirseniz, zorluklarınızın büyük bir kısmı kaybolacak", ve "Kekelemenin sayısız yolu mevcuttur." kekelemek veya kekelememek konusunda herhangi bir seçeneğiniz olmasa bile nasıl kekeleyeceğinizi seçebi-

lirsiniz.” Diğer yazarlarla birlikte, Dr. Agnello ise kekelemenin değişik yollarını denemenizi, tek tip kekelemeye “bağlı” kalmamanız gerektiğini söylüyor. Şimdi 67 yaşımda ve bu bölümün yazarı olan kişi de bu fikire katılıyor. Yıllarca kekemeliği engellemeye çalışmış ama sadece daha kötüye gitmiş. Kolay, çabalamadan kekelemenin mümkün olduğunu öğrendikten sonra konuşması akıcı hale geldi. Otuzlu yaşlarında yeniden doğdu ve o zamandan beri harika bir hayatı var. Peki siz kaç yaşımdasınız?

Bu kitabı, yeniden okumanızı öneriyoruz, bu kez okurken kendi öz-terapinizin planı üzerinde çalışın. Kekemeliğiniz yok olmayacak. Sihirli iyileşme yolları da yok. Bir sabah akıcı konuşarak uyanmayacaksınız da. İçten içe, yapılması gereken bir iş olduğunu ve yapmanız gerektiğini biliyorsunuz. Bu kitap birçok öneri ve yönergeler içeriyor. Sizin göreviniz, kendi durumunuz için en uygun olanları belirlemek ve organize etmek, ihtiyaçlarınıza uygun bir öz-terapi planı belirlemek ve son olarak da olması gereken değişime başlamaktır. Hayatınızın geri kalanını neden acı çekerek geçiresiniz ki?

