

MALCOLM FRASER

Kekemeliği Olan Bireyler İçin Kendi Kendine Terapi

On Birinci Baskıdan Türkçeye eviri:

F. ZM ALEMDAR

OZAN ALTINTAŞ

UFUK COŞKUN

DR. HALİL TAYYİP UYSAL

DETAY
YAYINCILIK

Kekemeliği Olan Bireyler İçin Kendi Kendine Terapi

Malcolm FRASER

Amerikan Dil, Konuşma ve İşitme Derneği Yaşam Boyu Üyesi
American Speech-Language-Hearing Association Lifelong Member

Amerikan Kekemelik Vakfı Kurucusu
Founder of The Stuttering Foundation

On Birinci Baskıdan Türkçeye eviri:

F. Özüm ALEMDAR

Ozan ALTINTAŞ

Ufuk COŞKUN

Dr. Halil Tayyip UYSAL



Ankara, 2026

DETAY YAYINLARI : 2095

1. Baskı : Mayıs 2026
ISBN : 978-625-5754-82-0
Yayıncı Sertifika No : 46573
Matbaa Sertifika No : 42488

Kitabın Orijinal Adı: **Self-Therapy for the Stutterer**
Amerika Kekemelik Vakfı (Stuttering Foundation of America).
Bu kitabın orijinal versiyonu Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır.

© 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.

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

Kütüphane Bilgi Kartı

Yazar: Malcolm Fraser; Çeviri: F. Özüm Alemdar, Ozan Altıntaş, Ufuk Coşkun,
Halil Tayyip Uysal
Kekemeliği Olan Bireyler İçin Kendi Kendine Terapi, 1. Baskı
ISBN: 978-625-5754-82-0, xii + 180 sayfa, kaynakça var, dizin var



GENEL DAĞITIM ve İSTEME ADRESİ

DETAY ANATOLIA AKADEMİK YAYINCILIK LTD. ŞTİ.

Adakale Sokak No: 14/4 Kızılay/Ankara

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

Web: www.detayyayin.com.tr • e-posta: detayyay@gmail.com

Kekemeliğin oluşturduğu y¼kten
arınmak isteyen herkese adanmıştır.

Okuyucuya...

Kekemeliği olan bireylerin, profesyonel destek alamadıkları ve/veya aldıkları destekten fayda göremedikleri olur. Elbette, kendi kendinin terapisti olmayı tercih edenler de vardır. Bu kitapta, Amerika'daki Kekemelik Vakfı'nın kurucusu Malcolm Fraser, kendi kendilerine yardım etmek zorunda olanlara bir rehber sunmaktadır. Kekemeliği olan bir birey olarak kendi kendine terapi sürecinin zorluklarını deneyimlemiştir. Bu kitapta, kekemeliğin karanlık yollarında kaybolmuş ve bir çıkış arayan bireyler için yol haritası niteliğindeki hedefler ve zorluklar dikkatle özetlenmiştir.

CHARLES VAN RIPER
*Profesör, Western Michigan Üniversitesi,
Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü
Eski Öğretim Üyesi*

“Kekemeliği olan birey, kendi problemlerini çözmek zorundadır. Bunu; hiç kimse onun yerine yapamaz.”

-Van Riper

Çevirmenlerin Önsözü

Malcolm Fraser, *Self-Therapy for the Stutterer* kitabını ilk kez 1978’de yayımlamış ve aynı kitap 2010 yılına kadar güncellenmiştir. Fraser, dünyanın birçok yerinde kekemeliği olan bireylere eşlik etmiştir ve Fraser’ın kendi kekemelik yolculuğu bu eserle kitap haline getirilmiştir. Bu kitabı, **Kekemeliği Olan Bireyler için Kendi Kendine Terapi** adıyla size sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Böylece, yıllardır sürdürülen dayanışmanın, görünür olma çabasının, hak mücadelesinin ve umudun bir yansımasının da ürünlendiğini söyleyebiliriz. Kekemeliği olan yetişkinlerin hayat yolculuğuna eşlik etmenin ise özel olduğunu düşünüyoruz. Bu doğrultuda, çalışmalarımıza devam ediyoruz. Bu projenin de uzun bir geçmişi var. Özet bir ifadeyle; çevirmenler olarak her birimiz, bu kitap için yüksek motivasyon gösterdik.

Çevirmenler olarak, kekemeliği, başkalarının düşünceleri arasında kendini bulma yolculuğu olarak tanımlıyoruz. Kekemeliği Olan Bireyler için Kendi Kendine Terapi kitabının, bireylerin kendini bulma sürecinde güçlü bir yol arkadaşı olacağına inanıyoruz.

Kitabın çevirmenleri arasında, Türkiye’de kekemeliği olan bireyler için sivil toplum gönüllüğünü başlatan (ve aynı zamanda kekemeliği olan) bireyler ile dil-konuşma terapisi alanında doktorasını tamamlamış bir akademisyen bulunuyor.

Kitabın tamamlanması için elimizden gelenin en iyisini yaptığımızı düşünüyoruz. Türkçeye çeviri sürecinde bize güvenerek izin verdiği için Amerikan Kekemelik Vakfı Başkanı Jane Fraser ile bu kitabın mizanpaj, çeviri tasarımı ve yayımlanma sürecinde titizlikle çalışan Detay Yayıncılık ekibine çok teşekkür ederiz.

Kekemeliği olan bireylere bir mesajımız var:

Yalnız değilsiniz. Hangi biçimde olursa olsun, sizin sesiniz de çok değerli...“Özgürce kekeleydiğimiz bir dünya için sevgi ve dayanışmayla kalın.”

Keyifli okumalar diliyoruz.

Bu kitaptan elde edilen finansal kazançlar çevirmenler tarafından Kekemeler Derneği'ne bağışlanmaktadır. Orijinal kitabı edindiğiniz için çok teşekkür ederiz.

Çevirmenler

F. Özüml ALEMDAR
Ozan ALTINTAŞ
Ufuk COŞKUN
Dr. Halil Tayyip UYSAL

İÇİNDEKİLER

Kekemellekle ilgili belirli bir alanı incelemek istiyorsanız sayfa 179'da yer alan 'Dizin' bölümünü kullanabilirsiniz.

Okuyucuya	iv
Çevirmenterin Önsözü.....	vii
Kendi Kendine Terapi	3
Kendi Kendine Terapiye Yaklaşım.....	5
Kekemeliğinizin Asıl Sebebi.....	9
Terapiyi Etkileyen Faktörler.....	11
Hisleriniz ve Duyularınız	11
Gerginlik ve Rahatlama	13
Dikkati Dağıtan Durumlar.....	16
Başka Bireylerin Desteğini Almak	17
Kararlılığınız	18
Temel Varsayım ve Program.....	20
Program Hakkında.....	21
Faydalı Bir Terapi Prosedürü	24
Nüanslar.....	25
Önemli Temel Kurallar.....	28
Teşvik Edici Alışkanlıklar ve Faydalı Uygulamalar Edinmek.....	28
Sakin ve Etkili Şekilde Konuşmak.....	32-52
Kolayca Kekelemek	33-56
Kendi Kekemeliğinizi Kabul Etmeniz	34-60
İkincil Davranışları Azaltmak	36-70
Kaçınma Davranışlarını Azaltmak	37-76
Göz Teması Kurmak.....	39-85
Kekelediğiniz Sırada Yaptıklarınız Keşfetmek.....	40-88
İkincil Kekemelik Davranışları Üzerinde Nasıl Çalışılır?	42-70
Blok Modifikasyonlarını Kullanmak.....	43-100
Konuştuğça İleriye Doğru Gitmek	43

Yansıtma Kullanmak.....	44
Akıcı Konuşmanızı Dinlemeniz	44
Yapabileceğiniz Her Şey.....	44
Hedefler ve Zorluklar	46
Bir Hiyerarşi Geliştirin	46
Günlük Bir Kota Belirleyin.....	48
Minimum ve Maksimum Hedefler	48
Ödüller	50
Gerekli Ekipmanlar	50
Sakin ve Etkili Şekilde Konuşmak	52
Korkulan Sözcüklerde Uzatarak ve Kolayca Kekelemek	56
Kendi Kekemeliğinizi Kabul Etmeniz	60
İstemli Kekemelik.....	63
İkincil Davranışları Azaltmak.....	68
İkincil Kekemelik Davranışları Üzerinde Nasıl Çalışılır?	70
Kaçınma, Erteleme ve Yerine Koyma Davranışları Azaltmak.....	76
Kaçınma Davranışları Üzerinde Nasıl Çalışılır?	78
Telefon Kullanmak.....	81
Göz Teması Kurmak	85
Göz Temasını Nasıl Sürdürürsünüz?	86
Kekelediğiniz Sırada Yaptıklarınız Keşfetmek	88
Blok Kalıplarınızı Analiz Etmek.....	90
Kekemeliği Kontrol Ederken Ayna Kullanmak.....	91
Kekemeliği Kontrol Daha Kolay Kontrol Etmek İçin Ses Kayıt Cihazı Kullanmak	92
Zorluk Yaşadığınızda Konuşma Organlarınızı Nasıl Ayrıntılı Analiz Edebilirsiniz?.....	95
Bir İsim Söylemeye Çalışmak	96
Karşılaştırma Sonuçları.....	98
Blok Modifikasyonları	100
Blok Sonrasında Modifikasyon	102

İptal.....	102
Blok Sonrasında Modifikasyon Adımları	103
Blok Sırasında Modifikasyon	107
Çıkış	107
Blok Sırasında Modifikasyon Adımları	107
Blok Öncesinde Modifikasyon.....	109
Hazırlıklı Başlangıç	109
Blok Öncesinde Modifikasyon Adımları	110
Motivasyonunuz Nasıl?	114
Gözden Geçirelim (Neler Yaptık?)	117
Sonuç (Şu Anda Neredeyiz?).....	121
Size Özel Bir Mektup	125
Bilgilendirme ve Ekler	127
Öz Yardım Grupları (Başka Bireylerle Paylaşım Yapmak)	128
Korkunun Etkisi.....	129
Nefes Kontrolü Üzerine	130
Elektronik Cihazlar	131
Telefon Kullanmak	132
Kekemelleme İlgili Önyargıları Azaltmak	135
Konuyla İlgili ve İlginç Alıntılar	136
Sözlük	154
Alıntı Yapılan Yazarlar.....	174
Dizin	179

Bu kitabın orijinal versiyonunda kekemeliği olan birey genellikle 'o veya ona' anlamına gelen 'he veya him (çevirmenterin notu: bu zamirler, Türkçe'de 'O' zamirine karşılık gelir ve özellikle erkek bireyler için kullanılır.)' zamirleriyle tanımlanmıştır. Bu kullanımın nedeni, yayımlama süreçlerine dayandırılmıştır; fakat, bu kullanım kekemeliği olan bireyleri temsil etme açısından da oldukça uygundur. Çünkü, kekemeliği olan erkek bireylerin sayısının kadın bireylere göre 3-4 kat daha fazla olduğu tahmin edilmektedir.

*Bu kitapta dil-konuşma terapistlerinden ve tıp doktorlarından alıntılara yer verilmiştir. Alıntı yapılan kişilerin tamamı, kendi alanlarında doktora öğrenimlerini tamamlamıştır. Bu uzmanların büyük çoğunluğunda kekemelik de olduğu için sizin neyle mücadele ettiğinizi yakından anlayabilirler. Kekemeliği, kendi gözlemlerinden ve deneyimlerinden de anlayabilirler. Ayrıca, kekemelik alanının öncüleri olarak saygın bir topluluğu da oluştururlar. İsimleri ve unvanları **174. Sayfada bulunmaktadır.** Aynı zamanda, kekemeliği olan bireylerin isimlerinin yanına yıldız "★" işareti konmuştur.*

Motivasyonun önemi abartılmamalıdır. Süreci sonuna kadar götüreceğinize ilişkin kararlılığınız, terapinin başarısına doğrudan bağlıdır.

*Bu kitapta kullanılan sözcüklerin bir kısmının anlamlarına hakim olmamanız durumunda, **154. Sayfada** yer alan sözlüğe bakabilirsiniz. Burada, kekemelik terapisinde kullanılan terimlerin ve ifadelerin açıklamalarından yararlanabilirsiniz. Bu sözlükte birçok terime yer verilmiştir ve sözlükte kitapta kullanılmamış terimlerin de anlamlarını bulabilirsiniz.*

Kendi Kendine Terapi

Dünya genelinde kekemeliği olan 80 milyon bireyden biriyse, tekniklerin bir kısmı sizin için de uygun olmayacaktır. Her durumda, kullanabileceğiniz fikir ve kaynaklarla birlikte tek başınıza olacaksınız. (Sheehan)

Değişmeniz gerektiğini kabul edin. Bu, mutlaka yapmanız gerekenlerin en başında gelir; ardından da, aktif olarak mevcut konuşma şeklinizle ilgili bir şeyler yapmak gerekir. Bu zor olabilir; ancak, bağlılığınız tam olmalı ve tüm benliğinizle sürece odaklanmalısınız.

Bir gün, konuşmanızdaki blokların aniden yok olacağını düşünerek hayaller kurmayın. Kekemeliğinizi geçirebilecek bir iksir veya sihirli bir ilaç yok.

Size bir ilham gelmesi için doğru zamanı beklemeyin. Siz o ilhamı gitmelisiniz. Göreceksiniz ki, yıllarca kendinize yardım etmek için yaptığınız o eski çözümler bir işe yaramıyor. Bu durumun kökleri, derine dayanıyor ve onu değiştirmek size zor gelebilir. Mevcut konuşma şekliniz, hoş olmasa bile buna daha aşinasınızdır. Bu, oluşturduğumuz kuvvetli bir bilinmezliktir.

Uzun dönemde hak ettiğiniz gelişimi elde etmek için geçici zorluklara ve hatta bazen bu zorlukların uzun sürmesine dayanabilmelisiniz. Kimse size bir gül bahçesi sunmayacak. Neden şu anda konuşmanızla ilgili çaba sarf edip ömür boyu özgür hissetmeyesiniz? Peki, bunu nasıl yapabilirsiniz? Dünyada yaygın bir sorun olan kekemeliğe, parçalar şeklinde yaklaşın. Her seferinde, sadece bir parçayı çözün. Kimse kolay olduğunu söylemiyor.

Hazırsanız, başlayalım mı? (Emerick)

Başarılı bir kekemelik terapinin ilk ve en önemli şartı, terapi alan bireyin mücadeleci bir ruha sahip olmasıdır. Buna sahip olan bir birey; zorlukları, yoksunlukları, umutsuzlukları, karamsarlıkları ve kişisel gelişime karşı en zorlayıcı durumları, her zaman yönetebileceğine içten ve derin şekilde inanır. (Freund)

“Kekemeliğin üstesinden gelmek için kolay ve hızlı bir yol yoktur. Yine de *kendi kendine terapi*, doğru bir yaklaşımla etkili olabilir.”

Kendi Kendine Terapiye Yaklaşım

Bu kitap, kekemeliği olan genç ve yetişkin bireyler için yazılmıştır.¹ Kekemeliği kontrol edebilmeniz için yapabileceğiniz ve yapmanız gerekenler aktarılmıştır; anlatım dili olarak ikinci şahıs kullanılmıştır. Konuşma zorluklarınıza karşı çaresiz değilsiniz; çünkü, konuşmanızın şeklini değiştirebilirsiniz. Çaba harcamadan ve konforlu bir şekilde iletişim kurmayı öğrenebilirsiniz.

Kekemeliğin üstesinden gelmenin kolay veya hızlı bir yolu yoktur; ancak, doğru bir yaklaşımla, kendi kendine terapi etkili olabilir.

Önceki deneyimleriniz, kekemeliği çözeceğini ifade eden her türlü plana karşı şüphe ile yaklaşmanıza sebep olmuş olabilir. Farklı terapi yollarını denemiş ve hayal kırıklığına uğramış olabilirsiniz. Bu kitap, sihirli veya hızlı bir çözüm sunmayacak ve gerçekleşmeyecek sonuçlarla size ümit vermeyecek.² Kitapta, özgüveninizi geliştirmek ve yaşadığınız zorluklarla baş etmek için yapabileceğiniz yer almaktadır.

Bu kitap, birçok üniversitede ve diğer konuşma merkezlerinde başarılı bir şekilde uygulanmış yöntem ve tekniklere dayalı, mantıklı ve uygulanabilir bir terapi programı içermektedir. Bu yaklaşımın sunduğu terapi yöntemlerinin etkili sonuçlar verdiği kanıtlanmıştır.³ Kekemeliğinizi kontrol edebilmeniz için bundan daha iyi veya kolay bir yol olsaydı; size, bunu önermiş olurduk.

İki varsayım öne sürüyoruz. Birincisi, konuşma sisteminde daha akıcı konuşmanızı engelleyecek bir fiziksel bozukluk veya işlevsel bir kayıp bulunmamaktadır. Örneğin: yalnızken veya başkası çevrenizde sizi gözlemiyorsa veya dinlemiyorsa, muhtemelen kekelemiyorsunuzdur.

¹ Nüfusun neredeyse yüzde birinde, kendilerini büyük bir ekonomik ve sosyal bariyer altında bırakan şiddetli kekemelik tipleri görülmektedir. Bu durum, uygun müdahaleler verildiği takdirde düzenlenebilir. (Martin)

² Kekemeliğiniz için hızlı veya sihirli cevaplar yoktur. (Barbara)

³ Kendi Kendine Terapi (Self Therapy); Litvanyaca, Çekçe, Zuluca, Japonca, Çince, Fransızca, İspanyolca, Portekizce, İtalyanca, Rusça, Arapça, Kamboçyaca, Vietnamca, Farsça, İzlandaca, Slovakça, Fince, Danca, İsveççe, Flamanca, Svahili, Slovence, Yunanca ve daha fazlası dahil olmak üzere tam 26 dile çevrilmiştir.

Kekemeliği olan hemen hemen her bireyin, kekelemediği dönemler de vardır; hatta, kekemeliği olan bireylerin çoğu, konuşmasının bir bölümünde kekemelik olmadan konuşabilir.

“Kekemeliğinizi düzeltebilecek tek kişi sizsiniz.”

- Starbuck

İkinci varsayım ise, size yardımcı olmaya yönelik eğitimler almış bir dil-konuşma terapistinden hizmet alacak imkanınız olmayabilir. Bu durumda; kendi terapistiniz, yine kendiniz olmalısınız.

Kekemelik alanında önde gelen isimler, deneyimli bir uzmanın rehberliğinin yanı sıra, kekemelik terapilerinin bir “kendi kendine yap (*do it yourself*, DIY)” süreci olduğunu belirtir.^{1,2,3,4}

Konuşmanız üzerine samimi bir şekilde çalışmak istiyorsanız, bu zorluğun üstesinden gelmek ve kitapta önerilen görevleri yerine getirmek için güçlü bir motivasyonunuz ve içten bir kararlılığınız olması gerekmektedir.

Motivasyonun önemi abartılmamalıdır; terapinin başarıya ulaşım ulaşmaması, süreci kararlılıkla sürdürmenize bağlıdır.⁵ Bu kararlılığa sahip olmak ve sürdürmek kolay değildir; ama başarabilirsiniz. Ayrıca, okuduğunuz faydalı yöntemler olsa da, kekemelik için ‘kesin’ bir terapi yoktur. Herhangi bir program size, başarıyı garanti etmez. Ancak, kitaptaki önerileri takip ederseniz ve teknikleri uygularsanız kekemeliğinizi kontrol altına alabileceksiniz. Böylece, zorlanmadan kolay bir şekilde konuşabileceksiniz. Buna inanmanız, mantıklıdır.

¹ Vücudunuzun içinde konuşmaya engel olacak bir yanlışlık yok. Normal bir şekilde konuşma yeteneğine sahipsiniz. (D. Williams)

² Kekemeliğinizin olması, bir başkasından biyolojik olarak daha aşağıda olduğunuz anlamına gelmez. (Sheehan)

³ Konuşmamı benden başka kimse düzeltmedi. Diğerleri, bana bilgi veya duygusal destek vererek, önyargıları düzenleyerek vb. yardımcı olabildiler; ancak, terapinin asıl ‘pis işi (zor kısmı)’ her zaman benim sorumluluğumdaydı ve öyle de kalmaya devam edecek. (Boehmler)

⁴ Ülkenin en bilgili uzmanına gitseniz bile, kekemelik üzerinde çalışmanın ‘kendi kendine yap (*do-it-yourself*)’ tarzı bir proje olduğunu asla unutmayın. Kekemelik, sizin probleminizdir. Bir uzman, neyi nasıl yapacağınızı size söyleyebilir; ancak, bunu yapacak olan sizsiniz. Yeryüzünde kekemeliğinizi değiştirebilecek olan tek kişi sizsiniz. (Starbuck)

⁵ Motivasyonun önemi abartılmamalıdır. (Hulit)

Başka bireyler, kekemeliklerini yönetti; bunu, siz de başarabilirsiniz. Bir terapinin, etkililiğini görmenin en iyi yolu onu denemek ve sonuçlarını incelemektir.^{1,2}

Motivasyonun önemi abartılmamalıdır.

Kekemeliği olan bireylerin her biri farklılık gösterebilir. Bireylerin bir kısmında kekemelik hafif düzeydedir; bir kısmındaysa, ağırdır. Çoğu durumda da, kekemeliğin sıklığı ile şiddeti, mekana ve zamana göre değişir. Bazen, neredeyse hiç zorlanmadan konuşabilirsiniz; bazen ise, özellikle vermeye çalıştığınız mesaj önemliyse ciddi zorluklar yaşarsınız. Bu durum, özellikle belirli ortamlarda ve durumlarda daha kötüye gittiği için sinir bozucu bir hal alabilir.

Kekemeliği olan bireylerin büyük bir kısmı, utandıkları veya bir sorun olacağını hissettikleri zamanlarda konuşmada zorlanırlar.³ Bir kimsenin söylediği gibi: “Kekelemeyi göze almazsan, kekelersin.”

...kekelemeyi göze almazsan, kekelersin.

Adınız sorulduğunda, patronunuz veya öğretmeninizi gibi bir otorite ile konuşurken, konuşmaya başlarken, bir topluluğa karşı veya telefonda konuşurken kekemeliğiniz daha belirgin olabilir. Bunun aksine; kendinizle, bir çocukla veya bir evcil hayvanla konuşurken az veya hiç zorlanmadığınız durumlar da olabilir. Şunun da farkına varılmalıdır: Kekemelik esnasında, kekemeliği olan bireylerin tepkileri ve özellikleri kişiden kişiye değişebilir.

¹ Kekemeliği olan bireyin terapi sürecinde kalmaya ve bunu devam ettirmeye teşvik edilmesi kekemelik müdahalesindeki temel sorunlardan biridir. (Barbara)

² Kendi anlayışınıza dayanarak, seçebileceğiniz en uygun terapi programını seçin ve bu program üzerinde, şimdiye kadar denediğiniz diğer tüm yöntemlerden daha fazla tutarlılık, bağlılık ve enerjile çalışın. Başarı elde ettikçe azminizi koruyun. (Boehmler)

³ Kekemelik, bir beklentiye dayalı mücadele tepkisidir. (Bloodstein)

Kekemeliği olan iki birey, aynı şekilde kekelemeyebilir. Her bireyin, kendine özgü bir kekemelik biçimi olabilir.^{1,2,3,4}

Kekemeliği olan birey, elbette çok farklı kişilik özelliklerine de sahip olabilir. Bu nedenle de, sizin tepkileriniz diğer kekemeliği olan bireylerden farklılık gösterebilir ve bu normaldir.

Sizin hiç karşılaşmadığınız ama başkaları için sorun oluşturabilecek zorluklara kitapta yer verilmiş olabilir; bunu, anlayışla karşılamanızı bekliyoruz.

Kekemeliği olan bireylerin çoğunun, ilginç belirgin ve ortak becerileri olabilir. Kekemeliği olan neredeyse her birey, şarkı söylerken, bağırırken, fısıldarken veya başkaları ile birlikte aynı anda okuma yaparken çok az zorlanır veya hiç zorlanmaz.⁵

Yalnızken veya başkaları ile aynı anda okuma ve konuşma yaparken konuşmada zorluk yaşamıyorsanız, normal bir şekilde konuşmak için fiziksel beceriniz var demektir. Normal bir şekilde konuşmak için fiziksel beceriye sahip olmak, yaşanan zorluğun büyük ölçüde korku veya zorlanma beklentisi yüzünden konuşma sisteminize gereksiz gerginlik yüklenmesiyle tetiklenebileceğini ortaya ko-

¹ Kekemeliği olan bireylerin bir kısmı, yüksek sesle okuma yaparken zorluk çeker ama bazıları da zorlanmaz. Bireylerin bir kısmı otorite sahibi bir konumdayken gayet iyi konuşabilir; diğer bir kısmıysa en büyük zorluğu burada yaşar. Bazıları, telefonla hiçbir engel yaşamadan konuşabilir; diğerleri ise bu durum karşısında tamamen hüsrana uğrar. Kekemeliği olan bireylerin bazıları, karşı cinsle konuşurken zorlanabilir; bazıları ise tamamen rahattır. Bazıları evde iyi konuşur ama diğer ortamlarda konuşamaz; bazılarında ise durum tam tersidir. (Ansberry)

² Kekemeliği olan iki bireyin birbirine benzemediğine dair söylenen eski sözler kesinlikle doğrudur. (Luper)

³ Genellikle, kekemelik ile ilişkilendirilen veya kekemelik olarak tanımlanan konuşma davranışı kalıpları, kişiden kişiye ve aynı kişi içinde zamandan zamana farklılık gösterir. (D. Williams)

⁴ Hepimiz farklı kişiliklere sahibiz ve kekemelik kalıplarımız, bu benzersiz kişilik özellikleriyle iç içedir ve hatta onlarla bir aradadır. (Garland)

⁵ Kekemeliği olan bireylerin çoğu, bir hayli ilginç sayılabilecek belirli yeteneklere sahiptir. Kekemeliği çok şiddetli olan bireyler bile şarkı söylerken, bağırırken, fısıldarken veya metronom gibi tonlamalı bir uyarı ile konuşurken, başka bir konuşmacı ile aynı anda konuşurken, okurken veya bir maskeleye güvünlüsüne karşı konuşurken genellikle çok az zorluk çekerler veya hiç zorlanmazlar. (Ramig)

yar. Aynı zamanda, bu herhangi bir bilişsel yetersizlik anlamına gelmez; çünkü, kekemeliği olan bir bireyin zeka düzeyinin normal veya normalin üzerinde olduğu kabul edilir.^{1,2,3}

Kekemeliğinizin Asıl Sebebi

Kekemeliği olan bireylerin birçoğu, kekemeliğin ‘nedeni’ bulunabilirse hızlı bir düzelmeye de olacağı yanılgısına kapılır. Kekemeliğin sebebini açıklamak için birçok teori ortaya atılmıştır; ancak, hiçbiri şu ana kadar bunları kanıtlanamamıştır. Kekemeliğe ilgili nörolojik köken, beyin fonksiyonları ve beyin lobları arasındaki iletişim, kekemeliğe yol açan konuşma sistemini etkileyen faktörler bulunmaktadır.

Bu faktörler, halen kayda değer şekilde araştırılmaktadır.^{4,5} Ayrıca, kekemeliği olan bireylerin bir kısmında genetik yatkınlığın bir rolü bulunmaktadır.⁶ Kekemeliğin doğasını ve sebebini açıklamak için birçok teori ortaya atılmıştır; ancak, hiçbiri şu ana kadar bunları kanıtlanamamıştır.

¹ Kekeliyor olmak, bir başkasından daha fazla ‘uyumsuz’ olduğunuz anlamına gelmez. (Sheehan)

² Genel olarak, kekemeliği olan bireyler, son derece zeki ve yetenekli kişilerdir. (Barbara)

³ Kekemeliği olan ünlülerin bir kısmı da normalin üzerinde bir zekaya sahiptir: Winston Churchill, Charles Darwin, Lewis Carroll, General Electric’ten Jack Welch, aktör James Earl Jones ve daha fazlası.

⁴ Beyin görüntüleme çalışmalarından elde edilen güncel kanıtlar; kekemeliğin nörofizyolojik sistemin başarısız olması durumunda meydana geldiğine dair tutarlı bir görüş sunmaktadır. (Watson)

⁵ Kekemeliği olan ve olmayan bireyler arasındaki farklar, sadece motor planlama ve uygulama ile ilgili beyin bölgelerini değil, aynı zamanda duyuşsal geri bildirim işlenmesi için önemli olan alanları da kapsar. (De Nil)

⁶ Kekemelik vakalarının bir kısmında, genetik açıkça rol oynamaktadır. Kekemeliği olan bireylerin aileleri üzerinde devam eden çalışmalar, kekemeliğin nedenleri hakkında bize önemli bilgiler vermektedir. (Drayna). Kang, C., Riazuddin, S., Mundorff, J., Krasnewich, D., Friedman, P., Mullikin, J., and Drayna, D. Lysosomal Enzyme Targeting Pathway Mutations and Persistent Stuttering. *New England Journal of Medicine* Volume 362 pp.677-685 (2010).

“Pek çok kişi, (kekemeliğin) ‘nedeni’ bulunursa, hızlı bir düzelmeye de olacağı yanılığına kapılır.”
-Murray

Geçmişte ne olduğuna odaklanmadan şu anda konuşma zorluğunuzu devam ettiren davranışları ele almak gerekir; bu, kekemeliğin nedenine veya nedenlerine bakılmaksızın yapılabilir.¹

Hayatınızın geri kalanını, çaresizce kekeleyerek geçirmek için hiçbir neden yok. Fakat, özgürce iletişim kurmak için bir güven inşa edebilirsiniz. Diğer bireyler başardıysa, siz de yapabilirsiniz.

¹ Kekemeliği olan bireylerin birçoğu, sadece bu durumun ‘nedeni’ bulunabilirse, bunun sonucunda hızlı bir düzelmeye gerçekleşeceğine dair yanlış bir inanişe kapılmıştır. (Murray)

Terapiyi Etkileyen Faktörler

Takip edilecek spesifik adımları açıklamadan önce, terapiyle ilişkili faktörlerin ele alınması gerekir. Çünkü; bu faktörler, terapiye yönelik tutumunuzu, düşüncelerinizi ve çalışma şeklinizi etkileyebilir. Bu faktörler, terapideki ilerlemeyi etkileyebilecek şu konuları kapsamaktadır:

1. Hisler ve duygular,
2. Gerginlik ve rahatlama,
3. Dikkat dağıtıcı unsurlar,
4. Başka kişilerden destek alma,
5. Kararlılık ve motivasyon.

Hislerin ve duyguların konuşma zorluğunuza etkisini inceleyerek başlayacağız.

Hisleriniz ve Duyularınız

Kekemelik, basit bir konuşma bozukluğu değildir. Fiziksel ve duygusal yönleri olan karmaşık bir durumdur. Duygusal yönünü göstermek için şu ifade oldukça açıklayıcıdır: Kekemelik, büyük ölçüde kekelemem için yapılan şeylerdir.¹

Başka bir ifadeyle, kekemelik kendi kendine oynadığın ve inanaması zor bir oyun gibidir. Kekemeliğinize veya kekemeliğe ilgili duygularınıza tepki olarak gergin hissederseniz, genellikle daha fazla kekemeliğe karşılaşırsınız.

Gerçekleşen durum şudur: Kekemeliğinizi durdurmak istersiniz ve kekemelik olmayan konuşmalar için kendinizi zorlarsınız.² Kendinizi ne kadar zorlarsanız, konuşmanızda o kadar fazla gerginlik birikir ve o kadar da çok zorlanırsınız.

Konuşma sisteminiz, hassas bir dengeye sahiptir; ne kadar kekemeliğinizi durdurmaya çalışırsanız, o kadar durumu -farkında olmadan- kötü hale getirirsiniz.

¹ Bir başka ifadeyle, kekemelik kekelemem için yaptığınız şeylerdir. (Johnson)

² Kekemeliği olan birey, kelimeleri söylemek için kendini zorlar ve konuşma artık bilişsel bir süreç olmaktan çıkıp fiziksel bir sürece dönüşür. (Blumel)

Kekemeliğin duygusal bir etkisi vardır; çünkü, kekemeliği olan bir birey olmak, zaman zaman çok zor olabilir. Muhtemelen, aslında öyle olmamasına rağmen, kekeleyen olmanın bir ‘ayıp’ olduğunu bile düşünmüş olabilirsiniz. Sonuç olarak, bu zorluğun üzerine aşırı derecede bir hassasiyet gelişmiş olabilir.

Bloklarla konuşmak veya söylemek istediğiniz şeyi kekeleyemeden söyleyememek gerçekten sinir bozucu olabilir.¹ Bu nedenle, bazı durumlarda utanabilir veya mahcup hissedebilirsiniz ve böylece çaresizlik, yetersizlik duygusu, depresyon ve hatta zaman zaman kendinden nefret etme gibi duygular hissedebilirsiniz.²

Bu duygular, şiddetli şekilde korku ve kaygı oluşturabilir; hayatınızın geneline ve başkalarına karşı tutumunuzu bile etkileyebilir.^{3,4} Tıpkı köpeğin kendi kuyruğunun sallaması gibi kekemelik de sizin kişiliğinize etki edebilir.

Kekeleydiğinizde ve kekemelik beklediğinizde panik yapmamayı öğrenir ve buna karşı duyarsızlaşırsanız, işte o zaman konuşma şeklinizi değiştirebilir ve ivme kazanarak ilerleme sağlayabilirsiniz. Kendinize ve kekemeliğinize olan tavrınızda ve duygularınızda oluşacak olumlu değişimler, aynı şekilde konuşmanızda da olumlu değişikliklere yol açacaktır.

¹ Konuşma akıcılığı; kekemeliği olan bireyin, ona en çok ihtiyaç duyduğu anda ortadan kaybolan bir “iyi gün dostu” olarak tanımlanabilir. (Sheehan)

² Konuşmak; bana çaresizlik, başarısızlık ve yenilgi hissi veren, son derece duygusal bir deneyimdir. (Freund)

³ Kekemeliği olan birey; ruhunun derinliklerine işleyen, iradesini etkileyen ve zihnini altüst eden duygusal tepkiler geliştirir. (Martin)

⁴ Kekemeliği olan birey, çoğu zaman kendisini toplumdaki diğer kişilerden ayrı ve farklı hisseder. Kekemeliği olan bireyler, diğer insanların da hayatta zorlukları olsa da, onların bu sorunlarla baş edebildiklerini ve çok daha kolay yaşayabildiklerini düşünür. Kekemeliği olan bireyler, konuşma zorluğunu gizleyemediği veya saklayamadığı için kendisini diğerlerine göre ‘sürekli olarak kısıtlanmış’ hisseder; bu yüzden de, sürekli olarak başkalarına karşı mahcup veya alay konusu olabilirler ve hatta onaylanmayan kişi olarak hedefte olurlar. (Barbara)

Kendinizle ve kekemeliğinizle ilgili tavrınız ve duygularınızın olumlu değişimleri, konuşmanıza da olumlu etkiler oluşturur.

Kekemellekle ilgili korkular; belirli kelimeler veya sesler, belirli kişiler, bazı ortamlar, telefon görüşmeleri, adınızı söylemek, iş mülakatları gibi durumlarda ortaya çıkabilir. Korkunuz yoğun olduğunda konuşma sisteminizde bir gerginlik oluşur ve daha şiddetli, daha sık kekeleyebilirsiniz. Bu korku, bazen oldukça şiddetli olur ve düşüncelerinizi ve tepkilerinizi işlevsiz hale getirebilir. Buna benzeyen korkular veya kaygılar, normalde mutlu olacağınız durumlara ve deneyimlere girmenizi engeller. Bu da, daha fazla utanma ve mahcubiyete yol açabilir; hayal kırıklığınız arttıkça, kekeleme olasılığınız da artar. Söylendiği gibi: “Kekeleyemeyi göze almazsanız kekelersiniz. Bu yüzden; kekeleliğinizdeki artış, buna dair korkunuzla doğru orantılıdır.”¹

Gerginlik ve Rahatlama

Korku, konuşma kaslarında aşırı gerginlik oluşturur ve bu gerginliği azaltmak, terapinin temel hedeflerinden biri olmalıdır. Korkunun oluşturduğu gerginlik, kekemeliği harekete geçiren en önemli unsurlardan biridir. Ayrıca, yaşadığınız zorluğu doğrudan tetikleyen bir etken olabilir.

Sorunsuz konuşmak için kendinizi bu kadar zorlamazsanız, bu kadar kekeleyemezsiniz veya en azından daha kolay kekelersiniz.^{2,3,4}

¹ Birey ne kadar çok kekelerse, belirli kelimelerden ve durumlardan o kadar çok korkar. Ne kadar çok korkarsa, o kadar da çok kekelere. Ne kadar çok kekelerse, (konuşabilmek için) o kadar sert bir mücadele verir. Ne kadar çok mücadele ederse de, o kadar çok zorlanır ve korkusu da bir o kadar artar (Van Riper)

² Bu noktada; önemli gerçek, mücadele etmenin ve kaçınmanın kekemelik problemini daha da kötüleştirmesidir. (Moses)

³ Kekemelik, konuşmacının konuşma sistemindeki kasların aşırı gerilimiyle baş edemediğinde ortaya çıkar. (Luper)

⁴ Kekemelik, büyük ölçüde insanların konuşma biçimleri hakkında olağandışı bir şekilde gerginleştiklerinde ‘yaptıkları’ bir şey olarak kabul edilebilir. (Bloodstein)

Peki, gerginlik nasıl azaltılabilir? Buna, cevap vermek zordur. Eski zamanlarda, hipnozun yardım edebileceği öne sürülmüştür. Hipnotik yöntemlerle gerginliğinizi azaltabilseydiniz veya tamamen yok edebilseydiniz mükemmel olurdu; ancak, ne yazık ki hipnozun kalıcı bir etkisine dair bir bulgu kanıtlanmamıştır.¹

Birçok kekeleyen birey rahatlamak için alkol almayı veya hafif sarhoş olmayı da denemiştir. Bireylerin bir kısmı için bu yöntem kekemelik üzerinde değişiklik oluştursa da, bu etki geçicidir ve tabii ki tavsiye edilmez.^{2,3} Korkuyu ve kaygıyı azaltan yeni ilaçlar vardır ama maalesef şu anda kekemelik için özel olarak onaylanmış hiçbir ilaç bulunmamaktadır.^{4,5} Ayrıca ilaçlar, birçok durumda, belirli yan etkileri beraberinde getirirler.

Rahatlama egzersizlerinin, yaşadığınız gerilimi azaltmaya yönelik yardımcı olduğu öne sürülmüştür. Gerilimi azaltan ve etkisini kekemelik anlarında da gösterebilen rahatlama egzersizleri uygulayabildiğinizde, bunun elbette faydası olurdu. Bu konuda, çok sayıda araştırma yapılmış ve kekemeliği olan birçok birey, ihtiyaç anında etki göstermesi umuduyla binlerce saatini bu teknikleri denemeye ayırmıştır. Ancak, sonuçlar tatmin edici olamamıştır.⁶ Bu egzersizler, problemi çözme de rahatlamayı öğrenmenin her zaman konuşmanıza, genel sağlığınıza ve mutluluğunuza faydası olur.

¹ Birçoğunuz, hipnozla ilgili efsaneler duymuşsunuzdur ve hızlı bir yanıt almak için bu tekniğe umutla bakmış bile olabilirsiniz. Emin olun ki, bu yöntem yıllar boyunca denenmiş; ancak, neredeyse istisnasız bir şekilde sadece geçici ve kısa süreli başarılar elde edilmiştir. (Murray)

² Aşırı sigara içmeye ve ara sıra alkol almaya yöneldim ama orada hiçbir teselli bulamadım. (Wedberg)

³ Hastalarımın biri, belediye meclisine haftalık raporunu sunmadan önce viski içmeyi alışkanlık haline getirmiş bir görevliydi. Kısa süre sonra, alkolizmi, kekemeliğinden daha ciddi bir sorun haline geldi ve bu durumu nedeniyle hastaneye yatırıldı. (Blumel)

⁴ Kaygının, kekemeliği şiddetlendirmesi yaygın bir deneyimdir ve kaygıyı azaltan ilaçların faydalı olacağı varsayılabilir. (Rosenberger)

⁵ Kekemelik için ilaçlarla ilgili ileride gelişmeler olacak gibi görünse de, kekemelik için hiçbir terapi yöntemi (tek başına) kesin bir 'iyileşme' değildir. Bu nedenle; gelecekteki yaklaşımlar, muhtemelen en iyi sonuçlara ulaşmak için dil-konuşma terapisi ile ilaç tedavisinin birleştirilmesini içerebilir. (Maguire)

⁶ Rahatlamamanın, kekemelik terapisi için tek başına bir yöntem olarak tanımlandığı durumlar olmuştur. Ancak, rahatlama prosedürleri, daha kapsamlı bir terapi sürecinin parçası olmadıkça kalıcı bir değeri olduğuna inanmıyorum. (Gregory)

Temel ilke şudur: Ne kadar sakin ve rahatlamış olursanız o kadar az kekelersiniz.¹ İşte bu nedenle, daha sakin ve rahat bir konuşmaya imkan sağlayacağından, yumuşak, yavaş ve bilinçli şekilde konuşmanız istenir.

Genel rahatlamamanın yanı sıra belirli kasların gevşetilmesi de pratik görülebilir.

Gerginliğin oluştuğu bölgeyi bulabilirsiniz, konuşma sırasında bu kasları rahatlatmayı öğrenmeniz de mümkün olacaktır.² Bu yaklaşım, çok büyük ölçüde fayda sağlar. Bu egzersizler, dudaklarınızı, dilinizi, ağzınızı, nefesinizi ve kısmen ses tellerinizi gibi belirli kaslarınıza da uygulanabilir.

Rahat hissettiğinizde veya yalnız olduğunuzda, bu kasları bileerek germe ve rahatlatma üzerine egzersizler yapılabilir. Konuşma sırasında, bu kaslarınızı rahatlatmayı öğrenebilirsiniz ve bu, sizin için kesinlikle çok faydalı olacaktır. Düzenli şekilde vücut egzersizleri yapmak da tavsiye edilir. Bunun arkasında yatan düşünce şudur: Fiziksel egzersizler, yalnızca kişinin sağlığı için iyi değildir. Aynı zamanda, kekelmeliği olan bireylerin tamamı için ihtiyacı olan özgüvenin gelişmesine de katkıda bulunabilir.

Vücut egzersizleri, omuzların geride, baş ve boynun ise düz durmasını ve dik bir şekilde ayakta durmayı kolaylaştırır.³ Bu tür kendinden emin bir duruş; diğer insanlar kadar iyi, hatta daha iyi olduğunuzu hissettirerek özgüveninizin oluşmasına katkıda bulunabilir.⁴ Bu bakımdan, fiziksel egzersizlerin size faydası olur. Genel olarak, olumlu bir yaklaşım benimsemeye çalışmalısınız. Kendi kendinize, yaşadığınız zorluğun üstesinden gelmek için yeterli kapasiteye sahip olduğunuzu ve bu zorlukla baş edeceğinizi söyleyin. İşte, bu cesur

¹ Her gün, birkaç dakikalık meditasyon ve rahatlama, ruh sağlığınızı iyi gelebilir. (G. Johnson)

² Kekemeliği olan birey, ses yolunda (vokal yolda) devamlı ve aşırı gerilim uyguladığı noktaları belirleyebilir; ardından da, kekelmeliğin, bu gerilime etkisini azaltmak için egzersizler yapabilir. (Bloodstein)

³ Ciddi bir sorunuz olduğu gerçeğini kabul edin. İki ayağınızın üzerinde yere sağlam basın, omuzlarınızı geriye atın ve sorunuzun üzerine kararlılıkla gitmeye başlayın. (Barbara)

⁴ Kendinizden emin bir duruş sergileyin; fiziksel olarak ileriye gitmeye (gelişim kaydetmeye) kararlı olun. Beden dilinizi, kendi avantajınıza kullanın. (G.F. Johnson)

yaklaşımı benimser ve kontrollü tekniklerle birleştirirseniz ilerlemeniz daha hızlı olur. Özgüvenli olun, kendinize ve gösterdiğiniz çabaya inanın.¹

Dikkat Dağıtan Durumlar

Kekemeliğiniz üzerine düşünmemeniz için korku duygunuzu aklınızdan silmenin yolları olsaydı; sorun yaşamayacaktınız. Kekelediğinizi unutursanız belki hiç kekelemeyeceksiniz; ancak, böylesi bir ‘unutkanlığa’ nasıl sahip olabileceğinizi bilmiyoruz.²

Zihninizi korkudan uzaklaştıran veya dikkatinizi kekemelik beklentisinden başka yöne çeken herhangi bir şey, genellikle size geçici bir rahatlama sağlar. İşte bu durum, kekemeliği olan bireylerin, ritim tutarak veya metronomla konuşma, konuşurken parmakla tempo tutma, kolunu sallama veya ayağını yere vurma gibi kaçamak yöntemlere inanmasının başlıca sebebidir.

Dikkati başka yöne çekmek... korkuyla ilgili düşüncelerimizi geçici olarak silebilir ancak korkuda veya kekemelikte kalıcı bir azalma sağlamayacaktır...

Zorluk yaşayacağınızı hissettiğinizde bu yöntemleri nasıl kullanacağınızı bilmek bile dikkatinizi kekemelikten uzaklaştırır. Bu teknik, korku düşüncelerinizi geçici olarak bastırabilir; ancak, kekemeliğinize veya korkunuza kalıcı bir çözüm sunmaz. Ne kadar garip gö-

¹ Bu görüş, herhangi bir insani sorunun birçok önemli açıdan bir ‘düşünme bozukluğu’ (düşünme biçimi hatası) olduğunu savunur. (Manning)

² Kekemeliği olan birey, kekemeliğinin olduğunu unutsaydı ve hiçbir zorluk yaşamayacağı varsayımıyla hareket etseydi, tamamen normal bir şekilde konuşurdu. (Bloodstein)

rünürse görünsün, eğer birey işe yarayacağına inanıyorsa, neredeyse her yeni veya ilgi çekici teknik^{1,2}-en azından ilgi çekiciliği bitene kadar- geçici bir fayda sağlayabilir.

Başka Bireylerin Desteğini Almak

Kekemelik alanında uzmanlaşmış, yetkin bir dil-konuşma terapistinden yardım alabildiğiniz durumlarda avantajlısınız. *Kendi Kendine Terapi* programında ise, böyle bir desteği alamayacağınız düşünülerek planlama yapılmıştır.

Destek aldığınız durumlarda da, her programın başarısı büyük ölçüde sizin 'kendi' gayretinize bağlıdır.^{3,4} Bu, başka insanlarla konuşmaya ve pratik yapmaya ihtiyacınız olduğunda, onları reddetmeniz gerektiği anlamına gelmez. Ailenizden biri veya güvendiğiniz yakın bir arkadaşınız varsa, bu kişi birçok açıdan size son derece değerli bir destek verebilir.⁵

Örneğin, bir gözlemci gibi davranarak farkında olmadığınız şeyleri görebilir ve duyabilir. Ayrıca, -bu kitapta, kekeleme biçiminizi inceleyeceğimiz bölüme geldiğinizde- böyle bir arkadaş, kekemeliğinizi taklit ederek güçlük yaşarken neler yaptığınızı fark etmenize yardımcı olabilir.⁶ Aynı kişi, uygulama çalışmalarınızda size eşlik edebilir; çabanızı, takdir edebilir; sizi cesaretlendirebilir ve hedeflerinize

¹ Kekemeliği olan bireylerle terapi yapmanın yanıtıcı özelliklerinden biri, anlık acıcılık sağlamaya yönelik her türlü tekniğin en azından geçici olarak işe yarama ihtimalinin olmasıdır. (Sheehan)

² Büyücülük, cerrahi müdahale, dil aparatları, ilaçlar, hipnoz, psikanaliz, kol sallama ve daha pek çok farklı cihaz ve yöntem denenmiştir; ne kadar tuhaf olursa olsun, her yöntemle az sayıda da olsa 'iyileşme' elde ediliyor gibi görünmektedir. (Van Riper)

³ Kekemeliği olan birey, başka birinin ona sunduğu 'iyileştirilebileceği' fikrini zihninden atmalıdır. (Wedberg)

⁴ Kekemeliğinizi düzeltmek için herhangi bir programa başlamadan önce, kekemeliğin sizin sorununuz olduğunu ve sadece size ait olduğunu unutmamalısınız. (Barbara)

⁵ İhtiyacım olan bir otorite figürü değil; benimle içtenlikle ilgilenen, bana yardım etmeye hazır bir dost ve iş birliği yapabileceğim biriydi. Bu dost olabilecek bir kardeşe sahip olduğum için şanslıydım. (Freund)

⁶ Lisedeki kimya öğretmenimin kekemeliği vardı; haftada iki kez öğle yemeği saatinden feragat ederek benimle konuşma üzerine sohbet ederdi... Belki siz de kekemeliğiniz hakkında konuşurken sizi dinleyecek böyle anlayışlı bir dost bulabilirsiniz. Ona ondan bir tavsiye beklemediğinizi hissettirin. Bir klinik uzmanı olmasını değil, sadece bir dost olmasını beklediğinizi bilsin. (Brown)

ulaşınca kadar sabırla devam etmeniz için arkadaşça destek verebilir. Bu süreçte, alabildiğiniz her türlü desteği almaya ihtiyacınız vardır.

Bazen arkadaşlarınız son derece iyi bir niyetle, kekemeliğinizi aşmanız için ne yapmanız gerektiği hakkındaki ‘istenmeyen’ düşüncelerini ve tavsiyelerini belirtebilir. Bu tavsiyeler, arkadaşlarınızın problemi tam anlamıyla kavrayamadıklarını gösterir. Her ne kadar mantıksız ve istenmedik öneriler alsanız da bunları nazikçe karşılamayı öneriyoruz.

Dünya üzerinde çeşitli yerlerde, kekemeliği olan bireylerden oluşan öz yardım grupları bulunur. Bu gruplarda; bireyler, kendi problemleri üzerine çalışmak amacıyla düzenli olarak bir araya gelir. Böyle bir grupta, yetkin bir lider varsa işte o zaman bu çok değerli olabilir. **Daha fazla bilgi için 128. Sayfaya bakabilirsiniz.**

Kararlılığınız

Akıcılığa giden kolay bir yol yoktur. Terapinin amaca ulaşması için kararlılık gerekir.¹ Kekemeliğinizle yüzleşmek² için çok fazla çaba gerektiren ve muhtemelen utanacağınız durumlara karşı cesaretinizin olması gerekmektedir. Daha akıcı konuşmak, bu çabaya değer mi? Bu sorunun cevabı, yalnızca size aittir.³

Akıcılığa giden kolay bir yol yoktur.

Yaşadığınız utanma hissi, kekemeliğinizi daha kötü hale getiren ‘duyarlılığınızı’ azaltmaya yardımcı olacaktır.⁴ Yaşadığınız güçlüğe karşı daha az duyarlı olmak, önerilen teknikleri uygulamanız için gereken soğukkanlılığı korumanızı kolaylaştıracaktır.

¹ Hayatta en çok kendi başınıza başardığınız şeylerin değerini bilirsiniz. Kekemeliği aşmak, muazzam bir öz-disiplin ve istek gerektirir. (Aten)

² Başlarda katetmesi zor bir yol olsa da, kişinin kendisiyle yüzleşmesi kadar tedavi edici (terapötik) başka hiçbir şey yoktur. (Rainey)

³ Bireyin kekemeliğini hafifletmesi, nihayetinde bir öz-disiplin ve kontrol meselesidir. (Stromsta)

⁴ Terapi sürecinin bir noktasında, kekemeliği olan bireyin kendi kekemeliğine karşı duyarsızlaşması şarttır. (Kamhi)

Kekemeliğinizi bir engel olarak görüyorsanız daha akıcı konuşarak dolu dolu bir yaşam sürmenin yollarını bulmanız gerekir.¹

Bir birey olarak daha iyi hissetmeye ihtiyacınız var. Mükemmel olmayı talep etmemeli veya beklememelisiniz; ancak, daha özgürce konuşmayı isteyebilirsiniz. Bunu başarmak için konuşma tarzınızda ve kendinizde değişiklikler yapacak kararlılıkta olmanız gerekir. Bu değişiklikler, kontrolü elinize almanızı ve konuşmanızda yetkin olmanızı sağlayabilir.

Cesur olun ve kendinize güvenin.

Başarabileceğinizi söylüyoruz; üstelik, elde edeceğiniz sonuç, harcadığınızı çabadan çok daha değerli olacaktır. Ancak, bu durum, zorluğunuza karşı olan tutumunuzu değiştirmek için ‘adanmışlık’ gerektirir.² Kekemelik, inatçıdır ve hemen pes etmez.^{3,4} Terapi ise bir meydan okumadır.⁵ Bunun kararı da size aittir.

¹ Önceden kekemeliği şiddetli düzeyde olan bir birey olduğumu ve duygusal olarak ne kadar darmadağın olduğumu hâlâ çok net hatırlıyorum. Kekemeliği olan herhangi bir birey gördüğümde; kendi olumsuz prognozumu (bozukluğun seyrini), zayıflığımı ve umutsuzluğumu anımsıyorum; bunu yaptığımda ise karşımda duran vakada, o zamanlar bende olmayan güçleri ve potansiyelleri görüyorum. Eğer ben başardysam, bu kişi de kesinlikle en az o kadarını yapabilir. Bu çok gerçek bir motivasyon ve bir klinik uzman olarak elde ettiğim her başarıda, bunun büyük bir payı olduğunu düşünüyorum. (Van Riper)

² Kekemeliği olan Leonard, asla gözü kapalı veya düşüncesizce olmasa da, her şeyi demeye açıktı. Hem ne yapılması gerektiğini görecektiyim hem de bunu yapacak cesarete sahipti; kekemeliği olan bir birey için bu mükemmel bir birleşimdir. Leonard, bir tür inatçılığa veya vazgeçmeyen bir kararlılığa sahipti ve bunu bir avantaja dönüştürmeyi bildi. (Sheehan)

³ Kekemelik, dişli bir rakiptir. Asla pes etmez. Dizginleri elinizde tutmak için onu yere sermeye devam etmelisiniz. (Starbuck)

⁴ Başarılı bir terapinin değerli bir ön koşulu, kekemeliği olan bireyin kendi bozukluğunun ciddiyetine ve gerçekliğine dair derin bir içsel motivasyon beslemesidir; buna, bir de mücadeleci bir ruh ile zorluklara ve mahrumiyetlere katlanma isteği eşlik etmelidir. (Freund)

⁵ Bu dünyada bir şeyler başarmış olanlar; ilham, vizyon, kendilerine olan inanç ve bilinmeye duydukları güvenle yol almışlardır. (Wedberg)

Temel Varsayım ve Program

Bu kitaptaki düşünceler, kekemeliğin değiştirilebilir bir davranış olduğu varsayımına dayanır. Bu da, kısmen kekemeliğe dair duygu ve tutumlarınızı değiştirerek, kısmen de kekemeliğinize eşlik eden düzensiz davranışları ortadan kaldırarak veya düzelterek, yaşadığınız zorluğu kontrol etmeyi öğrenebileceğiniz anlamına gelir.^{1,2,3} Bu süreç; korkularınızla yüzleşmeniz ve kekemeliğinize karşı daha az duyarlı olmanız için kendinizi disipline ederek kekemelik yaşama korkunuzu azaltmayı içerir.^{4,5} Ayrıca, şunları da içerecektir:

1. Kekemelik davranışınızı analiz etmek,
2. Yaptığınız gerekli olmayan davranışları azaltmak
3. Bloklarınızı kontrol altına almak için olumlu adımlar atmak.

Temel ilke, kekemeliği kendi yaptığınız bir şey olarak kabul etmek ve yaptığınız şeyi değiştirmeyi öğrenmektir.⁶

¹ Bu klinik çalışmaların ortaya koyduğu temel gerçek, kekemeliğin değiştirilebilir olduğudur. Bir konuşmacının, 'kekemelik' olarak adlandırdığı ve yaptığı şeyleri kökten değiştirmesi mümkündür. (Johnson)

² Kekemeliği olan birey; konuşma davranışını ve konuşma biçimini, dinleyicilerine ve kendisine yönelik duygusal tepkilerini değiştirebileceğini terapi sürecinde deneyimleyerek öğrenmelidir. (D. Williams)

³ Temel olarak, kekemeliği olan bir bireyin değiştirebileceği iki ana davranış tipi vardır. Birincisi, konuşma davranışının kendisi, ikincisi ise genel olarak konuşmaya ve özel olarak kekemeliğe yönelik tutumdur. Bu iki yön, birbiriyile ilişkilidir: Tutum değişikliği oluşturma yollarından biri, kekemeliği olan bireye konuşmasını modifiye etme (değiştirme) becerisini deneyimlemesi için yardımcı olmaktadır; konuşmanın değişmesinin bir yolu ise, soruna dair farklı bir düşünme biçiminin eşlik ettiği korkunun azaltılmasıdır. (Gregory)

⁴ Bir şekilde, başkalarının tepkilerine karşı kendinizi duyarsızlaştırmayı öğrenmeli ve insanların kekemeliğinize verdiği gerçek veya hayali tepkilerin ruh sağlığını veya iç huzurunuzu etkilemeye devam etmesine izin vermemelisiniz. (Adler)

⁵ Kekemeliği olan yetişkinlerin terapisindeki en önemli aşamalardan biri, kekemelik eylemiyle ilişkilendirilen utanç ve mahcupiyet duygularını değiştirmeye yönelik hareket etmektir. (Van Riper)

⁶ Kekemeliğiniz sizin yaptığınız bir şeydir; başınıza gelen (sizden bağımsız) bir olay değildir. Bu sizin davranışınızdır, bir 'hastalık' veya 'bir rahatsızlık' değildir. Kekemelik, biraz çalışma ve cesaretle düzeltebileceğiniz hataları ifade etmektedir. (Sheehan)

Program Hakkında

Terapinin genel planını anlamanız önemlidir; dolayısıyla, bu programın içeriği, aşağıda açıklanmıştır. Öncelikle, bir sonraki bölümde anlatılan ve oldukça faydalı bir terapi tekniğini denemenizi isteyeceğiz. Bu, özellikle hızlı bir rahatlama isteyenler için fayda sağlayabilir.

Ardından, konuşmanızı geliştirmek için sağduyuya dayanan on iki öneri veya temel kuralı uygulamanız tavsiye edilecektir. Bu temel kurallar, zorluğunuzu aşmanız için size pratik yollar sunmak amacıyla hazırlanmıştır.

Kuralları uygularken, hem kekemeliğinizin şiddetini hem de kekemeliğinizin doğallıktan uzak yönlerini azaltabileceksiniz. Ayrıca, kekemelik sıklığınızı da düşürmeye odaklanabileceksiniz.

Bu rehberin gerekliliklerini sağladıkça, aşamalı olarak konuşmanızı olumlu şekilde kontrol etmenin temellerini atabileceksiniz. Bu kurallar, şunları yapmanızı teşvik edecektir:

1. Daha bilinçli bir şekilde konuşmayı,
2. Daha kolay ve açık bir biçimde kekelemeyi,
3. Kekemeliğinizi gizlememeyi,
4. Tüm kaçınma davranışlarını bırakmayı,
5. İkincil davranışları ortadan kaldırmayı ve
6. Normal göz temasını sürdürmeyi.

Özellikle, kekelediğiniz sırada konuşma sisteminizde farklı olan şeyleri inceleyin. Bir başka ifadeyle, zorlandığınız anlarda tam olarak yaptıklarınızı keşfedin. Bu bilgi; konuşmanızı bir sorun haline getiren o olağan dışı hareketleri değiştirmeniz ve kekemeliğinizle baş etmek için daha iyi yöntemler öğrenmeniz konusunda size yardımcı olmak için kullanılacaktır.^{1,2}

¹ Terapinin ilk aşaması, kekemeliği olan bireylere, kekeledikleri sırada ne yaptıklarına dikkat etmeleri konusunda yardımcı olmayı içerir. (D. Williams)

² Konuşmanızı incelemeli ve analiz etmelisiniz; böylece farklı yaptığınız şeyleri görebilirsiniz. Bir yerlerde hata yapıyor olmalısınız; aksi takdirde, akıcı konuşuyor olurdunuz. Konuşmanızda kekemeliğe neden olan şey tam olarak nedir? (Starbuck)

Bu temel bilgi, konuşmanızı bir sorun haline getiren o tipik olmayan (anormal) davranışlarınızı değiştirmenize yardımcı olmak ve kekemeliğinizle baş etmek için daha iyi yollar öğrenmenizi sağlamak amacıyla kullanılacaktır.¹

Kekemeliğinize, sizinle ilgili yanlış bir şeymiş veya başınıza gelen bir olaymış gibi değil, yapmayı öğrendiğiniz belirli davranışlar olarak bakmalısınız.

...başkalarının tepkilerine karşı kendinizi duyarsızlaştırmayı öğrenmelisiniz....

Temelde, zaten yetenekli olduğunuz normal konuşma davranışlarını, sonradan öğrendiğiniz bu istenmeyen tepki biçimlerinin yerine koymaya çalışmalısınız. Ardından, blok sonrası (*post-block*), blok sırası (*in-block*) ve blok öncesi (*pre-block*) düzeltmeleri kullanarak bu düzensizliklerle baş etme konusunda bilgilendirileceksiniz. Bunlar, korktuğunuz kelimelerin üzerinden önceden belirlenmiş bir şekilde, akıcı bir biçimde geçmenize yardımcı olmak ve bir kontrol duygusu geliştirmenizi sağlamak amacıyla öğreneceğiniz yöntemlerin teknik isimleridir.

Temel kurallara uyabildiğinizi fark ettiğinizde, konuşmanızı kontrol etme yolunda ilerleme kaydetmiş olacaksınız. Kuralların bir kısmı, hassas noktalarınıza dokunduğu için kekemeliğinizi diğerlerinden daha fazla etkileyebilir ve sizin için daha büyük bir anlam taşıyabilir.

Sonuç olarak, kuralların bir kısmında hedefe ulaşmanın, sizin ilerlemenize daha fazla katkı sağladığını göreceksiniz. Maalesef, sizin kendinize özgü kekeleme biçiminizi bilmemizin bir yolu yok; bu yüzden, sadece tüm tavsiyeleri eksiksiz bir şekilde yerine getirmeye çalışmanızı önerebiliriz.

¹ Kekemeliği olan bireylerin bir kısmında, kekemeliği ortaya çıktığı anda tanımlamak (fark etmek), bu kekemelik anlarını değiştirmeye başlamak için yeterlidir. (Conture)

Her bir kuralın hedefine ulaşmak için gereken süre; kekemeliğinin şiddetine ve görevleri sürdürme kararlılığınıza bağlı olarak önemli ölçüde değişiklik gösterecektir.

Ulaşılması istenen hedefler için ihtiyaç duyulan sürenin günlerle ölçülmesi mümkündür. Ancak, bireylerin bir kısmı için dirençli veya kontrol edilemez görünen alışkanlıkları yönetmek uzun zaman alabilir.^{1,2}

Kekemeliğiniz hafif düzeyde olsa bile, programın her bir aşamasını sırayla tamamlamanız şiddetle önerilir.

Kuralları ele aldığınızda, bir sonrakine geçmeden önce o aşamanın hedefine en uygun ölçüde ulaştığınızdan emin olmanız ve bundan tatmin olmanızı umuyoruz. Bunu yaparak, tam olarak nerede durduğunuzu ve ne kadar ilerleme kaydettiğinizi bileceksiniz. Kendi kendine yardım edileceğinizi öğrenmek, kekemeliği olan her bireyin temel hedefi olmalıdır.

İlk adımınız, bir sonraki bölümde açıklandığı gibi farklı bir konuşma biçimini denemek olacaktır. Bu, size anlık bir rahatlama sağlamak üzere tasarlanmıştır.

¹ Kekemeliği olan bir yetişkin terapiye başladığında anlaması gereken temel nokta şudur: kekemeliğin mevcut halinin, ani bir değişimle değil, aşamalı bir süreçle değişebileceğidir. (Gregory)

² Kekemeliği bırakmak istediğinizi söylüyorsunuz. Elbette! Fakat, öncelikle yıllar içinde oluşturduğunuz alışkanlık kalıplarını değiştirmeniz gerekiyor ve bu anında gerçekleşebilecek bir şey değildir. (Emerick)

Faydalı Bir Terapi Prosedürü

Açıklanacak olan prosedür, geçici olsa da hızlı bir rahatlama ihtiyacı hisseden kekemeliği olan bireyler için hazırlanmıştır. Ancak, daha akıcı konuşmanıza yardımcı olabileceği için bu deneysel yöntemi denemeniz önerilir. Yöntem; çok sakin, akıcı ve uzatarak konuşmayı içerir.

Yavaş konuşurken tüm sözcüklerin veya hecelerin başlangıç sesinden itibaren bir saniye veya daha uzun sürede geçiş yaparak konuşmanız tavsiye edilir. Ardından; sesleri, heceleri ve kelimeleri akıcı, yumuşak ve kolay başlangıçlı bir şekilde uzatmaya devam edebilirsiniz. Bu kolay başlangıçlı, sakin ve uzatarak kullanılan konuşma tekniği, özellikle kelimelerin başlangıcında size bir miktar rahatlama sağlamakdan başka bir şey yapamaz.

Kekemelik konusunda güçlü olumsuz duyguları olmayan kişiler için özellikle faydalı olabilir. Bu yöntemi denemenizi öneriyoruz. İlk başta sesi veya hissi hoşunuza gitmeyebilir; ancak, bir değişiklik yapmanın neredeyse her zaman rahatsız edici hissettirdiğini unutmayın. Bu nedenle, ilk aşamada sürekli bu şekilde konuşmanızı önermiyoruz. Kendinize, bu yeni konuşma biçimine alışmanız için zaman tanıyın.

...değişim neredeyse her zaman rahatsız edici gelir...
kendinize zaman verin...

Bu terapi yöntemini nasıl uygulayacağınızla ilgili detaylar için bir sonraki sayfaya bakınız.

Nüanslar

Bilindiği üzere, sözcükler seslerden (harflerden) oluşur. Bu prosedürle sizden istenen, sözcüklerin seslerini son derece sakin, kolay ve akıcı bir hızda başlatmanız ve ilk sesi nazik, yumuşak ve son derece yavaşça söylemenizdir. Bu, sözcüklerinizin başlangıç seslerini bir saniye veya daha uzun süre ile geçmek anlamına da gelebilir. Buna, ‘kolay başlangıç’ denir.

Konuşurken tüm sesleri sürekli fonasyon¹ kullanarak uzatın ve böyle devam ettirin. Bu, her ünlü ve ünsüz sesi uzatılmış hale getirmek ve bir sestem diğerine geçişi yavaşlatarak yapmak anlamına gelir.² Bunu yapmak için kelimelerinizin seslerini bu kolay başlangıç yöntemiyle dil ve dudaklarınızda hafif basınçla (aynı zamanda ‘hafif temaslar’ olarak da bilinir) başlatırken ses tellerinizin düşük, sabit ve çok yavaş bir şekilde titreşmeye başlamasını sağlayın. Ses tellerinizin titreştiğini anlamak için elinizi boğazınıza koyabilirsiniz; burada, titreşimleri hissetmelisiniz. Bu, son derece yavaş ve uzatarak başlangıç ile tüm sesleri uzatma yöntemi, ses ve hava akışında süreklilik sağlamanıza, konuşmanızda kesinti ve tekrar olmamasına yol açacaktır.

Tekrarlamak gerekirse, tüm konuşmalarınızda, özellikle başlangıç seslerini uzatarak söyleyin. Ünlü ve ünsüz tüm sesler arasındaki geçişleri de hafif ve kolay temaslarla uzatın. Ünlü sesleri uzatmak ve uzatarak söylemek kolaydır; ancak, birçok ünsüz sesi uzatarak söylemek de gerekecektir.³ Ünsüz sesleri daha uzun sürelerde söyleyin; çünkü, bunların bir kısmı (Örneğin; t, d, p, b vb.) ‘patlayıcı’ veya ‘duraklama sesleri’dir. Bunları, dil ve ağızda hafif veya yumuşak temaslarla kolayca ve yavaşça söylemeniz gerekir.

¹ Söylenen seslerin uzatılması, kekemeliği olan yetişkinlerle modifikasyonlara başlamak için mükemmel bir tekniktir. (Conture)

² Akıcılığı kolaylaştırmak için gereken şey, sestem sese geçiş hareketlerinin hızını yavaşlatmaktır; ses uzatmaları da tam olarak bunu sağlar. (Perkins)

³ Doğru şekilde yavaşlamak için kelimeler arasında duraklama yapmak yerine her ünlü ve ünsüzü uzatarak söyleyin. Ünlülerin uzatılması kolaydır. Ünsüzlerde ise bunu yapmak zordur. (Guitar-Peters)

Kolay başlangıçlı, pürüzsüz, yavaş ve uzatılmış olan bu konuşma tarzı, sadece korkulan ifadelerde değil, tüm sözcüklerde de kullanılmalıdır. Kısacası, bu işin kritik noktasını kavrayana kadar bu şekilde konuşabilirsiniz. Sözcüklerdeki sesleri birbirine bağlayın; bir sözcüğün başlangıcını, bir öncekinin sonuna tutturarak da ilerleyebilirsiniz.

Dakikada yaklaşık 30 sözcük söyleyebileceğiniz bu kolay, pürüzsüz ve yavaş hızda konuşma şekli, size rahatsızlık veya utanma hissi verebilir; ancak, bunun size neler kazandırabileceğini keşfetmelisiniz.

Tekrar etmek gerekirse, bu pürüzsüz ve uzatılmış konuşma şeklini, yalnızken bol bol uygulama yapın ve daha sonra, başkalarıyla konuşurken kullanın.¹

İnsanların neden böyle konuştuğunuzu merak edeceğini düşündüğünüz için çekinebilirsiniz. Onlara doğruyu söyleyin; kekemeliğiniz üzerinde çalıştığınızı ifade edin. Utanılacak bir şey yok ve arkadaşlarınız size yardımcı olmaktan memnuniyet duyacaktır. Bu konuşma şeklini bir süre kullandıktan sonra, herhangi bir sorun yaşanmadığı sürece, sözcüklere başlama ve onları söyleme hızınızı yavaş ve aşamalı olarak artırabilirsiniz. Sorun yaşarsanız, hiçbir zorluk çekmediğiniz o daha yavaş hıza geri dönmelisiniz.

Kolay başlangıçlı, yavaş ve akıcı olan bu konuşma şekli, size önemli ölçüde rahatlama sağlayabilecek ve daha kolay konuşmanıza olanak tanıyacaktır. Bu yöntemler, yaygın olarak kullanılabilir; ancak, sorununuzu tamamen çözmeyebilir. Yine de, size büyük olasılıkla faydalı gelecektir.

Her durumda; bu yöntem, size ve başkalarına, kekemeliğinizi ‘lanetli’ bir şey yerine bir ‘sorun’ olarak kabul ettiğinizi ve bununla baş etmek için çaba sarf ettiğinizi gösterecektir. İnsanlar, bu tutuma saygı duyarlar.

Şimdi başlayın.

¹ Sesten sese, heceden heceye veya kelimededen kelimeye pürüzsüz geçişleri vurgulayan veya geliştiren her türlü eylem, devam eden konuşmalar için faydalı olacaktır. (Agnello)

Yukarıda aktarılan program üzerinde bir süre -belki birkaç hafta veya daha fazla- bilinçli bir şekilde çalışın. O zamana kadar, bu terapi yaklaşımından ne tür bir fayda sağlayacağınızı anlayabileceksiniz.

Hatırlatma — Bu kitapta, alanında uzman olan kişilerden alıntılar ve dipnotlara yer verilmiştir. Bu kişiler, dil-konuşma terapisi veya tıp doktoru derecelerine sahiptir. Bu uzmanların kendileri de, kekelemektedir. Bu sayede, nelerle karşı karşıya olduğunuzu çok iyi bilirler. Sorununuzu, gözlem ve deneyim yoluyla anlayabilirler. Kekemelik alanında seçkin bir otoriteye ve saygınlığa sahiptirler. Bu uzmanların, isimlerine ve unvanlarına **174. sayfadan** itibaren yer verilmiştir. Kekemeliği olan bireylerin isimlerinin yanına da bir yıldız işareti eklenmiştir.

Önemli Temel Kurallar

Teşvik Edici Alışkanlıklar ve Faydalı Uygulamalar Edinmek

Bir önceki bölümde tavsiye edilen yöntemi denemenin, daha kolay iletişim kurmanıza olanak sağladığını umuyoruz. Ancak, birkaç nedenden dolayı bu konuşma şeklini kalıcı olarak kullanmanızı önermiyoruz. Birincisi, bu konuşma şeklini kullanmak, her zaman ve her durumda işe yaramayabilir. Stresli veya heyecanlı olduğunuzda akıcılık şekillendirme (*fluency shaping*) tekniklerini kullanmayı hatırlamak zor olabilir. İkincisi, her dinleyici ile bu şekilde konuşurken kendinizi rahat hissetmeyebilirsiniz. Bu bölümde açıklanan kurallar, belirli temel düzenleyici uygulamaları hayata geçirerek kekemeliğinizi nasıl yönetebileceğinizi örnekleyecektir. Bunlar, bu programı kısaca özetleyen çok önemli 12 (on iki) kuraldan oluşmaktadır. Genel hatlarıyla bu kurallar, iki yaklaşımı kullanarak zorluğunuzu nasıl yönetebileceğinizi belirtir:

Birincisi; konuşmayla ilgili korkularınızı ve kaçınma davranışlarınızı azaltarak kekemeliğinizle ilgili duygu ve tutumlarınızı değiştirmektedir.

İkincisi; kekemeliğinizin biçimini değiştirmeyi hedefleyen belirli teknikler kullanarak kekemeliğinizle ilişkili düzensiz davranışları değiştirmek ve böylece anormallik olmadan konuşabilmektir.

Bu kurallar, toplam on iki tanedir. Keşke, size daha basit bir program önerebilseydik; ancak, ne yazık ki belirtildiği üzere kekemelik karmaşık bir bozukluktur. Bu nedenle, sorununuzun çözümüne katkı sağlayabilecek olan tüm yaklaşımlardan yararlanmanız tavsiye edilir.

Öncelikle, devam eden sayfalarda açıklanan kuralları gözden geçirmeniz ve dikkatle incelemeniz önerilir. İlerleme kaydetmek için her bir kurala -tek tek üzerlerinde çalışarak- uymak için elinizden gelenin en iyisini yapmanız gerekir.

Kuralları listelenen sırayla ele almak en iyisi olmakla beraber tercih size bırakılmıştır. Listelendiği üzere kurallar; öncelikle keke-

melikle ilgili hassasiyetinizi ve tüm kaçınma davranışlarınızı azaltmaya yöneliktir. Ardından, kekemelik sırasında neyi yanlış yaptığınızı düzeltmeye odaklanacaksınız.

Bu ikinci hedefe yönelik olarak da bir kural bulunmaktadır. Bu kuralda, kekelerken konuşma sisteminizde doğal olmayan bir şekilde yaptığınız şeyleri ele alacaksınız. Daha sonra, bu bilgiler, ihtiyacınız olmayan davranışları azaltmanızı ve yanlış yaptığınız şeyleri ise düzeltmenizi sağlamak için kullanılacaktır.

Konuşma sistemindeki davranışlarınızı düzeltmek için blok sonrasında (*post-block*), blok sırasında (*in-block*) ve blok öncesinde (*pre-block*) modifikasyon tekniklerini kullanmanıza yönelik açıklamalar verilecektir. Bunlar, bir kontrol duygusu geliştirerek korkulan sözcüklere çalışmanızı sağlar. Böylece, önceden belirlenmiş bir şekilde pürüzsüzce konuşmanızı sağlayacak yöntemleri kullanmış olursunuz. Bu kuralların hedeflerini gerçekleştirmek için çalışmak kolay olmayacaktır; hatta bu, uzun süreli ve kaygı verici bir süreç olabilir. Açıkçası, sadece zorluk yaşama korkunuzu azaltmanın yanı sıra konuşma davranışı kalıplarınızı değiştirmek için de zaman ve kararlılık gerekecektir.

Kuralların bir kısmı, kekemeliğinizin sıklığını azaltabilir. Ayrıca, sizin zayıf noktalarınız ile tam olarak örtüştüğü için diğer kurallardan daha anlamlı gelebilir. Sonuç olarak, kuralların bir kısmının hedeflerine ulaşmak, diğerlerine kıyasla ilerlemenize daha fazla katkı sağlayabilir.

Ne yazık ki, sizin bireysel olarak zayıf olduğunuzu düşündüğünüz noktaları bilmemizin bir yolu yok; bu yüzden, sadece tüm önerileri titizlikle uygulamanızı önerebiliriz. Unutmayın, siz kendi kendinizin terapistisiniz. Bu kuralları takip etmezseniz, sizi denetleyecek kimseniz olmayabilir.

Mükemmel bir uyum mümkün değildir ve de beklenmez; ancak, sizin istediğiniz ve ihtiyacınız olan şey sonuç elde etmektir. Bu fay-

dalı uygulamalar üzerinde çalışmak ve kekemeliğinizi modifiye etmek, ilerleme kaydetmenizin anahtarı olmalıdır.¹ Aynı anda sadece tek bir kurala uymaya çalışmak en iyisi olabilir.

(Kekemeliği olan bireylerin bir kısmı, kekemelik konusunda çok az utanma veya mahcubiyet hisseder veya hiç hissetmezler. Bu bireylerin, utanma ve mahcubiyeti azaltmaya yönelik kurallar konusunda diğerleri kadar kaygı duymalarına gerek olmayabilir.)

Uzun sürse bile, bir görevden istenen sonuçları aldığınızı hissettiğinizde bir sonraki kurala geçin. Uygulama zamanlarınızı, yemek vakitleri, öğle araları veya işe/okula gidiş-dönüş saatleri gibi rutin günlük aktivitelerle eş zamanlı programlayın. Planlanmamış uygulamalar, genellikle çok az deneme yapılmasına veya hiç yapılmamasına neden olur.

Bu rehber ilkelerin her birine elinizden gelen en iyi şekilde içtenlikle uymak için gerçek bir çaba sarf edin. Buna değecektir. Kendinize güçlü bir irade dozajı yükleyin ve ilerleme kaydetme yeteneğinize güvenin. Takip eden bölümler, her bir kuralın hedefine ulaşmak için size yol gösterici olacaktır.

İşte, kurallar geliyor. Hadi, çalışmaya başlayalım.

¹ Sadece bu yöntemlerden bahsetmek veya teknikleri göstermek bile teknik kullanma becerinize katkı sağlar. Böylece, sizin ve dinleyicinizin konuşma konforu da ilginç şekilde artar.

Terapinin yüksek başarıya ulaşması için tam zamanlı olarak uygulanması gerekir. Doğru yolda olduğunuzu hissetmeli ve programı hayata geçirmeye kararlı olmalısınız. Planınızı iyi yapın, ardından planınızı daha önce hiç çalışmadığınız kadar sıkı bir şekilde uygulayın. Başarı, arkasından gelecektir.

-(Boehmler)

Terapiye başlayın ve konuşma düzeninizi değiştirmeye giriştiğinizde, tam gaz ilerleyin, en iyisini hedefleyin... Kendiniz için üzülmeyi (sızlanmayı) bırakın.

- Emerick

(1) Kekeleseniz de kekelemesiniz de her zaman sakin ve etkili konuşmayı alışkanlık haline getirin. Çok hızlı gitmektense çok yavaş gitmek daha iyidir.¹ Yavaş bir kaplumbağayı kontrol etmek, hızlı bir tavşanı kontrol etmekten daha kolaydır; bu nedenle, yavaşlayın. Bu birinci rehber ilke, her zaman yavaş ve tane tane konuşma alışkanlığı edinmenizi gerektirir. Bu durum, genel olarak saygı duyulan bir konuşma tarzı yaratır. Ancak bu, asıl olarak terapi süreçlerine daha duyarlı olan ve daha çeşitli ve rahat bir konuşma şekliyle sonuçlanacağı için önerilir.² Ayrıca, konuşurken kendinize zaman tanımak, üzerinizdeki ‘zaman baskısı’ hissini de dengelemeye yardımcı olur. Bireylerin bir kısmı, takılmadan veya blok yaşamadan sözcükleri söylemeye çalışarak çok hızlı konuşur. Bu, sadece gerginlik yaratmaya ve kekemeliği şiddetlendirmeye neden olur.³

Zaman baskısını azaltmaya yardımcı olmak için konuşurken cümleler (veya sözcük öbekleri) arasında sık sık kısa duraklamalar yapmanız da önerilir. Bu, zaman baskısı tepkilerini hafifletmeye yardımcı olacaktır.⁴ Kekemeliği olan bir birey olarak rolünüzü kabul edin; her zaman yavaş ve tane tane konuşmak için özel bir çaba göstermeye karar verin. Bunu yapmak kolay olmayabilir ve özellikle hızlı konuşma alışkanlığınız varsa odaklanma gerektirecektir.

İlk denemelerde, doğal değilmiş gibi hissedebilirsiniz; ancak, bu konuşma tarzına uyum sağlayabilirsiniz fayda göreceksiniz. En önemlisi de, çok daha az zaman baskısı altında kalacaksınız.⁵ Bu kuralın nasıl uygulanacağına dair ayrıntılar için **52. sayfaya** bakınız.

¹ Yavaş ve tane tane konuşun. (Agnello)

² Panik, gerginlik ve bunatıcı bir aciliyet hissi, kekemeliğin temel özellikleridir: üstesinden gelmeniz gereken şeyler bunlardır. (J. D. Williams)

³ Konuşma hızını yavaşlatmanın, kekemeliği azaltmada güçlü bir yardımcı olduğu tespit edilmiştir. (Stromsta)

⁴ Konuşmanın, sık duraklamalar içeren kısa cümleler halinde daha iyi duyulduğunu unutmayın. (Aten)

⁵ Konuşma hızı, akıcılığı oluşturmak ve sürdürmek için özellikle yararlı bir klinik başlangıç noktasıdır. (Perkins)

(2) Konuşmanızı zorlamadan, nazik ve kolay bir şekilde başlatın ve bunu sürdürün; korktuğunuz sözcüklerin ilk seslerini uzatın. Bu, sesinizin dudaklarınızın, dilinizin ve çenenizin hafif, yumuşak hareketleriyle sözcük seslerine pürüzsüz bir şekilde aktığı, kararlı bir konuşma anlamına gelir.¹

Bu önemli rehber ilke; kekeleydiğinizde, mümkün olduğunca kolay ve sakin bir şekilde, sözcüklere pürüzsüz ve nazik bir geçiş yapmanızı önerir.² Bu kurala uyabilir ve kekeleyenize izin verirseniz kekemeliğinizin şiddeti ve sıklığı azalacaktır. Ayrıca bu kural, kolayca konuşurken korktuğunuz herhangi bir sözcüğün ilk sesini uzatmanızı; dahası, o sözcüğün sonraki sesine veya seslerine geçişi özellikle uzatmanızı önerir.³ Bu, sadece korktuğunuz sözcükler için geçerlidir. Burada, tüm sözcüklerin her sesini uzatmanızı önerilmemektedir.

Bireylerin bir kısmı, sorunlarıyla baş etmek için, dudaklarını birbirine sıkarak veya dillerini damaklarına sertçe bastırarak hava yolunu kapatırken aynı anda sözcükleri zorla çıkarmaya çalışır. Bunun, hiçbir anlamı yoktur. Mantar tıpalı bir şişeden, suyu boşaltamazsınız. Ne kadar kolay kekeleyebileceğinizi keşfedin.

Anormal ve sinir bozucu alışkanlıklarınızın yerine daha kolay kekeleme yolları deneyin.⁴ Kolay ve sakin bir şekilde kekeleyin.

Farkı hissedeceksiniz.

*Bu kuralın nasıl uygulanacağına dair ayrıntılar için **56. sayfaya** bakınız.*

¹ Kekemeliği olan birçok birey, benim öğrendiğim gibi çok az çaba ve gerginlikle kolayca kekeleyenin mümkün olduğunu öğrenmiştir. (Sheehan)

² Birincil hedefiniz, kendinize açıkça ve gerginlik veya mücadele yaşamadan kekeleme izni vermek olmalıdır. (Murray)

³ Kekemeliği olan bireyler, korkulan bir kelimenin ilk sesi ile kelimenin geri kalanı arasında nasıl yavaş geçişler yapacaklarını öğrenme konusunda eğitilmelidir. (Van Riper)

⁴ Aceleci, sıkışmış, zorlamalı hareketlerin yerine; kolay, daha yavaş ve daha rahat hareketleri kullanmayı öğrenmelisiniz. (Aten)

(3) Açıkça kekeleyin ve kekemeliğinizin olduğu gerçeğini gizlemeye çalışmayın. Bunu açığa vurun; çünkü, normal konuşan biriymiş gibi davranmanın size hiçbir avantajı olmaz.^{1,2}

Kekemeliğinizi gizlemeye çalıştığınızda, sadece mevcut durumun devam etmesini kolaylaştırırsınız. Konuştuğunuz kişilere, kekemeliğinizin olduğunu söyleyin. İstemli olarak kekelemeye açık bir tutum sergileyin.

Dürüst ve açık bir tutum benimsemeyeniz, yaşadığınız zorlukla ilgili duyabileceğiniz utanma ve mahcubiyetin azalmasına yardımcı olacaktır. Utanma ve mahcubiyet duyguları, sadece zorluk yaşama korkunuzu artırır. Zorluk yaşama korkusu ise konuşma organlarınızda gerginlik veya sıkışma oluşmasına neden olarak sorununuzu daha da kötüleştirir.^{3,4,5}

Kekemeliği olan bireyler, kekeledikleri gerçeğini gizlemeye çalışmasalardı; bireylerin çoğu, bu soruna karşı daha az duyarlı olurdu ve sonuç olarak çok daha az zorluk çekerlerdi.

Kendinizi duyarsızlaştırmak ve özgüveninizi artırmak zor bir görevdir; çünkü, korkularınızı azaltmak zaman alır. Ancak, bunun üzerinde ne kadar çok çalışırsanız, o kadar çok mutlu olursunuz.

Bloklarınızın sıklığını ve şiddetini azaltmak için öğrendiğiniz teknikleri direkt olarak uygulayın. Bu, onları daha rahat kullanma yeteneğinizi artırır.

¹ Esas olan ilk şey, dürüst bir kekeleyen birey olmaktır. (Starbuck)

² Kekemeliği olan bireylerin birçoğu, kekelediği gerçeğini başkalarından gizlemek için her yola başvurur. Ortada, büyük bir 'rezil olma (saygınlığını kaybetme)' korkusu vardır. (Murray)

³ Tanıdığım diğer tüm kekemeliği olan yetişkin bireyler gibiyse, konuşma şeklinizi örtmeye, gizlemeye veya kamufle etmeye çalışarak —elbette istemeden— karşılaşabileceğiniz uyum zorluklarının büyük bir kısmını aslında kendiniz oluşturuyorsunuz. (Johnson)

⁴ Yaptığınız kekemeliklerin sıklığını azaltmak için, kekemeliğe ilişkin korkunuzu azaltmalısınız. (Trotter)

⁵ Kekeleme korkunuz, büyük ölçüde ondan utanmanıza ve nefret etmenize dayanır. Bu korku, kekemeliğiniz hiç yokmuş gibi davranarak üstlendiğiniz gerçek olmayan bir role de dayanır. Cesaretiniz varsa bu korku hakkında bir şeyler yapabilirsiniz; kekemeliğiniz konusunda açık olabilirsiniz. Korkuya rağmen ilerlemeyi ve her şeye rağmen konuşmaya devam etmeyi öğrenebilirsiniz. (Sheehan)

Bu nedenle, başkalarıyla konuşmalarınızda kendi keke-meliğinizi bilinçli şekilde kabul edin. Konuşmanızla ilgili duyuyor olabileceğiniz korkuyu azaltmak için çalışabilirsiniz. Bu konuyu, ko-nuştuğunuz kişilerle tartışmak için fırsatlar oluşturun.^{1,2} Onlara, ko-nuşmanız üzerinde çalıştığınızı söyleyebilirsiniz. Bu önemli kuralın amaçlarından biri, duyarsızlaştırma yoluyla strese karşı toleransınızı artırmak ve özgüveninizi inşa etmektir.

Bu rehber ilkenin, bir parçası olarak bazen istemli kekemelik yapmaya teşvik edileceksiniz. Korktuğunuz şeyi kasten yaptığınızda korkunuzu ve gerginliğinizi hafifletebilirsiniz.

Bu kuralın uygulama detayları için 60. sayfaya bakınız.

Evet, ben kekemeliği olan bir bireyim. Bu metni okuyan ve kekemeliği olan her bireye, 24 yaşına kadar iki anlamlı sözcüğü yan yana getiremeyecek kadar şiddetli kekelediğimi belirtmek istiyorum; bunun, onlara yardımcı olacağını umuyorum. Hâlâ kekeliyor muyum? Evet, kendime kekeme diyorum çünkü hâlâ ara sıra konuşmamda küçük duraklamalar oluyor; kendime, kekeme dememin daha önemli bir sebebi daha var: artık bu gerçeği gizlemeye çalışmıyorum!

— Rainey

¹ Kekemeliği olan bireyler, başka kişilerle rahat ve objektif bir şekilde tartışma becerisini geliştirmelidir. (Bloodstein)

² Kekemeliğiniz hakkında dürüst olmak da dahil olmak üzere, diğer insanlarla daha açık ve kolay bir şekilde iletişim kurmaya ihtiyacınız var. (Boland)

(4) Kekelerken veya zorluktan kaçınmaya çalışırken sergiliyor olabileceğiniz tüm farklı jestleri, yüz veya vücut hareketlerini tespit edin ve azaltın. Bu, konuşma kaslarınızla yaptığınız ve daha sonra dikkatle incelenecek olan hatalı hareketleri kapsamaz.

Kekemelik tipinizin şeklini belirleyen şey, aslında gerekli olmayan tavırlara veya dikkat çekici hareketlere atıfta bulunur; bunlara ‘ikincil davranışlar’ denir. İkincil davranışlar; baş hareketleri, göz kırpmaya veya gözlerini kapama, el veya kol hareketleri, ayağı yere vurma, kulağını çekme, dize vurma, kaş kaldırma, yüz buruşturma, parmak şıklatma, ağzı elle kapatma gibi belirtileri içerir. Bunu başarmak için hangi ikincil davranışlarınızın olduğunu tespit etmeniz gerekecektir. Bu bilgi, onları ortadan kaldırmak için çalışabilmeniz adına önemlidir. Bunlar, daha kolay konuşmanıza yardımcı olacağını düşünerek yaptığınız gerekli olmayan alışkanlıklardır; ancak, gerçekte kekemeliğinizin normalliğini (doğallığını) bozmaktan başka bir işe yaramazlar.¹ Muhtemelen, bu tür doğal olmayan davranışlarınız yoktur; ancak, ikincil davranışların azaltılmasıyla ilgili bölümdeki yönergelere göre kendinizi dikkatle kontrol edin.² Bu tür davranışlarınızın olduğunu fark ederseniz, onlardan kurtulmak üzerine de çalışabilirsiniz. Açıkça görüldüğü üzere, bunlar konuşma üretimi için gerekli değildir.³

Bu kuralın nasıl uygulanacağına dair ayrıntılar için 68. sayfaya bakınız.

¹ Bu tepkilerin, ikincil davranışlar olduğu fark edilmesi gerekir; ardından, bu davranışlar, aşamalı olarak en aza indirilebilir ve kontrol edilebilir. Böylece, kekemeliği olan birey, asıl konuşma bozukluğuyla mücadele etmek için daha iyi bir konuma gelmiş olur. (Bluemel)

² Baş veya kol hareketlerinin, göz kırpmasının, diğer hareketlerin ya da dudak şapırdatmasının, diğer seslerin, yanakları şişirmenin veya dudakları birbirine bastırmanın farkına varın. (Moses)

³ Kekemeliği olan birey, bu ikincil davranışların kekemeliğin ayrılmaz bir parçası olmadığını görebilir. Bunları kullanmadan da kekelemenin mümkün olduğunu deneyimleyebilir ve bunu büyük bir şaşkınlıkla karşılayabilir. (Van Riper)

(5) Kekemeliğinizi ertelemek, gizlemek veya en aza indirmek için edindiğiniz tüm kaçınma, erteleme veya sözcük değiştirme davranışlarınızı durdurmak için elinizden geleni yapın. Kaçınmayı, ertelememeyi veya sözcük değiştirmemeyi bir alışkanlık haline getirmek çok önemlidir.¹ Yaşadığınız zorlukların büyük bir kısmı, kaçınma uygulamalarına dayandırılabilir. Bu tür alışkanlıklar, geçici bir rahatlama sağlasa da, aslında uzun dönemde korkularınızı artırır ve daha fazla soruna yol açar.² Örneğin; telefon çaldığında iyi konuşamayacağınızdan korktuğunuz için cevap vermeyi reddederseniz, bu durumdan kaçınma eylemi sadece telefona karşı olan korkunuzun büyümesine neden olur.³ Korkuyu azaltmaya yardımcı olmak için; konuşma durumlarından kaçmamak, sosyal temaslardan uzak durmamak, konuşma girişimlerinden vazgeçmemek veya sorun yaklaşırken sahneyi terk etmemek, sözcük değiştirmemek veya erteleme taktikleri kullanmamak için elinizden gelenin en iyisini yapmalısınız.⁴ Üzerinde kekeleyebileceğiniz sözcüklerden kaçınmayın ve randevularınıza gidin. Bu gerçekten zor bir görev olabilir; ancak, birçok otorite, ‘kaçınmama’ (*non-avoidance*) yaklaşımının size diğer tüm terapi prosedürlerinden daha fazla destek sağlayacağını düşünmektedir.⁵ Kaçınma davranışları, korku birikimini besleyen bir kaynak olarak tanımlanabilir.

Kendi içinizde kaçınmaları istekli şekilde yakalayıp yok edeceğiniz bir duygu geliştirmeniz iyi olacaktır.^{6,7} Kendinize vazgeçmek için

¹ Kekemeliği tetikleyen belirli sözcüklerden veya durumlardan kaçınmayın. Onlarla, doğrudan yüzleşin. Kekelemek, konuşma durumlarından kaçınmaktan çok daha iyidir; çünkü, kekeleme korkusu, sorunu sadece daha da karmaşık hale getirir. (Murray)

² Aslında gerçekleşen şey şudur: Kekemeliği ne kadar çok örter ve ondan kaçınmaya çalışırsanız, o kadar çok kekelersiniz. (Barbara)

³ Kaçınma, sorunlarınızla yüzleşme sorumluluğundan kaçma süreci olarak tanımlanabilir. (La Porte)

⁴ Kullandığınız kaçınma davranışlarını sert bir şekilde azaltmalı veya tamamen ortadan kaldırmalısınız. Bir kelimeyi diğeriyle her değiştirdiğinizde, konuşmaya başlamak için bir ses veya bir numara kullandığınızda, konuşma girişimini ertelediğinizde veya vazgeçtiğinizde, kendiniz için durumu daha da zorlaştırırsınız. (Emerick)

⁵ Kekemeliğinizden ne kadar çok kaçarsanız, o kadar çok kekelersiniz. Ne kadar açık ve cesur olursanız, o kadar sağlam bir akıcılık geliştirirsiniz. (Sheehan)

⁶ Kekemeliği olan birey, kaçınma davranışlarını kendisinin azaltacağı öz-kontrol (oto kontrol) mekanizması geliştirmelidir. (Van Riper)

⁷ Terapinin temel kaygılarından biri, kekemeliği olan bireylerin kekemelikten kaçınmalarını azaltacak bir sistem geliştirmektir. (Bloodstein)

zaman tanımadan hareket edin; korktuğunuz şeyleri yapabilmeyi bir alışkanlık haline getirdiğiniz zaman, bu duygu kendiliğinden oluşur.

Kekemeliği olan bireyler için ‘kaçınma olmayan’ bir konuşma şekli oluşturmak özellikle önemli ve gereklidir.¹

*Bu kuralın uygulama detayları için **76. sayfaya** bakınız.*

Yaşadığınız zorlukların büyük bir kısmının kökeninde, kaçınma davranışları yer alıyor olabilir.

¹ Kekemelik, gizlemeyi bıraktığınızda çok daha kolaylaşan bir şeydir. (Guitar)

(6) Konuştuğunuz kişiyle göz teması kurun. Muhtemelen, bunu yapıyorsunuzdur; ancak yapmıyorsanız, dinleyicinize doğal bir şekilde, az çok sürekli olarak gözlerinin içine bakmaya başlayın.¹ Özellikle, kekelediğinizde veya kekeleyeceğinizi beklediğiniz anlarda gözlerinizi kaçırmayın.

Kekemeliği olan bireyler, konuşma zorluklarından utandıkları için dinleyicisine bakmaktan kaçınmaya yatkındır.^{2,3} Sürekli ve normal bir göz teması kullanmak, utanma ve mahcubiyet duygularını azaltmaya yönelik fayda sağlar. Mevcut durumda, sağlıklı ve normal bir göz teması sürdürmüyorsanız, bunu yapmaya odaklanın.⁴

*Bu kuralın uygulama detayları için **85. sayfaya** bakınız.*

¹ Konuşmaya başlamadan önce göz teması kurun. İki veya üç saniyelik sakın bir göz teması, konuşmaya daha iyi bir başlangıç yapmanızı sağlayabilir. (Sheehan)

² Dinleyicilerinizle göz temasını sürdürmeye çalışın. Başka yöne bakmak, dinleyicilerinizle aranızdaki iletişim bağına koparı; dinleyiciler, konuşma şeklinizden hoşlanmadığınızı veya ondan utandığınızı düşünebilir. (Moses)

³ Aslına bakarsanız, kekemeliği olan bir bireye konuşurken bana bakarsa kendimi daha rahat hissedeceğimi söylemem gerekti; ilginç şekilde, bana bakmaya başladıkça daha az zorlanmaya başladı. (Rainey)

⁴ Göz temasını sürdürmek, kulağa kolay gelebilir. Birçok insan için bu çok zordur. Çeşitli terapilerden başarıyla geçmiş ama bir blok başladığında dinleyicisinden başka yöne bakma yönündeki eski alışkanlığını hâlâ kıramamış kekemeliği olan bireyler tanıyorum. (Murray)

(7) Kekelerken konuşma kaslarınızın hareketlerini analiz edin ve tespit edin. Kekelerken konuşma kaslarınıza tam olarak ne olduğunu belirleyebilmeniz, bu programın temel ve çok önemli bir parçasıdır.¹ Bu, neleri yanlış veya boşu boşuna yaptığınızı bulmayı ve bunların hangilerinin değiştirilmesi veya düzeltilmesi gerektiğini anlamayı içerir.²

Tekrar etmek gerekirse kekelerken konuşma kaslarınızı farklı kullanırsınız; bunu düzeltmeye çalışmak için kullandığınız şekilleri keşfetmeniz önemlidir.^{3,4} Böyle bir incelemeden yararlanmak, terapistteki kilit noktalardan biridir. Bu kuralı uygulamanızı ve konuşma kası davranışlarınızı incelemenizi şiddetle tavsiye ederiz. Daha sonra, zorluk çekmeden konuştuğunuz anlarla karşılaştırmak için bu hatalı hareketleri bilinçli olarak taklit edebilirsiniz.^{5,6}

Kendinizi gözlemlemenin çeşitli yolları vardır. Bu yollardan biri, kekemelik anındaki blokları ne yaptığınızı anlayacak kadar uzun devam ettirmek veya neler olduğunu hissetmenize zaman tanıyacak kadar yavaş kekelemektir.

Telefon görüşmeleri yaparken kendinizi aynada izlemek -veya konuşmanızın bir kaydını geri sarıp dinlemek- diğer yöntemlerden bazılarıdır. Kekelerken kendi videolarınızı çekmek, son derece fayda sağlar. Ne yaptığınızı inceleyebilmek, yanlış yaptıklarınızı değiştirmeniz için size güç veren çok etkili bir araçtır. Kendinizi kekelerken görmek ve duymak, ufuk açıcı ve motive edici olabilir.

¹ Bir sorun olduğunda yapılacak ilk şey, neyin yanlış olduğunu keşfetme umuduyla onu dikkatle incelemektir. (Rainey)

² Kekelerken neyi yanlış yaptığınızı tespit etmeye çalışın. (Emerick)

³ Kesin bir çözüm arayışınızdaki bir diğer önemli hedef de, kendi kekemelik davranışınızı yakından tanımadır. (Barbara)

⁴ Normal konuşmanıza müdahale eden şeylere, yani 'kekemeliğim' dediğiniz eylemlere yeterince dikkat edin; bu, onların gereksiz olduğunu anlamanızı ve onları değiştirmenizi veya ortadan kaldırmanızı sağlar. (Johnson)

⁵ Kekemeliği olan bireylerin bir kısmı için kekemelik anlarını olduğu anda tanımlamak bile, bu kekemelik anlarını değiştirmeye başlamaları için yeterlidir. (Conture)

⁶ Kekemeliği olan bireyler, korku ve hayal kırıklığını azaltmak istiyorlarsa, kekeledikleri anda tam olarak ne yapmaları gerektiğini öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. (Czuchna)

Bunları yapmak cesaret ister; ancak, sorununuzu çözenize yardımcı olması için, neyin değiştirilmesi veya düzeltilmesi gerektiğinin tam olarak bilincine varmak adına bu bilgilere kesinlikle ihtiyacınız vardır.¹ Kendinizi kekelelerken hissedebileceğinizi, izleyebileceğinizi ve duyabileceğinizi umuyoruz.²

Bu bilgiler sayesinde, şu üç soruyu yanıtlamanız mümkün olacaktır:

1. Ne yapıyorum?
2. Bunu neden yapıyorum?
3. Başka ne yapabilirim?

Önemli

*Kekelerken yaptıklarınızı tespit etmek ve blokları analiz etmek için **88. sayfadan** başlayan bölümlere bakınız. Bu bölümler, kekemeliği olan bir bireyin kendi ismini hiç zorlanmadan söyleyebilmek için çalıştığı şekilleri açıklayan kısımlar da içermektedir.*

¹ Kekemeliği olan birey, korktuğu bir sözcüğe veya duruma yaklaştığında tam olarak ne yaptığını öğrenmelidir. (Van Riper)

² Kekemeliği olan bir birey olarak, kekelediğiniz anlar ile akıcı konuştuğunuz anlar arasındaki farkların bilincine varmak için konuşma kalibnizi incelemelisiniz. (Neely)

(8) Anormal konuşma kası kullanarak oluşturduğunuz kekelemelik anlarını değiştirmek veya azaltmak için tasarlanmış blok modifikasyon prosedürlerinden yararlanın. Bu prosedürleri anlamak ve verimli bir şekilde uygulamak, önemli bir ilerleme kaydetmeniz için anahtarı olabilir. Bu yararlı prosedürler şunları içerir:

Blok Sonrasında Düzeltme (*Post-block correction*): Bir blok tipi kekelemelik gerçekleştiikten sonra, yapabileceklerinizi açıklar.

Blok Sırasında Düzeltme (*In-block correction*): Bir blok gerçekleşirken yapabileceklerinizi açıklar.

Blok Öncesinde Düzeltme (*Pre-block correction*): Bloğun hiç oluşmaması için önceden plan yapmanızı ve hazırlanmanızı içerir.

Bu yöntemler, yedinci kural kapsamında ele alınan ‘blok yaşama zorluklarınızın incelenmesinden’ elde edilen bilgileri kullanarak, bir kontrol hissi geliştirmenize yardımcı olmak için uygulanır. Bunları, ancak kekelelerken konuşma sisteminizde anormal olarak ne yaptığınızı inceleyip tespit ettikten sonra kullanmalısınız.¹ Bu bilgilere dayalı olarak yukarıda belirtilen blok düzeltmeleri, bu anormallikleri ortadan kaldırmak, değiştirmek veya düzeltmek için ihtiyacınız olan stratejiyi kullanmanıza yardımcı olacaktır.^{2,3,4}

Bu son derece anlamlı ve önemli prosedürleri uygulamak için 100. sayfadan itibaren başlayan blok düzeltmeleri bölümlerine bakınız.

¹ Kekelemek veya kekelememek konusunda bir seçim şansınız yoktur; ancak, nasıl kekeleyeceğiniz konusunda bir seçim yapma şansınız vardır. (Sheehan)

² Kekemelik esas olarak öğrenilmiş davranışlardan oluşur. Bu davranışlar, ‘unutulabilir’ veya yerine yenisi konulabilir. (Murray)

³ Kekemelik içeren konuşma, tıpkı el yazısının değiştirilebilmesi gibi çeşitli yollarla değiştirilebilir. Çalışma gerektiren kısım, yerleşmiş bir alışkanlığın bu şekilde değiştirilmesidir. (Neely)

⁴ Kekemeliği olan birey, blokları analiz ederek kekelemeliğe dair bilgi edindikten sonra, en korkulu şey olan kekelemeliğe karşı mücadeleye hazır hale gelir. Bu; blok sonrası, blok esnası ve blok öncesi düzeltmelerin kullanılmasıyla başarılabılır. (Starbuck)

(9) Konuşurken daima ileriye doğru hareket etmeye devam edin. Bir sözcüğü veya düşünceyi vurgulamak için bilerek tekrar yapmadığınız sürece bunu uygulayın. Kekelerseniz herhangi bir sesi tutmamak veya tekrar etmemek için ‘ileriye doğru kekelemeyi’ planlayın. Kekemeliği olan bireylerin bir kısmı, bir sözcüğü çıkarmaya çalışırken kendileri için zor olan sesleri tekrar etme alışkanlığına sahiptir (ç-ç-ç-çocuk gibi). Bir sesi veya sözcüğü bir kez başlatıp söylediğinizde onu tutmanın veya yeniden çıkarmanın bir faydası yoktur.¹ Konuşmanızdaki sesleri üretmeyi sürdürmek; bir bloğu tutma, zorluk beklenen sesleri, sözcükleri uzatma veya tekrar etme yatkınlığınıza karşı yardımcı olur.² Buradaki temel fikir, sesinizi bir sözcük veya sestem bir sonrakine doğru sürekli olarak ileriye taşımaktır. Bir kelimedede zorluk yaşayacağınızı hissettiğinizde, ilk seste ve bir sonraki sese geçerken ‘uzatılmış, yumuşak bir başlangıç’ (*easy onset*) yapmayı planlayın; ancak, konuşmanızdaki sesleri daima ileriye doğru geçişe odaklayın.³

Yaşadığınız zorlukların büyük bir kısmının kökeninde kaçınma davranışları yer alıyor olabilir.

Başka bir ifadeyle, söylemek istediğiniz şeyi tekrarlardan veya geriye dönmekten söylemeye çalışın. ‘Hız alıp başlamak’ için geriye dönmek (sözcüğü baştan söylemek), bir bloğu atlamanızı sağlayabilir; ancak, bu asla kayda değer bir ilerleme getirmez.

Bu nedenle, bir sözcüğü veya düşünceyi vurgulamak için bilerek tekrar etmediğiniz sürece; sesleri, sözcükleri veya herhangi bir şeyi asla tekrar etmemek veya tutmamak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Kendinizi kayıt altında duyana ve görene kadar, bunu yaptığınızın farkına bile varmayabilirsiniz.

¹ Bir sesi söylediyse, neden onu bir kez daha söylemeye devam edersiniz ki? (Van Riper)

² Kekemeliği olan bireyin ‘ileriye doğru’ kekelemesi gerekir. Birey, beklediği zorluğa alıştıktan sonra yoluna devam etmelidir. (Sheehan)

³ Yavaş ama kararlı bir şekilde ileriye gitmeye devam edin. (J. D. Williams)

(10) Yapmacık veya yapay görünmeden, sesinize tonlama ve melodi ekleyerek kararlı bir sesle konuşmaya çalışın. Monoton bir tonda konuşmaktan kaçının; konuşma hızınızı ve ses yüksekliğinizi devamlı olarak çeşitlendirin. Yapay vurgulardansa, melodik bir üslupla konuşun. Ton ve hızda yapacağınız çeşitliliklerle doğal bir ifade kullanmak, konuşmanızı daha rahatlatıcı ve hoş bir hale getirecektir.

(11) Mevcut konuşmanızdaki akıcılığa dikkat edin. Akıcı konuştuğunuz anlardaki hareketleri ve duruşunuzu hissedin. Sadece kekemeliğinizin farkında olmayın; akıcı konuştuğunuz zamanlarda da kendinizi dinleyin.^{1,2} Başarılı ve keyifli konuşma deneyimlerinizi tanımanız ve hatırlamanız gerekir. Özgüveninizi inşa etmek için başarılı konuşma durumlarını zihninizde canlandırın ve akıcılığınızı hissedin. Kendinize akıcı konuşma yeteneğine sahip olduğunuzu hatırlatın. Bu hissi kendinize aşılama için, rahat ve yalnız olduğunuz zamanlarda kendi kendinize konuşmaya veya okuma yapmaya vakit ayırın. Bunun bir kısmını aynada kendinizi izleyerek yapın. Bunu yaparken, normal bir şekilde, çaba sarf etmeden ve zorlanmadan kolayca konuşmanızın mümkün olduğu gerçeğinin bilincinde olun.

(12) Bu program üzerinde çalışırken önerilen prosedürleri uygulama fırsatına ihtiyaç duyacağınız için mümkün olduğunca çok konuşmaya çalışın. Bu, çevrenizdekilerle sürekli konuşmanız gerektiği anlamına gelmez; ancak, daha fazla konuşmaya çalışın.

Muhtemelen, yeterince uzun bir süredir sessizsiniz. İsteddiğiniz zaman sesinizi yükseltin ve konuşun.^{3,4,5} Konuşma fırsatları karşınıza çıkmıyorsa bu fırsatları yaratmak için elinizden geleni yapmalısınız. Başkalarının, fikirlerinizi duymasına izin verin. Bir dinleyici

¹ 'Kekemeliğim' diye düşündüğünüz şeye kıyasla, normal konuşmanıza daha fazla dikkat edin. (Johnson)

² Tamamen akıcı olduğunuz anlarda bile, biraz daha yavaş ve temkinli konuşarak kendi konuşmanızı izleme (takip etme) alıştırmaları yapın. (Ramig)

³ Bulgular şunu göstermektedir: kekemeliği olan bir birey, ne kadar çok konuşursa o kadar iyidir; ne kadar çok insanla ve ne kadar çok farklı durumda konuşursa o kadar iyidir. (Johnson)

⁴ Kekemeliği olan bir birey, mümkün olduğunca çok konuşması için teşvik edilmelidir. (Brown)

⁵ Kendinizi konuşarak tatmin edin. Konuşma süresinin artışı ile konuşmanın akıcılığı arasında doğrudan bir ilişki vardır. (G. F. Johnson)

bulamazsanız, telefon görüşmeleri yapın. Bir mağazayı arayın ve bir soru sorun. Bunlar, konuşma davranışınızı yönetmesi gereken son derece önemli temel kurallardır. Bu kurallar, bozukluğunuzu kontrol altına almanızı sağlayacak uygulamaları kısaca özetlemektedir.

Bu kitabın ilerleyen bölümleri, bu kurallara nasıl uyacağınıza dair daha eksiksiz açıklamalar sunacaktır. Bu nedenle, her kural için belirlenmiş olan her bir bölümü okumanız ve üzerinde çalışmanız kesinlikle tavsiye edilir.

Bunlar, konuşma davranışınızı yönetmesi gereken son derece önemli temel kurallardır. Bu kurallar, yaşadığınız zorluğu kontrol altına almanızı sağlayacak uygulamaları kısaca özetlemektedir.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde, bu kurallara nasıl uyacağınıza dair daha kapsamlı açıklamalar sunulacaktır. Bu nedenle, her bir kural ile ilgili bölümleri dikkatle okumanız ve üzerinde çalışmanız şiddetle tavsiye edilir.

Hedefler ve Zorluklar

Kekemeliğinizi değiştirmek veya üzerinde çalışmak zor bir s-
retir; her zaman katığınız durumların üstesinden bu şekilde
geleceksiniz. şuna odaklanın; yaptığınız şeyi değiştirebilirsiniz ve
kekemelik başınıza gelen bir şey değil, sizin yaptığınız bir şeydir.^{1,2}

Konuşma davranışınız değiştikçe duygusal tepkilerinizin de
değiştiğini göreceksiniz. Bu gerçekleştiğinde ise, konuşma dav-
ranışınızı değiştirmek daha da kolaylaşacaktır.

Bir Hiyerarşi Geliştirin

Haydi sorunu ele alalım. Bu hedeflere nasıl ulaşırsınız? Bu s-
rece sakin, kararlı ve sistematik bir şekilde yaklaşmayı planlayın.
Sistematik olarak her seferinde tek bir kuralı ele alarak başlamak iyi
olabilir. Muhtemelen, önce kolay olan bir kural üzerinde çalışıp, ar-
dından da bir sonrakine geçebilirsiniz.

Durumlar ve görevler için bir hiyerarşi oluşturun. Başka bir
ifadeyle, en kolay durumdan başlayın ve en zora doğru ilerleyin. Bu
şekilde ilerledikçe zgven kazanırsınız.³

En kolaydan en zora doğru giden 5-10 konuşma durumundan
oluşan bir liste yapın. Bu durumlarda, 1 numaralı Temel Kuralı (ya-
vaş ve temkinli konuşma) uygulayın:

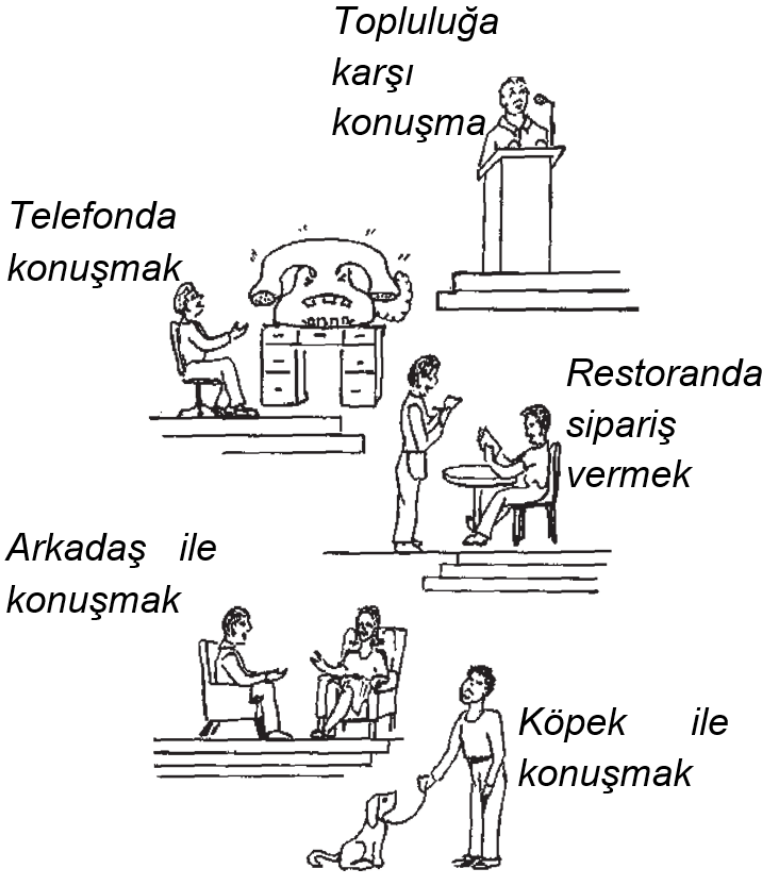
1. Yalnızken veya evcil hayvanınızla konuşmak (En ko-
layı),
2. Yakın bir arkadaşla konuşmak,
3. Restoranda sipariş vermek,
4. Bir arkadaşı telefonla aramak,
5. Yabancı birini telefonla aramak,
6. İş yerinde sohbet etmek,
7. İş yerinde bir toplantıya katılmak (En zoru).

¹ Kekemelik, sizin yaptığınız faaliyetlerden ibarettir. (Emerick)

² Bu haliyle, konuşmacı üzerinde değişiklik yapılabilir ve konuşmacının konuşması de-
điřtirilebilir.

³ Terapimin bir diğer felsefesi de şudur: zorluk derecesi artan durumların üzerine gidil-
dikçe bir zamanlar zor olan diğer durumlar daha kolay hale gelir. (Gregory)

Burada listelenen maddeler sizin için uygun olmayabileceğinden kendi hiyerarşinizi geliştirmeniz gerekecektir.



Nancy Muldowney hazırlamıştır.

Kolay durumlardan zor olanlara doğru giden bir hiyerarşi.

Günlük Bir Kota Belirleyin

Kendiniz için günlük bir kota oluşturun. İkinci adıma geçmeden önce (bir restoranda yavaş ve temkinli konuşarak sipariş verme), birkaç gün, hatta haftalarca birinci adımı tekrarlamak isteyebilirsiniz (birinci kuralı kullanarak yakın bir arkadaşla yavaş ve temkinli konuşma). İlk gün, bir kuralın gerekliliklerini yerine getirdiğiniz en az bir durum kaydedin; sonra üst üste iki durum, sonra üst üste üç durum ve bu şekilde devam edin. Her gün, muhtemelen akşam yatma vaktinde, çalışma defterinize başarılarınızı dikkatle not edin. Buradaki anahtar nokta, bunu her gün aşağı yukarı aynı saatte düzenli olarak yapmaktır.¹

Minimum ve Maksimum Hedefler

Hedeflerinizi tanımlarken, yapabileceğinizden emin olduğunuz bir ‘minimum’ ve motivasyonunuzu zorlayabilecek ancak yine de ulaşılabilir bir ‘maksimum’ hedef belirleyin. Örneğin; yavaş ve dikkatli konuşmanızı gerektiren kural için aşağıdaki gibi bir plan yapın:

Minimum hedef: “Kendi kendime beş dakika boyunca yüksek sesle okuma yaparken yavaş ve dikkatli konuşacağım.”

Maksimum hedef: “Kekeleşem de kekeleyemsem de bunu birkaç telefon görüşmesinde uygulayacağım.” Her gün performansınızı şeffaf şekilde kaydedin; tüm kuralları kapsamaya çalışın ve ilerleyen günlerde kotanızı aşamalı olarak artırın.

¹ Kekemeliği olan yetişkin bireylerin, konuşma problemlerini ve bu probleme yönelik tepki ve duygularını geliştirmeleri uzun yıllar almıştır. Bu tür bir davranışsal-duygusal karmaşanın bir gecede değişmesi mümkün değildir; bu nedenle, kekemeliği olan bireyin zorluklarla dolu anlara, saatlere ve günlere hazırlıklı olması gerektiğine inanıyoruz. Bireylerin hazırlıklı olması gerekir ve yaşayacağı zorlukları da bir bahane olarak kullanmamalıdır. (Conture)

	Minimum Hedef	Maksimum Hedef	Sonuçlar (Neler Yaptım?)
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Ödüller

Kendinizi ödüllendirmek için bir sistem kurmanız size yardımcı olur. Bir saat dergi okumak, televizyon izlemek veya bir atıştırma yemek gibi yapmaktan hoşlandığınız bir şey bulun.

Bulduğunuz şeyi, belirlediğiniz bir hedefi gerçekleştirdikten sonra kendinize ödül olarak verin.

Alternatif olarak, belirli sayıda görevi tamamladıktan sonra, gerçekten ihtiyacınız olan veya istediğiniz bir şeyi satın alabilirsiniz. Yıllardır sahip olduğunuz alışkanlıkları değiştirdiğiniz için bu yönergelerin bazılarını uymak, oldukça zor olabilir.¹ Bazen, bunlardan bazılarını dener de başarısız olursanız cesaretiniz kırılmasın.

Başkaları da, zorluklarla karşılaştı ve onları yendi. Kendinize, zaman tanıyın. Kolayca ve açıkça (saklamadan) kekeleyi öğrenerek mücadele davranışınızın gerginliğini ve şiddetini azaltabilirsiniz hedefinize doğru çok büyük bir ilerleme kaydetmiş olacaksınız.

Takip eden bölümler, önerilen prosedürlerin çoğunu ve bunların kekemeliğiniz ile konuşma konforunuz üzerindeki etkilerini ele alacaktır.

Gerekli Ekipmanlar

Kekemeliğinizi değiştirme sürecinde, eşyaların bir kısmı size yardımcı olabilir. Bunlardan biri, telefonla konuşurken kendinizi yakından gözlemleyebileceğiniz, hareket ettirilebilen ve uygun şekilde yerleştirilebilen yeterli büyüklükte bir aynadır.

Ayrıca, her gün yaptığınız çalışmaların kaydını tutmak için elinizin altında bir not defteri buldurmanız da önerilir.

Bir cep telefonunuz varsa -günümüzde kimin yok ki- hem bir ses kayıt cihazına hem de bir video kameraya sahipsiniz demektir.

¹ Kendi kekemeliğinizi bir kayıttan dinlemek, kekemeliğe ilgili korkunuzu azaltmaya yardımcı olmanın bir başka iyi yoludur. (Trotter)

Bu, konuşma şeklinizin kaydını almak için uygun bir zamandır. Bu kayıt, konuşmaya çalışırken kendinizi görmeyi ve duymayı sağlar. Hepimiz için kendimizi konuşurken izlemek ve duymak genellikle zorlayıcıdır; bu, sizin için de çok zor bir görev gibi görünüyorsa, bu şaşırtıcı değildir. Kayıt almanın en iyi yolunun ne olduğu sorusu akla gelebilir. Telefonda konuşurken zorluk yaşıyorsanız, telefon kullanırken kendinizi kaydedebilirsiniz.

Kekemeliği olan bireylerin bir kısmı, ilgilendikleri ürünleri satın almak üzerine konuşmak için mağazalara giderek bu görüşmelerin kayıtlarını almışlardır. Yaklaşık 5-10 dakikalık bir kayıt süresi kullanışlı olur. Bu kayıtları tekrar oynatmak, yanlış yaptıklarınızı tespit etmeye yardımcı olabilir.^{1,2,3,4}

Her türlü kayıt, size yardımcı olabilir; ilerleme kaydetme çabalarınızla ilgili olarak not defterinize sürekli günlük notlar almanız önemlidir.

Sonraki bölümlerde, bu temel kuralların çoğu ve bunların kekelemeliğiniz ile konuşma rahatlığınız üzerindeki etkileri ele alınacaktır.

¹ Kendi konuşmanızın sevdiğiniz ve sevmediğiniz yönlerine karar vermek ve pratik yaparken hangi değişiklikleri yapacağınızı belirlemek için kendi konuşmanızı duyabilmek çok faydalıdır. (J. D. Williams)

² Bir kayıt cihazı kullanarak kekelemeliğinizin aslında sizin kendi eyleminiz olduğunu daha hızlı öğrenme eğiliminde olursunuz; bu sayede, yaptıklarınızda gerçekleştirebileceğiniz değişimler oldukça kayda değer hale gelir. (Johnson)

³ Bir kayıt cihazı ve ayna, bireyin konuşmasındaki işitsel ve görsel kusurları (aksaklıkları) anlamasını sağlamada faydalıdır. (Ansberry)

⁴ Bir kayıt cihazı, kekelemeliği olan birey için iyi bir yatırım olduğunu kanıtlayacaktır. (Blumel)

Kural (1) (Sayfa 32)**Sakin ve Etkili Şekilde Konuşmak**

Birinci kural kekelesen de kekelemesen de sakın ve etkili konuşmayı alışkanlık haline getirmektir. Bu, birkaç sebep için önerilmektedir. Bu sebeplerden ilki, bu şekilde konuşmanın saygıyla karşılanması ve beğenilmesidir. İkincisi ise, terapi süreçlerine daha çok yanıt veren çeşitlendirilebilir ve kolay bir konuşma şeklindedir.

Kekemeliğinizi geçici olarak kabul edin; sakın ve etkili konuşma için özel bir çaba sarf edin.¹ Normalde oldukça hızlı konuşuyorsanız, bunu yapmak kolay olmayabilir. Her konuştuğunuzda, yavaş konuşmak ciddi bir çaba gerektirir.

Her gün, yalnızken 5-10 dakika kadar pratik yapmanız size yardımcı olacaktır. Başkalarıyla konuşurken kullanmanız gereken düzeyde yavaş ve aşamalı bir hızda kendi kendinize okuma yapabilirsiniz. Ardından, bilgi sahibi olduğunuz bir konuyu düşünüp sakince ve etkili şekilde kendi kendinize konuşabilirsiniz.

Başkalarının yanındayken zaman baskısına ilişkin hislere direnmeye çalışın. Konuşmanız beklendiği anda, bazen neredeyse panik hâlinde bir acele ve aciliyet duygusu yaşayabilirsiniz.^{2,3} Böyle durumlarda, “zaman baskısı” altında olduğunuzu ve hemen aksiyon almanız gerektiğini düşünürsünüz. Kendinize, sakın ve etkili bir şekilde ifade etmeye zaman ayırmaya gerek olmadığını ve hızlı konuşmaya ihtiyacınız olduğu yönünde sürükleyici bir hisse kapılırsınız. Bu zaman baskısı hissine elinizden geldiğince direnin.^{2,3}

¹ Yavaşça kekelemeyi deneyin. Konuşmada yine kekemelik olabilir; ancak, yavaş hareketlerle de kekeleyebilirsiniz. (Guitar)

² Hep bir an önce tam, doğru ve eksiksiz sözcüklerle yanıt verme konusunda büyük bir baskı hissettim. Diğer kekemeliği olan bireyler de bunu hissedebilir. Tuhaf değil mi? (Garland)

³ Kekemeliği olan bireyler, genellikle çok hızlı konuşur ve bu yüzden titremeler yaşayabilir. (Van Riper)

Kekemeliği olan bireyler, utandığı zaman sessizlikten de korkma eğiliminde olur. Bu nedenle, konuşurken ara sıra duraklamayı denemek önerilir. Bir cümle söylerken, sözcükler ve ifade grupları arasında kısa bir süre için (çok kısa) duraklamak faydalı olabilir.

Acele etmeyin -muhtemelen düşündüğünüz kadar zaman almıyorsunuzdur- kendinize zaman tanıyın. Yangın olmadığı süreçte, insanlar ne söyleyeceğinizi duymak için bekleyecektir. Bırakın beklesinler ve telefonda ‘merhaba’ derken de acele etmeyin. Duraklayın! Kendinize zaman verin.^{1,2}

Zaman kaybedemeyeceğini düşünerek bir baskı altında olduğunu düşünüyorsun ve kendini kolay ve sakin bir şekilde ifade etmeden hızlı konuşman gerektiği hissiyle uğraşıyorsun. Zaman baskısına dayanmak için elinden geleni yap.

Cep telefonunuz varsa konuşmanızı ses kaydı ile inceleyebilirsiniz. Özellikle, henüz bu ilk kuralın önerilerine göre konuşmaya başlamadıysanız bunu yapabilirsiniz.

Kekelediğiniz bir konuşmayı kayıt altına almak, bu programda sıklıkla kullanılacaktır ve önemli bilgiler sağlayacaktır.³ Örneğin; böyle bir kaydı dinlemek, sakin ve etkili konuştuğunuzu kabul etmek için ne yapılması gerektiğini keşfetmenize yardımcı olacaktır.

Kendi kekemeliğinizi kaydetmenin en iyi yolu ne olabilir diye düşünebilirsiniz.

Telefonla konuşurken sorun yaşıyorsanız, telefonla görüşme yaptığınız yere bir mikrofon koyabilirsiniz. Yaklaşık 5-10 dakikalık bir ses kaydının alınması önerilir. Daha sonra, ses kayıtlarını dinlemek için kendinize zaman ayırın.

¹ Panik, gerginlik ve bunaltıcı bir acele etme hisleri kekemeliğin ayırt edici özellikleridir; bunlar, aşmanız gereken hislerdir. Baskı ve acele etme hissine tamamen direnin. Bırakın beklesinler. (J. D. Williams)

² Kekemelik davranışının temel özelliklerinden biri, kekemeliği olan bireyin büyük ölçüde zaman baskısı altında olmasıdır. Kekemeliği olan birey, konuşmasında duraklamalara izin vermeyi, sessizlik korkusunu göze almayı ve nefesini düzenlemek için kendine zaman tanımayı -dolayısıyla zaman baskısına direnmeyi- öğrenmelidir. (Sheehan)

³ Bir ses kayıt cihazı, kekemeliği olan bir birey için iyi bir yatırım olacaktır. (Bluemel)

Sakin ve etkili şekilde konuşmuş musunuz?

Buna göre, hangi hızda konuşmanız gerektiğine yönelik örnekler oluşturun. Ardından, bu ses kayıtlarını konuşmanız üzerinde çalışmak için kullanabilirsiniz. Elbette, mümkünse bu incelemelerde konuşma şeklinizin video kaydını almanız daha da iyi olabilir. Bu, kendinizi hem görmenizi hem de aynı anda duymanızı sağlayacaktır.

Kekemeliği olan yetişkinlerle çalışan bir dil ve konuşma terapisti olarak, (1) kekemeliği olan bireyin daha iyi bir konuşma amacına ihtiyacının ve (2) amacını gerçekleştirmek için sürekli ve motive bir şekilde çalışma alışkanlığı edinmesinin ilerlemeyi belirleyen en önemli faktörler olduğunu düşünüyorum.

-Gregory

Kekemelik diye adlandırdığınız, konuşurken gösterdiğiniz mücadele davranışı, sihirli bir şekilde “sizin başınıza gelen” bir şey değildir; ve konuşurken bunun aslında sizin yaptığınız bir şey olduğunu fark ettiğinizde, konuşurken yaptıklarınızı değiştirerek daha kolay konuşmaya başlayabilirsiniz.

-D. Williams

Kural (2) (Sayfa 33)

Korkulan Sözcüklerde Uzatarak ve Kolayca Kekelemek

En temel olan bu ikinci kuraldan, zorlamadan kolay ve akıcı bir şekilde kekemelik pratiği yapmanız yer almaktadır. Bu kural kekemeliği bırakmanızı değil, sakın ve akıcı bir şekilde kekelemenizi, dil, dudak ve çene hareketlerinizi hafif ve gevşek bir şekilde sözcüklerin seslerine kaydırmanızı önermektedir.¹ Konuşma kaslarınızın hafif temaslar yapması bazen ‘kolay başlangıç’ olarak da adlandırılmaktadır.

Hiç sorun olmayan bir konuşmayı hedefleyerek ile herhangi bir kazanç elde edilmez.² Bunun yerine, kolay, gerginliğin az olduğu sakın bir konuşmayı sürdürmeyi deneyin.

Konuşurken mücadele etmeyin. Ağızınızda oluşan hava basıncını fark etmek ve izlemek, mücadele ettiğinizde yapabileceğiniz şeylerden biridir. Mücadelenin, dudağınız ve dilinizde artmasına izin vermeyin. Sakın bir şekilde dudağınızı hareket ettirerek ve dilinizi rahat bir konumda tutarak kekelemeyi deneyin; dilinizin damağınıza veya diş etlerinize sertçe temas etmediğinden emin olun. Neden ağızındaki hava basıncını fazlaca artırarak bir bariyer oluşturuyorsunuz ki?

Hiç sorun olmayan bir konuşma için çabaladığınızda çoğunlukla kekemelik daha çok ortaya çıkar.³

Sorunsuz bir konuşma için kendinizi zorlamayın.

¹ Onlar (kekemeliği olan bireylere atıfta bulunarak) sözcüklerden geri çekilmek yerine, sözcükler arasında kolayca hareket etmeyi öğrenmelidir. (Czuchna)

² Konuşmayı zorlamaya çalışarak kendimize karşı mücadele ediyoruz. (Garland)

³ Aslında, herhangi bir kekemelik anının, bir şekilde aşırı kas gerginliği olmadan gerçekleşmesi muhtemelen mümkün değildir. (Bloodstein)

Maalesef, konuşma mekanizması bir zorluk ile karşılaştığında uygun fonksiyon gösteremeyecek kadar karmaşıktır. Bu nedenle, bu kurala uyabilir ve kolayca kekelerseniz kekemeliğinizin şiddeti ve sıklığı azalabilecektir.

Yalnızken pratik yapabilir ve konuşma kaslarındaki gerginliğin azalması için çalışma yapabilirsiniz. Elbette, bunu yapmak zor olabilir. Bu, amaçlı olarak kendinizi ve özellikle ağız bölgenizi kasmanız anlamına gelir.

Ardından, gerginliğinizi azaltarak farkı hissedebilirsiniz. Ayrıca bu, korktuğunuz herhangi bir sözcüğün ilk sesini uzatarak daha kolay konuşmaya da yardımcı olacaktır. Böylece, diğer seslerin veya korkulan diğer sözcüklerin uzatılmasına da olanak tanımış olursunuz.¹ Bu, her sözcükteki her sesi uzatmak anlamına gelmez; yine de **Sayfa 33'te** size yardımcı olabilecek prosedürlerin tanımlarını bulabilirsiniz. Ancak, yukarıda belirtildiği gibi sadece korktuğunuz sözcüklerde uzatarak söylemeniz önerilmektedir; buna benzer sözcüklerin de ilk sesini uzatırsınız ve korktuğunuz sözcüklerin diğer ses ve/veya seslerine uzatarak geçiş yaparsınız.² Bu, bir sonraki sese aşamalı geçişi yapmak için bir saniye veya daha uzun süre alabileceği anlamına gelir.

Açıkçası, uzatılamayan ve söylenmekten korkulan ünsüz sesler de var. Bu ünsüz seslere, “p”, “b”, “t”, “d”, “k” vb. gibi ünsüz seslerine atıfta bulunarak patlamalı sesler denir. Yine de, hafif temaslarla, o sözcüğün aşağıdaki seslerini uzatarak bu tür seslere kolayca başlamalısınız. Örneğin, ‘kedi’ sözcüğünde, ‘k’ sesiyle hafif bir temas kurun ve ardından ‘a’ sesi üretimine yavaşça geçmeye özen gösterin.

¹ Sözcüklerin çoğunun başlangıç seslerini kasten uzattığınızda psikolojik üstünlüğü elde etmiş olursunuz. (Murray)

² Kekemeliği olan bireyler, korkulan bir sözcüğün ilk sesi ile geri kalanı arasında nasıl yavaş geçişler yapacaklarını öğrenme konusunda eğitilmelidir. (Van Riper)

Yalnızken günde 5-10 dakika yüksek sesle okuma yapabilir; konuşmanızı yumuşak ve kolay hâle getirme alıştırmaları yapabilirsiniz. Kararlı bir sesle okumanızı yapın ama konuşma hareketlerinizi sakın ve yumuşak tutun.¹

Kekeleyin veya kekelemeyin, amacınız konuşma kaslarınızı nazik ve hafif bir şekilde kullanmaya alışmak olmalıdır. Sonra, elbette, korktuğunuz sözcüklerin ilk seslerini uzatma alıştırmaları yapmanız da önerilir. Muhtemelen yalnız okurken zorluk yaşayacağınızı düşünmüyorsunuzdur.

Yine de, okurken normalde kekelediğiniz sözcüklerin bir kısmını seçebilirsiniz. Bu sözcüklere geldiğinizde, başlangıç sesine yavaşça geçiş yapıp onu uzatarak deneyler yapın ve özellikle sonraki sese geçişi uzatmaya özen gösterin. Bu kolay konuşma şekline, kendinizi alıştırmak zor olabilir. Zaman zaman unutacaksınız ama belirli hatırlatıcılar kullanabilirsiniz.

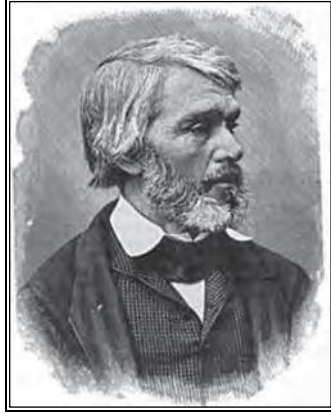
Örneğin, saate veya aynaya “bugün rahatça kekelemeyi hatırla” yazan bir not yapıştırabilir veya bileğinize bir aksesuar takabilirsiniz; böylece, korkulan sözcüklerin bazı seslerini uzatırken konuşmayı kolaylaştırmaya yönelik çabalarınızı sürekli hatırlamış olursunuz. Ayrıca, gece yatmadan önce gün içinde önerildiği gibi konuşmayı hatırladığınız ve hatırlamadığınız zamanların bir listesini yapabilirsiniz.

Bu kurallar üzerinde çalışırken ilerlemenizi çalışma kitabınıza kaydetmeniz iyi olur. Önce, bir başarılı deneme yapmayı hedefleyin; sonra, arka arkaya iki, üç vb. sayıya ulaşmaya çalışın; ardışık olarak, kekeleseniz de kekelemeseniz de yavaş, kolay ve düzgün şekilde konuştuğunuz beş dinleyiciye ulaşana dek devam edin.²

¹ Sözcükleri söylemeye başlarken veya söylemeyi bitirirken rahat ve kolay hareketleri hissedin. (Aten)

² Çoğu klinisyen, hedef belirlemenin en iyi biçimde maksimum ve minimum hedefler şeklinde yapılandırıldığında işe yaradığını görür. Maksimum hedef, kekeleyenin kaynaklarını/direncini sonuna kadar zorlamalı, ancak yine de ulaşılabilir olmalıdır; minimum hedefte ise neredeyse kesin olarak başarılması beklenmelidir. (Van Riper)

Belirli seslerin ve geçişlerin uzatılmasıyla abasız konuşmaya alışabileceğinizi umuyorum. Bu kılavuz, tek başına kekelemeliğini durdurmaya yardımcıdır ama hissettiğiniz gerginliği ve stresi azaltmaya yardımcı olur; bu da, konuşmanızdan daha memnun hissetmenizi sağlar.



Thomas Carlyle, belki ilginizi çeker: Tarihi Thomas Carlyle'ın Ralph Waldo Emerson'a 17 Kasım 1843 tarihli mektubundan bir alıntı var. O, şöyle der: "Kekeleyen bir adam asla değersiz biri değildir. Onun kekeleyesine neden olan şey, insanın varlığına karşı aşırı bir hassasiyet ve aşırı bir incelik duygusudur." Daha o zamanlarda bile, duyarlılığın kekelemeliğin başlangıcında ve sürdürülmesinde önemli bir etken olduğunun fark edildiği görülmektedir.

Kural (3) (Sayfa 34)**Kendi Kekemeliğinizi Kabul Etmeniz**

Üçüncü terapi rehberi ise açıkça kekemeliği kabul etmeye ve gizlememeye gönüllü olmaktadır.¹

Kekelememek için çaba sarf ediyorsunuz; dolayısıyla kekelemeliği kabul etmeniz gerektiğini sorgulayabilirsiniz. İlerleme kaydetmek için önce sorununuz hakkında başkalarıyla açıkça konuşmaya istekli bir tutum benimsemelisiniz. Bunu yapmanız konuşurken yaşadığınız zorluğa ilişkin korkuyu da azaltır.

Açıklandığı gibi, kekemeliği olan çoğu bireyde olduğu gibi siz de kekemeliğiniz yüzünden utanıyor olabilirsiniz. Bundan dolayı da, başkalarının kekemeliğinizi öğrenmesini engellemeye çalışırsınız. Bu utanma duygusu, belirli zaman ve/veya koşullar altında konuşmanız gerektiğinde zorluk yaşama korkusunu artırma eğilimindedir.²

Bu zorluğa ilişkin korku, genellikle konuşma organlarınızda gerilim veya sıkışmanın yoğunlaşmasına neden olur; ve bu, mevcut sorunları daha da kötüleştirir.

Ne yazık ki konuşmak; hassas, karmaşık ve ince süreçleri içeren bir beceridir. Bu nedenle, gerilim altında konuşma koordinasyonunun düzgün çalışması oldukça zordur. Bu yüzden, yaşadığınız zorluğun sıklığı ve şiddeti genellikle sahip olduğunuz korku ve gerilimin düzeyiyle orantılıdır.³

Korku ve gerginlikle -ki bunlar en kötü düşmanlarınızdır⁴- mücadele etmek için utanma ve aşırı duyarlılığınızın büyük bir

¹ Kekemeliğiniz yokmuş gibi davranmaya devam ettiğiniz sürece kekemeliği olan birisi olarak kalırsınız. (Sheehan)

² Kekemelik, onu gizlemeye çalışmazsanız çok daha kolaylaşan bir şeydir. (Guitar)

³ Bu ve diğer düzeltici tekniklerin yalnızca adının geçirilmesi ve gösterilmesi bile bunları kullanma yeteneğinize büyük katkı sağlar; bunun, sizin ve dinleyicinizin konuşma rahatlığını ne kadar artırdığı şaşırtıcıdır. (Vinnard)

⁴ Hiçbir problem, problemin varlığını inkâr ederek çözülemez. (Brown)

kısmını yok etmeniz gerekir. Kekemeliği olan birey, bozukluğunu gizlemek için muhteşem bir enerji harcayabilir.

Bireylerin bir kısmı karmaşık kaçınma ve kamuflej stratejileri de geliştirir veya dinleyicinin onların kekemeliğini tanımayacağı umuduyla -çoğu zaman boş bir umut- bir tür maske takınmaya bile başvurabilirler. Bu yük, iletişimi daha da zorlaştırır.¹

Tüm o endişe ve kaygı sizi nereye götürüyor? Hiçbir yere. Bunlar, sadece daha fazla korku ve gerilimi tetiklediği için işleri daha da kötüleştirir. Peki, bunun için ne yapılabilir veya ne yapılmalı? Kekemeliğinizi gizlemeye takıntılı olmasanız bile, bu konudaki endişelerden kurtulmak faydalı olacaktır.

Cevap basittir ama kolay değildir. Birçok kaygıyı, insanlara kekemeliğiniz olduğunu söyleyerek ve normal bir konuşmacıymış gibi davranmayı bırakarak azaltabilirsiniz. Bu görevden kaçınmamalısınız. İlişki kurduğunuz ve normalde konuştuğunuz kişilerle kekemeliğinizin olduğunu açıkça söylemek için fırsatlar yaratın ve bunu herkesle tartışmaya istekli olun.^{2,3}

Bu sizin cesaretli olmanızı gerektirecek, ancak duyarlılığınızı azaltmak için yapılmalıdır.⁴ Probleminize yönelik bilişsel yaklaşımınızı değiştirmek kolayca ve hızlıca tamamlanmaz; ancak, üzerinde daha çok çalıştıkça daha başarılı olabilirsiniz. Bunun karşılığını alırsınız. Zaten kekemeliğin utanılacak bir tarafı yoktur.

Böyle düşünüyor olabilirsiniz; eğer öyleyse, yanılıyorsunuz. Lüt-fen, duygularınızın çabalarınızı yenmesine izin vermeyin. Bu göreve, önce yakın olduğunuz insanlarla konuşarak başlayın ve sonrasında konuştuğunuz yabancılarla devam edin. Birinin ifade ettiği gibi: “Kediyi çuvaldan hemen çıkarıyorum. Ona kekemeliğimin olduğunu söylüyorum. Eskiden bunu gizlemeye çalışırdım çünkü en büyük

¹ Ne zaman biriyle kekemeliğin hakkında konuşma fırsatın olursa, bunu kaçırma! (La Porte)

² Bu, arkadaşlarına ve meslektaşlarına, kekemeliğin olduğunu ve konuşman üzerinde çalışan biri olduğunu söylemektir. (Guitar-Peters)

³ Kekemeliği olan bireyler, kendi durumlarının farkında olmayan insanlara sorunlarını açıkça söyleyebilmelidir. (Bloodstein)

⁴ Terapi sürecinin bir noktasında, kekemeliği olan bireyin kendi kekemeliğine karşı duyarsızlaşması gerekir. (Kamhi)

korkum, biriyle tanıştığımda kendimi açık etmekte. Bu şekildeyse, korkuyu içinde bulunduğum durumun içinden hemen çekip alıyorum.” Bir diğeri ise şöyle demişti: “Kekemeliğim olduğunu kendime veya başkalarına itiraf etmem yirmi yılımı aldı.

Farklı olduğumu kabul etmek istemedim. Oysa, daha yeni ve tatmin edici bir kimlik oluşturmaya doğru ilk adımı atmak için tam da bunu yapmam gerekiyordu.” Örneğin, bir arkadaşına şöyle diyebilirsiniz: “Biliyorsun, benim kekemeliğim var ve dürüst olmak gerekirse bunu açıkça konuşmaktan utanıyordum. Sorunum konusunda daha açık olmam gerekiyor ve belki de senin yardımına ihtiyacım olabilir.” Gerçek bir arkadaş, bu şeffaflığınızı takdir edecektir ve size kendini daha yakın hissedecektir. Ayrıca, insanların kekemeliğiyle ilgilendiğini de fark edeceksiniz; onlara bu konuda bir şeyler öğretebileceksiniz.

Bu görevi yerine getirmek, gerginliğinizi azaltacak ve kekemeliğinizi daha az utanma ve mahcubiyetle baş edebileceğiniz bir sorun olarak kabul edebileceksiniz.¹ Bu, dünyalar kadar fark yaratabilir ve probleminize karşı daha sağlıklı, dengeli ve nesnel bir tutum geliştirmenizi sağlayabilir; bu, kekemeliği olan her bireyin son derece ihtiyaç duyduğu bir şeydir.

İnsanlara, kekemeliğinizin olduğunu açıkça söylemenizin, kendi gururunuzu zedeleyeceğini düşünebilirsiniz. Ancak, büyük olasılıkla bunu yaptığınız için kendinizle gurur duyacaksınız. Ayrıca, hayatınızı rol yaparak geçirmenizin bir anlamı yok.¹

Elbette, bu hedefe bir veya iki günde ulaşmanız mümkün olmayacaktır. Tanıdığınız insanlarla iletişim kurmak ve bu öneriyi uygulamak zaman alacaktır. Ancak, ne kadar sürerse sürsün, kekemeliğiniz hakkında konuşmaya istekli bir tutum geliştirmeniz, gerginliğinizi ve korkunuzu azaltmaya yardımcı olacaktır.² Bunu yapabilir misiniz? Birinin dediği gibi, “kolay değil” - hatta bu ifadeyle

¹ Gerçekten kendini kekemeliği olan bir birey olarak kabul etmeye başladığında, daha kolay bir konuşmaya sahip olmaya adım atmış ve kesinlikle daha büyük bir iç huzuruna giden yola koyulmuşsun demektir. (Rainey)

² Kekeleme korkusu genellikle hissedilen utanç ve nefretten kaynaklanır. Bu korku, kekemeliğiniz hiç yokmuş gibi davranarak üstlendiğiniz o sahte rolden de beslenir. (Sheehan)

bile hafifletilmiş oluyor. Ama bu adım, sizi korku ve gerginliğinizin büyük bir kısmından kurtaracak en faydalı adımlardan biridir.

İstemli Kekemelik

Bu nc kural üzerinde çalışırken, istemli kekemelik denemeleri yapmaya istekli olmanız önerilir. Kekemeliği olan bireyler bunu yaparak genellikle korku ve gerginliklerinden kurtulup bir nebze rahatlayabilirler.

Bilerek kekeleyiğinizde, en çok korktuğunuz Şeyi kendi isteğinizle yaparak aslında sorununuzu daha da kötüleştiren o gerginliğin üzerine doğrudan gitmiş (ona saldırmış) olursunuz.¹ Bazen sahte veya yalancı kekemelik olarak da adlandırılan gönüllü kekemelik; bir kelimenin ilk sesinin, hecesinin veya kelimenin kendisinin kolay, basit tekrarları veya kısa uzatmaları Şeklinde yapılmalıdır.

Bu alışma, sadece korkulmayan kelimeler üzerinde, sakin ve rahat bir Şekilde uygulanmalıdır. Kendi kekemelik biçiminizi taklit etmeyin; aksine farklı bir Şekilde, akıcı ve kolayca kekeleyin.^{2,3}

Daha sonra kendi kekemelik biçiminizi incelemeniz ve öğrenmeniz istenecektir; ancak bunu kasten yaparken, kolay ve sakin bir Şekilde kekelemek daha iyidir.

Hangi türde kolay kekemelik yapmaya karar verirseniz verin, tamamen gönüllü olmasına dikkat etmelisiniz. Kontrol edilemeyi kontrol etmeyi ğrenin. Kontrolnz dışına çıkıp istemsiz hale gelmesine izin vermeniz önerilmez.

Kontrol edilemeyi kontrol edin.

¹ Kekemeliği olan birey istemli kekemelik yaptığında kendi kendine Şunu diyebilir: “Korktuğum Şeyi yapıyorum. Ayrıca konuşmamı değiştirebileceğimin; konuşma mekanizama ne yapması gerektiğini syleyebileceğimin farkındayım.”(Gregory)

² Bilerek kekeleyin! Evet, mümkün olduğunca çok durumda bilerek kekeleyin; ancak bunu farklı bir Şekilde yapın.(La Porte)

³ Kekemeliği olan birey, kekeleymeden konuşabileceğini önceden hissetse bile veya istemli kekemelik uygulaması için teşvik edilir; ancak bunu her zamankinden farklı bir Şekilde yapmalıdır. (Barbara)

Alıştığınız konuşma dzeninden farklı olarak, yavaş ve istemli konuşmayı; kolay tekrarlar veya uzatmalar yapmayı deneyin. Bu, size bir özgüven hissi verecektir. Önce yalnızken, yüksek sesle ve sakin bir şekilde okuyarak başlayın; kolay tekrarlar veya uzatmalar yapın. Daha sonra bunu başkalarıyla konuşurken yapın.

Kendinize, gönüllü olarak kekelemenizi gerektiren görevler verin.¹ Örneğin; bir mağazaya girip görevliye farklı ürünlerin fiyatını sorarken bazı kelimelerde istemli bloklar yapın.

Blokları kolay ama fark edilir şekilde yapın. Kekelerken iyi bir göz teması sürdürün ve bilinçli olarak yalnızca korkmadığınız kelimelerde kekelemeye özen gösterin.

İstemli kekemelik, yaşadığınız utanma ve mahcubiyetin bir kısmını ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir.² Bunu istikrarlı bir şekilde sürdürdüğükçe daha kolay olduğunu görebileceksiniz.

Duygusal etkiyi azaltarak istemli kekemeliği benimseyin.³ Bunun üzerinde birkaç durum ile çalışın. Bu, kekemeliğinizi kabul etmenin bir yoludur. Aynı zamanda insanların kekemeliğe nasıl tepki verdiklerini görmenizi sağlar ve genellikle anlayışlı ve hoşgörülü olduklarını fark etmenize yardımcı olur. Ayrıca, sorunuzla açık ve görünür bir şekilde yüzleşecek cesarete sahip olduğunuzu bilmenin

¹ Kekemelik korkusunu gidermenin bir yolu, her türlü durumda korkulmayan kelimelerde istemli olarak kekelemektir. Bu yaklaşım, kekelemekten kaçınmaya çalışırken hissedilen baskıyı azaltmaya ve konuşmayı daha etkili bir şekilde yönetebilmeye yardımcı olur. (Sheehan)

² Patricia'yı çeşitli kamusal ortamlara çıkardık ve rahatsızlık duymadan istemli kekemelik yapabildiğimizi gösterdik. Zamanla bunu kendisi de yapabilir hale geldi; önce bizimle birlikteyken, sonra da tek başına... Terapinin bu bölümünde Patricia'nın tutumlarında belirgin değişiklikler gözlemledik. Kekemelikten kaçmak yerine, sanki onu arayan biri hale gelmişti. (Guitar-Peters)

³ şimdi sizden garip bir şey yapmanızı isteyeceğim: istemli olarak kekelemek. Bunun ku-lağa tuhaf geldiğini biliyorum ama işe yarayacak. Neden mi? Çünkü korkunun aşılmasına yardımcı olur (bilinçli olarak kekelemeye istekliyseniz saklayacak neyiniz kalır ki?) ve kekelemeyi son derece gönüllü ve amaçlı bir biçimde uygulama konusunda bolca deneyim sağlar. Bilinçli olarak ne kadar çok kekelerseniz, kendinizi o kadar az tutarsınız; kendinizi ne kadar az tutarsanız, o kadar az kekelersiniz. (Emeric)

verdiği doyumunu da hissedersiniz.¹ Kekemeliğinize biraz mizah katmanız, hatta bununla ilgili şaka yapmaya istekli olmanız da faydalı olabilir.² Bunu yapmak duyarlılığı azaltmaya da yardımcı olur. Örneğin, zaman zaman kekeme olduğunuzu açıkça dile getirebilir veya kekemeliğinizle ilgili esprili bir yorum yapabilirsiniz.³

Örneğin, “Konuşmasaydım zaten hiç kekeleyemedim” demek veya “teknik aksaklıklar nedeniyle kısa bir ara verebilirim” diye bilgi vermek gibi ifadeler kullanabilirsiniz. Bu sözler çok da komik sayılmaz, değil mi? Kekemeliği olan bir birey olarak size muhtemelen öyle gelmeyebilir; ancak başkaları için eğlenceli olabilir.

Yaşadığınız zorlukla ilgili bir mizah anlayışı geliştirmek faydalıdır.⁴ Aynı zamanda aşırıya kaçmamanız önerilir; bazı kekelemeliği olan bireylerin yaptığı gibi içten içe bundan dolayı kendinizi çok kötü hissediyorsanız kekemeliğiniz komikmiş gibi gülererek veya yapay bir şekilde davranmamalısınız.

¹ (Kekemeliği olan bir birey) bilinçli olarak ve kötü hissetmeden aşamalı şekilde kekeleyebilirse, bozukluğunu gölgeleyen olumsuz duyguların büyük bir kısmını aşabilir; bu gerçekteştiğinde büyük bir rahatlama gerçekteşir. (Van Riper)

² Konuşma sırasındaki hatalarınıza bakarken mizahı göz önünde bulundurun. Kekemeliğiyle ilgili birçok şey komik olabilir. (Neely)

³ Dinleyicinizin kendini rahat hissetmesini sağlamanın bir yolu, bununla ilgili ara sıra şaka yapmaktır. (Trotter)

⁴ Kekemeliğinizle ve kendinizle dalga geçin. Mizahın en iyisi, kişinin kendine yönelttiği mizahıdır. (Emerick)

Özellikle değiştirilmiş bir biçimde kekelemeye istekli olmanız; terapinin, akıcılıkta en kalıcı değişime ulaşmaya yardımcı olabilecek güçlü bir yönüdür.¹

¹ Kekemeliği olan bir birey, bilinçli olarak normalin dışında olmaya isteklilik göstermelidir. (Hulit)

Kaçınma, kekemeliğin en merkezdeki noktası ve özüdür. Kaçınma - kendini tutma- davranışı, kekemelik davranışının sürdürülmesine neden olur. Kaçınmanın tamamen azaltılması ve buna eşlik eden durumların bilinçli olarak yönetilmesi durumunda, kekemelik varlığını sürdüremez. Kaçınma yoksa, kekemelik de yoktur. (Sheehan)

Kural (4) (Sayfa 36)**İkincil Davranışları Azaltmak**

Bu dördüncü kural, kekemelik sırasında zorluktan kaçınmak için sergilediğiniz ikincil davranış veya gereksiz hareketi ortadan kaldırmayı (yani yapmayı bırakmayı) içerir.¹ Muhtemelen, sizin böyle davranışlarınız yoktur; ancak, bu kekemeliği olan bireylerin çoğunda görülebilir.

Bu kural, konuşma kaslarının veya mekanizmanızın anormal aktivitesine (7. Kural kapsamında ele alınan) uygulanmaz. Keke-meliğinizin belirli örüntülerini belirleyebilecek diğer göze çarpan, ih-tiyaç duyulmayan veya yardımcı nitelikteki vücut hareketlerine işaret eder.

Bunlar, dil-konuşma terapistlerinin ikincil davranışlar dediği şeylerdir ve konuşma üretiminde gerekli olmayan eylemleri -göz kırpma, burun delikleri veya yüz buruşturmaları, ağız öne itme, elle ağız kapatma, baş hareketleri veya kaşıma, çene titremeleri, kulak çekme, parmak şıklatma veya vurma, bozuk para şingirdatma, diz vurma, ayak vurma veya sürüklenme, el hareketleri vb. - ifade ederler.¹ Bu tür düzensiz hareketler, bir zamanlar tikanıklığı aşmanıza yardımcı olduğu veya sıkıntıdan kaçınmanızı sağladığı için başlamış olabilir. Ancak, bunlar zamanla kekemeliğin bir parçası haline gelmiş olabilir. Bu gereksiz ve hoş olmayan hareketlerden kurtulduğunuzda çok daha mutlu olacaksınız.²

Elbette, bu tür davranışların hepsini sergilemiyor olabilirsiniz; ancak, sahip olduğunuz bu tür alışkanlıkları azaltmanız iyi olabilir. Bunları değiştirmeyi ve kontrol altına almayı öğrenmek gereklidir. Fakat, bunlarla mücadele edebilmeniz için, öncelikle ne yaptığınızı

¹ Kekemeliği olan bireyin konuşma terapisindeki ilk görevinin, konuşma bloklarını karşı-larken başvurduğu o fiziksel mücadeleyi (zorlanmayı) durdurmaya öğrenmesi olduğunu düşünüyorum. (Bluemel)

² John'un yerleşik davranışları; başını şiddetli bir şekilde geriye itme ve gözlerini tavana doğru bakmaktan oluşuyordu. Bu süreçte, boyun kasları belirginleşir, yüzü kızarır ve gergin bir yüz buruşturma oluşurdu. Kendini bloklardan kurtarmak amacıyla çeşitli 'başlatma davranışları' ve baş sarsıntıları dener, ayrıca kekemeliğine çeşitli vücut jest-leri de eşlik ederdi. (Sheehan)

keşfetmeniz gerekir. Bu da, kekeleyişinizde veya kekelememeye çalıştığınızda kendinizi gözlemlemenizle mümkün olabilir. Bu alışkanlıklar, genellikle otomatik ve istemsizdir; hatta, bu semptomlar gerçekleşirken farkında bile olmayabilirsiniz.¹ Kaçınmak için kullandığınız ve yıllar içinde biriktirdiğiniz bu alışkanlıkları titizlikle incelemek ve bunlara dair tam bir farkındalık kazanmak kolay değildir.

Kekelerken kendinizi göremezsiniz; ancak, ne yaptığınızı hissedebilmeniz gerekir. Alternatif olarak, bir aile üyesinden veya yakın bir arkadaşınızdan, nelere bakmaları gerektiğini söyledikten sonra sizi izlemesini ve notlar almasını isteyebilirsiniz.²

İşe bugün veya yarın karşılaşacağınız bazı spesifik konuşma durumlarını önceden seçerek başlayabilirsiniz. Bu anlarda kendinizi mümkün olduğunca dikkatli bir şekilde incelemeye kararlı olun.

Kekelerken veya kekelemeyi beklerken yaptığınız gereksiz hareketlere dikkat edin.

Normal jestleri göz ardı edin; yine de, bunların gerçekten normal olduğundan, konuşma girişimiyle tempo tutmak veya kekemelikten kurtulmak için ani bir hareket olarak kullanılmadığından emin olmalısınız.

Burada, özellikle boy aynası gibi bir ayna, kendinizi gözlemlemenize yardımcı olacak kullanışlı bir araçtır. Telefonda konuşmakta zorluk çekiyorsanız, aynada kendinizi izlerken birkaç telefon görüşmesi yapın.³

Kekemeliğinizle ilişkili tüm ikincil davranışları not edin. Hiçbirini atlamayın. İki kez kontrol etmek için, özellikle utanç verici ve size

¹ Asıl iş, pozitif bir şekilde düşünmek ve çalışmaktır. Bu süreç; baş hareketlerinin, göz kırpmalarının veya dil şaklatmalarının o kelimelerin çıkmasına yardımcı olmadığını fark etmeyi içerir. Aksine bunlar, kelimelerin güçlü, hızlı ve akıcı bir şekilde söylenmesini engellemektedir. (Rainey)

² Kekemeliğinize eşlik eden konuşma ile ilişkili mücadele davranışlarınızın bir listesini çıkarın. (Moses)

³ Örneğin; aynaya bakarak, kekemeliği tetikleyebilecek bir telefon görüşmesi yaparken ne yaptığınızı değerlendirebilirsiniz. (Murray)

baskı uygulayacak telefon görüşmeleri yapın. Her durumdan sonra, çalışma kitabınıza semptomların bir listesini ekleyin.¹

Gözle görülür bir ikincil davranışı belirlemek ve listelemek çok zor olmayacaktır; ancak, diğer davranışları tespit etmek biraz daha zor olabilir. Kekemeliği olan bireyler, başkaları için çok net olan davranışların farkında olmayabilir.

Kekemelik olmasaydı veya kekemeliği olan bir birey olmayı beklemiyor olsaydınız yapmayacağınız bir şey yaptığınızı fark edince şaşırabilirsiniz. Bu nedente, bu kural üzerinde çalışırken, kendinizi olabildiğince dikkatli bir şekilde gözlemlemeye özen gösterin.

Elbette, mümkünse, ikincil belirtilerinizi incelemek için konuşmanızı videoya kaydetmek daha da avantajlıdır. Bu, kendinizi aynı anda hem görmenizi hem de duymanızı sağlar. (Bu kılavuz, kekemeliği olan kişinin konuşmasına ifade veya vurgu katmak için alışkanlık haline getirdiği normal jestleri kullanmayı bırakması gerektiği anlamına gelmez. Aslında, konuşmanın uyumuna veya zamanlamasına uyduğu sürece normal jestler teşvik edilir.)

İkincil davranışları azaltmak kesin bir hedef olmalıdır. Bunu yaparak, başlangıçta kelimeleri söylemenize yardımcı olmuş; ancak, kalıcı bir rahatlama sağlamayan desteklerden kurtulmuş olacaksınız.

İkincil Kekemelik Davranışları Üzerinde Nasıl Çalışılır?

Bu tür davranışları nasıl ortadan kaldırebilirsiniz? Bu kolay olmayabilir. Bu alışkanlık, bazen o kadar zorlayıcı olabilir ki, onu durdurmak neredeyse imkansızdır.² Ancak kararlıysanız, bunu durdurabilirsiniz. Bilincinizle kekemeliği durduramazsınız; ancak, kararlıysanız, ikincil davranışları kendinizden ayrı tutabilirsiniz. Ancak, bunu sistematik bir şekilde yapmanız gerekir. Ne yazık ki, tüm kekemeliği olan bireyler için ortak olan evrensel ikincil davranışları

¹ Konuşmanızın bir parçası olmayan, kullandığınız mücadele davranışlarını listeleterek başlayın. Bu davranışların farkındalığını artırarak ve onları konuşma denemelerinizden ayrı tutarak ortadan kaldırmaya çalışacaksınız. (Moses)

² Bu yapay araçlardan kurtulun! Bu ilk başta imkansız görünebilir; ancak, kendi doğal kaynaklarınıza güvenin ve sonuçta büyük bir ödül alacağınızı göreceksiniz. (Barbara)

yoktur. Göz kırpma, kolunu sallama, dudaklarını şapırdatma, bozuk paraları sallama, burnunu silme veya bir tür başlama davranışı yapma vb. olabilir.

Koltuk değnekleri... kalıcı bir rahatlama sağlayamaz.

Ayrıca, başkalarının sorunları sizinkinden farklı da olabilir. Ancak, bu önemli değildir, çünkü bunlar sadece örnek olarak kullanılacaktır ve belirtilen düzeltme ilkeleri tüm bu tür kekemelik alışkanlıkları veya davranışları için geçerli olmalıdır. Her neyse, düzeltmek istediğiniz hareketlerin bir kısmını seçerek başlayalım.

Birden fazla hareket olsa bile, her seferinde sadece bir tanesi üzerinde çalışmak daha iyi olacaktır. Bunu kontrol altına almaya başlamanın bir yolu, konuşmadığınız sırada bu tür hareketleri kasıtlı olarak yapmaktır.

Örneğin; konuşmaya çalışırken kolunuzu sallama alışkanlığınız varsa yalnızken ve konuşmazken kasıtlı olarak kolunuzu sallama alıştırmaları yapmanız önerilir.

Daha sonra, kendinizle konuşmaya başlayın ve kolunuzu sallayın, ancak hızını ve hareketini değiştirerek, bunu bilinçli olarak farklı bir şekilde yaptığınızı hissedin.¹

Göz kırpma alışkanlığınız varsa, yalnızken ve konuşmuyorken bunu bilerek alıştırdığınız şekilde yapın. Sonra, kendinizle konuşurken, göz kırpma zamanlamasını/hızını bilinçli ve kasıtlı olarak değiştirin. Bu tür sorunlara böyle yaklaşmak için bilinçli ve konsantre bir şekilde pratik yapmanızı gerektirir. Böyle bir alışkanlığı bilinçli şekilde kontrol altına almak, onu yönetmeyi veya kısıtlamayı kolaylaştıracaktır. Bu alışkanlıkları, kendinizi kontrol edebildiğinizi ve

¹ Değişim programı oluşturun. Kekemelik düzeninizi oluşturan tüm farklı unsurları alın, örneğin baş sallama, göz kırpma vb. Sonra bilinçli ve kasıtlı olarak ekleme (abartma), değiştirme (başınızı sağa sallamak yerine sola sallama) ve ayrı parçaları tek tek çıkarma girişiminde bulunun. Kekeleme biçiminizin kalıplaşmış yapısını (tekdüzeliğini) bozun. (Emerick)

tamamen bırakabildiğinizi anlayana kadar kaygı yaratan durumlarda kontrol etmeyi deneyin.

Temel fikir, davranışı gerçekleşirken istemli hale getirmek, ardından istemli olarak değiştirmek, sonra da süresini kısaltmak ve son olarak o kelimeyi kekemelik olmadan söylemektir. Kararlısanız, bu davranışları durdurabilirsiniz.

Örnek olarak, kekemeliği olan bir bireyin başını sallama gibi oldukça abartılı bir ikincil davranışı nasıl ortadan kaldırdığı ilginizi çekebilir. “Başımı sallamaktan hep nefret etmişimdir. Kötü gördüğünü biliyorum ve bu, diğer insanları rahatsız ediyordu ama şimdiye kadar bunu kontrol edememiştim. Sert bir şekilde engellediğimde, başım sallanmaya başlıyordu. Yıllarca bundan muzdarip oldum ama artık yok. Bunu önlemeyi öğrendim ve artık kekemelikten korkmuyorum ve çok fazla kekelemiyorum. Bunu nasıl başardığımı size anlatayım. Telefon görüşmesi yaparken aynada kendimi izlemem önerildi. İlk başta bunu yapamadım. Aynada kendimi izlemeye dayanamıyordum ama buna devam ettim ve sonunda merak ettim. Bu yüzden bunu inceledim. Davranışımın ani ve her zaman sağ tarafa doğru olduğunu fark ettim. Bu, sadece çenemi ve boynumu çok gerginleştirdikten ve birkaç hızlı tekrardan sonra meydana geliyordu. Neden her zaman sağ tarafa doğru dönmem gerekiyordu? Sarsılmadan hemen önce ne oluyordu? Bunun hemen önce bir gözümü (sağ gözümü) kıstığımı fark ettim. Daha kolay bloklarda gözümü kısımadığımı fark ettim. O zaman bu şeyleri değiştirmeye başladım. Daha fazla telefon görüşmesi yaptım ve aynı şekilde başımı sallamaya çalıştım. Bu sefer korkmadığım kelimelerle, daha yavaş ve kasıtlı olarak yaptım.

Sonra gerçek baş sallama meydana geldiğinde, başımı sola sallamaya veya başımı ve çenemi hızlıca değil, yavaşça hareket ettirmeye çalıştım. Bunu değiştirebileceğimi ve kontrol edebileceğimi fark ettim ve bunu yaptığımda kendimi çaresiz hissetmedim. İstemsiz davranışı istemli bir davranışa dönüştürebildim.

Artık alışkanlığın kölesi değil, efendisiydim. Ayrıca, onu önleyen tekrarları yavaşlatarak bunu değiştirebileceğimi keşfettim. Çok yardımcı olan başka bir şey daha yaptım. Kekelemeye başladığımda çenemi ve boynumu gevşetmeyi denedim.

Her zaman başaramadım ama başardığımda başımı sabit tutabildiğimi ve kontrol edebildiğimi fark ettim. Ne büyük bir rahatlama! Daha önümde uzun bir yol var ama en azından kekeleyişimde artık eskisi gibi anormal bir canavar değilim.”

Kekemeliği olan bir başka birey, kekeleyişinde ayağını yere vurma alışkanlığı vardı. Sanki kelime veya heceye ritim tutuyormuş gibi.¹

Kekemeliği olan birey, bunun ne kadar kötü olduğunu ve tam olarak ne yaptığını öğrenmek için bazı konuşma durumlarını seçti ve kekeleyişinde ayağını kaç kez vurduğunu da saydı. Bunu yapmak onun için çok zordu; ancak, sonunda hece saymayı başardı ve stres altındayken genellikle belirli kelimeler veya sesler üzerinde kekeleyişini keşfetti.

Sonra, normalden daha fazla ayak vurmaya denedi. Ayrıca, kekeleyemediği zamanlarda da kasıtlı olarak ayak vurmaya denedi. Ancak, bunun gönüllü olarak yapıldığından emin olmak için özellikle dikkatli olması gerekiyordu.

Elbette amaç, dirençli ayak vurma hareketini bilinçli olarak kontrol altına almaktı. Ardından, kekeleyiş zamanlarında ayak vurma şeklini normalden farklı şekilde değiştirmeye çalıştı. Kontrolü altında olduğunu hissedebilmek için nasıl değiştireceğini önceden planladı.

¹ Bana göre hece saymak, mutlu sonu olmayan eski bir hikayeydi. Ortaokul ve lisede sıradan bir kurşun kalem kullanarak hece saymayı denemiştım. Çok sert bastırdığımda kurşun kalemin uçup gittiğini ve herkesin eğlendiğini ama benim eğlenmediğimi çok net hatırlıyorum. Ondan sonra, bir süre silgi ucuyla hece saydım, sonra tamamen vazgeçtim, veya öyle sandım. Ama parmakla hece sayma, sonraki yıllarda kekemeliğimin bir parçası olarak kaldı. (Sheehan)

Anladınız mı? İkincil bir davranışı ortadan kaldırmak için onu en küçük detayına kadar araştırmak önemlidir. Böyle bir alışkanlıkla mücadele ederek başarılı olmak için, ne yaptığınızı anlamanız gerekir.¹ Bu bilgiyi edindikten sonra, davranışınızı değiştirmeye başlayın. Kekemelik olmadığı zamanlarda, davranışınızı (her ne olursa olsun) kasıtlı olarak sergilemek her zaman yararlıdır. Bunu ortadan kaldırmanın anahtarı, onu bilinçli kontrol altına almak, istemsiz bir hareketten istemli bir harekete dönüştürmektir.

Unutursanız veya kontrolünüzü kaybettiğinizi fark ederseniz, baştan başlayın. Konuşurken, kasıtlı olarak konuşma şeklinizi değiştirin. Kontrolü ele geçirmeyi, kaygılı durumlarda, bu konuda usta olduğunuzu ve bunu tamamen atlayabileceğinizi anlayana kadar pratik yapın.

Temel fikir, davranışın ortaya çıktığı anda bunu gönüllü olarak yapmak -ardından bunu gönüllü olarak değiştirmek, süresini kısaltmak- ve daha sonra kelimeyi kekemelik olmadan söylemektir.

¹ Bu davranışlar aynada yakından gözlemlenmeli, incelenmeli, analiz edilmeli, taklit edilmeli, pratik edilmeli ve kasıtlı olarak değiştirilmelidir. (Johnson)

Normal konuşmanızı zorlayan ve kekemelik olarak adlandırdığınız davranışlarınıza yeterince dikkat edin, bunlara ihtiyacınız olmadığını anlayın; bunları değiştirin veya ortadan kaldırın. (Johnson)

Kural (5) (Sayfa 37)**Kaçınma, Erteleme ve Yerine Koyma Davranışlarını Azaltmak**

Bu rehber; kekemeliğinizi ertelemek, gizlemek veya en aza indirmek için edinmiş olabileceğiniz tüm kaçınma, erteleme veya yerine koyma davranışlarını ortadan kaldırmak -yani durdurmak- için gerçek bir çaba göstermenizi gerektirir.

Kaçınma içermeyen bir konuşma geliştirmek sizin için çok önemlidir. Bu, düşündüğünüzden daha büyük bir sorun oluşturabilir. Çünkü kekemeliğin anormal davranışlarının çoğu, bireyin çekindiği durumları ertelemek veya önlemek için gösterdiği çabadan kaynaklanabilir.^{1,2}

Kekemeliği olan bireylerin birçoğu, takılma tehlikesinden kaçınmak için her türlü olasılığa hazırlıklı olması gerektiğini düşünür.³

Kaçınma davranışları geçici olarak rahatlama sağlasa da uzun dönemde korkuları artırır ve size daha fazla sorun yaratır.⁴

Kaçınma davranışları, kekemeliğin etkileri azalana veya süre geçene kadar kekemeliği tetiklemeye devam eder. Başarılı kaçınma davranışları kekemeliğin devam etmesine neden olur.

Neden adınızı söylemekten kaçınmamalısınız veya bunu yaparken kekeleyeceğinizi hissettiğinizde telefonu açmaktan kaçınmamalısınız? Veya neden en azından geçici olarak bir şeyi ertelemek doğru olmasın? Veya neden kekeleyeceğiniz bir kelimeyi daha kolay söylenebilir bir kelimeyle değiştirmemelisiniz? Neden olmasın?

¹ Kekemelik davranışının kalıbı, esas olarak kekemeliği önlemek için yaptığınız şeylerden oluşur. (J. D. Williams)

² Kekemelik olarak tanımladığınız şey, onu gizlemek için kullandığınız hilelerden ve davranışlardan oluşur. (Sheehan)

³ Kekemeliği olan birey, her ne pahasına olursa olsun konuşma sırasında kekemeliği önlemenin iletişim için çok önemli olduğuna inanır. (Trotter)

⁴ Şu olur: Başarılı kaçınma, kaygının bir miktar azalmasına neden olur. Sonra, benzer bir durum ortaya çıktığında, önceki pekiştirme nedeniyle kaçınma ihtiyacı daha da güçlenir. Ancak, artık kaçınma mümkün değildir. Çatışma daha da büyür; ve böylece birkaç kısıtlı döngü (veya daha doğrusu sarmal) harekete geçer. (Van Riper)

Bunları yapmamanın tek bir iyi nedeni vardır ve bu neden çok güçlüdür. Kaçınma, erteleme veya yerine koyma davranışlarını ne kadar çok uygularsanız, sorunlardan kaçınmak için bu tür desteklere o kadar çok başvurursunuz ve bunlar kekemelik korkunuzu daha da güçlendirir.

Neden korkuyu daha da artırmaya devam edesiniz ki? Kekemelik sorunu olan bir kişinin en çok ihtiyaç duyduğu şey, korkularını azaltmak ve kesinlikle onları güçlendirmemektir.

Kaçınma, kekemelik korkusunu daha da artırır.^{1,2}

Kaçınmak için birçok farklı taktik vardır.

Kaçınma davranışları kekemelik korkunuzu pekiştirir.

Kekemeliği olan bireyler bazen konuşma durumlarından, sosyal ortamlardan, telefonda konuşmaktan kaçınır veya ikincil davranışlar, abartılı jestler kullanır ve daha hızlı konuşmaya çalışır ve kelimeleri tekrarlayabilir.

Bunun yanı sıra baştan başlamak için geri dönmek, tekdüze veya şarkı söyler gibi bir sesle konuşmak, sesin tonunu veya yoğunluğunu değiştirmek, doğal olmayan agresif davranışlar sergilemek, palyaço gibi davranmak, söylenmesi gerekenleri yazmak, aptal veya iştirme kaybı olan biriymiş gibi davranmak vb. gözlenebilir.

Ertelemeler arasında boğazını temizlemek, yutkunmak, öksürmek, burnunu silmek, “bilirsin” veya “yani” gibi fazladan kelimeler eklemek veya “hım”, “ıı” veya “şey” gibi ara sözcükleri aşırı kullanmak, birisinin kelimeyi söylemesini beklemek gibi çeşitli oyalama yöntemleri bulunur.

Yerine koymalar, takılabileceğinizi düşündüğünüz kelimeler yerine eş anlamlılar, kolay kelimeler veya başka ifadeler kullanmayı içerir.³

¹ Kaçınma sadece korkuyu ve kekemeliği artırır ve kaçınma davranışları azaltılmalıdır.(Czuchna)

² ...ve aslında olan şey, kekemeliği ne kadar gizlemeye ve önlemeye çalışırsanız, o kadar çok kekelersiniz. (Barbara)

³ Zor kelimelerden kaçınırken, kekemeliği olan birey eş anlamlı kelimelere, dolaylı ifadelere ve kaçamaklara başvurur. Kekemeliği olan yetişkinlerde eş anlamlı kelimelerin

Korktuğunuz kelimeye farklı bir yönden de yaklaşabilir veya başka stratejiler uygulayabilirsiniz.

Ertelemeler ve yerine koymalar, kaçınma uygulamalarının çeşitleridir. Daha önce de belirtildiği gibi, kekemelik, kekemeliği olan bireyin kekelememek için yaptığı şeydir.

Dolayısıyla, kekemeliği gizlememek veya engellemek için gönülden ve isteyerek çabalamanız yaşadığınız sıkıntıların miktarında büyük bir fark yaratacaktır.^{1,2}

Bu adım, yoğun çaba gerektiren ve kolay olmayan bir süreçtir.

Bir sonraki bölümde listelenen maddeleri okumanız, çalışmanız ve uygulamaya koymanız önerilir.

Kaçınma Davranışları Üzerinde Nasıl Çalışılır?

Bu kurala uymak ve tüm kaçınma davranışlarınızı ortadan kaldırmak zor bir görev olabilir; ancak, birçok uzman, kaçınma davranışlarından uzak durmanın diğer terapi yöntemlerinden daha fazla rahatlama sağlayacağına inanmaktadır.

Öyleyse başlayalım.

Kekemeliğinizi ertelemek, gizlemek veya en aza indirmek için edindiğiniz tüm kaçınma davranışlarını veya hileleri durdurmak için tüm gücünüzle çaba gösterin.^{3,4}

kullanımı, konuşma bozukluğundan kaçınmanın standart bir yöntemi haline gelir. Kekemeliği olan bir birey, eş anlamlı kelimeleri kullanabilmek için tüm sözlüğü öğrendiğini şakacı bir şekilde söyler. (Blumel)

¹ Kendi başıma çalışarak kelimelerden ve durumlardan kaçınma davranışının son izlerini ortadan kaldırmaya başladım. (Sheehan)

² Kaçınma davranışlarınızı azaltmaya kararlı olun. (Moses)

³ Konuşma durumlarından ve korktuğunuz kelimelerden alışkanlık olarak kaçınmak, uzun dönemde sizi hiçbir yere götürmez. (Murray)

⁴ Çoğunuzda olduğu gibi, benim sorununun en yaygın ve zayıflatıcı özelliklerinden biri de kaçınma alışkanlığıydı... Kekemeliğimin beni utandıracağından korktuğum durumlardan kaçınmak için yapmayacağım şey neredeyse yoktu. Bir partiye gitmek son derece yorucu bir olaydı; çünkü, bütün akşam kekemeliğimin ortaya çıkabileceği kelimelere karşı uyanık kalmaya ve bunları önlemenin yollarını aramaya çalışmakla geçiyordu. (Luper)

İlk adımınız, kaçınma davranışlarını ne ölçüde, ne zaman ve nasıl kullandığınızı bulmaya çalışmak olmalıdır. Böylece, neyin değiştirilmesi gerektiğini bileceksiniz.

Sabahları, gün boyunca kendinizi dikkatle gözlemleyerek, hangi kaçınma taktiklerini kullandığınızı keşfetmeye ve belirlemeye çalışın.

Gün boyunca düşünce ve davranışlarınızı inceleyin ve yaptıklarınızı ve neden yaptığınızı çalışma kitabınıza not alın. Sorunlardan kaçınma endişenizin hangi davranışlarınızı veya davranış eksikliklerinizi etkilediğini not edin. Bu bilgileri birkaç gün boyunca derleyin.

Kaçındığınız, ertelediğiniz veya yerini değiştirdiğiniz durumların sayısına şaşıracaksınız. Bu bilgileri derledikten sonra tüm bu alışkanlıkları düzeltmeye çalışmaya başlamalısınız. Hepsini aynı anda düzeltmeye çalışmak çok zor olabilir. Bu nedenle, aşamalı bir yaklaşım daha iyi olabilir; ancak, bu sizin kendi kararınıza kalmış bir konudur.

Her neyse, istenmeyen olduğunu bildiğiniz bir kaçınma alışkanlığı seçin ve bunun üzerinde çalışmaya karar verin. Yalnızca, bu alışkanlığı ortadan kaldırmak için gerçek bir çaba gösterin.

Mümkün olduğunca sistematik bir şekilde ilerleyin. Yeterli sonuç aldığınızdan emin olmak için bir süre kendinizi gözlemlemeniz gerekecektir.

Başarılarınızı ve başarısızlıklarınızı not alın.¹ Bu tür değişiklikler kendiliğinden gerçekleşmez; bu yüzden, karşılaştığınız zorluklar yüzünden cesaretiniz kırılmasın. Göreve sabırla devam edin.

¹ Kaçındığınız tüm davranışların bir listesini yapın. Hangi türleri kullanıyorsunuz (başlangıçlar, erteleme taktikleri vb.)? Bunları ne zaman ve hangi bağlamda kullanıyorsunuz? Kaçınmaya ne sıklıkla başvuruyorsunuz? Başka bir deyişle, bir kaçınma envanteri hazırlayın. Ardından, her birini sistematik olarak değiştirin ve abartın; kaçınmaya gerek olmadığı durumlarda, son derece gönüllü bir şekilde kaçınma davranışlarını kullanın. Son olarak, kendinizi istemeden kaçınma davranışında bulduğunuzda, kendinize bir ceza verin; örneğin, “çikolata” kelimesini kaçındıysanız, hemen ardından bu kelimeyi birkaç kez kullanmalısınız. En iyi cezalardan biri, dinleyene az önce kullandığınız kaçınma davranışını ve bu tür kaçınma davranışlarına neden direnmeniz gerektiğini açıklamaktır. (Emerick)

Örneğin; kelimeleri değiştirmeyeceğinize karar verin.^{1,2} Bunu yapmak için kendinizi dikkatle izlemeniz gerekecektir; çünkü, bunu sık sık yapıyor olabilirsiniz.

Kelime değiştirme sorununa yaklaşmanın bir yolu, kasıtlı olarak kekeleyeceğinizi düşündüğünüz kelimeleri kullanmaktır. Söylemeniz gerekeni söyleyin ve kekelerseniz bile pes etmeyin. Söyleyeceğiniz kelimeleri tam olarak yazın ve bunları değiştirmeden veya düzeltmeden söyleyin. Örneğin; biri sizinle konuşurken duymamış gibi davranmanın bir faydası yoktur; cevap düşünüyormuş gibi sessiz kalmamalısınız; bildiğiniz halde bilmediğinizi söylememelisiniz.³

Konuşma durumlarından kaçmamalısınız, sosyal sorumluluklarınızdan kaçınmamalısınız, konuşma girişimlerinden vazgeçmemelisiniz veya yaklaşan bir sorunun olduğu ortamı terk etmemelisiniz.⁵

Bir yaklaşım, korktuğunuz durumlarda daha fazla konuşmaya özen göstermeniz olabilir. Her gün korktuğunuz bir durum arayın ve bu duruma girin, karar verdikten sonra geri adım atmamaya ve durumdan kaçmamaya dikkat edin. Ardından bu deneyimi yazın. Bu, seyircilerin önünde konuşma yapmak için gönüllü olmanız gerektiği anlamına gelmez; ancak, kasıtlı olarak daha fazla konuşma durumuna girdiğinizde kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.⁴

Örneğin; bilseniz bile otobüs şoförüne ücretin ne kadar olduğunu sorun. Daha önce hiçbir şey söylemediğiniz bir mağaza görevlisine “günaydın” deyin. İlerledikçe, zorluk içeren durumlara

¹ Yazar, geçmişteki şiddetli kekemelik deneyiminden ve diğer kekemeliği olan bireylerle ilişkilerinden, bir sözcükte kaçınmaktansa beş dakikalık başarılı bir tıkanma yaşamının daha iyi olduğunu bilmektedir. Kaçarak korkuyu asla yenemeyiz; sadece onu daha da artırırız. (Van Riper)

² En çok cesaretimi kıran şey, zor bir kelimeyi eş anlamlısıyla değiştiremeyeceğimi fark etmemdi. (Wedberg)

³ Bazen, gerçekte dost canlısı ve bilgili olmanıza rağmen, soğuk, dostça olmayan veya aptal bir izlenim yaratabilirsiniz. (Johnson)

⁴ Bazen, ortadan kaybolmayı seçerek, konuşma durumundan çekilerek veya konuşurken korkulan kelimeyi (korkulmayan, kekeleyeceğinizi düşündüğünüz bir kelimeyle) değiştirerek kekemeliği tamamen önleyebilirsiniz. Bu, o an için kaçmanızı sağlar; ancak, gelecekteki durumlara ilgili endişenizi artırır. (J. D. Williams)

katılmaya teşvik edileceksiniz. Mümkün olduğunca çok konuşmanız gerekir.^{1,2}

Er ya da geç kaçmaktan vazgeçmeniz gerekecek. Şimdi ayağa kalkıp mücadele etmek için iyi bir zaman. Aslında, korkulan kelimeleri gönüllü olarak arayıp zor durumlara girerek bir başarı hissi yaşayacaksınız.

Kaçınmadıkça, saygın ve değerli bir kişi olarak kendinize olan güveniniz artacaktır.

Normal yaşamın karşılıklı ilişkilerinde geri adım atmamalı, fikrinizi açıkça söylemelisiniz.^{3,4}

Telefon Kullanmak

Telefon çaldı mı? Telefonu cevaplamak için başkalarını uzaklaştırmayın; ancak, normalde telefonu cevaplaması mantıklı olan kişi sizseniz, bunu yapın. Bu, en büyük korkunuzla yüzleşmek anlamına gelebilir.⁵ Belki de bunun çok zor olduğunu ve yapamayacağınızı söylüyorsunuz.

Kekemeliğinizi yenmeye çalışmasanız bile, hayatınız boyunca telefonda kaçınarak yaşayacağınızı bekleyemezsiniz. Bir şekilde telefonda konuşmak zorunda kalacaksınız. Ne kadar ertelerseniz, o kadar zorlaşacaktır.⁶ Öte yandan, belki de telefonda konuşmak sizi rahatsız etmiyor; ancak, başka sorunlarınız var. Az önce o aramayı cevapladığınızı ve hattın diğer ucundaki kişiyle konuştuğunuzu varsayalım.

¹ Korkunuzu azaltmanın bir yolu, özellikle kaçındığınız durumlarda konuşma miktarınızı artırmaktır. (Trotter)

² Sizi rahatsız etmeye başlayan kelimeleri ve durumları, büyük korkular oluşturana kadar saklamak yerine arayın. (Luper)

³ Konuşma durumlarından ve korktuğunuz kelimelerden alışkanlık haline getirerek kaçınmak, uzun vadede sizi hiçbir yere götürmez. (Murray)

⁴ Kekeleyeceğiniz için konuşmaktan kaçınmayın. (Guitar)

⁵ Telefon çaldığında ne kadar sık “sağır numarası” yaptığımı çok iyi hatırlıyorum. Bazen, ne yazık ki, çalan telefonda birkaç adım öteye bile gitmemiş olsam, “telefona cevap ver” şeklindeki itirazlarım hiçbir işe yaramazdı. (Adler)

⁶ Telefon kullanımıyla ilgili kurallar, **sayfa 132**.

Konuşma sırasında, kekeleyeceğinizi düşündüğünüz bir kelimeye geldiğinizde, o kelimeyle ilgili sorun yaşamamak için başka bir ifade bulmaya çalıştınız mı? Muhtemelen öyle yaptınız. Eğer öyleyse, korkunuzun duvarına bir tuğla daha eklemiş oldunuz. Bu arada, geçen gün falanca kişiyi gördüğünde, onunla konuşurken kekelemekten korktuğunda ne yaptın? Onunla konuşmaktan nasıl kurtuldun? Odanın diğer tarafına mı geçtin, ondan mı saklandın, yoksa sadece susup kaldın mı?

Ne yazık ki, ne tür temaslardan veya karşılaşmalardan kaçındığını bilmiyoruz. Daha önce de söylediğimiz gibi, konuşmak isteyeceğiniz normal durumlarla karşılaştığınızda, bunları fırsat bilip konuşmaya çalışın.^{1,2}

Fikirlerinizin ve bir sonraki kişinin düşüncelerinin duyulması gerekir.

Aklınıza gelen kelimeleri kullanın. Kekemeliği önlemek için kelimeleri değiştirmeden veya düzeltmeden düşüncelerinizi ifade etmeyi planlayın.³

Sorunlarınızı bu şekilde çözme kararlılığınız varsa kendinize güven duyacaksınız. Sorunlardan kaçınmayı planlama alışkanlığınız olduğu için, şimdi sorunlardan kaçınmamayı planlamak için zaman harcayın.

Bazen bunu başaramayabilirsiniz; ancak, başaramazsanız kekemelik korkusu duyduğunuz başka veya benzer durumlara girerek bu başarısızlıkları telafi etmelisiniz.⁴

Kimse her zaman kazanamaz; ancak, her zaman telafi imkanı vardır. Her koşulda, bu tür görevler konusunda kendinize karşı

¹ Kaçınma davranışlarımızı azaltmak için yapmak zorunda kaldığımız şeylerden biri, özellikle korktuğumuz durumlarda daha fazla konuşmaktı. (Murray)

² Korkunuzu azaltmanın bir yolu, özellikle alışkanlık olarak kaçındığınız durumlarda konuşma miktarınızı artırmaktır. (Trotter)

³ Sizi rahatsız etmeye başlayan kelimeleri ve durumları, büyük korkular oluşturana kadar saklamak yerine arayın. (Luper)

⁴ Daha önce korktuğunuz durumlara kasıtlı olarak girin. (Moses)

dürüst olun.¹ Mazeret uydurursanız kendinizden başka kimseyi kandıramazsınız.

İşte kekemeliği olan bir bireyin sürekli olarak korkularını pekiştiren kaçınma davranışlarını azaltmak için yaptığı şeyleri kendi ağzından dinleyelim:

“Yıllardır kekemeliği önlemek veya ortaya çıktığında gizlemek için aklıma gelen her türlü numarayı denedim. Çoğu zaman bunu başarabiliyorum, ama yine de günün sonunda maskemin düşeceğinden korkarak yaşıyorum ve genellikle de öyle oluyor. Ama en kötüsü, sürekli tetikte olmam ve yaklaşan bir sorun belirtisi olup olmadığını anlamak için durumları/cümleleri sürekli olarak değerlendirmek zorunda olmam. Her zaman bu sürekli korkuyu gizlemek, kaçmak ve saklanmak için hazırlıklı olmak zorunda olmaktan çok yoruldum.”

“Her neyse, bugün, tamamen bıkmış bir halde, bu duruma doğrudan saldırmaya karar verdim. Konuşmak zorunda kalmamak için her zaman gittiğim kafeteryaya değil, bir kafeye kahvaltı yapmaya gittim. İçeri girmek için yeterince cesaretimi toplamak için kafenin önünden üç kez geçtim, ama sonunda girdim. “Kendimi siparişimi prova ederken, kekelemem için seçimlerimi değiştirirken buldum, ama zayıflığımdan o kadar tiksindim ki garson geldiğinde “p-p-p-pastırma ve yumurta!” diye patladım ve bacon kelimesinde bilerek kekeledim. Ona baktım ve o gözünü bile kırpmadı. Sadece kahve isteyip istemediğimi sordu ve ben tekrar ‘p-p-p-pastırma ve yumurta ve kahve’ dedim. Ne kadar iyi hissettiğimi anlatamam. Bir kez olsun korkak davranmamıştım. Hoşlarına gitmezse, katlanmak zorundalar! Kendimi zayıf değil, güçlü hissettim ve pastırma ile yumurtanın tadını çıkardım.” “Kahvaltıdan sonra kendimi o kadar iyi hissediyordum ki; her zaman en çok korktuğum durum olan telefonu aramaya karar verdim. Trenton’a giden otobüslerin ne zaman kalktığını öğrenmek istiyordum ve normalde telefon etmek yerine otobüs terminaline giderdim. Telefon korkusu çok kötüydü ve cevap verdiklerinde tek kelime bile etmeden iki kez telefonu kapattım. O kadar paniklemişim ki, konuşmaya başlasam bile ne söylemek istediğimi bile bilmiyordum.” “Oturup ‘Bu öğleden sonra Trenton’a giden otobüsler

¹ Korkudan kaçarak onu asla yenemeyiz; sadece daha da artırırız. (Van Riper)

ne zaman kalkıyor?’ yazdım, kendimi görebilmek için aynayı telefonun yanına koydum, numarayı çevirdim ve kelime kelime söyledim. Beklediğim kadar çok kekelemedim, ama memur ilk seferinde anlamadığı için iki kez söylemek zorunda kaldım, ancak ihtiyacım olan bilgiyi aldım. Sonrasında kendimi bitkin hissettim, ama aynı zamanda zafer kazanmış gibiydim. Bunu yine de başaracağım." Sen de yapabilirsin.¹

Unutmayın ki...
kelimeler ve durumlardan ne kadar az kaçınırsanız,
uzun dönemde o kadar az kekeleyeceksiniz. (J. D. Williams).



¹ Şunu unutmayın ki... Kelimeleri ve durumları ne kadar az kaçınırsanız, uzun vadede o kadar az kekelersiniz. (J. D. Williams)

Kural (6) (Sayfa 39)**Göz Teması Kurmak**

Kekemeliği olan bireylerin çoğu, insanlarla konuşurken onların gözlerine doğrudan bakmakta zorlanır. Kendinizi dikkatlice gözlemlediğinizde, özellikle kekeleydiğinizde veya takılacağınızı hissettiğinizde gözlerinizi kaçırdığınızı fark edeceksiniz. Böyle yaparak kekemeliğinizle ilgili utanma veya mahcubiyet duygularınızı daha da artırmış olursunuz.

Göz teması kurmak tek başına kekemeliğinizi durdurmuyacaktır; ancak, utangaçlık duygularınızı azaltmaya ve özgüveninizi artırmaya yardımcı olacaktır. Sorununa neden olan veya ağırlaştırıcı gerginliğin çoğunu yaratan şey bu duyarlılıktır. Bu nedenle, bu kılavuz dinleyicinizle göz teması kurma alışkanlığı edinmenizi önerir.^{1,2} Bu, konuştuğunuz kişiye sabit bir şekilde bakmanız gerektiği anlamına gelmez; ancak, yine de karşınızdaki kişinin gözlerine az çok sürekli olarak bakmalısınız.

Konuşmaya başlamadan önce göz teması kurun ve bunu doğal bir şekilde sürdürün. Özellikle, kekeleydiğinizde veya kekeleyeceğinizi hissettiğinizde gözlerinizi kaçırmamaya özen gösterin. Muhtemelen zaten iyi göz teması kuruyorsunuz; ancak daha büyük olasılıkla utaniyorsunuz ve bunu yapmıyorsunuz. Unutmayın, kendinizi gözlemek zordur; bu yüzden kendinize karşı dürüst olmak için elinizden geleni yapın.

Ailenizden bir üye gibi, sohbet ettiğiniz birinden sizi izlemesini ve konuşmaya başlamadan hemen önce veya konuşmaya başladığınızda gözlerinizi kaçırıp kaçırmadığınızı takip etmesini isteyebilirsiniz.

Belki de dinleyicinizin acıma, reddetme veya sabırsızlık ile tepki vereceğinden korktuğunuz için gözlerinizi kaçıırıyorsunuz. Bu pek

¹ Kekemelik anınız boyunca dinleyicinizle iyi göz teması kurma becerisini edinmelisiniz. (Van Riper)

² Dinleyicilerinizle göz kontrolü geliştirin ve dostane bir atmosfer yaratın. (Barbara)

olası değildir. G6z teması kurmak, korkularınızın geçerliliğini test etmenizi sağlar ve dinleyicinizi daha rahat hissettirir.

Dahası, g6z teması kurarak kekemeliğinizi reddetmediğinizi, kabul ettiğinizi g6sterebilirsiniz.¹

Dünyanın g6zlerinin içine korkmadan bakın.

Her neyse, iyi g6z teması kurmayı bir alışkanlık haline getirmeye çalışın. B6ylece, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz; g6z teması kurduğunuzda, yetersizlik duygusu ve utangalıkla m6cadele etmenize yardımcı olacaktır.

Dil-konuşma terapistleri, utangaç ve çekingen insanlara yardım etmek için bunu kullanmayı 6nermektedir. Karşılıklı iletişim, kekemelik olmasa bile, her zaman g6z teması ile kolaylaşır.² İyi konuşmacılar bunu doğal bir şekilde kullanır.

G6zlerinizi kaırdığınızda bilinçsizce yaptığınız gibi utançtan başınızı eğmek veya sallamak gereksizdir. Diğer insanlar kadar iyi olduğunuzu g6steren bir 6zgüven duygusu geliştirebilmenizi umuyoruz. Dünyaya doğrudan g6zlerinin içine bakmak için elinizden geleni yapın.

G6z Temasını Nasıl S6rdürsünüz?

Bu kuralı uygulamak, d6şündüğünüzden daha fazla sorun yaratılabilir. Kekemeliği olan bireylerin çoğu, o kadar utangaç hale gelmiştir ki, karşısındakine doğrudan bakmakta zorlanırlar.

Kekemelik sırasında g6zlerinizi kaçırmayın. Aşağıdaki prosed6rleri denerken kendinizi dikkatlice kontrol etmeniz 6nerilir. Yalnızken aynaya bakarak ve kolay bir blok taklidi yaparak başlayın.

¹ Kekemeliği olan bireyin üzerinde oluşan olumlu etki g6z temasının 6nemini açıklar. G6z teması, kekemeliği olan bireyin sözcüğü söylerken kekelememeye zorlar. Bu, iddialı bir davranış ve olumlu bir eylemdir. G6z teması kurduğunuzda geri çekilmek ve vazgeçmek zordur. (Starbuck)

² Dinleyicilerinizle g6z teması kurmaya çalışın. G6zlerinizi kaçırmak, dinleyicilerinizle olan iletişim bağını koparır ve konuşma şeklinizden utandığınızı ve hoşlanmadığınızı d6şünmelerine neden olur. (Moses)

Kendinizle göz teması kuruyor musunuz yoksa gözlerinizi kaçırıyor musunuz? Bunu tekrar tekrar deneyin ve gözlerinizi kaçırmadığınızdan emin olun.

Ardından, şiddetli bir blok yaparken de bunu deneyin. Blok öncesinde ve sırasında göz teması kurmadığınızı fark ederseniz bunu yapabileceğinizi hissedene kadar çalışın ve yapmaya devam edin.

Daha sonra, gerçek bloklar yaşarken aynaya bakarak birkaç telefon görüşmesi yapın. Beş veya daha fazla gerçek kekemelik sırasında gözlerinizi kaçırmadan konuşabilene kadar kendinizi izleyin.¹ Bu programı başarıyla tamamlamak için bu adım gereklidir. Kendinize daha fazla güvenmeye başladıkça, genel konuşmalarda göz teması kurmak sizin için daha kolay hale gelecektir.² Bu, dinleyicilerinize sabit bir şekilde bakmanız veya onlara dik dik bakmanız gerektiği anlamına gelmez, onlara normal, doğal bir şekilde bakın ve onlar başka yere baksalar bile göz teması kurmaya devam edin.

Başkalarıyla konuşurken, kekelediğiniz halde iyi göz teması kurduğunuz bir, iki, sonra üç durumu toplayın.

Sonra bunu on duruma çıkarın. Bunu başardığınızı kanıtlamak için, kekelediğiniz on kişinin isimlerini ve göz renklerini yazmanız veya normal, doğal göz temasını kaybetmeden kekelediğiniz on veya daha fazla kelimeyi yazmanız önerilir.

Diğer ilgili görevleri hazırlarken yaratıcılığınızı kullanın. Bundan sonra her durumda doğal göz teması kurarak konuşma becerinize güvenin, böylece kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Bu kurala uya-bileceğinizi bilmek size memnuniyet verecek ve sizi daha etkili bir konuşmacı yapacaktır.

¹ Bir cümle okuyun, aynaya bakın, göz teması kurarak cümleyi başka kelimelerle ifade edin. (Adler)

² Kekelediğiniz anda aşağıya veya başka yere bakmadığınızdan emin olun. Bazı insanlar, ne kadar temas kurmaya çalışırsanız çalışın, başka yere bakacaktır. Başarılı olmak için onlara bakmanız yeterlidir. (Sheehan)

Kural (7) (Sayfa 40)

Kekelediğiniz Sırada Yaptıklarınızı Keşfetmek

Bu terapi programının önemli bir kısmı, zorluk yaşadığınızda konuşma sisteminizle tam olarak ne yaptığınızı bulmanızı içerir.¹ Bu nedenle, kekelediğinizde yanlış yaptığınız artikülasyon hareketlerini ve temasları belirlemeniz ve hissetmeniz istenir.²

Belirli sesleri veya kelimelerde nasıl blok yaptığınızı ne kadar çok incellerseniz, zorlanmadan bunları aşmanın yollarını bulabileceğinizi o kadar çok fark edeceksiniz.

Başka bir ifadeyle, hatalı konuşma alışkanlıklarınızı ne kadar dikkatli analiz ederseniz, doğal olmayan veya gereksiz hareketlerinizi değiştirecek veya ortadan kaldıracak kontrolleri o kadar çok kullanabileceksiniz.^{3,4}

Belki kekemeliğinizi incelemeyi düşünmek bile istemiyorsunuz; ancak, bu bilgi önemlidir.

Muhtemelen, kekemeliğiniz hakkında sadece belirsiz bir fikriniz var ve anormalliklerinizi tekrarlayamıyorsunuz.⁵

Tek bildiğiniz, bazen rahatça konuştuğunuz, bazen ise feci şekilde takıldığınız olabilir.

Her ne olursa olsun, nefesinizi, ağızınızı, dudaklarınızı ve dilinizi kontrol eden kasların hareketlerini hissetmelisiniz.

¹ Belki de atmanız gereken ilk somut adım, kekemelik davranışınızı tanımadır. (Murray)

² Kekemeliğinizin nasıl olduğu çok önemlidir. (Sheehan)

³ Konuşma sorununuzu ve sorunu karmaşıklaştıran davranışlarınızı ne kadar iyi anlarsanız, bu sorunu başarıyla çözebileceğinize dair kendinizi o kadar çok ikna edebilirsiniz. (Johnson)

⁴ Semptomları değiştirebilmeniz için kekemeliğinizin nasıl olduğunu ve kekelediğinizde ne yaptığınızı mümkün olduğunca iyi öğrenmeniz önemlidir. (Boland)

⁵ Terapi programımın başlarında, şaşırtıcı bir keşif yaptım. Yıllardır kekeleyordum olmama rağmen, kekelediğimde konuşma organlarımla ne yaptığımı hakkında pek bir şey bilmiyordum. (Luper)

Böylece, kekemeliğinizi taklit etmeyi öğrenebilir ve sorunsuz konuştuğunuzda bu kasların hareketleriyle karşılaştırma yapabilirsiniz.¹

Görevler arasında, kekemelik içeren konuşmadaki kasların artikülasyonu ve hareketlerinin kekemelik içermeyen konuşma hareketleriyle karşılaştırılması yer alacaktır.

Bunu öğrenmek için, normalde kullandığınız kalıpları taklit ederek bilinçli olarak kekelemeniz ve bunu yaparken aynada kendinizi gözlemlemeniz istenecektir.

Kekelemenizi kaydetmiş veya videoya çekmişseniz, bunlar size gerçekten yardımcı olacaktır.

Kekelemenizi hem duyup hem de görebilmek, yanlış yaptığınız şeyleri nasıl değiştirebileceğinizi veya düzeltebileceğinizi öğrenmenizi kolaylaştıracaktır.

Bu tür görevler, tuhaf ve hoşnutsuzluk hissettirebilir; ancak, ne kadar üzücü olursa olsun, probleminizle yüzleşir ve onunla mücadele ederseniz ilerleme kaydetmek mümkündür.^{2,3}

Diğerleri kekemeliğinizi görüyor ve duyuyor ve onlar buna katlanabiliyorsa, siz de katlanabilirsiniz. Bu, düşündüğünüz kadar kötü değildir.

¹ Kekemeliği olan bireyin, kekemelik davranışında yer alan belirli hareketleri veya hareket eksikliklerini analiz etmeyi ve tanımlamayı öğrenmesi faydalıdır. Bunu, davranışına dikkatle odaklanarak öğrenebilirsiniz; örneğin, kekelerken dilini, çenesini ve dudaklarını nasıl kullandığınızı da gözlemleyebilirsiniz. Böylece, konuşmak için yapılması gerekenler ile bu süreci engelleyen davranışları arasında bir karşılaştırma yapabilir. En önemlisi, konuşmayı aksatan şeyler yaptığınızı keşfedebilir ve böylece bunları değiştirmeyi öğrenebilir. (D. Williams)

² Kalıcı bir terapi bulma arayışınızda bir diğer önemli hedef, kekemelik davranışınızı tanıtmaktır. (Barbara)

³ Kekemeliği olan bireyler, hızlı ve doğru bir şekilde kekemelik anlarını tanımlayamazlarsa, kekemelikte kalıcı bir değişiklik elde etmek de zor olur. Bunu yapamazlarsa, kekemeliği kalıcı olarak değiştirmek mümkün olmayabilir. (Conture)

Blok Kalıplarınızı Analiz Etmek

Kekelediğiniz zaman konuşma mekanizmanızın hareketleri ve pozisyonları hakkında bir his veya farkındalık geliştirebilmeniz için kendi kendinizi incelemeniz ve bloklarınızı araştırmanız tavsiye edilir.^{1,2,3,4} Bu, özellikle doğal olmayan ve ihtiyaç duyulmayan davranışlarınız için geçerlidir.

Bunun için kendinizi değerlendirmeyi nasıl yapabilirsiniz? Neler olduğunu anlamanın bir yolu, blok yaşadığınızda olabildiğince yavaş kekelemektir. Bu, yavaş konuşmak değil, yavaş kekelemek anlamına gelir.

Sorun yaşayacağınızı öngörüyorsanız, kekelemeye devam edin. O kadar yavaş kekemelik yapın ki, konuşma kaslarınızla tam olarak ne olduğunu hissetmek için zamanınız olsun.

Blok yaşadığınızda bir sonraki sese geçiş yaparken neler olduğunu hissetmeye çalışın. Buna, size sorun çıkaran seslerde neler olduğunu fark edene kadar devam edin.

Farklı ve gereksiz bulduğunuz şeyleri not alın ve kaydedin.⁵

Bu bilgiyi elde etmenin bir başka yolu da, zorlandığınızda takıldığınız kelimeleri tekrar etmektir. Cesur olun ve tekrar kekeleyin. Ancak, ikinci seferde, konuşma kaslarınızın nasıl çalıştığını hissedebilecek kadar yavaş bir şekilde kekelediğiniz kelimeleri tekrarlayın.

¹ Dikkatlice bakın ve dinleyin; sonra, kekelediğiniz anda tam olarak ne yaptığınızı keşfedin. (Rainey)

² Konuşma eylemini inceleyip analiz ederek, neler yaptığınızı görmelisiniz. Konuşmanızın kekemeleşme dönüşmesine neden olan şeyler nelerdir? (Starbuck)

³ Belki de atmanız gereken ilk somut adım, kekemelik davranışınızı tanımadır... Bunu etkili bir şekilde gerçekleştirmek için öncelikle kekelediğiniz anlarda kendinizle iletişim halinde olmayı öğrenmelisiniz... Çeşitli türlerdeki geri bildirimler, kendi kendinize çalışma sürecinde size yardımcı olacaktır. (Murray)

⁴ Kekemelik anı meydana geldiğinde bu an incelenebilir ve kötü etkileri mümkün olduğunca ortadan kaldırılabilir. (Couture)

⁵ Mümkün olduğunca dürüstçe kendinizi gözlemlemeye çalışın ve gözlemlerinizi yazın. (J. D. Williams)

Kekemeliği Kontrol Ederken Ayna Kullanmak

Telefonda konuşurken zorluk çekiyorsanız, ayna kullanmak kekelediğinizde neyi yanlış yaptığınızı gözlemlemek için mükemmel bir fırsat sunar.^{1,2}

Aynayı telefonun yanına, yüzünüzü yakından görebileceğiniz bir yere yerleştirin. Ardından, elbette, birkaç telefon görüşmesi yapın. Arayacak kimse yoksa kekemeliğinizi izlerken mağazaları veya ofisleri arayarak bilgi isteyebilirsiniz.

Konuşurken ağzınızın hareketlerini vb. izleyin ve konuşma kaslarınızla yaptığınız düzensiz veya doğal olmayan hareketleri belirleyin. Burada da, yavaşça kekelemeyi başarabilirseniz, neler olup bittiğini daha iyi görebilme şansınız olur. Ayrıca, mümkün olduğunda hareketinizi dondurun.

Çünkü bu, doğal olmayan pozisyonları daha belirgin hale getirmeye yardımcı olur.³ Olağandışı hareketleri taklit edebilmek için bu bilgiye ihtiyacınız vardır.

Telefonu kapattıktan sonra, size zorluk çıkaran bir kelime seçin.⁴ Örneğin: bu kelime sizin adınız olabilir. Her koşulda; bu tür bir kelime, sık sık takıldığınız bir ses içerecektir. Aynada kendinizi izlerken, kasıtlı olarak seçtiğiniz kelimedeki kekeleyin, takıldığınız şekli taklit ederek, kekemeliği olabildiğince gerçekçi hale getirin.⁵

¹ Örneğin, aynaya bakarak kekemeliği tetikleyebilecek bir telefon görüşmesi yaparken ne yaptığınızı değerlendirebilirsiniz. (Murray)

² Aynada kekelediğinizi izlemek, kekemeliğiniz konusunda daha objektif ve daha az duygusal olmanızı sağlar. (Trotter)

³ Bu ilkeyi kekemelik terapisinde uygulamak için basit bir yol bulunmaktadır: Birey, herhangi bir aşamada ortaya çıkabilecek ve konuşma mekanizmasında kekemelik olarak tanımladığı pozisyonu koruması, uzatması veya sürdürmesidir. (Johnson)

⁴ Zor olduğunu düşündüğünüz seslerle başlayan sık sık kekelediğiniz kelimeleri seçin. (Aten)

⁵ Kekemelerin kendi kekemelik davranışlarını gözlemlemeleri için pratik bir yol bulunur: bu, kasıtlı olarak kelimeleri tekrarlamak, taklit etmek, uygulamak ve aynada kendini izlemektir. (Johnson)

Ardından, takılmayı tekrarlayın; sadece ses veya hecede kekeleyin. Fakat, bu sefer çok yavaş hareketlerle yapın. Kekemeliği yavaşlatmak zor olabilir; bunu yavaşça yapabilene kadar çalışmaya devam edin.

Şimdi karşılaştırma yapmak için, aynı sesi tekrar doğru bir şekilde söyleyin ve aynaya bakarak kekemelik yapmadan sesi çıkardığınızda ne olduğunu hissetmeye çalışın.

Heceleri ağır çekim şeklinde birçok kez söyleyin, takıldığınızda ve akıcı bir şekilde söylediğinizde konuşma kaslarınızın hareketleri arasındaki farkı fark edene kadar devam edin.¹

Kekelediğiniz anda yaptığınız farklı, normal olmayan veya gereksiz şeyleri not alın. Bu karmaşık görünebilir, ancak kekemeliğinizin çok fazla değişmediğini fark edeceğiniz için çok da zor olmamalıdır.

Kekemeliği olan bireylerin çoğu, kekelediğinde aynı duruşları veya konuşma kas hareketlerini tekrar etme eğilimindedir; kekemeliğinizin diğer bireylerle benzer ve tutarlı olduğunu fark edebilirsiniz.

Kekemeliği Kontrol Etmeyi Kolaylaştırmak İçin Ses Kayıt Cihazı Kullanmak

Kekemeliğinizi inceleyerek taklit edebilmek için cep telefonunuzu veya başka bir kayıt cihazını kullanabilirsiniz.²

Cep telefonu veya başka bir küçük kayıt cihazı göze çarpmaz ve kullanımı utanç verici değildir; ancak, göze çarpsa bile, insanlar genellikle nasıl çalıştığını görmekle ilgilenirler.³

Muhtemelen, arkadaşlarınızla ve ailenizle konuşurken daha önce kayıt almışsınızdır. Cihazı yanınıza alarak dışarıda da başka kayıtlar almanız tavsiye edilir.

¹ Konuşmanızı incelemek için, kelimeleri hem akıcı şekilde hem de kekemlikle birlikte nasıl söylediğinizi analiz edin. (Neely)

² Konuşma kayıtlarınızı dinleyin. (Agnello)

³ Sürekli olarak bir kayıt cihazı kullanmanızı öneririm. Kendi konuşmanızı dinleyerek, neyi beğendiğinizi ve neyi beğenmediğinizi değerlendirebilirsiniz. Pratik yaparken ne gibi değişiklikler yapacağınıza karar vermek gibisi yoktur. Farklı durumlarda da konuşmanızı kaydetmeye çalışın. (J. D. Williams)

Tanıdığınız kişilerle konuşmak istemiyorsanız, kayıt yaparken saatin kaç olduğunu veya yol tarifini sormak gibi nedenlerle yabancılarla konuşma fırsatları yaratın.¹

Daha önce önerildiği gibi, telefonda konuşurken zorluk çekiyorsanız, aynanın önünde telefon konuşmalarınızı kaydedebilirsiniz.

Bazen, konuşmanız sırasında artikülasyon hareketlerinizi dondurun veya tekrarlamalarınıza devam edin.² Elbette, konuşmaları kaydettikten sonra, kayıtları dinleyin, dinleyin ve tekrar dinleyin.³

Zorlandığınız noktalarda kayıtları yavaşça oynatın; böylece, ne olduğunu daha iyi anlayabilirsiniz.

Bunu tekrar tekrar yaparken, kayıtla birlikte konuşma kaslarınızın hareketlerini (sessizce) taklit edin veya pandomim yapın. Kekelediğiniz anda yaptığınız şeyleri görmeniz, duymanız ve taklit edebilmeniz gerekir. Kayıt cihazınız olmasa bile, durumu daha iyi anlayabilmek için elinizden gelenin en iyisini yapın.⁴ Tabii ki, kekelediğinizde yaptığınız hareketlerin video kaydını yaptırabilirsiniz, bu daha da avantajlı olacaktır. Bu tür video kayıtlarını izlemek, düzeltilmesi gereken hatalarınızı hem görmenizi hem de duymanızı sağlar. Bu, zorluğunuzu incelemek için en iyi yoldur. Bu tür video kayıtlarını elde etmeniz önerilir. Kekelediğinizde konuşma kaslarınızın anormal bir şekilde ne yaptığını keşfettiğinizde, bu ha-

¹ Kekemeliği olan bireylerin çoğunun, korktuğu bir başka klasik durum da yabancılarla soru sormaktır... Benim yaptığım ve hastalarımın da yaptırdığım şey, bir yere yürüyen veya mağazalarda bulunan kişileri durdurup onlara saat, yol tarifi, bir nesnenin fiyatı vb. ile ilgili sorular sormaktır. (Adler)

² Konuşma kayıtlarınızdan kendi sesinizi dinleyin ve aynada performansınızı izleyin... Kekemeliğinizi dinleyerek, kekemeliğinizin sesine alışırsınız. Gerçek bir konuşma durumunda kendinizi kekelerken duyduğunuzda, paniğe kapılma olasılığınız azalacaktır. (Trotter)

³ İletişim açısından stresli bir durumda konuşmanızı kaydedip, dikkatli bir analiz yapmak amacıyla kaydı tekrar dinleyebilirsiniz. Bu acı verici görünebilir; ancak, probleminizle başa çıkmak için iyi bir yoldur. (Murray)

⁴ Kısacası, kekemelik olarak adlandırdığımız davranışa kolayca temas etmeniz ile esas kekemelik arasında keskin bir kontrast duygusu geliştirmelisiniz. Yaptığınız şeyi gözlemlemek için bir ayna veya kayıt cihazı kullanın. (D. Williams)

reketleri akıcı konuştuğunuz sıradaki hareketlerle karşılaştırabilirsiniz.¹ Bu adımı tamamlamak oldukça zaman alabilir; ancak, kekelediğinizde neyi yanlış yaptığınızı anladığınızı hissedene kadar devam edin. Bu adımda istenen bilgileri elde etmek için dikkatli bir analiz yapmak gerekir. Zorluğunuz hakkında ne kadar fazla bilgi sahibi olursanız çözüm üretmek de o kadar kolay olacaktır.²

Konuşma kaslarınızın faaliyetlerini nasıl kontrol edebileceğinize dair daha açık örnekler vermek için, kekemeliğin zorluk yaşadığı durumlarda konuşma mekanizmasını nasıl kullandığını ayrıntılı olarak analiz etmeyi anlatan bir sonraki bölümü okuyun. Bu bölüm, yaptığınız hataları nasıl inceleyeceğinize dair özel yönergeler vermektedir. Bu bilgiler, sonraki bölümlerde açıklanan blok düzeltmelerini nasıl yapacağınızı gösterecektir.

Benim kekemeliğim var. Diğer insanlar gibi değilim. Kekemelikten dolayı farklı düşünmek, farklı davranmak, farklı yaşamak zorundayım. Diğer kekemeler gibi, diğer sürgünler gibi, hayatım boyunca büyük bir keder ve büyük bir umutla yaşadım ve bunlar beni bugünkü halime getirdi. Dilimdeki bu aksaklık hayatımı şekillendirdi.

- Johnson'ın Gençliğinde Yazdığı Bir Yazı

¹ Kekemeliği olan bir birey olarak, kekemelik ile akıcı konuşma arasındaki farkın farkına varmak için konuşma kalıplarınızı incelemenizi öneririm. (Neely)

² Kekemelik anı oluştuğunda; bu an incelenebilir ve böylece bu anın kötü etkileri mümkün olduğunca azaltılabilir. (Czuchna)

Zorluk Yaşadığınızda Konuşma Organlarınızı Nasıl Ayrıntılı Analiz Edebilirsiniz?

Bu bölümde, blok anlarında hissettikleriniz, yaptıklarınız ve yaptıklarınızı analiz etme yöntemleri ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.^{1,2} Ne yazık ki, sizin durumunuzda tam olarak ne olduğunu bilmemizin bir yolu yoktur. Ancak burada, belirli ünsüz sesler telaffuz edildiğinde ortaya çıkabilecek bazı kekemelik davranışlarının çeşitlerini listeleyeceğiz. Bu, sorunlarınızı nasıl inceleyebileceğiniz konusunda size daha iyi bir fikir verecektir.

Öncelikle, tüm sesli söylemlerin veya konuşmaların aslında kelimeleri oluşturmak için bir araya getirilen ayrı ve farklı seslerden oluştuğunu bilmelisiniz.³

Başka bir ifadeyle, konuştuğunuzda kelimeleri oluşturan sesleri telaffuz edersiniz. Basitlik açısından, bu sesler ünlü ve ünsüz sesler olarak adlandırılacaktır; “a”, “e”, “ı”, “o”, “u” vb. ünlü sesler ve “b”, “c”, “d” vb. ünsüz seslerdir.

Kekelediğiniz zaman bir kelimeyi söyleyemediğinizi düşünebilirsiniz. Bu doğrudur; fakat, daha spesifik olarak, aynı kelimenin bir sesini veya aynı kelimedeki bir sestem diğerine geçişi yaparken takılıyorsunuz.

Basit bir örnek vermek gerekirse, t-t-t-top derken sadece “t” sesini söyleyemediğiniz için takılıyorsunuz.

Çünkü, bu sesi zaten çıkardınız; ancak, kelimenin geri kalanına geçiş yaparken sorun yaşıyorsunuz.

Kekemeliği olan bireylerin çoğu, bir sestem bir sonraki sese geçerken en büyük zorluğu yaşar.

¹ Konuşma eylemini inceleyip analiz ederek, hangi davranışları yaptığınızı görmelisiniz. (Starbuck)

² “Kekelediğinizi” hissettiğiniz bir anda, yaptığınız şeylere çok dikkat edin... Kendinize şunu sorun: Tam olarak ne yapıyorsunuz? Bu soruyu ayrıntılı bir şekilde cevaplamalısınız ve bunu yaptıktan sonra yaptığınız şeyin nedenini kendinize her zaman sormalısınız. (Johnson)

³ Bir kelimeyi bir ses birimi veya yığını olarak düşünebilirsiniz. Aslında, bir kelime yazılı dilde nasıl ayrı harflerden oluşuyorsa telaffuz sırasında da ayrı seslerden oluşur. (Neely)

Diğer olasılıklar arasında hava akışınızın düzensiz veya dalgalı olduğunu fark edebilirsiniz. Önce aldığınız tüm havayı dışarı verip sonra yeterli nefes almadan konuşmaya çalışabilirsiniz. Bir tür başlangıç sesi veya araya girme sesi kullanabilirsiniz. Dudaklarınızı sıkıca kapatıp ayıramayabilirsiniz. Diliniz damağınıza yapışabilir. Hızlı tekrarlar yapabilir veya sadece sesleri tekrarlıyorsunuz. Çenenizde titreme olur veya belirli sesleri uzatırsınız. Kekemeliği olan bir birey bunların birini veya birkaçını yapmaya eğilimli olabilir.

Birçok kişinin yaşadığı en büyük zorluk
bir sestem diğerine geçmektir...

Bir İsim Söylemeye Çalışmak

Bir örnek ünsüz ses üzerinde konuşma kaslarınızın aktivitesini deneyelim. Adınızın Peter olduğunu ve özellikle “p” sesinde ve bir sonraki sese geçişte zorluk çektiğinizi varsayalım. (Kekemeliği olan bireylerin neredeyse tamamı kendi adını söylemekte zorluk çekmektedir. Bu, özellikle de yetkili birine kendini tanıtmayı gerektğinde olur.)

Bilginiz olsun, “p” sesi “dudak patlamalı” ses olarak adlandırılır. Bu tür sesler, dudaklarınızı kapatıp hafif bir hava basıncı oluşturduktan sonra dudaklarınızı hızla ayırarak ve havayı aniden serbest bırakarak doğru şekilde çıkarılır. Bu sesi, tek başına çıkarmayı deneyin. Şimdi aynanın önünde, adınızı söylerken “p” sesini çok gergin bir şekilde kekeleyerek söyleyin. Sonra, aynı şekilde tekrar kekeleyin ama bu sefer çok yavaş hareket edin. Böylece, konuşma kaslarının tıkanma sırasında ne yaptığını hissetme fırsatınız olsun. Bunu birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.

Ne oldu ve ne keşfettiniz? Kesinlikle, aşırı gerginlik vardı. Peki, bu gerginlik esas olarak neredeydi? Belki de, sıkı dudaklarınız hava yolunu kapattığı için hava geçmiyordu. Belki, ‘p’ sesini doğrudan telaffuz etmek yerine, ‘ıı’, ‘şey’ veya ‘ımm’ gibi çeşitli tekrarlayan başlangıç sesleri kullanarak tereddüt ettiniz. Belki de, durakladınız ve bir cümleyi tekrar etmeye başladınız.

Gerginlik nedeniyle, konuşma kaslarınız geçici olarak sert bir pozisyonda donmuş ve böylece herhangi bir ses çıkmasını engellemiş olabilir. Muhtemelen dudaklarınızda veya çenenizde küçük titreşimler oluşmuş veya ses, bozuk bir plak gibi tekrar tekrar p-p-p-p şeklinde çıkmıştır. Dudaklarınız sıkışmış veya dışarı çıkmış ve tremör adı verilen hızlı bir hareketle titremeye girmiştir.

Daha büyük olasılıkla, ağızınızı sabit bir pozisyonda tuttuğunuz için blok yaşadınız. Başka bir ifadeyle, “p” sesini çıkarmak için dudaklarınızı o kadar sıkı bastırdınız ki, onları ayıramadınız ve havanın çıkmasına izin veremediniz. Çok sert ve sıkı bir temas kurduğunuz için ağızınızı açamadınız. Bu şeyleri yapıyor musunuz? Elbette, tüm bunları yapmıyorsunuz ve tüm bu karmaşıklıklarla karşılaşmıyorsunuzdur. Ancak, ‘p’ sesini çıkarırken nasıl ve nerede takıldığınızı, ortadan kaldırılabilecek veya değiştirilebilecek şeyleri hatırlamak için not almanız gerekir. Şimdi, yine aynanın önünde, kekemelik yapmadan adınızı çok yavaş bir şekilde tekrar tekrar söyleyin, kekemelik anındaki konuşmanız ile kekemelik içermeyen konuşmanız arasındaki farkı hissedin. Farkı hissedin. Sonuç olarak ‘p’ sesinde yaşadığınız zorluğun, dudaklarınızı çok sıkı veya sert bir şekilde bastırıp sıkıştırdığınız için sesin bloklandığını varsayalım. Bu alışkanlığı değiştirmek veya düzeltmek için ne yapabilirsiniz veya ne yapmalısınız?

Dudaklarındaki gerginliği yumuşatarak veya rahatlatarak - basıncın artmasını önleyerek- bunu düzeltebilirsiniz. Adınızı söylemeye başladığınızda dudaklarınızı rahatlatın; böylece, zayıf ve yumuşak hissedeceksiniz ve ardından ‘p’ sesini söylerken dudaklarınızın çok hafifçe bir araya gelmesini sağlayacak şekilde hareketlerinizi bilinçli olarak kontrol edin.¹ Buna hafif artikülatuar temas denir.

Hafif bir temas oluşturmak için, dudak kaslarınızın hareketini kontrol etmeniz gerekir, böylece dudaklarınız hiçbir baskı uygulamadan birbirine hafifçe dokunur. Bu şekilde, dudaklarınızın hareketini bilinçli olarak kontrol edebilir ve ağızınızdan çıkan havanın dudaklarınızın arasından akmasına izin verirken dudaklarınızın birbirine hafifçe dokunmasını sağlayabilirsiniz.¹

¹ Dudak kaslarını kontrol etmeye odaklanın; böylece, dudaklar birbirine çok az temas edecek ve aralarından hava akıp gidecektir. (Starbuck)

Hafif ve yumuşak temaslara yapmaya çalışın; böylece, “p” sesini söylerken dudaklarınızın hareketini kontrol etmenin hissini kavrayabilirsiniz.¹ Bunu örnek şeklinde kullandığınızda, kekemelik sırasında göreviniz artikülatif temaslara tipi veya hareketler yaptığınızı anlamak ve böylece konuşma kaslarınızın hareketlerini nasıl değiştirebileceğinizi veya kontrol edebileceğinizi öğrenmektir.² Bu, edindiğiniz kötü alışkanlıkları düzeltmek için yapılmalıdır. Bunların çoğunun oldukça kolay anlaşılır olduğunu ve sonraki bölümlerde açıklanan düzeltici prosedürlerin uygulanmasıyla değiştirilebileceğini veya ortadan kaldırılabileceğini göreceksiniz.³

Diğerleri daha karmaşıktır; ancak, hatalı konuşma alışkanlıklarınızı dikkatlice analiz ederseniz, doğal olmayan veya ihtiyaç duymadığınız hareketlerinizi değiştirecek veya ortadan kaldıracak stratejileri kullanabileceğinizi beklemek mantıklıdır.⁴ Zorlandığınız sesleri ve kelimeleri kekelediğiniz şekilde çalışmaya devam edin. Bunları, kekemelik içermeyen konuşmalarla karşılaştırdıkça blokları kolayca aşabileceğinizi fark edeceksiniz.

Karşılaştırma Sonuçları

Bu karşılaştırmalarla zorluklarınızın bir kısmını oluşturan ihtiyaç duymadığınız konuşma hareketleri yaptığınızı fark edeceksiniz. Bu hareketler, söylemeye çalıştığınız sesleri veya kelimeleri doğru bir şekilde üretmek için gerekli değildir. Bu ihtiyaç duymadığınız veya fazladan hareketlerin ne olduğunu araştırıp öğrendiğinize göre, bunları ortadan kaldırmak için çalışabilirsiniz.⁵

Sizin durumunuzda yapılması gerekenleri ayrıntılı olarak listelebilmeyi isterdik; ancak, sizin kekemeliğinizin özel yapısını bilmiyoruz. Ne yazık ki, tüm seslerin telaffuzunda o kadar çok ayrıntı

¹ Örneğin; korkulan “p” sesiyle başlayan kelimeleri, dudakları zorla birbirine bastırma-dan telaffuz etmenin mümkün olduğunu öğrenmelerini sağlarız. (Van Riper)

² Örneğin; “b” veya “p” ile başlayan tek bir kelimeyi söylerken dudaklarınızı bir araya getirirken ve bir sonraki sese geçerken hareket hissine odaklanın. (Neely)

³ Siz de bilinmeyi keşfedebilirsiniz. Bunu yaparken dudaklarınızı çok fazla zorladığınızı veya dilinizi damağınıza dayadığınızı fark edebilirsiniz. (Luper)

⁴ Konuşma sorununuzu ve sorunu karmaşıklaştıran davranışlarınızı tam olarak anlamamız bu sorunu başarıyla çözebileceğinizi hissetmenize yardımcı olur. (Johnson)

⁵ Kekemeliği olan birey, akıcılığı engelleyen davranışları ortadan kaldırabilmek veya değiştirebilmek için, artikülasyon pozisyonlarını ve kontrollerini ve değişen derecelerdeki kas gerginliğini farkında olmalıdır. (Hulit)

farklılığı vardır ki, bunların hepsini açıklamak imkansızdır. Bu bilgilerden yararlanarak, sonraki bölümlerde blok düzeltmelerini kullanarak yanlış olanı nasıl değiştirebileceğinizi veya düzeltebileceğinizi açıklayacağız.

Tüm konuşma eylemlerini bilinçli olarak kontrol etmek imkansız olsa da, bloklara ilişkin düzeltmeleri kullanarak eskisi gibi kekelemenize gerek olmadığını göreceksiniz. Kekemeliğin sizin yaptığınız bir şey olduğunu ve yaptığınız şeyi değiştirebileceğinizi tekrar hatırlamalısınız. Önceki kekemelik tepkilerinizi daha uygun olanlarla değiştirebilirsiniz. Hayatınızın geri kalanını bloklarla mücadele ederek ve kendinizi mutsuz ederek geçirmek zorunda değilsiniz. Sorunuzu yenebileceğinize inanın.

Kural (8) (Sayfa 42)**Blok Modifikasyonları**

Tüm konuşma eylemlerini bilinçli olarak kontrol etmek imkansız olsa da, bloklara ilişkin düzeltmeleri kullanarak, eskisi gibi kekelemenize gerek olmadığını göreceksiniz. Kekemeliğin sizin yaptığınız bir şey olduğunu ve yaptığınız şeyi değiştirebileceğinizi tekrar hatırlamalısınız. Önceki kekemelik tepkilerinizi daha uygun olanlarla değiştirebilirsiniz. Hayatınızın geri kalanını bloklarla mücadele ederek ve kendinizi mutsuz ederek geçirmek zorunda değilsiniz. Sorununuzu yenebileceğinize inanın.

Son bölümdeki çalışmanızın sonucunda, kekelediğinizde konuşma kaslarınızı anormal bir şekilde kullandığınızı anlıyorsunuzdur. Bu değerli bilgiyi öğrendikten sonraki adım, ihtiyaç duyulmayan davranışları değiştirmek veya düzeltmek için harekete geçmektir. Peki, bu nasıl yapılır? Şimdi, blok modifikasyonlarını pratik etmeniz önerilir. Kekelediğinizde yaptığınız şeyi nasıl değiştirebileceğinizi veya düzeltebileceğinizi göstermek için tasarlanmış üç modifikasyon vardır. Bunlar, akıcılık bozukluklarınızla ve bunlarla ilişkili korkularınızla baş etmenizi sağlayacaktır. Sonraki üç bölümde bu düzeltmelerin nasıl yapılacağı anlatılmaktadır. İlk bölümün başlığı “Blok Sonrası Modifikasyon” (bloktan sonra düzeltme) olup kekemelik anından sonra anormal olarak yaptığınız şeyleri nasıl düzeltebileceğinizi ayrıntılı olarak açıklamaktadır.¹ Bu bölüm en eğitici bölümdür ve ilk olarak bu bölüm üzerinde çalışılmalıdır. Bir sonraki bölümde “Blok İçi Modifikasyon” başlığında, karşılaşabileceğiniz bir bloktan en iyi şekilde nasıl çıkabileceğiniz yer almaktadır. Ardından, “Blok Öncesi Modifikasyon” başlıklı bölüm, öngörülen bir bloktan sorunsuz bir şekilde geçmek için nasıl hazırlanabileceğinizi özetlemektedir.² Bu, çabalarınızın yöneldiği hedefdir ve bu programın son adımını açıklamaktadır.

¹ Kas hareketlerinin farkındalığını kullanarak dudaklarınızı, dilinizi ve boğazınızı kelime boyunca seslerden seslere geçişini sağlayın. (Neely)

² Blok sonrası, blok sırasında ve blok öncesi modifikasyon terimleri, kekemeliği olan bireyleri daha iyi konuşmaya yol açan prosedürleri uygulamak için uygun zamanı ve sırayı belirtir. (Starbuck)

...kekemelik olarak adlandırılan davranış son derece değiştirilebilir.
Konuşmacının kekemelik olarak adlandırdığı davranışlarını büyük
lde değiştirmesi mümkündür. (Johnson)

Kural (8) (Sayfa 42)

Blok Sonrasında Modifikasyon

İPTAL

Kekemeliğinizi azaltmayı öğrenmek için kullanabileceğiniz en iyi yöntemlerden biri iptaldir. Karmaşık bir yöntem değildir ve keke-meliğinizle yüzleşmenizi ve onu kabul etmenizi sağlar.

Blok sonrası modifikasyon yöntemini, blok yaşadıktan hemen sonra ve söylemek istediklerinize devam etmeden önce kullanın. O anda, ne olduğunu ve nasıl değiştirileceğini tam olarak anlamak daha kolay olacaktır. Buna göre, kekemeliğinize ilişkin bulduğunuz sonuçlardan yola çıkarak bu yöntemi hayata geçirmeniz önerilir.

Bunu uygulamak için elinizden geleni yapın. Bu, davranışınızı hemen gözden geçirme fırsatı sunar.¹ Kısaca, blok sonrası modifi-kasyon şu şekilde çalışır. Bir kelimedede kekelediğinizde, bir an durup düşünmek için zaman kazanmalı ve kekelemenize neden olan şeyi bulmalı ve nasıl değiştireceğinizi planlamalısınız.²

Blok sonrası modifikasyon yaparken, kas hareketlerinizde ciddi bir değişim yapmanız gerekir.

Devam eden sayfalarda eylem sırası özetlenmiştir. Sürecin nasıl yürütüldüğünü tam olarak anladığınızdan emin olmak için açıklamayı dikkatlice inceleyin ve kekelediğinizde bunu uygulayın.

Parantez içindeki sayılar adımların sırasını göstermektedir.

¹ İptal etmeyi öğrenmelisiniz. Bu, kekemelik anında yaşadığınız bloğu geçtikten sonra du-rup az önce yaşadığınız bloğu incelediğiniz ve ardından kelimeyi farklı bir şekilde tekrar denediğiniz bir tekniği ifade eder. (Van Riper)

² Bir başka ifadeyle blok sonrası iptal teorik olarak daha önce sadece kontrol edilemeyen bir durumda, kendilerini takip etme becerilerini geliştirmelerine ve egzersiz yapmaya fırsat sunar. (Stromsta)

Blok Sonrasında Modifikasyon Adımları

Bir kelimedede kekeleyişinizde, yapmanız gereken ilk şey; (1) takıldığınız kelimeyi sonuna kadar söylemek, yani kelimeyi tamamlamaktır. Vazgeçmeyin veya kelimeyi atlatmak için bir hile kullanmayın. Ardından, (2) durmak için kararlılık göstermelisiniz; kelimeyi söyledikten sonra tamamen durmalısınız. Duraklama, sorununuzu incelemek ve çözümünü pandomimle göstermek, size zaman kazandırır.^{1,2} (3) Durduktan sonra, konuşma mekanizmanızdaki, özellikle boğazınızdaki gerginliği rahatlatmaya çalışın. Dilinizin ağzınızın dibinde yumuşak bir şekilde durduğunu hissedin. Dudaklarınızı gevşeterek, sanki tükürüğünüz akacakmış gibi çenenizi hafifçe açın. Önemli olan, nefesiniz normale döndükçe gerginliğin azaldığını hissetmektir.³ (4) Duraklayıp rahatladığınızda, geriye dönün ve kendinize o seste takılmanıza neyin sebep olduğunu sorun -ne oldu?- yaptığınız hareketin normal olmadığını fark edin.⁴ Geçen bölümde, farklı seslerde takıldığınızda yaptığınız hataları ve bu hataları değiştirmek veya düzeltmek için konuşma kaslarınızla neler yapabileceğinizi incelediniz. Bu bilgileri kullanarak, kekeleyişinizde neyin yanlış gittiğini düşünün. Şimdi de (5) bu belirli ses veya kelimedede yaptığınız hataları yavaşça tersine çevirmek veya değiştirmek için neler yapabileceğinizi gözden geçirin. Ardından (6) zihninizde prova yapın veya sessizce taklit edin, bunları yavaşça yaparken ağız bölgenizde nasıl hissedeceğinizi ve böylece normal kekemelik düzeninizi değiştirip kelimeyi tamamlayabileceğinizi fark edin.

¹ Duraklama, kekemeliği olan bir bireyin kas gerginliğini azaltarak ve artikülasyonu nötr pozisyona geri getirerek konuşma mekanizmasını değişiklik için hazırlamasına olanak tanır. (Hulit)

² Kekemeliği olan birey, kekemelik anından sonra duraklamada oldukça tutarlı olabildiğinde, ona duraklamayı kendini sakinleştirmek ve bir sonraki kelimeye yavaşça başlamak için bir fırsat olarak kullanmasını öneririz. (Van Riper)

³ Stres altındayken daha fazla gevşemeyi düşünmek ve bunun için çaba göstermek, daha sakin olmanıza yardımcı olacak bir karşıt tepki sağlayacaktır. (Gregory)

⁴ Kelime tamamlandığında, tamamen durun ve tüm gerginlik ve baskı hâlâ taze iken yaptığınız tüm hataları analiz edin. (Starbuck)

(Blokları incelemek ve bununla nasıl başa çıkacağınızı planlamak için zaman ayırdıkça, konuştuğunuz kişinin söylediklerinize ilgisini kaybedebileceğini düşünebilirsiniz. Bu mümkündür, ancak kararlı olun ve bu blok sonrası modifikasyonu doğru bir şekilde yapmaya odaklanın. Eylem planınızı hazırlamak için belirli bir süreye ihtiyaç duyacaksınız; acele etmeyin¹)

Yaptığınız konuşmayı modifiye etmek için ne yapmanız gerektiğini belirlediniz; bu düzeltmeleri yaparken kelimeyi tekrar söylemenin nasıl bir his olacağını zihninizde prova ettiniz; şimdi de, (7) modifikasyonu yaptığınızı hissederek kelimeyi tekrarlayın. ANCAK, bu sefer (8) takıldığınız sesi yumuşak ve uzun bir şekilde söyleyin. Bu, kekeleydiğiniz anda yaptığınız konuşma kas hareketlerini düzelttiğinizi veya en azından değiştirdiğinizi hissetmeye odaklanmanız için size zaman verecektir.

Konuşmanızın akıcı olması için yavaşça bir sonraki sese geçiş yapın.² Bu şekilde konuşurken, normal olmayan konuşma hareketlerinizi aşırı şekilde düzeltmeyi unutmayın. Bir seste takıldığınızda yaptığınız şeyi sıklıkla değiştirin. Örneğin; hafif bir temas gerekiyorsa, bunu çok az temasla veya hiç temas olmayacak şekilde hafifçe yapın.

Kelimenin nasıl çıktığından çok, nasıl artiküle edildiğine (telafluz) daha fazla dikkat edin. Bu blok sonrası modifikasyon uzun sürmüş gibi görünebilir; ancak, rutinde birkaç saniyeden fazla sürmemelidir. Bunu, ne kadar çok yaparsanız ve ne kadar ustalaşırsanız, o kadar az zaman alır.

Konuşmanızı akıcı tutarken, sesi yavaş ve uzun süreli bir rezonansla çalıştırmak, yapmanız gereken modifikasyonları hissetmeniz için size bolca zaman verecektir.

Kasıtlı olarak kekeleydiğiniz kelimeleri tekrarlamaktan utanmanıza gerek yoktur. Hafif gecikme ve dikkatli modifikasyonlar, başkalarına bu zorluğu kontrol etmeye kararlı olduğunuzu gösterecektir.

¹ Kekemeliği olan bireyler, kekemelik anlarının ardından konuşmalarına bu duraklamaları eklemeye başladıklarında, nispeten sakin ve telaşsız görünürler ve iletişim kurdukları kişilerden beklediklerinden çok daha fazla kabul görürler. (Van Riper)

² Kelime boyunca bir sestem diğere sese yavaşça ve nazikçe geçin. (Neely)

Çoğu dinleyici, zaten anlayışlıdır ve çabalarınız için size saygı duyacaktır.¹ Blok sonrası modifikasyon kullanmak için bolca fırsata ihtiyacınız olacak ve yalnızken bunları yüksek sesle pratik etmek de size yardımcı olabilir.

Kekemelik içeren konuşmayı -bloğu- tekrarlamak elbette travmatik bir deneyim olabilir. Bloğu düzeltmek yerine, kekelediğiniz kelimeyi ikinci kez normal bir şekilde söyleyip, hiçbir şey olmamış gibi devam etme eğiliminde olabilirsiniz. Ancak, bunu yaparsanız, bu prosedürden elde edebileceğiniz değerli faydayı kaçıracağınızı belirtmek gerekir.²

Kekelediğinizde bu düzeltmeleri kullanmaya devam edin. Bunları kullanmak, engelleri daha kolay aşabilmeniz için kendinizi eğitmenize yardımcı olacaktır. Kekemeliğinizin düzenini bozacak ve konuşmanızı **kontrol etme** beceriniz konusunda kendinize güven kazanmanıza yardımcı olacaktır.

Bir kişinin ifadesiyle, “bu kolay görünüyordu, ancak kelimeyi kolayca söyleyebilmek için çok zaman gerektiğini fark ettim.” Bir başkası ise, “kekelediğimde tekrar denemek için beklemek oldukça zordu, ancak zamanla kolaylaştı. Her denememde, kekemeliğim hakkında daha fazla şey öğrendim.”

¹ Beklentinizin aksine, çoğu dinleyicinin probleminize karşı anlayışlı ve sempatik olacağını söyleyebilirim. (Barbara)

² Bloğu düzeltme sürecinde iyi bir iş çıkarın. Modifikasyon, burada gerçekleşir. Kekelediğiniz kelimeleri acı bir şekilde tekrar söylemekle yetinmeyin. Nefes akışını sesterin oluşumu ile koordine ederken kas hareketlerinin hissine odaklanarak sözcükleri dikkatlice söyleyin. Hareket ve acıcılık hissine odaklanın. (Starbuck)

“K-k-k-katie, güzel Katie

Sen hayran olduğum tek k-k-k-kızısın

ve a-ay parladığında

Ahırın üzerinde

Ben mutfak k-k-k-kapısında bekleyeceğim.”

Yukarıda, yıllar önce yayınlanan sevilen bir şarkının sözleri yer almaktadır. Muhtemelen, böyle bir şarkıyı bugün popüler hale getirmek daha zor olurdu.

Kural (8)

Blok Sırasında Modifikasyon

ÇIKIŞ

Blok sonrası modifikasyon ile, kekemeliğinizi ortaya çıktıktan sonra nasıl iptal edeceğinizi öğrendiniz. Şimdi, blok sırasında bloktan çıkmak için biraz benzer bir yöntem kullanabileceksiniz.¹ Bu, mücadele ettiğiniz bloktan çıkma ihtiyacınız olduğu durumlarda kullanılabilir.² Hiçbir uyarı olmadan kendinizi bir blokta sıkışmış hissettiğinizde genellikle ne yaparsınız? Belki de akıllıca bir yöntem kullanarak bu bloktan kurtulmaya çalıştınız; ancak, büyük olasılıkla körü körüne mücadele ederek zorla bu andan çıkmaya çalıştınız. Bu terapi yaklaşımıyla uyumlu, ‘blok sırasında modifikasyon’ adı verilen sistematik bir yöntem kullanmak daha iyi olacaktır.

Blok Sırasında Modifikasyon Adımları

Şimdi nasıl işlediğine bakalım. Kendinizi bir bloğun ortasında bulduğunuzda duraklamayın ve durup tekrar denemeyin. Bunun yerine, kekemeliği devam ettirin, yavaşlatın ve bloğun kendi seyrini izlemesine izin verin, yaptığınız şeyi kasıtlı olarak yumuşak bir şekilde uzatın.³ Tekrarlamayı yavaşlatarak, uzatarak, titremeyi yumuşatarak veya bloktan kurtulurken sabitlenmeyi bırakarak sesi sabitleştirebilirsiniz.

Bunu yaparken, hızı değiştirerek ve kekemeliğinizi düzeltmeyi öğrenerek blok sürenizi kontrol edebileceğinizi fark edeceksiniz.⁴ Her neyse, kontrol hissedene kadar kekemeliği yeterince uzun süre sürdürün ve neyi yanlış yaptığınızı fark edin. Bu davranışları

¹ Eski bloklardan kendi isteğinizle çıkmayı öğrenmelisiniz, kelimeyi söylemeden önce onları kendi isteğinizle kontrol altına almalısınız. (Van Riper)

² Bir kelimeyi tamamlamadan önce bloklanma veya tekrarlamadan kendinizi gönüllü olarak kurtarmanız mümkündür. (Czuchna)

³ O (kekemeliği olan birey), zorlanmadan veya gereksiz yere zorlamadan, sorunlu sesi kasıtlı olarak “tutarak” veya uzatarak kekemeliğini değiştirebilir. (Luper)

⁴ Kekemeliği olan bireyler, kekemelik anındaki blok süresini kontrol edebileceklerini öğrendikçe, mesajı tamamlayamama korkusu ortadan kalkacaktır. (D. Williams)

değiştirmek için ne yapmanız gerektiğini anlamaya çalışın. Önceki çalışmanızda, anormal konuşma davranışınızı düzeltmek için ne yapabileceğinizi öğrenmiştiniz.

Bunu anladıktan sonra, uzatmayı veya tekrarları keserek kendinizi gönüllü olarak serbest bırakın ve yavaş hareketlerle, anormal konuşma kas hareketini tersine çevirecek veya düzeltecek önlemleri uygulayın.¹ Herhangi bir nedenle kekemeliğinizi kontrol altına alamıyor ve yukarıda açıklanan şekilde bloktan çıkamıyorsanız kontrol hissini korumak için blok sonrası modifikasyon yapmanız daha iyi olacaktır. Her olasılıkta, kekemeliğinizin analizinden ve çalışmasından öğrendikleriniz sayesinde, modifikasyon yapabilirsiniz.

¹ Kekemeliği olan bir birey, blokları ortadan kaldırırken iptal işleminde olduğu gibi orijinal bloğun seyrini izlemez. Bunun yerine kelime tamamlanmadan önce onu kasıtlı olarak değiştirmeye çalışır. (Van Riper)

Kural (8)

Blok Öncesinde Modifikasyon

HAZIRLIKLI BAŞLANGIÇ

Kekelediğinizde bilinçli bir şekilde blok sonrası ve blok sırasında düzenli olarak uygulamayı öğrendiniz. Bunu yaparken, yeni tepki verme yöntemleri ve önceden belirlenmiş bir şekilde bloktan nasıl geçiş yapılabileceğini de gördünüz. Artık kekemelik anınızı, kekemelik meydana geldikten sonra değiştirme konusunda usta olmalısınız. Ancak, blok sonrası modifikasyonlarda, kekemelik başladığında durdurmadığı harekete geçmediğiniz için sanki atı alan Üsküdar'ı geçtikten sonra önlem almaya çalışıyormuşsunuz gibi.

Elbette haklısınız; fakat, bunu öğrenmiş olmanız çok önemlidir. Çünkü, bu eğitim bir sonraki adıma giden yolu açar. Açıkçası, şimdi kekemeliğiniz başlamadan önce hazırlanmak için stratejiler öğrenmeniz gerekiyor.¹

Bloklarınız başlamadan önce onları kontrol etme süreci “blok öncesi” düzeltme olarak adlandırılır. Çoğu zaman, sorun ortaya çıkmadan önce ne zaman sorun yaşayabileceğinizi tahmin edersiniz. Aslında, kekemelik bazen “öngörülü mücadele tepkisi” olarak adlandırılır. Bu da, sorunu önceden tahmin ettiğiniz ve onu önlemek için mücadele ederek tepki verdiğiniz anlamına gelir. Bazen, önceden tahmin edilemez bloklar sizi şaşırtır. Bu konu daha sonra ele alınacaktır.

Genellikle sorun ortaya çıkmadan önce bunu önceden tahmin edebilirsiniz; bu gerçeğin avantajlı yönünü kullanmalısınız. Bunu yapmak, soruna önceden hazırlanarak yanıt verme fırsatı sağlayacaktır. Bu adımda, blok olmadan önce harekete geçerek ve blok öncesi modifikasyon yöntemini kullanarak yeni ve daha iyi bir şekilde blok ile baş etmeyi öğrenmeniz önerilir. Bu, ihtiyaç ortaya

¹ Korkulan kelimeleri konuşmaya çalışırken, blok veya anormallik olmadan konuşabilmek için nasıl hazırlanmanız gerektiğini öğrenmelisiniz. (Van Riper)

çıktıktan sonra değil, ihtiyaç ortaya çıkmadan önce planlama yapmanız haricinde, blok sonrası modifikasyona benzer. Blok öncesi modifikasyon, bir kelime veya ses üzerinde kekemelik yaşayacağınızı öngördüğünüz zaman faydalıdır.

Kelimeyi söylemeden hemen önce onu nasıl aşacağınızı planlamanız gerekir; ve ses üzerinde genellikle nasıl kekeleyeceğinizi düşündükten ve o ses üzerinde kekeleyeceğinizde genellikle yaptığınız hataları düzeltmek veya değiştirmek için ne yapmanız gerektiğini belirledikten sonra kelimeyi söylemeye devam edersiniz. Bu eylem süreci, blok sonrası sürece benzer olsa da, nasıl yapılması gerektiğini tam olarak bilmeniz için lütfen aşağıdaki talimatları dikkatlice inceleyin. Bu, terapi programınızın önemli bir parçasıdır. Olası yanlış anlaşılımları önlemek için, bu blok öncesi modifikasyonların nasıl uygulanması gerektiği ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Bu, sizin tarafınızdan odaklanma gerektirecektir. Parantez içindeki sayılar, prosedürdeki adımları ifade etmektedir.

Blok Öncesinde Modifikasyon Adımları

Bu, korktuğunuz bir ses veya kelimeye yaklaştığınızda blok öncesi düzeltmeyi kullanırken izlemeniz gereken tam prosedürdür. Kelimeye geldiğinizde ve onu söylemeye başlamadan önce (1) duraklayın ve tamamen durun. Bu duraklama, kendinizi sakinleştirmek ve kelimeyle nasıl başa edeceğinizi planlamak ve prova yapmak için size zaman tanıyacaktır. Duraklama uzun sürmeyecektir ve duraklamaya istekli olmanız, durumu kontrol altına almaya kararlı olduğunuz konusunda hem sizi hem de dinleyicinizi ikna edecektir.¹ Daha uzun sürse bile, duraklama, özellikle de kasten yaparsanız, kekemeliğinizden daha az utanç verici olabilir. (2) Duruktan sonra boğazınız da dahil olmak üzere konuşma mekanizmanızın gergin olan bölgelerini rahatlatmaya çalışın. Dilinizin ağzınızın dibinde gevşek bir şekilde durduğunu ve çenenizin hafifçe açık olduğunu, sanki dudaklarınız gevşek bir şekilde salya akıtacakmışınız gibi hissetmeye çalışın. O bölgede gevşeklik hissedip hissetmediğinizi kontrol edin. (3) Ardından, Yumuşatırken geriye dönüp o ses

¹ Toplum genel olarak, kekemeliğiyle açıkça yüzleşen ve bununla baş etmeye çalışan kişiyi ödüllendirir. (Stromsta)

üzerinde takıldığınızda genellikle ne tür anormal hareketler yaptığınızı hatırlamaya çalışın. Aynı ses üzerinde kekeleydiğinizde genellikle ne tür hatalar yaparsınız? Konuşma kaslarınızın aktivitesini analiz edip incelediğinizde ve takılma sonrası düzeltmeler yaparken edindiğiniz deneyimlerden bu hataları hatırlamanız gerekir.

(4) Ardından, genellikle yaptığınız hataları gözden geçirdikten sonra o ses üzerinde takıldığınızda genellikle yaptığınız hataları düzeltmek için hangi düzeltmeleri uyguladığınızı belirleyin. Böylece, o ses üzerinde takıldığınızda yaptığınız anormallikleri ortadan kaldırmanıza veya değiştirmenize yardımcı olacaktır. (5) Daha sonra, zihninizde prova yapın veya bu düzeltmeleri uyguladığınızda ağzınızda nasıl bir his olacağını pandomim canlandırın. Bu kelimenin tamamını yavaş hareketlerle, kasıtlı olarak uzatarak, bir sestem diğereine yavaşça geçerek söyleyin. Bu, o seste genellikle yaptığınız hataları ortadan kaldırmak için bu değişiklikleri nasıl uygulayacağınızı zihinsel olarak prova etmeniz veya pandomim yapmanız gerektiği anlamına gelir.¹ (6) Nefesiniz normale döndüğünde -daha önce değil- kelimeyi söyleyin ve prova ettiğiniz değişiklikleri yapın. (7) ANCAK sesi ve kelimeyi akıcı, rezonanslı ve uzatılmış bir şekilde söylemeye dikkat edin. Yaptığınız değişiklikleri abartın ve kelimenin nasıl seslendirildiğinden çok nasıl hissettirdiğine daha fazla dikkat edin.² Yavaş telaffuz sonraki birkaç kelimeye de yansıyabilir; ancak, bu başka durumlarda bu şekilde konuşmamalısınız.

Ünsüz sestlerden sonraki sesli harflere geçiş yaparken sıklıkla bir sorunla karşılaşılır. Korkulan kelimeyi söylerken seslerin akışını yavaş ve uzun bir şekilde sürdürmek, bu geçişi yumuşak hale getirmek için tasarlanmıştır.³ Ayrıca, ses ve kelimeyi gezdiren

¹ İlk olarak, (kekemeliği olan birey) yaşadığı kekemelik davranışının kısaltılmış bir versiyonunu pandomimle tekrarlamalı ve ikinci olarak, bu davranışın değiştirilmiş bir versiyonunu pandomimle tekrar prova etmelidir. (Van Riper)

² Bir kelimeyi söylerken kas hareketlerinin hissini fark etmeyi öğrenin. (Neely)

³ Sestem sese, heceden heceye veya kelimedem kelimeye yumuşak geçişleri vurgulayan veya güçlendiren her türlü eylem, devam eden konuşma için faydalı olacaktır. (Agnello)

değişiklikleri yapma hissini elde etmek için yeterli zaman sağlar.¹ Kelimeyi yavaşça gezdirirken, değişimin hissini elde etmeye veya anormalliklerinizi aşırı şekilde düzeltmeye odaklanın.

Duraklamaktan veya korktuğunuz kelimeyi uzatarak telaffuz etmekten utansanız bile yine de deneyin! İşte burada kararlılığınızın karşılığını alırsınız; başka seçeneğiniz yoktur. Bu yeni yöntemle, beklenen blokları aşmak adına daha yetkin hale gelirsiniz ve duraklamamanın giderek kısaldığını deneyimlersiniz.

Uyarı - hiçbir koşulda duraklamayı erteleme olarak kullanmamalısınız; ancak, bunu yapmak cazip gelebilir. Duraklama, eylem planınızı hazırlamak ve prova etmek için kullanılmalıdır.

Bu blok öncesi modifikasyon, terapi programınızın önemli bir parçasıdır. Beklenen bir bloğu sorunsuz bir şekilde aşabilirsiniz, özgürce ve akıcı bir şekilde konuşma yolunda ilerliyorsunuz demektir. Hem korktuğunuz hem de korkmadığınız kelimelerde veya cümlelerin ilk kelimesinde blok öncesi modifikasyonları uygulayın.²Fakat, bunları konuşmaya başlamak için bir hile olarak kullanmayın. Kekelemeli olan bireylerin bir kısmı, tekniği öğrenirken her kelimedede blok öncesi değişiklik yapmışlardır; ancak, bu gerekli değildir. İyi bir blok öncesi modifikasyonun etkisi devam eder.

Blok yapabileceğiniz kelimeleri belirleyin; genellikle, bu kelimelerde nasıl kekelediğinizi de tespit edin. Ardından, yapmanız gereken değişiklikleri belirleyin ve o kelimeye geldiğinizde bunları uygulayın. Sorun yaşayacağınızı düşündüğünüzde, kontrollerinizi devreye sokun ve önceden blok yapın. Her tür engelleme için hangi düzeltmelerin gerekli olduğunu otomatik olarak hissedene kadar bu uygulamayı sürdürün. Bu, kekemeliğinizin kontrol altında olduğunu bilmenin iyi hissini size verecektir.

¹ Düzeltilen bu kelimeler uzatılmış gibi görünebilir. Bu, kelimeyi söylerken daha dikkatli ve daha yavaş hareketler yaptığınız için olur. Becerinizi geliştikçe bu hareketler hızlanacaktır. Amacımız yavaş, uzatılmış bir konuşma değil, daha kontrollü hareketlerle yapılan bir konuşmadır. (Starbuck)

² Cümlelerin ilk kelimesinde blok öncesi modifikasyon kullanmak her zaman iyidir. (Starbuck)

Blok öncesi modifikasyon kullanmaya alıştığınızda ve bunlar sizin için ikinci bir yol haline geldiğinde, duraklamayı aşamalı olarak ortadan kaldırmaya başlayabilirsiniz.

Birkaç kelime ileride bir sesle ilgili sorun yaşayacağınızı öngördüğünüzde, aradaki kelimeleri söylerken geçen süreyi, korktuğunuz kelimeye geldiğinizde yapmanız gerekenleri hazırlamak için kullanabilirsiniz.

Ardından konuşmanızı yavaşlatın, bu size gerekli modifikasyonları nasıl yapacağınızı planlamak için zaman verecektir. Sonra, yolunuzu hissederek kelimedden yavaş ve düzgün bir şekilde geçin.

Bu sizin hedefinizdir ve bunu oldukça hızlı bir şekilde başatabilirsiniz. Ancak, bunu doğru bir şekilde yapabileceğinize güven duyanaya kadar, önce durup bekleyerek kendi sorununuzu çözmek için yeterli hazırlıkları yapmak üzere zaman tanımak daha iyi olacaktır.

Blok öncesi modifikasyonlar daha iyi hale geldikçe, konuşmanızı kontrol etme yeteneğinize güven duyacaksınız. Böylece önceden belirlediğiniz şekilde herhangi bir bloktan geçebileceksiniz. Sesleri oluşturmak ve kelimeleri sorunsuz bir şekilde söylemek için yapmanız gereken hareketleri ve bunları nasıl yapmanız gerektiğini önceden belirlersiniz. Bunu uygulamak önemlidir. Kekemelik sizin yaptığınız bir şeydir ve şimdiye kadar yaptığınız şeyi nasıl değiştirebileceğinizi öğrenmiş olmalısınız.

Motivasyonunuz Nasıl?

Konuşmayı iyileştirme sürecinde -kekemeliği olan bireylerin çoğunda olduğu gibi- cesaretiniz kırılabilir. Bunun nedeni, düşündüğünüz kadar hızlı ilerleme kaydetmemeniz, bazen nüksetmeyle karşılaşmanız ve oldukça çok zorluk çekmeniz olabilir. İkincisi, daha rahat konuşurken özellikle utanç verici bir durumla karşılaştığınızda, gerginleşip başarısızlıkla karşılaşabilirsiniz. Bu durum, sizi oldukça umutsuz hale getirir ve ilerleme kaydettiğinize dair kazandığınız güveni sarsar.^{1,2} Ne yazık ki, kekemelik tekrarlamaya yatkınlık gösterir.³ Çabalarınıza engel olan, nüksetmeye veya gerilemeye neden olan veya bunları etkileyen birçok faktör olduğunu belirtmek gerekir. Nüksetmeler, kaçınma veya kekemeliğinizi inkar etme gibi eski alışkanlıklarınıza geri dönme eğilimi nedeniyle ortaya çıkabilir. Bir dereceye kadar acıkı konuşmanın keyfini çıkarmaya başladınız; ve bu acıklığı korumak için, doğal içgüdüleriniz sizi yıllardır alıştığınız şekilde tepki vermeye yönlendirir. Eski kekemelik alışkanlığınızın küçük izleri yeniden ortaya çıkabilir.

Eski alışkanlıklar tekrar ortaya çıktığında kendinizi suçlamanıza gerek yoktur. Yine de, bu durumda bunları işe geri dönmeye ve kurallara uyumunuzu gözden geçirmeniz için bir işaret olarak görmelisiniz. Bu küçük kaçınma duygularını veya zorlamaları hallettikçe bunlar ortadan kalkacaktır. Hayal kırıklığına katkıda bulunabilecek bir faktör, hemen hemen her bireyin kekemeliğinin şiddetinin dalgalanmasıyla ilgilidir. Bazen, diğer zamanlara göre daha acıkı konuşursunuz. Bu, farklı çevresel koşullardan kaynaklanıyor olabilir; ancak, bu tür sapmalar devam edebilir; bu nedenle, bir bozulma daha kolay tetiklenebilir.

¹ Kekemeliği olan her bireyin dalgalanmaları olacaktır ve kekemeliğin seyri nadiren düz bir seyir izler. (Kamhi)

² İlerleme olmasına rağmen, zaman zaman konuşmanın kötü olduğu günler olacaktır; çünkü düzeni bozan tetikleyiciler mutlaka araya girecektir. (Bluemel)

³ Terapinin temel sorunu, acıklığı sağlamanın zorluğu değil, nüksetme olasılığının yüksek olmasıdır; hızlı yapılan terapilerin çok azı kalıcı olabilir. Genel olarak kekemeliği kalıcı olarak azaltmanın en güvenilir yolu; kekemeliği olan bireylerin kekeledikleri sırada ne yaptıklarını, neden yaptıklarını ve davranışlarını nasıl/niçin değiştirebileceklerini anlamalarını sağlayan bir süreçle yavaş ve aşamalı olarak ilerlemektir. (Bloodstein)

Kekemeliği olan bireylerin bir kısmının cesaretini kaybetmesinin bir nedeni de, ulaşılamaz bir mükemmellik istemeleri ve beklemeleridir. Hiç tereddüt etmeden ve takılmadan mükemmel bir şekilde konuşmayı bekleyen bireyler olabilir.

Mükemmellik beklemek, gereksiz bir baskı yaratır. Herhangi bir konuşmacı bile mükemmel bir akıcılığa sahip değildir ve sizin hedefiniz, zorlanmadan kolayca konuşabilmek olmalıdır.^{1,2} Ayrıca, konuşmanızı kontrol eden beyninizin o bölümü ile konuşma kaslarınızın hareketlerinin zamanlama dizisi arasında daha iyi bir doğal koordinasyonunuz olabilir. Bu, diğer insanlar için de geçerlidir. Ancak, özellikle kekemeliğiniz çok küçük yaşlarda başladıysa, sizin durumunuzda bunun daha fazla nedeni olabilir.

Çocukken, konuşmayı öğrenirken diğer çocuklara göre daha fazla tereddüt veya takılma yaşıyor olabilirsiniz. Yukarıda bahsedilen daha iyi doğal koordinasyon eksikliği, kekemeliğinizin gelişmesine katkıda bulunmuş olabilir. Bildiğiniz gibi, koordinasyon kişiden kişiye değişen fiziksel bir özelliktir.

Çocukların bir kısmı diğerlerinden daha erken yürümeyi öğrenirken, bazıları da diğerlerinden daha kolay konuşmayı öğrenir. Örneğin; yetişkinlerde, şampiyon bir golfçü, beyin o bölümü ile üstün bir koordinasyona sahiptir.

Örneğin; vücut hareketlerini ve golf sopalarını yönlendirme eylemlerini kontrol eden beyin bölümü arasında üstün bir koordinasyonla çalışır. Her koşulda konuşmada mükemmelliği hedeflemek kekemelik sorunu olanlar için pratik değildir.³

Kekemeliği olan bireylerin çoğu, umutla dolu akıcı konuşma dönemlerinin ardından umutsuzlukla dolu konuşma bloklarıyla karşılaşabilir.

¹ Mükemmel bir akıcılıkla konuşmaya çalışarak zamanınızı boşa harcamayın ve kendinizi sınırlendirmeyin. (Sheehan)

² Kendinizden ve başkalarından mükemmel konuşma ve tam kabul beklemezi azaltın. (Barbara)

³ Kekemeliği olan bireyler, konuşma üretim süreçlerini koordine etme konusunda zayıflık gösterebilir. Koordinasyon becerisi açısından normal dağılımın alt sınırında olmalarına rağmen, kekemeliği olan bireylerin çoğu bu becerilerde akıcı konuşma yapamayacak kadar zayıf değildir. (Kamhi)

Akıcı konuşma döneminden geriye dönüş olduğunda, bu geri dönüşün kaynağını belirlemeye çalışın. Cevap, bu kitabın içinde bir yerde olmalı. Yönergelere uyup uymadığınızı kontrol edin ve konuşurken zorlamayın veya mücadele etmeyin- kekeleyin. Ancak, her kekeleyişinizde suçluluk duymanıza gerek olmadığını vurgulamak isteriz; bu, başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Kekemeliği olan bireyler zaman zaman cesaretini kaybedebilir.

Kekemelik, zorlu bir düşmandır ve defalarca yenilgiye uğratılarak boyun eğdirilmelidir.¹ Bu gerçeği kabul edin.

Terapi bazen sinir bozucu bir deneyim olabilir; ancak, bu deneyimleri daha iyi konuşmak için neler yapılabileceğini ortaya çıkarma fırsatı olarak görebilirsiniz.

Nüksetme olasılığı yüksek olduğundan akıcı konuşmayı hızlı bir şekilde sağlamak zordur. Bu zaman alır.

Kekemeliği kalıcı olarak azaltmanın en güvenilir yolu, bunu yavaş ve aşamalı olarak yapmaktır.

Bir sonraki bölümde bu durumu gözden geçirelim.

¹ Kekemeliğin azalması kadar nüksetmeleri de kabul etmek ve sabırla karşılamak gerekir. (Garland)

Gözden Geçirelim (Neler Yaptık?)

Durumu gözden geçirelim ve varsa ne kadar ilerleme kaydettiğinizi konuşalım. Muhtemelen, bu kitabı sadece kekemelik hakkında daha fazla bilgi edinmek ve bir terapi programının nasıl işlediğini öğrenmek için okudunuz. Öyleyse, umarız okumaktan keyif almışsınızdır. Sonuç olarak, artık bu karmaşık sorunun sonuçlarını daha iyi anlamış olmalısınız.

Kekemeliğinizin olduğunu ve burada açıklanan prosedürleri dürüstçe denediğinizi varsayalım; temel kurallarda belirtilen önerilere göre pratik yaparak konuşma davranışlarınızı değiştirebileceğinizi fark etmiş olmalısınız. Bu programa başlarken, önce bazı kekemelik sorunlarını hafifleten, yavaş, akıcı ve uzatılmış bir şekilde konuşma terapisini içtenlikle denediğinizi varsayıyoruz. Bu yavaş, akıcı konuşma tarzını kullandıysanız, çok zorlandığınız durumlarda daha az zorlukla iletişim kurmanızı sağlamış olmalıdır. Bu konuşma yöntemi muhtemelen size yardımcı olmuştur; yine de, normalde her zaman bu şekilde konuşmak istemeyebileceğinizi biliyoruz.¹ Bu yöntemi denemek, sorununuzu çözüme yardımcı olacak terapi yöntemlerini uygulamaya devam etmek için gerekli kararlılığa sahip olup olmadığını göstermiş olmalıdır. Umarız, bu kararlılığa sahip olmuştunuzdur.²

Sonra, sözde temel kurallar üzerinde çalışmaya başladınız. Tüm hedeflerinize tamamen tatmin edici bir şekilde uyulmasını beklemek çok fazla olurdu. Ancak, bu kurallara uydusanız, kısmen kekemeliğinize karşı duygularınızı ve tutumunuzu değiştirerek, kısmen de kekemelik davranışınızla ilişkili anormal eylemleri değiştirerek zorluklarınızı kontrol edebileceğinizi fark etmişsinizdir. Tamam, kurallara başladınız. Bazılarına uyarken, kekemeliğinizi durdurmanızı istenmedi, ancak konuşma tarzınızda bazı sakinleştirici değişiklikler yapmanız istendi.¹ Örneğin: önce yavaş ve dikkatli konuşmayı alışkanlık haline getirmeniz istendi.² Daha da önemlisi kekemeliğinizi kolay, nazik ve yumuşak bir şekilde yapmanız,

¹ Kekemelik davranışları değiştirilebilir. Kekemelik konusunda seçeneğiniz olmasa da, nasıl kekeleyeceğinizi konusunda seçeneğiniz vardır. (Murray)

² Kekemeliği hafifletmek, nihayetinde öz disiplin ve kontrol meselesidir. (Stromsta)

korktuğunuz kelimelerin başlangıç seslerini uzatmanız ve bir sonraki seslere geçişi uzatmanız istendi.

Ayrıca, (10) konuşma hızınızı ve ses yüksekliğinizi değiştirmeye çalışmanız ve melodik bir şekilde ifadeyle konuşmanız önerildi.

Peki, ne oldu? Artık her zaman yavaş ve dikkatli bir şekilde konuşmayı alışkanlık haline getirdiniz mi? Mümkün olduğunca ifade gücü yüksek ve melodik bir şekilde, kolayca, nazikçe ve akıcı bir şekilde kekelemeye özen gösteriyor musunuz? Bu taleplere uyduysanız, daha az gergin konuşuyorsunuz demektir ve zorluğunuzun sıklığı ve şiddeti azalmış olmalıdır. Bu, bir miktar ilerleme kaydettiğiniz anlamına da gelir.

Hâlâ kekeleyorsunuz. Sonra, yaşadığınız zorluk korkusunu azaltmak için, bu korkuyu pekiştiren bazı alışkanlıklarını değiştirmen istendi.

Bir kuralda, (3) kekeleydiğini saklamaya çalışmayı bırakmanız, hatta kekeleydiğini açıkça kabul etmeniz söylendi.

Daha da önemlisi, (5) beklenen durumlardan kaçmak için kullandığınız tüm kaçınma, erteleme veya değiştirme alışkanlıklarını bırakmanız gerekiyordu.

Bu da zor bir şeydi. Aynı şekilde, (6) kekeleydiğinizde utanma duygusunu azaltmak için sürekli olarak iyi ve doğal bir göz teması kurmanız söylendi.

Artık, kekemeliğinizi herkesle açıkça konuşacak şekilde tutumunuzu ve davranışınızı kesin olarak değiştirdiniz mi? Ayrıca, zorluk yaşadığınızda dinleyicinizle iyi göz teması kuruyor musunuz? Kaçınmaya, ertelememeye ve değiştirmemeye çalıştığınızı varsayabilir miyiz?

Bu kurallara uyduysanız, kekemeliği olan bireyleri rahatsız eden ve gerginliklerini artıran kaygıların çoğunu ortadan kaldırmış olursunuz. Sadece korkularınızın bir kısmını azaltmış olmak bile hayatınızı daha keyifli bir hale getirmiş olmalıdır.

Yukarıdakilerin tümü, gerginliğinizi biraz olsun yatıştırmanıza ve sorununuza neden olan veya ağırlaştıran temel unsurlarla ilgili

korkularınızı biraz olsun azaltmanıza yardımcı olmak için öncelikle gerekliydi.

(4) numaralı kuralda, kekemeliğinize eşlik eden ikincil davranışlarınızın olup olmadığını araştırdık. Eğer varsa, bunları ortadan kaldırmak için çalıştınız, bu yüzden umarım kekemeliğinizin bu kısmından kurtulmuşsunuzdur. Buna göre, kekemeliğiniz konuşma mekanizmanızı çalıştırma şeklinizdeki düzensizliklerle sınırlı hale gelmiştir.

(7) numaralı kuralda bir sonraki adımınız, kekemelik düzeninizi dikkatlice incelemektir. Bunu yapmak için, kekeleyişinizde konuşma mekanizmanızın yaptıklarını doğru bir şekilde taklit etmeniz gerekiyordu. Buna göre, konuşmanızı izleyerek konuşma kaslarınızda (dil, dudak ve çene) konuşma üretiminde gerekli olmayan düzensiz veya anormal hareketleri net bir şekilde anladınız. Konuşma için kullandığınız yanlış kas hareketleriniz hakkında bu değerli ve ayrıntılı bilgileri edindikten sonra, blok düzeltmeler kullanarak bunları değiştirmeniz veya ortadan kaldırmanız istendi.

Bu temel prosedürleri (8) uygulaması kolay değildi; ancak, kekemelik sırasında yaptığınız artikülasyon hatalarını ortadan kaldırmak veya düzeltmek için düzenlenmişti. Bunlar; eski alışkanlıkların yerine yeni kalıplar kullanmayı ve konuşma kaslarınızın hareketlerini blok başlangıcı, sırası ve bitiminde kolay ve sorunsuz bir şekilde yönlendirmenizi sağlamıştı. Bu prosedürlerin, kekemeliğinize eşlik eden düzensiz konuşma hareketlerini değiştirmenize yardımcı olması beklenmişti. Bu durum, teorik olarak kekemeliğinizi ortadan kaldırmıştır; ancak, pratik olarak en azından daha önce yaşadığınız blokların çoğunu veya tamamını ortadan kaldırarak konuşmanıza yardımcı olması öngörülmüştür- artık öğrenilebileceğini bildiğiniz alışkanlıklar bulunmaktadır. Yukarıda bahsedilmeyen diğer kurallar, programınızın bir parçasıydı ve göz ardı edilmediğini varsayıyoruz.

Bunlardan biri (9) konuşmanızı tekrarlar veya geri dönüşler olmadan ilerletmenizi ve böylece seslendirme ilerlemenizi sürekli tutmanızı tavsiye ediyordu.

Bir diğeri ise, (11) akıcılığınıza daha fazla dikkat etmenizi ve bunun hakkında daha fazla düşünmenizi savunuyor. Kekemeliğinizi yeterince uzun süre düşündünüz ve üzerinde kafa yordunuz. Akıcılığınızı hissetmeye zen gösterdiyseniz bu sizin güven kazanmanıza yardımcı olmuş olmalıdır.

Elbette, konuşma becerinizi geliştirmek üzere gerekli fırsatları yaratmak için mümkün olduğunca çok konuşmaya çalıştığınız varsayılmaktadır (12).

Bu on iki kuralı veya kılavuzu, takip ederek elde etmenizi umduğumuz sonuçları kısaca özetledik.

Buna zaman ayırdınız mı?

şu anda ne durumdasınız?

Sonuçlar için bir sonraki bölümü inceleyin.

Sonuç (Şu Anda Neredeyiz?)

Tüm bu yönergelere uymak için elinizden geleni yaptıysanız, bu terapi programını tamamlamış olursunuz. Ne kadar akıcı konuşmaya başladığınızı bilmiyoruz. Belki, çok ilerlediniz; belki de henüz o kadar ilerleme kaydetmediniz. Bu kitap sadece işe yarayacak bir yaklaşımı anlatmaktadır. Sonuçları elde eden yine sizsiniz.¹

Bu programı takip ederek kekelediğinizi kabul etme isteğinizi artırabilir ve umarız ki, sahip olabileceğiniz kaçınma alışkanlıklarını ortadan kaldırmaya devam edebilirsiniz. Bu, kaygının büyük ölçüde azalmasına ve daha fazla özgüven geliştirmenize yardımcı olmuş ve kaygıya karşı toleransınızı artırmış olmalıdır. Ayrıca, başka hiçbir şey öğrenmemiş olsanız bile, konuşma şeklinizi değiştirebileceğinizi anlamış olmalısınız.^{2,3}

Kekemeliğinizin şeklini değiştirebilerseniz onu kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz. Kolay ve rahat konuşmanızı sağlayan bu kontrol hissine ihtiyacınız var ve bunu talep edebilirsiniz. Bu programa sabırla devam ettiyseniz, vazgeçmediğiniz için mutlu olduğunuzdan eminiz. Ancak, hızlı ilerleme kaydeden bireylerin bile dikkatli olmalarını tavsiye ederiz.

Garip gelse de, akıcı konuşmaya alışmanız gerekebilir.⁴

Reaksiyonlarınıza bağlı olarak akıcı konuşmaya başladığınızda konuşmanızı izlemeniz gerekebilir. Örneğin; o kadar hızlı konuşmaya başlayabilirsiniz ki, gelişebilecek kaçınma veya zorlukların farkına varamayabilirsiniz. Ayrıca, özgür bir şekilde konuşmaya

¹ Bu şans meselesi değildir. Kendi “şansınızı” yaratabilirsiniz. Hedefinize ulaşabilirsiniz. (J. D. Williams)

² Konuşma, konuşan kişi tarafından üretilen bir şeydir ve bu nedenle konuşan kişi tarafından değiştirilebilir ve düzeltilebilir. (Conture)

³ Konuşma şekli ve tepki verme biçiminde bir seçeneği olduğunu öğrenerek, konuşma şeklinin sorumluluğunu üstlenebileceğini fark edecektir. Konuşma şeklini değiştirebilen bir konuşmacı haline gelecektir. (D. Williams)

⁴ Akıcılığın ayarlanmanız gereken bir şey olması sizi şaşırtabilir. Ancak bu, ilerlemenin pekiştirilmesinde merkezi bir sorundur. (Sheehan)

alışkın olmadığınız için cümleleri veya ifadeleri yönetirken kendinizi ifade edememeniz, konuşma tarzınıza olan güveninizi kaybetmeniz neden olabilir.¹ Daha önce de belirtildiği gibi kekemelik tekrarlamaya yatkın bir durumdur.²

Eski alışkanlıklarınıza geri dönmemeye dikkat etmeniz gerekecektir. Yıllar önce edindiğiniz ve uzun yıllar boyunca uyguladığınız alışkanlıklar, dikkatli olmazsanız yeniden ortaya çıkabilir.

Bazen, eski korkularınızla da yüzleşebilirsiniz. Bu tür korkularla karşı karşıya kalırsanız, hatırlamanız gereken en önemli nokta, **kekemeliği değiştirilmiş bir şekilde kabul etmeye istekli olmanın**, acıcılığınızı sürdürmenize ve güçlendirmenize büyük ölçüde yardımcı olabileceğidir. Ayrıca, geriye dönüşü veya gerilemeyi önlemek için, konuşmanızın temel kurallara uygun olduğundan emin olmak için elinizden geleni yapın. Bu sağduyulu önlemler, her zaman daha az stres ve gerginlikle iletişim kurmanıza yardımcı olabilir.

Kaçınmaya başlamadığınızdan emin olun.

Olağandışı bir zorlukla karşılaşırsanız, her zaman blok modifikasyonlarınızı kullanabilirsiniz. Bunları, avantajlı bir şekilde kullanabileceğiniz için ara sıra gözden geçirip pratik yapmak iyi olabilir.

Aslında zaman geçtikçe konuşmanızı kontrol etme yeteneğinizinize olan güveninizi artırmaya devam etmelisiniz.³

Kendinizden emin olun; kendinize ne kadar güvenerseniz korku hissi de o kadar azalacaktır. Genel olarak olumlu bir tutum benimsememiz yardımcı olacaktır.

Kendinize, bunu yapabileceğinizi ve zorluklarınızı aşabileceğinizi söyleyin. Kendine güvenen⁴ bir tutum benimserseniz ve bunu kontrol teknikleriyle birleştirirseniz, daha hızlı gelişirsiniz.

¹ Terapi sonrasında oldukça acı konuşmaya başlayan ve hâlâ konuşma becerilerinde zayıflığı olan bireyler gördük. Tipik bir örnek, artık genç bir kadınla konuşmaktan korkmayan, ancak bir genç kadınla karşılaştığında ne söyleyeceğini bilmeyen genç bir adamdır. (Guitar-Peters)

² Genellikle bozukluğun izleri kalacak ve nüksetmeler olabilecektir. (Freund) Güven, mücadele edip başarılı olduğumuzda gelir; kaçmak yerine zorlukları kabul ettiğimizde gerçekleşir. (Van Riper)³

⁴ Güven, mücadele edip başarılı olduğumuzda gelir; kaçmak yerine zorlukları kabul ettiğimizde gerçekleşir. (Van Riper)

Kendinize inanın, kendinizden emin olun ve çabalarınıza güvenin. Öte yandan, çok fazla beklentiye girmeyin veya çok fazla talepkar olmayın.¹ Hızlı bir şekilde çok iyi konuşmak için fazla kaygı hissetmeyin ve konuşmanızda ulaşılmaması imkansız olan aşırı taleplerde bulunmayın. Ayrıca, kekemeliğin sizi otomatik olarak esprili, çekici ve ikna edici yapacağını düşünerek kendinizi kandırmayın.²

Birisi size iyileştüğınızı söylese, bunu kanıtlamak zorunda olduğunuzu düşünmeyin. Bunun yerine, ona hâlâ kekeleydiğinizi söyleyin ve bunu isteyerek ve kekeleyerek gösterin. Kendinizi her zaman kekemeliği olan bir birey olarak adlandırırırsanız kekemeliğinizin baskısı altında kalmazsınız. Unutmayın, kekemelik büyük ölçüde kekelememeye çalışmanızdan kaynaklanır. Konuşmanız, diğerleri gibi, mükemmel olmayabilir.³ Kekemeliği olsun veya olmasın, bireylerin çoğu akıcı konuşamayabilir ve sözel mükemmelliğe sahip olamayabilir. Kekemelik inatçı bir bozukluktur ve eğer onu korkudan kurtulacak kadar yenmişseniz bir engel olarak göremezsiniz.⁴ Terapi, hayatın kendisi gibi bir zorluktur. Kendinize inanın.⁵

¹ Kekemeliği olan bireylerin çoğu oldukça zeki ve yeteneklidir. Ancak, gerçekçi yetenekleri ve potansiyelleri ile kendilerinden gerçekçi olarak beklemedikleri arasında bir tutarsızlık vardır... Bu ikilemi öntemek için beklentilerinizi daha kabul edilebilir bir düzeye getirin. (Barbara)

² Kekemeliği olan bireyler diğer insanlardan daha iyi veya daha kötü değildir ve kekelemeseydiniz dünyayı kasıp kavurmanız gerekmezdi. Sadece, daha iyi konuşurdunuz. (Emerick)

³ Mükemmel akıcılık elde edilemeyebilir ve bu zaten kendi kendine zarar veren bir hedefdir. (Sheehan)

⁴ Kekemelik korkusu azaltılabilirse, kekemeliğin kendisi de azalır. (Rainey)

⁵ Sonuçta, kekemeliği olan bireyler olarak her birimizin içinde potansiyel bir güç ve kaynaklar var. Bunlar sayesinde gerçekten bir şeyler başarabiliriz. (Brown)

Bu kitabı sadece bilgi edinmek için okuduysanız, hayatınızın geri kalanını çaresizce kekeleyerek ve kendinizi mutsuz ederek geçirme olasılığınız var. Başkaları başardı; siz de, başarabilirsiniz. Kendinizi başarıya odaklayın ve bunu başarabileceğinize inanın.

SİZE ÖZEL BİR MEKTUP

Gülümseyin ve daha mutlu olacağınıza ve hayattan daha fazla keyif alacağınıza karar verin!

Bu kitaptaki önerileri uygularken, kekemeliğin sizin -sadece sizin- probleminiz olduğunu ve amacınıza ulaşmak için muhtemelen iyi bir disiplin ve istek gerekeceğini unutmayın.

Olumlu bir tutum benimseyin ve ilerleme için gerekli olan zor görevleri yerine getirmek için gerçekçi bir taahhütte bulunmaya kendinizi teşvik edin.

Yıllardır kekeleyip olabileceğiniz için aradığınız başarıya ulaşmak zaman alabilir; ancak, bu başarılabilir ve sonuç buna değer.

Korkudan kurtulmanızı ve daha mutlu bir hayat sürmenizi dilerim.

Saygılarımla,



Malcolm Fraser

Hayatın m¼cadelelerini kazanan kişi, her zaman en g¼çlü veya en hızlı kişi değildir; g¼n¼n sonunda kazanan kişi, kendine y¼rekte inanan kişidir!

BİLGİLENDİRMELER VE EKLER

Öz Yardım Grupları (Başka Bireylerle Paylaşım Yapmak)	128
Korkunun Etkisi	129
Nefes Kontrolü Üzerine	130
Elektronik Cihazlar	131
Telefon Kullanmak.....	132
Kekemellekle İlgili Önyargıları Azaltmak	135
Konuyla İlgili ve İlginç Alıntılar	136
Sözlük.....	154
Alıntı Yapılan Yazarlar	174
Dizin	179

Öz Yardım Grupları (Başka Bireylerle Paylaşım Yapmak)

Kendi kendine destek veya öz-yardım grupları, ülke çapında birçok yerde düzenlenmektedir. Bu gruplar, kekemeliği olan bireyler ve aynı sorunu yaşayan diğer bireyler ile birlikte tartışma fırsatı oluşturmuştur.

Toplantıların bir kısmı dil-konuşma terapistleri tarafından üniversitelerin dil-konuşma bozuklukları bölümleri ile birlikte gerçekleştirilmektedir. Aynı toplantılarda, kekemeliği deneyimleyen bireylerin anlayışlı ve hoşgörülü diğer kişilerle konuşması ve paylaşım yapması rahatlatıcı bir etki oluşturur.

Sosyal durumlarda konuşma kullanımı da dahil olmak üzere, diğer kişilere danışmak size yardımcı olacaktır.¹ Bu toplantılar, daha iyi bir iletişimci olmanızı desteklemek için tasarlanır ve arzu edilen modifikasyon prosedürlerini vurgulamaya uygun bir ortamdır.

Bir grubun önünde konuşmak, kekemeliği olan herkesin çok ihtiyaç duyduğu özgüvenin gelişmesine yardımcı olur. Böyle bir gruba katılarak başkalarının baş etme yollarını daha iyi anlamanız ve kavramanız kolaylaşabilir.

Grup uygun bir liderliğe sahipse, onların desteğini almanızı mutlaka tavsiye ederiz. Ayrıca, aynı zorluğu yaşayan diğer bireylere ulaşma ve onlara yardım etme fırsatı da bulmuş olursunuz.

¹ Duyguların ortak paylaşımı, bu kendi kendine yardım gruplarının en önemli özelliklerinden biridir ve terapötik açıdan önemli bir etkiye sahiptir. (Gregory)

Korkunun Etkisi

Kekemeliği olmayan birine, zorluktan duyulan korkunun konuşmayı nasıl etkileyebileceğini açıklamak zorunda kalabilirsiniz. Bu durumlarda, aşağıdaki örneği kullanın. Kekemeliği olmayan bir bireyin bacaklarında herhangi bir sorun olmadığını varsayarsak, yere yerleştirilmiş 30 cm genişliğinde uzun bir tahtada muhtemelen sorunsuz ve oldukça 'akıcı' bir şekilde yürüebileceğini belirtebilirsiniz. Ancak aynı tahta, yerden yüksek bir duvara yerleştirilirse o kişi tahta üzerinde yürümesi istendiğinde muhtemelen düşme korkusu hisseder.

Sonuç olarak, tahta üzerinde normal bir şekilde yürümesi zor olacaktır. Aslında, normal veya 'akıcı' bir şekilde yürümekte zorlanacaktır.

Bu örnek, kekemeliğe bir şekilde paralellik gösterir. Neredeyse kekemeliği olan bireylerin tamamının, akıcı konuşmak için fiziksel donanımı bulunur; ancak, çoğu durumda kekemelik korkusu, konuşmalarında zorluklara sebep olur.

Konuşma mekanizmasını zorlamak kolay olmadığından akıcı konuşmak da mümkün olmayabilir.



Nefes Kontrolü Üzerine

Kekemeliği olan birey, kolay ve sessiz şekilde nefes aldığı anda serbest konuşmasına destek sağlayabilmesine rağmen, bilinçli olarak kontrol etmeye çalışması önerilmez.

Nefesi, bilinçli olarak kontrol etmeye çalışmak, konuşma, nefessiz kalma veya hiperventilasyon gibi nefes alma bozukluklarına ve bunun sonucunda gerginliğin artmasına bile neden olabilir.¹ Kekemeliği olan birey, özellikle kelimelerin başlangıcında, yumuşak temalarla kolay bir başlangıç şeklinde yavaş ve acıkıcı konuştuğunda, bu doğal ve doğru nefes almayı da olumlu etkilemeyi sağlayacaktır.

Kekemeliği ortadan kaldırmak için bazı dil-konuşma terapistleri, kekemeliği olan bireyin ses tellerini açık ve gevşek tutarak kekemeliği daha kolay aşabileceğini düşünür; kekemeliği aşmaya çalışırken hafif bir 'iç çekme' sesinin işe yarayacağı önerilir. Bu, kekemeliği olan bireyin korkulan bir kelimeyi söylemeye başlarken sessiz bir 'h' sesi çıkarması veya nefes alması önerisine benzer. Bu tür teknikler, zihninizi korku hissinden uzaklaştırarak ses tellerindeki gerginliği gidermeye yardımcı olduğu için işe yarıyor gibi görünebilir. Ancak, dik kat dağıtıcı faktörler ortadan kalktığında, kekemeliği olan bireyler yurarda bahsedilen anormalliklerle tekrar baş başa kalabilir. Özetle, konuşmak için nefese çok az ihtiyaç duyarız.

Nefes almak aşağı yukarı otomatik bir eylem olduğundan, kekemeliği olan bir bireyin bunu bilinçli olarak kontrol etmeye çalışması genellikle gerekli görülmez.²

¹ Konuşmak için nefes almayı bilinçli olarak kontrol etmenin tehlikeleri vardır. (Van Riper)

² Nefes kontrolü, bilinçli bir kontrolle değil otomatik olduğu zaman en iyisidir... Nefes alma nispeten otomatik ve bilinçsiz olmalıdır; bu nedene, genel olarak nefes almaya ne kadar az dikkat ederseniz o kadar iyidir. (Luper)

Elektronik Cihazlar

Elektronik olarak destekleyici veya yardımcı diğer cihazlar, yıllardır kullanılmaktadır. Kekemeliği olan bireylerin bir kısmı, bu cihazların en azından telefonda veya konuşma yaparken sınırlı durumlarda yararlı olduğunu keşfetmiştir. ‘*Sihirli Bir Tedavi*’ umuduyla bu cihazları deneyen diğer bireyler ise cihazların hantal olması ve konuşmayı zorlaştırması nedeniyle hayal kırıklığına uğramıştır.

Tavsiyemiz, kekemelik için elektronik bir yardımcı cihaz satın almadan önce bu tür cihazların reçete edilmesi ve takılması konusunda deneyimli ve nitelikli dil-konuşma terapistlerine danışmanızdır.

Mümkünse, kekemeliği olan bireylerin ve yakınlarının (Örn; Ebeveynler) bir tartışma grubuna katılarak, bu tür cihazların kullanımı hakkında tavsiye ve geri bildirim isteyebilirsiniz. Bu tür bir ortam, bu cihazları denemiş ve yararlı bulmuş veya bazı durumlarda yararlı bulmamış kişilerden nispeten tarafsız görüşler almanızı sağlayacaktır.

Amerikan Kekemelik Vakfı (*The Stuttering Foundation*)’nın www.StutteringHelp.org adresinde destekleyici elektronik cihazların bir listesi bulunmaktadır.

Telefon Kullanmak

Kekemeliği olsun veya olmasın birçok kişi telefonla konuşurken zorluk yaşayabilir. Kekemeliği olmayan bireylerin bir kısmının telefon görüşmelerini dinleyin. Bazılarının cevap vermek için birkaç saniye beklediğini fark edeceksiniz. Bazıları çok fazla 'ıııı' ve 'şey' ifadelerini de kullanır. Bazıları ise ellerini veya yüzlerini aşırı şekilde kullanır; belki de, yüksek sesle ve agresif bir şekilde bile konuşabilir.

Kekemeliği olan bir birey olarak telefon kullanmakta sorun yaşıyorsanız, aşağıdaki tavsiyeler size yardımcı olabilir.

Telefon kullanmak büyük bir sıkıntıya neden olabildiği için her kişi bununla kendi yöntemiyle baş etmeyi öğrenmelidir.

Başkalarıyla Telefonda Konuşmak

Telefon görüşmeniz genellikle hazırlık, görüşme ve performansınızı değerlendirme olmak üzere üç aşamaya ayrılabilir.

◆ Hazırlık Yapın

Aramanızın amacını bildiğinizden emin olun. Önemli noktaları kağıda yazın ve arama sırasında önünüzde bulundurun. Bir arama yapmadan önce bir arkadaşınızı veya akrabanızı aramayı deneyin. Bu sizi rahatlatır. Aramanız gereken çok sayıda kişi varsa, bunları aşamalı şekilde sıralayın. En kolayıyla başlayın ve en zora doğru ilerleyin. Yapmanız gereken aramayı sürekli ertelemeyin. Bu, aramayı daha da stresli ve zor hale getirecektir.

◆ Arama Yapın

Çoğu zaman zor olan kısım doğru kişiye ulaşmaktır. Örneğin: santral operatörüyle karşı karşıya kalırsanız, birinin adını söylemek-tense dahili numara veya bölüm adını söylemek daha kolay olur mu? Aklınızda birkaç alternatif ilk kelime bulundurun; söylemek istediklerinizde esnek olun. Takılmaya başlırsanız, açıkça, nazikçe ve sakince kekeleyin; kelimeleri zorlu şekilde çıkarmaya çalışmayın ve en önemlisi yavaş konuşmayı unutmayın. Sessiz anlar konusunda fazla

endişelenmeyin; sessiz anlar tüm konuşmalarda olur. Zorluklarla ilgili kaygı duymak yerine söylemek istediklerinize odaklanın. Amacınız, kekemeliğiniz olsun veya olmasın iletişim kurmakla ilgilidir.

Akıcı konuştuğunuz anları dikkatle inceleyin. Kekemeliği olan birçok birey, akıcı konuştuğu anları unuttur ve kekemeliğe odaklanır. Akıcı konuştuğunuz anların da tadını çıkarın; daha akıcı konuştuğunuz hissettiğinizde başka aramalar yapın; demiri sıcakken dövün. Konuşmada akıcı olmak özgüveni artırır; özgüven de konuşmanın akıcılığını artırır. Telefonla konuşurken aynada kendinizi izlemek, yüzünüzde ve vücudunuzun diğer bölgelerinde gerginliğin nerede olduğunu görebilmeniz açısından yararlı olabilir. Zor bir görüşmeyi sabırla sürdürdünüz ve iyi iletişim kurduğunuzu hissettiyseniz, kendinizi övün veya ödüllendirin ve başarılı bir görüşmenin size verdiği iyi hissi unutmayın.

◆ Performansınızı Değerlendirin

İnsanların çoğu -kekemeliği olan bireylerin yaşadığı gibi- bazen akıcı konuşmadığını düşündüğünde veya mesajını ilemediğini hissettiğinde telefon görüşmesi yapar. Belirli bir görüşmenin stresli olduğunu hissettiyseniz ve normalden daha fazla kekeleydiyseniz, bunu unutmaya çalışın. Olumlu bir tutum sergileyin; daha az kekeleyeceğiniz başka konuşmalar da olacağını unutmayın.

Kekelemek bir felaket değildir; her konuşma deneyiminden bir şeyler öğrenebilirsiniz. Mümkünse, evde yaptığınız telefon görüşmelerini de kaydedin. Konuşmalarınızı dikkatlice dinleyin; özellikle konuşma hızınızı ve kekemeliğinizi tetikleyen unsurları da not alın. Her kayıttan ders çıkarmaya çalışın ve bir sonraki görüşme için bir strateji hazırlayın. Bunu bir süre boyunca yaparsanız, tekrarlayan sorunları ve kelimeleri belirlemenize yardımcı olacaktır.

◆ Aramalara Yanıt Verin

Bu, en az kontrol sahibi olduğunuz alandır. Ancak, burada bile hissedebileceğiniz baskıyı bir ölçüde hafifletebilirsiniz. Çağrılarını her zaman kendi zamanınızda cevaplayın. Bunun için acele etmeyin. Yine, dahili numaranız, kuruluşunuzun adı veya sadece adınız gibi anahtar kelime seçeneklerini hazırlayın. O anda size en kolay gelen

şeyi kullanın. Başkalarının duyabileceği mesafede bir arama alırsanız, sadece o aramaya odaklanın.

Başkalarının sizin yanınızda olmasını kabul edin; ancak, onların varlığının sizi telefon görüşmesinden alıkoymasına izin vermeyin. İlk kelimeyi söylemekte zorlanıyorsanız telefonda ilk başta sessizlik olmasından korkmayın.

Birisi telefonu açtıktan sonra ilk anda konuşmamak oldukça yaygın bir durumdur. Bunun bir başka iş arkadaşıyla konuşmasını bitiriyor olması, başka birinin telefonunu açmış olması veya o kişinin yerine dönmesini bekliyor olması gibi çeşitli nedenleri olabilir.

Sizi arayan kişinin de kekemeliği olabilir. Sizin kadar kaygılı olan ve yukarıdaki noktalardan bazılarını uygulamaya koyan kişilere karşı sabırlı olun.

Kekemellekle İlgili Önyargıları Azaltmak

- Kekemeliği olan bireyler, kekemeliği olmayan bireyler kadar zeki ve uyumludur.
- Kekemeliği olan bireylerin gergin, kaygılı, korkak veya utangaç olduklarını varsaymayın. Kekemelik anları bazen bu duyguları yaşıyan bireylerin davranışlarına benziyor olabilir; ancak, kekemeliği olan bireyler, kekemeliği olmayan bireylerle aynı kişilik özelliklerini sergiler.
- Kekemelik, duygusal çatışma veya korkunun bir sonucu değildir.
- Kekemeliği olan bireyler, genellikle mükemmel iletişim becerilerine sahiptir. Sözlü iletişimde yetersiz olarak görülmemelidirler. Kekemeliği olan bireylerin bir kısmı, günlük olarak halkla ilişkiler gerektiren pozisyonlarda çalışabilecek niteliklere sahiptir ve bu pozisyonlarla da ilgilenirler.
- Kekemeliği olan bireyler, kekemeliği olmayan bireylerle aynı kariyer hedeflerine ve amaçlara sahiptir. Bireylerin yetenekleriyle uyumlu bir ölçüde, onlara bir organizasyon içinde liderlik fırsatları ve yükselme yolları sunulmalıdır.
- Kekemelik, bireyden bireye büyük farklılıklar gösterir ve aynı bireyin farklı zaman ve yerlerde farklı kekemelik özellikleri olabilir. Kekemeliği olan bireyler de konuşma konusunda 'iyi' ve 'kötü' günler geçirirler.
- Kekemeliği olan bireyler için belki de karşılaşılabilecekleri en zor konuşma durumu bir iş görüşmesidir. Bireyin bu görüşmedeki konuşması iş yerinde yapacağı konuşmaları temsil etmemektedir. İşin gerçek gerekliliklerini ve koşullarını dikkate almak önemlidir. Bu bilgiler, www.stutteringhelp.org adresinden 'Kaynaklar' sekmesine tıklayarak indirebileceğiniz 'İşverenler için Cevaplar' broşüründen alınmıştır. Bu broşür, iş görüşmeleri için mükemmeldir.

Konuyla İlgili İlginç Alıntılar

Kekemeliği Olan Kaç Birey Var?

Nüfusun neredeyse yüzde birinin kekelediğini - yani dünya çapında 80 milyondan fazla insanın kekelediğini- çok az kişi bilir. Kekemelik, sosyal veya ekonomik statü, din, etnik köken veya zeka ile ilgili yoktur. Yalnız değilsiniz!

Tarih boyunca birçok ünlü kişinin de kekemeliğinin olduğu bilinmektedir, bunlara örnekler: Moses, Demosthenes, Charles Lamb, Charles Darwin ve İngiltere Kralı I. Charles gibi birçok kişi de kekeliyordu.

Daha yakın zamanda İngiltere Kralı VI. George, Winston Churchill, Somerset Maugham, Marilyn Monroe, James Earl Jones, John Stossel, Emily Blunt ve Ed Sheeran da kekeliyordu.



Winston Churchill



James Earl Jones

Kekemellekle İlgili Doğru Bilgilere Ulaşabileceğim Bir Web Sitesi Var mı?

Amerikan Kekemelik Vakfı'nın web siteleri (www.StutteringHelp.org ve www.tartamudez.org), genel bilgiler, kekemeliği olan bireyler ve aileleri için özel kaynaklar içermektedir. Bu çevrimiçi kaynaklar, kekemelik konusunda farkındalık geliştirmek, yanlış bilgileri/inanışları azaltmak için oldukça kullanışlıdır.

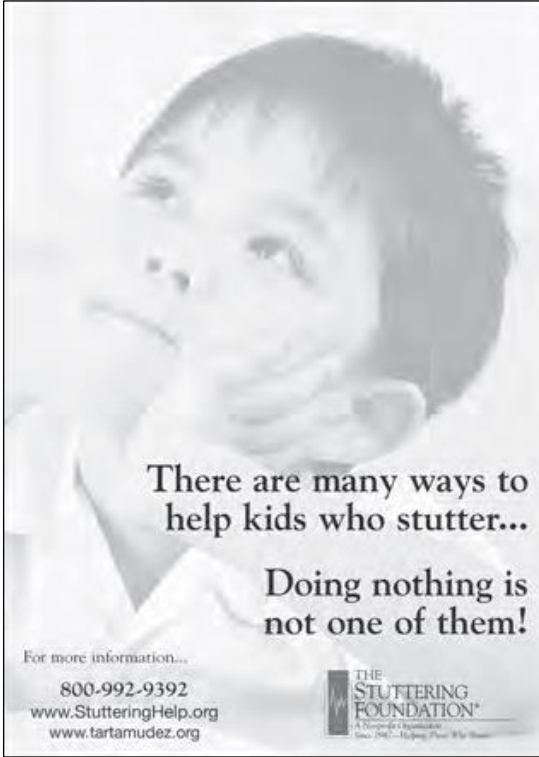
Kekemelik Konusunda Toplumun Farkındalığını Artırmak İçin Herhangi Bir Şey Yapılıyor Mu?

Amerikan Kekemelik Vakfı; gazeteler, dergiler ve kamuya açık yerlerdeki reklamları aracılığıyla toplumu bilgilendirmektedir. Ayrıca, vakfın basın bültenleri, dünya çapındaki radyo, televizyon kanalları ve blog yazarlarına gönderilmektedir. Aynı vakıf, dünya çapında milyonlarca kişi tarafından okunan bir dergiyi yılda üç kez yayınlamaktadır.

Vakfın, internet kullanıcılarına her yıl indirilebilir kitaplar ve broşürler, video içerikler ve en son araştırmalar gibi birçok ücretsiz kaynak

sunmaktadır. Bu kaynakların yaygınlaştırılması için www.StutteringHelp.org ve www.tartamudez.org web siteleri kullanılmaktadır. Ayrıca, vakfın sosyal medya platformları, her yaştan bireyin farkındalığını artırmasına olanak tanımaktadır.

Toplum Bilgilendirmek İçin Kullanılan Bir Broşür



(Türkçesi: Kekemeliği olan çocuklara yardım etmek için çok fazla yol var... Hiçbir şey yapmamak ise bu yollardan biri değil!)

Kekemeliği Olan Ünlü Bireylerin Bir Kısmı



James Earl Jones



Emily Blunt



Ed Sheeran



Joe Biden



John Stossel Biden



Bill Walton



Bob Love



Dr. Alan Rabinowitz

Bu ünlüler, Amerikan Kekemelik Vakfı'nın web sitesinde yer almaktadır. Bu isimlerin birçoğu, toplumsal farkındalık kampanyalarına katkı sağlamıştır.

Kekemelik Geçici Mi?

Kekemelik dalgalı seyredebilir. Şiddetli kekemeliği olan bireyler bile, bazen kekelemeden konuşabilir. Ancak, dalgalı olması, hoş olmayan bir duruma uyum sağlamayı zorlaştırır. Bu da, deneyimlenen durumu daha rahatsız edici hale getirir. (Van Riper)

Kekemelik Ne Zaman Artar?

Başarılarınız veya sosyal kabulünüz nedeniyle motivasyonunuz veya otorite gücünüz yüksek olduğunda kekemeliğiniz azalabilir. Herhangi bir iletişim durumunda iletişim stresi, kötü haberler ve hayal kırıklıkları bekliyorsanız veya hissediyorsanız, kekemeliğiniz artabilir. Kaygı, suçluluk ve karşıtlık yaşıyorsanız veya bunları bekliyorsanız, daha fazla kekelersiniz. Ayrıca, ileride kekemelik ile ilgili geçmiş deneyimlerinize bağlantılı sözcükler veya durumlar görürseniz kekemelik artabilir. Kekemeliği olan bireyler, otorite figürleriyle, sabırlı olmayan dinleyicilerle, kekemelikte alay eden veya acıyan kişilerle konuşurken de zorluk yaşayabilir. Kekemeliği olan bireylerin çoğu; dinleyicinin ilgisini kaybetmesine, kesintilere, reddedilmeye, hayal

kırıklığına ve kaygıya karşı çok hassastır. İçsel veya dışsal faktörler, mevcut stres, geçmişteki zorluklar veya gelecekte beklenen zorluklar, kekemeliği olumsuz etkileyebilir. (Van Riper)

Adınızı Söylemek Neden Zor?

Kekemeliği olan bir birey için adını söylemek özellikle zor olabilir; çünkü, isim söylerken hız beklentisinin yanı sıra, isim söylemenin ağır bir öz kavram ve psikolojik yük taşıdığı belirtilebilir. İsim, kişiyi tanımlar. Kişinin bütünü temsil eder; başkalarının, bireyle ilgili tüm fikirlerine işaret eder. Ayrıca, bireyin kendi ismini başka bir isimle değiştirerek söylemesi de mümkün değildir. Bir bireyin sözcük dağarcığındaki tüm sözcükler arasında, ismimiz, kesin olarak bilmemiz ve tereddüt etmeden otomatik olarak söylememiz gereken bir şeyi temsil eder. Kekemeliği olan bireylerin çoğu, kendi ismini söylemeye çalışırken sayısız hayal kırıklığı deneyimler; bu, isimlerin söylenmesi için de ciddi bir zorluktur. (Murray)

Duyarsızlaşmak İçin Çaba Göstermeli Misiniz?

Üniversitedeki ilk iki yıлымda, kekemeliği olan bireylerin başkalarının yanında rahat hissetmelerini sağlamak için sorumluluk alması gerektiğini daha net bir şekilde anlamaya başladım. Kekemeliği olan birey, kekemelik konusunda hassasiyetini azaltırsa çevresindekiler daha rahat hissedeceklerdir. Bu da, bireyi daha rahat hissettirecek ve daha az kekeleyecektir; böylece, kısıtlı döngü tersine dönebilecektir. Konuşmamla ilgili yapıcı bir şey yaptığım için zorluklara daha fazla gülümseyebiliyordum. Hatta, istemli olarak kekemeliği taklit edebiliyordum. (Gregory)

Korkuyla Yüzleşmeli Misiniz?

Kekemeliği olan bireylerin çoğu gibi benim gençliğim de kekemeliğimden kurtulmak için çaresizce umutlu olmak ve umutsuz olmak arasında gidip gelmekle geçti. Bu, elbette benzersiz bir durum değil; kekemeliği olan bireylerin benzer duygular yaşama ihtimali olasıdır. Kendinize, sizi gerçekten rahatsız eden veya umutsuzluğa neden olan şeyin ne olduğunu hiç sordunuz mu? Kekemeliğiniz mi, yoksa insanların kekemeliğinize vereceği tepkinin korkusu mu? İkincisi değil mi? Bireyler, kekemeliğin sonucunda insanların ne söyleyeceği

veya ne yapacağı konusunda çok fazla kaygı hisseder. Bu hisler, azalabilir. Kaygı ve umutsuzluk duygularımı çok iyi hatırlıyorum. Bu korkunç duyguların bir kısmını ortadan kaldırmayı öğrenebilirsiniz; kekemeliği olan diğer bireyler gibi kendinize yardımcı olabilirsiniz. Bu hedefe ulaşmak için kullanabileceğiniz etkili bir yöntem var: Korkularınızla yüzleşmek! Bunu tavsiye olarak vermek kolaydır; fakat, uygulaması zordur. Bu tavsiye, kekemeliği olan bireylerin çoğuna yardımcı olmuştur ve size de yardımcı olabilir. Bir şekilde, başkalarının tepkilerine karşı duyarsızlaşmayı öğrenmeli ve insanların kekemeliğinize karşı gerçek veya hayali tepkilerinin ruh sağlığınıza ve huzuru-nuza etki bırakmaya devam etmesine izin vermemelisiniz. (Adler)

Her Türlü Terapi Geçici Bir Fayda Sağlar Mı?

Gerçek şu ki, kekemeliği olan bireyler, önemli etkileri olduğuna güçlü bir şekilde inandıkları her yöntem ile bir süreliğine fayda görebilir. Kekemeliği olan birey, etkileyici ve prestijli bir rolü olan ve kullandığı yöntemlere kuvvetli şekilde inanan bir dil-konuşma terapistinden yardım alırsa geçici bir fayda görmesi mümkündür. (Bloodstein)

Durmak Neden Zordur?

Kekemeliği olan bireylerin çoğu, sessizlikten korkar ve kendi konuşmalarında herhangi bir anlık duraklama veya ses kesintisi, panik benzeri tepkilerle sonuçlanır. Belki de, kekemeliğin sıklıkla ilk hecelerde meydana gelmesi ve bireyin konuşmaya başladığında daha fazla zorlanması bununla ilgilidir. Birey, kendi konuşmasında herhangi bir sessizlik anından korkmayı, çekinmeyi ve oldukça hoşgörüsüz olmayı öğrenir. (Sheehan)

Sorumluluk Üstlenmeli Misiniz?

Konuşmam üzerinde çalışırken günlük yaşama faydalı bir şekilde uygulanabilecek birçok keşif yaptım. Terapiye başladığımdan beri, davranışlarımdan ve başkalarının beni değerlendirme biçiminden sorumlu olduğumu fark ettim. Ayrıca, etkinliklerin bir kısmına katılmamak veya olabildiğince başarılı olamamak için kekemeliğimi bahane olarak kullanma eğilimimin farkına vardım. (Gregory)

Problem Ne Kadar Şiddetli Olabilir?

Yazar, Stanford Üniversitesi'nde öğrenciydi ve iki haftalık tatil için eve gelmişti. O sırada, kekemeliği çok kötüydü. Anlattığına göre: "Bir öğleden sonra odamda çalışıyordum; mürekkepli kalemle bir şeyler yazıyordum. Kazara mürekkep şişesini devirdim ve mürekkep; kağıtlarımın, kitabımın, yeni kurutma sayfamın, masanın ahşap kısmının ve altındaki halının üzerine döküldü. Yan odada oturan annem, nefesimin kesildiğini duydu ve bana ne olduğunu sordu. Onun odasının kapısına gittim ve orada durup cevap vermeye çalışırken, sanki biri beni omuzlarımdan tutup şiddetle sallıyormuş gibi hissettim. Titremeyi durdurmak için çabalarken yüzüm kırmızıya ve sonra da mora büründü. Sanki devasa bir balon gittikçe büyüyor, yıkıcı bir güçle patlamak üzereymiş gibi hissettim ve kendimi bundan koruyacak hiçbir yolum yoktu. Tam o anda içimden 'mürekkep!' diye bir çığlık patladı. Bu, şimdiye kadar yaşadığım en kötü tıkanmaydı. Kırk ya da elli saniye sürmüş olmalı." (Murray)

Ritim veya Melodi, Kekemelik Terapisinde Yaygın Olarak Kullanılıyor Mu?



Gençlik yıllarında, yazar ticari kekemelik merkezlerinden birkaçına katıldı ve okuduklarından anladığı kadarıyla bu kurumlar kekemeliği olan bireyleri sömüren diğer kurumların tipik örnekleriydi... Biri kol sallama, diğeri göz, el veya vücut sallama, üçüncüsü ise tüm kelimelerin birleştirildiği ve tüm ünsüzlerin peltekleştirildiği ritmik bir sürekli konuşma biçimini kullanıyordu. (Van Riper)

Ne Tür Bir İş Aramalıyım?

Genel olarak, kekemelik sorunu olan bireyler oldukça zeki ve yeteneklidir. Ancak, gerçekçi kapasiteleri ve potansiyelleri ile kendilerinden gerçekçi olmayan beklentileri arasında bir tutarsızlık olduğu görülmektedir. Bir kişinin kapasitelerini ifade edebileceği ve rahat bir yaşam sürebileceği birçok verimli alan olmasına rağmen, kekemelik sorunu olan birçok kişinin sözlü iletişimin çok önemli olduğu işlere veya mesleklere yöneldiğini gözlemledim. Konuşma gücüğü çeken

kişilerin satış elemanı, avukat, psikolog ve radyo spikeri olmaları sık rastlanan bir durumdur. (Barbara) Editörün notu: Daha fazla bilgi için StutteringHelp.org adresinden İşverenler için Cevaplar broşürünü indirin (the brochure Answers for Employers)

Zor Sözcükleri Daha Kolay Söylenen Alternatifleriyle Değiştirmek Daha İyi Olmaz Mı?

Kaçındığınız sözcükleri, kaçınmadığınız sözcüklerle değiştirme sıklığını azaltırsanız konuşmanızla ilgili daha iyi hissedersiniz. Bunu test etmek için beş telefon görüşmesi yapın ve sözcükleri kaç kez değiştirdiğinizi not edin. Ardından, mümkün olduğunca az sözcük değişikliği yapmaya çalışarak beş telefon görüşmesi daha yapın. Kekemeliği önlemek için kelime veya cümle değişikliği yapmadığınızda nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Kekemelikten duyduğunuz korkunun, kekemelikten daha büyük bir sorun olduğunu fark edebilirsiniz. (Trotter)

Konuşurken Sorunlardan Kaçınmanız Gerekmez Mi?

Her şeyden önce, kekelememek için ne kadar az çaba sarf ederseniz ve korkulan sözcüklerden ve durumlardan ne kadar az kaçınırsanız, uzun dönemde o kadar az kekeleyeceğinizi unutmayın. (J. D. Williams) Kekemeliği olan birey, akıcı konuşma denemelerinde, ara sıra ortaya çıkabilecek problemler nedeniyle giderek daha fazla korku hissedebilir. Kekemeliği önlemek için ne kadar çabalarsa veya kekelemeliğini gizlemeye çalışırsa bir sorunu olduğunu o kadar inkar etmiş olur. (Czuchna)

İnsanların Bir Kısımının Hâlâ Güldüğü Tek Engel Kekemelik Mi?

Belki de bir gün, kekemeliğimi alay eden ve taklit edenleri tamamen affedebileceğim bir gün gelecektir. Kekemeliği olan bir bireyle alay etmenin veya ona karşı sabırsızlanmanın, gözle görülür fiziksel engeli (körlük veya yürüme engeli gibi) olan birine gülmekle aynı derecede acımasız ve mantıksız olduğunu düşünürüm. Kekemeliği olan bireylere eziyet edenlerin, bunu kendi zayıflıklarını veya eksikliklerini telafi etmek için yaptıklarına inanıyorum. (Wedberg)

Kendinizi Tanıtmaya Çalışmalı Mısınız?

On beş ile yirmi yaşları arasında konuşmam üzerinde oldukça yoğun bir şekilde çalıştım. Aşamalı olarak ilerledim; kendime güvenim artana kadar plan, deneyimleme ve tekrar plan vb. yoluyla giderek zorlaşan durumlar üzerinde çalışmam gerektiğini fark ettim. Örneğin: üniversitedeki ilk yılımda kendimi tanıtmam konusunda çalıştım. Dinleyicimle, göz teması kurmaya çalıştıktan sonra, konuşmamı değiştirmeye ve bazı istemli kekemelik denemeleri yapmaya başladım; Örneğin: “Benim adım, Gre-Gregory (I'm Hugo Gre-Gregory).” Yıl sonuna kadar kendimi veya başkalarını tanıtmaktan asla kaçınmadım. (Gregory)



Mükemmel Bir Akıcılık İçin Çabalamak Gerekir, Değil Mi?

Normal konuşmada da, birçok akıcısızlık bulunur. (Moses)

Konusurken duraksamanızın ve kekelemenizin çoğunun, diğer insanlarda da görüldüğünü fark etmeniz sizin için iyidir. Kendinize, kekelemeyen diğerleri gibi bakarsanız, konuşmanız bir nehir gibi akıcı olmadığı sürece normal konuşmadığınızı düşünürsünüz. Aslında, akıcılık sorunlarınızın, çoğu kekelemeyen konuşmacılarda da görülür ve dolayısıyla, onlar sizi dinlediklerinde de böyle değerlendirir. (Johnson)

Dil formülasyonu ve konuşma üretiminin mükemmel bir uyum içinde olmasına sıkça rastlanmaz. Çoğumuzun dil formülasyonunda hatalar ve konuşma üretiminde kusurlar vardır... Yaptıklarınızı, arkadaşlarınızın yaptıklarıyla karşılaştırın. Onlar da sesleri, sözcükleri ve cümleleri tekrarlayabilir, zor bir kelime söylerken "ıı" diye araya girebilir veya duraksayabilir. Terapide, serbest akıcılık kabul edilebilir ama mükemmel akıcılık sağlanmamalıdır. (Boehmler)

“...beklentilerinizi daha gerçekçi hale getirin....”

-Barbara

Kekemeliği olan bireylerde, Demosthenes'te* olduğu gibi kompleks bir durum vardır. Buna dayalı olarak konuşma ve zeka konusunda kendilerinden aşırı ve ulaşılmaz taleplerde bulunurlar. Bu sözel mükemmeliyetçilik yaratır; içsel kaos ve kargaşa ise beraberinde gelir. Kekemeliği olan birey, her zaman sakin konuşması gerektiğini, asla bir dalgalanma yaşamaması gerektiğini ve dinleyicisini sürekli kontrol altında tutması gerektiğini düşünür. Konuşurken, kendisinden en üst düzeyde ve imkansız yakın taleplerde bulunur. Sözlerinin efendisi olması ve sürekli akan gerçekler ve fikirler deposuna sahip olması gerektiğini hisseder. Net ve öz bir şekilde konuşmalı, doğru zamanda durmalı, fikirlerinin önüne geçmemeli ve konuşurken sürekli doğal olmalı... Bu ikilemi önlemek için beklentilerin daha makul hale getirilmesi gerekir. (Barbara)

Demosthenes Doğru Bir Fikir Bulmuş Olabilir Mi?

Demosthenes'in çakıl taşları efsanesini ve bu tür hikayeleri, kekemeliğim şiddetli olduğu için neredeyse her gün duyardım. Her şeyi denedikten sonra bir keresinde ben de çakıl taşlarıyla konuşmayı denedim. Efsaneye pek inanmıyordum ve bundan vazgeçmem gerektiğini hissettim. Çakıl taşlarını neredeyse yutuyordum ve hızla yeni destekler aramaya devam ettim. (Sheehan)

Herkesin Tavsiyesine Uymaktan Kaçınmalı Mısınız?

Kekemelik, yanlış terapilerle daha da kötüleşebilen bir bozukluktur. İyi niyetli ancak bilgisiz birçok kişi, önerileri ve tepkileriyle kekemeliği sadece daha zor hale getirmiştir. Ayrıca, bu durum, kekemeliğin daha şiddetli ve sık hale de gelmesine sebep olmuştur. Tüm konuşma bozukluklarında olduğu gibi bu bozukluk da özel bir anlayış

* Demosthenes, MÖ 4. yüzyılda yaşamış ve tüm zamanların en büyük konuşmacılarından biri olarak kabul edilmiştir. O kadar güçlü bir konuşmacı olarak bilinir ki, konuşmaları Atina vatandaşlarını Büyük İskender'e karşı birleşmeye ve onu yenmeye teşvik etmiştir. Bu da, antik Yunan tarihini önemli ölçüde etkilemiştir. Söylentilere göre, dilinin altına çakıl taşları koyup dalgaların uğultusunun üstüne çıkarak kekemeliğini yenmiştir.

gerektirir. (Van Riper) Kekemeliği olan çoğu yetişkin, doğrudan veya dolaylı olarak kekemeliği tamamen durdurmayı amaçlayan iyi niyetli öneriler almıştır. Bu öneriler, müthiş bir şekilde hızlı düzelmeyi ve akıcı konuşmayı hedeflemektedir. Kekemeliği olan bireylerin çoğu, komşularının ve tanımadıkları kişilerin çok da gerekli olmayan tavsiyelerini alırlar: “Rahatla, söylemek istediklerini düşün, yavaşla, derin bir nefes al, ağzında çakıl taşları varken konuşmayı denedin mi vb.” Kekemelik, doğası gereği insanların basit çözümler önerdiği karmaşık bir sorundur. Komşular ve tanıdıklar, genellikle kanser veya diyabet tedavisi konusunda tavsiye vermezler. Kekemelik ise dalgalandığı için işlevsel ve/veya gerçek olmayan fikirlerin ortaya çıkmasına neden olur. Basit ‘terapi’ ile sıklıkla karşılaşılır ve tıp tarihi bunlarla doludur. Bilgili olduğu düşünülen zeki insanlar bile bunlara inanabilir ve kendilerini tuzağa düşürebilirler. (Sheehan)

Kekemeliği Başkalarına Açıklamalı Mısınız?

Bazen, sizin için önemli olan kişilere kekemeliğiniz hakkında bir şeyler açıklamak yararlı olabilir. Bu kişi ebeveyniniz, öğretmeniniz, arkadaşınız, işvereniniz veya iş arkadaşınız olabilir. Örneğin, kekemelik anında karşınızdaki kişiye, dinleyicinizden beklediğiniz davranış şekillerini açıklayabilirsiniz. Bunun amacı, sizin ve konuştuğunuz kişilerin kekemeliğiniz konusunda daha rahat olmasını sağlamaktır. Bir kişinin kekemeliğinizi anladığını hissederseniz kekemeliğiniz o kişinin yanında azalma eğilimi gösterir. Açık ve dürüst bir tutum, tüm bireyler için sağlıklıdır. (Trotter)

Neden ‘Profesyonel Şekilde Kekemeliği Olan Bir Birey’ Olmalıyım?

Dil-konuşma terapisti olarak eğitimime başladım; eşim ve çocuklarımın arkadaşlarına anlattığı gibi, ‘profesyonel bir kekeme’ olarak kariyerimi ilerlettim. Bu arada, eşim birine ‘Hugo profesyonel bir kekemedir’ dediğinde, o kişinin “Kekemeliği mi var?” veya “Neden bunu söylüyorsun?” der gibi biraz şaşkın göründüğünü hep fark ettim. Önemli olan, **kekemeliğimiz konusunda çok açık olmak** gerektiğidir. Çok erken bir aşamada, bu tutumun terapide önemli bir unsur olduğunu özümstedim. (Gregory)

Değişebilir Misiniz?

“Leopar beneklerini değiştiremez.” Böyle düşünme ve konuşma alışkanlığınız varsa, muhtemelen kendinize “bir kez kekemeliği olan, hep kekemeliği ile kalır” dersiniz ve sonra da sizin için gerçekten hiç-bir umut olmadığı gibi iç karartıcı bir düşünceye kapılırsınız. Umudunuz varsa, bir gün bir yerde şansınız dönecek ve sizin kekemeliğinizi ortadan kaldıracak veya uzaklaştıracak birini bulacaksınız. Sanki sihirli bir dokunuş olacak ve kekemeliği olan birinden bir gün olmak istediğiniz normal bir konuşmacıya dönüşeceksiniz. Bu tür bir istek, hap şeklinde sihirli iksirler veya mucizeler yaratabilen gizli ya da gizemli yöntemler hakkında hayaller, özellikle de gündüz düşleri yaratır. Bu, sorunu kendinizle yüzleşmenizi ve kendi çabalarınızla burada ve şu an bu konuda yapıcı bir şeyler yapmanızı teşvik etmez. Bu bakış açısıyla, daha iyi konuşmanızı engelleyebilir ve öğrendiğiniz şeyleri de unutabilirsiniz. (Johnson)

İyileşme Uzun Sürer Mi?

İyileşme uzun ve aşamalı bir süreç olacaktır. (Murray)

Kekemeliği olan bir birey, alıştığı kekemelik şeklini kökten değiştirmek istiyorsa uzun bir süre boyunca ısrarla ve özenle çalışmalıdır. (Johnson)

Kekemelik sorununu çözmek, kendi ağzınızı kontrol etmek zaman alır; bu, bir gecede başarılacak bir şey değildir. Ne kadar süreceğini söyleyemem; çünkü kekemeliği olan hiçbir birey, bu sorunu aynı şekilde ele almaz veya aynı hızda ilerlemez. Fakat, hepsinin ortak noktası, onları ileriye götüren ve etkileyici bir hayal olmasıdır. (Emerick)

Unutulmaz Bir Deneyim

Yirmi yedi yıl önce, oğullarının kronik konuşma sorununu çözmek için çaresiz bir girişimde bulunan ailem, kısıtlı birikimlerini harcamak suretiyle beni ticari bir kekemelik kursuna gönderdi. Ne yazık ki,

onların hayal kırıklığına ve benim derinleşen umutsuzluğuma rağmen, bu da başka bir girişimdi. Eve gitmek için trene bindim. Hüzünlüydüm; bu sırada, nazik, yaşlı ve gri saçlı bir görevli koltuğumun yanında durdu ve gideceğim yeri sordu. Ağzımı, defalarca prova ettiğim ‘Detroit’ kelimesini söylemek için açtım ama ağzımdan çıkan tek şey bir dizi boğuk ses oldu. Boğazımdaki korkunç sıkışmayı azaltmak için karın kaslarımı sertçe gerginleştirdim ve sessizlik oldu. Sonunda, yaşlı adam iki odaklı gözlüklerinden bana baktı; başını salladı ve hafif bir gülümsemeyle, “Peki, genç adam, ya kendini ifade et ya da yük treninde kargo olarak yoluna devam et” dedi.

Benim etrafımda şok dalgaları oluşurken görevli sallanan yolcu vagonunun koridorunda ilerlemeye devam etmişti. Öfkem ve hayal kırıklığım, gözyaşlarıyla bulanıklaşan pencereden hızla geçen manzara ile birleşti. Yakınımda oturan yolcuların gizli bakışlarını hissettim. Boynumdan yavaşça kızıl bir utanç dalgası yükseldi ve başım umutsuzlukla zonklamaya başladı. Uzun zaman sonra görevlinin bu keskin yorumunu tekrar hatırladım. Yıllarca bu ve diğer kekemelik yaralarını kendim sardım ve öfkemi hep sıcak tuttum. Bir gün tüm bu düzeltilemez yanlışları düzelterceğimi hayal ettim. Sonunda, onun özlü kelime oyunu hayatımı değiştirdi. İnanılmaz bir şekilde, yaşlı adam haklıydı. (Emerick)

İngiltere Kralı VI. George Radyo Yayınlarında Ne Kadar İyi Konuşurdu?

Faaliyetlerini yakından takip ettiğim kişilerden biri de, İngiltere Kralı VI. George'tu. Onun, ilk Noel konuşmasını büyük bir heyecanla dinledim; çünkü, onun kekemeliğinin olduğunu duymuştum. O günlerde önceden kayıtlı yayınlar yaygınlaşmaya başlamış olsa da, konuşmasını canlı yapmayı tercih etmişti. BBC'yi tam vaktinde yakaladım ve parazitlerin arkasından, 'Bayanlar ve Baylar, Majesteleri Kral VI. George' dendiğini duydum.



Kral VI. George

Konuşmaya zorlanmadan başladı; ancak, bir süre sonra kelimeler gitgide daha zahmetli bir hal almaya başladı. Kelimelerin arasında duraksıyordu; önce kısa kısa olan bu boşluklar, giderek uzamaya başladı. Konuşmanın ritminden bir bloğun (tıkanmanın) gelmekte olduğunu hissediyordum. Nefesimi tutmuş, o anı bekliyordum. Uzun bir sessizlik oldu ve ardından boğazından mücadele sesleri ve kelimelerin birden ağızından fırlamasını sağlayan hızlı tekrarlar... O ilk yayın sırasında bu durum birkaç kez tekrarlandı. Kral George, bu engelle rağmen halka açık konuşmalar yapmaya devam etti. Ülkesinin, ona en çok ihtiyaç duyduğu anda ilham veren kişi oldu. Almanya'ya

savaş ilan ettiğini duydum. O kadar duygusal bir an yaşıyordu ki; zar zor konuşabiliyordu ama mesajı netti. Kral George, kekemeliğinden tamamen kurtulmasa da, hükümdarlığı sırasında konuşma becerisi büyük ölçüde gelişti. Konuşmaları, genel-



likle kekelediği kelimeleri kullanmak zorunda kalmayacağı şekilde düzenleniyordu. Son hastalığı gücünü tüketmeye başladı ve o yıl Noel konuşmasında oldukça fazla kekeledi. (Murray)

Çocukluk Anıları...

Kekemeliğimle ilgili en net hatırladığım şey, kendi sesimin boğuk çıkması değildi. Aslında hatırladığım şey, bir kelimeyi söylemekte zorlandığımda diğer insanların yüzlerindeki sabırsız bakışlarıydı. Karşımdaki kişinin gözleri, benim hissettiğim acı ve hayal kırıklığını yansıtıyorsa bu beni daha da rahatsız ediyordu. Bana yardım etmek için yapabilecekleri hiçbir şey yoktu; ben de, onların sempatisini kesinlikle istemiyordum. O zamanlar, dokuz-on yaşlarındaydım.

Kekemeliği olan bireylerin çoğu gibi, ben de normalde akıcı konuşan insanların anlayamayacağı bir şekilde yaşamayı öğrenmiştim. Ağzımı her açtığımda, söylemek istediğim cümleyi zihnimde gözden geçirir; kekemelik yapabileceğim bir kelime olup olmadığını kontrol ederdim.

Benim için konuşmak, otoyolda giderken birçok reklam panosunu yüksek sesle okumak gibiydi. Normal konuşmak için sabit bir hızda ilerlemem gerektiğini biliyordum. Ancak ara sıra, önümdeki beş altı reklam panosu kadar ileride yolu tıkayan devasa bir kaya gibi bir engel fark ediyordum. O kelimeye geldiğimde, söyleyemeyeceğimi biliyordum. Neden bir kelime kekelediğimi, diğerinde kekelemediğimi hiç anlayamadım.

Seslerin bir kısmı, örneğin kelimenin başındaki ‘m’ sesi, özellikle zordu; ancak, bu sesler için bile bağlam çok önemliydi. Bir cümlede, ‘m’ ile başlayan iki kelime olabilir; örneğin, “I’ll have to ask my mother” (Anneme sormam gerekecek). Bu cümleyi zihnimde kurduğum anda, ‘my’ sözcüğünü söylemekte sorun yaşamayacağımı ama ‘mother’ sözcüğünü söylememin imkansız olduğunu biliyordum. Böyle durumlarda, genellikle kullandığım strateji, hızlanarak bunu aşmaya çalışmaktı. Başardığımda cümle şöyle çıkıyordu: “Anneme (derin nefes almak için duraklama), sormam gerekecek.”

Bu numara, bazı insanları çok hızlı konuştuğum için kekelediğime ikna etmek için sıklıkla işe yaradı. Ancak, bu numara işe yara-

madığında cümlenin ortasında dilim tutulur; ne ileri ne de geri gidebilirdim. Bazen, zor bir kelimenin ilk sesine kadar gelip, kitaplarda ve filmlerde genellikle gülmek için taklit edilen klasik kekemelikte, bozuk bir plak gibi onu tekrar etmekten başka bir şey yapamazdım. Sıklıkla, tamamen tıkanırdım; kelimenin ilk sesini oluşturmaya çalışırdım ve içimdeki bir şey kapanırdı; böylece, ağzımı açsam da hiçbir şey çıkmazdı.

O noktada, genellikle geri çekilip bir başka yol arardım. Bazen tek yapmam gereken, aynı anlama gelen daha az sorunlu bir kelime bulmaktı. Örneğin, “Aileme danışmam gerek” gibi bir cümle ile kurtulabilirdim. Eş anlamlı bir kelimeyi yeterince hızlı bulamazsam cümleyi ifade etmekten başka seçeneğim yoktu, zor kelimeyi başka bir yönden ele almaya çalıştığımda sonuç şöyle olabilirdi: “Anneler nasıldır bilirsin; önce ona soram iyi olur.” Aynı kelimenin neden bir bağlamda diğerine göre daha kolay söylenebildiğini hiç anlamıyordum. Bu şekilde işe yaradığında, başarımdan tuhaf bir gurur duyuyordum; kimse, akıcı konuşabilmek için bir tür yürüyen sözlük haline gelmem gerektiğini bilmiyordu. Ancak, sözcük değiştirme ve dolaylı ifade stratejileri kendi sorunlarını da beraberinde getirdi.



Cümlenin orijinal ifadesinden ne kadar uzaklaşırsam, anlamın ince değişikliklerinin sızmasına karşı o kadar dikkatli olmam gerekiyordu. Dikkatli olmazsam -sırf bir şeyler söylemek uğruna- istemediğim şeyleri bile söyleyebilirdim. Bir bakıma, durumum, sansür riski altında iletişim kurmaya çalışan totaliter bir ülkedeki bir yazarın durumundan çok da farklı değildi. Sansürü kafamın içinde taşıdığım gerçeği, durumu daha az baskıcı hale getirmiyordu.

(Bu son kısım, Gerald Jones’un Farrar, Straus & Giroux tarafından yayınlanan ‘Stuttering, The Disorder of Many Theories’ kitabından alıntılanmıştır.)

Kekemelik Hakkında Son Düşünceler...

Kısa süre önce bir kalp yetmezliği geçirdim ve işleri yoluna koymam gerektiği söylendi. Kekemeliğe ilgili 85 yıl boyunca öğrendiklerimi özetleme ihtiyacı hissediyordum. On altı yaşında bir gençken bir huş ağacı fidanına yemin ettim; hayatımı kekemeliğin nedenini ve çözümünü bulmaya adayacaktım.



O ağaca, yıllar sonra geri döndüm ve ikisini de bulamadığımı itiraf ettim. O huş ağacı, uzun zaman önce öldü; hâlâ yaşıyor olsaydı, bugün de aynı şeyi söylemek zorunda kalırdım. Binlerce kekemeliği olan birey tanıdım; onlarda ve kendimde bu bozukluğu inceledim. Bu bozukluk hakkında araştırmalar yaptım ve çok yazdım. Dünya literatürünün çoğunu okudum. Farklı terapi yöntemlerinin çoğunu denedim; birçok kişinin problemini çözmesine yardım ettim. Ancak, bir kısmına da yardım edemedim. Peki kekemelik hakkında nihai sonucum nedir? Şunlara inanıyorum:

- Kekemelik, esasen konuşma için gerekli olan karmaşık hareketlerin zamanlamasında küçük gecikmeler ve bozulmalar oluşturan nöromusküler bir bozukluktur.
- Bu gecikmelere verilen olağan tepki, sözcüklerin otomatik olarak tekrarlanması veya uzatılmasıdır.
- Çocukların bir kısmı, genetik veya henüz bilinmeyen beyin patolojisi nedeniyle, diğerlerine göre bu gecikmeleri daha fazla yaşayabilir.
- Kekelemeye başlayan çocukların bir kısmı, büyümeleri sayesinde kekemelik anlarına mücadele veya kaçınma ile tepki vermedikleri için akıcı konuşmaya başlayabilir.
- Hayal kırıklığı veya cezalar nedeniyle, mücadele eden veya kaçınma davranışı gösteren bireyler ne türde terapi alırlarsa alsınlar; muhtemelen, hayatlarının geri kalanında kekelemeye devam edeceklerdir.

- Bu mücadele ve kaçınma davranışlarının öğrenilmiş olduğu, bunların değiştirilebileceği ve sadece gecikmelerin değiştirilemeyeceği gerçektir.
- Kekemelik tanısı almış kişilerin terapisinde, akıcılık bozukluklarının sayısını azaltmak veya kekemeliği tamamen ortadan kaldırmak amaçlanmamalıdır. Akıcılığı artıran yöntemler, geçici olarak kekemeliğin azalmasını sağlayabilir; ancak, bunu kalıcı hale getirmek neredeyse imkansızdır. Kekemeliği olan bir birey zaten akıcı konuşmayı bilmektedir. Bilmediği şey ise, kekemeliktir. Birey, kekelemeyi o kadar kolay ve kısa sürede öğrenebilir ki, çok yeterli iletişim becerilerine sahip olabilir. Ayrıca, birey zorlanmadan veya kaçınmadan kekeleyebileceğini keşfettiğinde, hayal kırıklığı ve diğer olumsuz duyguların çoğu azalacaktır.

Söyleyecek başka bir şeyim var mı? Evet, birilerinin o huş ağacına verdiğim sözü yerine getireceklerine dair hâlâ umudum var. Ayrıca, kekemelik olsa da mutlu ve verimli bir hayat sürmenin mümkün olduğunu da kanıtlamak istiyorum.

Charles Van Riper

Kekemellekle ilgili daha fazla bilgi edinmek için aşağıdaki kaynakları ziyaret edebilirsiniz:



StutteringHelp.org ve tartamudez.org adreslerinde ücretsiz elektronik kitaplar, broşürler, videolar ve diğer kaynaklar bulunmaktadır.

Sözlük

Bu sözlükte, kitapta kullanılan ve kullanılmayan birçok dil-konuşma bozukluğu terimi listelenmiştir. Bunlara; okuyuculara, kekemelikle ilgili kitaplarda sıklıkla kullanılan ifadelerin anlamlarını aktarmak amacıyla yer verilmiştir.

Açık Davranış (Overt): Net bir şekilde görülebilen ve/veya duyulabilen davranıştır. Gizli/Örtük (Covert) kavramının, zıt anlamlısıdır.

Adaptasyon Etkisi: Aynı veya oldukça benzer sözel bir materyalin sesli şekilde birden fazla kez okunması sonucunda kekemelik davranışlarının sıklığında ve/veya şiddetinde görülen geçici azalmadır. Adaptasyon bazen, aynı metnin ardışık okunması sırasında gözlemlenen kekemelik sıklığı üzerinden ölçülür. Kekemelik sıklığındaki azalmaya ek olarak, genellikle kekemeliğe eşlik eden eforda (gerginlik-mücadele) ve kekemelik anlarının süresinde de eş zamanlı bir azalma görülür.

Afazi: Merkezi sinir sistemi hasarı sonucunda, dilin alıcı ve/veya ifade edici kullanımının kısmi veya tamamen kaybıdır. Afaziden (örneğin, tutuk afazi) etkilenen bireyler sıklıkla konuşma akıcılığını sürdürmekte sorunlar yaşarlar; ancak, bu durum kekemelikten farklı bir konuşma bozukluğu olarak kabul edilir. Bu bireyler, sıklıkla sözcük bulma ve sözcük geri çağırma problemleri yaşarlar; bu zorluğu da, genellikle sözcük değiştirme (yerine başka kelime koyma) ve dolaylı anlatımlarla kompanse etmeye çalışırlar.

Aksan: Sözcük veya sözcük öbeklerinde belirli hecelerin vurgu, tonlama veya ses yüksekliği ile belirginleştirilmesidir.

Akıcı Konuşma: Doğal süreklilik, hız ve çaba düzeyleriyle konuşabilme becerisini içerir. Akıcılık, konuşma birimlerinin (sesler, heceler, sözcükler ve ifadeler) uyumlu bir şekilde bir araya gelmesidir. Akıcı konuşma, kolayca akar; genellikle, çaba sarf etmeden gerçekleştirilir. Anormal derecede duraklamalı, yavaş veya yoğun çaba gerektiren konuşmalar akıcı değildir.

Akıcılık Şekillendirme: Akıcılığı şekillendirme terapisi genellikle edimsel koşullanma ve programlama ilkelerine dayanır; örneğin, nefes akışı yönetimi, ardışık yaklaşımlar ve akıcılığı artırıcı davranışlar

gibi akıcılık hedeflerinin pekiştirilmesi, bu doğrultuda kullanılır. Öncelikle, kontrollü bir uyaran durumunda belirli bir akıcılık formu oluşturulur. Bu akıcılık pekiştirilir ve klinik ortamda normal konuşma diline yakın şekilde aşamalı olarak değiştirilir. Daha sonra, bu konuşma biçimi, bireyin günlük konuşma ortamına aktarılır.

Akıcısızlık: Akıcı olmayan konuşmayı ifade eder. Tüm konuşmacılar, zaman zaman akıcısızlık ile konuşurlar; yani değişen derecelerde duraklarlar veya takılırlar. Tüm kekeleyenler akıcısızlık yaşar; ancak, her akıcısızlık kekemelik değildir. Örneğin, akıcısızlık, konuşmayı öğrenen bir çocuğun gelişimsel duraklamalarını veya bir yetişkinin konuşmasındaki atipik kesintileri tanımlayabilir. Diğer akıcısızlıklar ise apraksi, parkinsonizm, multipl skleroz, miyastenia gravis ve diğerleri gibi nöropatolojilerle ilişkilidir.

Artikülasyon: Sözlük anlamı, 'birleşme' demektir; konuşmada, birbirine bağlı söylem içerisindeki konuşma birimlerinin sesletimidir; konuşma sırasında, sesli (ötümlü) ve sessiz (ötümsüz) birimleri, anlamlı seslere dönüştüren organların hareketleridir. Büyük ölçüde alt çene, dudaklar, dil ve yumuşak damağın hareketleri aracılığıyla gerçekleştirilen konuşma fonksiyonudur.

Başlangıç (Onset): Kekemeliğin ortaya çıkış zamanını ifade eder. Kekemelik, genellikle çocukluk döneminde (ortalama 4 yaş civarında) başlar; ergenlik sonrası, genellikle travma kaynaklı başlangıçlar görülür.

Başlatma Davranışı (Starter): Bir ifadeye doğru ileri hareketi başlatmak veya yeniden başlatmak için kullanılır. Bu, bir koşarak başlama hızı kazanmak amacıyla “şey, bir bakayım” veya “bilirsin ya” gibi kalıplaşmış ifadelerin kullanılmasını içerebilir.

Beklenti (Anticipatory) Davranışları: Bireyin, kekemeliği gizlemek veya engellemek amacıyla sergilediği önleyici eylemlerdir.

Beklenen (Anticipatory) Duygular: Korkulan ses, sözcük veya durumlara yaklaşırken hissedilen kaygı ve tutumsal tepkilerdir.

Beklentiyle Mücadele Hipotezi: Kekemeliğin, hem konuşmanın gerçekleştirilmesi zor bir görev olduğuna dair önceden oluşan bir beklenti ve tahmini, hem de kekemelik anının kendisinden kurtulma çabalarıyla ilişkili gerginlikleri, zorlukları ve mücadeleyi (eforu) içerdiğini öne süren hipotezdir.

Biyo-Geri Bildirim: Fiziksel aktivitenin ölçülmesi ve bu aktivitenin kullanıcıya gerçek zamanlı olarak gösterilmesidir; böylece kişi, söz konusu aktiviteye dair farkındalık ve kontrol geliştirebilir. Klinik programların bir kısmı; kekemeliği olan bireyin akıcı konuşma üretimi için gerekli olan solunum, fonasyon ve artikülasyon gibi aktiviteleri modifiye etmesine (değiştirmesine) yardımcı olmak amacıyla biyogeribildirimden yararlanır.

Blok: Sıkışmanın tam olduğu birkaç kekemelik türünden biridir. Konuşma akışı; larenks (gırtlak), dudaklar, dil vb. gibi bir veya birkaç noktada tamamen engellenir. Bu anormallik, dinleyici tarafından - hiç ses duyulmasa veya çok az duyulsa bile- kişinin konuşmaya çalıştığına dair görsel bir farkındalık yoluyla algılanır. Bireylerin bir kısmı, bu terimi herhangi bir kekemelik anını ifade etmek için de kullanır.

Blok Sırasında Modifikasyon: Kekemeliği olan bireyin, kekeleyeceğini öngördüğü bir kelimeyi üretmeye hazırlanmak için gerçekleştirdiği bir süreçtir. (*Preparatory Set/Hazırlıklı Başlangıç* kavramlarını da inceleyiniz.)

Blok Sonrası Modifikasyon: Kekemeliği olan bireyin, üzerinde kekeleydiği bir kelimenin üretimini, kekemelik eylemi bittikten sonra düzeltmek için gerçekleştirdiği bir süreçtir. (*Cancellation/İptal* terimlerini de inceleyiniz.)

Birincil Kekemelik Tipleri: Klinisyenin anormal kabul ettiği ama çocuğu utandırmıyor gibi görünen kekemelik tipleridir. Çocuk, bu akıcısızlıkları bir zorluk veya normallik dışı durum olarak algılamaz. Örneğin, tekrarlar, duraksamalar veya uzatmalarla karakterize edilen erken dönemde çocukların konuşmasını tanımlamak için kullanılabilen bir terimdir. Bu kekemelik tipleri, çocuğun konuşma yeteneğinin büyümesi ve gelişmesi sırasında ortaya çıkar ve çocuk belirli türdeki duygusal, iletişimsel veya dilsel stres altındayken artabilir. Birçok klinisyen, kekemelik probleminin başlangıç aşamasını gözlemlese bile, bu tür bir konuşmanın, 'kekemelik' olarak etiketlenmesine karşı çıkmaktadır.

Çıkış (Pull-out): Kekemeliği olan bireyin, bir kekemelik anı sırasında yaşadığı zorluktan kurtulmasının mümkün olduğu hipotezine dayanır. Bu terim, kekemelik anının istemli olarak kontrol edilmesi ve

aşamalı bir şekilde bu anın serbestçe çıkmayı ifade eder. Bloktan çıkma sırasında kekemeliği olan birey, orijinal bloğun kendi doğal seyrini tamamlamasına izin vermez. Bunun yerine, bloktan çıkmadan ve sözcük söylenmeden önce onu modifiye etmek için bilinçli bir girişimde bulunur. Klinisyenlerin bir kısmı, bu prosedürü ‘blok sırasında modifikasyon’ olarak adlandırır.

Davranış Modifikasyonu: Öğrenme teorisi ve koşullanma ilkelerine dayanan çeşitli klinik prosedürlerin genel adıdır. Bu tür prosedürler; hem kekemeliği olan bireyin sözcüklere ve durumlara karşı verdiği bozucu negatif duygusal tepkileri modifiye etmek (değiştirmek) hem de kronik kekemeliği olan bireylerin gösterme eğiliminde olduğu uyumsuz kaçınma ve kurtulma davranışlarını azaltmak için kullanılır.

Dışa Dönük: Dikkati ve ilgi alanları büyük ölçüde kendi dışındakilere yönelmiş kişi; öncelikle sosyal faaliyetlere, grup etkinliklerine ve pratik işlere ilgi duyan kimse; ‘içe dönük’ (*introvert*) kavramının karşıtı.

Diagnosojenik Teori: Kekemeliğin klinik bir problem ve belirli bir bozukluk olarak; tanı konulmadan önce değil, tanı konulduktan sonra ortaya çıktığını savunan teoridir. Bu teoriye göre kekemelik sorunu; genellikle bir ebeveyn olan dinleyicinin, çocuğun gelişimsel tereddütlerini, tekrarlarını ve uzatmalarını kekemelik olarak değerlendirmesi, sınıflandırması veya teşhis etmesi ve bunun sonucunda bunlara kaygı ve onaylamama ile tepki vermesiyle ortaya çıkar. Çocuk bunu hissettikçe, kendisi de daha tedirgin ve endişeli konuşarak tepki verir ve sonunda gösterdiği çabalara bağlı gerginlik ve mücadele davranışları gelişir.

Dikkatin Başka Yöne Çekilmesi: Kekemelik beklentisinin en aza indirilmesi için zihnin başka düşüncelerle doldurulmasıdır. Kekemeliğe dair beklenti duygularının bilinçten uzak tutulması ve böylece, kekemelik korkusundan ve kekemelik eyleminden geçici olarak uzaklaşılması sağlanır.

Dil ve Konuşma Bozuklukları: Artikülasyon, dil, ses, akıcılık gibi iletişim bozukluklarının, değerlendirme, tanı, müdahale ve bilimsel çalışmalarını içeren sağlık alanıdır.

Dil ve Konuşma Terapisti: Artikülasyon, ses, dil ve akıcılık bozukluklarının değerlendirilmesi, önlenmesi ve tedavisi konusunda profesyonel eğitim almış kişidir. Konuşma terapisti ve dil-konuşma uzmanı gibi terimler de kullanılmasına rağmen, Amerikan Dil-Konuşma-İşitme Derneği (ASHA), 'Dil ve Konuşma Terapisti/Patoloğu' teriminin kullanılmasını tercih eder. Akademik gereklilikler arasında yüksek lisans derecesi, resmi akademik ders yükümlülüğünün ardından gözetim altında klinik uzmanlık yılının tamamlanması ve ulusal bir sınavda başarılı olunması yer alır (Bu gereklilik, ülkemizde (Türkiye) 4 yıllık lisans programının ardından elde edilebilmektedir.)

Disfoni: Organik, fonksiyonel veya psikojenik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan; ses kısıklığı, nefesli ses veya diğer fonasyon (ses üretimi) kusurlarıyla kendini gösteren ses bozukluğudur.

Dudaksız: Dudaklarla ilgili anlamına gelir; 'p, m, f, v' gibi dudak veya dudakların kullanılmasını gerektiren konuşma seslerini niteler.

Duyarsızlaştırma: Duyarsızlaştırma, genellikle duygusal ve davranışsal olmak üzere iki düzeyde gerçekleşir. Duygusal olarak duyarsızlaştırma terapisi; danışanın daha önce korku, kaygı ve diğer olumsuz duygu türleriyle ilişkilendirdiği durumlarda giderek daha rahat ve huzurlu hissetmesine yardımcı olmayı amaçlar. Davranışsal olarak ise duyarsızlaştırma; danışanın gerginlik ve mücadelenin eşlik ettiği kekemelik anları sırasındaki fiziksel gerginlik periyotlarına tolerans göstermesine yardımcı olmaya çalışır. Duyarsızlaştırmayı gerçekleştirmek için kekeleyen bireyler sıklıkla, istemli kekemelik gibi aktivitelere sakin ve rahat kalmaya çalıştıkları, giderek artan stresli durumlar hiyerarşisine maruz bırakılırlar.

Duygusal Tepkiler: Kekemeliği olan bireyin kekemelik anının öncesinde, sırasında ve sonrasında deneyimlediği hislerdir. Bu reaksiyonlar, aynı zamanda inkar ve/veya kaçınma duygularıyla da ilişkili görünmektedir. Kekemelik Öncesinde; Birey, hafif bir farkındalıktan yıkıcı bir korku ve paniğe kadar uzanabilen bir beklenti kaygısı ve endişe yaşayabilir. Kekemelik Anında; Bir kopma, kafa karışıklığı, zihinsel boşluk hissi veya kendiyi temasın kesilmesi durumu ortaya çıkabilir. Kekemelik Anından Sonra; Utanma, suçluluk, mahcubiyet duyguları ile kekemeliğin tekrar edeceği gerçeğine yönelik anksiyete (kaygı) hissedilebilir.

Duruma Bağlı Korkular (*Situational Fear*): Kekemeliği olan bireyin, konuşma zorluğunun artacağını öngördüğü belirli yerler veya olaylarla ilgili kaygılardır.

Edimsel Koşullanma: Bir tepkinin sıklığının, sonuçlar kontrol edilerek değiştirilebildiği süreçtir. Bir klinisyenin, bir tepkiyi takiben gerçekleştirilecek koşullu bir uyaran düzenleyebileceği çeşitli prosedürler vardır. Sonuç olumluysa tepkinin sıklığı artmalı; sonuç olumsuzsa tepki azalmalıdır. Bu sürecin, kaçınma ve kaçma gibi istemli davranışların öğrenilme biçimi olduğu sıklıkla kuramlaştırılır. Davranışçılar bunu, davranış değişikliği elde etmek için temel strateji olarak görürler. (Eş anlamlılar; Araçsal Koşullanma, Skinneryen Koşullanma)

Edinilmiş Kekemelik: Nörojenik Edinilmiş Kekemelik; Gelişimsel kekemelikten farklı olarak bu terim; geçmişinde kekemelik öyküsü bulunmayan çocuk, ergen veya yetişkinlerde, merkezi sinir sistemi hasarını takiben ortaya çıkan kekemelik benzeri davranışları ifade eder. Nörojenik (edinilmiş) kekemelik, genellikle ani başlangıçlıdır. Nedenleri arasında kafa travması, inme, anoksi (oksijensiz kalma), tümör ve ilaç/madde kullanımı yer alır. Çoğunlukla afazi ve dizartride görülen klinik özelliklerle birlikte seyrederek. Psikojenik Edinilmiş Kekemelik; Gelişimsel kekemelikten farklı olarak bu terim; geçmişinde kekemelik öyküsü bulunmayan bireylerde, kronik veya akut psikolojik rahatsızlıklara karşı gelişen (en azından kısmi düzeyde) bir stres sonrası tepki olarak, yetişkinlik döneminde edinilen kekemeliği ifade etmek için kullanılır. Ayrıca, konversiyon reaksiyonu ile ilişkili olarak belgelenmiş kekemelik vakalarını tanımlamak için de kullanılmıştır. Psikojenik (edinilmiş) kekemeliğin başlangıcı da genellikle anidir ve aşırı psikolojik stresle bağlantılı önemli yaşam olaylarıyla ilişkilidir.

Erteleme Davranışları: Bir sesi veya sözcüğü üretme girişimini duraklatarak, geciktirerek veya erteleyerek kekemelikten kaçınmak için kullanılan her türlü davranış veya tekniktir.

Fısıltı: Ses tellerinin titreşimi olmadan kısık veya hiç şiddet olmadan gerçekleşen konuşmadır.

Fobi: Aşırı ve nesnel olarak uygunsuz derecedeki korku veya şiddetli tedirginlik halidir. Belirli bir nesneye veya duruma odaklanmış bir kaygı tepkisi olarak da tanımlanır.

Fonasyon: Ses üretme eylemi veya süreci; ses tellerinin titreşimi yoluyla konuşmanın ses birimlerinin üretilmesidir.

Gecikmeli İşitsel Geri Bildirim (*Delayed Auditory Feedback, DAF*): Gecikmeli işitsel geri bildirim koşulları altında konuşurken, söylediklerimizi söyledikten kısa bir süre sonra duyarız. Normalde akıcı konuşan çoğu kişi, DAF'a maruz kaldığında ileri derecede akıcısız hale gelirken; kekemeliği olan birçok birey, DAF altında kekemeliğin azaldığını deneyimler. DAF, hem akıcılığı yerleştirmeye yardımcı olmak hem de kekemeliği kontrol etmek/modifiye etme için fayda sağlayabilir.

Geçiş: Bir hecenin farklı seslerini uzatılmış, yavaş hareketli geçişlerle söylemek; hece veya kelime boyunca yavaşça ilerlemektir. Bu yöntemde, kekemeliği olan birey, başlangıç sesini ve sözcüğün geri kalanına geçişi hafifçe uzatır; salınımı mümkün olduğunca pürüzsüz ve aşamalı tutar ve süreç boyunca ses üretimini sürdürür.

Gelişimsel Akıcısızlıklar: Konuşmayı öğrenen çocukların konuşmalarındaki gelişimsel tekrarlar, uzatmalar ve takılmalar gelişimsel akıcısızlık olarak nitelendirilir. Konuşmanın doğal gelişim sürecinde, çoğu çocuğun konuşması belirli bir dereceye kadar çabasızsız gelişimsel tereddütlerle karakterizedir. Bu kategoriye sözcük ve ifade tekrarları ile 'ııı, şey' gibi ünlemler (ara sözler) dahildir. Bu normal gelişimsel duraklamalar; dil öğreniminin bir parçası olan dilsel stres anlarında ve durumsal veya kişilerarası durumsal stres zamanlarında özellikle daha yaygın olur.

Genelleme: Kekemeliği olan bireyin, konuşma terapisinde yeni öğrendiği teknikleri günlük yaşam durumlarına aktarmasına ve bu teknikleri sürdürmesine yardımcı olmak için tasarlanmış prosedürlerdir. **Genetik Köken:** Genter aracılığıyla belirlenen, kalıtım yoluyla geçen ancak doğumda mutlaka doğuştan (konjenital) mevcut olması gerekmeyen durumdur. Araştırmacıların bir kısmı, kekemeliğin veya en azından kekemelik tiplerinin bir kısmının; genetik olarak aktarılan özellikler, eğilimler veya yatkınlıklarda etiyolojik (nedensel) bir temele sahip olabileceğine inanmaktadır.

Gerginlik: Bilişsel, duygusal, sinirsel veya fiziksel zorlanma olarak tanımlanır; genellikle konuşma organlarının normal işleyişini bozan aşırı bir yoğunlukla karakterizedir.

Geri Bildirim: Kişinin kendi tepkilerini, içsel veya dışsal ipuçlarına dayanarak değiştirme sürecidir. İletilen bir sinyalin çıktısının bir kısmının, öz düzenleme (*self-regulation*) amacıyla girdi olarak geri döndürülmesini ifade eder. Kekemeliği olan bireyin kendi konuşmasına dair işitsel veya propriyoseptif algılarının pekiştirici etkisidir. (Ayrıca, düzeltici geribildirim ve gecikmeli işitsel geribildirim tanımlarına da bakınız.)

Gerileme: Nüks (*relapse*) ile ilgili olarak; genellikle daha önceki hatalı konuşma yöntemine geri dönülmesi sonucunda daha fazla konuşma zorluğu yaşanmasıdır.

Göz Teması: Konuşurken dinleyicinin gözlerinin içine bakmak anlamına gelir. Genelde, konuşmacının gözleri ile dinleyicinin gözleri arasında kurulan, sürekli olmasa da doğal bir etkileşimdir. Göz teması kurmak, kekemeliği olan bireylerin utanma, mahcubiyet veya yetersizlik duygularıyla mücadele etmelerine yardımcı olmak amacıyla kekemelik terapisinde önerilen bir teknik olarak kabul edilir.

Grup Terapisi: Bir grup içinde kekemeliği olan bireylere yönelik danışmanlık verilmesi ve bu bireylerin kendi aralarındaki etkileşimidir; bu tür sosyal durumlar içerisinde konuşmanın kullanımını da kapsar. Kekemelik sorunlarıyla ilgili duygu, fikir ve tartışmaların grup içindeki paylaşımıdır. Kekemeliği olan bireye, duygusal bir yenilenme (katarsis) hissi sağlar ve diğerlerinin kendi sorunlarına nasıl tepki verdiğini öğrenerek daha iyi içgörü ve anlayış geliştirmesine yardımcı olur.

Hafif Temas: Patlamalı seslerde dudakların ve/veya dilin gevşek, rahat veya gergin olmayan temasıdır. Genellikle, kekemelik paterninin bir parçası olan sert ve gergin temasların aksine, konuşma seslerinin üretimi için en uygun olan dudak ve/veya dil temaslarını ifade eder.

Hassasiyet: Kekemeliği olan bireyler söz konusu olduğunda genellikle üzülmeye, utanma veya başka bir şekilde kolayca etkilene eğiliminin kolay olduğunu ifade eder. Aşırı duyarlılık (hipersensitivite) hissi hem konuşma hem de konuşma dışı parametrelerle ilgili olabilir.

Hava Akışının Kontrolü: Kekemeliği olan bireyin, vokal yoldaki gerginlik ve basıncı azaltarak hava akışını sürdürmek amacıyla; uzun,

rahat ve sakin bir nefes vererek sözcüğün ilk hecesinin yavaş başlangıcını bütünleştirmeye çalıştığı klinik bir yaklaşımdır.

Hayal Kırıklığına Karşı Tolerans: Kekemeliği olan bireyin, zorlanmadan konuşamaması nedeniyle oluşan çaresizlik ve hüsrana duygularına direnme kapasitesidir; özgürce konuşamamaktan kaynaklanan iletişim engellerine katlanma veya bunlara dayanma becerisi olarak da tanımlanır.

Hazırlıklı Başlangıç (Blok Öncesinde Düzeltme): Beklenen bir takılma öncesinde, kekemelik eylemini daha kolay bir biçime dönüştürmek için yapılan bir prova sürecini ifade eder. Öngörülen bir kekemelik anının koşullu uyaranlarına verilen beklenti tepkisidir.

Hece: Genellikle kendisinden önce ve/veya sonra gelen bir veya daha fazla ünsüz ve seslerle birlikte oluşan konuşma dili birimidir; V, VC, CV, CVC, CVCV vb. (V= ünlü, C= ünsüz).

Hızlı-Bozuk Konuşma (Cluttering): Hem konuşma hem de dil işleme süreçlerini etkileyen; sıklıkla hızlı, düzensiz, organize edilmemiş ve çoğunlukla anlaşılmasız bir konuşma ile sonuçlanan bir bozukluktur. Ek problemler arasında ses, hece, sözcük ve ifade tekrarları; yanlış başlangıçlar ve düzeltmeler (revizyonlar); sıralama hataları, sözcük geri çağırma (sözcük bulma) problemleri, birbiri üzerine eklenmiş cümleler ve hecelerin aşırı hızlı-düzensiz üretimi yer alır. Bu bozukluğa sahip bireyler, genellikle kendilerini takip etme (kendi konuşmasını denetleme) konusunda büyük güçlük çeker.

Hız Kontrolü: Kekemeliği olan bireyin yavaş ve dikkatli konuşmaya çalıştığı, genellikle her heceye eşit veya yaklaşık olarak eşit vurgu verdiği bir yöntemdir. Hız kontrolünün akıcılığı kolaylaştırmak için mi yoksa kekemeliği bastırmak için mi kullanılacağı konusu oldukça tartışmalıdır.

İçe Dönük: İçe yönelimli bir kişilik yapısıdır. Kendi düşüncelerini ve faaliyetlerini başkalarıyla vakit geçirmeye tercih eden kişi olarak tanımlanabilir. Öncelikle, kendisiyle ilgilenen veya meşgul olan kimse; dışa dönük (*extrovert*) kavramının karşıtıdır.

İkincil Kekemelik: Birincil ve geçişsel kekemeliğin aksine ikincil kekemelik; bu konuşma biçiminin anormal olduğunun ve bir güçlük teşkil ettiğinin bilincinde olarak kelimeleri söylerken duraklama veya doğrudan tıkanma/sıkışmadır. Konuşma akıcısızlıklarına ek

olarak mücadele ve yardımcı davranışlar (*accessory behaviors*), korku ve kaçınma tepkileri mevcuttur.

İkincil Davranışlar: Kekemeliği olan bireyin, kekemeliğin çekirdek davranışlarından (takılmalardan) kaçınmak ve/veya bu anlardan kaçmak amacıyla sergilediği anormal eylem ve davranışlardır.

İnsidans (Sıklık): Kekemelik insidansı, insanların hayatlarının herhangi bir döneminde kaçının kekeleyiğini ifade eder. Araştırmacılar, bu verileri toplamak için farklı metodolojiler ve biraz farklı kekemelik tanımları kullanmış olsalar da, nüfusun yaklaşık %5'inin altı aydan uzun süren kekemelik dönemleri yaşadığı tahmin edilmektedir. Sadece kısa bir süre kekemelik belirtileri göstermiş çocukları da kapsayan insidans tahminleri %15 kadar yüksektir. (Prevalans/Yaygınlık terimlerini de inceleyin.)

İnhibisyon: Bilinçli veya bilinçaltı süreçlerle kişinin eylem yeteneği üzerindeki kısıtlamadır. Bir dürtü veya bilişsel bir sürecin, neredeyse eş zamanlı olan bir başka dürtü veya zihinsel süreç tarafından kısmen durdurulması veya tamamen engellenmesidir. Kekemelik korkusu, kekemeliği olan bireyin konuşma dürtüsünü veya isteğini inhibe etme eğilimindedir.

İptal (Blok Sonrasında Düzeltme): Terapide kullanılan: bir kekemelik anı gerçekleştikten sonra bilinçli bir duraklama yapılması ve ardından sözcüğün farklı, daha akıcı bir kekemelik formuyla ikinci kez söylenmesi tekniğidir. Bu süreç, kekelenen sözcük nihayet ağızdan çıktıktan sonra tam bir duruş sergilemeyi, bir an beklemeyi ve ardından sözcüğü daha az mücadele ve kaçınma ile tekrar söylemeyi içerir. Bu durum, ikinci denemede bireyin tamamen akıcı olması gerektiği anlamına gelmez; aksine, modifiye edilmiş ve daha kolay bir kekemelik şekli denemelidir. Bu prosedür, klinisyenlerin bir kısmına göre 'blok sonrası düzeltme' olarak da isimlendirilebilir.

İstemli Kekemelik: Kekemeliği olan bireyin alışkanlık haline gelmiş kekemelik tiplerine mümkün olduğunca benzer şekilde gerçekleştirme girişimlerini ifade eder. Bu, önceden belirlenmiş belirli değişikliklerle (modifikasyonlarla) de yapılabilir. Ayrıca seslerin, hecelerin veya sözcüğün kendisinin yumuşak uzatmaları veya nispeten kendiliğinden ve kolay tekrarları şeklinde de olabilir. Bu konuşma şekli, alışılmış kekemelik davranışının yerine bilinçli bir alternatif olarak

kullanılabilir. Kaçınmayı en aza indirmek yoluyla korkuyu da azaltmak amaçlanır. Bu bilinçli ve amaçlı kekemelik, diğer kaçınma tepkilerini ortadan kaldırmak için de tasarlanmıştır. Klinisyenlerin bir kısmı, duyarsızlaştırma (*desensitization*) amacıyla, kekemeliği olan bireyden bu istemli kekemeliklere gerginlik ve mücadele eklemesini isteyebilir; böylece, bireyin baş etme stilleri öğrenmesi hedeflenir.

İstemli Tekrarlar Yapmak (*Bounce*): Genellikle kelimenin ilk hecesinin, ‘ba-ba-ba-balık’ örneğinde olduğu gibi istemli olarak tekrar edildiği bir kekemelik örüntüsüdür.

İşitsel Geri Bildirim: Bireyin kendi konuşmasını, kendi işitme duyusu aracılığıyla takip etmesi (kendi sesini duyarak denetlemesi) ile ilgilidir. (Ayrıca, Geri Bildirim ve Gecikmeli İşitsel Geri Bildirim terimlerine de bakınız.)

İzleme (*Monitoring*): Kekemeliği olan bireyin, kendi konuşmasındaki artikülasyon hareketlerinin yanı sıra karakteristik ve alışkanlık haline gelmiş kekemelik örüntüsünü oluşturan diğer davranışlarının da yüksek düzeyde farkında olmaya çalıştığı bir öz-takip tekniğidir. Bu teknik, kekemelik eylemi sırasında kullandığı destekleri ve hileleri/taktikleri sürekli olarak kendi kendine gözlemlemesini içerir.

Kabullenme Yaklaşımı: Kekemeliği olan bireylerin kekeleyip kekelememe konusunda bir seçim hakları olmasa da, nasıl kekeledikleri konusunda bir seçime sahip oldukları hipotezine dayanır. Buna göre, ‘akıcı kekemelik (*fluent stuttering*)’ de dahil olmak üzere birçok farklı şekilde kekelemek mümkün olduğu için, kekemelik bütünüyle kabul edilebilir.

Kaçınma Davranışları: Kekeleyen bireyin (konuşma sırasındaki) zorluktan kaçınmak için kullandığı eylemler veya davranış kalıplarıdır. Bunlar; ertelemeler, sözcük değiştirmeler, dolaylı anlatımlar, sesli veya sessiz duraklamalar veya tamamen konuşmayı reddetme gibi başvuru anormal varyasyonları içerir. Bu tür davranışlar, genellikle bireyin zorluk yaşama korkusunu artırabilir. Kekemelik anında, o andan kurtulmayı sağlamak amacıyla ortaya çıkan kurtulma davranışlarının aksine, kaçınma davranışları kekemeliğin ortaya çıkmasını tamamen engellemek amacıyla, kekemelik anından önce gerçekleşir.

Kaçma Davranışları: Kekemelik anını kesmek ve o andan kurtulmak (çıkış sağlamak) için kullanılan göz kırpma, el-yüz veya kol hareketleri, baş ve çene titremeleri, parmak şıklatma, boğaz temizleme ve el/parmak vurma gibi motor hareketleri kapsar.

Kaygı (Stres): Psikolojik olarak; bedensel veya zihinsel gerginliğe neden olan duygusal ve bilişsel bir faktördür. Fiziksel olarak; çaba, gerginlik veya mücadele ile ilişkilendirilir.

Kekemelik: Konuşma akışının aşırı ve istemsiz olarak kesintiye uğramasıyla karakterize edilen bir iletişim bozukluğudur. Özellikle, ses/hece tekrarları veya uzatmalar oluştuğunda, korku ve kaygı gibi duygularla, kaçınma ve mücadele gibi davranışlarla birlikte görüldüğünde kekemelikten söz edilebilir.

Kekemeliğin Tipini Değiştirme: Kekemeliği olan bireyin kekeleyiği sırada yaptıklarını değiştirmesini ifade eder. Klinisyenler, kekemeliği olan bireyin kekeleye davranışını bilinçli olarak değiştirebileceğini ve daha kolay bir şekilde kekeleyemeyi öğrenebileceğini öne sürer. Klinik vurgu, kekemeliği tamamen akıcı konuşma ile değiştirmekten ziyade, kekemeliğin genel şiddetini azaltmak üzerinedir. Kekemeliği olan birey, kekemelik örüntüsünü bu şekilde değiştirerek konuşma biçimini değiştirmeyi öğrenir; daha az anormal ve aşırı gerginlikten arınmış bir konuşma tarzı geliştirir. Laboratuvar ve klinik çalışmaların ortaya koyduğu temel bir gerçek, kekemelik denilen davranışın değiştirilebilir (modifiye edilebilir) olduğudur. (*Slide/Kayma, Pull-out/Çıkış, Proprioceptive Monitoring/Özduyumsal İzleme, Easy On-set/Yumuşak Başlangıç, Cancellation/İptal-Düzeltilme, Preparatory Set/Hazırlık Seti* terimlerine de bakınız.)

Kekemelik Tipleri: Kekemeliği olan bir bireyin, konuşurken yaşadığı kendine özgü akıcısızlık anlarını veya konuşmasını engelleyen belirli eylemleri ve bu eylemleri gerçekleştirme sırasını ifade eder. Kekemelik tipleri, konuşma davranışındaki spesifik tepkiler olarak da tanımlanabilir.

Kendini Açma: Kekemeliği gizlemek yerine, topluma açık yerlerde istemli kekemelik yapmak ve bu durumu duyurmaktır; duyarsızlaşma çalışması olarak da tanımlanır.

Klasik Koşullanma: Daha önce nötr olan bir uyarının, koşulsuz bir uyarıya eşleştirildiği bir koşullanma biçimidir. Zamanla, nötr uyarı ‘koşullu’ hale gelir ve başlangıçta koşulsuz uyarı tarafından ortaya çıkarılan koşulsuz tepkiye benzer bir koşullu tepki uyandırır. (Eş anlamlılar: Pavlovyen koşullanma, tepkisel koşullanma, refleksif koşullanma.)

Klinisyen (Dil-Konuşma Alanında Uzman): Dil ve konuşma terapistini ifade eder.

Kolay Başlangıç (Easy Onset): Seslerin veya sözcüklerin yavaş, düzgün ve çaba gerektirmeyen bir hızda başlatılmasıdır.

Korku: Kekemeliği olan bireyin, konuşma zorluğu yaşayacağını öngördüğü durumları bilinçli olarak fark ettiğinde ortaya çıkan huzursuzluk kaygısıdır. Bu zorlanma korkusu oldukça şiddetli olabilir ve sıklıkla da öyledir. Düşünce ve eylemi geçici olarak bozabilir. Kekemelik, genellikle mevcut korkunun miktarıyla nispeten doğru orantılıdır. Kekemelik korkuları; kişilere, seslere veya sözcüklere karşı olabileceği gibi grup içinde konuşmak veya telefonla konuşmak gibi durumlara yönelik de olabilir.

Korkulan Sözcük/Ses: Bu terim, kekemeliği olan bireyin konuşma zorluğu yaşayacağını öngördüğü bir sözcük veya sesi ifade eder. Kekemeliği olan bireyler; sözcük değiştirme, dolaylı anlatım veya ifadeyi başka sözcüklerle açıklama (*paraphrasing*) yollarına başvurarak korkulan sözcük ve seslerden sıklıkla kaçınmaya çalışırlar.

Koruma Aşaması: Kekemelik bağlamında genellikle terapinin etkinliğine bağlı olarak devamlılığını ifade eder. İstenilen öğrenilmiş davranışı yüksek bir sıklık düzeyinde tutmaya yönelik prosedürlerdir; örneğin nüksetmeyi önleme çalışmaları burada ele alınır.

Koşullanma: Davranışsal ve/veya duygusal tepkilerin edinilmesi, yerleşmesi, öğrenilmesi, modifiye edilmesi veya azaltılması sürecidir. Koşullanma türleri şunları içerir; Klasik (Pavlovyen, tepkisel, refleksif) koşullanma; karşıt koşullanma; edimsel (araçsal) koşullanma; dolaylı koşullanma; duyarsızlaştırma. Daha önce nadiren gerçekleşen veya hiç gerçekleşmeyen bir tepki, daha sık gerçekleşmesi için koşullandığında, değişikliğin nispeten uzun süreli olması kaydıyla öğrenmenin gerçekleştiği varsayılır. Koşullanma tesadüfen

veya öncül uyarıların ve/veya tesadüfi sonuçların bilinçli manipülasyonu yoluyla meydana gelebilir.

Koşullu Tepki: Nötr bir uyarının koşulsuz bir uyarı ile tekrar eden eşleşmesinden sonra; nötr uyarı artık koşullu uyarı haline gelir ve bir koşullu tepki uyandırır.

Koşullu Uyarı: Daha önce nötr olan bir uyarı, koşulsuz bir uyarı ile ardışık (yan yana) eşleşmesinin ardından; orijinal koşulsuz uyarıya benzer özellikler kazanır ve orijinal koşulsuz tepkiye benzer bir koşullu tepki uyandırma yeteneği elde eder.

Koşullanılmış Davranış: Kişinin çevresel etkilerle etkileşimi veya bunlara verdiği tepki sonucunda ya da pekiştirilmiş pratikler neticesinde davranışında meydana gelen nispeten kalıcı değişikliktir: Belirli uyarılara karşı edinilmiş nöromusküler (sinir-kas), sözel, duygusal veya diğer türdeki tepkilerdir.

Larinks (Gırtlak): Ses tellerinin titreşimiyle oluşan sesletimin (fonasyonun) ana kaynağıdır; ses tellerini barındıran ‘ses kutusu’ olarak da bilinir. Nefes borusunun (trakea) üst kısmında, dili ve dil kaslarını destekleyen kemik veya kemiklerin altında yer alır.

Maskeleye: Deneğin bir veya her iki kulağına aynı anda farklı frekans, şiddet, nitelik veya örüntüde başka bir ses sunarak, bir sesin veya ses örüntüsünün algılanmasını engelleme sürecidir. Maskeleye, genellikle kulaklıklar aracılığıyla uygulanır ve kekemeliği olan bireyin kendi sesini algılamasını engellemek için kullanılır. Genellikle, özellikle yeterince yüksek ses seviyelerinde, akıcılığın artmasıyla sonuçlanır.

Monoton: Ses perdesinde (*pitch*) veya yüksekliğinde (*loudness*) çok az varyasyonun olması veya hiç olmaması ile karakterize edilen ses özelliğidir.

Mücadele Davranışı (*Struggling Behavior*): Kekemeliği olan bireyin, bir kekemelik anından kaçmak için sergilediği çok çeşitli ikincil veya yardımcı davranışları kapsar. Kekemeliği azaltmak ve serbest kalmak için kullanılan; aşırı çaba, gerginlik, ses perdesi veya yüksekliğindeki değişimler ile baş sarsıntısı, göz kırpması, kol hareketleri ve çene titremesi gibi kaçış davranışlarını içeren yöntemlerdir.

Nevroz: Genellikle kaygı, fobi veya takıntılarla karakterize olan bir kişilik bozukluğudur. Bu durumlar, mantık dışıdır; ancak, birey için gerçektir ve muhtemelen kişilerarası çatışmalardan kaynaklanır. Kişilikte ağır bir parçalanma yoktur ve her zaman davranışsal belirtiler görülmeyebilir. Nevroz, kişinin gerçeklikle etkili bir şekilde baş etmesini engelleyen bilişsel bir bozukluktur.

Nüks: Gerileme (regresyon) ile ilgilidir.

Objektif Tutum: Kekeme bireyin kendi kekemeliğine karşı nötr tutumunu ifade eder; kişinin kişisel ön yargılarından veya endişelerinden nispeten bağımsız, utanma veya mahcubiyetle çarpıtılmamış bir histir. Kekemeliğin, bir 'lanet' olarak değil, bir 'sorun' olarak kabul edilmesidir.

Oyun Terapisi: Çocuklarla yapılan psikoterapide veya dil-konuşma terapisinde oyun etkinliklerinin kullanılmasıdır. Bu süreç; çocuğa, kabul edici bir klinisyenin desteği ile sunulur. Çocuk, tanımlanmış bir çerçeve içinde, sosyal veya kişisel olarak onaylanmayan duygularını özgürce ifade edebilir. Bireysel oyun terapisi seanslarında terapist, çocuğu (kukla vb.) materyallerle oynarken gözlemleyebilir.

Örtük veya Gizli (Covert) Özellikler: Sıklığı, şiddeti, süresi ve türü bakımından ölçülmesi nispeten kolay olan ve görülüp/işitilebilen açık (*overt*) kekemelik davranışlarının aksine; örtük (*covert*) davranışlar açıkça sergilenmez ve belirlenmeleri daha zordur. Bunlar; korku, kaygı, negatif duygu, utanma, suçluluk ve hüsrana gibi bilişsel ve duygusal faktörleri içerir. Bu gizlenmiş veya görünmez özelliklerin tespit edilmesi genellikle güçtür. (İçselleştirilmiş Kekemelik tanımına da bakınız.)

Pandomim: Bir düşünceyi veya hikayeyi dışavurumcu bedensel hareketlerle aktarma sanatıdır. Klinisyenlerin bir kısmı, 'İptal' (*Cancellation*) tekniğinin bir parçası olarak, kekemeliği olan bireyin kekemelik anının bileşenlerini tanımlaması ve duyarsızlaşmaya yardımcı olması için o anı pandomimle (sessizce canlandırarak) göstermesini isterler.

Patlamalı: Hava akışının anlık şekilde tutulup aniden serbest bırakılmasıyla oluşan seslerin (p, b, t, d, k, g) özelliğini tanımlar.

Perde (Pitch): Ses tellerinin titreşim frekansına bağlı olarak, dinleyicinin sesleri tiz (yüksek) veya pes (alçak) olarak algılamasıdır.

Prevalans (Yaygınlık): Belirli bir zaman diliminde kekemeliği olan toplam kişi sayısını (Nüfusun yaklaşık %1'i) ifade eder.

Psikoterapi: Kekemelik gibi davranışsal veya duygusal sorunlar içeren durumların; danışmanlık yoluyla ya da kişinin zihinsel yaklaşımlarını, düşünme biçimlerini veya sorunlarını değerlendirme tarzını yeniden düzenleyerek ve etkileyerek tedavi edilmesidir. Bir kişinin durumunu iyileştirmeyi amaçlayan ve özellikle kendisine ve çevresine karşı tutumları başta olmak üzere, sorunlarına yönelik zihinsel yaklaşımındaki değişikliğe odaklanan her türlü prosedürü kapsar.

Rezidüel Hava: Genellikle nefes verdikten sonra akciğerlerde kalan hava miktarını ifade eder.

Ritim: Hece, vurgu ve eklemleme hızı gibi faktörlerden etkilenen; konuşmanın genel melodisi, tonlaması ve akışıdır.

Ritim Yöntemi: Şarkı söyler gibi veya melodik bir tonda konuşmak, metronom vuruşu gibi düzenli tekrarlayan bir ritimle eş zamanlı konuşmak anlamına gelir. Alternatif olarak, konuşma ve hece hareketlerini bir kol sallama hareketine zamanlamak gibi yollarla konuşmanın ritmini değiştirerek akıcı konuşmaya yardımcı olmak üzere yapılan denemelerdir.

Salınım: Kekemelik bağlamında; bir sesin veya hareketin fiksasyonu (sabit kalma) veya uzatılmasının aksine, süregelen konuşmayı geçici olarak kesintiye uğratan titremeler veya konuşma kası hareketlerinin tekrarlanmasıdır.

Semantik: Sözcük anlamlarının bilimsel çalışması alanıdır.

Serebral Baskınlık Teorisi: El kullanımındaki değişikliğin veya beyin baskınlığındaki (*cerebral dominance*) karmaşıklığın, kekemeliğin nedeni veya sürdürülmesinde bir faktör olduğunu savunan teoridir. Bu teoriye göre, yazma ve diğer beceri gerektiren faaliyetlerde baskın olmayan elin kullanılması, konuşma kontrolünü etkileyen bir serebral dengesizliğe yol açarak kekemeliği tetikler. Bu teori, bir beyin lobunun diğeri üzerindeki baskınlığının yeterince kurulamamış olmasına işaret eder.

Sert Temas: Kekemeliği olan bireyin; p, b, t, d, k, g gibi patlamalı ünsüz sesleri söylemekten korktuğu ve bu sesleri çıkarmaya çalıştığı

sırada dil, dudak ve/veya çene gibi organların kaslarında oluşan sertlik veya gerginliğin sonucudur.

Ses (Voice): Ses tellerinin titreşimiyle üretilen ve rezonatörler (farinks/yutak, ağız ve burun boşlukları) tarafından modifiye edilen fizyolojik olaydır.

Ses Telleri (Vokal Foldlar): Vokal kordlarla ile eş anlamlıdır. Ses telleri larinkste yer alır ve açılıp kapanma hareketi yaparak ses üretir.

Sesi Başlatma Zamanı (Voice Onset Time): Ton veya ışık gibi dışsal bir sinyalin başlangıcı ile sesletimin (fonasyonun) başlaması arasında milisaniye cinsinden ölçülen süredir.

Sıkışma (Fixation): Bir artikülasyon yerinde veya sesletim sırasında temasın anormal bir süre boyunca korunması; konuşma kaslarının sert bir pozisyonda geçici olarak durmasıdır. Hava yolu anormal derecede daralmıştır; ancak, tamamen kapanmamıştır. Sıkışmalar, tipik olarak hem duyulabilen hem de seslendirilen (v-v-v-vişne gibi) ya da duyulabilen ancak seslendirilmeyen (f-f-f-fare gibi) seslerin üretilmesiyle sonuçlanır.

Spazmodik Disfoni: Spazmodik disfoni olan kişiler, larenksin (gırtlak) addüktör veya abdüktör kaslarının spazmları nedeniyle sesletimlerinde (fonasyon) bloklar yaşayabilir; bu da sesin zaman zaman boğulmuş veya gergin bir şekilde üretilmesine neden olur. Bu durum, 'ses tellerinin kekemeliği' veya 'larengiyal kekemelik' olarak da adlandırılmıştır.

Sözcükler Arası Akıcısızlıklar: Ünlemler, revizyonlar (düzeltmeler), ifade tekrarları ve çok heceli tam kelime tekrarları gibi akıcısızlıklardır. Dinleyiciler, akıcısızlık ve kekemelik hakkında algısal değerlendirmelerde bulunurlar ve bazen akıcısızlıkların kelime içinde mi yoksa kelimeler arasında mı meydana geldiğini belirlemek buna yardımcı olur. Ses veya hece tekrarları, uzatmalar, atipik fonasyonlar ve gergin duraklamalar gibi sözcük içi akıcısızlıklar, kekemelik benzeri olarak kabul edilmeye daha yatkınken sözcükler arası akıcısızlıklar bu gruba dahil edilmez.

Stammering: Kekemelik sözcüğünün Britanya İngilizcesindeki karşılığıdır.

Stuttering: Kekemelik sözcüğünün İngilizce dilindeki karşılığıdır.

Sürekli Fonasyon: Klinisyenlerin bir kısmı, akıcılığı sürdürmenin bir yolu olarak konuşma üretimi boyunca seslemeyi (fonasyonu) devam ettirmesini önerir. Buna sürekli fonasyon denir; seslerin ve hecelerin süresinin minimumdan maksimuma kadar değişebilen derecelerde artırıldığı bir etki yaratır. Benzer bir etki, Gecikmeli İşitsel Geri Bildirim kullanımıyla da elde edilebilir.

Talepler ve Kapasiteler Modeli: Bu model, akıcı ve sürekli konuşma taleplerinin; çocuğun bu taleplerin gerektirdiği seviyede performans gösterme kapasitesini aştığı durumlarda kekemeliğin ortaya çıkmasının muhtemel olduğunu belirtir. Akıcı konuşmayı etkileyen faktörler (1) motor koordinasyon, (2) dilsel beceri, (3) sosyal ve duygusal işlevsellik ve (4) bilişsel gelişim olarak sıralanabilir. Klinik olarak, çocuk üzerindeki talepleri azaltmaya ve çocuğun bu taleplerle baş etme kapasitesini artırmaya yönelik çalışmalar yapılır.

Tekrarlama: Bir sesin, hecenin, kelimenin veya ifadenin tekrarlanmasıdır. Klinisyenlerin bir kısmı; tekrarların sesli (l-l-lamba) veya sessiz (f-f-fare) olması ile hecenin doğru bir şekilde birleştirilip birleştirilmediği (ba-ba-baba) arasında ayırım yaparlar. Sözcük düzeyinde ise, tek heceli sözcük tekrarları (o-o-o gidiyor) veya birden fazla heceli sözcük (Ahmet-Ahmet-Ahmet gidiyor) tekrarları şeklinde olabilir.

Temel Davranışlar (Çekirdek Davranışlar): Çoğu araştırmacı ve klinisyen; kekemeliğin çekirdek özellikleri ile bu çekirdek özelliklerden kaçınmak ve/veya onlardan kurtulmak amacıyla gelişen ikincil (yardımcı) özellikler arasında bir ayırım yapar. Çekirdek özelliklerin genel olarak; seslerin, hecelerin ve tek heceli kelimelerin tekrarı; sesli ve sessiz ses uzatmaları; gergin duraklamalar, sert temaslar ve sessiz bloklar nedeniyle oluşan tam duraksamaları içerdiği düşünülür. Kekemeliğin erken gelişim aşamalarında ortaya çıkan kekemelik özellikleri kolay, zahmetsiz ve rahattır; ancak, daha sonra, çaba, gerginlik ve mücadele eşlik ettiğinde ikincil davranışlarla birlikte görülebirlirler.

Terapi: Kekemelik gibi klinik açıdan anlamlı olan her türlü durumun önlenmesi, erken müdahalesi ve rehabilitasyonudur.

Tık: Genellikle duygusal stres altında ortaya çıkan, kas veya kas gruplarının (özellikle yüz bölgesinde) ani, spazmodik ve amaçsız hareketidir. Kökeni, organik veya psikojenik olabilir.

Tipik Akıcısızlıklar: Konuşmayı öğrenen çocuklarda görülen tipik ve gelişimsel akıcısızlıklardır (cümle tekrarları veya 'ıı' gibi sesler).

Transfer Etme: Yeni edinilen bir davranışın yeni ve farklı ortamlara genellenmesi sürecidir. Örneğin, iyileşmiş akıcılığın terapi odasından sınıfa, eve veya ofise aktarılmasıdır. Bazen, 'genelleme' (*carry-over*) olarak da adlandırılır.

Tremör: Bir artikülasyon pozisyonuna aniden aşırı gerginlik oluştuğunda, bir kas veya kas grubunda meydana gelen bölgesel titreşim hareketidir.

Uzatma: Kekemellemeyle ilgili olarak ötümlü (titreşimli) konuşma seslerinin (yyyyürümek, eeeeeelma) veya ötümsüz (titreşimsiz) konuşma seslerinin (sssssssssekiz, fffffare) istemsizce uzatılmasıdır. Bazen, kişinin tamamen durup ağzını 'r<duraklama>esim' demek üzere o pozisyonda tutması gibi bir artikülatör pozisyonun uzatılmasını da ifade eder. Uzatmalara, sıklıkla ses yüksekliği ve/veya ses perdesindeki artışlar da eşlik eder. Terapi ile ilgili olarak; korkulan veya korkulmayan sözcüklerdeki ses ve hecelerin kolay, istemli bir şekilde uzatılması, kekemelik örüntüsünü modifiye etmek için oldukça yaygın olarak kullanılır. (Kekemeliğin Şeklini Değiştirme; Disritmik Fonasyon kavramlarını da inceleyiniz.)

Ünlü Ses (Vowel): Ağız içindeki nefes yolunun engellenmediği ve işitilebilir bir sürtünmeye yol açacak kadar daraltılmadığı, titreşimli (ötümlü) bir konuşma sesi; genel anlamda, bir hecedeki en belirgin sestir.

Ünsüz Ses (Consonant): Ünlü sesler dışındaki geleneksel bir konuşma sesleridir; vokal yol boyunca bir veya daha fazla noktada daralma (kapanma) veya tam temas ile karakterizedir. Ötümlü (ses tellerinin titreşimiyle) veya ötümsüz (titreşimsiz) olabilir.

Yakınlaşma: Edimsel koşullanma ve öğrenmede kullanıldığı haliyle; hedeflenen amaca aşamalı olarak veya art arda daha fazla yaklaşan üretimlere verilen ödül veya olumlu pekiştirme. Kekemelik terapisinde bu terim, hedefe (konuşma hedefine) her seferinde daha da

yaklaşacak şekilde olan konuşmaya yönelik bilinçli çabayı ifade etmek için kullanılır.

Yakınlık Etkisi: Aynı materyalin tekrarlı sesli okumaları sırasında, daha önce kekelenen kelimeler metinden çıkarıldığında; kekemeliğin, önceki okumalarda kekemeliğin gerçekleştiği yerlere bitişik olan kelimelerde ortaya çıkma eğilimidir.

Yaklaşma-Kaçınma Çelişkisi: Bu terim, kekemeliği olan bireyin korkulan bir sözcüğe veya duruma yaklaştığında yaşadığı içsel çelişkiyi tanımlar. Bireyin sözel zorluktan kaçınma isteği ile konuşma isteği birbiriyle mücadele eder; bu durum, konuşmaya müdahale eden kekemelik davranışları şeklinde görülebilir. Kekemeliği olan birey, konuşmak ve iletişim kurmak isterken aynı zamanda kekelemekten kaçınmak istediği bir çatışmanın ortasında kalır; Aynı anda hem kekelememeyi hem de iletişimi terk etmemeyi ister.

Zaman Baskısı: Kekemeliği olan bireyin, konuşmasının beklendiği anda hissettiği ve panik halde hızlı hareket etmeyi tetikleyen değişkendir. Birey, kaybedecek vakti olmadığını ve sürenin çok kısıtlı kaldığını düşünür; bu nedenle, dikkatli ve rahatça bir ifadeye zaman ayırmadan, anında konuşması gerektiğine dair dürtüsel bir his deneyimler.

Alıntı Yapılan Yazarlar

★ SOL ADLER, Ph.D.

*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*

Tennessee Üniversitesi, Knoxville

★ G. AGNELLO, Ph.D.

*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*

Cincinnati Üniversitesi

MERLE ANSBERRY, Ph.D.

Dil-Konuşma Terapisi Profesörü,
Hawaii Üniversitesi, Honolulu

★ JAMES T. ATEN, Ph.D.

*Dil-Konuşma Terapisi Bölümü
Başkanı*

V.A. Hastanesi, LB, Kaliforniya

★ DOMINICK A. BARBARA,

Ph.D., M.D., *Psikiyatrist*, Karen
Horney Kliniği, New York

★ OLIVER BLOODSTEIN, Ph.D.

*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*

Brooklyn Koleji, NYC Üniversitesi

★ C. S. BLUEMEL, M.D.

*Amerikan Psikiyatri Derneği Eski
Üyesi ve Amerikan Hekimler
Koleji*

★ LON L. EMERICK, Ph.D.

*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*

Kuzey Michigan Üniversitesi,
Marquette

★ HENRY FREUND, M.D.

Amerikan Psikiyatri Derneği Üyesi
Milwaukee, Wisconsin

★ SCOTT GARLAND, M.D.

İş Sağlığı, Winston-Salem,
Kuzey Carolina

★ HUGO H. GREGORY, Ph.D.

Profesör, Dil-Konuşma Terapisi,
Northwestern Üniversitesi, Illinois

★ BARRY E. GUITAR, Ph.D.

Doçent, Dil-Konuşma Terapisi,
Vermont Üniversitesi, Burlington

★ LLOYD M. HULIT, Ph.D.

*Doçent, Dil-Konuşma Terapisi
Doçenti*

Illinois Eyalet Üniversitesi

★ GERALD F. JOHNSON, Ph.D.

*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*

Wisconsin Üniversitesi, Stevens
Point

★ RICHARD M. BOEHLER,
Ph.D.
*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*
Montana Üniversitesi, Missoula

★ JOHN L. BOLAND, Ph.D., *Klinik
Psikiyatrist*, Oklahoma Psikoloji
ve Eğitim Merkezi, Oklahoma City

★ DORVAN BREITENFELDT,
Ph.D.
*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*
Doğu Washington Üniversitesi

★ SPENCER F. BROWN, Ph.D.,
M.D. Doçent, *Eski Pediatri
Hekimi*, Iowa Üniversitesi, Iowa
City

EDWARD G. CONTURE, Ph.D.
*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*
Vanderbilt Üniversitesi, Nashville

★ PAUL R. CZUCHNA, M.A.,
Kekemelik Programları Direktörü,
Batı Michigan Üniversitesi,
Kalamazoo

DENNIS DRAYNA, Ph.D.
*Araştırmacı, İletişim Bozuklukları
ve Ulusal Sağlık Enstitüleri*

★ WENDELL JOHNSON, Ph.D.
*Eski Dil-Konuşma Terapisi
Profesörü*,
Iowa Üniversitesi, Iowa City

★ ALAN G. KAMHI, Ph.D.
*Dr. Öğr. Üyesi, Dil Konuşma
Terapisi*
Memphis Üniversitesi, Tennessee

★ GARY N. LaPORTE, M.A.
*Eski Dil-Konuşma Terapisi
Koordinatörü*, Tampa Üniversitesi,
Florida

★ HAROLD L. LUPER, Ph.D.
*Eski Profesör ve Dil-Konuşma
Terapisi Bölüm Başkanı*,
Tennessee Üniversitesi, Knoxville

★ GERALD A. MAGUIRE, M.D.
Klinik Psikiyatri Doçenti
Kaliforniya Üniversitesi, Irvine Tıp
Fakültesi

★ FREDERICK MARTIN, M.D.
*Eski Konuşma Bozuklukları
Müdürü*
New York Şehir Okulları

★ COURTNEY STROMSTA, Ph.D.
*Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
Bölümü*
Batı Michigan Üniversitesi,
Kalamazoo

★ FREDERICK P. MURRAY, Ph.D.
Eski Dil-Konuşma Terapisi
 Bölümü Direktörü, New H.
 Üniversitesi,
 Durham

★ MARGARET M. NEELY, Ph.D.
Baton Rouge Konuşma ve İşitme
 Vakfı Direktörü, Baton Rouge,
 Louisiana

WILLIAM H. PERKINS, Ph.D.
Kekemelik Terapi Programı
 Direktörü, Güney Kaliforniya,
 Üniversitesi, LA

★ THEODORE J. PETERS, Ph.D.
Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
 Bölümü
 Wisconsin Üniversitesi, Eau
 Claire

★ PETER R. RAMIG, Ph.D.
 Profesör, *Dil-Konuşma Terapisi*
 Bölümü
 Colorado Üniversitesi, Boulder

PETER ROSENBERGER, M.D.,
Öğrenme Bozuklukları Birimi
 Direktörü
 Harvard Tıp Fakültesi, Boston

★ JOSEPH G. SHEEHAN, Ph.D.
Psikoloji Profesörü,
 Kaliforniya Üniversitesi, Los
 Angeles

★ HAROLD B. STARBUCK, Ph.D.
 Onursal Profesör, *Dil-Konuşma*
Terapisi Bölümü, Eyalet
 Üniversitesi Koleji,
 Geneseo, New York

★ WILLIAM D. TROTTER, Ph.D.
İletişim Bozuklukları Direktörü,
 Marquette Üniversitesi, Milwaukee

★ CHARLES VAN RIPER, Ph.D.
Dil-Konuşma Terapisi Profesörü,
 Batı Michigan Üniversitesi,
 Kalamazoo

★ RONALD T. VINNARD, M.D.
 Akıcı Konuşma Merkezi Madera,
 Kaliforniya

★ CONRAD WEDBERG, M.A.
Eski Dil-Konuşma Terapisi
 Direktörü, Alhambra Şehir
 Okulları, Kaliforniya

★ DEAN WILLIAMS, Ph.D.
Profesör, Dil-Konuşma Terapisi
 Bölümü, Iowa Üniversitesi, Iowa
 City

★ J. DAVID WILLIAMS, Ph.D.
Profesör, Dil-Konuşma Terapisti,
 Kuzey Illinois Üniversitesi, DeKalb

★ RONALD T. VINNARD, M.D.
 Akıcı Konuşma Merkezi Madera,
 Kaliforniya

★ Kekemeliği olan yazarlar.

Bu kitapta kullanılan alıntıların bir çoğu aşağıdaki yayınlardan alınmıştır:

A Clinician's Guide to Stuttering; Sol Adler (Charles C. Thomas).

Questions and Answers on Stuttering; Dominick A. Barbara (Charles C. Thomas).

The Riddle of Stuttering; C. S. Bluemel (Interstate Publishing).

Speech Motor Control in Normal and Disordered Speech; B. Maassen, R. D. Kent, H.F.M. Peters, P.H.H.M. van Lieshout & W. Hulstijn, Eds. (Oxford University Press).

Stuttering, A Second Symposium; Jon Eisenson, Ed. (Harper & Row).

An Analysis of Stuttering; Emerick and Hamre, Ed. (Interstate Publishing).

Psychopathology and the Problems of Stuttering; Henry Freund (Charles C. Thomas).

Controversies About Stuttering Therapy; Hugo Gregory, Ed. (University Park Press).

Learning Theory and Stuttering Therapy; Hugo Gregory, Ed. (Northwestern University Press).

People in Quandaries; Wendell Johnson (Harper & Brothers).

Stuttering and What You Can Do About It; Wendell Johnson (University of Minnesota Press).

A Stutterer's Story; Frederick Pemberton Murray (Stuttering Foundation of America).

Stuttering, Research and Therapy; Joseph Sheehan, Ed. (Harper & Brothers).

Handbook of Speech Pathology; Lee Edward Travis, Ed. (Appleton-Century-Crofts).

Speech Correction; Charles Van Riper (Prentice-Hall).

The Nature of Stuttering; Charles Van Riper (Prentice-Hall).

The Treatment of Stuttering; Charles Van Riper (Prentice-Hall).

Speech Therapy, A Book of Readings; Charles Van Riper, Ed. (Prentice-Hall).

The Stutterer Speaks; Conrad Wedberg (Expression Co.), and from the publications of the Stuttering Foundation of America.

WESTERN ILLINOIS UNIVERSITY

MACOMB, ILLINOIS 61455



April 8, 1982

Dear Mr. Fraser.

I can't begin to count the number of times I've read one of the Speech Foundation books and got something useful for one of my stuttering clients. At those times I thought I should write Fraser a letter thanking him for this information. After twenty five years of reading, working, failing and succeeding with stutterers, I've decided to do it.

Thank you Mr. Fraser.

You have made a contribution as real as any clinical work I have done, as real as any written work of Van Riper, or as real as any experimental work of Johnson or Williams.

The books are useful and refreshingly uncomplicated. The revised "Self Therapy" is good. There is much there for the clinical worker. Naturally, I don't agree with everything you say, however I have never failed to learn from you. I appreciate your contribution.

Sincerely,

A handwritten signature in cursive script, appearing to read "Robert L. Frankenger".

Robert L. Frankenger
Speech & Hearing Clinic
Western Illinois University
Macomb, Illinois 61455

Dizin

- açıkça kekeleme, 34, 60
adını söylemek, 96, 132, 139
akıcı konuşma tarzı, 117
akıcılığa dikkat, 44
alkol, 14
alıntı (yazarlar), 1, 27, 135
anormal hareketlerin ortadan kaldırılması, 35, 67
anormal hareketler (davranışlar), 33, 42, 110
aşağılık duygusu, 12, 86
ayna, 51, 69, 91, 93
bağlılık, 7
baş sallama, 71, 72
başka bireylerle paylaşım, 127
blok modifikasyonları, 100, 122
blok sırasında modifikasyon, 107, 157
blok öncesinde modifikasyon, 109, 110
blok sonrasında modifikasyon, 102, 103
blokları analiz etmek, 41, 90
cesaretin kırılması, 53, 79, 111
çekme, 36, 68
çocukluk anıları, 148
deneysel, 24
destek, 6, 11, 17, 18, 37, 128, 130
dikkat dağılması, 11, 16, 129
disfoni, 158, 170
duraklama, 25, 110, 140, 149, 162, 163, 172
duruş, 15, 163
duyarlılık, 85, 161
duyarsızlaştırma, 35, 158, 164, 166
duygular, 11, 12, 139
egzersizler, 14, 15
elektronik cihazlar, 131
erteleme, 37, 76, 77, 79, 112, 118
 faydalı uygulamalar, 30
fiziksel egzersiz, 15
gecikmeli işitsel geri bildirim, 160, 164, 171
gerginlik ve rahatlama, 11, 13
genetik, 9, 151, 160
gerileme, 114, 122, 161, 168
göz kırpma, 36, 68, 69, 71, 165, 167
göz teması, 21, 39, 64, 85, 86, 87, 118, 143
grup terapisi, 161
hafif temas, 25, 56, 57
hayal kırıklığı, 5, 13, 40, 131, 139, 147, 149, 152
hazırlıklı başlangıç, 109, 156, 162
hiyerarşi, 46, 47, 158
hipnoz, 14, 17
hız kontrolü, 162
iç çekme, 130
iddialı, 86
ikincil davranışlar, 36, 68, 69, 70, 77, 119, 171
ilaç, 3, 14, 159
ilaç tedavisi, 14
ilerleme, 12, 22, 23, 30, 42, 43, 50, 51, 89, 114, 117, 118, 121, 125
ilginç alıntılar, 135

- inceleme, 119
iptal, 102, 107, 108
jestler, 70, 77
kaçınma davranışları, 21, 28, 29, 37, 38, 43, 76, 77, 78, 79, 83, 152, 164
kararlılık, 18, 29, 103
karşılaştırma sonuçları, 98
kayıt, 43, 50, 51, 53, 92, 93
kekeleyişinizde ne yaptığınızı, 88
kekemeliğin nedeni, 10, 151, 169
kekemeliği kabul etmek, 60, 64
kendi kendine terapi, 4, 5
kekemelik tipi, 36
kekemeliği olan ünlüler, 9, 138
kendi kendine terapi, 3, 4, 5, 17, kendini tanıtmaya, 96
kolay başlangıç, 24, 25, 56
kolayca kekeleyeme, 33
konuşmayı zorlamak, 56, 130
kontrol etmek, 32, 69, 99, 100, 146, 160
korku, 8, 12, 13, 16, 34, 37, 40, 60, 61, 62, 63, 122, 130, 142, 158, 159, 163, 165, 168
korkunun etkisi, 129
koşullanma, 154, 157, 166, 172
Kral VI. George, 148
melodik, 44, 118, 169
mizah, 65
motivasyon, 11, 19
mükemmel, 14, 19, 25, 91, 115, 123, 135, 143
nefes, 96, 130, 145, 149, 154, 162, 169, 172
nüksetme, 114
oyun terapisi, 168
ödül, 50, 70, 172
öncül, 167
öz yardım grupları, 18
profesyonel, 145, 158
sert temas, 171
ses üretme, 160
sesleri uzatma, 25
sesleme, 170
sorumluluk, 139
sözlük, 150, 154, 155
stres, 73, 122, 139, 156, 159, 160, 172
şaka yapmak, 65
şarkı söyleme, 8, 77, 106, 169
şiddet, 7, 12, 21, 23, 33, 45, 141, 144, 159, 167
telefon, 13, 37, 45, 48, 51, 69, 70, 72, 83, 87, 91, 93, 132, 133, 134, 142
temel kurallar, 21, 45, 51, 117, 122
terapi prosedürü, 24
tutum, 34, 60, 62, 122, 125, 133, 145
utanma/utanç, 69, 92, 110, 114, 147
uzatma, 43, 58
video kaydı, 54, 93
vücut egzersizleri, 15
yavaş konuşma, 52, 90, 132
yönergeler, 94
zaman baskısı, 32, 52, 53
zeka, 9, 136, 144