

Autocuidado para pessoas com gagueira

*(Self-therapy for the Stutterer)*



## **Universidade do Estado da Bahia - UNEB**

Lourivaldo Valentim da Silva  
Reitor

Amélia Tereza Santa Rosa Maraux  
Vice-Reitora

Maria Nadja Nunes Bittencourt  
Diretora da Editora

### Conselho Editorial

Delcele Mascarenhas Queiroz  
José Cláudio Rocha  
Josemar Rodrigues de Souza  
Liana Gonçalves Pontes Sodré  
Márcia Rios da Silva  
Maria Edesina Aguiar  
Mônica Moreira de Oliveira Torres  
Wilson Roberto de Mattos  
Yara Dulce Bandeira Ataíde

### Suplentes

Kiyoko Abe Sandes  
Lynn Rosalina Gama Alves  
Ronalda Barreto Silva

Malcolm Fraser

Autocuidado para pessoas com gagueira  
*(Self-therapy for the Stutterer)*

EDUNEB

Salvador - BA  
2008

© 2008 Cedido à Editora da Universidade do Estado da Bahia - EDUNEB para esta edição

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

Depósito Legal na Biblioteca Nacional

Impresso no Brasil 2008.

Ficha Técnica

Coordenação Editorial  
Maria Nadja Nunes Bittencourt

Assistente de Edição  
Fernando Luiz de Souza Junior

Projeto Gráfico, Projeto Visual e Editoração  
Sidney Santos Silva

Tradução da Fonoaudióloga: Rina Tereza D'Angelo Nunes  
Mestre em Fonoaudiologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC  
Professora do Curso de Fonoaudiologia da Universidade do Estado da Bahia – UNEB

Revisão Técnica da Fonoaudióloga: Sandra Merlo  
Mestre e Doutoranda em Linguística pela Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP  
Diretora Científica do Instituto Brasileiro de Fluência – IBF

Ficha Catalográfica – Biblioteca Central da Uneb  
Bibliotecária: Maria das Mercês Valverde – CRB: 5/1109

---

Fraser, Malcolm

Autocuidado para pessoas com gagueira / Malcolm Fraser; tradução de Rina Tereza D'Angelo Nunes. \_ Salvador: EDUNEB, 2008.

178 p.

Tradução de: Self-therapy for the stutterer

ISBN: 978-85-7887-001-0

Bibliografia

1. Gagueira. 2. Distúrbios da fala - Tratamento. 3. Técnicas de auto-ajuda. I. Título. II. Universidade do Estado da Bahia.

CDD: 616.8554

---

ISBN: 978-85-7887-001-0



Esta Editora é filiada à



Editora da Universidade do Estado da Bahia – EDUNEB  
Av. Jorge Amado, s/nº - Boca do Rio – Salvador – Bahia – Brasil  
CEP: 41.710-050 – (71) 3371-0107 / 0148 – R. 204  
editora@listas.uneb.br  
www.uneb.br

Dedicado a todos  
que buscam alívio para a  
gagueira



## APRESENTAÇÃO DA EDIÇÃO EM LÍNGUA PORTUGUESA

O livro “*Self-therapy for the Stutterer*”, escrito por Malcolm Fraser, estudioso do problema da Gagueira e fundador da *Stuttering Foundation of America*<sup>1</sup>, é um livro de autocuidado para pessoas que gaguejam. Aborda a gagueira de modo geral, trazendo informações básicas e compreensíveis tanto para leigos como para profissionais. O livro se baseia no princípio de que a informação sobre o problema é o início do caminho para a superação. O autor advoga uma orientação comportamentalista para a compreensão e para a terapêutica da gagueira com muita sensibilidade no seu relato, uma vez que, como ele mesmo observa, o faz baseado na sua experiência pessoal como pessoa que gagueja.

Esta obra faz parte das publicações que a *Stuttering Foundation of America* oferece às pessoas que gaguejam como forma de ajuda. Pode ser adquirida, em inglês e espanhol, através da *Stuttering Foundation of America* – Memphis, Tennessee, USA. Site: [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org).

A idéia da tradução para a língua portuguesa surgiu da observação feita por um paciente adulto que atendi por alguns anos, que leu trechos do livro durante a terapia. Ele comentou que, embora muitas das informações contidas no livro, naquele momento, já fossem conhecidas em função do próprio tratamento, se ele tivesse tido a possibilidade desta leitura na adolescência, teria não só antecipado a busca de ajuda profissional bem como acelerado a desmistificação de algumas idéias a respeito dos seus problemas com a gagueira.

Suas observações tornam-se mais pertinentes quando constatamos que existe escasso material informativo em língua portuguesa destinado às pessoas que gaguejam; dificuldades de acesso, por grande parte da população ao atendimento fonoaudiológico e mesmo o desconhecimento da ajuda que o profissional fonoaudiólogo pode oferecer.

Considerando a abrangência da Língua Portuguesa, o interesse no tema e a contribuição que poderia trazer tanto a leigos como a profissionais da área, solicitei à Sra. Jane Fraser, filha do autor e presidente da *Stuttering Foundation of America*, permissão para a tradução para o português, sendo atendida com muita atenção.

---

1 Fundação Americana de Gagueira – organização beneficente sem fins lucrativos que se dedica à prevenção e ao tratamento da gagueira

Este livro foi editado pela primeira vez em 1978, estando atualmente na 9ª Edição (2000), tendo já sido traduzido para o Alemão, Francês, Espanhol, Japonês, Lituano, Finlandês, Tcheco, Eslovaco e Dinamarquês. Não é um livro acadêmico dirigido ao profissional, mas acredito que seu conteúdo interessaria também à formação. Tem uma orientação “behaviorista”, acreditando na mudança comportamental como possibilidade terapêutica, mostrando-se atual, uma vez que configura uma “terapia cognitivista”, que, na minha reflexão, constitui um novo “behaviorismo”, mais dinâmico, personalista e centrado na informação/reflexão.

Como professora do Curso de Fonoaudiologia da Universidade do Estado da Bahia e ciente da contribuição acadêmica que o docente tem em relação a sua Instituição e a sua Comunidade, considero esta publicação uma oportunidade para a Universidade atingir os objetivos a que se propõe.

Acredito que esta leitura poderá prestar uma ajuda significativa em termos de informação e orientação às pessoas que gaguejam, apoiando-as na sua luta por conhecer e conviver melhor com o falante que buscam ser, assim como divulgar e valorizar o trabalho fonoaudiológico.

Alem da tradução, foram acrescentadas informações sobre Associações de ajuda às pessoas que gaguejam e notas de atualização.

Desejo que esta leitura, em língua portuguesa, possa ajudar a muitas pessoas que gaguejam, seus familiares e pessoas que se interessam pela problemática da pessoa que gagueja; além dos colegas fonoaudiólogos e dos estudantes da Fonoaudiologia.

Agradeço à Fonoaudióloga Sandra Merlo pelo cuidadoso trabalho de revisão técnica.

Como a tradução não foi realizada por um tradutor profissional, espero contar com a colaboração do leitor atento e competente, para apontar possíveis falhas, que poderão ser sanadas numa próxima edição.

Professora e Fonoaudióloga Rina Tereza D’Angelo Nunes  
Universidade do Estado da Bahia – UNEB

## **Para o Leitor**

Existem pessoas que gaguejam que não conseguem ajuda profissional e outras que parecem não ter como se beneficiar desta ajuda. Há algumas que preferem ser seus próprios terapeutas. Neste livro, Malcolm Fraser, Fundador da Associação Americana de Gagueira (*Stuttering Foundation of America*), oferece orientação para aqueles que buscam ajudar a si mesmos. Conhecendo bem as dificuldades do autocuidado, pela sua própria experiência como pessoa que gagueja, ele traça uma série de objetivos e desafios que deverão ser como um mapa para a pessoa que está perdida no pântano escuro da gagueira e quer encontrar uma saída.

Charles Van Riper  
(Professor Emérito e ex-Chefe do Departamento  
de *Speech Pathology and Audiology (Fonoaudiologia)* da *Western Michigan University*)



## SUMÁRIO

Use o Índice (pg. 171) para localizar informações esclarecedoras sobre todas fases do problema

<b>SOBRE O AUTOCUIDADO</b> -----	17
<b>SOBRE ESTA ABORDAGEM DE AUTOCUIDADO</b> -----	19
<b>FATORES QUE AFETAM O AUTOCUIDADO</b> -----	23
<b>A PREMISA E O PROGRAMA</b> -----	29
<b>UM PROCEDIMENTO ÚTIL DE AUTOCUIDADO</b> -----	33
<b>AS REGRAS BÁSICAS MAIS IMPORTANTES</b> -----	37
<b>METAS E DESAFIOS</b> -----	49
<b>FALANDO LENTA E CONSCIENTEMENTE</b> -----	55
<b>GAGUEJANDO FÁCIL COM O PROLONGAMENTO DAS PALAVRAS TEMIDAS</b> -----	59
<b>ADMITINDO QUE VOCÊ GAGUEJA</b> -----	63
<b>ELIMINANDO SINTOMAS SECUNDÁRIOS</b> -----	69
<b>ELIMINANDO FUGAS, ADIAMENTOS E SUBSTITUIÇÕES</b> -----	75
<b>MANTENDO CONTATO VISUAL</b> -----	81
<b>DESCOBRINDO O QUE VOCÊ FAZ QUANDO GAGUEJA</b> -----	83
<b>COMO ANALISAR EM DETALHES O QUE VOCÊ FAZ COM O SEU MACANISMO DE FALA QUANDO TEM DIFICULDADE</b> -----	89
<b>MODIFICAÇÃO DE BLOQUEIOS</b> -----	93
<b>MODIFICAÇÃO PÓS-BLOQUEIO</b> -----	95
<b>MODIFICAÇÃO NO BLOQUEIO</b> -----	99

<b>MODIFICAÇÃO PRÉ-BLOQUEIO</b> -----	101
<b>VOCÊ FICA DESANIMADO?</b> -----	105
<b>VAMOS REVISAR – O QUE TEM SIDO FEITO?</b> -----	109
<b>ONDE VOCÊ ESTÁ? – CONCLUSÃO</b> -----	113
<b>PARA VOCÊ – A PESSOA QUE GAGUEJA</b> -----	115
<b>APÊNDICE</b> -----	117
<b>GRUPOS DE AJUDA OU COMPARTILHANDO PROBLEMAS</b>	
<b>COM OUTRAS PESSOAS QUE GAGUEJAM</b> -----	119
<b>EXPLICANDO ÀS PESSOAS FLUENTES O EFEITO DO MEDO</b> --	121
<b>CONTROLANDO A RESPIRAÇÃO</b> -----	121
<b>QUAL A CAUSA DA GAGUEIRA NA CRIANÇA?</b> -----	122
<b>CITAÇÕES INTERESSANTES E RELEVANTES</b> -----	125
<b>ALGUNS PENSAMENTOS FINAIS SOBRE GAGUEIRA</b> -----	139
<b>PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE GAGUEIRA</b> -----	141
<b>GLOSSÁRIO</b> -----	143
<b>AUTORES DAS CITAÇÕES</b> -----	161
<b>A MAIORIA DAS CITAÇÕES DESTE LIVRO VEM DAS</b>	
<b>SEGUINTE PUBLICAÇÕES:</b> -----	167
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DAS NOTAS DO</b>	
<b>TRADUTOR (N. DO T.)</b> -----	169
<b>ÍNDICE REMISSIVO</b> -----	171

A pessoa que gagueja, neste livro, é freqüentemente tratada como “ele” ou “para ele”. Isso é feito por razões editoriais, mas pode ser considerado representativo, uma vez que estimativas mostram que há três a quatro vezes mais homens que gaguejam do que mulheres.<sup>2</sup>

---

2 Existe menos gagueira entre meninas do que entre meninos. Isto pode ser atribuído ao fato de que meninas são mais bem estruturadas organicamente do que meninos... porém não significando que sejam melhores organicamente em todos os períodos da vida. Na realidade, elas têm, na meia idade, mais distúrbios orgânicos do que os homens. No entanto, meninas são mais bem estruturadas organicamente e também mais fluentes na fala do que meninos no período de formação. (BLUEMEL).

As citações e notas de rodapé neste livro foram retiradas de publicações feitas por fonoaudiólogos e médicos. Todos eles são doutores e conhecem muito bem o problema, porque muitos deles também gaguejam. Eles entendem o problema tanto pela observação como pela experiência e representam as autoridades de maior prestígio no campo da gagueira. Seus nomes e títulos estão na página 161. Aqueles que gaguejam têm seus nomes marcados por um asterisco.

Caso você desconheça o significado de algumas palavras usadas neste livro, encontrará um glossário, começando na página 169, com definições de termos e expressões usados no tratamento da gagueira, incluindo também outros não mencionados neste livro. Leia-os para sua educação geral em Fonoaudiologia.



## SOBRE O AUTOCUIDADO

Se você é como muitas das três milhões de pessoas que gaguejam deste país (EUA), sabe que não há tratamento clínico adequado disponível para você. Então, terá que se virar por conta própria, com idéias e recursos que você possa dispor. (SHEEHAN)<sup>3</sup>

A primeira coisa a fazer é admitir para você mesmo a necessidade de mudar, que realmente quer fazer algo sobre a maneira como está falando. Não é fácil, mas seu compromisso deve ser total, nem mesmo uma pequena parte sua deve resistir. Não pense que algum dia, num passe de mágica, seus bloqueios de fala desaparecerão. Não há poção mágica, nem pílulas cor-de-rosa para curar a gagueira.

Não fique sentado esperando que, na hora certa, uma inspiração virá até você: você deve ir até ela. Você deve ver que as antigas soluções, as coisas que tem feito durante anos, simplesmente não funcionam. Hábitos são resistentes e você encontrará dificuldade para mudá-los. Embora o seu modo atual de falar não seja agradável, ele é familiar. E o desconhecido nos faz recuar.

Você deve se preparar para suportar um certo desconforto temporário, talvez até mesmo o sofrimento, por algum tempo, para alcançar o que deseja. Ninguém está lhe prometendo um mar-de-rosas. Por que não se esforçar agora para conseguir uma vida toda de liberdade para falar? Como você pode fazer isto? Divida seu problema de gagueira em partes e resolva-os, um de cada vez. Ninguém está dizendo que será fácil. Vamos começar? (EMERICK)

Um pré-requisito valioso para o sucesso da terapia é a profunda convicção interna do gago na capacidade de administrar seu distúrbio, associado ao espírito de luta e à disponibilidade, se necessários, para suportar sofrimento e privações, – sendo o desespero, o pessimismo e a passividade, inimigos mortais do autocuidado. (FREUND)

---

<sup>3</sup> Esta citação não corresponde mais à realidade, uma vez que foi feita nos anos 80. No Brasil o acesso ao cuidado clínico às pessoas que gaguejam vem sendo ampliado consideravelmente, embora ainda esteja aquém do desejável, visto o número ainda pequeno de fonoaudiólogos integrados ao Sistema Único de Saúde (SUS). (N. do T.)



## SOBRE ESTA ABORDAGEM DE AUTOCUIDADO

Este livro foi escrito para e por causa dos muitos adultos e adolescentes que gaguejam<sup>4, 6</sup> –, e será feito na segunda pessoa para descrever o que você pode e deve fazer para controlar a sua gagueira. Nós estamos certos de que, como pessoa que gagueja, você não precisa se sentir impotente em relação à sua fala, uma vez que pode mudar o seu modo de falar. É possível aprender a se comunicar com mais facilidade e menos esforço. Não há uma maneira rápida e fácil de resolver o problema, mas com uma abordagem adequada, o autocuidado pode ser efetivo. A experiência provavelmente tem ensinado-o a ser descrente em relação a qualquer plano para curar a sua gagueira. É possível que você já tenha tentado diferentes idéias de tratamento e se desapontado e desiludido com elas. Este livro não promete nenhuma cura rápida e mágica ou faz falsas promessas.<sup>5</sup> Ele descreve o que você pode e deve fazer para melhorar a sua auto-estima e superar suas dificuldades.

Ele oferece um programa lógico e prático de terapia para pessoas que gaguejam, baseado em métodos e procedimentos que têm sido usados com sucesso em muitas universidades e clínicas de Fonoaudiologia nos Estados Unidos. Esta abordagem terapêutica tem mostrado resultados.<sup>6</sup> Se existisse um modo mais fácil e melhor de aprender como controlar a gagueira, nós recomendaríamos.

Vamos começar com duas suposições. A primeira é que você não tem nenhum defeito físico ou alteração no mecanismo da fala que o impeça de falar mais fluentemente. Afinal de contas, provavelmente você não gagueja quando está sozinho ou quando não está sendo ouvido e nem observado por outros.<sup>7, 8</sup> (\*). Em geral todos aqueles que gaguejam têm períodos de fluência, e a maioria fala fluentemente a maior parte do tempo.

---

4, 6 Quase 1% da população dos EUA manifesta alguma forma de gagueira, o que significa grandes perdas econômicas e sociais. Isto pode ser modificado com treinamento apropriado. (MARTIN)

5 Não há respostas rápidas ou mágicas para sua gagueira. (BARBARA)

6 Este livro está traduzido em 9 idiomas: alemão, francês, espanhol, japonês, lituano, finlandês, tcheco, eslovaco e dinamarquês.

7 Não há nada físico que o impeça de falar. Você tem habilidade para falar normalmente. (D. WILLIAMS)

8 O fato de você gaguejar não significa que seja biologicamente inferior ou mais neurótico do que qualquer outra pessoa. (SHEEHAN)

(\*) Na época em que este livro foi escrito, ainda não dispúnhamos de diversos avanços científicos. Atualmente, sabe-se que o cérebro de pessoas que gaguejam é, de fato, estrutural e funcionalmente diferente do cérebro de pessoas que não gaguejam. A maior dificuldade está na temporalização de sons e sílabas durante a fala espontânea, atividade executada pelo sistema pré-motor medial. As alterações estruturais e funcionais estão presentes em crianças (CHANG, et al., 2007), em adultos (ALM, 2004, 2005) e mesmo quando as pessoas que gaguejam não estão falando (WEBER-FOX et al., 2004) Veja referências na pg. 160 (N. do T.)

A segunda suposição, é assumirmos que você, talvez, não tenha acesso a um serviço de Fonoaudiologia para ajudá-lo a melhorar sua gagueira da forma descrita neste livro e, portanto, precisa ser seu próprio terapeuta. Mas, mesmo com uma competente orientação, especialistas concordariam que a terapia de gagueira é claramente um projeto “faça-você-mesmo.”<sup>9, 10, 11, 12</sup>

Se você está realmente interessado em melhorar sua fala, necessitará de forte motivação para superar as dificuldades e de verdadeira determinação para seguir os procedimentos e tarefas sugeridas.

A importância da motivação não pode ser exagerada e o sucesso ou falha do autocuidado dependerá de seu compromisso na realização desta.<sup>13</sup> Não será fácil, mas pode ser feito.

Por outro lado, não há como prometer sucesso neste ou em qualquer programa, uma vez que nenhuma “cura” para a gagueira foi ainda descoberta, independente do que você possa ter lido.

Entretanto, é possível acreditar que, se você seguir as sugestões e realizar os procedimentos descritos neste livro, pode ser capaz de controlar sua gagueira e falar mais fácil. Outros venceram suas gagueiras, então você também pode. Mas a melhor forma de você julgar a eficiência de qualquer ajuda é experimentá-la e deixar que os resultados falem por si mesmos.<sup>14, 15</sup>

Deve ser mencionado que há muitas diferenças entre as pessoas que gaguejam. Alguns casos são moderados e outros graves, e, na maioria dos casos, a frequência e a intensidade da gagueira tendem a variar de tempos em tempos e de uma situação para outra.

Algumas vezes, você pode ser capaz de falar de maneira fluente, com pouca ou nenhuma dificuldade; outras vezes, pode ter muitos problemas, principalmente quando a mensagem a ser comunicada é muito importante. Isto faz da gagueira um distúrbio frustrante, porque ela pode se tornar pior em certos ambientes e sob certas circunstâncias.

---

9 Ninguém, a não ser eu mesmo, pode melhorar minha fala. Outros têm me ajudado com informações, suporte emocional, etc., mas o trabalho duro de terapia é e sempre será minha responsabilidade. (BOEHMLER)

10 Nunca se esqueça de que mesmo que você tenha o melhor especialista do país, a modificação da sua gagueira é um projeto “faça-você-mesmo”. A gagueira é seu problema. O especialista pode lhe dizer como e o que fazer, mas só você pode fazê-lo. Você é a única pessoa no mundo que pode modificar sua gagueira. (STARBUCK).

11 A pessoa que gagueja deve resolver seus próprios problemas – ninguém pode trabalhar por ela. (VAN RIPER).

12 Parece desnecessário dizer que cada pessoa que gagueja, ao iniciar a terapia, deve aceitar a responsabilidade do seu problema. Este requisito é essencial no autocuidado. (STROMSTA)

13 A importância da motivação não pode ser exagerada. (HULIT)

14 O principal problema no tratamento da gagueira é como encorajar a pessoa a persistir e continuar o tratamento. (BABARA)

15 No nosso entendimento, escolha o melhor programa de terapia que puder e dedique-se a ele com mais consistência, devoção e energia do que qualquer outra atividade à qual já tenha se dedicado. Ao conseguir sucesso, mantenha-o com igual vigor. (BOEHMLER)

A maioria das pessoas que gaguejam tem mais dificuldade quando se sente constrangida ou antecipa problemas.<sup>16</sup> Alguém já disse: “se você não pode gaguejar, aí é que gagueja”.

Isto pode ser mais evidente quando você precisa dizer seu nome; quando fala com autoridades, tais como patrão, professor; ao se apresentar; falando em grupo ou conversando ao telefone, etc. Por outro lado, você pode ter pouca ou nenhuma dificuldade quando fala sozinho, com crianças ou animais.<sup>17</sup>

Também deve ser reconhecido que pessoas que gaguejam variam muito em suas reações e características e também quanto a situações de ocorrência da gagueira. Duas pessoas não gaguejam da mesma maneira, porque cada uma desenvolve seu padrão particular de gagueira.<sup>18, 19, 20</sup> Todos aqueles que gaguejam têm uma grande variedade de traços de personalidade, por isso suas reações são diferentes das de outros; portanto, nós lhe pedimos que seja paciente quando estiver lendo sobre problemas que não identifica em si mesmo, mas que podem representar problemas para outros.

A maioria das pessoas que gagueja têm certas habilidades que parecem surpreendentes. Quase todas têm pouca ou nenhuma dificuldade quando cantam, gritam, sussurram ou lêem em coro (uníssono).<sup>21</sup>

Se você não tem nenhuma dificuldade quando fala sozinho, quando lê ou fala em coro, significa que tem habilidade física para falar normalmente. (\*)

Tendo habilidade física para falar normalmente, fica evidente que o medo e a antecipação do problema podem lhe causar uma tensão desnecessária no mecanismo fonador, desencadeando muitas das suas dificuldades.<sup>22</sup>

---

16 A gagueira é uma reação da luta antecipatória. (BLOODSTEIN)

17 Algumas pessoas que gaguejam têm dificuldades ao ler em voz alta; outros não. Algumas podem falar bem em posição de autoridade; outras mostram aí suas maiores dificuldades. Algumas podem usar o telefone sem problemas; outras se sentem frustradas nesta situação. Falar com membros do sexo oposto causa grandes dificuldades para algumas, mas pode resultar em fluência para outras. Algumas falam bem em casa, mas não em outros ambientes; com outras a situação pode ser totalmente inversa. (ANSBERRY)

18 Dizer que duas pessoas que gaguejam não são iguais é uma verdade incontestável. (LUPER)

19 O padrão de fala que tem sido normalmente associado ou identificado como gagueira varia de pessoa para pessoa e de tempos em tempos na mesma pessoa. (D. WILLIAMS)

20 Todos nós temos diferentes personalidades e nosso padrão de gagueira é distinto e está entranhado numa personalidade única. (GARLAND)

21 A maioria das pessoas que gaguejam tem certas habilidades que são surpreendentes. Mesmas as pessoas com mais problemas, geralmente têm pouca ou nenhuma dificuldade quando cantam, gritam, sussurram, falam seguindo um ritmo, por exemplo, com um metrônomo, falando ou lendo em coro ou falando sob ruído. (RAMING)

(\*) Os avanços científicos demonstraram que a fala é processada por diferentes regiões do cérebro dependendo do contexto. A temporalização da fala espontânea é processada pelo sistema pré-motor medial, formado pelos núcleos da base e pela área motora suplementar. É justamente o sistema pré-motor medial que se apresenta comprometido nas pessoas que gaguejam (ALM, 2004,2005). Por isso a gagueira tende a se manifestar de forma mais intensa nesta modalidade de fala. Por outro lado, a temporalização da fala não-espontânea (como: cantar, falar ou ler sozinho, falar ou ler em coro, representar um personagem, falar imitando outro sotaque, falar com outro tom de voz, etc.) é processada pelo sistema pré-motor lateral, formado pelo cerebelo e pelo córtex pré-motor lateral. O sistema pré-motor lateral costuma estar íntegro no cérebro de pessoas que gaguejam. Por isso, modalidades não-espontâneas de fala tendem a promover a fluência (ALM, 2004, 2005). (N. do T.)

22 O campo da gagueira deveria ser reconhecido como uma área limítrofe entre a psicopatologia e a patologia da linguagem, se colocando mais próxima da primeira. (FREUND)

Neste sentido nós gostaríamos de acrescentar que não há qualquer deficiência mental envolvida, uma vez que o Q.I. (Quociente de Inteligência) da média das pessoas que gaguejam é normal ou acima do normal.<sup>23, 24, 25</sup>

### **Causa original da gagueira**

Muitos gagos têm erroneamente acreditado que somente se a “causa” da gagueira puder ser descoberta é que a cura poderá ocorrer de forma rápida. Muitas teorias têm avançado para explicar a natureza e as causas da gagueira, mas até o momento elas não apresentaram nenhuma conclusão.

Consideráveis pesquisas vêm sendo realizadas para investigar a possibilidade de envolvimento neurológico<sup>26</sup>, dominância de um hemisfério cerebral sobre o outro, ou quaisquer outros fatores que possam causar falhas na coordenação dos músculos da fala, que resultem em gagueira. Fatores hereditários também têm um papel importante em algumas pessoas que gaguejam.<sup>27</sup>

Qualquer que seja a causa ou as causas, você precisa se preocupar com o que faz agora que perpetua e mantém sua dificuldade, não sobre o que aconteceu no passado.<sup>28</sup>

<sup>29</sup>

Não há nenhuma razão para você passar o resto de sua vida gaguejando desesperadamente. Você pode ganhar confiança em sua habilidade para se comunicar livremente.

Outros já conseguiram, então você pode.

---

23 O fato de você gaguejar não significa que seja uma pessoa mais desajustada do que outra. (SHEEHAN)

24 Em geral, as pessoas que gaguejam são muito inteligentes e capazes. (Barbara )

25 Algumas pessoas famosas que gaguejam, com inteligência acima do normal: Winston Churchill, Charles Darwin, Lewis Carroll, Jack Welch da General Electric, o ator James Earl Jones, etc.

26 Recentes achados obtidos através de estudos por imagem têm oferecido uma coerente, embora preliminar, visão de que a gagueira ocorre quando há falhas no sistema neurofisiológico. (WATSON)

27 A hereditariedade tem um papel claro em alguns casos de gagueira. Não se conhecem os fatores genéticos nem como eles podem agir. Entretanto, estudos acompanhando indivíduos em famílias de pessoas que gaguejam podem nos oferecer importantes dados sobre a causa da gagueira. (DRAYNA)

28 Muitas pessoas que gaguejam têm erroneamente acreditado que somente se a “causa” da gagueira puder ser descoberta é que a cura rápida poderá ocorrer. (MURRAY)

29 O pressuposto básico deste programa é que a gagueira é um distúrbio de comunicação singular, de origem desconhecida até o momento e que não pode ser “curado”. (BREITENFELDT)

## FATORES QUE AFETAM AUTOCUIDADO

Antes de explicar os passos específicos a serem usados no autocuidado, certos aspectos relevantes devem ser discutidos. Isto porque estes aspectos podem afetar suas idéias e atitudes sobre o tratamento e também sobre como você poderá e deverá trabalhar nele.

Estes fatores incluem informações sobre temas que têm substancial influência no autocuidado, tais como:

- 1) Sentimentos e emoções.
- 2) Tensão e relaxamento.
- 3) Distrações.
- 4) Solicitar a ajuda de outros.
- 5) Sua determinação e/ou motivação.

Começaremos destacando como sentimentos e emoções podem afetar a gravidade do seu problema.

### **Seus sentimentos e emoções**

A gagueira não é um simples impedimento de fala. É um distúrbio complexo, que tem tanto aspectos físicos como emocionais. Para ilustrar o último, pode-se afirmar que a gagueira é geralmente tudo o que a pessoa que gagueja faz ao tentar não gaguejar.<sup>30</sup> Em outras palavras, é uma inacreditável peça que você prega em si mesmo. Quanto mais intensamente você reage à sua gagueira e aos sentimentos que a acompanham, provavelmente, mais gaguejará.

Acontece que você deseja parar a gagueira de qualquer maneira e para isso força sua fala natural.<sup>31</sup> E quanto mais força, mais tensão e mais problemas para falar ocorrem. O mecanismo de fala é tão delicadamente equilibrado que quanto mais você tenta parar a gagueira, pior ela fica.

A gagueira afeta a sua emoção, porque ser uma pessoa que gagueja não é fácil. Você pode até mesmo pensar que é uma desgraça, embora não seja bem assim. O fato é que você pode ter se tornado extremamente sensível à sua dificuldade.

---

30 Em outras palavras, gagueira é o que você faz tentando não gaguejar novamente. (JOHNSON)

31 A pessoa que gagueja tenta forçar a articulação de suas palavras e o falar torna-se um processo mais muscular do que mental. (BLUEMEL)

É verdade que a experiência de estar bloqueado ou não ser capaz de dizer o que deseja, sem gaguejar, pode ser realmente frustrante.<sup>32</sup> Por isso, em alguns momentos, você se sente tão envergonhado e humilhado que sofre com sentimentos de abandono, vergonha, inferioridade, depressão e até mesmo, algumas vezes, raiva de si mesmo.<sup>33</sup>

Suas emoções geram tanto medo e ansiedade que poderão afetar suas atitudes para com os outros e com a vida em geral.<sup>34, 35</sup> “Como o rabo que sacode o cachorro”, a gagueira pode modificar sua personalidade. Se você puder se tornar mais resistente e aprender a não ficar em pânico quando gagueja ou antecipa a gagueira, poderá começar a mudar a maneira como fala e o progresso virá mais rápido.

Mudanças positivas em relação a atitudes e sentimentos sobre você mesmo e sobre sua gagueira levarão a mudanças positivas na sua fala.

Os medos, na gagueira, podem ser de palavras, sons da fala, de algumas pessoas, de certas situações, do telefone, de dizer seu nome, de uma entrevista de emprego, etc. Quando você tem pouco medo, tem menos tensão e, provavelmente, não terá muita dificuldade.

Quando o seu medo é forte, ele cria tensão em seu mecanismo de fala e a gagueira piora. Algumas vezes, este medo pode ser tão forte que o leva ao desespero, paralisando pensamento e ação.

Este medo ou ansiedade pode privá-lo de viver situações e experiências que, de outra forma, você apreciaria. Isto pode causar mais vergonha e constrangimento, e quanto mais frustrado você se tornar, mais provavelmente gaguejará.

Alguém já disse: “se você não pode se dar ao luxo de gaguejar, aí é que gagueja”. Portanto, sua gagueira é, geralmente, proporcional ao medo que você sente.<sup>36</sup>

### **Tensão e relaxamento**

Se o medo provoca excessiva tensão muscular, sua redução deveria ser a principal meta da auto-ajuda. A tensão gerada pelo medo tem um papel muito importante no desencadeamento de sua gagueira e pode ser a causa imediata de sua dificuldade.<sup>37, 38,</sup>

---

32 Fluência é o amigo “dos bons tempos”, que abandona a pessoa que gagueja quando ela mais precisa. (SHEEHAN)

33 Falar era uma experiência emocional tão intensa, que me fazia sentir impotente, fracassado e derrotado. (FREUND)

34 A pessoa que gagueja desenvolve reações emocionais que permeiam sua alma, afetam sua vontade e transtornam sua mente. (MARTIN)

35 A pessoa que gagueja se sente, na maior parte das vezes, deslocada e diferente das outras em seu meio social. Ela sente que, embora as outras pessoas tenham dificuldades na vida, podem enfrentá-las e vivê-las mais facilmente. Ela se sente mais permanentemente incapacitada do que outras, porque não pode esconder ou dissimular sua dificuldade de fala, ficando sempre na mira constante do constrangimento, ridículo e desaprovação das outras pessoas. (BARBARA)

36 Quanto mais gagueja, mais medo tem de certas palavras e situações. Quanto mais sente medo, mais gagueja. Quanto mais gagueja, mais difícil suas lutas se tornam. Quanto mais luta, mais punição recebe e maior se torna o seu medo. (VAN RIPER)

37 Essencial neste ponto é o fato de que a luta e a fuga pioram o problema da gagueira (MOSES)

38 A gagueira aparece quando o falante é incapaz de lidar com o excesso de tensão muscular no seu mecanismo de fala. (LUPER)

<sup>39</sup> Se você não tentasse forçar a sua fala normal, não gaguejaria tanto ou, pelo menos, gaguejaria mais facilmente.

Como reduzir a tensão? É difícil responder. Tem sido sugerido que a hipnose pode ajudar. Seria maravilhoso se você pudesse reduzir ou eliminar sua tensão através de alguma espécie de tratamento hipnótico, mas, infelizmente, sabe-se que seu efeito não é permanente.<sup>40</sup>

Num esforço para relaxar muitas pessoas que gaguejam tomam bebidas alcoólicas ou outros tipos de drogas. Embora isto possa resultar em mudanças na gagueira para algumas pessoas, o efeito é apenas temporário. Obviamente, ele não pode ser recomendado.<sup>41, 42</sup>

Embora existam novas medicações que funcionam para reduzir o medo e a ansiedade, infelizmente, não há, até o presente momento, medicações que possam ser recomendadas especificamente para a gagueira.<sup>43 (\*)</sup> Em muitos casos, elas podem trazer um conjunto de efeitos colaterais para o problema.

Também tem sido sugerido que exercícios de relaxamento ajudam a reduzir ou eliminar a tensão que você experimenta. Seria bom se você pudesse praticar exercícios de relaxamento que eliminassem a tensão e conservassem seus efeitos durante os momentos de gagueira.

Muitas pesquisas têm sido feitas sobre este tema e muitas pessoas que gaguejam gastam milhares de horas testando tais procedimentos, na esperança de que seu efeito seja transferido para as suas horas de necessidade. Entretanto, os resultados não têm sido satisfatórios.<sup>44</sup>

Aprender a relaxar pode sempre beneficiar sua fala e a saúde em geral, mas não pode ser indicado como uma solução para o problema. O princípio fundamental diz que quanto mais calmo e relaxado você está, menos gagueira terá.<sup>45</sup> Esta é uma das razões pela qual nós lhe pedimos que fale de uma maneira lenta, fácil e consciente, porque isto o ajudará a induzir uma maneira de falar mais calma e relaxada.

---

39 A gagueira, então, pode ser considerada, de maneira geral, aquilo que o indivíduo faz quando se torna exageradamente tenso a respeito de seu modo de falar. (BLOODSTEIN)

40 Muitos de vocês têm ouvido falar maravilhas da hipnose e sua possibilidade de trazer solução rápida. Resta dizer que isto vem sendo usado há muitos anos, mas quase invariavelmente com sucesso só temporário e passageiro. (MURRAY)

41 Eu fumava demais e bebia ocasionalmente, mas não encontrei nenhum consolo nisto. (WEDBERG)

42 Um dos meus pacientes era um funcionário público que tinha o hábito de tomar uísque antes de fazer seu relatório semanal para o Conselho Público. Logo, seu alcoolismo se tornou um problema mais sério que a gagueira e ele foi hospitalizado por causa disto. (BLUEMEL)

43 Visto que é comum a gagueira piorar com a ansiedade, acreditou-se que drogas usadas para ansiedade pudessem ser úteis. No entanto, tranquilizantes leves têm sido experimentados, muitas vezes, sem sucesso. (ROSENBERGER)

(\*) Pesquisas científicas recentes sugerem que duas classes de medicamentos podem ser úteis para o tratamento da gagueira: os inibidores seletivos de recaptura de serotonina (KUMAR & BALAN, 2007) e os neurolépticos atípicos (MAGUIRE et al, 2004). Veja referências na pg. 160.

44 Algumas vezes, o relaxamento tem sido descrito como um método em si mesmo para o tratamento da gagueira. Eu não acredito, entretanto, que técnicas de relaxamento tenham valor permanente, a menos que ele faça parte de um processo terapêutico mais amplo. (GREGORY)

45 Poucos minutos de meditação e relaxamento por dia podem ajudar o espírito. (G. JOHNSON)

Mais prático do que o relaxamento geral é o relaxamento de músculos específicos. Quando você consegue localizar o ponto onde há mais tensão, é possível aprender a relaxar estes músculos durante a fala.<sup>46</sup> Isto realmente poderá ser útil.

Estes exercícios envolvem os músculos, que você usa para controlar seus lábios, sua língua, sua boca, sua respiração e até mesmo suas pregas vocais. Quando você está relaxado e sozinho pode praticar, de propósito, a tensão e o relaxamento destes músculos. Isto, certamente, será benéfico se você conseguir relaxar estes músculos durante a fala.

A prática regular de exercícios corporais também é recomendada. Acredita-se que o exercício físico não seja somente bom para o corpo, mas também para melhorar a autoconfiança; algo que as pessoas que gaguejam necessitam.

Exercícios corporais podem melhorar a postura, mantendo a cabeça erguida e os ombros para trás.<sup>47</sup> Este tipo de postura afirmativa pode gerar sentimentos de autoconfiança – sentimento de que você é tão bom quanto o outro.<sup>48</sup> Neste aspecto, o exercício físico o ajudará.

Tente, em geral, adotar uma atitude positiva. Diga a si mesmo que você pode e que vai superar sua dificuldade. Se você adotar uma atitude confiante e combiná-la com técnicas controladas, melhorará mais rápido. Seja confiante, acredite em si mesmo e tenha confiança em seu empenho.<sup>49</sup>

## **Distração**

Se existisse alguma maneira que pudesse distrair sua mente de pensamentos de medo, de forma que não pensasse sobre sua gagueira, provavelmente você não teria nenhum problema.<sup>50</sup> Se você pudesse esquecer que gagueja, poderia não gaguejar mais, mas nós não sabemos como você poderia desenvolver tal “esquecimento”.

Qualquer coisa que distraia sua mente do medo ou da ameaça de gagueira geralmente lhe dará alívio temporário. Esta é a principal razão pela quais as pessoas que gaguejam, algumas vezes, são mal orientadas por procedimentos ilusórios, tais como: falar cantando, ao ritmo do metrônomo, batendo os dedos, balançando os braços ou batendo o pé. Estes e muitos outros estranhos modos de falar podem produzir fluência temporária.

Só de pensar em como usá-los ao antecipar o problema, desvia sua atenção da gagueira. Eles podem temporariamente bloquear os pensamentos de medo, mas não resultará em qualquer redução permanente do medo ou da gagueira.

---

46 Se a pessoa que gagueja localizar no trato vocal o lugar onde habitualmente coloca mais tensão, poderá gaguejar com menos tensão. (BLOODSTEIN)

47 Aceite o fato de que você tem um problema sério. Fique em pé, jogue os ombros para trás e comece a atacar seu problema bem de perto. (BARBARA)

48 Assuma uma postura afirmativa – seja atirado fisicamente. Use sua linguagem corporal para tirar vantagem. (G. F. JOHNSON)

49 Esta visão postula que qualquer problema humano é, principalmente, um distúrbio de pensamento. (MANNING)

50 Se ele esquecesse que gagueja e simplesmente prosseguisse na suposição de que não tem nenhuma dificuldade, falaria normalmente. (BLOODSTEIN)

Por mais estranho que pareça, qualquer técnica nova ou bizarra<sup>51, 52</sup> pode ajudar a pessoa que gagueja, pelo menos, até que passe o efeito da novidade – se ela tem confiança em sua eficácia.

### **Contando com o apoio do outro**

O ideal seria que você pudesse receber ajuda de um competente fonoaudiólogo com experiência em terapia de gagueira. Entretanto, este programa autocuidado foi planejado tendo como pressuposto a possibilidade de você não dispor desta ajuda especializada. Mesmo que você a tenha, o sucesso de qualquer programa terapêutico depende muito de seu próprio esforço.<sup>53, 54</sup>

Isto não significa que você deve dispensar a ajuda de outros, porque você necessita de pessoas com quem falar e praticar. Se você tem um parente ou um amigo próximo com o qual se relaciona bem e tem confiança, poderá receber sua ajuda de muitas maneiras.<sup>55</sup>

Agindo como um observador, esta pessoa pode ser capaz de ver e ouvir coisas que você pode não perceber. Também é possível que quando você estiver estudando o modo como gagueja (que será discutido posteriormente), esse amigo possa imitar sua gagueira para ajudá-lo a tomar consciência do que você está fazendo quando tem problemas.<sup>56</sup>

Ou, ele poderia acompanhá-lo em algumas de suas tarefas, elogiando seus esforços, dando suporte moral e encorajando-o a persistir até atingir suas metas. Você precisará de todo o encorajamento que puder conseguir.

(Algumas vezes, amigos, com a melhor das intenções, dão conselhos não solicitados, baseado no que ouviram ou pensam que você deveria fazer para superar sua gagueira. Embora tais conselhos possam não ser sábios, nem desejados, nós sugerimos que eles sejam aceitos de bom grado, mesmo que baseados em equívocos sobre seu problema).

Em alguns lugares, grupos de apoio a pessoas que gaguejam são organizados. Eles se encontram regularmente e ajudam uns aos outros a lidar com seus problemas. Se tal grupo tem uma liderança competente, pode valer a pena. (Para mais informação veja as pp. 141 e 142).

---

51 Um dos traços enganadores na terapia com pessoas que gaguejam é que qualquer técnica que traga fluência imediata provavelmente funcionará temporariamente. (SHEEHAN)

52 Bruxaria, cirurgias, aparelhos para a língua, drogas, hipnose, psicanálise, balançar de braços e um monte de outros artifícios e métodos têm sido empregados, e algumas “curas” parecem ser obtidas por qualquer método, não importando o quanto grotesco ele seja. (VAN RIPER)

53 A pessoa que gagueja deve tirar da cabeça que pode ser “curada pelo outro” (WEDBERG)

54 Antes de começar a seguir qualquer programa específico para modificar seu gaguejar, lembre-se de que a gagueira é um problema seu, de mais ninguém. (BARBARA)

55 O que eu precisava não era de um especialista, mas de um amigo e de um companheiro sinceramente interessado em mim e pronto para me dar ajuda. Eu fui feliz por ter um irmão que podia ser este amigo. (FREUND)

56 Meu professor de química da escola secundária, um ex-gago, abriu mão de seu horário de almoço, duas vezes por semana, para conversar comigo sobre a fala... Talvez você possa encontrar esta espécie de amigo simpático que o escutaria falar sobre sua gagueira. Deixe-o saber que você não espera conselho. Você não espera que ele seja um clínico, mas apenas um amigo. (BROWN)

## Sua determinação

Não existe um caminho fácil para a fluência. Para a auto-ajuda atingir seus objetivos é preciso determinação.<sup>57</sup> É necessário que você tenha coragem para enfrentar<sup>58</sup> sua gagueira de cabeça erguida e realizar tarefas que exigirão muito trabalho e provavelmente constrangimento.<sup>59</sup> Vale a pena este esforço para se ter mais fluência? Isto depende de sua escolha.

Na verdade, o constrangimento que você experimenta o ajudará a reduzir a sensibilidade que torna sua gagueira pior.<sup>60</sup>

E tornar-se menos sensível à sua dificuldade fará com que você, mais facilmente, tenha suficiente presença de espírito para realizar os procedimentos recomendados.

Se você sente que sua gagueira é uma deficiência, precisa encontrar meios de melhorar sua qualidade de vida através de uma fala mais fluente.<sup>61</sup> Você precisa se sentir melhor como pessoa.

Embora você não possa exigir nem esperar perfeição, deseja falar mais livremente. Mas para isso, necessita de determinação para fazer mudanças no seu modo de falar e de ser. Estas mudanças podem lhe dar controle e fazê-lo dono de sua fala.

Nós afirmamos que você pode ter sucesso e que o benefício é muito maior do que o custo. Mas isto pedirá dedicação de sua parte para mudar sua atitude em relação ao seu problema.<sup>62</sup> A gagueira é um problema persistente e não desaparecerá facilmente.<sup>63, 64</sup> A auto-ajuda é um desafio.<sup>65</sup> A decisão é sua.

---

57 Na vida, damos mais valor às coisas que conseguimos pelo nosso próprio esforço. Superar a gagueira envolve muita autodisciplina e vontade. (ATEN)

58 Embora seja um caminho árduo para seguir no começo, não há nada mais terapêutico do que a auto-confrontação. (RAINEY).

59 Aliviar-se da gagueira é, em última instância, uma questão de autodisciplina e controle. (STROMSTA)

60 Em algum momento do processo terapêutico, a pessoa que gagueja deve se tornar menos sensível à sua gagueira. (KAMHI)

61 Eu ainda me lembro claramente da gagueira severa que eu tinha e o quanto isto era complicado emocionalmente. Quando vejo qualquer pessoa que gagueja, lembro-me do meu prognóstico desfavorável, minha fraqueza, minha falta de esperança, e vejo nelas uma força e um potencial que eu não tinha. Se eu pude fazer o que fiz, então seguramente esta pessoa poderá. Esta é uma crença verdadeira e sinto que ela tem um papel muito importante em algum sucesso que eu encontrei como clínico. (VAN RIPER)

62 Leonardo gaguejava e tentava qualquer coisa, embora nunca de maneira despreocupada ou tranqüila. Ele tinha discernimento suficiente para ver o que precisava fazer e "coragem" suficiente para fazê-lo – uma feliz combinação para uma pessoa que gagueja. Ele tinha uma espécie de teimosia ou persistência obstinada que acabava se transformando em vantagem. (SHEEHAN)

63 A gagueira é um adversário difícil. Ela nunca se rende. Você tem que continuar batendo para permanecer no comando. (STARBUCK)

64 Um pré-requisito básico para o sucesso da terapia é sua conscientização do seu problema – combinado com um espírito de luta e uma disponibilidade para suportar sofrimentos e privações. (FREUND)

65 Homens que têm vencido neste mundo têm sido guiados pela inspiração, pela visão, pela confiança em si mesmos e pela fé no desconhecido. (WEDBERG)

## A PREMISSE E O PROGRAMA

As idéias contidas neste livro estão baseadas na premissa de que a gagueira é um comportamento que pode ser modificado.<sup>66</sup> Isto significa que você pode aprender a controlar sua dificuldade, em parte mudando seus sentimentos e atitudes em relação à gagueira e, em parte, eliminando ou corrigindo os comportamentos irregulares associados a ela.<sup>67, 68, 69</sup>

Isto envolverá reduzir o seu medo de ter dificuldade, disciplinando-se a confrontar este medo para se tornar menos sensível à sua gagueira.<sup>70, 71</sup> Isto incluirá:

- 1) Analisar seu comportamento de gagueira.
- 2) Eliminar o que você pode estar fazendo, que seja desnecessário ou inadeguado.
- 3) E agir positivamente para controlar seus bloqueios.

O principio básico é que a gagueira é algo que você está fazendo e que você pode aprender a mudar o que está fazendo.<sup>72</sup>

### Sobre o Programa

Uma vez que é importante para você entender o planejamento geral do autocuidado, nós explicaremos brevemente como este programa funciona.

Inicialmente, será pedido que você experimente um procedimento terapêutico útil, descrito no próximo capítulo. Isto será especialmente benéfico para aqueles que sentem necessidade de alívio imediato.

---

66 O fato básico revelado por estudos clínicos e de laboratório é que o comportamento chamado gagueira é extremamente modificável. É possível para um falante mudar drasticamente as coisas que faz e que chama de sua gagueira. (JOHNSON)

67 Sua tarefa fundamental é dupla: alterar seu comportamento de fala e fazer mudanças positivas na sua auto-imagem e nos seus sentimentos. (MURRAY)

68 Durante o processo de terapia, a pessoa que gagueja deverá aprender com a experiência que pode mudar seu comportamento de fala e suas reações emocionais. Mudanças no seu modo de falar para si mesmo e para seu ouvinte. (D. WILLIAMS)

69 Basicamente, há dois traços principais de seu comportamento que a pessoa que gagueja pode alterar. Um é o comportamento de fala em si mesmo e o outro é sua atitude em relação à fala e à gagueira. Estes dois aspectos estão relacionados: uma das maneiras de mudar a atitude é ajudá-la a tentar modificar sua fala, e um meio para isto é a redução do medo que acompanha diferentes formas de pensar o problema. (GREGORY)

70 De alguma maneira você deve aprender a se tornar menos sensível à reação do ouvinte, recusando-se a deixar que respostas reais ou imaginárias das pessoas, em relação à sua gagueira, continuem a afetar sua saúde mental ou sua paz de espírito. (ADLER)

71 Uma das mais importantes fases da terapia do adulto que gagueja é a que tenta mudar a vergonha e o constrangimento que estão associados ao ato de gaguejar. (VAN RIPER)

72 Sua gagueira é algo que você faz e não que acontece com você. É um comportamento – não uma condição. Existem inadequações que devem ser corrigidas com um pouco de auto-conhecimento e coragem. (SHEEHAN)

Depois é sugerido que você cumpra doze recomendações ou regras básicas para melhorar sua fala. Estas regras básicas são elaboradas para lhe oferecer formas práticas de lidar com sua dificuldade.

Ao cumprir estas recomendações básicas, você estará se concentrando na redução da intensidade e da anormalidade de sua dificuldade, como também na redução do número de suas disfluências. E, ao conseguir cumpri-las, estará gradualmente criando condições para conquistar o controle positivo de sua fala.

Estas regras vão exigir:

- 1) Falar mais conscientemente.
- 2) Gaguejar mais fácil e abertamente.
- 3) Não fazer nenhum esforço para esconder sua gagueira.
- 4) Interromper todas as práticas de fuga.
- 5) Eliminar seus sintomas secundários.
- 6) Manter contato natural de olho.

Uma regra particularmente importante pedirá que você estude detalhadamente o seu mecanismo de fala quando gaguejar. Em outras palavras, descubra especificamente o que está fazendo quando está tendo problemas.<sup>73, 74</sup>

Esta informação será essencial para ajudá-lo a mudar ou eliminar as anormalidades que fazem de sua fala um problema, levando-o a aprender melhores maneiras de lidar com sua gagueira.<sup>75</sup>

Você deve encarar sua gagueira como algo que tem aprendido a fazer – não como algo que está errado com você ou que lhe acontece. Você deve experimentar usar a fala fluente que é capaz de produzir para substituir os modos indesejáveis de reagir que aprendeu.

Você será instruído sobre como conviver com estas irregularidades pelo uso de modificações pré-bloqueio, no bloqueio e pós-bloqueio. Estes são nomes técnicos de métodos que você aprenderá, os quais irão ajudá-lo a passar, suavemente, pelas palavras temidas de modo a ser capaz de desenvolver uma sensação de controle.

Quando você descobrir que pode seguir estas recomendações básicas, terá progredido no controle de sua fala. Algumas podem afetar sua gagueira e significar mais para você do que outras. Isto porque elas podem atingir seu ponto fraco. Por isso, você vai achar que algumas recomendações contribuirão mais para o progresso do seu caso.

---

73 A primeira fase da terapia envolve ajudar a pessoa que gagueja a observar o que ela está fazendo quando gagueja. (D. WILLIAMS)

74 Você tem que examinar seu ato de fala para ver os erros que faz. Provavelmente, você está cometendo algum erro ou então estaria falando fluente. O que você está fazendo para que sua fala resulte em gagueira? (STARBUČEK)

75 Para algumas pessoas que gaguejam, simplesmente identificar as disfluências que estão sendo produzidas é suficiente para capacitá-las a começar a mudar estas mesmas instâncias disfluentes. (CONTURE)

Infelizmente, não há nenhuma maneira que nos permita conhecer o modo particular como você gagueja, então só podemos sugerir que experimente seguir todas as recomendações.

O tempo necessário para atingir o objetivo de cada uma vai variar de acordo com a gravidade do seu caso e da sua decisão em se empenhar nas tarefas. É possível que o tempo requerido para atingir alguma meta escolhida seja apenas de dias. E, para outras, levar mais tempo para conseguir o controle de algum hábito renitente ou aparentemente incontrolável.<sup>76, 77</sup>

Mesmo que sua gagueira seja moderada, você precisa passar por cada fase do programa. E quando atingir uma meta, nós esperamos que você se sinta satisfeito e motivado para a próxima. Ao fazer isto, você saberá exatamente onde está e que progressos está fazendo.

Aprender como ajudar a si mesmo deveria ser a meta de toda pessoa que gagueja. Seu primeiro passo será tentar uma forma diferente de falar, como descrito no próximo capítulo. Isto é indicado para dar-lhe alívio imediato.

---

76 A pessoa que gagueja entra em terapia... A primeira coisa que deve entender é que sua gagueira como está hoje foi adquirida ao longo do tempo e que mudar será um processo gradual – não abrupto. (GREGORY)

77 Você diz que quer parar de gaguejar. Certo! Mas primeiro precisa quebrar o padrão habitual que construiu durante anos e isto não pode ser feito instantaneamente. (EMERICK)



## UM PROCEDIMENTO ÚTIL DE AUTOCUIDADO

Este procedimento é particularmente indicado para aquelas pessoas que gaguejam e que sentem que precisam de alívio imediato, mesmo que este seja temporário. É interessante experimentá-lo, porque isto pode ajudá-lo a falar mais fluentemente.

Fale bem devagar e de maneira suave e prolongada e procure demorar um segundo ou mais para deslizar nos sons iniciais de todas as palavras e sílabas.

Depois, continue a prolongar sons, sílabas e palavras de modo fácil e suave.

Esta técnica de começar a falar lento e fácil, principalmente nas palavras iniciais, pode não ajudar, mas lhe dá algum alívio, sendo especialmente útil para aqueles que não têm muitos sentimentos negativos em relação a sua gagueira.

Nós sugerimos que você experimente este procedimento. Em princípio, você pode não gostar da sua forma de falar, mas lembre-se que fazer mudanças quase sempre traz um certo desconforto. Portanto, de início, nós não recomendamos falar desta maneira o tempo todo. Dê a você mesmo um tempo para se acostumar com esta maneira nova de falar.

Veja nas próximas páginas os detalhes de como seguir esta técnica de tratamento.

### **Detalhamento**

Como você já sabe, palavras são feitas de sons. Neste procedimento, você é solicitado a começar os sons de suas palavras num ritmo extremamente lento e suave, emitindo suas palavras de forma relaxada e bem devagar nos sons iniciais. Isto pode significar gastar um segundo ou mais para deslizar nos sons iniciais das palavras. Isto é chamado “ataque suave” ou “emissão suave”.

Depois, prolongue todos os sons assim que iniciar a vocalização numa fonação contínua.<sup>78</sup> Isto significa prolongar praticamente toda consoante e vogal, escorregando lentamente na transição de um som para outro.<sup>79</sup>

---

78 O prolongamento de sons sonoros (vozeados) são excelentes lugares para começar a modificação da gagueira em adultos. (CONTURE)

79 Para facilitar a fluência é necessário que a transição dos movimentos de um som a outro seja feita lentamente, algo que o prolongamento de sons sonoros (vozeados) pode oferecer. (PERKINS)

Para fazer isto, comece a vibrar suas pregas vocais numa posição baixa, contínua e muito lentamente, iniciando os sons das suas palavras numa emissão suave, com pressão leve de língua e lábios, também conhecida como “contatos leves”. Você pode checar se as suas pregas vocais estão vibrando, colocando a mão na garganta e sentindo as vibrações.

Esta maneira lenta e induzida de iniciar e prolongar todos os sons resultará em continuidade do som e do fluxo do ar, sem nenhuma interrupção na sua produção e nenhuma repetição. Prolongue todos os sons, principalmente os sons iniciais; e todas as transições entre todos os sons produzidos (consoante e vogal), com um contato leve sobre as consoantes.

É fácil prolongar as vogais, mas você necessitará de prática para algumas consoantes.<sup>80</sup> Quando sozinho, pratique muito como aumentar a duração das consoantes, uma vez que algumas delas, tais como /t/, /d/, /p/, /b/ etc. apresentam um modo de articulação “brusco” (sons plosivos), mas precisam ser falados de forma fácil e lenta, com contatos leves e folgados de língua e lábios.

**Esta maneira suave, fácil e espontânea de falar deveria ser usada em palavras temidas e não temidas.** Em resumo, isto deveria ser feito todas as vezes que você fala, até que consiga fazer isto naturalmente. Amarre bem os sons das suas palavras, unindo o início de uma palavra com o final de outra.

Você pode se sentir desconfortável ou constrangido ao falar suave e lentamente, com uma média de apenas 30 palavras por minuto, mas precisa descobrir que isto pode ajudá-lo.

**Repetindo, é recomendável que você use esta forma prolongada e suave de falar quando conversar com os outros, depois de ter praticado algum tempo sozinho.**<sup>81</sup>

Você pode hesitar em falar desta maneira, porque sente que as pessoas vão estranhar sua atitude. Então diga-lhes a verdade – que você está tentando melhorar sua gagueira. Não há porque se envergonhar e seus amigos ficarão felizes em ajudá-lo. Depois de usar esta maneira de falar por um tempo, você poderá lenta e gradualmente aumentar o ritmo para iniciar e falar as palavras, a menos que ocorra algum problema. Neste caso, você deverá retornar ao ritmo mais lento, no qual não tinha nenhuma dificuldade.

Este ataque suave e esta maneira lenta e fluente de falar são procedimentos comuns, que podem lhe dar considerável alívio e ajudá-lo a falar mais facilmente. Isto pode não resolver seu problema completamente, mas provavelmente será útil.

---

80 Consiga um ritmo lento próprio, não pausando entre as palavras, mas alongando cada vogal e consoante. Vogais são mais fáceis de alongar. Consoantes são mais difíceis. (GUITAR-PETERS)

81 Qualquer ato que enfatize ou melhore a suavidade de transição de um som a outro, de uma sílaba a outra ou de uma palavra à outra, será benéfico à fluência da fala. (AGNELLO)

Isto, de alguma maneira, mostrará a você mesmo e aos outros, que você está aceitando sua gagueira como um problema, não como uma maldição, e que está se esforçando para conviver com ela. As pessoas respeitam esta atitude. Comece agora.

Trabalhe no programa, por algum tempo – possivelmente, duas semanas ou mais, como descrito acima. No final deste período, você saberá que benefícios poderá obter desta abordagem terapêutica.

**NOTA** – As citações e notas de rodapé neste livro foram retiradas de textos de fonoaudiólogos e médicos. Todos eles tem doutorado e conhecem bem o problema que vocês enfrentam, porque muitos deles também gaguejam. Eles não só entendem o seu problema através de observação e experiência, como também representam o grupo de maior autoridade e prestígio no campo da gagueira. Seus nomes e títulos estão listados na página 183. Aqueles que gaguejam têm seus nomes marcados com um asterisco.



## AS REGRAS BÁSICAS MAIS IMPORTANTES

### **Adotando hábitos recompensadores e práticas benéficas**

Nós esperamos que a experiência com o procedimento sugerido no último capítulo tenha capacitado você a se comunicar com menos dificuldade. Entretanto, nós não recomendamos que você empregue permanentemente esta maneira de falar, por várias razões. Primeiro, porque pode não funcionar todas às vezes em todas situações e você pode não conseguir lembrar de usar esta técnica para obter fluência quando estressado ou excitado. Em segundo lugar, você pode não se sentir confortável falando desta maneira com todos os ouvintes.

As regras descritas neste capítulo explicarão como lidar com sua gagueira usando certas práticas terapêuticas básicas. São doze regras básicas que resumem, brevemente, este programa. De modo geral, elas esquematizam como você pode lidar com a sua dificuldade, usando duas abordagens:

**Primeira:** através da modificação de seus sentimentos e atitudes sobre sua gagueira, pela diminuição do medo e de comportamentos de fuga.

**Segunda:** através da modificação de comportamentos irregulares associados à sua gagueira, usando certas técnicas que mudarão a forma de seu gaguejar, de modo que você possa falar sem anormalidade.

\*\*\*\*\*

São doze regras. Nós gostaríamos de poder recomendar um programa mais simples, mas infelizmente, como já foi salientado, a gagueira é complexa. Então, é aconselhável aproveitar todas as abordagens disponíveis que possam ajudar a resolver o seu problema.

Sugerimos, primeiro, que você leia e estude cuidadosamente as regras que estão descritas nas páginas seguintes. Para fazer progresso, é necessário que você faça o melhor para cumprir **cada** uma delas – trabalhando uma de cada vez.

É melhor abordá-las pela ordem em que estão listadas, embora isso seja uma questão pessoal. Da forma como estão listadas, as regras se destinam primeiro a reduzir sua sensibilidade em relação à gagueira e a diminuir hábitos de fuga, etc. Depois, você se concentrará em modificar o que faz de inadequado quando gagueja.

Em relação a este último objetivo, uma regra importante exigirá observações detalhadas do que você está fazendo artificialmente com seu mecanismo de fala enquanto

gagueja. Aí então, esta informação poderá ser usada para capacitá-lo a eliminar e modificar o que faz de inadequado e desnecessário.

Para modificar as falhas do mecanismo de fala, você será instruído a usar modificações pós-bloqueio, no bloqueio e pré-bloqueio. Estes termos se referem às técnicas usadas para ajudá-lo a deslocar-se suavemente através das palavras temidas, de maneira predeterminada, de forma que possa desenvolver um sentimento de controle sobre a fala.

Trabalhar para atingir os objetivos destas regras não será fácil – de fato, pode ser um processo longo, cansativo e perturbador. Naturalmente, será necessário tempo e determinação não só para se empenhar na diminuição de seu medo da dificuldade, mas também para modificar seu comportamento de fala.

Algumas regras podem reduzir a sua gagueira e significar mais para você do que outras. Isto porque elas podem tocar no seu ponto fraco. Por isso, você pode achar que atingir a meta de algumas regras pode contribuir mais para o seu progresso do que outras. Infelizmente, não há maneira de saber qual o seu caso, então só podemos sugerir que siga todas as recomendações.

Lembre-se, você é o seu próprio terapeuta e não terá ninguém para supervisioná-lo se não seguir as regras. O perfeito cumprimento das metas não é possível e nem é esperado, mas os resultados são o que você quer e precisa.

Trabalhar estas práticas úteis e modificar sua gagueira deverá ser a chave para chegar ao sucesso.<sup>82</sup> Talvez seja melhor trabalhar somente uma regra por vez. Quando você sentir que atingiu os resultados desejados naquela tarefa, embora isto possa levar um longo tempo, aí então, comece se empenhar na próxima.

Planeje sessões práticas, que coincidam com atividades da vida diária, tais como horário de refeições, intervalo de almoço, ou indo e voltando da escola/trabalho. **Práticas não planejadas geralmente levam a pouca ou nenhuma automatização.**

Faça um esforço real para, sinceramente, cumprir cada uma destas orientações o melhor que puder. Valerá a pena. Dê a você mesmo uma forte dose de “força de vontade” e tenha confiança na sua possibilidade de melhorar. Os próximos capítulos explicarão, detalhadamente, como se empenhar para atingir os objetivos de cada regra. – Vamos trabalhar neles.

(Algumas pessoas que gaguejam sentem pouca ou nenhuma vergonha de sua gagueira. Portanto, elas não precisam estar preocupadas com as regras destinadas a diminuir a vergonha e o constrangimento, da mesma forma que outras precisam).

---

82 É surpreendente como apenas a menção e a demonstração destas e outras técnicas podem ajudá-lo a usá-las e com isso aumentar o seu conforto, assim como o do seu ouvinte. (VINNARD)

A terapia deve ser praticada em tempo integral para que seja bem sucedida. Você precisa sentir que está no caminho certo e deve estar comprometido a colocar o programa em ação. Planeje bem seu trabalho e, então, trabalhe com mais empenho do que já trabalhou antes. O sucesso virá, naturalmente. (BOEHMLER)

Quando iniciar uma terapia, quando começar a modificar seu padrão de fala, entregue-se de corpo e alma, procure seus próprios caminhos... Deixe de sentir pena de você mesmo. (EMERICK)

**(1) Crie o hábito de sempre falar lenta e conscientemente, não importando se gagueja ou não.** É melhor ir mais devagar do que muito rápido.<sup>83</sup> É mais fácil controlar uma tartaruga lenta do que um coelho rápido, portanto, mantenha a calma.

Esta primeira regra pede que você construa o hábito de sempre falar lenta e conscientemente. Isso induz uma maneira de falar que é geralmente respeitada. Mas ela é principalmente indicada, porque resultará em um modo mais relaxado e variado de falar, o que responde melhor aos procedimentos terapêuticos de controle.<sup>84</sup>

Além disso, falar sem pressa tende a contra-atacar sentimentos de pressão de tempo que as pessoas que gaguejam têm, algumas vezes, quando são solicitados a falar. Alguns falam muito rapidamente, tentando se livrar das palavras antes que tropecem ou bloqueiem nelas. Isso tende a gerar tensão e agrava as suas disfluências.<sup>85</sup>

Para ajudar a reduzir a pressão do tempo é sugerido que, ao falar, você pare momentaneamente entre as frases. Isso ajudará a diminuir as reações à pressão de tempo.<sup>86</sup>

Por um tempo aceite seu papel de pessoa que gagueja e determine-se a fazer um grande esforço para falar devagar e conscientemente o tempo todo. Isso pode não ser fácil de fazer e necessitará de concentração, principalmente se você tem o hábito de falar rápido. A princípio isto pode parecer artificial, mas se você puder se adaptar a esta maneira de falar, ela será útil. E o mais importante é que estará sob menos pressão do tempo.<sup>87</sup>

Veja na **página 55** os detalhes de como seguir esta regra.

**(2) Quando você começar a falar, faça-o relaxada, lenta e suavemente, sem forçar e prolongando o som inicial das palavras que você teme.** Isto significa falar firme, com a sua voz fluindo suavemente pelos sons das palavras, com movimentos leves e soltos de lábios, língua e mandíbula.<sup>88</sup>

Esta recomendação tão importante sugere, que quando você gaguejar, o faça deslizando lenta e suavemente pelas palavras, da maneira mais fácil e calma que puder.<sup>89</sup> Se você conseguir isto, – se permitindo gaguejar mais fácil –, haverá a diminuição tanto da intensidade como da frequência dos seus momentos de gagueira.

83 Fale devagar e conscientemente. (AGNELLO)

84 O pânico, a tensão e uma urgência opressiva são as marcas da gagueira: são o que você precisa superar. (J. D. WILLIAMS)

85 Lentificar a fala tem se mostrado um forte redutor de gagueira. (STROMSTA)

86 Frases mais curtas e com pausas mais freqüentes facilitam a evocação dos sons da fala. (ATEN)

87 O ritmo é a porta de entrada para o estabelecimento e manutenção da fluência. (PERKINS)

88 Muitas pessoas que gaguejam têm aprendido, assim como eu tenho aprendido, que é possível gaguejar facilmente com pouca luta e tensão (SHEEHAN).

89 Sua meta imediata deveria ser se permitir gaguejar abertamente, sem tensão nem luta. (MURRAY)

Também será necessário, enquanto estiver falando de maneira descontraída, prolongar o som inicial de qualquer palavra temida, assim como na transição de um som para outro dentro da palavra.<sup>90</sup> Isto somente se refere às palavras que você teme. Nós não sugerimos aqui que você prolongue todos os sons de todas as palavras.

Alguns tentam lidar com seus problemas forçando as palavras a sair, ao mesmo tempo em que bloqueiam o fluxo de ar, apertando os lábios ou pressionando a língua firmemente contra os lábios ou o céu da boca. Isto não faz sentido. Você não pode derramar a água de uma garrafa fechada com rolha.

Procure descobrir o quanto você pode gaguejar de maneira mais descontraída. Substitua seus hábitos anormais e frustrantes por uma gagueira mais relaxante.<sup>91</sup> Gagueje descontraída e calmamente. Você sentirá a diferença.

Veja a **página 59** para os detalhes de como seguir esta regra.

**(3) Gagueje abertamente e não tente esconder o fato que você gagueja.** Abra o jogo, não há nenhuma vantagem em fazer de conta que você é um falante normal.<sup>92, 93</sup>

Tentar esconder sua gagueira somente ajuda a perpetuá-la. Conte para as pessoas com as quais você fala que você gagueja e sinta-se à vontade para gaguejar, de propósito. Se você adotar uma atitude aberta e franca, isto o ajudará a reduzir a vergonha e o constrangimento que você possa ter por causa da sua dificuldade.

Sentimentos de vergonha e constrangimento somente tendem a aumentar o seu medo da dificuldade. E este medo ajuda a construir tensão ou descontrole no seu mecanismo de fala, o que agrava o seu problema.<sup>94, 95, 96</sup>

Se as pessoas que gaguejam não tentassem esconder o fato de que isto ocorre, seriam menos sensíveis ao seu problema e, como resultado, teriam menos dificuldades. Tornar-se menos sensível e aumentar sua autoconfiança é uma tarefa difícil, e livrar-se do medo levará tempo. Entretanto, quanto mais você progredir neste aspecto, melhor se sentirá.

Pratique abertamente as técnicas que você tem aprendido para reduzir a frequência e a intensidade dos seus bloqueios de gagueira. Isto deve aumentar sua habilidade para usá-las com mais facilidade.

---

90 As pessoas que gaguejam deveriam aprender a fazer transições lentas entre o primeiro som e o resto da palavra temida. (VAN RIPER)

91 Você deve aprender a substituir movimentos apressados, tensos e forçados por movimentos mais fáceis, lentos e relaxados. (ATEN)

92 A primeira coisa em que você deve se tornar é um gago honesto. (STARBUCK)

93 Muitas pessoas que gaguejam fariam qualquer coisa para esconder isto dos outros. Existe muito medo de se mostrar perdedor. (MURRAY)

94 Se você é como a maioria dos adultos que gagueja que eu já conheci, você cria, sem nenhuma lógica, a principal parte das suas dificuldades ao tentar encobrir, dissimular ou disfarçar o modo como está falando. (JOHNSON)

95 Para reduzir a quantidade de gagueira que ocorre, você deve reduzir o seu medo dela. (TROTTER)

96 Seu medo da gagueira está baseado em grande parte na vergonha e na raiva que sente por ela. O medo também está baseado na falsa idéia de que sua gagueira não existe. Você pode fazer algo por este medo se tiver coragem. Você deve trazer a sua gagueira para a superfície. Você pode aprender a falar encarando o medo.

Portanto, vamos trabalhar para reduzir o medo que você pode ter em relação a sua fala admitindo, de boa vontade, para os outros, que gagueja. Encontre situações para discutir isto com quem você conversa.<sup>97,98</sup> Conte-lhes que você está procurando melhorar a sua fala.

Um dos objetivos desta importante regra é aumentar sua habilidade de tolerar o estresse e de reconstruir sua auto-confiança através da redução da sua sensibilidade.

Como parte desta regra, você será encorajado, algumas vezes, a gaguejar de propósito. Fazer, de propósito, o que você teme, poderá ajudá-lo a encontrar algum alívio para o medo e para a tensão que agravam seu problema.

Veja a **página 63**, para detalhes de como seguir esta regra.

**NOTA** – Sim, eu gaguejo e espero que ajude outras pessoas que gaguejam, que possam vir a ler isto, saber que eu gaguejava tanto, que não conseguia juntar duas palavras significativas, até completar vinte e quatro anos. Se eu ainda gaguejo? Sim, porque ainda tenho, de vez em quando, pequenas interrupções na minha fala. Mas há outra razão mais importante para eu dizer que gaguejo. Eu não tento mais esconder este fato! (RAINEY)

**(4) Identifique e elimine quaisquer gestos anormais, expressões faciais e/ou movimentos corporais exagerados quando estiver gaguejando ou tentando evitar dificuldade.**

Isto não se refere ao que você faz incorretamente com seus músculos da fala, porque isto será investigado cuidadosamente mais tarde. A regra acima se refere aos tiques ou movimentos desnecessários que caracterizam sua maneira de gaguejar. Eles são chamados de “sintomas secundários”.

Sintomas secundários incluem movimentos bruscos de cabeça, piscar ou fechar olhos, movimentos de mãos ou braços, batidas de pés, puxões de orelhas, batidas nos joelhos, elevação de sobrelhas, caretas, batida de dedos, cobrir a boca com as mãos, etc.

Para conseguir isto, será necessário conhecer e identificar seus sintomas secundários. Esta informação é necessária para que você possa se dedicar à eliminação deles. Estes são hábitos negativos que você possivelmente adquiriu de forma involuntária, pensando que eles poderiam ajudá-lo a falar mais facilmente, mas que, na verdade, só acrescentam mais anormalidade à sua gagueira.<sup>99</sup>

---

97 As pessoas que gaguejam deveriam desenvolver a habilidade de discutir com naturalidade e objetividade suas gagueiras com os outros. (BLOODSTEIN)

98 Você precisa se comunicar mais fácil e abertamente com as outras pessoas, inclusive sendo franco sobre sua gagueira. (BOLAND)

99 Quando estas reações são reconhecidas como sintomas secundários, podem, gradualmente, ser minimizadas e controladas, ficando a pessoa que gagueja em melhor situação para lidar com seu distúrbio primário de fala. (BLUEMEL)

É possível que você não tenha tais comportamentos anormais, mas observe-se cuidadosamente, conforme a descrição feita no capítulo sobre como eliminar sintomas secundários.<sup>100</sup> Se você descobrir que tem tais comportamentos, vamos trabalhar para ficar livre deles. Obviamente, eles não são necessários para a produção da fala.<sup>101</sup>

Veja a **página 69**, para detalhes sobre como seguir esta regra.

**(5) Faça o melhor possível para interromper todos os hábitos de fuga, adiamento ou substituições** que você pode ter adquirido para eliminar, esconder ou minimizar sua gagueira. É muito importante praticar não fugir, não adiar e não substituir.<sup>102</sup>

Muitas dificuldades das pessoas que gaguejam podem estar associadas às tentativas de fuga. Embora traga alívio temporário, estes hábitos aumentam o medo da gagueira e causam mais problemas a longo prazo.<sup>103</sup> Por exemplo, se o telefone toca e você se recusa a atendê-lo, porque tem medo de não conseguir falar sem gaguejar, significa que evitar esta situação somente irá contribuir para que cresça o seu medo de usar o telefone.<sup>104</sup>

Para ajudar a acabar com o medo, você deveria fazer o possível para não evitar situações de fala e contatos sociais, abandonar tentativas de fala, tentar escapar de situações difíceis e substituir palavras, ou usar adiamentos.<sup>105</sup> Não evite palavras que você possa gaguejar ao usá-las – e mantenha o seu compromisso.

Isto pode ser uma tarefa realmente dura, mas muitos especialistas afirmam que não evitar dará a você mais alívio do que qualquer outro procedimento terapêutico.<sup>106</sup> A fuga tem sido descrita como uma bomba de sucção no reservatório do medo.

Seria bom se você pudesse desenvolver uma determinação que o ajudasse a eliminar as fugas.<sup>107, 108, 109</sup> Isso virá se você se aproximar do que teme, sem se preocupar com os outros. É muito importante para a pessoa que gagueja conseguir uma fala livre de fugas.

Veja a **página 72**, com mais detalhes sobre esta regra.

---

100 Conscientize-se de movimentos de cabeça ou braços, piscar de olhos, movimentos ou rigidez corporal, estalar de lábios ou outros ruídos, inflar de bochechas ou pressionar de lábios. (MOSES)

101 Ela (a pessoa que gagueja) aprenderá, para sua surpresa, que estes sintomas secundários não fazem parte do seu distúrbio, e que é possível para ela gaguejar sem usá-los. (VAN RIPER)

102 Não evite certas palavras ou situações que desencadeiam a gagueira. Enfrente-as de cabeça erguida. É melhor gaguejar do que evitar situações de fala, porque o medo da gagueira piora o problema. (MURRAY)

103 O que realmente acontece é que quanto mais você tentar esconder e evitar a gagueira, mais gaguejará. (BARBARA)

104 Evitar pode ser definido como um processo de não assumir a responsabilidade pelos seus problemas. (LA PORTE)

105 Você deve incisivamente reduzir ou eliminar as fugas que usa. Toda vez que você substitui uma palavra por outra, usa um som ou truque para iniciar, adia ou desiste de falar, faz a gagueira mais difícil para si mesmo. (EMERICK)

106 Quanto mais você fugir da sua gagueira, mais gaguejará. Quanto mais aberto e corajoso, mais desenvolverá uma sólida fluência. (SHEEHAN)

107 A pessoa que gagueja deveria desenvolver uma consciência que, por si só, penalizasse a tendência para evitar. (VAN RIPER)

108 Uma das principais preocupações da terapia é desenvolver na pessoa que gagueja uma consciência que a impeça de evitar a gagueira. (BLOODSTEIN)

109 A gagueira é algo que se torna mais fácil quando não se tenta escondê-la. (GUITAR)

**(6) Mantenha contato visual com a pessoa com quem você fala.** Possivelmente você já faz isso, mas se ainda não, comece a olhar seu ouvinte no olho, de modo contínuo e com naturalidade.<sup>110</sup> É especialmente importante para você não desviar o olhar quando gagueja ou pressente que vai gaguejar.

Provavelmente, muitas pessoas que gaguejam, por se sentirem envergonhadas pela sua dificuldade de fala evitam olhar para o seu ouvinte quando a gagueira ocorre.<sup>111</sup> <sup>112</sup> O uso contínuo do contato visual ajudará a reduzir os sentimentos de vergonha e de constrangimento. Se você não mantém um contato visual saudável, concentre-se em fazê-lo.<sup>113</sup><sup>1</sup>

Veja a **página 81**, com os detalhes de como fazer isto.

**(7) Analise e identifique o que seus músculos da fala estão fazendo inadequadamente quando você gagueja.** É parte importante e essencial deste programa que você seja capaz de identificar exatamente o que faz com seus músculos da fala para que funcionem incorretamente quando você gagueja.<sup>114</sup>

Isto envolve descobrir o que você está fazendo de inadequado ou de desnecessário, que precisa ser modificado.<sup>115</sup> Repetindo: já que você está usando os seus músculos da fala de forma incorreta quando gagueja, é importante descobrir como, para que possa conseguir sua adequação.<sup>116, 117</sup>

Fazer uso de tal investigação é um ponto chave na terapia. Nós insistimos que você siga esta regra completamente e estude o comportamento dos seus músculos de fala. Você pode repetir estes movimentos inadequados e compará-lo com seus movimentos de fala sem dificuldade.<sup>118, 119</sup>

Existem várias formas de você se observar: segurar seus bloqueios o tempo suficiente para determinar o que você está fazendo; gaguejar lentamente, para sentir o que

---

110 Estabeleça contato visual antes de começar a falar. Dois ou três segundos de um tranqüilo contato visual podem lhe dar um início melhor. (SHEEHAN)

111 Experimente manter contato visual com seus ouvintes. Desviar o olhar quebra o vínculo de comunicação com seu ouvinte e dá a impressão que você está envergonhado e insatisfeito com a sua fala. (MOSES)

112 De fato, eu tive que dizer a ele que me sentia mais confortável se ele pudesse me olhar enquanto conversávamos e o interessante foi que, assim que ele começou a me olhar, sua luta foi diminuindo. (RAINEY)

113 Manter contato visual pode parecer fácil. Mas, para muitas pessoas, pode ser muito difícil. Eu conheço algumas pessoas que gaguejam e têm avançado em suas terapias, mas que ainda encontram dificuldades em quebrar o antigo hábito de desviar o olhar do seu interlocutor quando começam a bloquear. (MURRAY)

114 Quando um problema existe, a primeira coisa a fazer é examiná-lo cuidadosamente na expectativa de descobrir o que está errado. (RAINEY)

115 Tente identificar o que está fazendo de errado quando gagueja. (EMERICK)

116 Um outro objetivo importante na sua procura para chegar à cura definitiva é se familiarizar com sua gagueira. (BARBARA)

117 Preste muita atenção no que você faz que interfere com a sua fala normal, em coisas que você faz e chama de gagueira; isto é, entenda que elas são desnecessárias e mude ou elimine-as. (JONHSON)

118 Para algumas pessoas que gaguejam, simplesmente identificar as gagueiras que produzem já é suficiente para capacitá-las a começar a modificá-las. (CONTURE)

119 As pessoas que gaguejam precisam aprender o que fazer quando isto ocorre se já conseguiram reduzir o medo e a frustração. (CZUCHNA)

está acontecendo; observar-se no espelho quando falar ao telefone; ouvir uma gravação de sua fala, etc.

Se você dispõe de uma filmadora, poderá usá-la quando estiver gaguejando. Ser capaz de estudar o que está fazendo é um instrumento muito útil para capacitá-lo a trabalhar na mudança do que está fazendo de improdutivo. Ver-se e ouvir-se gaguejando pode ser tanto revelador quanto motivador.

É necessário coragem para fazer estas coisas, mas você precisa desta informação para ajudá-lo a resolver seu problema e, assim, se tornar totalmente consciente do que deve ser modificado.<sup>120</sup> Acredito que você será capaz de se sentir, se ver e se ouvir gaguejando.<sup>121</sup> Com estas informações será possível para você responder as três questões abaixo:

- 1) O que eu estou fazendo?
- 2) Por que eu estou fazendo isso?
- 3) O que mais eu posso fazer?

\*\*\*\*\*

**IMPORTANTE** – Veja os capítulos que começam na **página 83**, sobre descobrir o que você faz quando gagueja – e sobre a análise dos bloqueios. Eles incluem uma parte explicando como uma pessoa que gagueja poderia se empenhar para dizer o seu nome sem dificuldade.

**(8) Aproveite os procedimentos elaborados para modificação de bloqueios para modificar ou eliminar seu comportamento de fala inadequado.** Entender e realizar estes procedimentos pode ser a chave para você fazer progressos substanciais.

Estes procedimentos incluem (1) modificação pós-bloqueio, que você deve fazer depois que o bloqueio ocorreu, (2) modificação no bloqueio, que você deve fazer no bloqueio que está ocorrendo e (3) modificação pré-bloqueio ou o planejamento e preparo, para que ele não ocorra.

Esses procedimentos são usados para ajudá-lo a desenvolver um sentimento de controle, aproveitando o conhecimento obtido no estudo dos seus bloqueios, como discutido na regra nº 7.

Os procedimentos só poderão ser colocados em prática após você ter estudado e identificado o que faz de inadequado com seu mecanismo de fala quando gagueja.<sup>122</sup> Com

---

120 A pessoa que gagueja deve saber exatamente o que faz quando se aproxima de uma palavra ou de uma situação temida. (VAN RIPER)

121 Você, como pessoa que gagueja, deve estudar seu padrão de fala para conhecer as diferenças entre a fala fluente e a gaguejada. (NEELY)

122 Você não tem escolha se vai gaguejar ou não, mas pode escolher como gaguejar. (SHEEHAN)

o uso destas informações, as modificações de bloqueio referidas acima o ajudarão a usar a estratégia necessária para eliminar, modificar ou estas inadequações.<sup>123, 124, 125</sup>

Para seguir corretamente estes importantes procedimentos, veja o capítulo sobre **modificações de bloqueio**, que tem início na **página 93**.

**(9) Siga sempre em frente enquanto você fala**, a não ser que repita, de propósito, para enfatizar uma palavra ou pensamento. Se você gaguejar, gagueje para frente, não prenda ou repita qualquer som. Algumas pessoas que gaguejam têm o hábito de repetir os sons difíceis quando estão tentando completar uma palavra (b-b-b-bala, etc.).

Quando você começa a vocalizar um som, não adianta prendê-lo, nem produzi-lo novamente.<sup>126</sup> Mantendo sua vocalização de maneira contínua, você previne bloqueios, prolongamentos ou repetições de sons e palavras para os quais antecipou dificuldades.<sup>127</sup>

A idéia é manter a vocalização de um som ou palavra até o próximo. Quando você antecipar dificuldade numa palavra, tente usar uma vocalização prolongada no som inicial e na transição para o próximo som, mas conservando a vocalização.<sup>128</sup>

Em outras palavras, experimente dizer o que você tem que dizer sem repetir ou ficar em postura fixa. Voltar para começar mais rapidamente poderá ajudá-lo a superar um bloqueio, mas nunca levará você a algo que valha a pena. Portanto, faça o melhor que puder para não repetir ou prender sons, palavras, etc., a menos que você esteja repetindo propositalmente para enfatizar uma palavra ou pensamento.

Você pode não perceber o que está fazendo até ouvir ou ver a si mesmo no gravador ou no vídeo.

**(10) Experimente falar com boa inflexão e melodia, mantendo a voz firme** sem soar afetado ou artificial. Evite falar num único tom (monotom). Fale de modo melodioso, sem soar artificial. Usar uma expressão natural com variações de tom e ritmo deixará a sua fala mais relaxante e agradável.

---

123 A gagueira consiste basicamente num comportamento aprendido. Este comportamento pode ser desaprendido. (MURRAY)

124 As formas de gaguejar podem ser mudadas de várias maneiras, assim como a sua letra ao escrever. Mudanças de hábitos bem estabelecidos exigem trabalho. (NEELY)

125 Depois que a pessoa que gagueja aprende sobre seus bloqueios, já está pronta para atacar e derrotar o seu mais temido inimigo. Isto pode ser realizado pelo uso das modificações pós-bloqueio, durante o bloqueio e pré-bloqueio. (STARBUCK)

126 Por que continuar a fazer um som quando você já o produziu? (VAN RIPER)

127 A pessoa que gagueja precisa gaguejar para frente. Ela necessita ir adiante, sem considerar a antecipação de dificuldade. (SHEEHAN)

128 Continue caminhando lenta, mas positivamente. (J.D. WILLIAMS)

**(11) Preste atenção na fala fluente que você tem.** Sinta seus movimentos e posturas. Não fique atento apenas à sua gagueira. Procure se ouvir quando fluente.<sup>129, 130</sup> Você precisa reconhecer e lembrar suas experiências de fala bem sucedidas e agradáveis. Relembre situações de fala bem sucedidas e sinta sua fluência construir sua confiança.

Não esqueça que você tem habilidade para falar fluentemente. Para ajudar a se sentir fluente, passe algum tempo falando ou lendo para você mesmo quando estiver relaxado e sozinho. Faça isso se olhando no espelho. Ao praticar, conscientize-se de que é capaz de falar facilmente, sem esforço e de modo natural.

**(12) Enquanto estiver trabalhando neste programa, experimente falar o máximo que puder,** uma vez que você precisará de oportunidades para trabalhar nos procedimentos recomendados. Isto não significa que você deva exagerar, mas apenas falar mais – você provavelmente fica calado o suficiente. Fale quando você quiser.<sup>131, 132, 133</sup> Se as oportunidades de falar não existirem, você deverá fazer o possível para criá-las. Deixe os outros ouvirem suas idéias. Se você não encontrar um ouvinte, há sempre o telefone. Ligue para uma loja e peça informações.

\*\*\*\*\*

Estas são as regras básicas mais importantes que devem governar sua fala. Elas descrevem, brevemente, práticas que podem capacitá-lo a administrar seu distúrbio.

Os capítulos seguintes deste livro darão uma descrição mais completa de como cumprir estas regras. Então, é recomendado que você leia e estude atentamente cada capítulo relacionado com cada regra.

---

129 Preste mais atenção na sua fala normal do que em como está gaguejando. (JOHNSON)

130 Pratique monitorar sua fala, mesmo quando estiver perfeitamente fluente. (RAMIG)

131 Pesquisas sugerem que quanto mais a pessoa que gagueja falar com mais pessoas e em mais situações, melhor para ela. (JOHNSON)

132 A pessoa que gagueja deveria ser encorajada a falar o máximo que pudesse. (BROWN)

133 Sature-se com fala. Há uma correlação direta entre tempo de fala e fluência. (G. F. JOHNSON)



## METAS E DESAFIOS

Empenhar-se para modificar sua gagueira é desafiador – você vai se deparar com situações que sempre evitou.

Concentre-se no fato de que você pode mudar o que está fazendo e que a gagueira é algo que você está fazendo e não alguma coisa que acontece com você.<sup>134, 135</sup>

À medida que você muda o seu comportamento de fala, descobrirá que suas reações emocionais irão mudar. Quando isto acontecer, por sua vez, será mais fácil mudar o seu comportamento de fala.

### **Desenvolva uma Hierarquia**

Vamos abordar o problema. O que você deve fazer para atingir estas metas? Planeje abordá-las tranquilamente, mas de modo organizado e com determinação.

Você pode querer começar sistematicamente, abordando uma regra por vez. Em princípio trabalhe numa que seja fácil e, posteriormente, numa mais difícil.

Desenvolva uma hierarquia de situações e tarefas. Isto é, comece pelas situações mais fáceis e faça o máximo. Desta maneira, você ganha confiança para as próximas tarefas.

Faça uma lista de cinco a dez situações de fala das mais fáceis para as mais difíceis. Use a Regra Básica nº1: fale lenta e conscientemente nestas situações:

- 1) Falando sozinho ou com um animal. (fácilimo)
- 2) Falando com um amigo íntimo.
- 3) Fazendo um pedido em um restaurante.
- 4) Telefonando para um amigo.
- 5) Telefonando para um estranho.
- 6) Conversando no trabalho.
- 7) Participando de uma reunião no trabalho. (difícilima)

Você precisará desenvolver sua própria hierarquia, uma vez que a lista acima pode não ser a ideal para você.

---

134 A gagueira é uma série de ações que você faz. (EMERICK)

135 A fala é algo produzido pelo falante e, como tal, algo que o falante pode modificar. (CONTURE)

### **Estabeleça uma Cota Diária**

Determine uma cota diária para você mesmo. Você pode querer repetir o passo nº1 – falar com um amigo íntimo, usando a Regra nº1, falando lenta e conscientemente, – por vários dias ou mesmo semanas, antes de ir para o passo nº2 – fazer pedido no restaurante, também falando de forma lenta e conscientemente.

No primeiro dia consiga, no mínimo, uma situação na qual você cumpra os requisitos de uma regra; e depois duas, três, seqüencialmente, e assim por diante.

Faça uma anotação cuidadosa de suas realizações no seu caderno de atividades, todos os dias, talvez à noite, na hora de dormir. O segredo é fazer isto regularmente, todo dia, mais ou menos à mesma hora.

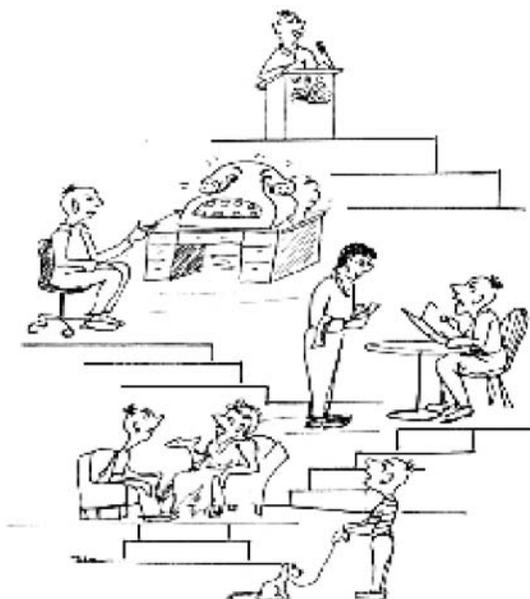


Tabela Modelo

	Meta mínima	Meta máxima	Resultados. Como eu fiz?
<b>Segunda-feira</b>			
<b>Terça-feira</b>			
<b>Quarta-feira</b>			
<b>Quinta-feira</b>			
<b>Sexta-feira</b>			
<b>Sábado</b>			
<b>Domingo</b>			

## **Metas máximas e mínimas**

Ao definir suas metas, determine um mínimo que você se sinta seguro para fazer, e um máximo que desperte sua motivação e também possa ser alcançado. Por exemplo, imagine o seguinte no que diz respeito à regra que pede para falar lento e consciente. Para uma meta mínima: “eu falarei lento e consciente enquanto estiver lendo em voz alta para mim mesmo, por cinco minutos”; e para uma meta máxima: “eu usarei a fala lenta e consciente em várias chamadas telefônicas, gaguejando ou não”. Cada dia registre seu desempenho, honestamente, e tente cumprir todas as regras, para depois, em dias subsequentes, gradualmente, aumentar sua cota.

## **Recompensas**

Estabelecer um sistema de auto-recompensa irá ajudá-lo. Descubra algo que você gostaria de fazer, como: ler uma revista durante uma hora, assistir a um programa de TV, comer um lanche, etc., e só se permita fazer isto após cumprir uma meta específica ou então se permitir comprar alguma coisa que realmente necessite ou queira, somente após ter cumprido muitas tarefas.

Pode ser muito difícil para você cumprir algumas destas regras, uma vez que está mudando hábitos muito antigos.<sup>136</sup> Se, algumas vezes, você tentar e falhar em alguns deles, não desanime. Outros encontraram dificuldades e conseguiram superá-las. Dê tempo ao tempo. Se você só conseguir reduzir a tensão e a intensidade dos seus momentos de gagueira ao aprender a gaguejar fácil e abertamente, já terá feito muito progresso em direção a esta meta.

Os capítulos seguintes discutirão a maioria dos procedimentos recomendados e o impacto deles sobre sua gagueira e a facilidade com a qual você poderá falar.

## **Equipamento recomendável**

O uso de certos itens pode ajudar na modificação de seus hábitos de gagueira. Um deles é um espelho, razoavelmente grande (no mínimo 40 x 60 cm), que possa ser transportado e colocado de tal maneira que você tenha condição de se observar bem de perto quando falar ao telefone.

É importante também ter à mão um caderno de notas, para registrar seu trabalho todos os dias.

---

<sup>136</sup> Os adultos que gaguejam levaram anos para desenvolver seu problema de fala e suas reações e emoções associadas. Este tipo de complexo emocional-comportamental não será mudado de um dia para outro e nós acreditamos que eles devem estar preparados para momentos, horas e dias de dificuldades. Nós dissemos preparados, não poupados. (CONTURE)

Também, será útil um pequeno gravador, que você possa levar a qualquer lugar, para gravar o modo como gagueja.<sup>137, 138</sup> Pequenos gravadores, não maiores do que sua mão, são facilmente encontrados e podem ser comprados por um preço bastante razoável.<sup>139</sup> Você pode não perceber o que está fazendo quando gagueja, e só perceberá isto se escutar a si mesmo no gravador.

Se você tem recurso suficiente, seria ainda mais vantajoso usar uma filmadora. Com ela você pode fazer vídeos de sua fala. Isto o capacita a se ver e ouvir ao tentar falar, exatamente como se estivesse na televisão.

Ao fazer uso de um gravador, a questão será: qual a melhor maneira de fazer as gravações. Esperamos que você consiga encontrar uma maneira. Se você tem problemas para falar ao telefone, poderá colocar um gravador bem próximo quando estiver telefonando. Algumas pessoas que gaguejam experimentaram gravar as conversas em lojas, ao discutir a compra de itens que lhes interessam. No mínimo, cinco ou dez minutos de gravação são recomendáveis.

Ouvir tais gravações pode ajudá-lo a identificar o que está fazendo incorretamente.<sup>140, 141, 142</sup> Toda e qualquer gravação poderá ajudá-lo, e é importante que, diariamente, você faça anotações em seu caderno, sobre os seus esforços para progredir. Nos capítulos seguintes nós discutiremos a maioria destas regras básicas e como elas podem ter impacto na sua gagueira e na facilidade com a qual você pode falar.

---

137 Tente gravar sua fala em diferentes situações de comunicação. (J. D. WILLIAMS)

138 Um gravador e um espelho ajudam o indivíduo a perceber suas alterações visuais e auditivas de fala. (ANSBERRY)

139 Um gravador será um bom investimento para a pessoa que gagueja. (BLUEMEL)

140 Ouvir-se gaguejando no gravador é uma outra boa maneira de ajudar a reduzir o seu medo da gagueira. (TROTTER)

141 Não há nada como ser capaz de ouvir sua própria fala para analisar o que faz, o que não gosta de fazer e decidir quais mudanças vai fazer. (J.D.WILLIAMS)

142 Ao usar o gravador você aprende rapidamente sobre a sua gagueira, sobre as coisas que você mesmo faz e como pode fazer mudanças mais significativas. (JOHNSON)



## FALANDO LENTA E CONSCIENTEMENTE

A primeira regra pede que você estabeleça o hábito de falar lento e conscientemente independente de gaguejar ou não. Isto é recomendado por duas razões. Primeira, ela induz a uma forma de falar que é geralmente respeitada e admirada e, segunda, ela resultará em uma maneira mais variada e relaxada de falar, que apresenta melhores respostas aos procedimentos de controle de terapia.

Temporariamente, aceitando sua posição de pessoa que gagueja, decida fazer um esforço especial para falar de forma lenta e consciente o tempo todo.<sup>143</sup> Isto não será fácil se você tem o hábito de falar rápido e pode requerer um grande esforço.

Ajudaria se você pudesse gastar no mínimo cinco a dez minutos por dia praticando sozinho, sem o ouvinte. Você pode ler para si mesmo de forma lenta e gradual, do mesmo modo que faria ao conversar com o outro. Ou então, pense sobre um assunto do seu interesse e fale sobre ele para si mesmo, de forma lenta e consciente.

Quando estiver com outras pessoas tente sempre resistir a sentimentos de pressão por causa do tempo. Na sua vez de falar, algumas vezes, você se sente em pânico devido à sensação de pressa e urgência.<sup>144, 145</sup> Sente-se sem tempo a perder e invadido por uma necessidade compulsiva de ter que falar rapidamente, sem criar espaço para uma expressão relaxada e consciente. Faça o possível para resistir a este sentimento de pressão do tempo.<sup>146, 147</sup>

As pessoas que gaguejam também são passíveis de temer o silêncio, quando estão envergonhadas. Sugerimos que, quando estiver falando, experimente pausar de vez em quando. Ao falar um período, pause momentaneamente entre palavras e frases. Não há pressa – é provável que você não esteja demorando tanto quanto imagina – fique “frio”. A menos que haja um incêndio, as pessoas vão esperar para ouvir o que você tem a dizer. Deixe-as esperar e não se apresse em dizer “alô” ao telefone. Pare! Não tenha pressa.

143 Experimente gaguejar lentamente. Gagueje, mas o faça em câmara lenta. (GUITAR)

144 Eu sempre sentia uma grande urgência para dar uma resposta em segundos e sempre com as palavras certas e exatas. Outras pessoas que gaguejam também sentem isto. Não é uma tolice? (GARLAND)

145 As pessoas que gaguejam, geralmente, gaguejam muito rápido, apresentam tremores por causa disto. (VAN RIPER)

146 O pânico, a tensão e a urgência opressiva são a marca registrada da gagueira; isto é o que você deve superar. Resista totalmente a qualquer sentimento de pressa ou pressão. Deixe-os esperar. (J. D. WILLIAMS)

147 Um traço básico da gagueira é que a pessoa que gagueja “vive” sob pressão de tempo. Ela tem que aprender como permitir pausas na sua fala, arriscar, enfrentar o medo do silêncio, dar a si mesmo tempo para respirar e resistir à pressão do tempo. (SHEEHAN)

Se você tem um gravador disponível, este é um momento oportuno para fazer um registro do seu modo de falar, principalmente se ainda não começou a falar de acordo com as recomendações desta primeira regra.

Fazer uma gravação da forma como você normalmente gagueja irá fornecer informações importantes para serem usadas neste programa.<sup>148</sup> Ouvir tal gravação o ajudará a descobrir o que precisa ser feito para falar lenta e conscientemente.

A questão é encontrar a melhor maneira para conseguir uma gravação de sua gagueira. Se você tem problemas para falar ao telefone, pode colocar um microfone perto quando fizer várias chamadas – pelo menos cinco ou até dez minutos de gravação são recomendáveis.

Então, mais tarde, sem pressa, ouça as gravações. Você falou lento e consciente e definiu um padrão de velocidade para falar? Mais tarde você usará estas gravações para estudar sua fala.

Naturalmente, se possível, seria recomendável estudar sua fala através de gravações em vídeo observando o seu modo de falar. Isto lhe possibilitará tanto se ver como se ouvir ao mesmo tempo.

Como fonoaudiólogo, trabalhando com adultos que gaguejam, eu acho que os fatores mais importantes que determinam o progresso são (1) que ele tenha como objetivo uma fala melhor e (2) que ele crie o hábito de trabalhar consistentemente e continuamente para atingir seu objetivo.  
(GREGORY)

---

148 Um gravador provará ser um bom investimento para a pessoa que gagueja. (BLUEMEL)

Quando você se torna consciente de que o comportamento de luta, que você chama de gagueira, é algo que você está fazendo quando fala e não algo que magicamente “lhe acontece”, você está num momento muito bom para mudar o que está fazendo em sua fala, de forma que possa falar mais facilmente. (D. WILLIAMS)



## GAGUEJAR FÁCIL COM O PROLONGAMENTO DAS PALAVRAS TEMIDAS

Esta segunda regra sugere que você gagueje de forma fácil e suave, sem forçar. Ela não pede que você pare de gaguejar, mas que faça de modo fácil e suave, escorregando pelos sons das palavras com leveza e movimentos soltos de língua, lábios e mandíbula.<sup>149</sup> Fazer contatos leves dos músculos da fala é algumas vezes referido como “emissão vocal suave”.

Não se ganha nada tentando forçar a fala normal.<sup>150</sup> Ao invés disso, tente manter uma forma relaxada e fácil com tensão reduzida.

Não lute quando você falar. Uma das maneiras de perceber se você está lutando é monitorar a quantidade de pressão de ar em sua boca. Tente não deixar o ar se acumular atrás dos seus lábios ou língua. Tente gaguejar com os lábios folgados e sem pressionar demais a língua contra a gengiva ou o céu da boca. Por que bloquear o fundo da boca, se isso aumenta muito a pressão de ar?

Muito da gagueira, até certo ponto, resulta de esforços para forçar a fala normal.<sup>151</sup> Infelizmente, o mecanismo de fala é muito complexo e delicado para funcionar bem quando é forçado. Assim, se você puder seguir esta regra, e permitir-se gaguejar facilmente, sua severidade diminuirá e a frequência da sua gagueira também.

Embora isso possa ser difícil de conseguir, nós também recomendamos que, quando você estiver sozinho, pratique o relaxamento de seus músculos da fala. Isto requer que você crie tensão proposital, principalmente na região da boca e, depois, libere ou alivie esta tensão, de modo a perceber a diferença.

Prolongar o som inicial de qualquer palavra temida e sua transição para o próximo som poderá ajudá-lo a falar mais fácil.<sup>152</sup>

---

149 Elas (referindo-se às pessoas que gaguejam) devem aprender a passar mais fácil através das palavras ao invés de fugir delas. (CZUCHNA)

150 Nós lutamos contra nós mesmos tentando forçar a fala. (GARLAND)

151 É provavelmente impossível gaguejar sem tensão muscular excessiva. (BLOODSTEIN)

152 Determinar-se a prolongar os sons iniciais de muitas palavras, fará com que você fique mais ofensivo psicologicamente. (MURRAY)

Isso não significa ter que prolongar todos os sons de todas as palavras, embora possivelmente você tenha descoberto no procedimento descrito na página 37 que isto pode ajudá-lo. Entretanto, como exposto acima, sugerimos que somente nas palavras temidas o primeiro som seja prolongado, assim como a transição para o próximo som ou sons destas mesmas palavras.<sup>153</sup> Isto pode significar gastar um segundo ou mais para fazer esta transição gradual para o próximo som.

Considerando o prolongamento dos sons iniciais de palavras temidas, há, obviamente, alguns sons consonantais que não podem ser prolongados. Estes sons consonantais são chamados plosivos e se referem às consoantes ‘p’, ‘b’, ‘t’, ‘d’, ‘k’ e ‘g’. Mesmo assim, com contatos leves, você deve aliviar estes sons, alongando-os nestas palavras. Por exemplo, na palavra ‘gato’, faça um contato leve sobre o ‘g’, e então faça um ponto de transição bem lento para a vogal ‘a’.

Treine falar suave e fácil, lendo em voz alta, sozinho, por cinco a dez minutos ao dia. Leia com uma voz firme, mas conserve seus movimentos de fala soltos e relaxados.<sup>154</sup> A idéia é ir se acostumando a usar o controle suave dos músculos da fala, gaguejando ou não. Naturalmente, é aconselhável praticar os prolongamentos dos sons iniciais das palavras temidas. Provavelmente, você não teme dificuldades quando lê sozinho e pode escolher certas palavras nas quais, em geral, gagueja. Quando encontrar estas palavras, tente lentamente modificá-las e prolongue o som inicial fazendo um ponto de transição para o próximo som.

Pode ser difícil se acostumar com esta maneira fácil de falar. Às vezes, você esquecerá, mas use lembretes, por exemplo, colocando bilhetes no seu relógio ou espelho dizendo: “lembre-se de gaguejar fácil hoje” ou colocar um elástico no seu pulso e, desta maneira, terá uma dica bem presente para lembrar de falar mais fácil e prolongando certos sons ou palavras temidas. Pode também fazer uma lista, à noite, das situações que durante o dia não se lembrou de falar como sugerido.

Quando estiver trabalhando com estas regras, faça um registro do seu progresso no seu caderno de atividades. Primeiro, tente um desempenho bem sucedido, depois dois seguidos, e assim sucessivamente até que seja capaz de conseguir cinco ouvintes, consecutivamente, para os quais você conseguiu falar fácil e de maneira suave, gaguejando ou não.<sup>155</sup>

Nós esperamos que você seja capaz de se acostumar a falar sem esforço, prolongando certos sons iniciais e as transições. Esta orientação, por si mesma, não irá parar sua gagueira, mas o ajudará a estar sob menos estresse e tensão e, conseqüentemente, mais satisfeito com sua fala.

---

153 As pessoas que gaguejam deviam ser treinadas a aprender como fazer transições lentas entre o som inicial de uma palavra temida e o resto desta mesma palavra. (VAN RIPER)

154 Sinta os movimentos fáceis e relaxados dentro e fora das palavras. (ATEN)

155 A maioria dos clínicos aprende que tudo sai melhor se as metas estabelecidas são estruturadas em objetivos máximos e mínimos. A meta máxima depende dos recursos e limites da pessoa que gagueja e ainda da sua capacidade de realização, enquanto a meta mínima quase certamente deve ser esperada alcançar. (VAN RIPER)



**Thomas Carlyle**

Acredito que você provavelmente se interessaria por uma citação feita por Thomas Carlyle, o historiador, numa carta escrita há muitos anos para Ralph Waldo Emerson, em 17 de novembro de 1843. Ele disse: “um homem que gagueja não é um homem sem valor... É o excesso de delicadeza, excesso de sensibilidade à presença de seu semelhante, que faz seu gaguejar”. Até mesmo naqueles tempos eles já percebiam que a sensibilidade era um fator importante movendo e mantendo a gagueira.



### ADMITINDO QUE VOCÊ GAGUEJA

A terceira regra terapêutica pede que você sempre concorde em admitir publicamente e não tente esconder o fato de que gagueja.<sup>156</sup> Você poderia perguntar por que deveria fazer isto quando está exatamente tentando não demonstrar isto.

Para progredir, é aconselhável que você, primeiro, adote uma atitude de estar disposto a falar francamente com outros sobre o seu problema. Fazer isto reduzirá muito o medo que você tem ao falar.

Como já foi dito, se você é como a maioria das pessoas que gaguejam, fica envergonhado porque gagueja. Por isso, tenta impedir que os outros descubram que gagueja. Este sentimento de vergonha ajuda a aumentar seu medo de gaguejar quando você é solicitado a falar em certos momentos ou sob certas circunstâncias.<sup>157</sup>

Este medo de gaguejar geralmente gera tensão ou resistência nos seus músculos da fala, o que agrava o problema. Infelizmente, nosso mecanismo de fala funciona de modo tão complexo e delicado que encontra muita dificuldade para operar sob tensão. Portanto, a frequência e a intensidade de sua gagueira é proporcional à quantidade de medo e tensão que você sente.<sup>158</sup>

Para combater o medo e a tensão – seus piores inimigos<sup>159</sup> – é necessário torpedear muito sua vergonha e sensibilidade. A quantidade de energia que uma pessoa que gagueja pode gastar para esconder sua gagueira é enorme. Algumas inventam estratégias complicadas de escape e disfarce, assumindo algum tipo de máscara, na esperança, normalmente em vão, de que os ouvintes não as reconheçam como tal. Este fardo fará com que a sua comunicação se torne ainda mais difícil.<sup>160</sup>

Para onde toda esta ansiedade e preocupação o leva? A nenhum lugar. Ela só faz a situação piorar, uma vez que isto produz mais medo e tensão. E então, o que pode ou deveria ser feito? Mesmo que você não seja obcecado em esconder o fato de que você gagueja, será útil se livrar de qualquer preocupação que tenha sobre este assunto.

---

156 Você permanecerá gaguejando enquanto continuar a fazer de conta que não está. (SHEEHAN).

157 A gagueira é algo que se torna mais fácil quando não se tenta escondê-la. (GUITAR)

158 É surpreendente como apenas a indicação e a demonstração destas e outras técnicas corretivas podem aumentar a sua habilidade para usá-las, assim como também aumentam o conforto, tanto da sua fala como do seu ouvinte (VINNARD).

159 Muitas pessoas que gaguejam aprendem que seus maiores inimigos são o medo e a tensão. (ATEN)

160 Nenhum problema pode ser resolvido negando sua existência. (BROWN)

A resposta é simples, mas não é fácil. Você pode combater esta preocupação e apreensão apenas dizendo às pessoas que você é uma pessoa que gagueja e deixando de fingir que é um falante “normal”. Você não deve negligenciar ou ignorar esta tarefa. Crie situações em que possa admitir livremente para as pessoas com as quais convive, e para aquelas com as quais normalmente conversa, que você gagueja e que está aberto a falar sobre isto com qualquer pessoa.<sup>161, 162, 163</sup>

Isto exigirá coragem de sua parte e necessita ser feito para reduzir sua sensibilidade.<sup>164</sup> Mudar esta concepção mental do seu problema pode não ser fácil e rápido, mas quanto mais trabalhar nela, mais chances você terá de conseguir. Será recompensador fazer isto. Afinal de contas, não é uma desgraça gaguejar. Você pode até pensar assim, mas está errado. Por favor, não permita que seus sentimentos derrotem os seus esforços.

Comece esta tarefa falando com pessoas próximas e mais tarde com estranhos. Como disse uma pessoa que gaguejava: “eu estou saindo do armário. Eu digo a mim mesmo que gaguejo. Eu tentava esconder isto, porque o meu maior medo era me mostrar para o outro. Desta maneira, perdi o medo desta situação”.

Uma outra afirmou: “Eu necessitei de 21 anos para admitir a mim mesmo que gaguejava. Eu não queria admitir que era diferente. Porém, é exatamente isso que eu precisava fazer, como primeiro passo, para construir uma nova e mais ajustada identidade como falante”.

Por exemplo, você pode dizer a um amigo algo como: “Você sabe que eu gaguejo e, francamente, tenho vergonha de admitir”. “Eu preciso, mais do que nunca, ser aberto e franco sobre este meu problema e posso necessitar de sua ajuda”. Qualquer amigo verdadeiro se sensibilizará com sua franqueza e se sentirá mais próximo de você. Além disso, você descobrirá que algumas pessoas têm interesse na gagueira. Ensine-as sobre ela.

Cumprir esta tarefa reduzirá a sua tensão e o ajudará a aceitar sua gagueira como um problema com o qual você pode conviver com menos vergonha e constrangimento.<sup>165</sup> Isto pode fazer muita diferença e capacitá-lo na adoção de uma atitude mais saudável, integral e objetiva com relação à sua dificuldade; algo que as pessoas que gaguejam necessitam muito.

Você pode pensar que falar francamente com as pessoas sobre sua gagueira vai ferir seu orgulho. Porém, é mais provável que você sinta orgulho por fazer isso. Além do mais, de nada adianta passar a sua vida fazendo de conta que não gagueja.<sup>166</sup>

---

161 Sempre que tiver oportunidade de discutir sua gagueira com alguém, faça-o. (LA PORTE)

162 Isto requer contar a seus amigos e colegas que você gagueja e que está tentando melhorar sua fala. (GUITAR-PETERS)

163 As pessoas que gaguejam devem admitir livremente seu problema a companheiros que podem não estar conscientes disto. (BLOODSTEIN)

164 Em algum ponto do processo de terapia, a pessoa que gagueja deve se tornar menos sensível à sua gagueira. (KAMHI)

165 Quando você realmente começar a se aceitar como pessoa que gagueja, conseguirá uma fala mais fácil e uma grande paz de espírito. (RAINEY)

166 Seu medo da gagueira está assentado nos seus sentimentos de vergonha e raiva em relação à gagueira. (SHEEHAN)

Naturalmente, você não pode cumprir esta meta em um dia ou dois. Levará tempo para fazer contatos com pessoas que você conhece e para colocar em prática esta recomendação. Não importa quanto tempo leve. Se você cultivar uma atitude de estar disposto a falar sobre sua gagueira, isto o ajudará a reduzir sua tensão e o medo relacionados a ela.

É possível fazer isso? Como disse um colega: “não é nada fácil” – e deve ser feito com calma. Mas este é o melhor caminho para dar alívio ao seu medo e tensão.

### **Gagueira Voluntária**

Quando estiver enfocando esta terceira regra, é recomendável que você esteja disposto a experimentar a gagueira voluntária. As pessoas que gaguejam, geralmente, podem conseguir alívio do medo e da tensão ao fazer isto. Se você gaguejar de propósito, estará atacando diretamente a tensão que agrava seu problema, exatamente por fazer, voluntariamente, aquilo que você mais teme.<sup>167</sup>

A gagueira voluntária, algumas vezes chamada de falsa ou de pseudogagueira, deverá ser feita com repetições fáceis e simples ou prolongamentos curtos do primeiro som ou sílaba inicial da palavra, ou da palavra inteira. Somente deverá ser feita sobre palavras não temidas, de maneira calma e relaxada.

Não copie o seu próprio padrão de fala. Gagueje de maneira diferente, mais suave e fácil.<sup>168, 169</sup> Mais tarde será pedido que você estude e aprenda seu próprio padrão, mas é melhor gaguejar de modo fácil e relaxado quando estiver fazendo de propósito.

Independente do tipo de gagueira fácil que resolver usar, você deve estar bem seguro de mantê-la totalmente voluntária. Não é aconselhável deixá-la fora de controle e torná-la involuntária. Experimente o falar lento e consciente, com repetições fáceis ou prolongamentos que sejam diferentes do seu padrão habitual. Isto lhe dará uma sensação de autocontrole.

Comece lendo sozinho, em voz alta e calmamente, fazendo repetições ou prolongamentos fáceis. Então, mais tarde, use isto nas conversas com outros. Invente tarefas para você mesmo, nas quais você tenha que gaguejar voluntariamente.<sup>170</sup> Por exemplo, vá a uma loja e pergunte ao vendedor o preço de diferentes itens, fingindo bloqueios em algumas palavras. Faça bloqueios fáceis, mas óbvios. Mantenha um bom contato visual enquanto gaguejar e não se esqueça de gaguejar voluntariamente, somente nas palavras que você não teme. A gagueira voluntária pode ajudar a eliminar um pouco

167 Quando a pessoa que gagueja faz gagueira voluntária, ela diz a si mesma: “Eu estou fazendo a coisa que mais tenho medo e percebo que posso mudar minha fala. Eu posso dizer ao meu mecanismo de fala o que fazer” (GREGORY).

168 Gaguejar de propósito! Sim, gaguejar de propósito em tantas situações quanto possível, mas gaguejar de modo diferente. (LÁ PORTE)

169 Mesmo que ele sinta antecipadamente que pode falar sem gaguejar, é encorajado a fazer uma falsa gagueira – mas fazê-la diferente do seu padrão normal de gagueira. (BARBARA)

170 Uma maneira de superar o medo de gaguejar é gaguejar de propósito em palavras não temidas em várias situações. Isto o ajudará a reduzir a pressão que sente quando tenta evitar a gagueira e o capacitará a lidar com sua fala, com mais adequação. (SHEEHAN)

de sua vergonha e do constrangimento.<sup>171</sup> Quanto mais você for sistemático e treinar, mais fácil será. Estabeleça como meta estar disposto a gaguejar sem se tornar emocionalmente envolvido.<sup>172</sup>

Há várias razões para valorizar esta meta. É uma maneira de admitir que você gagueja. E também um modo de observar como as pessoas reagem à sua gagueira, ajudando-o a perceber que elas são normalmente gentis e tolerantes. Irá sentir-se satisfeito ao saber que tem coragem de encarar seu problema de maneira clara.<sup>173</sup>

Poderia também ser útil se você pudesse injetar um pouco de bom humor ou mesmo estar disposto a brincar com sua própria gagueira.<sup>174</sup>

Fazer isso também ajudará a reduzir a sensibilidade. Por exemplo, de vez em quando, você poderia contar que gagueja ou fazer qualquer comentário engraçado sobre sua gagueira – tal como explicar que, se você não falasse, não gaguejaria – ou então dizer “tenho dificuldades devido a alguns problemas técnicos”. Estas observações são engraçadas? Provavelmente não, para você que gagueja, mas podem ser para outros.

E útil desenvolver um senso de humor sobre sua dificuldade.<sup>175, 176</sup> Ao mesmo tempo, não exagere que sua gagueira é engraçada. Alguns gogos fazem isso, mas no íntimo se sentem muito mal.

\*\*\*\*\*

A disposição do gago para gaguejar, principalmente de forma modificada, é um aspecto poderoso da terapia que pode levá-lo a uma mudança satisfatória e duradoura da fluência.<sup>177</sup>

---

171 Nós levamos Patrícia a uma série de situações públicas e demonstramos que podíamos fazer falsas gagueiras sem nos sentirmos constrangidos. Gradualmente, ela conseguiu fazer por si mesma, inicialmente em nossa companhia e depois sozinha... Nesta parte do tratamento, nós vimos mudanças significativas nas suas atitudes. Ela parecia estar procurando gaguejar ao invés de evitar. (GUITAR-PETERS)

172 Agora eu estou lhe pedindo uma coisa estranha: gaguejar de propósito. Eu sei que parece esquisito, mas funciona. Por quê? Porque ajuda a esgotar o medo (O que você tem a esconder se está disposto a gaguejar de propósito?) e a adquirir experiência praticando gagueira voluntária. Quanto mais você praticar, menos prenderá a fala e quanto menos fizer isto, menos gaguejará. (EMERICK)

173 Aprender gradualmente a gaguejar de propósito e sem sofrimento levará a pessoa que gagueja a perder muito das reações emocionais que estão associadas ao seu distúrbio, encontrando um grande alívio quando isto estiver ocorrendo. (VAN RIPER)

174 Olhe com humor seus erros ao falar. Muitas coisas que acontecem na gagueira podem ser engraçadas. (NEELY)

175 Uma maneira de fazer o seu ouvinte se sentir tranquilo sobre sua gagueira é contar a ele, eventualmente, alguma piada sobre ela. (TROTTER)

176 Faça piada de sua gagueira e de si mesmo. O melhor do humor é aquele dirigido a si mesmo. (EMERICK)

177 A pessoa que gagueja deve estar disposta a ser inadequada de propósito. (HULIT)

A fuga é o coração e o centro da gagueira. O comportamento de evitar – recuar – é essencial para a manutenção da gagueira como comportamento. A gagueira simplesmente não consegue sobreviver a um enfraquecimento total da fuga que esteja combinado com um fortalecimento planejado de tendências de aproximação. (Se não há resistência, não há gagueira.) (SHEEHAN).



## ELIMINANDO SINTOMAS SECUNDÁRIOS

Esta quarta regra sugere que a pessoa que gagueja elimine – isto é, pare de fazer – qualquer comportamento secundário ou tiques desnecessários quando gagueja ou tenta evitar gaguejar.<sup>178</sup> Pode ser que você não tenha tais comportamentos, mas a maioria das pessoas que gaguejam têm.

Esta regra não se aplica à atividade anormal dos seus músculos de fala, a qual será abordada na regra nº 7. Ela se refere a movimentos corporais visíveis e desnecessários, que podem caracterizar o seu padrão de gagueira.

Eles são o que os fonoaudiólogos chamam de sintomas secundários, e se referem a ações que não são necessárias para a produção da fala, tais como: piscar ou fixar os olhos, contorções faciais ou de narinas, protrusão de lábios ou posturas estranhas de boca, esconder a boca com as mãos, movimentos de cabeça, movimentos bruscos de mandíbula, puxões nas orelhas, estalar de dedos, tilintar de moedas, batidas de joelhos, arrastar ou bater pés, movimentos de mãos ou outros.<sup>179</sup>

Tais movimentos anormais podem ter começado porque, em algum momento, eles pareciam ser capazes de ajudar a superar um bloqueio ou evitar algum problema. Mas agora, eles podem ter se transformado em parte da gagueira. Você se sentirá melhor quando eliminar tais comportamentos estranhos e desnecessários.<sup>180</sup>

Naturalmente você não é culpado por estar fazendo todas estas coisas, mas precisa libertar-se delas. É essencial aprender a modificar e controlar todos eles. Mas antes de enfrentá-los, você precisa descobrir o que faz.<sup>181</sup>

Isto envolve observar-se quando estiver gaguejando ou tentando não gaguejar. Estes hábitos são normalmente automáticos e involuntários e você pode nem mesmo perceber quando estão ocorrendo.

---

178 Eu sinto que a primeira tarefa da pessoa que gagueja na modificação da sua fala é aprender a parar a luta física que há muito tempo acompanha seus bloqueios de fala. (BLUEMEL)

179 O padrão habitual de John consistia em jogar bruscamente a cabeça para trás; virar os olhos para o teto; forçar os músculos do pescoço até ficar vermelho, contorcendo o rosto numa careta. Tentava vários iniciadores, jogava a cabeça num esforço para se livrar dos bloqueios, e também acompanhava sua gagueira com vários outros movimentos de corpo. (SHEEHAN)

180 A questão é pensar e trabalhar de maneira positiva. O trabalho significa perceber que os movimentos bruscos de cabeça, piscar de olhos, estalar de língua não ajudam a palavra a sair. Eles impedem as palavras de serem ditas fortes, fluentes e afirmativas. (RAINEY)

181 Faça um levantamento das situações de luta na fala que acompanham a sua gagueira. (MOSES)

Não é fácil se analisar e tomar consciência destes hábitos, que você vem usando para evitar dificuldades há muitos anos. Você não pode se ver gaguejando, mas será capaz de sentir o que faz. Você pode pedir a um parente ou amigo que o observe quando gaguejar e anote o que você quer descobrir.

Você poderia começar escolhendo com antecedência algumas situações específicas de fala que vão acontecer hoje ou amanhã. Observe-se o mais cuidadosamente possível que você puder nestas situações. Esteja atento a todo e qualquer movimento desnecessário quando gagueja ou antecipa a gagueira. Não leve em conta os gestos normais, mas esteja seguro que eles realmente são normais e não usados para ganhar tempo na tentativa de falar ou escapar de sua gagueira.

Nesta situação, um espelho, principalmente bem grande, será muito útil para você se observar. Se você encontra dificuldades falando ao telefone, faça algumas ligações olhando-se no espelho.<sup>182</sup> Observe todo e qualquer movimento irregular associado à sua gagueira. Não pule nenhum deles. Para redobrar a checagem, faça chamadas telefônicas que sejam particularmente constrangedoras, com alto grau de pressão sobre você. Depois de cada situação, faça uma lista destes sintomas secundários no seu caderno.<sup>183</sup>

Você, provavelmente, não encontrará dificuldades para identificar e listar alguns sintomas secundários, mas poderá ter mais dificuldade em localizar outros. As pessoas que gaguejam podem não estar conscientes de comportamentos que parecem óbvios para os outros. Você pode se surpreender ao descobrir que está fazendo algo que não faria se não gaguejasse ou se não antecipasse. Assim, enquanto você estiver trabalhando nesta regra, faça uma auto-observação tão cuidadosa quanto possível.

Naturalmente, se possível, será muito mais útil no estudo dos seus sintomas secundários, fazer gravações em vídeo da sua maneira de falar. Isto lhe permitirá tanto se ver como se ouvir ao mesmo tempo.

(Este guia não sugere que a pessoa que gagueja deva parar de usar qualquer gesto normal que habitualmente usa para dar mais ênfase à sua conversação. Na verdade, gestos são encorajados, desde que não sejam para marcar o tempo ou o ritmo da fala).

Livrar-se de qualquer sintoma secundário deverá ser uma meta definitiva. Ao fazer isso, você estará se livrando de “muletas”, que podem tê-lo ajudado de alguma forma a falar, mas que não proporcionam alívio permanente.

---

182 Por exemplo, você pode olhar-se no espelho e avaliar o que é que está fazendo durante o telefonema que provoca gagueira. (MURRAY)

183 Comece listando os comportamentos de luta que não fazem parte do ato de fala. Você deve buscar eliminar estes comportamentos, aumentando sua consciência deles e separando-os das suas tentativas de fala. (MOSES)

## Como Minimizar os Sintomas Secundários

Como fazer para eliminar tal comportamento? Pode não ser fácil. Algumas vezes, tal hábito pode ser tão compulsivo que é quase impossível interrompê-lo.<sup>184</sup> Mas você poderá fazer isso se convencer a si mesmo. Você não pode parar a gagueira pela “força de vontade”, mas se for determinado e tiver disciplina, poderá se livrar de sintomas secundários. Mas é necessário fazê-lo de maneira sistemática.

Infelizmente, não há sintomas secundários universais, comuns a todos que gaguejam. Você pode piscar os olhos, balançar os braços, protruir seus lábios, assoar seu nariz, ou fazer alguma espécie de movimento compassado, etc. Pode ser qualquer coisa. Também, os problemas de outros podem ser diferentes dos seus, mas, isto não é importante, uma vez que eles serão usados apenas como exemplos e os princípios de modificação descritos devem ser aplicáveis a todos os hábitos e truques de gagueira.

De qualquer maneira, vamos começar selecionando alguns movimentos que você gostaria de modificar. Mesmo que existam outros, é recomendável manejar um de cada vez.

Um modo de começar a trazê-los sob seu controle é fazer tais movimentos de propósito, enquanto estiver falando. Por exemplo, se você tem o hábito de balançar os braços ao tentar falar, é sugerido que faça isso de propósito, quando estiver sozinho e calado. Depois, ao falar sozinho, balance os braços, variando a ação e a velocidade, até que possa se sentir fazendo conscientemente e de maneira diferente.<sup>185</sup>

Ou, por exemplo, se você tem o hábito de piscar os olhos, faça-o de propósito, quando estiver sozinho e calado. E depois, quando estiver falando sozinho, varie, propositadamente, o ritmo e a velocidade das piscadas. Esta abordagem para tais problemas requer que você faça essas coisas de propósito e que esteja concentrado. Trazer tais hábitos para o controle consciente torna mais fácil sua administração ou contenção.

Pratique o controle desses hábitos em situações que provocam ansiedade, até você perceber que é “dono” da situação e que pode superar todas as barreiras. A idéia básica é fazer o “tique”, de propósito, e enquanto ele está ocorrendo – variar voluntariamente – encurtar sua duração – então, por fim, gaguejar sobre as palavras, sem ele. Você pode eliminar estes “tiques” se estiver determinado a fazer isso.

Como ilustração, pode ser interessante conhecer como uma pessoa que gaguejava eliminou um sintoma secundário bastante grotesco como o de jogar a cabeça. Veja como ele fez:

---

184 Livre-se destes artifícios! Isto, de início, pode parecer impossível, mas só depende de seus próprios recursos. Descobrirá, no final, que pode ser muito gratificante. (BARBARA)

185 Esquematize um programa de mudança. Faça um levantamento de todos os elementos diferentes que constituem seu padrão de gagueira, isto é, puxões de cabeça, piscar de olhos, etc. Então, de propósito, tente aumentar (exagerar), variar (ao invés de puxar a cabeça para a direita, puxe-a para a esquerda) e derrube, separadamente, um de cada vez. Quebre a natureza estereotipada da sua gagueira. (EMERICK)

“Eu sempre odiei meus movimentos bruscos de cabeça. Eram horríveis e incomodavam também as outras pessoas, mas eu não conseguia controlá-los. Eles pareciam surgir quando o bloqueio era muito forte. Isto me fez sofrer por muitos anos, mas agora eles sumiram. Eu aprendi a evitá-los, e agora meu medo de gaguejar tem diminuído e eu não estou gaguejando muito.”

“Veja como eu fiz. Sugeriram-me que me observasse no espelho quando estivesse falando ao telefone. No início eu não agüentava ver no espelho os movimentos que fazia com a cabeça, mas insisti e finalmente fiquei curioso. Assim, pude analisar e ver que jogava a cabeça bruscamente sempre para o lado direito. Isto acontecia somente depois que eu tensionava muito minha mandíbula e meu pescoço, e somente depois de uma série de repetições rápidas. Por que eu sempre projetava a cabeça para a direita? O que acontecia exatamente antes de jogar a cabeça? Notei também que piscava um olho (o direito), logo antes de jogar a cabeça. Descobri que, nos meus bloqueios mais leves, eu não piscava.”

“Bem, aí eu comecei a mudar estas coisas. Telefonei mais vezes e tentei jogar minha cabeça do mesmo modo, mas usando palavras que eu não temia mais, e de maneira mais lenta e proposital. Então, quando o puxão real da cabeça ocorria, eu tentava puxá-lo para a esquerda ou movia minha cabeça e minha mandíbula mais lentamente. Eu descobri que podia mudá-lo e controlá-lo, e quando o fazia, sentia-me menos desamparado. Eu percebi que eu podia transformar aquele puxão involuntário em voluntário.”

“Assim, eu não era mais o escravo do hábito, mas o senhor dele. Também, desacelerando as repetições que o precediam, descobri que podia prevenir sua ocorrência. Havia outra coisa que também ajudou muito. Eu experimentei relaxar minha mandíbula e meu pescoço quando começava a gaguejar. Não podia sempre fazer isto, mas quando conseguia, mantinha minha cabeça firme e sob controle. Que alívio! Eu sei que tenho um longo caminho pela frente, mas pelo menos, quando gaguejo, já não sou mais aquele monstro de antes”.

Um outro paciente tinha o hábito de bater seus pés quando gaguejava, uma espécie de marcação de ritmo para a palavra ou sílaba.<sup>186</sup> Para descobrir como isso era ruim e exatamente como fazia, foi sugerido que ele escolhesse alguma situação de fala e contasse o número de vezes que batia os pés quando estava gaguejando. Isso foi muito difícil para ele fazer, mas conseguiu contar e descobriu que estas batidas normalmente apareciam em certas palavras ou sons, quando estava sob muito estresse.

---

<sup>186</sup> Para mim, a marcação do ritmo da sílaba foi uma longa história sem final feliz. Eu fazia isto no 1º e no 2º grau, usando um lápis. Eu me lembro, como se fosse hoje, do meu constrangimento quando bati muito forte e o lápis voou no ar; foi diversão para todos, menos para mim. Depois disso, por algum tempo, batia sobre a borracha, e aí me entreguei completamente. As batidas de dedos se incorporaram ao meu padrão de gagueira durante muitos anos. (SHEEHAN)

Depois ele tentou bater mais do que normalmente fazia. Também experimentou bater de propósito quando não gaguejava, embora tivesse que ser particularmente cuidadoso para estar certo de que isto era feito voluntariamente. A idéia, obviamente, era trazer seu comportamento compulsivo de bater os pés sob controle consciente. Depois, procurou variar a batida quando estava gaguejando, procurando fazer de forma diferente do habitual. Ele planejava com antecedência esta variação e desta forma podia ter a sensação de que ela estava sob seu controle.

\*\*\*\*\*

Dá para entender a idéia? Para eliminar um sintoma secundário é muito importante investigá-lo nos mínimos detalhes. Você precisa antes entender o que vem fazendo, para depois poder ganhar a batalha contra estes hábitos.<sup>187</sup> Assim que adquirir este conhecimento, comece a variar seu comportamento. É sempre útil fazer de propósito os seus sintomas (qualquer que ele seja) quando você não está gaguejando.

A chave para eliminá-lo é conseguir mantê-lo sob controle, de movimento involuntário para movimento voluntário. Se você se esquece e descobre que não está sob controle, então comece outra vez. Ao falar, varie de propósito a forma como o faz. Pratique assumir o controle em situações de ansiedade, até que você se sinta no controle da situação sendo capaz de superá-las.

A idéia básica é fazer com que o comportamento seja voluntário, enquanto ele está ocorrendo – depois variá-lo voluntariamente também – depois encurtar sua duração – e aí gaguejar nas palavras sem ele. Você pode parar estes tiques se estiver determinado a fazê-lo.

\*\*\*\*\*

Preste bastante atenção nas coisas que você faz e que interferem com sua fala normal, nas coisas que você faz e que chama de gagueira. Entenda que elas são desnecessárias e modifique-as ou elimine-as. (JOHNSON)

---

<sup>187</sup> Os tiques deveriam ser cuidadosamente observados no espelho, estudados, analisados, imitados, praticados e, voluntariamente, modificados. (Johnson)



## ELIMINANDO FUGAS, ADIAMENTOS E SUBSTITUIÇÕES

Esta regra, particularmente importante, pede a você que realmente se esforce e elimine – ou seja, pare – com todo e qualquer hábito de fuga, substituição ou adiamento que tenha adquirido para adiar, esconder ou minimizar sua gagueira. É muito importante para você desenvolver uma fala livre de fugas.

Isto pode representar um problema maior do que você pensa, uma vez que muitas alterações de uma pessoa que gagueja podem ser atribuídas ao seu esforço para adiar e evitar as situações onde se sente ameaçada.<sup>188, 189</sup> Muitas pessoas que gaguejam sentem que devem estar sempre prontas para qualquer eventualidade, de forma que possam evitar o perigo de ter um bloqueio.<sup>190</sup>

Embora trouxessem alívio temporário, as fugas, na realidade, aumentaram seus medos e lhe causaram mais problemas a longo prazo.<sup>191</sup> Elas se mantêm em alerta até que o tempo desgaste sua eficiência. A gagueira será perpetuada pelas fugas bem sucedidas.

Por que você não deveria evitar dizer seu nome ou atender ao telefone, quando sente que pode gaguejar? Ou por que não é correto, pelo menos temporariamente, adiar alguma coisa? Ou por que você não deveria usar uma palavra mais fácil de dizer ao invés de uma na qual você pode gaguejar? Por que não?

Há uma boa razão para não fazer estas coisas – e é poderosa. Quanto mais você tentar evitar, adiar ou substituir, mais artifícios irá usar para evitar problemas, e será exatamente isto que reforçará o medo da gagueira. Por que continuar gerando o medo? Se há algo que a pessoa que gagueja precisa mais do que tudo, é reduzir o medo e não reforçá-lo. Evitar, somente faz o medo da gagueira aumentar.<sup>192, 193</sup>

Existem muitas táticas diferentes de fuga, às quais pessoas que gaguejam podem, algumas vezes, recorrer em suas tentativas de minimizar ou escapar do problema, tais como: evitar situações de fala, evitar contatos sociais ou falar ao telefone, usar sintomas secundários ou gestos exagerados, falar muito rápido, repetir palavras ou recomeçar a

188 Seu padrão de gagueira consiste principalmente de coisas que faz para evitar a gagueira. (J.D. WILLIAMS)

189 O que você chama de gagueira consiste principalmente de truques, ou seja, artifícios que usa para escondê-la. (SHE-EHAN)

190 A pessoa que gagueja acredita que o mais importante na comunicação é evitar a gagueira a qualquer custo. (TROTTER)

191 O que acontece é o seguinte: o sucesso da fuga traz alguma redução na ansiedade. Então, quando uma situação semelhante aparece, a necessidade de evitar é ainda mais forte devido ao reforço anterior. Mas, se, neste momento, nenhuma fuga é possível, o conflito se torna ainda maior e fica estabelecido um círculo vicioso. (VAN RIPER)

192 Evitar só aumenta o medo da gagueira, e precisa ser reduzido. (CZUCHNA)

193 O que na realidade acontece é que, quanto mais você esconde e tenta evitar a gagueira, mais gagueja. (BARBARA)

fala, falar com voz em um único tom ou cantando, variar a intensidade ou a altura da voz, simular comportamento agressivo, agir como um palhaço, escrever o que precisa ser dito, fingir-se de “burro” ou parcialmente surdo, etc.

Adiamentos incluem vários artifícios de interrupção/pausa como limpar a garganta, engolir, tossir, soprar pelo nariz, acrescentar palavras desnecessárias tais como: “você sabe”, “quero dizer”, “isto é” ou fazer uso excessivo de interjeições, como: “äh”, “éh”, “bem”, “ii”, esperando que alguém supra a falta da palavra, etc. Substituições envolvem usar sinônimos e trocar palavras ou frases em que acha que vai bloquear.<sup>194</sup> Adiamentos e substituições são variações de práticas de fuga.

Como temos salientado, a gagueira é o que a pessoa que gagueja faz tentando não gaguejar. Então, se você tiver boa vontade e adotar, sinceramente, uma atitude de não tentar evitar ou encobrir a gagueira, isto fará uma enorme diferença na quantidade dos seus problemas.<sup>195, 196</sup>

Este passo requer esforço concentrado e pode não ser fácil. Sugerimos que você leia, estude e coloque em prática as tarefas listadas nas próximas páginas.

### **Como Agir Nas Fugas**

Adaptar-se a esta regra e eliminar todas as suas práticas de fuga pode ser uma tarefa dura, mas muitos especialistas em gagueira acreditam que uma atitude de não-fuga dará a pessoa que gagueja mais alívio do que qualquer outro procedimento terapêutico. Então, vamos fazer o maior esforço possível para interromper todo e qualquer hábito de fuga ou truques que você pode ter aprendido para adiar, esconder ou minimizar sua gagueira.<sup>197, 198</sup>

Seu primeiro passo deveria ser procurar descobrir quando e como você usa fugas e o que precisa mudar. Planeje observar-se cuidadosamente ao longo do dia, de modo a descobrir e identificar os artifícios de fuga que vem usando.

Estude seus pensamentos e ações durante o dia e anote no caderno o que fez e por quê. Anote as atitudes ou “falta de atitude” que foram influenciadas pela sua preocupação em evitar problemas. Junte estas informações por vários dias. Você se surpreenderá com o número de vezes que evita, adia ou substitui.

Depois de compilar estas informações, você deveria começar a tentar corrigir tais práticas. Pode ser muito difícil tentar trabalhar em todas ao mesmo tempo, por isso, abordá-las gradualmente pode ser melhor, embora seja uma decisão sua.

---

194 Para evitar palavras difíceis, a pessoa que gagueja tem recorrido a sinônimos, circunlocuções e evasivas. Para o adulto que gagueja, o uso de sinônimos torna-se uma técnica padrão de escape do impedimento de fala. Um deles disse, brincando, que havia decorado o dicionário para ter disponível os sinônimos necessários. (BLUEMEL)

195 Ao trabalhar-me, determinei eliminar qualquer vestígio de fuga de palavras e situações. (SHEEHAN)

196 Determine-se a reduzir seu uso de fugas. (MOSES)

197 A fuga habitual de situações de fala e palavras temidas não leva a lugar nenhum. (MURRRAY)

198 Como muitos de vocês, uma das mais comuns e debilitantes características do meu problema era o hábito de evitar...

Quase não tinha limite o que eu fazia para evitar situações nas quais eu achava que minha gagueira me constrangeria. Ir a uma festa seria extremamente cansativo, porque eu passaria a noite inteira, atento às palavras em que eu poderia gaguejar e nos recursos para evitá-las. (LUPER)

De qualquer maneira, escolha um hábito de fuga indesejável e decida trabalhar nele. Faça um esforço real para contrapor-se somente a este hábito. Aborde-o de modo sistemático, tanto quanto possível. Você precisará se observar durante algum tempo, para ter certeza de que deu a ele a atenção adequada e que não o usará mais. Anote suas conquistas, assim como seus fracassos.<sup>199</sup> Tais mudanças não acontecem naturalmente, por isso, não se deixe desencorajar pelas dificuldades encontradas. Persevere na atividade.

Por exemplo: decida que não substituirá palavras.<sup>200, 201</sup> Para isso, você terá que se observar cuidadosamente, porque pode estar fazendo isso com frequência. Uma maneira de abordar um problema de substituição é usar, de propósito, palavras sobre as quais esperaria gaguejar. Diga o que tem a dizer e, mesmo gaguejando, persista. Escreva as palavras que realmente você está prestes a dizer. E diga, sem substituição ou revisão.

Não existe nenhuma vantagem em fingir não ouvir quando alguém fala com você – nem em ficar calado fingindo pensar numa resposta – nem dizer que não sabe, quando sabe.<sup>202</sup> Tampouco em evitar situações de fala – ou responsabilidades sociais – ou desistir de tentativas de falar ou deixar um local onde um problema está para acontecer.<sup>203</sup>

Uma abordagem proveitosa seria insistir em falar mais nas situações temidas. Se possível, procure e participe, todos os dias, de uma situação temida, mas estando seguro de não recuar ou evitar, uma vez que se determinou a fazer isto. Depois faça uma descrição da experiência.

Isto não significa que você precisa se oferecer para fazer discursos para uma platéia, mas que você se sentirá melhor quando conseguir, voluntariamente, entrar em mais situações de fala.<sup>204</sup> Por exemplo, pergunte ao cobrador de ônibus o preço da passagem, mesmo que você já saiba. Ou diga “bom dia” ao vendedor de uma loja, quando antes você não dizia nada.

À medida que você progredir, será encorajado a participar de situações que oferecem desafio. Você precisa falar o máximo que puder.<sup>205, 206</sup> Cedo ou tarde, terá que parar de fugir. Agora é uma boa hora para ficar e lutar.

---

199 Faça uma lista de todas suas fugas. Quais tipos você usa (iniciadores, táticas de adiamento, etc.)? Quando e em que contexto faz uso deles? Com que frequência recorre à fuga? Em outras palavras, prepare um inventário de suas fugas. Depois disto, sistematicamente, varie e exagere cada uma: use fugas de propósito quando não precisar. E, quando descobrir que está usando uma fuga involuntariamente, se penalize. Por exemplo, se evitou a palavra “chocolate”, deverá usá-la várias vezes, logo após tê-la evitado. Uma das melhores penalidades é explicar ao ouvinte que tipo de fuga acabou de usar, e por que precisa resistir a estes escapes. (EMERICK)

200 O autor sabe, por sua experiência como pessoa que gagueja e como fonoaudiólogo, que é melhor ter cinco minutos de bloqueio do que evitar uma palavra atrás da outra. Nunca venceremos o medo correndo dele, desta maneira, nós apenas o aumentamos. (VAN RIPER)

201 O que mais me desencorajava era a constatação de que eu nem sempre podia escapar de uma palavra com sua substituição por um sinônimo inteligente. (WEDBERG)

202 Você algumas vezes dá a impressão de indiferente, pouco solidário, ou ignorante, quando na realidade é amigo e bem informado. (JOHNSON)

203 Às vezes, você evita totalmente a gagueira, escolhendo estar ausente ou saindo de situações de fala, ou mesmo substituindo uma palavra temida por uma não temida (aquela que acha que não gagueja). Isto o ajuda a escapar no momento, mas aumenta bastante a sua preocupação em situações futuras. (J.D. WILLIAMS)

204 Entre em mais situações de fala. (D. WILLIAMS)

205 Uma das formas de reduzir o medo é aumentar a sua quantidade de fala, principalmente em situações que normalmente evita. (TROTTER)

206 Procure por aquelas palavras e situações que mostrem o problema ao invés daquelas que o escondem e contribuem para construir um medo gigantesco. (LUPER)

Você se sentirá realizado em procurar, de propósito, palavras temidas e situações difíceis. Quanto menos você evitar, mais conseguirá confiança em si mesmo, sentindo-se admirável e respeitável. No vai-e-vem de uma vida normal, você não deve retroceder, mas falar.<sup>207, 208</sup>

### Usando o Telefone

O telefone acabou de tocar? Não empurre os outros para atendê-lo, mas se você normalmente atende as chamadas, vá em frente. Isso pode estar atacando seu maior fantasma.<sup>209</sup> Talvez você diga a si mesmo que é demais e que não pode fazê-lo. Mesmo que não esteja tentando superar sua gagueira, não pode passar a vida inteira fugindo do telefone. Cedo ou tarde, terá que pegar o telefone e falar. Quanto mais tarde fizer isto, mais difícil será.

Por outro lado, talvez não o aborreça falar ao telefone, mas você pode ter outros problemas. Vamos supor que você realmente atendeu ao telefone e falou com a pessoa no outro lado da linha. Durante a conversa: você se deparou com uma palavra onde achou que ia gaguejar e pensou logo numa outra maneira de dizê-la para evitar problema? Provavelmente, sim. Neste caso, você acrescentou mais um tijolo à parede do seu medo.

Por acaso, quando viu um conhecido um dia desses e ficou com medo de gaguejar ao falar com ele, o que você fez? Como escapou de falar com ele? Você foi para o outro lado da sala – se escondeu dele – ou recusou-se a falar? Infelizmente, não sabemos que espécie de contatos ou encontros você evita.

Como já dissemos anteriormente, quando se deparar com situações normais às quais gostaria de falar, faça o possível para tirar vantagem delas e fale.<sup>210, 211</sup> Suas opiniões precisam ser ouvidas, assim como as da outra pessoa. Use quaisquer palavras que venham à sua cabeça. Planeje expressar seus pensamentos sem fazer substituições ou revisões, para evitar a gagueira.<sup>212</sup> Se você está determinado a atacar seus problemas desta maneira, conseguirá criar confiança em si mesmo.

Assim como você tem o hábito de planejar como evitar problemas, agora, gaste o tempo planejando como não evitar problemas. Às vezes, você pode não conseguir, mas é necessário compensar tais fracassos entrando em situações semelhantes às que teme gaguejar.<sup>213</sup> Ninguém ganha o tempo todo, mas pode sempre se recuperar. De qualquer

---

207 Evitar palavras e situações temidas não leva a lugar nenhum. (Murray)

208 Não evite falar porque pode gaguejar. (GUITAR)

209 Eu me lembro muito bem como me “fingia de surdo” para não atender ao telefone. Algumas vezes, infelizmente, eu estava a poucos passos do telefone que tocava e minha determinação para “atender ao telefone” era inútil. (ADLER)

210 Uma das coisas que éramos forçados a fazer para reduzir nossas fugas era falarmos mais, principalmente em situações temidas. (MURRAY)

211 Um modo de reduzir seu medo é aumentar a quantidade de fala que faz, principalmente em situações que você normalmente evita. (TROTTER)

212 Procure por aquelas palavras e situações que mostram o problema ao invés daquelas que o escondem e contribuem para construir um medo gigantesco. (LUPER)

213 Entre, de propósito, em situações temidas. (MOSES)

forma, seja honesto consigo mesmo em relação a qualquer tarefa.<sup>214</sup> Se você se desculpa, não estará enganando a mais ninguém, senão a si próprio.

Aqui está o relato pessoal de uma pessoa que gagueja sobre como reduziu a fuga que, constantemente, reforçava seus medos:

“Por muitos anos, tenho usado truques inimagináveis, que consegui elaborar, para me livrar da gagueira, ou mesmo escondê-la, quando ela surgia. Na maioria das vezes, escapo, mas, mesmo assim, vivo com medo de que, mais cedo ou mais tarde, seja desmascarado, o que normalmente acontece. Mas o pior é a constante vigilância que eu preciso manter; a constante avaliação de situações e frases, ao menor sinal de aproximação de problema. Eu fico exausto de sempre ter que estar pronto para disfarçar, evitar e esconder este medo constante”.

“De qualquer maneira, hoje, de “saco cheio”, decidi atacar a situação de frente. Comecei indo a uma lanchonete nova para o café da manhã ao invés daquela a qual já estava acostumado e, portanto, que não tinha que falar. Passei por esta nova lanchonete três vezes antes de conseguir coragem suficiente para entrar, mas finalmente consegui.”

“Lá estava eu, ensaiando o meu pedido, mudando minhas escolhas para não gaguejar. Fiquei tão chateado com a minha fraqueza que quando a garçonete apareceu, eu falei de uma vez “b-b-b-bacon e ovos!”. E gaguejei de propósito em bacon. Eu olhei para ela, e ela, não piscou um olho sequer, apenas perguntou se eu queria café e eu disse novamente b-b-b-bacon , ovos e café. Você nem imagina como me senti feliz. Pela primeira vez eu não tinha sido um covarde. Acho que as pessoas podem não gostar, mas podem suportar! Eu me senti forte, e realmente gostei do bacon e dos ovos”.

“Depois do café da manhã eu estava me sentindo tão bem comigo mesmo, que decidi tentar usar o telefone, o que sempre tem sido minha situação mais temida. Eu queria saber os horários de ônibus para Trenton e, como de costume, poderia ter ido à estação ao invés de telefonar. O medo de telefone foi terrível e eu desliguei duas vezes sem dizer uma palavra, quando eles atenderam. Eu estava em tal estado de pânico, que dificilmente saberia o que dizer, mesmo que pudesse começar a falar”.

“Então, eu sentei, e escrevi as palavras: Quais os horários de ônibus para Trenton nesta tarde? Coloquei o espelho perto do telefone, pois, assim, poderia me ver, disquei o número e então disse palavra por palavra. Eu gaguejei, mas não tanto como esperava e ainda tive que dizer duas vezes, porque o atendente do guichê de passagens não entendeu da primeira vez, mas consegui a informação desejada. Eu me senti completamente esgotado, mas também triunfante. Eu ainda vencerei estas coisas”.

“Se eu posso, você também pode.”<sup>215</sup>

214 Nós nunca vencemos o medo fugindo dele; nós somente o aumentamos. (VAN RIPER)

215 Coloque isto na sua cabeça: quanto menos evitar situações e palavras, menos gaguejará. (J.D. Williams)



## MANTENDO CONTATO VISUAL

Se você é como a maioria das pessoas que gagueja, provavelmente não olha firmemente nos olhos das pessoas com quem fala. É provável que se você se observar cuidadosamente, descobrirá que geralmente evita os olhos do seu interlocutor, principalmente quando está gaguejando ou antecipando um bloqueio. E ao fazer isto, tende a aumentar os sentimentos de vergonha ou constrangimento relacionados à sua dificuldade.

Manter contato visual não interromperá sua gagueira, mas ajudará a reduzir a timidez e tende a construir auto-estima. É esta sensibilidade que gera a maior parte da tensão que causa ou agrava seu problema. Por isso, esta regra pede que você estabeleça o hábito de manter contato visual com seu ouvinte.<sup>216, 217</sup>

Isto não significa fixar o olhar no seu ouvinte, mas olhar para ele com firmeza, de forma mais ou menos contínua. Estabeleça contato visual antes de começar a falar e continue assim naturalmente. E procure, principalmente, não desviar o olhar no momento que você gaguejar ou quando estiver esperando que isto ocorra.

É possível que você já faça um bom contato visual, mas o mais provável é que se sinta envergonhado e evite este contato. Lembre-se que é difícil se observar, por isso tente ser o mais honesto que puder consigo mesmo. Poderá pedir a alguém com quem conversa, um parente seu, por exemplo, que observe e descubra se você desvia o olhar somente antes ou quando gagueja.

Talvez você desvie o olhar, porque tem receio que seu ouvinte reaja com dó, rejeição ou impaciência. Isto pode não ser verdade. Ao fazer contato visual, será capaz de avaliar melhor seus medos e deixar seu ouvinte mais à vontade. Além do mais, pode demonstrar com isso que está aceitando – não rejeitando – sua gagueira como um problema a ser resolvido.<sup>218</sup> Ao desviar o olhar, você está negando o problema.

De qualquer maneira, faça o possível para fazer do contato visual um hábito. Você se sentirá melhor e isto o ajudará a combater sentimentos de inferioridade e acanhamento. Terapeutas recomendam o seu uso para ajudar pessoas tímidas e envergonhadas.

---

216 Você deve adquirir o hábito de manter um bom contato visual com seu ouvinte quando gaguejar. (VAN RIPER)

217 Faça um contato visual com seu ouvinte e crie uma atmosfera amigável. (BARBARA)

218 O valor do contato visual é o efeito que ele tem sobre a pessoa que gagueja. Ele quase o força a fazer a gagueira escorregar pelas palavras. É um comportamento afirmativo e um ato positivo. É muito difícil escapar e recuar quando se estabelece o contato visual. (STARBUCK)

A comunicação entre as pessoas é sempre facilitada pelo contato visual, mesmo sem gagueira.<sup>219</sup> Bons falantes o fazem naturalmente.

Não precisa virar ou abaixar sua cabeça de vergonha. É possível que você esteja fazendo isso inconscientemente quando desvia o olhar. Esperamos que consiga desenvolver o sentimento de autoconfiança de que você é tão bom quanto qualquer outra pessoa. Faça o possível para olhar o mundo firmemente nos olhos.

### **Como manter contato visual.**

Seguir esta regra pode representar mais problema do que você pensa. Muitas pessoas que gaguejam têm se tornado tão reservados, que é difícil para elas olhar qualquer pessoa diretamente nos olhos quando gaguejam. Sugerimos que você seja muito firme ao tentar os seguintes procedimentos:

Comece olhando-se no espelho quando estiver sozinho e fingindo um bloqueio leve. Você consegue olhar para si mesmo ou desvia o olhar? Tente fazer isso repetidamente e procure, de toda maneira, não desviar o olhar. Repita isto fazendo um bloqueio bem difícil. Se você acha que não pode manter contato visual antes e durante o bloqueio, persista até descobrir que pode e vá em frente.

Depois, faça alguns telefonemas, olhando para si mesmo no espelho, enquanto você está tendo bloqueios reais. Observe-se até que possa falar sem desviar o olhar, durante cinco ou mais gaguejadas reais.<sup>220</sup> Completar este programa com sucesso é uma etapa necessária.

À medida que você se torna mais seguro de si, será mais fácil manter o contato visual na conversação.<sup>221</sup> Isto não significa que tenha que olhar fixamente para seu ouvinte, mas sim, olhar de forma natural e, embora muitos deles desviem o olhar, continue a manter contato visual.

Ao falar, selecione uma, duas e três situações nas quais consegue bom contato visual quando estiver gaguejando. Depois consiga dez situações. Como prova disso, escreva os nomes e a cor dos olhos de 10 pessoas com quem gaguejou, ou escreva dez ou mais palavras nas quais tenha gaguejado sem perder o contato visual natural.

Use a sua criatividade para inventar outras tarefas. Confie na sua habilidade para falar, com bom contato visual natural, em todas as ocasiões de agora em diante e se sentirá melhor fazendo isto. Cumprir esta regra lhe dará muita satisfação, além de lhe tornar um interlocutor mais eficiente.

---

219 Tente manter contato visual com seus ouvintes. Desviar o olhar quebra o vínculo de comunicação com seu ouvinte e o convence de que você está envergonhado e desgostoso com o modo como fala. (MOSES)

220 Leia uma frase e depois a repita, olhando no espelho e mantendo contato visual. (ADLER)

221 Esteja seguro de que não olhou nem para baixo nem para os lados no momento da gagueira. Algumas pessoas podem desviar o olhar, por mais que você tente mantê-lo. Você será bem sucedido se conseguir olhar para eles. (SHEEHAN)

## DESCOBRINDO O QUE VOCÊ FAZ QUANDO GAGUEJA

Uma importante parte deste programa de terapia envolve descobrir exatamente o que você faz com seu mecanismo de fala quando está tendo dificuldade.<sup>222</sup> Você deve identificar e sentir os movimentos articulatórios e os contatos inadequados que faz quando gagueja.<sup>223</sup>

Quanto mais você analisar como faz bloqueios em certos sons ou palavras, mais perceberá que pode encontrar maneiras de sair deles sem ter que lutar. Em outras palavras, quanto mais cuidadosamente analisar suas dificuldades de fala, mais será capaz de se beneficiar de um controle que poderá modificar ou eliminar esses atos artificiais e desnecessários.<sup>224, 225</sup>

Talvez, só de pensar na idéia de examinar sua gagueira, você crie uma rejeição, mas esta informação é fundamental. Provavelmente, você tem somente uma vaga idéia de como gagueja e, portanto, não pode imitar seus momentos de gagueira.<sup>226</sup> Possivelmente, tudo que você sabe é que algumas vezes fala livremente e em outras fica terrivelmente preso.

Em todo caso, nós queremos que você consiga sentir os movimentos dos seus músculos controlando sua respiração, sua boca, seus lábios e sua língua, para que possa aprender a repetir sua gagueira e compará-la com seus movimentos fluentes.<sup>227</sup>

As atividades incluem estudar os movimentos dos músculos da fala usados na produção de sons e palavras gaguejadas, comparando-os com a fala sem problemas.

Para isso, é necessário gaguejar de propósito, imitar seu padrão usual e se observar no espelho ao fazer isto. Se conseguir fazer gravações de sua gagueira, em vídeo ou áudio, poderá ser muito útil. Ser capaz tanto de se ouvir como de se ver gaguejando, tornará mais fácil para você estudar como mudar o que tem feito de improdutivo.

---

222 Talvez o primeiro passo concreto deveria ser se familiarizar com seu comportamento de gagueira. (MURRAY)

223 A forma como você gagueja é extremamente importante. (SHEEHAN)

224 Quanto melhor entender seu problema de fala e o que faz para complicá-lo, mais se sentirá capaz de lidar com ele, obtendo sucesso. (JOHNSON)

225 É importante que você aprenda ao máximo sobre como e o quê faz quando gagueja, para que possa modificar os sintomas. (BOLAND)

226 Bem cedo, no meu programa de terapia, eu fiz uma descoberta surpreendente. Embora eu tenha gaguejado por anos, eu realmente não sabia quase nada sobre o que fazia com meu mecanismo de fala quando eu gaguejava. (LUPER)

227 É útil para a pessoa que gagueja aprender a analisar e identificar os movimentos específicos, ou a falta destes, envolvidos na sua gagueira. Aprenderá isto prestando muita atenção ao seu comportamento, isto é, o que faz com sua língua, sua mandíbula e seus lábios quando gagueja. Assim, pode ter uma base de comparação entre o que precisa fazer para falar e o que faz que interfere com o processo. O mais importante de tudo isto, é aprender sobre as coisas que faz que interferem com sua fala, aprendendo a mudá-las. (D. WILLIAMS)

Tais tarefas podem parecer estranhas e desagradáveis, mas o progresso só será possível se você enfrentar seu problema, não importando quanto doloroso seja.<sup>228, 229</sup> Muitos vêm e ouvem sua gagueira e suportam, então você também pode. Não é tão ruim como você imagina.

### **Analisando o padrão de seus bloqueios**

Você precisa fazer uma auto-análise e investigar seus bloqueios, para desenvolver consciência dos movimentos e das posições do seu mecanismo de fala, quando está gaguejando.<sup>230, 231, 232, 233</sup> Isto se aplica principalmente a coisas artificiais ou desnecessárias que você faz.

Como conduzir esta auto-análise? Uma maneira de sentir o que ocorre é gaguejar bem devagar quando bloquear. Isto não quer dizer falar lento – mas sim **gaguejar lentamente**. Quando pressentir o problema, prossiga e gagueje, mas o faça em câmara lenta, para ter tempo de sentir, exatamente, o que faz de improdutivo com seus músculos da fala.

Procure sentir o que acontece quando bloqueia na transição de um som a outro, até se tornar consciente do que aconteceu nos sons com os quais teve problema. Registre aquilo que achar que é diferente e desnecessário.<sup>234</sup>

Uma outra forma de obter esta informação é repetir seus bloqueios quando tem dificuldade. Seja corajoso e gagueje sobre eles novamente. Mas, na segunda vez, faça os bloqueios bem lentamente, para que possa sentir como seus músculos da fala se movimentam.

### **Usando o espelho para observar sua gagueira**

Se você tem problemas para falar ao telefone, o uso do espelho é uma excelente oportunidade de observar o que faz de improdutivo quando gagueja.<sup>235, 236</sup> Coloque o espelho perto do telefone, de modo que possa ver o seu rosto bem de perto.

---

228 Uma outra meta importante, na sua busca de cura para gagueira, é se familiarizar com ela. (BARBARA)

229 É muito difícil alcançar uma mudança duradoura na gagueira, se as pessoa que gaguejam não conseguem, rápida e acuradamente, identificar quando estão gaguejando. Se isto não for possível, nós pensamos que é muito difícil haver mudança duradoura da gagueira. (CONTURE)

230 Olhe e escute atentamente e descobrirá exatamente o que faz quando gagueja. (RAINEY)

231 Você deve examinar e analisar o ato da fala e ver os erros que comete. O que você está fazendo de inadequado, que faz sua fala se tornar uma gagueira? (STARBUCK)

232 Talvez o primeiro passo concreto que você deve tomar, seja se familiarizar com sua gagueira... Para conseguir isto efetivamente, você deve primeiro aprender a manter contato consigo mesmo durante os momentos de gagueira... Feedbacks de vários tipos podem ajudar neste trabalho de auto conhecimento. (MURRAY)

233 Um momento de gagueira pode ser estudado e seu efeito negativo anulado, tanto quanto possível. (CONTURE)

234 Procure se observar, o mais honestamente possível, e anote suas observações. (J.D. WILLIAMS)

235 Por exemplo, olhar-se no espelho e avaliar o que está fazendo enquanto telefona. (MURRAY)

236 Observar-se no espelho torna você mais objetivo e menos emocional em relação à sua gagueira. (TROTTER)

Faça alguns telefonemas. Se não tem alguém para telefonar, ligue para lojas ou escritórios pedindo informações, enquanto monitora sua gagueira. Enquanto estiver falando, observe os movimentos de sua boca, etc., e identifique, especificamente, os movimentos irregulares ou artificiais que faz com seus músculos da fala.

Aqui, novamente, se você se esforçar para gaguejar lentamente, terá mais chance de ver o que está acontecendo. Também, se puder, congele seu movimento quando bloquear. Isto será útil para ver com mais clareza qualquer postura que não seja adequada.<sup>237</sup> Você precisa desta informação para poder imitar qualquer movimento inadequado.

Terminando o telefonema, escolha uma palavra com a qual você costuma ter problema.<sup>238</sup> Por exemplo, pode ser o seu nome ou qualquer palavra que tenha um som no qual você freqüentemente bloqueia.

Ao se observar no espelho, gagueje de propósito sobre a palavra, imitando a forma como parou, fazendo o bloqueio da maneira mais realista possível.<sup>239</sup> Depois, repita o bloqueio, gaguejando somente sobre o som ou sílaba, mas, desta vez, em câmara lenta. Pode ser difícil reduzir a velocidade da gagueira, mas persista até que possa fazer isto bem lento.

Agora, para comparar, diga o mesmo som outra vez, tentando sentir o que acontece quando ele é falado sem gagueira, olhando no espelho. Diga a sílaba em câmara lenta, muitas vezes, até sentir a diferença de atividade dos seus músculos de fala, ou seja, gaguejando fluente.<sup>240</sup> Anote as coisas que faz quando gagueja, que sejam diferentes, anormais ou desnecessárias.

Isto pode parecer complexo, mas não será difícil, porque, provavelmente, você descobrirá que sua forma de gaguejar não varia muito. Você pode descobrir que seu padrão de gagueira é mais ou menos uniforme e consistente, uma vez que a maioria das pessoas que gaguejam tende a repetir as mesmas posturas anormais, toda vez que gagueja.

### **Usando um gravador para ajudar na identificação**

Um gravador pode ser de muita serventia para compreender a sua maneira de gaguejar, porque você pode imitar-se.<sup>241</sup> Este gravador pode ser pequeno e discreto e o seu uso não deve ser constrangedor – mas mesmo que ele chame atenção, não se preocupe, porque as pessoas geralmente se interessam em observar como ele funciona.<sup>242</sup>

---

237 Um modo simples de aplicar este princípio no tratamento de gagueira é a pessoa manter ou prolongar uma dada postura do mecanismo de fala, que pode ocorrer em qualquer estágio do que ele chama de gagueira. (JOHNSON)

238 Escolha algumas palavras que comecem com sons que você considera muito difíceis – aqueles nos quais sempre gagueja. (ATEN)

239 Um modo prático para observar sua própria gagueira é, simplesmente duplicá-la de propósito, imitando-a, enquanto se observa no espelho. (JOHNSON)

240 Estude sua fala e analise como você diz as palavras fluentes e as gaguejadas. (NEELY)

241 Escute gravações da sua fala. (AGNELLO)

242 Eu recomendaria o uso quase constante do gravador. Não há nada como ser capaz de ouvir sua própria fala, para poder julgar o que faz e o que não gosta, e poder, assim, decidir as mudanças. Experimente gravar sua fala em diferentes situações. (J. D. WILLIAMS)

Provavelmente, você já fez gravações de conversas com amigos ou parentes. Também seria bom se você fizesse outras gravações ao sair. Se você não quer falar com pessoas conhecidas, crie situações de conversa com estranhos, mesmo que seja somente para perguntar as horas ou o endereço e grave estas situações.<sup>243</sup>

Como sugerido anteriormente, se você tem problema ao falar ao telefone, grave as conversas telefônicas em frente ao espelho, algumas vezes congelando sua articulação ou prolongando suas repetições, etc.<sup>244</sup> Depois, é claro, de ter gravado a conversa, escute-a.<sup>24524</sup> Ouça, cuidadosamente, aqueles trechos onde ocorreram problemas, para ter uma melhor compreensão do que aconteceu.

Ao fazer isto, imite várias vezes (silenciosamente), os movimentos dos seus músculos da fala, enquanto escuta a gravação. Você precisa ver, ouvir e ser capaz de repetir o que faz quando gagueja. Trabalhar nisto o melhor que puder, mesmo sem gravador, pode ajudar a entender muito melhor a sua situação.<sup>246</sup>

Naturalmente, é muito melhor se você puder fazer gravações em vídeo de suas ações quando está gaguejando. Essas gravações possibilitam tanto ver como ouvir o que está inadequado e precisa ser corrigido. A gravação em vídeo oferece as melhores condições para o estudo da sua dificuldade. Gravar em vídeo é recomendável.

Quando você tiver descoberto o que faz seus músculos da fala funcionarem inadequadamente quando gagueja, poderá comparar a atividade deles com a atividade da sua fala fluente.<sup>24726</sup> Completar esta etapa pode levar muito tempo, mas persista até sentir ou entender o que você faz de inadequado quando gagueja.

Empenhar-se para conseguir as informações necessárias, nesta etapa, implicará uma análise cuidadosa, mas quanto maior a compreensão, mais fácil será a resolução.<sup>24827</sup> Para exemplificar mais como checar seus movimentos de fala, leia a próxima parte do texto, que descreve como analisar em detalhes o que uma pessoa que gagueja faz com seu mecanismo de fala quando tem dificuldade. Essa parte do texto apresenta orientações específicas de como estudar as alterações que comete. Estas informações indicarão como fazer a correção dos bloqueios conforme descrito nos capítulos seguintes.

---

243 Uma situação clássica de medo para pessoas que gaguejam é fazer perguntas a estranhos... O que eu fiz, e meus pacientes têm feito, é parar as pessoas na rua ou lojas para lhes perguntar as horas, localização de uma rua, o preço de alguma coisa, etc. (ADLER)

244 Escute sua gravação e observe seu desempenho no espelho... Ao se ouvir gaguejar, você se acostumará com o som da sua gagueira. Quando estiver numa situação real de fala e se ouvir gaguejando, possivelmente não ficará mais em pânico. (TROTTER)

245 Tendo gravado sua fala em uma situação muito tensa, escute-a, fazendo uma análise bem cuidadosa. Por mais doloroso que seja, é uma boa maneira de você enfrentar o seu problema. (MURRAY)

246 Em resumo, você precisa desenvolver uma noção clara do contraste entre o que está fazendo, que chama de gagueira, e o que faz quando fala fluentemente. Use o espelho e o gravador para se observar. (D. WILLIAMS)

247 Você deverá compreender seu padrão de fala, para se tornar consciente da diferença entre a fala fluente e a gaguejada. (NEELY)

248 Quando um momento de gagueira ocorre, ele pode ser analisado e, tanto quanto possível, ter seus efeitos negativos atenuados. (CZUCHNA)

Eu gaguejo. Eu não sou como as outras pessoas. Eu devo pensar diferente, agir diferente e viver de modo diferente – porque gaguejo. Como outras pessoas que gaguejam, como outros excluídos, sinto o tempo todo um misto de muito sofrimento e esperança, e isto têm feito de mim a pessoa que eu sou. Uma “língua desajeitada” tem moldado a minha vida.

(JOHNSON – escrito quando ele era um adolescente)



## COMO ANALISAR EM DETALHES O QUE VOCÊ FAZ COM O SEU MECANISMO DE FALA QUANDO TEM DIFICULDADE

Esta parte do texto descreve em detalhes como você pode sentir e analisar seus bloqueios, para corrigir seus erros.<sup>249, 250</sup> Infelizmente, não há como sabermos exatamente o que acontece no seu caso. Mas nós listaremos algumas variações da gagueira que podem acontecer quando certos sons consonantais são produzidos. Isto dará uma idéia melhor de como abordar seus problemas.

Em primeiro lugar, deve-se observar que toda expressão verbal ou falada é, na realidade, feita de sons diferentes e separados, que se combinam para formar palavras.<sup>251</sup> Dizendo de outra forma, quando você fala, articula sons que formam palavras. Para simplificar, estes sons serão referidos como sons vocálicos (vogais – ‘a’ ‘e’ ‘i’, etc.) e consonantais (consoantes - b, c, d, etc.).

Quando você gagueja, pode pensar que bloqueia sobre uma palavra. Isto é verdade, porém está, especificamente, bloqueando mais sobre um som daquela palavra ou na transição de um som a outro. Para usar uma ilustração simples, quando você gagueja dizendo b-b-b-bola, não está apenas bloqueando sobre o som “b”, uma vez que já o emitiu, mas sim, tendo problemas para realizar a transição para o resto da palavra.

Muitas pessoas que gaguejam encontram suas maiores dificuldades na mudança de um som para outro.

Entre outras possibilidades, você pode descobrir que seu fluxo de ar é curto ou brusco, que primeiro expira todo o seu ar e depois tenta falar sem dispor de ar suficiente; que usa algum tipo de ruído iniciador ou interjeições; que aperta seus lábios de tal forma que não pode separá-los; que a língua prende no céu da sua boca, que tem uma enxurrada de repetições ou apenas repete sons; que treme a mandíbula ou prolonga certos sons, etc.

\*\*\*\*\*

---

249 Você tem que examinar e analisar sua fala, para ver que erros está cometendo. (STARBUCK)

250 Cada vez que sentir que “está gaguejando”, preste muita atenção no que está fazendo... Você pode se perguntar – o que precisamente estou fazendo? Você deveria responder a esta pergunta, descrevendo, em detalhes, o que está fazendo e perguntando sempre por que está fazendo assim. (JOHNSON)

251 Você pode pensar uma palavra como sendo uma unidade ou um conjunto de sons. Na realidade, a palavra é composta de sons separados, assim como a palavra escrita consiste de letras separadas. (NEELY)

### **Tentando dizer o seu nome**

Vamos examinar sua atividade muscular de fala, por exemplo, num som consonantal. Vamos supor que seu nome é Pedro e que você tem um problema específico com o som do ‘p’ e a transição para o próximo som.

(Virtualmente, toda pessoa que gagueja tem problema com seu próprio nome, principalmente quando precisa se identificar para alguém em posição de autoridade).

Para maior esclarecimento, o som ‘p’ é chamado de “bilabial plosiva”. Este tipo de som é articulado adequadamente, fechando-se os lábios e criando uma leve pressão de ar para depois soltá-la bruscamente, separando os lábios rapidamente. Experimente fazer este som.

Agora, em frente ao espelho, gagueje sobre o som ‘p’ ao dizer o seu nome, colocando bastante tensão sobre ele. Depois, gagueje novamente, do mesmo modo, mas, desta vez, num movimento extremamente lento e terá a oportunidade de sentir o que seus músculos da fala estão fazendo quando você bloqueia. Repita isto várias vezes.

O que aconteceu e o que você descobriu? Certamente, você teve muita tensão, mas onde ela estava principalmente localizada? Talvez não houvesse passagem de ar, porque seus lábios, apertados, impediam o fluxo do ar.

Talvez, ao invés de atacar o som ‘p’ diretamente, você fingiu tosse e hesitou, usando vários sons iniciadores repetitivos, tais como “uh” ou “er” ou “bem”, etc. Ou talvez adiou e começou novamente repetindo uma frase. Devido à tensão excessiva, seus músculos da fala podem ter se tornado temporariamente congelados, numa posição rígida, bloqueando qualquer som.

Possivelmente, você teve ligeiras vibrações nos lábios ou na mandíbula – ou, então, o som saiu pulando repetidamente p-p-p, como um disco arranhado. Ou talvez seus lábios tenham ficado muito apertados ou protruídos movendo-se numa vibração muito rápida ou descontrolada, conhecida como tremor.

O mais provável é que você bloqueou, porque manteve sua boca numa posição fixa. Em outras palavras, pressionou tanto seus lábios no “p”, que não podia separá-los para deixar o ar escapar. Você não podia abrir sua boca, porque, simplesmente, estava fazendo um contato muito tenso e apertado. Você está fazendo essas coisas?

Naturalmente, você não está fazendo tudo isto, com todas estas complicações, mas precisa anotar como e onde fica bloqueado ao fazer o som “p”, para que possa saber o que deve ser eliminado ou modificado.

Agora, ainda na frente do espelho, diga seu nome, sem gaguejar, com movimentos bem lentos e repetidos para conseguir sentir a diferença entre dizê-lo com e sem gagueira. Sinta a diferença.

Vamos supor que sua dificuldade com o “p” ocorreu porque você pressionou ou paralisou de tal forma seus lábios, que o som ficou bloqueado. O que você pode ou deveria fazer para mudar ou melhorar este hábito?

Você pode corrigi-lo, aliviando ou liberando a tensão nos seus lábios para impedir que a pressão aumente. Quando começar a dizer seu nome, relaxe seus lábios, até que os sinta fracos e flácidos – e aí, então, de modo consciente, controle seus movimentos, para que eles se aproximem suavemente enquanto emite o som “p”. Isto é o que se chama contato suave/leve.

Para produzir um contato suave, você tem que controlar a ação dos músculos labiais, de forma que eles simplesmente se encostem sem muita pressão. Desta forma pode, conscientemente, controlar a ação dos seus lábios para que eles se toquem suavemente, à medida que você permite que o ar de sua respiração vá fluindo entre eles.<sup>252</sup> Pratique fazer contatos leves e suaves até ter a sensação de controlar os movimentos dos lábios na emissão do “p”.<sup>253</sup>

Usando isto como um exemplo, sua tarefa é entender que tipo de contato ou movimento articulatório faz quando gagueja, para poder aprender como mudar ou controlar a ação dos seus músculos da fala.<sup>254</sup> Isso é necessário para corrigir os hábitos nocivos adquiridos. Assim descobrirá que muitos deles são bastante fáceis de entender e que podem ser modificados e eliminados através da aplicação de procedimentos terapêuticos, descritos nos próximos capítulos.<sup>255</sup>

Outros são mais complexos, mas se você os analisar cuidadosamente será capaz de usar controles que possam modificar ou eliminar os movimentos artificiais ou desnecessários.<sup>256</sup>

Quanto mais entender a maneira como gagueja sobre os sons e palavras com os quais tem dificuldade e puder compará-los com a emissão fluente, mais perceberá que é capaz de passar pelos bloqueios com facilidade e sem luta.

## **Resultados da comparação**

Desta comparação, você descobrirá que deve estar fazendo movimentos de fala desnecessários, que representam parte de sua dificuldade. Tais movimentos não seriam necessários

---

252 Concentre-se sobre o controle dos músculos dos lábios, de modo que eles se toquem com suavidade e permitam a passagem do fluxo aéreo entre eles. (STARBUCK)

253 Nós devemos capacitá-los a aprender que é possível começar uma palavra temida com “p”, por exemplo, sem pressionar os lábios com força compulsiva. (VAN RIPER)

254 Assim que disser uma palavra isolada, começada com “b” ou “p”, por exemplo, se concentre na sensação do movimento de unir os lábios e de passar para o próximo som. (NEELY)

255 Você também pode explorar o desconhecido. Quando o faz, pode descobrir que aperta demais seus lábios ou aperta demais a língua contra o céu da boca. (LUPER)

256 Quanto melhor entender seu problema de fala e o que faz para complicá-lo, mais se sentirá capaz de lidar com ele. (JOHNSON)

para a produção dos sons e das palavras que está tentando dizer. Portanto, agora que você já conhece as ações desnecessárias e supérfluas, está em condições de agir para eliminá-las.<sup>257</sup>

Nós gostaríamos de poder, especificamente, listar o que precisa ser feito no seu caso, mas não conhecemos seu padrão de gagueira. E, infelizmente, há uma variação tão grande de detalhes envolvidos na articulação de todos os sons, que seria impossível descrever todos eles.

Aproveitando esta informação, os próximos capítulos explicarão como trabalhar para mudar ou corrigir o que está errado, pelo uso da correção de bloqueios. Embora seja impossível controlar conscientemente todas as ações de fala envolvidas usando correções de bloqueio, descobrirá que não precisa gaguejar como tem gaguejado.<sup>258</sup> Nós lembramos, novamente, que a gagueira é algo que você está fazendo, e como tal pode variar ou mudar o que faz.

Você pode mudar sua velha resposta de gagueira para uma forma mais apropriada. Não há razão nenhuma para passar o resto de sua vida lutando com os bloqueios e se sentindo péssimo. Tenha confiança na sua capacidade de resolver seu problema.

---

257 A pessoa que gagueja deve estar atenta às posturas articulatórias, ao controle e aos graus variados da tensão muscular, de forma que possa eliminar ou modificar comportamentos que interferem na fluência (HULIT).

258 Assim que começar a perceber o que vem fazendo que lhe traz dificuldade ao falar, descobrirá que muito deste comportamento é controlável. (LUPER)

## MODIFICAÇÃO DE BLOQUEIOS

Como resultado do seu trabalho no último capítulo, você pode agora, de modo mais eficiente, entender precisamente o que vem fazendo de inadequado com seus músculos da fala quando gagueja. Com esta valiosa informação, naturalmente, o próximo passo é entrar em ação para modificar ou melhorar o que vem fazendo de incorreto ou desnecessário. Como isto é feito?

Recomendamos, agora, praticar a modificação de bloqueios. Existem três tipos de modificações, que foram elaboradas para mostrar como você pode mudar o que faz quando gagueja. Estas modificações vão capacitá-lo a conviver com suas interrupções de fluência e os medos associados a elas.

Os próximos três capítulos descrevem como fazer estas modificações. O primeiro, denominado “Modificação pós-bloqueio”, explica em detalhes como você pode mudar o que faz de improdutivo **depois** de ter sentido o bloqueio.<sup>259</sup> Este é mais educativo e deve ser praticado primeiro.

O segundo, chamado de “Modificação no bloqueio”, descreve qual a melhor maneira de sair do momento do bloqueio. Depois, o capítulo “Modificação pré-bloqueio”, descreve como se preparar para passar suavemente através de um bloqueio que é pressentido.<sup>260</sup> Este é o objetivo para o qual seus esforços têm se dirigido e descreve o passo final deste programa.

---

259 A consciência dos movimentos musculares guia seus lábios, língua e garganta, de um som a outro, ao longo da palavra. (NEELY)

260 Os termos modificação pós-bloqueio, modificação no bloqueio e modificação pré-bloqueio indicam à pessoa que gagueja o momento e a seqüência formal de aplicação de procedimentos que podem levá-la a falar de forma mais fluente. (STARBUCK)

Estudos clínicos e de laboratório revelam que o comportamento chamado gaguejar é extremamente modificável. É possível para o falante mudar drasticamente as coisas que ele faz, que ele chama de “sua gagueira”.  
(JOHNSON)

## **MODIFICAÇÃO PÓS-BLOQUEIO**

### **CANCELAMENTO**

Este é um dos melhores e mais simples procedimentos que você pode usar para aprender a gaguejar menos intensamente. Não é complicado e faz você confrontar e aceitar a sua gagueira.

Use este procedimento de modificação pós-bloqueio imediatamente depois que bloquear e antes de continuar a falar o que tem a dizer. Neste momento, será mais fácil sentir exatamente o que foi feito de improdutivo e como modificá-lo.

Da mesma maneira, é recomendável que, neste momento, você coloque em ação o resultado de suas descobertas sobre como gagueja, praticando estas mudanças algumas vezes, chamadas de cancelamento. Faça o melhor para cumpri-la. Ela oferece uma oportunidade para revisar, imediatamente, seu comportamento, de forma a melhorá-lo.<sup>261</sup>

Resumindo, a modificação pós-bloqueio funciona da seguinte maneira: depois de gaguejar sobre uma palavra, pause por um momento, dando um tempo para lembrar e entender o que você fez que causou a gagueira e a planejar a mudança.<sup>262</sup> Ao fazer as modificações pós-bloqueio, você é levado a alterar os movimentos dos seus músculos da fala.

A próxima parte descreve a seqüência das ações. Estude-a cuidadosamente, para estar seguro de que você entende, exatamente, como o processo deve ser executado, e então, o coloque em prática quando gaguejar. O número entre parênteses indica os passos em seqüência.

### **Modificação pós-bloqueio – Seqüência de ação**

Ao gaguejar em uma palavra, a primeira coisa a fazer é (1º), terminar de dizer a

---

261 Você deve aprender como cancelar. Isto se refere à técnica em que você bloqueia, pausa para analisar como o fez e, finalmente, tenta a palavra de modo diferente. (VAN RIPER)

262 Em outras palavras, o cancelamento pós-bloqueio, teoricamente, dá à pessoa que gagueja a oportunidade de exercitar e desenvolver autocontrole, numa situação em que antes só o descontrole prevalecia. (STROMSTA)

palavra na qual você bloqueou, isto é, completar a palavra. Não desista ou use truques para escapar. Depois, (2º), pause – faça uma parada completa, assim que a palavra for pronunciada. A pausa é para lhe dar tempo de estudar seu problema e ensaiar sua solução.<sup>263, 264</sup>

Após a pausa, (3º), tente relaxar a tensão no seu mecanismo de fala, principalmente na garganta. Tente sentir sua língua repousando, relaxada, no fundo de sua boca. Deixe sua mandíbula cair e se abrir ligeiramente, como se você fosse babar com os lábios soltos. O ponto chave é sentir a tensão diminuindo enquanto sua respiração volta ao normal.<sup>265</sup>

Assim que pausar e relaxar, (4º), reflita e se pergunte sobre o que fez você ficar preso naquele som – o que você fez de inadequado.<sup>266</sup> No capítulo passado, você conheceu as inadequações que fazia quando bloqueava nos diferentes sons e o que poderia fazer para modificar estes erros. Usando esta informação, pense no que houve de inadequado quando gaguejou e, agora, (5º) procure saber o que pode ser feito para reverter ou mudar estas inadequações neste som ou palavra.

Depois, (6º), ensaie mentalmente ou faça uma mímica silenciosa de como fazer estas modificações, para mudar seu padrão habitual de gagueira e para deslizar pela palavra.

(Como você precisa de tempo para analisar o seu bloqueio e planejar como lidar com ele, pode lhe parecer que a pessoa com a qual você está conversando irá perder o interesse no que você tem a dizer. É possível que isto aconteça, mas “fique frio” (controle-se) e concentre-se em fazer a modificação pós-bloqueio adequadamente. Não se apresse, porque a pausa deve ser longa o suficiente para que você possa preparar sua estratégia de ação)<sup>267</sup>.

Após determinar como melhorar as inadequações que fez – e ter, mentalmente, ensaiado como irá dizer a palavra de novo fazendo estas mudanças – só então, (7º), repita a palavra com as mudanças.

---

263 A pausa permite à pessoa que gagueja preparar seu mecanismo de fala para a modificação, através da redução da tensão muscular e do retorno da articulação para a posição neutra. (HULIT)

264 Tão logo você seja capaz de, consistentemente, pausar após seu momento de gagueira, nós lhe pedimos que use a pausa como uma oportunidade para tentar se acalmar e começar a próxima palavra lentamente. (VAN RIPER)

265 Concentrar-se para aumentar o relaxamento, desencadeará uma resposta competitiva, que o ajudará a ficar mais tranquilo. (GREGORY)

266 Quando completar a palavra, pare e analise todos os erros que fez, enquanto toda tensão ainda está recente (STARBUCK).

267 Assim que começam a colocar estas pausas depois de seus momentos de gagueira, sem mostrar pressa e irritação, descobrem mais aceitação dos seus ouvintes do que esperavam. (VAN RIPER)

MAS, desta vez (8º), articule o som no qual você bloqueou de modo suave e prolongado. Isto lhe dará tempo para se concentrar em sentir-se modificando as posturas inadequadas que fez ao gaguejar. Mantenha a vocalização para, lentamente, fazer a transição para o próximo som.<sup>268</sup>

Ao falar desta maneira, por favor, lembre-se de mudar a ação improdutivo dos seus músculos de fala. Modifique o que você normalmente faz quando bloqueia. Por exemplo, se há necessidade de um contato leve, faça-o bem suave para que haja pouco ou nenhum contato. E preste mais atenção na articulação das palavras do que na sua audição.

Embora esta modificação pós-bloqueio possa parecer tomar muito tempo, ela não deve levar mais do que poucos segundos. Quanto mais prática, menos tempo. A maneira ressonante, lenta e prolongada de se desenvolver através do som, enquanto a vocalização é mantida, lhe dará bastante tempo para sentir-se fazendo as mudanças necessárias. Não precisa se envergonhar de repetir suas palavras gaguejadas de propósito. Um ligeiro atraso e ações cuidadosas mostrarão aos outros que você está determinado a controlar sua dificuldade. Muitos ouvintes são atenciosos e o respeitarão pelos seus esforços.<sup>269</sup> Você precisará de muitas oportunidades para usar as modificações pós-bloqueio, e, praticá-las sozinho, em voz alta, poderá ajudá-lo.

É evidente que duplicar o bloqueio pode ser uma experiência traumática. Sua tendência poderá ser não modificar o bloqueio, mas preferir dizer a palavra gaguejada na segunda vez, de modo normal, e passar adiante como se nada tivesse acontecido. Entretanto, é importante lembrar que se fizer isso perderá o valioso benefício deste procedimento.<sup>270</sup>

Persista no uso destas modificações quando gaguejar. Seu uso ajudará a obter prática para passar mais facilmente por um bloqueio. Eles quebrarão o padrão da sua gagueira e o ajudarão a ganhar confiança na sua habilidade para **controlar** a fala.

\*\*\*\*\*

Alguém disse: “isto parecia fácil, mas descobri que era preciso muito tempo até que pudesse confiar em dizer a palavra de modo suave”. Outro comentou: “Era muito duro gaguejar e depois ter que esperar para tentar outra vez, mas isto vem ficando mais fácil. Eu aprendia mais sobre minha gagueira, cada vez que fazia isto”.

---

268 Movimento-se lenta e suavemente de um som para outro na palavra. (NEELY)

269 Muitas pessoas, acredite ou não, poderiam ser solidárias e simpáticas ao seu problema. (BARBARA)

270 Faça um bom trabalho no processo de modificação pós-bloqueio. É aí que a mudança começa. Não repita as palavras fluentemente depois de gaguejar. Diga com cuidado, concentrando-se na sensação motora dos músculos e na coordenação pneumofônica. Concentre-se na sensação dos movimentos e na fluência. (STARBUCK)

K – k – k – katie, linda Katie  
Você é a única g – g – g garota que eu adoro  
E quando a l – l – l – l lua brilhar  
Sobre a estrebaria  
Eu estarei esperando na porta da c – c – c – cozinha.

(Acima, está a letra de uma música publicada há muitos anos. Provavelmente, seria mais difícil popularizar tal música de gagueira nos dias de hoje).

## MODIFICAÇÃO NO BLOQUEIO

### **PULL-OUT** (escorregar nos bloqueios)

Com a modificação pós-bloqueio você aprendeu como cancelar sua gagueira depois que ela ocorre. Agora, é sugerido que você use uma “saída ou escape” do bloqueio, quando estiver nele.<sup>271</sup> Isto é para ser usado naqueles casos onde você tem necessidade de aliviar um bloqueio com o qual está lutando.<sup>272</sup> O que normalmente você faz, quando de repente, sem aviso-prévio, se sente preso num bloqueio?

Talvez você tenha tentado escapar de tal bloqueio usando algum procedimento, que pode até parecer inteligente, mas o mais provável é que tenha lutado cegamente, forçando uma saída. O melhor, então, seria usar um método sistemático chamado “modificação no bloqueio”.

Veja como funciona. Quando você se encontrar no meio de um bloqueio, não hesite, não pare, nem tente novamente. Ao invés disso, continue gaguejando lentamente, deixando o bloqueio seguir o seu curso, fazendo, de propósito, um prolongamento suave.<sup>273</sup> Ao fazer isso, você estará estabilizando o som, pela redução da repetição, trocando a repetição pelo prolongamento, suavizando um tremor, ou deslizando de uma fixação, na medida em que alivia o bloqueio.

Irá perceber que pode controlar a duração de seu bloqueio pela mudança do ritmo, aprendendo a suavizar sua gagueira.<sup>274</sup> De qualquer maneira, segure a gagueira o suficiente para sentir controle e entender o que está inadequado e o que precisa ser feito para mudar. Devido ao seu estudo prévio, saberá o que pode fazer para contra-atacar seu comportamento de fala incorreto.

Depois disso, liberte-se, quebrando o prolongamento ou as repetições – e, em câmara lenta, coloque em ação as medidas que você decidiu que poderiam inverter ou modificar a ação anormal dos músculos da fala.<sup>275</sup>

---

271 Você deve aprender a “sair” dos seus bloqueios antigos, de propósito, colocando-os sob controle voluntário, antes de emitir a palavra. (VAN RIPER)

272 É possível escapar, de propósito, de um bloqueio ou repetição, antes de completar a emissão da palavra. (CZUCHNA)

273 Você pode mudar seu modo de gaguejar, escorregando ou prolongando, de propósito, no som problemático, sem luta ou esforço desnecessário. (LUPER)

274 Assim que aprende que pode controlar a duração de seu bloqueio, o medo de não ser capaz de completar a mensagem, desaparece. (D. WILLIAMS)

275 Ao escorregar nos bloqueios, não deixe o bloqueio original seguir o seu curso, como no cancelamento. Ao invés disto, faça uma tentativa consciente para modificá-lo antes que o alívio ocorra e antes que a palavra seja falada. (VAN RIPER)

Se, por qualquer razão, você não conseguir monitorar sua gagueira e sair do bloqueio, como descrito acima, seria melhor voltar a fazer a modificação pós-bloqueio, para conseguir, novamente, a sensação de controle. Em todo caso, você deve ser capaz de mudar suas inadequações com o que aprendeu na análise e no estudo do seu gaguejar.

## MODIFICAÇÃO PRÉ-BLOQUEIO

### “SET PREPARATÓRIO”

É provável que neste momento você já tenha praticado e, regularmente empregado, modificações. “pós e no bloqueio”, quando gagueja. Ao fazer isso, aprendeu novas maneiras de reagir e deslizar no bloqueio de maneira pré-determinada. Você agora é capaz de modificar sua gagueira, depois que ela acontece.

Você deve ter sentido que a modificação pós-bloqueio foi como fechar a porta do celeiro depois que o cavalo foi roubado, uma vez que o processo não parava a sua gagueira quando ela começava. Evidentemente, você está certo, mas fazer este treino é essencial, porque ele pavimenta o caminho para o próximo passo. Agora, você precisa aprender como se preparar para antecipar sua gagueira, antes que ela ocorra.<sup>276</sup> Este processo de controlar seus bloqueios antes que eles ocorram é chamado de “modificação pré-bloqueio”.

Na maior parte do tempo, você antecipa o bloqueio. De fato, a gagueira é, algumas vezes, referida como “reação de luta antecipatória”, querendo dizer que você antecipa o problema e reage, lutando para evitá-lo. Poucas são às vezes em que não antecipa e os bloqueios o pegam de surpresa, mas isso será discutido mais tarde.

Considerando que, em geral, você antecipa a dificuldade reagindo antes dela acontecer, nós propomos que tire vantagem deste fato. Fazer isso lhe dará a oportunidade de responder à ameaça do problema, preparando-se com antecedência.

Então, neste passo, nós sugerimos que aprenda como lidar com sua gagueira, saindo na frente do bloqueio e abordando-o de modo novo e mais adequado, através do processo de modificação pré-bloqueio. É igual à modificação pós-bloqueio, exceto pelo fato de que seu planejamento é feito antes, ao invés de depois que a necessidade aparece.

Na modificação pré-bloqueio, quando você antecipa a ocorrência da gagueira sobre uma palavra ou som, deve pausar justamente antes de dizer a palavra, para planejar como abordá-la. Não prossiga falando a palavra, até que tenha pensado sobre como habitualmente gagueja nela e o que precisa ser feito para modificar as inadequações que geralmente faz.

---

<sup>276</sup> Você deve aprender como se preparar para a tentativa de fala sobre palavras temidas, de tal forma que elas possam ser faladas sem interferência ou inadequações. (VAN RIPER)

Embora este curso de ação seja parecido com o processo pós-bloqueio, por favor, estude as seguintes instruções, cuidadosamente, para saber exatamente como isto deve ser feito. Esta é uma parte importante do seu programa de terapia.

Para prevenir qualquer possibilidade de mal entendido, nós descrevemos, em detalhes, como as modificações pré-bloqueio devem ser colocadas em ação. Isto vai exigir concentração de sua parte. Os números entre parênteses se referem aos passos do procedimento.

### **Modificação pré-bloqueio – Sequência de ação**

Este é, exatamente, o procedimento que você deve seguir ao usar a modificação pré-bloqueio, quando abordar um som ou uma palavra temida. Logo que a palavra surgir e antes de começar a dizê-la, (1º) pause –, faça uma parada completa. Esta parada, antes de começar a dizer a palavra, lhe dá tempo para se acalmar, planejar e ensaiar como você vai lidar com ela.

A pausa não será longa, e a disposição de parar, convencerá tanto a você como ao seu ouvinte, de que está determinado a ter controle da situação.<sup>277</sup> Mesmo que demore, a pausa pode ser menos constrangedora do que sua gagueira, principalmente se você tropeça nela cegamente. Depois de ter parado, (2º) – tente relaxar a parte tensa do seu mecanismo de fala, incluindo a garganta. Tente sentir sua língua repousando relaxada no fundo da boca, com sua mandíbula ligeiramente aberta, como se você fosse babar, com os lábios soltos. Veja se consegue sensação de relaxamento nesta área.

Enquanto relaxa, faça um retrospecto e (3º) – recorde-se do que geralmente faz de inadequado quando bloqueia naquele som. Quais inadequações você normalmente faz quando gagueja neste som? Você deve lembrar delas pela análise e pelo estudo que fez da ação dos seus músculos de fala na sua experiência de modificação pós-bloqueio.

Então, a partir desta revisão (4º) – perceba o que aprendeu a colocar em prática para modificar as inadequações quando gaguejava naquele som e que o ajudavam a eliminar ou a modificar as anormalidades no bloqueio.

Ensaie mentalmente (5º) – ou faça mímica, colocando estas modificações em uso, dizendo a palavra completa, em câmera lenta, de propósito e prolongado, passando lentamente de um som a outro. Isto significa que você deve ensaiar mentalmente ou fazer a mímica das mudanças, para eliminar as inadequações que faz naquele som.<sup>278</sup>

---

<sup>277</sup> A sociedade, em geral, recompensa a pessoa que enfrenta e tenta lidar com sua gagueira (STROMSTA)

<sup>278</sup> Em primeiro lugar, você reduplica, fazendo a mímica de uma versão reduzida da gagueira que já experimentou e, em segundo lugar ensaia novamente, fazendo a mímica da versão modificada daquele comportamento. (VAN RIPER)

Assim que sua respiração voltar ao normal, e não antes, – (6°) – diga a palavra fazendo as mudanças como as ensaiou. MAS (7°) – articule o som e a palavra de maneira escorregadia e prolongada, exagerando as modificações, prestando atenção mais na produção do que na audição.<sup>279</sup> Embora a articulação lenta implique em emitir poucas palavras, você não deve falar de outra maneira.

\*\*\*\*\*

Freqüentemente há problemas na transição da consoante para a vogal. A maneira lenta e prolongada de manter os sons fluindo ao emitir a palavra temida é destinada a permitir uma transição suave.<sup>280</sup> Isto também lhe fornece tempo suficiente para conseguir a sensação de modificação ao deslizar através do som e da palavra.<sup>281</sup> Ao mover-se lentamente através da palavra, concentre-se em sentir a mudança.

Se você fica constrangido com a pausa ou com o modo demorado com o qual produz a palavra temida, faça-o mesmo assim! Aí é onde a sua determinação é recompensada – você não tem outra escolha. Você descobrirá que a pausa se tornará cada vez mais curta, assim que você se tornar mais eficiente ao abordar suas expectativas de bloqueio desta forma.

**ATENÇÃO** – sob nenhuma circunstância você deve usar a pausa como um adiamento, embora seja tentado a fazer. A pausa deve ser usada para preparar e ensaiar seu plano de ação.

Esta modificação pré-bloqueio é uma parte importante do seu programa de auto-ajuda. Se você pode se deslocar suavemente através de um bloqueio antecipado, está no caminho certo para falar mais livre e fluentemente. Pratique a modificação pré-bloqueio tanto em palavras temidas como não temidas – ou sobre a primeira palavra de uma frase<sup>282</sup>, mas não use isto como artifício iniciador. Algumas pessoas que gaguejam usam a correção pré-bloqueio em todas as palavras quando estão aprendendo a técnica, mas isto pode não ser necessário. O efeito de um bom treino de pré-bloqueio se transfere para várias situações.

Selecione palavras sobre as quais pode bloquear – tente entender como normalmente gagueja nelas – depois, determine que mudanças você precisa fazer e aplique-as quando a palavra aparecer. Sempre que suspeitar de problema, coloque seu controle em ação e

---

279 Aprenda a tomar consciência da sensação dos movimentos dos seus músculos de fala quando estiver passando pela palavra. (NEELY)

280 Qualquer ato que reforce ou melhore a suavidade da transição de um som a outro, de uma sílaba a outra, ou palavra a palavra, será benéfica para o andamento da fala. (AGNELLO)

281 Estas palavras modificadas podem parecer prolongadas e demoradas. Isto acontece como resultado de movimentos mais lentos e cuidadosos que você faz enquanto está dizendo a palavra. Eles se tornarão mais rápidos, assim que sua habilidade melhorar. Não é uma fala lenta e demorada, mas fala com autocontrole dos movimentos. (STARBUCK)

282 É sempre bom usar a modificação pré-bloqueio na primeira palavra de uma frase. (STARBUCK)

pré-bloqueie. Continue com esta prática até sentir, automaticamente, as modificações necessárias para qualquer tipo de bloqueio. Isto lhe dará a sensação agradável de saber que sua gagueira está sob controle. Quando estiver bem acostumado a usar modificações pré-bloqueio, de tal forma que elas se tornem secundárias para você, poderá começar a eliminar gradualmente a pausa. Quando antecipar problema no som de algumas palavras que vai pronunciar, pode usar este tempo de interposição até a palavra temida, para preparar o que precisa fazer quando esta chegar.

Colocar sua fala em “marcha lenta” (velocidade reduzida), lhe dará tempo para planejar as ações necessárias. Portanto, mova-se lenta e suavemente através das palavras, à sua maneira.

Esta é sua meta, e você pode atingi-la bem rápido, mas até que esteja bem seguro da sua habilidade em fazê-la bem, seria melhor, antes de qualquer coisa, parar e fazer uma pausa, de maneira a ganhar tempo para fazer preparações adequadas para lidar com a expectativa do problema.

À medida que você melhorar na modificação pré-bloqueio, sentirá confiança em sua habilidade para controlar sua fala e poderá passar através de qualquer bloqueio de maneira pré-determinada. Você determina, antecipadamente, o movimento que tem de fazer e como deve fazê-lo, para formar os sons e dizer as palavras suavemente. É importante fazer todo este processo. A gagueira é algo que você faz e agora você deve ter aprendido como mudar o que você tem feito.

## VOCÊ FICA DESANIMADO?

Se você é como muitas pessoas que gaguejam, algumas vezes, sente-se completamente desanimado ao tentar melhorar sua fala. Isto pode ocorrer, porque não está conseguindo melhorar tão rápido como pensa que deveria, ou porque, às vezes, você tem uma recaída e enfrenta muitas dificuldades.

A recaída pode ocorrer quando você está falando mais facilmente e passa por uma situação particularmente constrangedora, fica tenso e fracassa vergonhosamente. Isto deixa você desesperançado e enfraquece qualquer confiança que tenha construído.<sup>283, 284</sup>

Infelizmente, a gagueira parece ser particularmente suscetível a recaídas.<sup>285</sup> Deve-se ressaltar que há vários fatores atuando contra seus esforços, que tendem a provocar ou influenciar recaídas ou regressão.

Recaídas podem ocorrer devido a tendências naturais de voltar a usar alguns de seus hábitos antigos, tais como fuga ou negação de sua gagueira. Você começou a desfrutar de uma certa quantidade de fluência e, para protegê-la, seu instinto natural reage, porque está acostumado a fazer isso há muitos anos. Pequenas reproduções de sua antiga gagueira podem reaparecer.

Não há necessidade de se martirizar quando os hábitos antigos reaparecem. Pelo contrário, quando isso acontecer, você deverá reconhecê-los como sinais para voltar ao trabalho e revisar as recomendações. Se você tomar cuidado com estas sensações de fuga ou tensões, elas irão embora.

Um fator que pode contribuir para a frustração é que a severidade da gagueira tende a variar de tempos em tempos. Em alguns momentos você fala mais fluentemente do que em outros. Embora isto dependa de diferentes condições ambientais, parece que tais desvios podem persistir, e uma quebra de fluência é mais facilmente deflagrada.

Outro possível impedimento para a melhora ocorre, às vezes, quando suas esperanças são construídas prematuramente. Isto pode acontecer quando alguma regra específica ou esquema de orientação adotado por você, trouxe um progresso tão rápido,

---

283 Toda pessoa que gagueja terá altos e baixos e o curso da melhora raramente é tranqüilo. (KAMHI)

284 Apesar do progresso, haverá dias de fala pobre, devido ao stress que realmente interfere (BLUEMEL).

285 O problema central do tratamento não é a obtenção da fluência, mas a grande possibilidade de recaídas. Poucas curas rápidas são duráveis. Em geral, o modo mais honesto para alcançar uma redução duradoura de gagueira é um processo lento e gradual, que solicite dos gagos uma compreensão do que fazem quando gaguejam, porque o fazem e como e por que são capazes de modificá-lo. (BLOODSTEIN)

que você se convenceu de que esta era a resposta para seu problema. Se a confiança, num procedimento específico, é reduzida pelo fracasso, isto tende a provocar desalento.

É verdade que, algumas vezes, alguma regra ou procedimento corretivo, pode representar boa parte da resposta para o seu problema,<sup>286</sup> mas a aplicação de diferentes procedimentos tende a assegurar um progresso mais estável.<sup>287</sup>

Uma outra razão para se tornar desanimado é a expectativa de perfeição, a qual é inatingível. Alguns acham que deviam ser capazes de falar perfeitamente, sem nenhuma hesitação ou qualquer tropeço. Esperar perfeição tende a construir estresse desnecessário. Falantes normais não têm fluência perfeita. Seu objetivo deve ser empenhar-se para conseguir uma fala fácil sem tensão.<sup>288, 289</sup>

Além disso, é possível que a sua coordenação cerebral para falar e a programação das seqüências de ação dos seus músculos de fala não seja a ideal. Mas isto também se aplica a outras pessoas.

Porém, pode haver mais razões para isto ser verdadeiro no seu caso, particularmente, se sua gagueira começou na infância. Quando criança, você pode ter hesitado ou tropeçado mais quando estava aprendendo a falar do que outras crianças. E, alguma deficiência nesta coordenação cerebral mencionada acima, pode ter contribuído para o desenvolvimento da sua gagueira.

Como você sabe, coordenação motora é um atributo físico, que varia de indivíduo a indivíduo. Algumas crianças aprendem a caminhar mais cedo do que outras. Algumas aprendem a falar mais facilmente do que outras. Nos adultos, por exemplo, um campeão de golfe apresenta uma excepcional coordenação cerebral para controlar os movimentos do corpo ao usar seus tacos de golfe. De qualquer forma, a meta de perfeição na fala é inatingível para aqueles que gaguejam.<sup>290</sup>

Muitos experimentam intervalos de relativa fluência, cheios de esperanças, seguidos por episódios de bloqueios cheios de desespero. Quando a recaída ocorrer, tente aprender como identificar a origem desta recaída. A resposta deve estar em algum lugar deste livro. Confira se observou todos os aspectos das regras e, sempre que falar, não force ou lute – gagueje facilmente.

Entretanto, nós afirmamos que não há necessidade de se sentir culpado toda vez que você gaguejar – isso não significa que você é um fracasso. Muitos desanimam. A gagueira é um inimigo duro e precisa ser golpeado, de tempos em tempos, para ser

---

286 Nós somos todos diferentes; o que ajuda um pode não ajudar outro. (GARLAND)

287 Fluência, como confiança, vem devagar e oscila de tempos em tempos. (GUITAR)

288 Não desperdice seu tempo e nem se frustre tentando falar com fluência perfeita. (SHEEHAN)

289 Reduza a demanda de fala perfeita e de aceitação total tanto para você como para o outro. (BARBARA)

290 As pessoas que gaguejam podem ter mais dificuldades do que aqueles que não gaguejam na coordenação dos processos de produção de fala. Mas apesar de estar num nível mais baixo na habilidade de coordenação, a maioria das pessoas que gaguejam não está tão prejudicada nestas habilidades que não consiga produzir fala fluente. (KAMHI)

vencido.<sup>291</sup> Aceite esta realidade. A terapia pode, algumas vezes, ser uma experiência de frustração, mas provavelmente, você será capaz de ver nestas experiências a possibilidade de conhecer o que pode ser feito para conseguir falar melhor.

Com a grande probabilidade de recaída, é difícil produzir fluência rapidamente. Isto leva tempo. A maneira mais confiável de conseguir uma redução duradoura da gagueira é fazer isto lenta e gradualmente.

Vamos rever a situação no próximo capítulo.

---

291 É preciso muita paciência e disposição para aceitar recaídas, assim como perdão. (GARLAND)



## VAMOS REVISAR – O QUE TEM SIDO FEITO?

Vamos rever a situação e falar sobre o seu progresso. É possível que você esteja lendo este livro apenas para aprender mais sobre gagueira e conhecer como um programa de autocuidado funciona. Neste caso, esperamos que você tenha aproveitado. Como resultado, você deve ter, agora, uma melhor compreensão das ramificações do seu complexo problema.

Mas, assumindo que você gagueja e vem, honestamente, testando os procedimentos indicados, deve ter descoberto que pode mudar seu comportamento de fala se conseguir se guiar por algumas recomendações básicas.<sup>292</sup>

Ao começar a trabalhar neste programa, presumimos que você, sinceramente, tentou o procedimento que pedia para falar de maneira lenta, deslizada e prolongada, algo que tem aliviado o problema para alguns. Se você usou esta maneira lenta de falar, deve ter sido capaz de se comunicar com menos dificuldade em situações onde tinha muitos problemas. Embora esta forma de falar possa tê-lo ajudado, nós compreendemos que você não deseja falar desta maneira o tempo todo.<sup>293</sup>

Tentar esta técnica deve ter lhe mostrado se você tem ou não determinação para levar a cabo os procedimentos de terapia, que ajudariam a resolver seu problema. Nós esperamos que tenha conseguido esta determinação.<sup>293</sup>

Bem, supostamente, você prosseguiu pondo em prática as regras básicas. Seria muito, esperar completa e satisfatória observância em todos os objetivos. Mas se você seguiu estas diretrizes, descobriu que pode controlar suas dificuldades, em parte pela modificação de seus sentimentos e atitudes em relação a sua gagueira, como também através da modificação dos movimentos anormais associados.

Muito bem, você começou a seguir as regras. Para cumprir algumas delas, não foi pedido que você parasse de gaguejar, mas que fizesse certas mudanças, acalmando a sua maneira de falar.

Por exemplo: primeiro (1), foi pedido que você falasse lento e conscientemente. Depois, ainda mais importante (2), foi pedido que gaguejasse fácil e suave, prolongando os sons iniciais das palavras temidas e a transição para os próximos sons. Também lhe foi sugerido (10), que tentasse variar o seu ritmo e intensidade, falando de modo expressivo e melodioso.

---

292 A gagueira pode ser modificada. Mesmo que você possa não ter escolha se gagueja ou não, pode pelo menos escolher como gaguejar. (MURRAY)

293 Aliviar-se da gagueira é, em última instância, uma questão de autodisciplina e controle. (STROMSTA)

Tudo bem, e o que aconteceu? Você se habituou a falar de um jeito lento e consciente? Você se empenha em gaguejar de maneira fácil e suave – de modo expressivo e melodioso, tanto quanto possível? Se você atendeu a estas recomendações, é óbvio que está falando com menos tensão, e a frequência e intensidade de sua gagueira devem ter diminuído. Isto significa que fez algum progresso.

Mas você ainda gagueja. Então, para reduzir o medo da dificuldade, foi pedido que mudasse certos hábitos que reforçavam este medo. Na regra (3), foi dito que você parasse de esconder que gagueja – que admitisse abertamente isto. Porém, mais importante ainda (5), você deveria parar com toda a fuga, substituição ou hábitos de adiamento que usava para lidar com a expectativa de dificuldade. Isso também foi duro. Da mesma forma (6), você foi instruído a fazer um bom contato visual, quando estivesse gaguejando, para ajudar a reduzir os sentimentos de vergonha.

Você tem realmente mudado sua atitude e conduta de tal maneira, que agora, discute, abertamente, a sua gagueira com qualquer pessoa? E, também, mantém bom contato visual com seu ouvinte, ao enfrentar dificuldades? E, pode assumir que não tenta mais evitar, adiar ou substituir? Se você tem seguido estas recomendações, eliminou muito da preocupação e da ansiedade que atormentam e aumentam sua tensão. Apenas por ter diminuído alguns de seus medos, você deve ter feito a sua vida mais agradável.

Todos estes aspectos acima foram essenciais para ajudá-lo a relaxar e a reduzir alguns dos medos, os quais são ingredientes básicos na causa e no agravamento do seu problema.

Na regra (4), você procurou descobrir se tinha algum sintoma secundário acompanhando sua gagueira. E, se tinha, supostamente, trabalhou para eliminá-los – tomara que tenha se livrado de parte deles. Conseqüentemente, reduziu as irregularidades do seu mecanismo de fala.

Seu próximo passo, na regra (7), foi fazer um cuidadoso estudo do seu padrão de gagueira. Para fazer isso, foi necessário duplicar, de forma precisa, o que você fazia com seu mecanismo de fala quando gaguejava. Naturalmente, pela monitoração de sua fala, obteve um claro entendimento do que fazia de anormal ou de irregular com seus músculos da fala (lábios, língua e mandíbula), que era desnecessário para falar.

Tendo obtido esta importante e detalhada informação sobre a ação inadequada dos seus músculos de fala, foi pedido que você os modificasse ou eliminasse usando a modificação de bloqueios. Estes procedimentos importantes (8) não foram fáceis de executar, mas foram organizados para eliminar ou modificar as alterações articulatorias que você fazia quando gaguejava.

Eles foram planejados para ajudá-lo a guiar os movimentos dos seus músculos de fala, de maneira mais fácil e suave, através dos seus bloqueios, substituindo os velhos hábitos por novos padrões. Estes procedimentos devem tê-lo ajudado a modificar as ações irregulares que caracterizavam sua gagueira.

Teoricamente, isto não eliminou sua gagueira, mas na prática deve ter, pelo menos, o ajudado a falar sem muitos dos bloqueios que anteriormente experimentava – hábitos que você agora sabe como desaprender.

As outras regras, não mencionadas acima, também faziam parte de seu programa e nós imaginamos que elas não foram negligenciadas. Uma delas pedia para você seguir em frente com sua fala evitando repetições ou reformulações, mantendo, assim, uma vocalização contínua.

Uma outra (11), defendia que você prestasse mais atenção na sua fluência. Com seus momentos de gagueira, já tem se preocupado o suficiente. Se já conseguiu saber que tem fluência, isto deve tê-lo deixado mais confiante. E, obviamente, presume-se que (12) também tentou falar o máximo possível, caso contrário não conseguiria as oportunidades necessárias para trabalhar sua fala.

O que acabamos de colocar, resume, brevemente, os resultados que nós esperamos que seja capaz de conseguir, seguindo estas doze regras ou diretrizes. Você se deu esta oportunidade? Onde você está agora? Veja o próximo capítulo para as conclusões.



## ONDE VOCÊ ESTÁ? – CONCLUSÃO

Se você fez o melhor para cumprir com todas estas recomendações, então completou este programa de autocuidado. Nós não sabemos que falante fluente você se tornou, talvez tenha ainda um longo caminho a percorrer – ou não. Este livro somente descreve uma abordagem para você trabalhar. É você quem produz os resultados.<sup>294</sup>

\*\*\*\*\*

Tendo seguido este programa, você tem agora mais boa vontade para admitir que gagueja e mais confiança para continuar a eliminar qualquer hábito de fuga que tinha antes. Isto deve ter ajudado muito a aliviar sua ansiedade e também a desenvolver mais autoconfiança, suportando melhor as pressões.

Também, se aprendeu algo mais, deve ter descoberto que pode mudar o modo como fala.<sup>295,296</sup> E, se pode variar seu padrão de gagueira, pode aprender a controlá-la. Você quer e precisa sentir controle e é isto que o capacitará a falar mais fácil e confortavelmente.

Se você paciência, para usar suas armas neste programa, nós apostaremos que não desistirá. Mas, mesmo para aqueles que fizeram progresso rápido, nós aconselhamos cautela. Por mais estranho que possa parecer, você precisa se acostumar com sua fala fluente.<sup>297</sup>

Você pode precisar continuar a monitorar sua fala fluente. Por exemplo, você pode começar a falar tão rápido, que não consegue notar as fugas e lutas que pode estar desenvolvendo. Além disso, por não estar acostumado a falar livremente, qualquer inabilidade para expressar-se pode causar perda de confiança no seu modo de falar.<sup>298</sup>

A gagueira parece ser muito sensível à recaída. Você precisa se resguardar contra o retorno dos antigos hábitos. Hábitos adquiridos anos atrás, que foram usados por muito tempo, podem retornar se você não for cuidadoso. Você pode, às vezes, se encontrar frente a frente com antigos medos.

Ao se confrontar com tais medos, o ponto mais importante é lembrar que a vontade de gaguejar de modo diferente pode lhe dar uma tremenda ajuda para sustentar e reforçar a sua fluência.

---

294 Não é uma questão de sorte. Você pode fazer sua própria sorte. Você pode chegar lá. (J. D. WILLIAMS)

295 A fala é produzida pelo falante e, como tal, algo que ele pode produzir diferente. (CONTURE)

296 Ao aprender que ele tem escolha no modo de falar e na maneira de reagir, percebe que é responsável pela forma como fala. Ele se tornará uma espécie de falante que pode mudar o que faz. (D. WILLIAMS)

297 Você pode estar espantado com a idéia de que a fluência é algo com que precisa se acostumar. Ela é ainda um problema central na consolidação de sua melhora. (SHEEHAN)

298 Nós temos visto pessoas que gaguejam que se tornam completamente fluentes fazendo terapia, mas que ainda têm falhas na habilidade de falar. Um exemplo típico seria de um jovem que não tinha mais receio de falar com uma garota, mas que não sabia o que dizer quando a encontrava. (GUITAR-PETERS)

Também, para prevenir deslizes ou regressão, o melhor a fazer é estar certo de que a sua fala é governada por regras básicas. Esta racionalidade pode sempre ajudá-lo a se comunicar com menos tensão e estresse. Tenha certeza que não está tentando fugir.<sup>299</sup>

Se você se deparar com qualquer dificuldade não habitual, pode usar as modificações de bloqueios. Seria bom, de vez em quando, revisar e praticar estas modificações, de modo que você sempre seja capaz de usá-las com facilidade.

Com o passar do tempo, continuará ganhando confiança em sua habilidade para controlar a fala.<sup>300</sup> Seja confiante, quanto mais confiança tiver, mais livre do medo se sentirá.

Adotar uma atitude otimista, de maneira geral, o ajudará muito. Diga a você mesmo que pode e que vai superar sua dificuldade. Se você adotar uma atitude positiva e combiná-la com técnicas controladas, irá melhorar mais rapidamente.

Acredite em você mesmo e no seu empenho.

Por outro lado, não espere ou exija demais.<sup>301</sup> Não seja tão ansioso para falar bem e não crie expectativas sobre sua fala, que sejam impossíveis de alcançar.

Não seja tolo de pensar que só porque não gagueja, irá se tornar, automaticamente, encantador, simpático e charmoso.<sup>302</sup>

Se alguém diz que você está curado, não se sinta obrigado a prová-lo. Além disso, diga-lhe que ainda gagueja e, realmente, mostre-se gaguejando de propósito. Se você se considera uma pessoa que gagueja, não se sentirá pressionado em não ser. Lembre-se que a gagueira é, em grande parte, o que você faz para não gaguejar.

Sua fala, assim como a de outros, não tem que ser perfeita.<sup>303</sup> A maioria das pessoas é disfluente e não tem perfeição verbal. A gagueira é uma dificuldade persistente, mas, se você consegue ficar livre do medo, não tem porque reclamar dela.<sup>304</sup> A gagueira é um desafio, assim como a vida é um desafio. Tenha confiança em si mesmo.<sup>305</sup>

Se você apenas leu este livro para se informar, outra vez, nós colocamos que não há nenhuma razão para você passar o resto da sua vida gaguejando desesperadamente e fazendo de si mesmo um miserável.

Outros têm vencido, então, você também pode. Programe-se para o sucesso e tenha confiança em sua habilidade para alcançá-lo.

## FIM

---

299 Traços do distúrbio geralmente permanecem e recaídas ocorrem. (FREUND)

300 Confiança vem quando nós batalhamos e vencemos. Vem quando nós aceitamos o desafio ao invés de fugirmos dele. (VAN RIPER)

301 A maior parte das pessoas que gagueja é muito inteligente e capaz. Parece haver discrepância entre suas capacidades e potencialidades reais e o que esperam de si mesmas... Para evitar este dilema, faça com que suas expectativas sejam mais razoáveis. (BARBARA)

302 Pessoas que gaguejam não são nem melhores nem piores do que outras pessoas. E você, necessariamente, não incendiará o mundo só porque não gaguejou. Você apenas falará melhor. (EMERICK)

303 A fluência perfeita não é possível e é uma meta auto-destrutiva. (SHEEHAN)

304 Se o medo da gagueira pode ser reduzido, então, a gagueira também pode. (RAINEY)

305 Afinal de contas companheiros, há força e recursos dentro de cada um de nós. Só através deles, nós podemos realmente realizar algo. (BROWN)

## PARA VOCÊ – A PESSOA QUE GAGUEJA

Sorria e se convença de que você vai ser mais feliz e conseguirá ter mais alegrias na vida!

Ao seguir as sugestões neste livro, tenha em mente que a gagueira é problema seu e somente seu e que, provavelmente, precisará de muita disciplina se quiser realizar seu propósito.

Adote uma atitude positiva e se encoraje a manter um compromisso realista, ao empreender as difíceis tarefas necessárias para progredir.

Uma vez que você gagueja há muitos anos, pode levar tempo para alcançar o sucesso que está procurando, mas pode ser feito e o resultado compensa o esforço.

Desejamos-lhe liberdade do medo e uma vida mais feliz.

Sinceramente,

---



**Malcolm Fraser**

As batalhas da vida nem sempre são  
vencidas pelo homem mais forte ou mais rápido;  
Mais cedo ou mais tarde, o homem que ganha  
É o homem que acredita que pode!

## APÊNDICE

Grupos de auto-ajuda-----	119
Explicando o efeito do medo-----	121
Sobre o controle da respiração-----	121
O que faz a criança gaguejar-----	122
Citações interessantes e relevantes-----	125
Respostas a questões como	
• A gagueira vai e volta?	
• Por que a pessoa que gagueja tem dificuldade para dizer o seu nome?	
• A recuperação leva muito tempo?	
• A pessoa que gagueja pode, temporariamente, ser ajudada por qualquer tipo de tratamento?	
Glossário-----	143
Autores das citações-----	161
Índice remissivo-----	171



**GRUPOS DE AUTO-AJUDA  
OU  
COMPARTILHANDO PROBLEMAS COM OUTRAS  
PESSOAS QUE GAGUEJAM**

Grupos de auto-ajuda são organizados em muitos locais nos Estados Unidos. Em um esquema de encontros regulares, as pessoas que gaguejam têm oportunidade de discutir seus problemas com outros que têm a mesma dificuldade. Alguns encontros são organizados por fonoaudiólogos ligados aos Departamentos de Fonoaudiologia das Universidades e Faculdades.

Em tais grupos de encontro, é reconfortante discutir e compartilhar experiências com outras pessoas que compreendem e que se identificam com as situações, porque vivem também o mesmo problema. Aconselhar-se com outros que gaguejam, inclusive usando a fala em situações sociais, pode ajudar.<sup>306</sup>

Estes encontros são ambientes ideais para treinar procedimentos de modificação, dos hábitos inadequados. Falar frente a um grupo ajuda a construir autoconfiança, algo muito necessário a todos que gaguejam. Participar de tais grupos pode ajudar a desenvolver um melhor entendimento de como outros reagem aos seus problemas. Um grupo com boa liderança pode ajudar muito. O grupo oferece a oportunidade de compreensão e de ajuda para aqueles que têm as mesmas dificuldades.

Abaixo, estão listadas as sedes de três grupos de ajuda, nos Estados Unidos (USA), com filiais em várias cidades americanas:

National Stuttering Association  
5100 East La Palma, Suite 208  
Anaheim Hills, CA 92807

National Council on Stuttering  
P. O. Box 3093  
Skokie, IL 60076

Speaking Easy, International  
233 Concord Drive  
Paramus, NJ 0

---

<sup>306</sup> Compartilhar sentimentos é um dos pontos-chave destes grupos de auto-ajuda, e isto é realmente terapêutico. (GREGORY)

**No Brasil, pessoas que gaguejam podem obter auxílio nos seguintes locais:**<sup>307</sup>

- **Clínica-Escola dos Cursos de Fonoaudiologia:** os alunos de Fonoaudiologia realizam atendimentos clínicos no último ano do curso, sendo supervisionado por um professor. Os atendimentos geralmente são gratuitos ou a baixo custo. Para obter a relação completa dos cursos de Fonoaudiologia no Brasil e saber se há alguma clínica-escola perto da sua casa, consulte o site: [http://www.educacaosuperior.inep.gov.br/funcional/busca\\_cursos.stm](http://www.educacaosuperior.inep.gov.br/funcional/busca_cursos.stm)
- **Centros de Saúde:** são unidades de saúde que prestam assistência à população e que contam com uma equipe multiprofissional em caráter permanente. Os atendimentos são gratuitos. Verifique se há fonoaudiólogo no centro de saúde da sua cidade.
- **Instituto Brasileiro de Fluência - IBF:** entidade sem fins lucrativos que se dedica às pessoas que gaguejam e aos profissionais que atuam na área. O IBF fornece orientações e esclarecimentos; organiza a campanha brasileira do Dia Internacional de Atenção à Gagueira (22 de outubro) em parceria com o CEFAC com o HSPE-SP e com a UFRJ; recomenda fonoaudiólogos especializados em gagueira; presta assessoria jurídica; oferece supervisão clínica para profissionais; realiza o Fórum Científico bienal em parceria com a UFRJ; presta assessoria em pesquisa científica, entre outros. Site: [www.gagueira.org.br](http://www.gagueira.org.br)
- **Instituto CEFAC:** entidade sem fins lucrativos que oferece atendimento clínico individual ou em grupos para pessoas que gaguejam. Site: [www.institutocefac.org.br](http://www.institutocefac.org.br)
- **Associação Brasileira de Gagueira – ABRA GAGUEIRA:** entidade sem fins lucrativos. Site: <http://www.abragagueira.org.br>.
- **Grupo de discussão:** a lista Discutindo Gagueira tem por finalidade promover o encontro entre as pessoas que gaguejam, os seus familiares e os profissionais que convivem, estudam e trabalham com a gagueira.  
Site: <http://br.groups.yahoo.com/group/discutindo-gagueira>.
- **Gagueira:** novos paradigmas. Espaço de informação e discussão.  
Site: <http://paginas.terra.com.br/saude/fluencia>

---

307 N. do T.

## EXPLICANDO ÀS PESSOAS FLUENTES O EFEITO DO MEDO

Se você tiver a oportunidade de explicar a uma pessoa que não gagueja sobre como o medo da dificuldade afeta a fala, a seguinte ilustração pode ser usada. Considerando que o indivíduo não tem nada de errado com suas pernas, podemos afirmar que ele poderia caminhar facilmente, sem dificuldade, ou seja, totalmente “fluente”, por uma longa tábua, com 30 cm de largura, quando ela está colocada no solo.

Mas, se a mesma tábua for colocada sobre um muro alto e lhe pedirem que caminhe sobre ela, provavelmente, irá sentir medo de cair. E, por esta razão, será difícil caminhar pela tábua de modo normal. Na realidade, fará uma exibição ruim ao caminhar, ou seja, uma exibição “não fluente”.

Este exemplo faz um paralelo com o problema da gagueira. Quase todos os que gaguejam têm condições físicas para falar adequadamente, mas, em muitos casos, o medo da gagueira faz com que eles forcem a fala. E, uma vez que forçar traz dificuldades ao mecanismo de fala, ele não fala fluente.

## CONTROLANDO A RESPIRAÇÃO

Embora uma respiração fácil e tranquila seja útil para capacitar a pessoa que gagueja a falar mais livremente, não é recomendável que ela tente controlar sua inspiração e sua expiração. Tentar este controle pode, freqüentemente, resultar em alterações respiratórias, tais como falar com ar de reserva, falta de ar ou hiperventilação, aumentando a tensão.<sup>308</sup>

Quando a pessoa que gagueja fala lento e suave, principalmente ao iniciar as palavras, produzindo-as com facilidade e contatos leves, consegue uma respiração natural e adequada.

No esforço para eliminar a gagueira, alguns fonoaudiólogos recomendam pessoa que gagueja que faça uma inspiração leve quando estiver no bloqueio, pensando que irá abrir e relaxar suas pregas vocais, permitindo o escape fácil do bloqueio. Isto é algo como recomendar que emita um “R” silencioso ao começar a dizer uma palavra temida.

---

308 É perigoso controlar a respiração ao falar. (VAN RIPER)

Tais técnicas podem funcionar, porque aliviam a tensão nas pregas vocais ao distrair a mente do medo, porém, assim que o efeito de distração passa, as anormalidades voltam.

Resumindo, é necessário muito pouco esforço da respiração para falar. Considerando que a respiração é mais ou menos automática, não é recomendável mantê-la sob controle.<sup>309</sup>

## QUAL A CAUSA DA GAGUEIRA NA CRIANÇA?

A pergunta mais freqüente feita pelos pais é: “por que meu filho gagueja?” Ninguém sabe com certeza, mas faz sentido que os pais queiram saber. Parece que se a “causa” da gagueira pudesse ser identificada, algumas medidas poderiam ser tomadas para eliminá-la. O fato é que nós não precisamos responder a esta questão para poder ajudar a seu filho.

### O que leva uma criança a gaguejar?

Embora se pense que a gagueira tenha uma única causa, na realidade, ela pode ter várias causas. A gagueira, provavelmente, começa quando muitos fatores se associam. Para diferentes crianças que gaguejam, diferentes condições podem levar a um mesmo fim: gagueira. Procurar uma “causa”, quando várias existem, pode se tornar parte do problema, mais do que sua solução.

Existem muitas teorias explicando por que uma criança gagueja, mas nenhuma consegue explicar satisfatoriamente tudo que se sabe sobre a gagueira. Crianças que gaguejam não têm mais problemas psicológicos do que aquelas que não gaguejam. Crianças que gaguejam não são mais ansiosas do que a média. Também não há nenhuma razão para acreditar que gagueira é o resultado de um trauma emocional ou de problemas na educação familiar.

Há razões para acreditar, no entanto, que para algumas crianças, uma predisposição para gaguejar pode ter sido transmitida geneticamente. É possível, que certas condições ambientais precisem estar presentes para que ocorra o desenvolvimento da gagueira, mas não de todas as crianças, só de algumas. O mecanismo de fala destas crianças parece ser vulnerável à quebra do fluxo da fala. A causa de tal vulnerabilidade é, até o momento,

---

<sup>309</sup> A respiração é melhor quando é automática, não controlada... A respiração deve ser relativamente automática e inconsciente; em geral, quanto menos atenção lhe der, melhor. (LUPER)

desconhecida, mas estudiosos acreditam agora, que alguma leve disfunção cerebral perturba a coordenação precisa dos cem ou dos mais de cem músculos usados para produzir a fala. Além disso, há também razão para acreditar que algumas crianças reagem a tais quebras, com apreensão e tensão, fazendo-as pior e aumentando a probabilidade de sua gagueira persistir.

### **O que causa a gagueira? E o que a mantém?**

Os aspectos que causam a gagueira podem ser, e provavelmente são, diferentes daqueles que a mantêm, agravam ou pioram. Por exemplo, se você usar mal uma faca, pode cortar seu dedo. A faca causa o corte e a dor inicial. Esfregar sal no corte faz a dor continuar ou mesmo piorar, mas o sal não causa o corte.

Nós ainda não encontramos a “faca” que causa gagueira. No entanto, nós sabemos algo sobre o “sal” que a mantêm, piora ou agrava. De fato, nós valorizamos mais as coisas que mantêm a gagueira, do que as que podem tê-la causado, porque você pode mudar os aspectos que a mantêm.

### **A quem culpar?**

Os pais não devem ser culpados pela gagueira. Depois de anos de estudos, nós não temos nenhuma razão para acreditar que o modo como os pais educam seus filhos tenha uma influência significativa sobre a gagueira.

Por outro lado, há coisas que os pais e o restante da família podem fazer para ajudar a fala da criança. Por exemplo, eles podem tentar, em casa, um estilo de vida mais calmo e menos estressado; podem falar mais lentamente com a criança; podem permitir que a criança termine seu pensamento, podem pausar um segundo antes de responder às suas perguntas, podem tentar não falar por ela, e assim por diante.

Infelizmente, também há coisas que pais, irmãos, irmãs, tios e tias e o restante da família fazem que dificultam a fala da criança; por exemplo, completar suas frases, interromper a criança enquanto ela está falando, encorajar ou exigir que fale mais rápido, falar com a criança usando um ritmo muito rápido de fala e manter um estilo de vida extremamente apressado em casa.

Nenhuma das coisas que um ouvinte ou um pai faz, que dificultam a fala fluente de uma criança, faz deste indivíduo uma pessoa ruim. Entretanto, este tipo de comportamento traz problemas para uma criança que já tem dificuldades no estabelecimento de sua fluência. Se os pais mudam algumas coisas em casa (por exemplo, diminuir sua velocidade de fala, diminuir o número de vezes que expõem a criança, etc.), eles podem dar uma grande ajuda.

### **Considerações que podem ajudar**

- 1) Proporcione um estilo de vida e um ambiente familiar mais calmo, menos estressado.
- 2) Fale sem pressa com a criança.
- 3) Deixe a criança terminar seus pensamentos.
- 4) Tente não falar pela criança ou apressá-la para terminar seus pensamentos.
- 5) Pare um segundo, ou um pouco mais, antes de responder as perguntas ou comentários da criança.
- 6) Desligue o rádio ou a TV durante o jantar; este é o momento para a família conversar e não para ouvir rádio ou TV.
- 7) Se a sua criança começar a falar enquanto você está fazendo algo que requer concentração (por exemplo, dirigindo, usando uma faca para cortar legumes), diga que você não pode desviar sua atenção naquele momento, mas está escutando.

(O texto acima é do livro *A Gagueira e Sua Criança: Perguntas e Respostas*, publicado pela *Stuttering Foundation of America*).

### **Que importância têm as habilidades da criança?**

Cada criança tem suas forças e fraquezas, mesmo dentro de uma mesma família, cada criança pode ser muito diferente. E, afinal de contas, o mundo não seria muito chato se todos fossem iguais? Os pais precisam perceber que cada um dos seus filhos tem habilidades únicas e que algumas destas habilidades podem ser muito pouco influenciadas pelo que eles possam fazer, embora, como foi dito acima, haja muitas coisas que se possa fazer que podem ajudar ou prejudicar o desenvolvimento de fluência da criança.

### **Problemas no cérebro causam gagueira?**

Algumas publicações recentes sobre imagens da atividade e da estrutura cerebrais sugerem diferenças sutis na atividade e /ou estrutura cerebral de alguns adultos gagos. É necessário dizer, no entanto, que estas pesquisas estão ainda em estágios iniciais de desenvolvimento, e que muitas pessoas e áreas cerebrais necessitariam ser estudadas, antes de se concluir algo mais definitivo. Nós, sem dúvida, sabemos que o cérebro tem uma espécie de envolvimento com a fala gaguejada, porque ele está envolvido com a fala não-gaguejada. O que nós ainda não sabemos, no entanto, é de que modo, uma diferença na atividade cerebral de gogos pode influenciar ou causar a gagueira que vemos e ouvimos.

## CITAÇÕES INTERESSANTES E RELEVANTES

As citações nesta parte do livro são todas de fonoaudiólogos e médicos que também gaguejam. Elas não foram escritas como respostas às perguntas relacionadas, mas representam, com certeza, sábios comentários educacionais sobre os tópicos referidos.

### **Quantas pessoas com gagueira existem?**

Poucos sabem que quase 1% da população gagueja e que há, atualmente, mais de três milhões de pessoas que gaguejam nos Estados Unidos. Muitas pessoas famosas da história tiveram essencialmente o mesmo problema, incluindo Moisés, Demóstenes, Charles Lamb, Charles Darwin e Carlos I da Inglaterra. Mais recentemente, Jorge VI da Inglaterra, Winston Churchill, Somerset Maugham, Marilyn Monroe, e as celebridades da televisão, Garry Moore e Jack Paar, que gaguejaramem algum momento de suas vidas ou ainda gaguejam. No seu problema de fala, você não é o único e nem está tão só como pensa! (SHEEHAN).

\*\*\*\*\*

A prevalência de gagueira fica em torno de três milhões nos EUA. Representa 1% da população geral sendo, aproximadamente, a metade, composta de crianças. A gagueira não respeita classe sócio-econômica, religião, raça ou inteligência.

O problema da gagueira é referido desde a Antiguidade. Aristóteles, Hipócrates, Galeno e Celsus, todos eles teorizaram sobre as causas da gagueira e indicaram remédios para sua cura, tais como, o uso de óleo curativo, cauterização da língua e exercícios respiratórios. Entre as pessoas mundialmente famosas que gaguejavam estavam Moisés, Aristóteles, Esopo, Demóstenes, Virgílio, Carlos I, Charles Lamb, Charles Darwin, e, mais recentemente, temos Sir Winston Churchill, W. Somerset Maugham e Jorge VI. (BARBARA).

Nos Estados Unidos, porta-vozes reconhecidos nacionalmente trabalham com a Stuttering Foundation para promover a Semana Nacional de Atenção à Gagueira, informando ao público que existe ajuda disponível. São eles: Annie Glenn, esposa do astronauta John Glenn; o astro da música country Mel Tillis; John Stossel do programa ABC 20/20's; o comentarista da NBC Sports e astro do basquete Bill Walton; o astro da Metropolitan Opera Robert Merrill; o campeão do U.S. Open e comentarista da CBS Sports Ken Venturi e a lenda do Chicago Bulls Bob Love.

A liderança deles tem atingido milhões de pessoas, com uma mensagem de ajuda e esperança.

Podemos acrescentar entre pessoas famosas os seguintes nomes: James Earl Jones e Bruce Willis (atores contemporâneos norte-americanos), Marilyn Monroe (atriz), Lewis Carrol (escritor), Isaac Newton, Rei Luis II, Theodore Roosevelt, e no Brasil, o escritor Machado de Assis e o cantor Nelson Gonçalves.<sup>310</sup>

(Fonte de Pesquisa: <http://www.gagoweb.com.br/fama.htm>)

### **A gagueira vai e volta?**

Duas pessoas que gaguejam não o fazem exatamente do mesmo modo, e variam, de alguma forma, a sua maneira de gaguejar durante o dia, hora, de semana para semana, e de ano para ano. (BARBARA)

\*\*\*\*\*

A frequência e a intensidade da gagueira normalmente variam com a quantidade de estresse de comunicação. A maioria das pessoas que gaguejam fala fluentemente quando sozinhos, conversando com animais ou lendo em coro. Poucos não fazem isso. E raríssimos gaguejam quando cantam.

A gagueira é intermitente. Mesmo aquelas pessoas com mais dificuldades, frequentemente, falam mais palavras fluentes do que gaguejadas. A intermitência, no entanto, faz a experiência mais traumática, uma vez que é muito difícil se adaptar a algo desagradável que vem e vai. (VAN RIPER)

### **Quando a gagueira piora?**

Quando a auto-estima da pessoa que gagueja está reforçada, em virtude de suas realizações, sucesso ou aceitação social, ela gaguejará menos. Se numa dada situação de comunicação ela espera ou sente pressão, penalidade e frustração, gaguejará mais.

Ela gaguejará mais se experimentar ou antecipar ansiedade, culpa e hostilidade. Também gaguejará mais se associa palavras ou situações com experiências passadas de gagueira.

As pessoas que gaguejam têm mais problemas para falar com autoridades, pessoas que se tornam impacientes, irônicas e as que sofrem quando escutam a fala gaguejada. A maioria é muito sensível à perda do ouvinte, a interrupções, rejeições, penalidades, ansiedade e hostilidade.

---

310 N. do T.

A pressão, que gera gagueira, pode vir de dentro ou de fora, de pressões do presente, de agonias esperadas no futuro ou de misérias do passado. (VAN RIPER)

### **Por que, em geral, as pessoas que gaguejam apresentam dificuldades ao dizer seu nome?**

É difícil para uma pessoa que gagueja dizer seu próprio nome, não só porque necessita dizê-lo rápido, mas porque o nome de uma pessoa traz em si uma pesada carga psicológica de auto-conceito. O nome identifica. Ele representa a pessoa inteira – toda a impressão que o outro tem dele, bem como do seu próprio auto-conceito.

Além disso, não há nenhuma possibilidade de substituir seu próprio nome. De todas as palavras no vocabulário de uma pessoa, o seu nome representa algo que ela deveria saber e emitir automaticamente, sem hesitação. Qualquer artifício para evitar isto acaba se tornando estranho e anormal. Como a maioria das pessoas que gagueja falha ao tentar dizer seu próprio nome, a consequência é que o nome adquire imensa força compulsiva. (MURRAY)

### **A pessoa que gagueja deveria tentar ser menos sensível?**

Durante meus dois primeiros anos na faculdade, comecei a ver com mais clareza que a pessoa que gagueja tem que assumir a responsabilidade de fazer os outros se sentirem confortáveis em sua presença. Se ele tem menos sensibilidade à sua gagueira, as pessoas à sua volta podem se sentir mais confortáveis. Isto o colocará mais à vontade e ele gaguejará menos, invertendo o círculo vicioso numa direção mais positiva. Considerando que eu estava fazendo algo construtivo sobre minha fala, eu podia até rir da minha dificuldade, podia até mesmo fazer gagueira voluntária. (GREGORY)

### **A pessoa que gagueja deveria enfrentar o medo?**

A minha juventude, como é o caso de muitos que gaguejam, foi preenchida com sentimentos de esperança e desespero, sempre desejando algo para aliviar minha gagueira. Isto, naturalmente, não aconteceu só comigo, a maioria das pessoas que gaguejam tem sentimentos semelhantes. Mas você já se perguntou o que é que realmente o aborrece, o que é que causa seu desespero? É sua gagueira ou o seu medo das reações das pessoas à sua gagueira? A maioria fica muito ansiosa com o que as pessoas poderiam dizer ou fazer em relação à sua gagueira.

Estas ansiedades podem ser diminuídas.

Eu me lembro bem destes sentimentos de preocupação, ansiedade e desespero. Se você pode aprender a dissipar alguns destes terríveis sentimentos – será capaz de se ajudar, como muitos que gaguejam têm feito.

Existe só um método efetivo para você atingir esta meta. Encare seus medos! Este conselho é fácil de dar e, com certeza, muito difícil de seguir, entretanto é o conselho que tem ajudado a muitos que gaguejam e pode ajudá-lo

Você precisa aprender a se tornar menos sensível às reações dos outros e a se recusar a deixar que as respostas das pessoas, reais ou imaginárias, em relação à sua gagueira, continuem afetando sua saúde mental ou sua paz de espírito. (ADLER)

### **Uma pessoa que gagueja pode, temporariamente, ser ajudada por qualquer tipo de tratamento?**

As pessoas que gaguejam podem ser ajudadas, durante algum tempo, por praticamente qualquer tipo de terapia na qual elas acreditem fortemente, mas isso tem algumas implicações importantes. Isto significa que elas podem ser beneficiadas, a curto prazo, por um terapeuta que esteja profundamente convencido da efetividade dos seus métodos, tenha carisma e prestígio (médico, psiquiatra, ou semelhantes). (BLOODSTEIN)

### **Por que é difícil pausar?**

Muitas pessoas que gaguejam mostram *medo do silêncio* e qualquer parada na sua fala traz reações de pânico. Isto, talvez, porque a maioria da gagueira ocorre nas sílabas iniciais e, pela dificuldade para começar, aprende a temer estes momentos. Aprende a recear qualquer período de silêncio na sua própria fala e a tornar-se bastante intolerante a ele. (SHEEHAN)

### **A pessoa que gagueja deveria assumir a responsabilidade pelo seu problema?**

Eu também compreendi, ao trabalhar a minha fala, que muitas descobertas podem ser aplicadas à minha vida. Desde o começo da terapia percebi que tinha que assumir responsabilidades pelo meu comportamento e pelo modo como as outras pessoas me viam. Além disso, me dei conta da tendência para usar minha gagueira como desculpa, para não participar de alguma atividade ou para justificar quando não era tão bem sucedido quanto me esforçava para ser. (GREGORY)

### **Como pode ser a severidade de um bloqueio?**

O escritor era um estudante da Universidade de Stanford e veio passar duas semanas de férias em casa, sendo, neste período, terrivelmente disfluyente. “Uma tarde, eu estava estudando no meu quarto, escrevendo com uma caneta tinteiro. Acidentalmente, derrubei o vidro de tinta e ela se espalhou sobre meus papéis, livros, mata-borrão, madeira da mesa, escorrendo pelo tapete. Minha mãe, sentada num quarto próximo, ouviu meu movimento e me chamou, perguntando o que tinha acontecido. Eu fui até a porta do seu quarto e lá, enquanto permanecia em pé tentando responder, sentia como se algo tivesse me agarrado pelos ombros, sacudindo-me violentamente. Meu rosto, contorcido pela minha luta para vencer o tremor, ficou vermelho e depois roxo. Sentia-me como um balão gigantesco se esticando e ficando cada vez maior, a ponto de explodir a qualquer momento, com uma força devastadora, sem condições de defesa. Justamente neste momento, a palavra “tinta!” saiu de minha boca. Esse foi o pior bloqueio que eu já tinha experimentado. Deve ter durado 40 ou 50 segundos”. (MURRAY)

### **O padrão rítmico é muito usado em terapia de gagueira?**

Quando jovem, o autor freqüentou várias instituições para tratamento de gagueira e, pelo que já leu e pesquisou, os métodos eram semelhantes ao que se fazia no início do século... Um deles usava balanço de braço, outro, o mexer de olhos, ou mãos, ou corpo; o terceiro, uma expressão vocal rítmica contínua, na qual todas as palavras eram unidas e todas as consoantes eram moduladas. (VAN RIPER)

### **Que tipo de profissão a pessoa que gagueja deveria ter?**

De maneira geral, as pessoas que gaguejam são altamente inteligentes e capazes. Ainda assim, parece existir uma discrepância entre suas capacidades reais e o que eles, de maneira irreal, esperam de si mesmos. Embora existam muitas áreas de trabalho nas quais um indivíduo pode expressar suas capacidades e conseguir uma vida confortável, tenho observado que muitas pessoas que gaguejam parecem ser atraídas para trabalhos ou profissões em que o uso da comunicação verbal é essencial. Não é difícil encontrar pessoas que têm dificuldade para falar, tentando ser vendedores, advogados, psicólogos e locutores de rádio. Não há nenhuma objeção séria a isto, desde que a gagueira não atrapalhe seu desempenho. Você pode se tornar bem sucedido na maioria das profissões. (BÁRBARA)

### **Não é melhor substituir palavras mais difíceis por outras mais fáceis de dizer?**

Você se sentirá melhor em relação à sua fala se reduzir o número de vezes que substituiu palavras temidas pelas não temidas. Para testar isto, faça cinco telefonemas e conte o número de vezes que substituiu palavras temidas. Depois faça mais cinco telefonemas, tentando fazer o menor número de substituições possível. Você se sentirá melhor em relação à sua fala, quando não substituir palavras ou trocar frases para evitar gagueira. Você pode descobrir que seu medo da gagueira é mais problemático do que a sua gagueira. (TROTTER)

### **A pessoa que gagueja não deveria evitar problemas quando fala?**

A gagueira é uma reação antecipatória e tensa de fuga. Sua gagueira é simplesmente, as coisas que você faz ao tentar evitar o que pensa ser gagueira. Não haverá gagueira se não tentar evitá-la. Isto leva a imaginar porque, apesar de tudo, você continua a evitar. (JOHNSON)

\*\*\*\*\*

E, acima de tudo, não se esqueça que quanto menos lutar para não gaguejar e quanto menos evitar as palavras e situações temidas, menos gaguejará a longo prazo. (J. D. WILLIAMS).

\*\*\*\*\*

No esforço para ser fluente, a pessoa que gagueja torna-se cada vez mais medrosa e incapaz de conviver com o aspecto intermitente da gagueira. Quanto mais ela luta para evitar uma possível gagueira ou tenta esconder e disfarçá-la, mais ela nega que tem um problema. (CZUCHNA)

### **Uma razão pela qual alguém poderia rir de uma pessoa que gagueja**

Talvez, um dia, eu possa esquecer completamente aqueles que têm ridicularizado e imitado a minha gagueira. Até hoje, eu não encontrei outra justificativa para isso, a não ser a mesma daqueles que riem dos aleijados e cegos, ou seja, fazem isto para compensar suas próprias fraquezas ou limitações. (WEDBERG)

### **Treinando para se apresentar ao outro.**

Dos 15 aos 20 anos, eu trabalhei intensamente a minha fala, e fui observando que precisaria abordar situações mais difíceis, planejando e experimentando, até me sentir cada vez mais e mais confiante. Durante o meu primeiro ano de faculdade, por exemplo,

eu trabalhei: me apresentar ao outro. Para isso, primeiro procurei manter contato visual com meu ouvinte e, depois, a modificação da minha fala usando disfluência voluntária quando dizia: “Eu sou Hugo Gre-Gregory”. Perto do final do ano, eu não evitava mais apresentar-me ou apresentar outra pessoa. (GREGORY)

### **Deve-se buscar fluência perfeita?**

A fala normal contém disfluências de muitos tipos. (MOSES)

\*\*\*\*\*

É bom para você perceber, que muito da sua hesitação e embaraço ao falar é igual ao de outras pessoas. Se você é como outros falantes, que se consideram gogos, tende a supor que, se sua fala não correr suavemente, como um riacho, não estará falando normalmente. Muitas das suas disfluências são como as de falantes normais, e estes levam isso em consideração quando lhe ouvem.

\*\*\*\*\*

Uma fluência perfeita na formulação da linguagem e produção de fala é uma habilidade muito rara. Muitos de nós temos erros na formulação e imperfeições na produção da fala. Compare o que você faz com o que seus amigos fazem. Eles também repetem sons, palavras e frases, fazem interjeições ou param ao dizer uma palavra difícil. A terapia poderá levar a um fluxo de fala aceitável e livre, mas não à fluência perfeita. (BOEHMLER)

\*\*\*\*\*

A pessoa que gagueja tem “Complexo de Demóstenes”<sup>311</sup> Tem uma demanda de fala e de intelecto exagerada e difícil de alcançar. Esta busca pelo perfeccionismo verbal cria confusão e perturbação. Ela sente que deveria falar sempre calmamente, nunca se irritar e, constantemente, controlar o seu ouvinte. Quando fala, exige de si mesmo o impossível. Sente que deveria ser o senhor de suas palavras e ter um estoque sempre fluente de fatos e idéias. Que deveria falar de forma clara e concisa, pausar na hora certa, nunca se atropelar em suas idéias e ser o tempo todo espontâneo ao falar... Evitar este dilema faz as suas expectativas mais razoáveis. (BARBARA)

### **Será que Demóstenes estava certo?**

Muito disfluente desde a infância, eu ouvia algumas histórias quase que diariamente, começando pela lenda dos pedregulhos de Demóstenes. Depois de tentar

---

311 Demóstenes viveu no século IV A. C e é considerado um dos maiores oradores de todos os tempos. Ele era tão bom orador, que seus discursos reuniram os cidadãos de Atenas para fazer oposição e vencer Alexandre, o Grande, importante personalidade da história da Grécia antiga. Supostamente, ele se recuperou de um problema de fala (gagueira?), colocando-se de frente para o mar, com pedregulhos sob a língua e declamando, ao som do rugir das ondas.

experimentar tudo, uma vez, eu tentei falar usando os tais pedregulhos. Eu não acreditava muito na lenda, mas sentia que não deveria deixar de tentar. Eu quase engoli as pedras e, rapidamente, voltei a buscar “milagres”. (SHEEHAN)

### **A pessoa que gagueja deveria ouvir conselhos dos outros?**

A gagueira é um distúrbio que pode piorar com um tratamento inadequado. Indivíduos bem intencionados, mas ignorantes, fazem sugestões que deixam a gagueira não só mais difícil de suportar como mais intensa e freqüente. Como todo distúrbio de fala, necessita de um entendimento especial. (VAN RIPER)

\*\*\*\*\*

Por muitos anos, a maioria dos adultos com gagueira recebem sugestões bem intencionadas que visam, direta ou indiretamente, parar a gagueira completamente. Estas sugestões implicam em curas rápidas e milagrosas e em fala fluente. “Respire fundo antes da palavra que você pode gaguejar e diga-a fluente”. “Pense antes no que vai dizer e não terá nenhum problema”, etc. (CZUCHNA).

\*\*\*\*\*

Toda pessoa que gagueja cresce ouvindo conselhos ingênuos e inúteis, de vizinhos ou de pessoas que encontra casualmente. “Relaxe, pense no que vai dizer, fale devagar, respire fundo, tente falar com pedrinhas na boca, etc.”

A gagueira é um problema complexo, para a qual as pessoas oferecerem curas simplistas. Vizinhos ou conhecidos, em geral, não oferecem conselhos para tratar o câncer ou diabetes. Mas, como gagueira tem um perfil “agora tem, agora não tem”, isto estimula afirmações irresponsáveis ou enganosas para curá-la. “Curas” simplistas são muitas e a história da medicina está cheia delas. Mesmo pessoas inteligentes, que deveriam ser mais esclarecidas, muitas vezes, se equivocam sobre o assunto. (SHEEHAN)

### **A pessoa que gagueja deveria explicar seu problema?**

Algumas vezes, é útil explicar algo sobre seu problema para as pessoas que são importantes para você. Estas pessoas podem ser o seu pai, professor, amigo, patrão ou colega de trabalho. Você poderia explicar, por exemplo, como gostaria de ser tratado pelo ouvinte, quando está gaguejando. O objetivo é fazer com que você e as pessoas com quem você fala, se sintam mais relaxados em relação à sua gagueira. Se você sente que a pessoa entende a sua gagueira, provavelmente, gaguejará menos com ela. Uma atitude honesta e aberta é saudável para todas as pessoas envolvidas. (TROTTER)

### **Uma razão para se tornar um “gago profissional”**

Iniciei minha formação como fonoaudiólogo, já há algum tempo, e abracei uma carreira, como minha esposa e filhos dizem a meus amigos, “de gago profissional”. A propósito, eu tenho observado que quando minha esposa diz a alguém: “Hugo é um gago profissional”, a pessoa parece um pouco desconcertada, como se fosse dizer: “Ele gagueja?” ou “Por que você diz isso?” O fato é que nós somos bastante abertos quanto à minha gagueira. Eu descobri muito cedo que esta atitude é um ingrediente importante em terapia. (GREGORY)

### **A pessoa pode mudar?**

Se você tem o hábito de pensar e dizer coisas como “O leopardo não pode mudar suas pintas”, provavelmente, também diz a si mesmo que, “uma vez gago, sempre gago” – e com este pensamento depressivo, realmente não há nenhuma esperança para você.

Se você alimenta a forte esperança de que algum dia terá a sorte de encontrar alguém que o transformará, por encanto, de disfluente crônico em falante normal, usando poções ou pílulas mágicas, ou métodos secretos e misteriosos que fazem maravilhas, não se sentirá encorajado a enfrentar o problema e a fazer algo construtivo com seu próprio esforço.

O que você aprendeu a fazer, que o impede de falar melhor do que você está falando, pode ser desaprendido. (JOHNSON)

### **A recuperação leva muito tempo?**

A recuperação vai ser um processo longo e gradual. (MURRAY)

\*\*\*\*\*

Para a pessoa que gagueja mudar radicalmente sua maneira de gaguejar, terá que trabalhar, persistente e cuidadosamente, por um longo período de tempo. (JOHNSON)

\*\*\*\*\*

Vencer o problema da gagueira, dominar sua própria boca, leva tempo e não pode ser realizado da noite para o dia. Quanto tempo isto vai levar eu não posso dizer, porque duas pessoas que gaguejam não encaram o desafio da mesma maneira ou caminham no mesmo ritmo, mas todas têm, em comum, uma miragem atraente impulsionando-as a continuar. (EMERICK)

## **Uma experiência memorável**

Há sete anos, numa tentativa desesperada de curar meu problema crônico de fala, meus pais gastaram sua modesta poupança enviando-me a uma escola para pessoas com gagueira. Infelizmente, para desânimo deles e meus sentimentos mais profundos de desespero, foi mais uma tentativa inútil. Quando eu voltava muito angustiado para casa, no trem, um velho cobrador, muito amável, parou em frente ao meu assento e perguntou meu destino. Eu abri bem minha boca para dizer a bem treinada palavra “Detroit”, mas tudo que saiu foi uma série de murmúrios. Puxei meus músculos abdominais o bastante para quebrar a terrível contração em minha garganta, e não consegui dizer nada – silêncio. Por fim, o velho homem olhou-me bem através de seus óculos bifocal, sacudiu sua cabeça e com um leve sorriso disse: “Bem, rapaz, fale ou vá como frete”.

O cobrador tinha se deslocado pelo corredor do oscilante vagão de passageiro, antes de me encontrar e despejar tudo aquilo em mim. Olhando pela janela o passar rápido da paisagem, através de uma neblina de lágrimas, causada pela raiva e frustração, eu sentia os olhares disfarçados dos passageiros sentados próximos. Um rubor de constrangimento invadiu meu pescoço e rosto e minha cabeça latejava de desespero. Muito tempo depois, eu ainda lembrava do penetrante comentário do cobrador. Durante anos, eu lembrei com muito sofrimento daquela e de outras feridas da gagueira e alimentei minha raiva, sonhando com o dia em que eu consertaria todos aqueles incorrigíveis erros. Mas, no fim, seu comentário espirituoso mudou minha vida. O velho, incrivelmente, estava certo. (EMERICK)

## **Como falava o Rei George VI da Inglaterra no seu programa de rádio?**

Uma das pessoas cujas atividades acompanhei bem de perto foi o Rei George VI, da Inglaterra. Eu escutei, com muita excitação, seu primeiro programa de Natal porque sabia que ele gaguejava. Embora a gravação já estivesse disponível naquele tempo, ele tinha escolhido fazer sua fala ao vivo.

Eu liguei a BBC, na hora certa, e ouvi através dos ruídos da transmissão: “Senhoras e Senhores, Sua Majestade, Rei Jorge VI”. Ele começou sem dificuldade, mas sua fala foi ficando cada vez mais trabalhosa. Ele fazia pausas entre as palavras, de início bem curtas, mas depois foram ficando mais longas. Eu podia sentir pelo ritmo que o bloqueio se aproximava e prendia minha respiração esperando por ele. Havia longos silêncios, sons curtos de luta vocal, e então, repetições rápidas de onde explodia a palavra. Isto aconteceu várias vezes durante o início daquela transmissão.

Apesar do seu impedimento, o Rei Jorge VI continuou a falar publicamente. Ele inspirou o seu país, quando este mais precisou dele. Eu o ouvi declarar guerra à Alemanha. Ele estava tão emocionado, que quase não conseguia falar, mas mesmo assim sua mensagem foi clara.

Embora ele nunca tivesse ficado completamente livre de todos os traços da sua gagueira, sua fala melhorou bastante durante seu reinado. Seus discursos eram cuidadosamente preparados, para que ele não tivesse que dizer palavras que, normalmente, pudessem bloqueá-lo. Quando adoeceu, sua enfermidade começou a minar sua força, e ele gaguejou consideravelmente no seu programa de Natal daquele ano. (MURRAY)

### **Qual o custo aproximado de uma terapia de gagueira com um fonoaudiólogo?**

Nos Estados Unidos, terapeutas particulares cobram de \$60 a \$150 dólares por sessão de atendimento. Clínicas universitárias, onde estudantes estão sendo treinados, ou instituições públicas, têm um critério flexível, dependendo da possibilidade de pagamento do cliente; neste caso, a terapia será mais barata. A política de cobertura de planos de saúde para tratamento de gagueira é variável.

Para mais informações sobre seus direitos de seguro saúde nos EUA, ligue para a *Stuttering Foundation of America*: 1-800-992-9392.

NT. No Brasil, uma consulta fonoaudiológica varia de R\$50 a R\$250 reais a sessão de atendimento, dependendo do terapeuta e da região. Clínicas-escolas ligadas aos cursos de Fonoaudiologia e algumas instituições oferecem serviços fonoaudiológicos gratuitos ou conveniados ao SUS – Sistema Único de Saúde, mas com uma oferta absolutamente insuficiente, considerando a necessidade da população. Existem filas de espera enormes nestas instituições. Poucos planos de assistência médica privada oferecem atendimento fonoaudiológico.

Para maiores informações no Brasil procure os cursos de Fonoaudiologia, centros de saúde e clínicas vinculados ao SUS, Hospitais Universitários. (Veja informação úteis para pessoas que gaguejam no Brasil na página 120 (N. do T.)

### **É difícil para muitos que gaguejam atender ao telefone?**

É difícil para o falante fluente entender a agonia que muitos que gaguejam sentem ao telefonar. A palavra “alô” não apresenta dificuldade para ser dita, mas torna-se difícil, porque ele sabe que deve dizer rápido, senão a outra pessoa desliga.

Ao usar o telefone, a pessoa que gagueja é forçada a se comunicar confiando apenas na sua voz. Qualquer gesto facial ou corporal, do qual ela normalmente dependa para se ajudar, não funciona quando fala ao telefone. Surpreende-me, ouvir grupos de pessoas que gaguejam discutindo a dificuldade de dizer “alô” ao se apresentar ou ao falar ao telefone. Normalmente, elas usam todos os tipos de evasivas, tais como, “sim?”, “hummm?”, seus próprios números de telefone, o que é mais formal, ou mesmo seus próprios nomes.

Pressão específica de palavra e de tempo estão presentes na maioria das conversas telefônicas. As pessoas, normalmente, telefonam para conseguir informações precisas e fazem perguntas que requerem respostas objetivas. E, naturalmente, se a chamada é à longa distância, considerações financeiras intensificam a pressão de tempo. Em uma tarde memorável, quando eu tinha doze anos, demorei cinco minutos para aceitar um convite para uma festa. (MURRAY)

### **Memórias da infância ...**

A lembrança mais forte que tenho da minha gagueira, não é do som estrangulado da minha voz, mas dos olhares impacientes nos rostos das pessoas, quando eu tinha dificuldade em dizer uma palavra. E, se acontecia de seus olhos refletirem a aflição e frustração que estava eu sentindo, aquilo me deixava ainda mais angustiado. Não havia nada que eles pudessem fazer para me ajudar e eu, certamente, não queria compaixão. Eu tinha, nesta época, nove ou dez anos.

Como a maioria das pessoas com problema de gagueira, eu já havia aprendido a viver de alguns expedientes, que os falantes fluentes jamais gostam de usar. Sempre que eu abria a minha boca, pensava com antecedência, na frase que queria dizer, para ver se tinha alguma palavra que pudesse gaguejar.

Para mim, falar era como dirigir por uma auto-estrada lendo em voz alta uma série de “outdoors”. Eu sabia que para falar normalmente tinha que continuar avançando em ritmo constante. Ainda assim, de vez em quando, percebia um obstáculo, como uma pedra enorme, bloqueando a estrada, uns cinco ou seis “outdoors” à minha frente. Eu sabia que quando encontrasse aquela palavra, seria incapaz de dizê-la. Nunca entendi por que gaguejava mais em uma palavra do que em outra.

Alguns sons – como o “m”, no início de uma palavra – eram particularmente problemáticos, mas mesmo com estes o contexto era o mais importante. Uma frase poderia ter duas palavras começando com “m”, tal como: “Eu vou ter que pedir para minha mãe”. No momento em que estruturava esta frase em minha mente, sabia que não teria nenhum problema para pronunciar “minha”, mas que “mãe” seria impossível. Minha estratégia comum em tais momentos era acelerar e tentar furar o obstáculo. Quando eu tinha sucesso, a frase vinha assim: “Eu (pausa para uma respiração profunda) vou ter que pedir a minha mãe”. (tudo de uma vez)

Este truque funcionava o suficiente para convencer algumas pessoas de que eu gaguejava por que falava muito rápido. Mas, quando isto falhava, eu me sentia um idiota preso no meio da frase, incapaz de prosseguir ou retornar. Tinha vezes, que só conseguia chegar ao primeiro som da palavra difícil. E não podia fazer mais nada a não ser repeti-la, como um disco arranhado, no padrão clássico muito imitado – normalmente para risos – em livros e filmes.

Com frequência, eu tinha um bloqueio completo. Tentava formar o primeiro som na palavra e algo dentro de mim se fechava, de tal forma, que mesmo abrindo minha boca, nada saía.

Neste momento, em geral, recuava e procurava um desvio. Algumas vezes, tudo o que precisava, era encontrar uma palavra menos problemática, com o mesmo significado. Por exemplo, eu poderia ser capaz de escapar assim: “Terei que consultar minha família”. Se não pudesse pensar num sinônimo, suficientemente rápido, não tinha escolha, senão dizer a frase de outro modo, tentando escapar da palavra difícil por outro caminho. O resultado poderia ser... “Você sabe como as mães são, é melhor perguntar a ela primeiro”.

Eu não tinha a mínima idéia por que a mesma palavra era mais fácil de dizer num contexto do que em outro, mas sempre que dava certo daquela maneira, sentia um orgulho absurdo da minha realização. Ninguém sabia que, para falar com alguma fluência, tive que me tornar uma espécie de enciclopédia ambulante. Mas as estratégias de substituição e circunlocução criavam seus próprios problemas. Quanto mais desviava do teor original da frase, mais tinha que me proteger das mudanças sutis de significado.

Se não fosse cuidadoso, acabava dizendo coisas que não tinha a intenção de dizer, apenas para ser capaz de dizer algo. De certo modo, minha situação não era muito diferente daquela de um escritor num país totalitário, que tenta se comunicar sob a constante ameaça de censura. O fato da censura estar dentro da minha cabeça, não fazia a situação menos opressiva.

(Esta última citação vem do livro “Stuttering, The Disorder of Many Theories” (Gagueira, o Distúrbio de Muitas Teorias) de Gerald Jones, publicado pela Farrar, Straus&Giroux).





## ALGUNS PENSAMENTOS FINAIS SOBRE GAGUEIRA

Recentemente, após eu ter sofrido um grave problema cardíaco e ser informado que deveria colocar meus negócios em ordem, achei urgente resumir o que já aprendi sobre gagueira em 85 anos.

Quando eu era um jovem de 16 anos fiz, um juramento a uma jovem árvore (Bétula), de que dedicaria minha vida para encontrar a causa e a cura da gagueira. Década após década, retornei àquela árvore e confessei que eu não tinha encontrado nenhuma das duas. A árvore (Bétula) morreu há muito tempo, mas se ainda estivesse viva, eu teria que lhe dizer a mesma coisa hoje.

Conheci milhares de pessoas que gaguejam e estudei o problema nelas e em mim mesmo. Pesquisei e escrevi muito sobre gagueira, assim como li a maior parte da literatura mundial disponível. Explorei as mais diferentes espécies de tratamento, ajudando muitos a desenrolar suas línguas e falhando ao ajudar outros. Quais são então minhas conclusões finais sobre a gagueira?

Eu acredito que:

- A gagueira é essencialmente um distúrbio neuromuscular, cujo núcleo principal consiste de pequenas rupturas e retardos na sincronia dos complexos movimentos requeridos para a fala.
- A resposta natural para estes retardos é a repetição automática de parte de uma palavra ou um prolongamento.
- Algumas crianças, devido à hereditariedade ou a um comprometimento cerebral ainda desconhecido, têm mais destas alterações do que outras.
- A maioria das crianças que começa a gaguejar se torna fluente, talvez por causa da maturação, ou então porque elas não reagem com luta ou fuga a estes retardos, repetições ou prolongamentos.
- Aquelas que lutam ou evitam por causa de frustração ou de penalidades, provavelmente, continuarão a gaguejar pelo resto de suas vidas, independente do tipo de terapia que recebam.
- Estes comportamentos de luta e fuga são aprendidos e podem ser modificados e desaprendidos, embora os retardos não possam.

- A meta da terapia para disfluências crônicas não deveria ser a redução do número das disfluências, ou acabar com a gagueira. Procedimentos para melhorar a fluência podem resultar em fala temporariamente livre de gagueira, mas mantê-la é quase impossível. A pessoa que gagueja já sabe como ser fluente. O que ele não sabe é como gaguejar. Ele pode ser ensinado a gaguejar mais fácil e brevemente, de forma a ter uma comunicação mais adequada. Além do mais, quando ele descobre que pode gaguejar sem luta e sem fugas, muito de sua frustração e outras emoções negativas diminuirão.

Se teria algo mais a dizer? Sim, ainda tenho esperança de que, mais cedo ou mais tarde, outros cumpram a promessa que eu fiz à árvore (Bétula). Enquanto isso, eu desejo testemunhar que é possível viver uma vida feliz e útil, embora gaguejando.

**Charles Van Riper**

## PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE GAGUEIRA: <sup>312</sup>

### **Advice to those who stutter.**

(Conselhos para quem gagueja)

Publicação nº 9 / 116 páginas – Inglês

Oferece conselhos práticos escritos por vinte e oito fonoaudiólogos, homens e mulheres, que também gaguejam, aconselhando sobre o que os ajudaram e o que eles acreditam que ajudará qualquer pessoa que gagueja a controlar sua dificuldade.

### **If your Child Stutters: A Guide for Parents, 5th Edition.**

(Se Seu Filho Gagueja: Um Guia para Pais, 5ª Edição.)

Publicação nº 11 / 56 páginas – Inglês

Versões traduzidas também disponíveis:

Espanhol: Publicação nº15

Francês: Publicação nº17

Um livro para pais, recomendado por especialistas e de fácil leitura. Contém exemplos do que fazer para ajudar a criança disfluente. Pode ser usado como apoio ao aconselhamento clínico.

### **Do you Stutter: A Guide for Teens 3<sup>rd</sup>. Edition**

(Você gagueja? Um Guia para Adolescentes, 3ª Edição.)

Publicação nº 21 / 80 páginas – Inglês

Para e pelos adolescentes que gaguejam. Escrito por sete importantes fonoaudiólogos que oferecem conselhos práticos para adolescentes enfrentarem e superarem seus problemas.

### **Stuttering and Your Child: Questions and Answers, 2nd Edition**

(A Gagueira e a Sua Criança: Perguntas e Respostas, 2ª Edição.)

Publicação nº 22 / 64 páginas – Inglês

Para pais, professores e todos aqueles que querem ajudar a criança que gagueja. Geralmente, é usado como apoio para tratamento clínico. Escrito por sete importantes autoridades.

---

312 Textos publicados em língua inglesa disponíveis pela Stuttering Foundation of América. (N.do T.)



## GLOSSÁRIO

Muitas palavras da Fonoaudiologia estão neste glossário. Elas estão inseridas para o esclarecimento dos leitores, que podem desconhecer o significado de expressões freqüentemente usadas em livros sobre gagueira.

- **Abordagem de aceitação.** Baseia-se na hipótese de que, embora as pessoas que gaguejam possam não ter escolha se gaguejam ou não, podem escolher como gaguejar. Desta forma, a gagueira pode ser aceita, uma vez que é possível gaguejar de forma variada, incluindo gaguejar fluentemente.
- **Adiamentos.** Qualquer comportamento ou técnica usada para evitar a gagueira, tal como pausar, adiar ou escapar de um som ou palavra temida, na esperança de que o medo decresça o suficiente para permitir a emissão.
- **Afasia.** É o comprometimento parcial ou total da expressão e/ou recepção da linguagem, como resultado de lesão no Sistema Nervoso Central. Pessoas que têm afasia expressiva (isto é, afasia não fluente), freqüentemente têm problemas para manter a fluência da fala, mas é um distúrbio de fluência diferente da gagueira. Estes pacientes, freqüentemente, experimentam problemas de evocação e os compensam com substituições ou circunlocuções.
- **Aparecimento da gagueira.** O aparecimento da gagueira geralmente ocorre na infância, mas alguns casos surgem durante a puberdade. A média de idade do aparecimento da gagueira é em torno de quatro anos. Ocorrência de gagueira após a puberdade, somente em casos extremos de trauma físico ou psicológico.
- **Aproximação.** Usado em condicionamento operante, é a recompensa ou reforço positivo, que faz com que, gradualmente, se chegue mais e mais próximo do objetivo desejado. Em gagueira, isto é usado para se referir às tentativas conscientes de alguns pacientes de falar de uma forma que gradualmente os conduza à meta desejada.
- **Ar residual.** Geralmente refere-se à quantidade de ar que permanece nos pulmões após a expiração.

- **Articulação.** Literalmente, uma junção. Na fala, é a emissão de sons individuais num discurso. São movimentos dos órgãos da fala que modificam os fluxos aéreo, vocal e não vocal transformando-os em sons significativos. A fala é executada em grande parte através dos movimentos de mandíbula, lábios, língua e palato mole.
- **Atitude objetiva.** Refere-se à atitude desejável que a pessoa que gagueja deve ter para com sua gagueira. A aceitação da gagueira como um problema e não como uma maldição.
- **Biofeedback.** É a avaliação e orientação da atividade física, em tempo real, de tal modo que a pessoa pode desenvolver consciência e controle desta atividade. Alguns programas clínicos fazem o uso de biofeedback para ajudar a pessoa que gagueja a modificar os movimentos necessários para a produção de fala fluente, ou seja, na respiração, na fonação e na articulação.
- **Bloqueio.** É um dos vários tipos de comportamentos de gagueira, no qual o fechamento ou a parada articulatória é total. O fluxo da fala é interrompido totalmente em um ou vários locais do trato vocal: laringe, lábios, língua, etc. Este comportamento anormal é percebido pelo ouvinte através da expressão facial da pessoa que está tentando falar, embora pouco ou nenhum som seja ouvido. Algumas pessoas usam este termo para se referir a qualquer tipo de momento de gagueira. (bloqueio tônico, bloqueio clônico).
- **Cancelamento.** É uma técnica usada em terapia de gagueira. Após a ocorrência do momento de gagueira, é feita uma pausa consciente, seguida de uma segunda tentativa sobre a palavra, usando uma forma diferente e mais fluente de gaguejar. Isto consiste em fazer uma parada completa depois da palavra gaguejada ter sido finalmente articulada, interromper um momento e, então, tentar dizer a palavra novamente, com menos luta e fuga. Isto não significa que a segunda tentativa tenha que ser fluente, pelo contrário, deverá tentar uma forma de gagueira diferente e mais fácil. Este procedimento é chamado de modificação pós-bloqueio por alguns terapeutas.
- **Características Não-Evidentes.** Ao contrário dos comportamentos evidentes de gagueira, os quais podem ser vistos, ouvidos e medidos com relativa facilidade em termos de frequência, intensidade, tipo e duração, os comportamentos não-evidentes, por não serem expostos, se tornam mais difíceis de serem determinados. Eles incluem fatores emocionais e cognitivos, tais como: medo, ansiedade, vergonha, culpa, frustração, etc. Estas características, ocultas ou invisíveis, são difíceis de determinar. (Ver gagueira interiorizada).

- **Comportamento aprendido.** Qualquer mudança, relativamente estável, no comportamento de uma pessoa, resultante de sua reação ou interação com influências ambientais ou de prática reforçada. Uma resposta neuromuscular, verbal, emocional que foi adquirida, ou outro tipo de resposta para certos estímulos.
- **Comportamentos acessórios.** (Sintomas secundários). São comportamentos inadequados exibidos pelas pessoas que gaguejam na tentativa de evitar ou escapar dos momentos de gagueira. Comportamentos de fuga incluem: pausas, adiamentos, uso de gestos ritmados ou iniciadores verbais, e tentativas de disfarçar a gagueira. Comportamentos de escape, usados para interromper a gagueira e ganhar alívio, incluem movimentos, tais como: piscar de olhos, balançar de braços, caretas, movimentos bruscos de cabeça e mandíbula, estalar de dedos, pigarrear e batida de dedos e mãos, etc.
- **Comportamentos antecipatórios.** São aqueles comportamentos que a pessoa que gagueja usa para tentar evitar, disfarçar ou prevenir a gagueira.
- **Comportamentos de fuga.** Atos ou padrões de comportamento que as pessoas que gaguejam usam na tentativa de evitar dificuldades. Estes incluem: adiamentos, substituições de palavras, circunlocações, pausas vocalizadas e não vocalizadas ou recusa absoluta em falar. Tais manobras, em geral, tendem a aumentar o medo de dificuldade. Ao contrário dos comportamentos de escape, que ocorrem durante o momento de gagueira, na tentativa de obter alívio, os comportamentos de fuga ocorrem antes do momento da gagueira, na tentativa de prevenir totalmente sua ocorrência.
- **Comportamentos básicos. (Sintomas primários).** A maioria dos pesquisadores e clínicos faz diferença entre os comportamentos básicos (primários) de gagueira e os comportamentos acessórios (secundários), que se desenvolvem como meio de fuga e/ou escape destes comportamentos básicos. Os comportamentos primários geralmente incluem: repetição de sons, sílabas ou palavras, prolongamentos vocalizados ou não vocalizados, paradas totais devido a pausas tensas, contatos difíceis e bloqueios silenciosos. Nos estágios iniciais da gagueira, estes “comportamentos básicos” são fáceis, sem esforço e relaxados; mais tarde, no entanto, eles aparecem junto com os secundários acompanhados de esforço, tensão e luta.
- **Comportamentos de escape.** São reações comportamentais da pessoa que gagueja para aliviar, interromper ou escapar do momento de gagueira. Visto que comportamentos de escape permitem alívio dos estímulos desagradáveis, aversivos da gagueira, eles são “reforçados negativamente” e persistem.

- **Comportamento de luta.** Inclui vários comportamentos acessórios ou secundários usados pelas pessoas que gaguejam na tentativa de escapar do momento da gagueira. São artifícios usados para interromper e aliviar, que envolvem excessivo esforço, tensão, mudanças na voz e comportamentos de escape tais como: movimentos bruscos de cabeça, piscadas de olhos, movimentos de braços, etc.
- **Comportamentos evidentes.** São comportamentos claramente visíveis e/ou audíveis. Oposto de não-evidentes.
- **Condicionamento.** É o processo de adquirir, estabelecer, aprender, modificar ou extinguir comportamentos ou respostas emocionais. As formas de condicionamento incluem: condicionamento clássico (Pavloviano, respondente, reflexo); contra-condicionamento; condicionamento operante (Skinneriano, instrumental); condicionamento substituto, extinção. Quando uma resposta, que só ocorria raramente, é condicionada e ocorre com mais frequência provocando uma mudança relativamente duradoura, presume-se que a aprendizagem ocorreu. O condicionamento pode ocorrer por acaso ou pela manipulação consciente de estímulos e/ou conseqüências contingentes anteriores.
- **Condicionamento clássico.** Uma forma de condicionamento na qual um estímulo anteriormente neutro é pareado a um estímulo não condicionado. Neste momento, o estímulo neutro torna-se condicionado e provoca uma resposta condicionada similar à resposta não-condicionada original, desencadeada pelo estímulo não-condicionado. (sinônimos: Condicionamento de Pavlov, Condicionamento Respondente, Condicionamento Reflexo) (veja Estímulo Condicionado).
- **Condicionamento operante.** É o processo pelo qual a frequência da resposta pode ser modificada como resultado do controle de suas conseqüências. Há uma variedade de procedimentos os quais o terapeuta pode planejar a estimulação contingente para ocorrer logo após a resposta. Se a conseqüência é positiva, a resposta (aquisição) deve aumentar a frequência, se a conseqüência é negativa, a resposta deve diminuir (extinção). Este processo explica, teoricamente, a maneira como os comportamentos voluntários de evitar e escapar são aprendidos. Behavioristas consideram esta a estratégia básica para se obter mudança de comportamento. (Sinônimos: Condicionamento Instrumental, Condicionamento Skinneriano (Ver Condicionamento)).
- **Conflito de aproximação e fuga.** Este termo descreve o conflito que as pessoas que gaguejam experimentam quando se deparam com uma palavra ou situação temidas. O desejo de evitar a dificuldade verbal, a luta para ter domínio sobre o desejo de falar e o conflito são expressos em comportamentos de gagueira

que interferem na fala. A pessoa que gagueja entra num conflito em que quer falar e se comunicar, mas quer evitar a gagueira: ao mesmo tempo ele não quer gaguejar, mas não abandona a comunicação.

- **Consoante.** É um som da fala, diferente da vogal, caracterizado pela obstrução parcial ou total de um ou mais pontos do trato vocal. Pode ser surdo ou sonoro. (Vozeado/desvozeado).
- **Controle de velocidade da fala.** Técnica na qual a pessoa que gagueja tenta falar mais lento e deliberado, colocando em cada sílaba a mesma acentuação. É controversa a questão se este controle “facilita fluência” ou “reprime gagueira”.
- **Controle do fluxo aéreo.** É uma abordagem terapêutica onde a pessoa que gagueja tenta uma longa, relaxada e passiva inspiração ao iniciar a primeira sílaba de uma palavra, buscando manter o fluxo aéreo, reduzindo tensão e pressão no trato vocal.
- **Contato visual.** É olhar o ouvinte nos olhos enquanto fala com ele. Geralmente, há uma interação natural, embora não constante, dos olhos do falante com os do ouvinte. Manter contato visual é uma técnica recomendada em terapia de gagueira para ajudar pessoas que gaguejam a combater sentimentos de vergonha, constrangimento e inadequação.
- **Contatos difíceis.** É o resultado de movimentos tensos de língua, lábios, mandíbula, quando a pessoa que gagueja está com medo e tenta dizer consoantes plosivas, tais como p, b, t, d, k, g.
- **Contatos suaves.** Contatos relaxados ou distensos da língua e/ou dos lábios em sons plosivos. Contatos dos lábios e/ou da língua, ideais para a produção de sons de fala, se comparados aos contatos duros e tensos que são, frequentemente, parte de um padrão de gagueira.
- **Demandas e capacidades.** Este modelo afirma que a gagueira ocorre, provavelmente, quando demandas por fala fluente e contínua excedem a capacidade da criança de atender a elas. Fatores que afetam a fluência incluem: (1) coordenação motora, (2) habilidade lingüística, (3) funcionamento social e emocional e (4) desenvolvimento cognitivo. Em terapia, são feitas tentativas para reduzir as demandas colocadas sobre a criança, assim como melhorar as suas habilidades para lidar com elas.
- **Dessensibilização.** Ocorre em dois níveis: emocional e comportamental. No nível emocional, a terapia de dessensibilização tenta ajudar o paciente a tornar-se mais relaxado e confortável em situações que anteriormente estavam associadas

com medo, ansiedade e outras formas de emoção negativa. No comportamental, a dessensibilização tenta ajudar o cliente a tolerar períodos de tensão física, durante momentos de gagueira acompanhados de tensão e luta. Para alcançar a dessensibilização as pessoas que gaguejam são, freqüentemente, expostas a uma hierarquia de situações com aumento gradual de estresse, procurando permanecerem calmas e relaxadas em atividades como gagueira voluntária e pseudo-gagueira.

- **Disfluências entre palavras.** Os ouvintes percebem as diferenças entre disfluência e gagueira e, algumas vezes, é útil determinar se as disfluências ocorrem dentro ou entre as palavras. Disfluências dentro das palavras, tais como, repetições de sons ou sílabas, prolongamentos, e pausas tensas são mais facilmente consideradas “gagueiras” do que aquelas que ocorrem entre as palavras, tais como, interjeições, revisões, repetições de frases e repetições de palavras inteiras.
- **Disfluências de desenvolvimento / hesitações de desenvolvimento.** Repetições, prolongamentos e hesitações estão presentes na fala das crianças em processo de aquisição da linguagem. O processo natural do desenvolvimento da fala na criança é marcado, de alguma forma, por hesitações. Estão incluídas nesta categoria, repetições de frases e de palavras e vocalizações acessórias, como a interjeição de “hum” e “ah”. Estas hesitações “normais do desenvolvimento” são particularmente comuns durante momentos de estresse lingüístico (natural na aquisição da linguagem) e ansiedade.
- **Disfluência / não fluência.** Termos usados com o mesmo sentido por alguns terapeutas e, diferentemente, por outros. Alguns acham que o prefixo “dis” deveria ser usado onde há suspeita considerável de “organicidade”, para assegurar uma terminologia mais médica. O prefixo “dis” é usado para denotar problemas de aprendizagem associados aos componentes psicológicos e emocionais. Outros terapeutas fazem opção pelo termo “não fluência”. Em qualquer caso, os termos se referem à fala que não é suave ou fluente. Todos os falantes apresentam disfluências esporádicas, isto é, hesitam e tropeçam em graus variados. Todas as pessoas que gaguejam são disfluentes, mas nem toda disfluência é gagueira. Outras disfluências estão associadas com neuropatologias, tais como as relacionadas às apraxias, parkinsonismo, esclerose múltipla, miastenia grave e outras.
- **Disfonia.** Alterações da voz caracterizadas por rouquidão, alterações da coordenação pneumofônica ou outros problemas de fonação devido a causas orgânicas, funcionais ou psicogênicas.

- **Disfonia espasmódica.** Pessoas com disfonia espasmódica experimentam bloqueios intermitentes da fonação como resultado de espasmos dos músculos adutores e abdutores da laringe, resultando numa produção de voz estrangulada e intermitente. Ela tem sido referida como “gagueira de pregas vocais” ou “gagueira laríngea”.
- **Distração.** Desvio de atenção. Ocupar a mente com outros pensamentos, de forma que a expectativa de gagueira seja minimizada. Manter as emoções antecipatórias de gagueira fora da consciência alivia, temporariamente, o medo da gagueira.
- **Extrovertido.** Um indivíduo cuja atenção e interesses estão em grande parte voltados para o que está fora de si mesmo; alguém principalmente interessado em atividades grupais ou sociais e em assuntos práticos; o seu oposto é o “introvertido”.
- **Efeito de adaptação.** Uma redução temporária na frequência e/ou na intensidade de comportamentos de gagueira, resultante de repetidas leituras orais do mesmo material. Além da redução na frequência da gagueira, há, freqüentemente, a concomitante redução do esforço associado (tensão – luta) e da duração dos momentos de gagueira.
- **Efeito de adjacência (Efeito de proximidade).** Durante leituras repetidas do mesmo material, se as palavras previamente gaguejadas forem omitidas da passagem, há uma tendência da gagueira ocorrer nas palavras que estão próximas daquelas gaguejadas nas leituras anteriores.
- **Emoções antecipatórias.** São sentimentos, emoções ou reações antecipatórias que resultam do medo da pessoa que gagueja em relação a alguns sons, palavras, situações ou relacionamentos interpessoais.
- **Estímulo condicionado.** Um estímulo neutro adquire, após emparelhamento com um estímulo não-condicionado, propriedades semelhantes ao estímulo original não condicionado e tem a capacidade de eliciar uma resposta condicionada, que é similar à resposta não-condicionada original.
- **Estresse.** Psicologicamente, um fator emocional ou cognitivo que causa tensão corporal ou mental. Fisicamente, está associado a esforço, tensão e luta.
- **Exposição.** São terapias que se propõe a auxiliar o paciente a conviver melhor e a dessensibilizar-se em relação à gagueira. Elas requerem que o cliente exponha sua gagueira, praticando a gagueira voluntária em público.
- **Feedback.** É o processo de modificar suas próprias respostas, baseando-se em pistas internas ou externas. Uma parte da saída (output) de um sinal transmitido

retorna como entrada (input) para auto-regulação. É o efeito reforçador das percepções táteis e auditivas da sua própria fala. (Veja também Feedback Auditivo Corretivo ou Feedback Auditivo Retardado).

- **Feedback auditivo.** Monitoramento da própria fala através da sua audição. (Veja Feedback, Feedback Auditivo Retardado).
- **Feedback Auditivo Retardado (DAF).** Quando falamos sob Feedback Auditivo Retardado, ouvimos nossa fala com um pequeno atraso. A maioria dos fluentes torna-se extremamente disfluyente quando exposta ao DAF, ao contrário de muitas pessoas que gaguejam, que apresentam redução na gagueira. O DAF pode também ser usado como terapia, tanto para ajudar a estabelecer a fluência, como para controlar e modificar a gagueira.
- **Fixação.** É a manutenção de uma postura articulatória com duração anormal. É a imobilização temporária dos músculos da fala numa posição rígida. O fluxo aéreo da respiração é anormalmente bloqueado, mas não completamente. Fixações, em geral, resultam na produção de sons que podem ser audíveis e vocalizados (vvvaca) e não vocalizados (ffffaca).
- **Fobia.** Um excessivo e inapropriado grau de medo. Uma ansiedade exagerada centrada em um objeto ou situação particular.
- **Fonação.** Vocalização. Ato ou processo de produzir voz. Produção de sons pelas vibrações das pregas vocais.
- **Fonação contínua.** Para manter a fluência, alguns clínicos sugerem que a pessoa que gagueja mantenha a vocalização ao produzir a fala, aumentando a duração dos sons e sílabas do mínimo ao máximo. Um efeito semelhante pode ser obtido pelo uso de Feedback Auditivo Retardado.
- **Fonação suave.** Iniciar a vocalização dos sons, sílabas ou palavras num ritmo lento e suave. A duração de cada sílaba dentro da palavra é prolongada até dois segundos. É um ataque vocal suave, relaxado e produzido sem esforço.
- **Fonoaudiólogo.** Profissional habilitado a avaliar, prevenir e tratar os distúrbios de articulação, voz, linguagem, audição e fluência.
- **Fluência.** A fala fluente envolve a habilidade de falar em níveis normais de continuidade, velocidade, ritmo e esforço. A fluência envolve a suavidade com a qual unidades de fala (sons, sílabas, palavras, frases) são conectadas. A fala fácil geralmente é feita sem muito esforço. Fala quebrada, lenta ou com esforço excessivo é não fluente.

- **Gagueira.** É um distúrbio de comunicação caracterizado pela quebra excessiva e involuntária da fluência da fala, com presença de repetições ou prolongamentos de sons e de sílabas, acompanhados de emoções, tais como medo e ansiedade, e de comportamentos de fuga e luta. Stuttering (EUA), Stammering (Inglaterra) Tartamudez (Espanha)
- **Gagueira adquirida.** Gagueira Neurogênica Adquirida. Diferenciada da “Gagueira de Desenvolvimento”, ela se refere a comportamentos semelhantes à gagueira, apresentadas por crianças, adolescentes ou adultos, em consequência da lesão do Sistema Nervoso Central (SNC), sem história anterior de gagueira. O aparecimento da Gagueira Neurogênica (Adquirida) é normalmente abrupto. As causas incluem: traumatismo crânio-encefálico (TCE), derrames (AVE), anoxia, tumor e uso de drogas. Frequentemente, ocorre associada às Afasias e Disartrias.
- **Gagueira Psicogênica-Adquirida.** Diferenciando-se da “gagueira de desenvolvimento”, este termo tem sido usado para referir-se à gagueira adquirida na idade adulta, como reação ao estresse causado por distúrbios emocionais agudos ou crônicos, em pessoas sem história anterior de gagueira. Também tem sido usado para se referir a casos documentados de gagueira associados à reação de conversão. O aparecimento da Gagueira Psicogênica (adquirida), em geral, é brusco e associado a situações de extremo estresse psicológico.
- **Gagueira primária.** O termo é usado, algumas vezes, para descrever a fala de crianças que apresentam repetições e/ou hesitações ou prolongamentos, observados como anormais, mas sem presença de embaraço e de sentimentos de dificuldade relacionados à fala. Tais disfluências ocorrem durante a fase de desenvolvimento de linguagem e podem aumentar quando a criança está sob pressão emocional ou estresse de comunicação. Muitos terapeutas resistem em rotular este tipo de fala como gagueira, embora possa se constituir no estágio primário da gagueira.
- **Gagueira secundária.** É o oposto de gagueira transitória ou primária. A gagueira secundária é uma hesitação ou interrupção na emissão das palavras com a consciência de que esta forma de falar é inadequada e constitui uma dificuldade. São interrupções de fala acrescidas de luta, comportamentos acessórios, medo e reações de fuga.
- **Gagueira voluntária.** É a tentativa feita pela pessoa que gagueja para imitar ou reduplicar a sua gagueira usual ou modificações dela. São prolongamentos fáceis, relativamente espontâneos e repetições leves de sons, sílabas ou palavras inteiras. Esta forma de falar pode ser usada no lugar da gagueira habitual e reduz

o medo da dificuldade, exatamente porque se faz de propósito aquilo que mais se teme. Ela também é indicada para eliminar outras reações de fuga. Com o objetivo de dessensibilização, alguns terapeutas pedem que se acrescente tensão e luta nestas gagueiras voluntárias para que possam aprender a melhor forma de conviver com elas. (Veja Pseudo-gagueira)

- **Genética.** Hereditário, determinada por genes, mas não necessariamente congênita. Algumas pessoas acreditam que a gagueira, ou pelo menos alguns subtipos dela, podem ter como fator etiológico predisposições geneticamente herdadas.
- **Grupo de terapia:** Trabalho terapêutico realizado em grupos. As trocas de sentimentos, idéias e as discussões sobre os problemas relacionados à gagueira dão alívio emocional à pessoa que gagueja, ajudando-a desenvolver melhor percepção e entendimento das suas dificuldades.
- **Incidência.** A incidência de gagueira se refere a quantas pessoas já gaguejaram em algum momento de suas vidas. Embora os pesquisadores tenham usado metodologias diferentes para coletar dados e definições diferentes de gagueira, é estimado que, aproximadamente, 5% da população já vivenciou períodos de gagueira por mais de seis meses. Estimativas de incidência em crianças que vivenciaram períodos curtos de gagueira atingem mais de 15%.
- **Inibição.** Restrição na habilidade de uma pessoa para agir através de processos conscientes ou subconscientes. Uma parada parcial ou um bloqueio completo de um impulso ou processo mental por outro impulso quase simultâneo. O medo de gaguejar tende a inibir o impulso ou o desejo de falar.
- **Iniciadores.** Como os disfarces e adiamentos, os iniciadores são usados para iniciar ou reiniciar os movimentos na emissão. Pode envolver o uso de frases estereotipadas, tais como: “Bem, deixe-me ver” ou “Voce sabe, né?”, com o objetivo de conseguir um artifício para iniciar a emissão.
- **Introvertido.** Uma personalidade orientada para dentro. Alguém que prefere os próprios pensamentos e atividades ao invés de associação com outros. É uma pessoa principalmente interessada ou preocupada consigo mesma. Oposto de extrovertido.
- **Labial.** Relativo aos lábios. Sons da fala que requerem os lábios para serem produzidos, tais como “p, b, m, f, v”.
- **Laringe.** É onde inicia a fonação, como resultado da vibração das pregas vocais. É o aparato vocal onde se situam as pregas vocais. Localizada acima da traquéia e abaixo das estruturas da cavidade oral.

- **Ludoterapia.** É o uso de situações de jogo (brinquedo) em psicoterapia ou terapia de linguagem com crianças, nas quais elas têm a oportunidade, dentro de limites definidos, de livre expressão de sentimentos com a aceitação do terapeuta. Em sessões individuais de ludoterapia, o terapeuta pode observar como a criança interage com os objetos (tais como fantoches, argila e brinquedos) permitindo-lhe livre expressão de sentimentos e conflitos, que podem conduzir à catarse ou “insight” (compreensão) de suas dificuldades afetivas.
- **Luta antecipatória.** A hipótese de luta antecipatória, que pode ser atribuída a inúmeras causas, sugere que a gagueira envolve tanto a antecipação e a expectativa de que a fala é uma atividade difícil de ser desempenhada, assim como tensões, fragmentações e lutas (esforço) associada às tentativas de obter alívio do momento de gagueira.
- **Manutenção.** Em relação à gagueira, refere-se à continuação do progresso obtido pelo tratamento. São procedimentos que têm por objetivo manter um comportamento desejado, o qual já foi aprendido e ocorre com alta de frequência. São procedimentos para prevenir recaída.
- **Mascaramento.** Uma interferência na percepção de um som ou de um padrão de sons pela apresentação simultânea de outros, com frequência, intensidade, qualidade ou padrão diferentes, em uma ou ambas as orelhas do sujeito. O mascaramento é normalmente feito com fones de ouvido, tendo como objetivo interferir na percepção que a pessoa que gagueja tem da sua própria fala. Seu efeito habitual, especialmente em níveis altos de intensidade, é o aumento de fluência.
- **Medo.** É uma sensação desagradável, que surge quando a pessoa que gagueja se depara com situações que o levam a antecipar alguma dificuldade ao falar. Este medo da dificuldade pode ser e é, frequentemente, muito intenso. Ele pode, algumas vezes, paralisar temporariamente o pensamento e a ação. A gagueira é, em geral, proporcional ao medo presente. O medo da gagueira pode estar relacionado a pessoas, sons, palavras ou situações. (tais como: falar em grupos ou ao telefone).
- **Método rítmico.** Uma forma de ajudar a pessoa que gagueja a falar fluentemente, alterando o ritmo através do uso de fala cantada, do uso do metrônomo ou de gestos na emissão de sílabas e palavras.
- **Mímica.** A arte de contar algo por movimentos expressivos de corpo. Como parte do exercício do “cancelamento”, alguns clínicos pedem à pessoa que gagueja para imitar seus movimentos de gagueira a fim de identificar sua constituição e ajudar na dessensibilização.

- **Modificação do comportamento.** É um termo genérico, aplicado a grande variedade de procedimentos clínicos, baseado na teoria da aprendizagem e em princípios de condicionamento. Tais procedimentos são usados tanto para modificar as respostas emocionais negativas das pessoas que gaguejam a palavras e a situações, como para reduzir comportamentos de fuga e escape mal adaptados, que pessoas com gagueira crônica tendem a apresentar.
- **Modelagem de fluência.** A terapia de modelagem de fluência é, geralmente, baseada em condicionamento operante e princípios programados, como por exemplo: controle do fluxo da respiração, aproximações sucessivas, reforço de objetivos de fluência, etc. A fluência é estabelecida, primeiro, numa situação de estímulo controlado. Esta fluência é reforçada no ambiente terapêutico e gradualmente modificada para se aproximar da fala usada em conversação normal. Esta fala é, então, transferida para situações de vida diária da pessoa.
- **Modificação de padrões de gagueira.** Refere-se às mudanças que a pessoa que gagueja faz quando fala. Terapeutas sugerem que as pessoas que gaguejam podem conscientemente mudar seu padrão de gagueira e aprender a gaguejar de maneira mais fácil. A ênfase clínica é reduzir a intensidade global da gagueira mais do que buscar fala fluente. Ao modificar seu padrão de gagueira o paciente aprende a mudar sua maneira de falar e desenvolve um estilo de falar que é menos anormal e livre de tensão excessiva. Estudos clínicos e de laboratório mostram que o comportamento conhecido como gagueira pode ser modificado. (Veja “slide” (deslizar), “pull-out”, monitoramento proprioceptivo, ataque vocal suave, cancelamento, “set preparatório”).
- **Modificação no bloqueio.** É a mudança que a pessoa faz na palavra gaguejada, enquanto está gaguejando sobre ela. Veja Pull-out.
- **Modificação pós-bloqueio.** É o processo de mudança na produção de uma palavra gaguejada depois que ela ocorreu. Ver Cancelamento.
- **Modificação pré-bloqueio.** É o processo de preparação da pessoa que gagueja para produzir a palavra na qual espera gaguejar. Veja “Set Preparatório”
- **Monitoramento.** Técnica de auto-observação, na qual a pessoa que gagueja procura se tornar consciente dos movimentos articulatórios de sua fala, assim como de outros comportamentos que compõem seu padrão habitual e característico de gagueira. Isto incluiria uma auto-observação contínua das “artifícios” e truques que ele usa ao gaguejar.
- **Monotom.** Voz caracterizada por pouca ou nenhuma variação de intensidade (voz forte/fraca) e altura (voz grave/aguda).

- **Neurose.** Uma desordem de personalidade, geralmente caracterizada por ansiedade, fobias, obsessões ou compulsões que são irracionais, mas reais para o indivíduo acometido. São causadas provavelmente por conflito interpessoal. Não há desorganização grave de personalidade e pode não haver manifestação comportamental. A neurose é uma desordem mental, que impede o indivíduo de lidar efetivamente com a realidade.
- **Origem constitucional.** É a teoria de que algumas pessoas que gaguejam possuem, ou possuíam no momento do aparecimento da gagueira, uma “diferença física ou genética” ou uma disfunção no Sistema Nervoso, suficiente para criar, sob estresse, quebras na fluência da fala.
- **Oscilações.** Em gagueira, são os tremores nos músculos da fala, que interferem no prosseguimento da fala. Este termo contrapõe-se à fixação ou ao prolongamento de um som ou de uma postura articulatória.
- **Padrão de gagueira.** São as experiências particulares de cada pessoa que gagueja em relação às suas dificuldades para falar ou às ações específicas que faz que interferem com sua fala. São as reações particulares de cada uma delas ao seu comportamento de gagueira.
- **Palavra temida / Som temido.** Refere-se às palavras ou aos sons nos quais a pessoa que gagueja antecipa dificuldade. As pessoas que gaguejam, freqüentemente, tentam evitar palavras ou sons temidos usando substituições de palavra, circunlocuções ou parafraseando o enunciado.
- **Pitch (Tom).** É a percepção do ouvinte se o som é grave ou agudo.
- **Plosivas.** Sons da fala realizados com bloqueio momentâneo de ar e que, com o aumento da pressão intra-oral, são emitidos abruptamente. Ex: [p], [b], [t], [d], [k] e [g].
- **Pregas vocais.** Sinônimo de cordas vocais. A vibração das pregas vocais é responsável pela produção da voz.
- **Pressão de tempo.** O momento que antecede a fala para a pessoa que gagueja é quase sempre preenchido por sentimentos de pânico e de urgência. Ela se sente sob pressão, como se estivesse perdendo tempo, com um sentimento compulsivo de que deve falar instantaneamente, sem se permitir uma expressão consciente e relaxada.
- **Prolongamento.** Em gagueira, é a extensão involuntária ou prolongamento de fones sonoros (vvvocê, aaaamor) ou surdos (sssorvete, ffffaca). Algumas vezes, refere-se ao prolongamento da posição articulatória, quando a pessoa pára completamente e segura sua boca na posição, para dizer “p / pausa / icada

(picada)”. Prolongamentos são frequentemente acompanhados de modificações na intensidade e/ou altura da voz. Em relação à terapia, os prolongamentos fáceis e voluntários de sons ou sílabas sobre palavras temidas e não temidas são muito usados para a modificação da gagueira. (Veja: Modificando a gagueira; Fonação disrítmica).

- **Prosódia.** É a ênfase que se dá a certas sílabas (sílabas tônicas/átonas) dentro de uma palavra ou em um grupo de palavras. A sílaba mais forte da palavra é chamada de tônica. Sotaque e “dialeto” estão relacionados a esta marcação de tonicidade – Entonação. (Veja Curva Melódica).
- **Pseudo-gagueira.** São gagueiras feitas de propósito com o objetivo de imitar as dificuldades de fala. Algumas vezes, são usadas como artifício de dessensibilização. (Veja Gagueira voluntária).
- **Psicoterapia.** É o tratamento de problemas comportamentais e emocionais, tais como a gagueira, através de aconselhamento, reflexão ou reeducação mental, de forma que as pessoas avaliem seus problemas. Qualquer procedimento que tenha como objetivo melhorar as condições das pessoas de lidar com seus problemas, principalmente suas atitudes em relação a si mesmo e ao ambiente.
- **Pull-out.** Baseado na hipótese de que é possível para a pessoa que gagueja administrar a dificuldade no momento da gagueira, este termo se refere a um relaxamento suave e gradual do momento da gagueira. Ao modificar os bloqueios a pessoa que gagueja não permite que eles se desenvolvam. Além disso, ela faz um esforço voluntário para modificá-los antes que sejam aliviados e a palavra emitida. Este procedimento é chamado de correção no bloqueio por alguns terapeutas.
- **Reações afetivas.** São os sentimentos e emoções que a pessoa que gagueja experimenta antes, durante e depois do momento de gagueira. As reações afetivas também parecem estar relacionadas aos sentimentos de negação e/ou fuga. Antes de gaguejar, a pessoa pode experimentar antecipação e apreensão, que pode variar de uma leve consciência a um medo devastador e pânico. Durante o momento da gagueira pode haver uma sensação de ausência e confusão, “dá um branco” e uma falta de “contato consigo mesmo”. Depois do alívio do momento da gagueira podem ocorrer sentimentos de vergonha, culpa, constrangimento e sentimentos de ansiedade pela sensação de que a gagueira pode ocorrer novamente.
- **Recaída.** O mesmo que Regressão. Veja este termo.
- **Regressão.** Recaída. É a piora na fluência, após um determinado tempo de fala fluente.

- **Repetição.** São repetições de sons, sílabas, palavras e frases. Alguns terapeutas diferenciam entre repetições vocalizadas (l-l-lápis ) e não vocalizadas (f-f-faca), e se a sílaba é corretamente co-articulada (beise/beise/beisebol) ou contém uma vogal neutra (beh/beh/beisebol). As repetições de palavras podem ser de monossílabas ( ele-ele-ele chegou ) ou de polissílabas ( Dani- Dani- Daniela chegou)
- **Resposta condicionada.** Depois do emparelhamento repetido de um estímulo neutro com um estímulo condicionado, o estímulo neutro torna-se um estímulo condicionado e elicia resposta condicionada.
- **Ritmo.** É a curva temporal, a cadência e o fluxo de fala influenciado por aspectos tais como: sílabas, acentuação e velocidade da articulação.
- **Semântica.** Estudo científico dos significados.
- **Sensibilidade.** Nos casos das pessoas que gaguejam, refere-se à tendência a ficar facilmente perturbado e embaraçado. Sentimentos de hipersensibilidade podem se relacionar tanto a situações gerais como a situações de fala.
- **“Set” preparatório.** Resposta antecipatória condicionada ao estímulo de antecipação da gagueira. São os comportamentos ensaiados que a pessoa que gagueja usa para enfrentar as dificuldades quando antecipa a gagueira. Este procedimento é chamado de correção pré-bloqueio por alguns terapeutas.
- **Sílaba.** Uma unidade da linguagem oral que consiste de uma vogal precedida ou seguida de uma ou mais consoantes: V, VC, CV, CVC, CCVC, etc. ( V = vogal e C= consoante)
- **Sintomas secundários.** Comportamentos e posturas usados pelas pessoas que gaguejam para tentar escapar das dificuldades de fala. Incluem piscadas, balanço de braços, caretas, movimentos bruscos de cabeça e mandíbula, estalar de dedos, pigarrear, palmas, etc. Estes são movimentos que elas usam para abordar ou escapar das palavras temidas e para aliviar as lutas dos momentos de gagueira. (Veja Comportamentos Acessórios)
- **Situações temidas.** Referem-se a certos lugares ou eventos, os quais o falante associa com aumento da dificuldade de fala.
- **“Slide” (“Deslizar”).** Emissão de uma sílaba de forma prolongada, numa lenta transição. Mover-se lentamente através das sílabas ou palavras. Na técnica de “slide”, a pessoa que gagueja procura esticar o som inicial e a transição para o resto da palavra, da forma mais suave e relaxada que puder, mantendo o som até o fim.

- **Sussurro.** Fala sem vibração das pregas vocais.
- **Taquifemia.** Um distúrbio tanto do processamento de fala como de linguagem, que, em geral, resulta numa fala rápida, desorganizada e, freqüentemente, ininteligível. Problemas adicionais incluem repetições de sons, sílabas, palavras e frases; iniciadores e revisões; inadequações temporais; problemas de evocação; frases sem pontuação correta e produção irregular muito rápida de sílabas. Os taquifêmicos geralmente têm muita dificuldade para auto-monitorar a fala.
- **Tensão.** Pressão mental, emocional ou física muito intensa que provoca um funcionamento anormal dos órgãos da fala.
- **Teoria diagnosogênica.** Teoriza a “gagueira como um problema clínico e que o distúrbio em si não existia antes de ser diagnosticado como tal”. De acordo com esta teoria, o problema da gagueira aparece quando um ouvinte, geralmente os pais, avaliam, classificam ou diagnosticam as hesitações, repetições e prolongamentos normais presentes no desenvolvimento da linguagem da criança como gagueira e reage a eles com preocupação e desaprovação. Assim que a criança percebe esta preocupação e desaprovação, reage falando de forma mais hesitante, com grande ansiedade, acrescentando tensão e luta nos esforços para escapar destas hesitações.
- **Teoria da lateralidade.** Afirma que uma mudança na lateralidade das mãos ou que a dominância cerebral confusa pode causar ou manter a gagueira. De acordo com esta teoria, o uso da mão não-dominante na escrita e em outras atividades especializadas contribui para uma instabilidade cerebral que afeta o controle da fala de tal modo que acaba gerando gagueira. A Teoria de Lateralidade se refere à falta de dominância de um hemisfério cerebral sobre o outro.
- **Terapeuta de fala e linguagem.** Veja Fonoaudiólogo.
- **Terapia.** Prevenção, intervenção precoce e tratamento de alguns distúrbios clínicos específicos. (Ex. Gagueira)
- **Tiques.** Movimentos bruscos e involuntários, tipo espasmos musculares, principalmente da face, que ocorrem geralmente sob pressão emocional. Possivelmente de origem orgânica ou psicogênica.
- **Tolerância à frustração.** É a capacidade da pessoa que gagueja de resistir a sentimentos de frustração devido à sua inabilidade para falar sem dificuldade. É a habilidade para superar ou suportar suas dificuldades de comunicação.
- **Transferência do aprendizado.** Procedimentos elaborados para ajudar a pessoa que gagueja a transferir e manter técnicas de fala aprendidas em terapia para situações da vida diária.

- **Tremor.** Movimento vibratório de um músculo ou grupo de músculos quando há uma tensão exagerada na postura articulatória.
- **Vogal.** Som vozeado produzido sem obstrução dos articuladores. O som mais perceptível da sílaba.
- **VOT.** (voice onset time). É a extensão de tempo, medido em milissegundos, entre o aparecimento de sinal externo de som (audição da voz) e o início da fonação (produção da voz).
- **Voz.** Sons produzidos pela vibração das pregas vocais e modificado pelo ressonadores.



## AUTORES DAS CITAÇÕES \*

\* **SOL ADLER, Ph.D.**

Professor de Fonoaudiologia \*\*  
Universidade do Tennessee, Knoxville

\* **JOSEPH G. AGNELLO, Ph.D.**

Professor de Fonoaudiologia  
Universidade do Cincinnati

**MERLE ANSBERRY, Ph.D.**

Professor Aposentado de Fonoaudiologia  
Universidade do Havaí, Honolulu

\* **JAMES T. ATEN, Ph.D.**

Chefe do Departamento de Fonoaudiologia  
V. A. Hospital, Long Beach, Califórnia

\* **DOMINICK. A. BARBARA, Ph.D., M.D.**

Psiquiatra  
Clínica Karen Horney, Nova Iorque

\* **OLIVER BLOODSTEIN, Ph.D.**

Professor de Fonoaudiologia  
Brooklyn College, Universidade da Cidade de Nova Iorque

\* **C.S.BLUMEL, M.D.**

Membro fundador da Associação Americana de Psiquiatria  
(*American Psychiatric Association*) e da Associação Americana de Médicos  
(*American College of Physicians*)

---

\* Autores que gaguejam

\*\* Speech Pathology

RICHARD M. BOEHMLER, Ph.D.  
Professor de Fonoaudiologia  
Universidade de Montana, Missoula

\* JOHN L. BOLAND, Ph.D.  
Psiquiatra Clínico  
Centro Educacional e Psicológico de Oklahoma, Oklahoma

\* DORVAN BREITENFELDT, Ph. D.  
Professor de Fonoaudiologia  
Eastern Washington University

\* SPENCER F. BROWN, Ph.D., M.D.  
Professor Fundador da Pediatria  
Universidade de Iowa, Iowa

EDWARD G. CONTURE, Ph.D.  
Professor de Fonoaudiologia  
Universidade de Syracuse, Nova Iorque

\* PAUL R. CZUCHNA, M.A.  
Diretor de Programas de Gagueira  
Western Michigan University, Kalamazoo

DENNIS DRAYNA, Ph.D.  
Membro Fundador do National Institute on Deafness & Other Communicative Disorders (Instituto Nacional de Surdez e outros Distúrbios da Comunicação)  
– National Institutes of Health

\* LON L. EMERICK, Ph.D.  
Professor de Fonoaudiologia  
Northern Michigan University, Marquette

\* HENRY FREUND, M.D.  
Membro da American Psychiatric Association (*Associação Americana de Psiquiatria*) – Milwaukee, Wisconsin

\* SCOTT GARLAND, M.D.  
Medicina Ocupacional  
Winston-Salem, Carolina do Norte

- \* **HUGO H. GREGORY, M.D.**  
 Professor-chefe de Fonoaudiologia  
 Northwestern University, Evanston, Illinois
  
- \* **BARRY E. GUITAR, Ph. D.**  
 Professor Associado de Fonoaudiologia
  
- LLOYD M. HULIT, Ph.D.**  
 Professor Associado de Fonoaudiologia  
 Universidade do Estado de Illinois, Normal
  
- \* **GERALD F. JOHNSON, Ph.D.**  
 Professor de Fonoaudiologia  
 Universidade de Wisconsin, Stevens Point
  
- \* **WENDELL JOHNSON, Ph.D.**  
 Professor Fundador de Fonoaudiologia e Diretor da Clínica de Fala  
 Universidade de Iowa, Iowa
  
- \* **ALAN G. KAMHI, Ph.D.**  
 Professor Assistente de Fonoaudiologia  
 Universidade de Memphis, Memphis, Tennessee
  
- \* **GARY N. LaPORTE, M.A.**  
 Fundador e Coordenador de Programas de Fonoaudiologia  
 Universidade Tampa, Flórida
  
- \* **HAROLD L. LUPER, Ph.D.**  
 Professor-chefe do Departamento de Fonoaudiologia  
 Universidade do Tennessee, Knoxville
  
- \* **FREDERICK MARTIN, M.D.**  
 Fundador e Superintendente de Terapia Fonoaudiológica  
 Escolas da Cidade de Nova Iorque
  
- \* **GERALD R. MOSES, Ph.D.**  
 Professor Associado de Fonoaudiologia  
 Eastern Michigan University, Ypsilanti

\* **FREDERICK P. MURRAY, Ph.D.**

Diretor da Divisão de Fonoaudiologia  
Universidade de New Hampshire, Durham

\* **MARGARET M. NEELY, Ph.D.**

Diretora da *Baton Rouge Speech and Hearing Foundation* (Fundação de Fala e  
Audição de Baton Rouge)  
Baton Rouge, Louisiana

**WILLIAM H. PERKINS, Ph.D.**

Diretor do Programa Intensivo de Terapia de Gagueira  
University of Southern California, Los Angeles

\* **THEODORE J. PETERS, Ph.D.**

Professor de Fonoaudiologia  
Universidade de Wisconsin, Eau Claire

\* **MARGARET RAINEY, Ph.D.**

Diretora da Fonoaudiologia  
Escolas Públicas de Shorewood, Wisconsin

\* **PETER R. RAMIG, Ph. D.**

Professor de Fonoaudiologia  
Universidade do Colorado, Boulder

**PETER ROSENBERGER, M.D.**

Diretor da Unidade de Distúrbios de Aprendizagem  
Hospital Geral de Massachusetts  
Escola de Medicina de Harvard, Boston

\* **JOSEPH SHEEHAN, Ph.D.**

Professor de Psicologia  
Universidade da Califórnia, Los Angeles

\* **HAROLD B. STARBUCK, Ph.D.**

Ilustre Professor Aposentado do Serviço de Fonoaudiologia  
State University College, Geneseo, Nova Iorque

- \* COURTNEY STROMSTA, Ph.D.  
Professor de Fonoaudiologia  
Western Michigan University, Kalamazoo
  
- \* WILLIAM D. TROTTER, Ph. D.  
Diretor de Distúrbios da Comunicação  
Universidade Marquette, Milwaukee
  
- \* CHARLES VAN RIPER, Ph.D.  
Ilustre Professor Aposentado de Fonoaudiologia  
Western Michigan University, Kalamazoo
  
- \* RONALD T. VINNARD, M.D.  
*The Center for fluent Speech* (Centro de Fluência da Fala)  
Madera, Califórnia
  
- \* CONRAD WEDBERG, M.A  
Diretor Fundador de Fonoaudiologia  
Alhambra City School, Califórnia
  
- \* DEAN WILLIAMS, Ph. D.  
Professor de Patologia da Linguagem  
Universidade de Iowa, Iowa City
  
- \* J. DAVID WILLIAMS, Ph.D.  
Professor de Fonoaudiologia  
Northern Illinois University, DeKalb



**A MAIORIA DAS CITAÇÕES DESTE LIVRO  
VEM DAS SEGUINTE PUBLICAÇÕES:**

*A Clinician's Guide to Stuttering*; Sol Adler  
(Charles C. Thomas).

*Questions and Answers on Stuttering*; Dominick A. Barbara  
(Charles C. Thomas).

*The Psychotherapy of Stuttering*; Dominick A. Barbara  
(Charles C. Thomas).

*The Riddle of Stuttering*; C.S. Bluemel  
(Interstate Publishing).

*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&Brother).

*Speech Handcapped School Children*; Wendell Johnson, Ed. (Harper&Brother).  
*Stuttering in Children and Adults*; Wendell Johnson, Ed.  
(Harper&Brother).

*Stuttering and What You Can Do About It*; Wendell Johnson  
(University of Minnesota Press)

*Speech Problems of Children*; Wendell Johnson, Ed.  
(Grune&Stratton)

*A Stutterer's Story*; Frederick Pemberton Murray  
(Stuttering Foundation of America)

*Stuttering, Research and Therapy*; Joseph Sheehan, Ed.  
(Harper&Brother).

*Handbook of Speech Pathology*; Lee Edwards 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 Wedberb ( Expression Co.)

E de publicações da Fundação Americana de Gagueira (*Stuttering Foundation of America*).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DAS NOTAS DO TRADUTOR (N. DO T.)

ALM, P. A. (2004). Stuttering and the basal ganglia circuits: a critical review of possible relations. *Journal of Communication Disorders* 37(4), p. 325-69.

ALM, P.A. (2005). On the Causal Mechanisms of Stuttering. Tese de doutorado. Lund: Lund University.

CHANG, S.E.; ERICKSON, K.I.; AMBROSE, N.G.; HASEGAWA-JOHNSON, M.A. & Ludlow, C.L. (2007). Brain anatomy differences in childhood stuttering. *Neuroimage* 39(3), p. 1333-44.

WEBER-FOX, C.; SPENCER, R.M.; SPRUILL, J.E. & SMITH, A. (2004). Phonologic processing in adults who stutter: electrophysiological and behavioral evidence. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research* 47(6), p. 244-58.

KUMAR, A. & BALAN, S. (2007). Fluoxetine for persistent developmental stuttering. *Clinical Neuropharmacology* 30(1), p. 58-9.

MAGUIRE, G. A.; YU, B. P.; FRANKLIN, D. L. & RILEY, G. D. (2004). Alleviating stuttering with pharmacological interventions. *Expert Opinion on Pharmacotherapy* 5(7), p. 1565-71.



## ÍNDICE REMISSIVO

Abordagem de autocuidado, 19  
Adiamentos, 43, 75, 143  
Admitindo gaguejar, 41, 63  
Ajuda dos outros, 27, 119, 120, 132  
Analisando bloqueios, 44, 82, 83, 89  
Apêndice, 117  
Apoio, 27, 119  
Apresentar-se ao outro, 130  
As regras básicas, 37  
Assumindo os próprios problemas, 17, 128  
Atitude afirmativa, 114  
Autores das citações, 161

Beber, 25  
Bebidas alcoólicas, 25  
Buscando ajuda, 27, 119

Cancelamento, 95, 144  
Cantar, 21  
Causa da gagueira, 22, 122  
Causa da gagueira infantil, 122  
Causa original, 22  
Citações interessantes e relevantes, 125  
Conclusão, 113  
Condicionamento, 146  
Condicionamento operante, 146  
Contatos difíceis, 147  
Contatos suaves, 59, 99, 147  
Contato visual, 44, 81, 147  
Controle de ritmo, 40, 55, 147  
Controle respiratório, 121

Compromisso, 28  
Custo da terapia, 135

Demóstenes, 131  
Desânimo, 105  
Dessensibilização, 41, 147  
Descobrir o que faz quando gagueja, 44, 83  
Determinação, 20, 28  
Diferenças entre gogos, 21, 139  
Dificuldades, 19, 28, 114  
Diretrizes, 33, 52  
Disfarces, 41, 63  
Disfonia, 148  
Distração, 26, 149  
Dividindo o problema com outro, 119, 120  
Dizer o próprio nome, 127  
Dominância cerebral, 22

Eliminar sintomas secundários, 42, 69  
Eliminar substituições, 43, 130  
Eliminar de movimentos anormais, 42, 69  
Eliminar fugas, 43, 75  
Eliminar adiantos, 49, 87  
Emissão vocal suave, 33, 34, 40, 55  
Entonação, 46  
Emoções, 23, 127  
Ele ou para ele, 13  
Equipamento desejável, 52  
Espelho, 51, 84  
Estresse, 149  
Explicando os efeitos do medo, 121  
Exercícios corporais, 26  
Experiência memorável, 134  
Exercícios físicos, 24, 40

Fala forçada, 24, 40  
Fala lentificada, 33, 40, 55  
Fala perfeita, 105, 114, 131  
Falar fácil, 40, 59

Falar tudo o que pode, 47  
Falar lento e deliberado, 40, 55  
Falar com inflexão e melodia, 47  
Fatores afetando a terapia, 23  
Feedback auditivo retardado, 150  
Fonação, 161  
Fonoaudiólogos que gaguejam, 126  
Frequência e severidade, 151  
Frustração, 23, 105  
Fugas, 43, 69, 75, 130

Gago profissional, 133  
Gagos famosos, 125  
Gagueira aberta, 41, 63  
Gagueira hereditária, 124  
Gagueira fácil, 40  
Gagueira voluntária, 41, 63, 151  
Glossário, 143  
Gestos, 42, 69  
Gravação, 52, 85  
Gravação em vídeo, 44, 85  
Grupos de auto-ajuda, 119  
Grupos de terapia, 119, 120, 152

Hábitos reforçadores, 37  
Hipnose, 24, 25  
Humor, 66

Identificar sintomas secundários, 43, 69  
Inferioridade, 23, 81, 131  
Inteligência das pessoas que gaguejam, 22

Lembranças da infância, 136  
Ludoterapia, 153

Medo da dificuldade, 20, 24, 41, 60, 114, 121, 127  
Modificação de bloqueios, 45, 93, 95, 101  
Modificação de comportamento de gagueira, 40, 42, 45, 46, 154  
Modificação no bloqueio, 99, 154

Modificação pós-bloqueio, 95, 154  
Modificação pré-bloqueio, 101, 154  
Monitorando a fala, 134, 154  
Movimentos bruscos de cabeça, 42, 69  
Movimentos anormais, 42, 69  
Movimentos de braços, 42, 69, 129  
Motivação, 20, 26  
Mudança de atitude, 29, 37, 42, 43, 44

Neurótico, 20  
Numero de pessoas que gaguejam, 17, 125

O que deve ser feito, 109  
Onde você está – conclusão, 113

Padrão Rítmico, 129, 155  
Pausa, 40  
Piadas sobre gagueira, 65, 66  
Piscar, 40, 41  
Postura, 25  
Práticas úteis, 37  
Premissa e o programa, 29  
Pressão de tempo, 40, 55  
Prestando atenção a fala fluente, 47  
Procedimentos de terapia experimental, 33  
Programa, 29  
Prolongamento, 40, 59, 65  
“Pull-out”, 99, 156

Reações antecipatórias, 153  
Recaída, 105, 156  
Regras básicas, 37, 55  
Regressão, 105, 156  
Rei Jorge VI, 134  
Relaxamento, 24  
Resultados da comparação, 91  
Revisão, 109

“Set” preparatório, 101, 157

Semântica, 157  
Sensibilidade, 28, 127  
Sentimentos e emoção, 23  
Severidade, 129  
Sintomas secundários, 41, 69, 130, 157  
Sobre a auto-ajuda, 19  
Sons alongados, 33  
Substituição, 43, 75, 130

Telefone, 78, 135  
Tempo de recuperação, 133  
Tensão e relaxamento, 24, 158  
Terapia comportamental, 33  
Teoria diagnosogênica, 158  
Teoria da lateralidade, 158  
Terapia medicamentosa, 26  
Trabalho, 129  
Tranqüilizantes, 24

Uso do espelho para a análise, 84  
Uso do gravador para a análise, 52, 85

Voz melodiosa, 47  
Vergonha e embaraço, 20  
Variação na gagueira, 21, 139





Formato: 170 x 240mm  
Fonte: Times New Roman, 10  
Miolo: papel alta alvura LD 90grs  
Capa: papel supremo LD 250grs  
Páginas: 178  
Tiragem: 300  
Impressão: EGBA