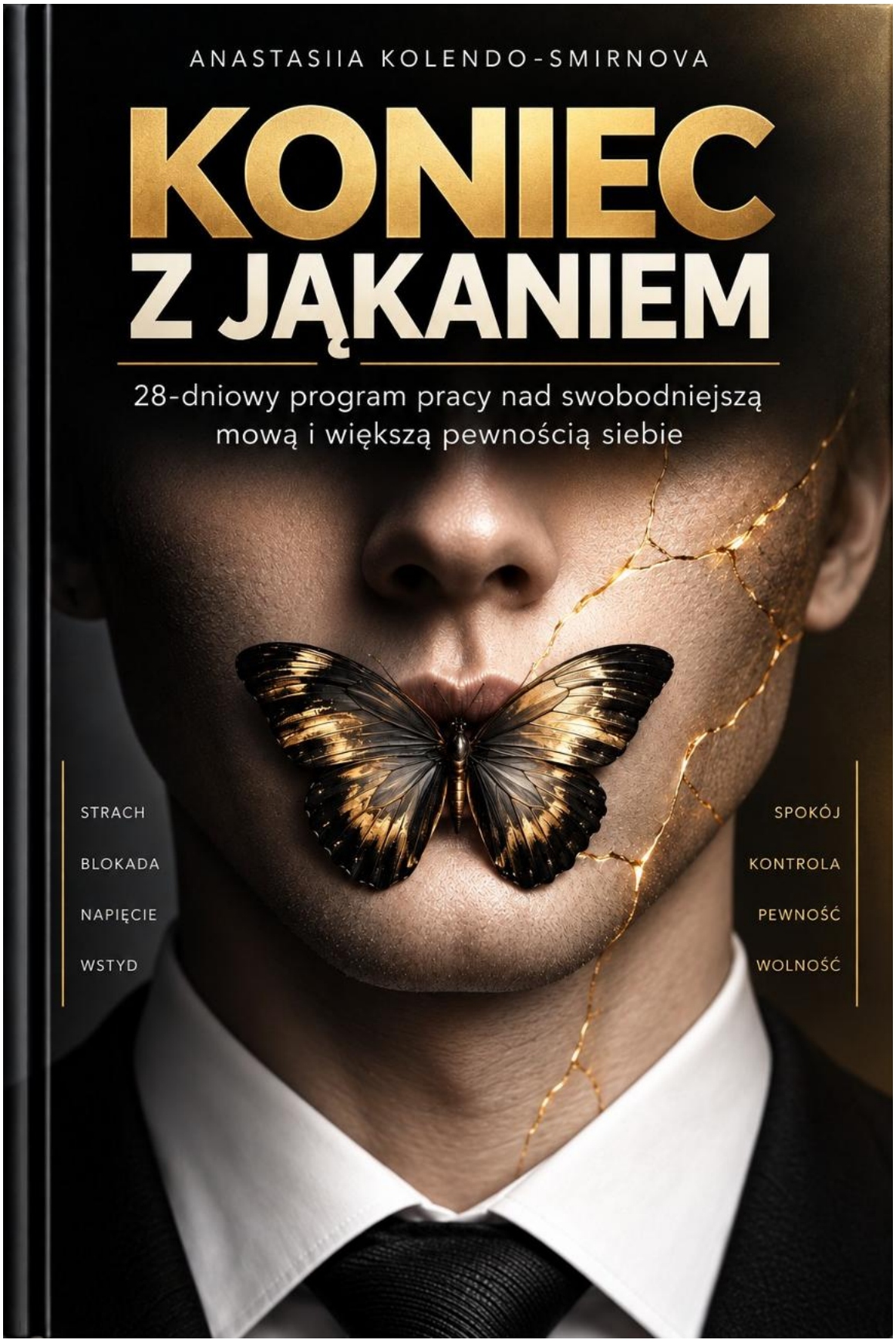

ANASTASIIA KOLENDO-SMIRNOVA
KONIEC Z JĄKANIEM
28-dniowy program pracy nad swobodniejszą mową i większą pewnością siebie
STRACH
BLOKADA
NAPIĘCIE
WSTYD
SPOKÓJ
KONTROLA
PEWNOŚĆ
WOLNOŚĆ

Wstęp

Zanim rozpoczniesz program, proponuję Ci wykonanie jednego ćwiczenia. To jedno z tych zadań, do których będziesz wracać przez cały kurs.

Na razie nie interesuje nas **to, w jaki sposób mówisz**, lecz **to, jak czujesz się w sytuacji, w której mówienie sprawia Ci szczególną trudność**.

Przypomnij sobie taką sytuację.

Nie myśl o jąkaniu ogólnie. Wybierz konkretny moment, który wywołuje w Tobie szczególnie silne napięcie. Być może trudno Ci powiedzieć swoje imię, zadzwonić do nieznajomej osoby, wystąpić przed grupą, odpowiedzieć na niespodziewane pytanie, porozmawiać z przełożonym, nawiązać z kimś znajomość albo wypowiedzieć określone słowo, kiedy rozmówca czeka na Twoją odpowiedź.

Wybierz jedną sytuację.

Wyobraź sobie, że dzieje się to właśnie teraz.

Jesteś w tym miejscu. Przed Tobą znajduje się jedna osoba lub kilka osób. Wiesz, że za chwilę trzeba będzie zacząć mówić.

Nie analizuj swoich myśli ani odczuć. Zamiast tego zadaj sobie pytanie:

„Gdyby to, jak teraz się czuję, przybrało formę metafory — kim lub czym byłabym albo byłbym?”

Nie próbuj wymyślać pięknego, właściwego ani logicznego obrazu.

Przyjmij to, co pojawi się jako pierwsze.

Być może poczujesz się jak ptak w klatce.

Jak człowiek z zawiązanymi ustami.

Jak małe dziecko stojące przed ogromnymi dorosłymi.

Jak samochód, którego silnik za nic nie chce się uruchomić.

Jak człowiek stojący przed zamkniętymi drzwiami.

Jak mała mysz pośrodku ogromnego pomieszczenia.

Jak balon, który za chwilę pęknie.

A być może pojawi się zupełnie inny obraz, zrozumiały tylko dla Ciebie.

To w porządku.

Metafora nie musi być logiczna. Nie musisz też próbować jej rozszyfrowywać.

Po prostu się jej przyjrzyj.

Jak wyglądasz?

Jakiej jesteś wielkości?

Gdzie się znajdujesz?

Co jest wokół Ciebie?

Czy w pobliżu znajdują się inni ludzie, istoty albo przedmioty?

Czy możesz się poruszać?

Czy możesz mówić?

Co Ci przeszkadza?

Czy jest coś, co Cię zatrzymuje, ściska, zamyka, blokuje albo przeraża?

Zapisz tę metaforę w dzienniku, zaczynając od słów:

„Kiedy trudno mi mówić, czuję się jak…"

Teraz zaczyna się właściwa praca.

Zmień tylko jeden szczegół

Ponownie przyjrzyj się swojej metaforze i zadaj sobie pytanie:

„Jaki jeden szczegół mogę zmienić, żeby poczuć się odrobinę lepiej?"

Właśnie **odrobinę**.

Nie chodzi o to, żeby od razu zmienić negatywny obraz w pozytywny.

Jeżeli znajdujesz się w ciemnym pokoju, być może pojawi się w nim małe okno.

Jeżeli jesteś ptakiem w klatce — klatka może stać się trochę większa.

Jeżeli przed Tobą stoi ogromny mur — może pojawić się w nim niewielka szczelina.

Jeżeli masz związane usta — węzeł może się trochę poluzować.

Jeżeli czujesz się bardzo mała lub mały — możesz stać się odrobinę większa lub większy.

Jeżeli wokół Ciebie szaleje burza — wiatr może nieco osłabnąć.

Zmień **tylko jeden szczegół**.

Przyjrzyj się swojej metaforze po tej zmianie.

Co teraz czujesz?

Jeżeli jest Ci choć trochę spokojniej, swobodniej, lżej albo bezpieczniej — **na dziś wystarczy**.

Nie zmieniaj już niczego więcej.

Nawet jeśli masz ochotę kontynuować.

Zatrzymaj się przy tym obrazie i zapisz w dzienniku, jaki dokładnie szczegół został dziś zmieniony.

Jutro wróć do tej samej metafory

Następnego dnia ponownie wyobraź sobie tę samą metaforę, ale już **z wprowadzoną wczoraj zmianą**.

Nie zaczynaj od początku.

Przyjrzyj się jej i zadaj sobie pytanie:

„Co jeszcze mogę dzisiaj zmienić, żeby poczuć się odrobinę lepiej?"

Ponownie zmień tylko **jeden szczegół**.

Potem zakończ ćwiczenie.

Trzeciego dnia wróć do metafory, w której zostały już zmienione dwa szczegóły, i zmień kolejny.

Czwartego dnia — następny.

I tak dalej.

Jeden dzień — jedna zmiana.

Nie spiesz się.

Nie chodzi o to, żeby w ciągu pięciu minut stworzyć piękny obraz. Chodzi o to, aby krok po kroku obserwować, **jak zmienia się Twoje wewnętrzne odczuwanie siebie**.

Kontynuuj pracę do momentu, w którym pierwotna metafora stanie się dla Ciebie pozytywna.

Nie ma jednego z góry określonego rezultatu.

Klatka nie musi zniknąć.

Mur nie musi się zawalić.

Mały człowiek nie musi zamienić się w olbrzyma.

Kieruj się przede wszystkim własnymi odczuciami.

W pewnym momencie spojrzysz na swoją metaforę i poczujesz:

„Teraz jest mi tutaj dobrze”.

Albo:

„Teraz mogę mówić”.

„Teraz czuję spokój”.

„Teraz czuję się swobodniej”.

„Ten obraz nie wywołuje już we mnie wcześniejszego napięcia”.

Wtedy praca z **tą metaforą** jest zakończona.

Ale samo ćwiczenie jeszcze się nie kończy.

Stwórz nową metaforę

Kiedy pierwsza metafora stanie się pozytywna, ponownie wróć do sytuacji wyjściowej.

Nie do zmienionego obrazu.

Do konkretnej, rzeczywistej sytuacji, w której trudno Ci mówić.

Wyobraź ją sobie od początku.

Znów musisz coś powiedzieć.

Ludzie na Ciebie patrzą.

Zbliża się moment, w którym trzeba będzie zacząć mówić.

Ponownie zadaj sobie pytanie:

„Kim lub czym czuję się teraz, kiedy mam zacząć mówić?”

Nie próbuj celowo przywoływać poprzedniej, pozytywnej metafory.

Nie podpowiadaj sobie odpowiedzi.

Pozwól, żeby pojawił się **nowy obraz**.

Może być zupełnie inny.

Na przykład na początku byłaś lub byłeś ptakiem w klatce. Stopniowo udało Ci się otworzyć klatkę, rozłożyć skrzydła i z niej wylecieć.

Kiedy jednak ponownie wyobrazisz sobie trudną sytuację związaną z mówieniem, może niespodziewanie pojawić się zupełnie inny obraz. Na przykład stoisz na scenie w świetle zbyt mocnego reflektora i nie widzisz twarzy ludzi znajdujących się przed Tobą.

To właśnie z tą nową metaforą będziemy teraz pracować.

Dokładnie w ten sam sposób.

Dzisiaj zmień **jeden szczegół**.

Potem zakończ ćwiczenie.

Jutro wróć do zmienionego obrazu i zmień jeszcze jeden szczegół.

Następnego dnia — kolejny.

Kontynuuj, aż również ta metafora stanie się pozytywna **zgodnie z Twoimi własnymi odczuciami**.

Następnie ponownie wyobraź sobie trudną sytuację komunikacyjną i jeszcze raz zadaj sobie to samo pytanie:

„Kim lub czym czuję się, kiedy trudno mi mówić?"

Jeżeli pojawi się kolejna nieprzyjemna metafora — pracuj z nią według tego samego schematu.

Jedna metafora → jeden szczegół dziennie → stopniowa zmiana → pozytywne odczucie → ponowne sprawdzenie sytuacji wyjściowej.

Powtarzaj ten proces do momentu, w którym po kolejnym powrocie do trudnej sytuacji **pierwsza spontanicznie pojawiająca się metafora Twojego stanu będzie już pozytywna**.

To będzie ważny moment.

Nie dlatego, że pozytywna metafora oznacza, że jąkanie zniknęło. I nie dlatego, że w ten sposób „przeprogramowaliśmy podświadomość".

Metafora jest sposobem na obserwowanie i stopniowe zmienianie tego, **jak postrzegasz i odczuwasz siebie w sytuacjach komunikacji z innymi**. Dlatego rezultat będziemy oceniać nie tylko na podstawie pojawiających się obrazów, lecz także tego, co rzeczywiście zmienia się w Twoim codziennym życiu.



Jak korzystać z tej książki

Ta książka została pomyślana jako **28-dniowy program systematycznej pracy**. Każdy kolejny dzień opiera się na tym, co pojawiło się wcześniej: niektóre ćwiczenia będą Ci towarzyszyć przez dłuższy czas, inne po kilku dniach ustąpią miejsca nowym, a do części z nich wrócisz później, aby sprawdzić, co się zmieniło.

Dlatego najlepiej przechodzić przez program **dzień po dniu, w zaproponowanej kolejności**.

Nie próbuj jednak wykonać go idealnie.

To nie jest egzamin.

Nie musisz każdego dnia czuć postępu, wykonywać wszystkich ćwiczeń bez trudności ani mówić płynniej niż dzień wcześniej. W trakcie tych 28 dni mogą pojawić się zarówno łatwiejsze, jak i trudniejsze momenty.

Najważniejsze są **regularność, uważna obserwacja własnych reakcji i stopniowe przenoszenie tego, czego doświadczasz podczas ćwiczeń, do codziennych sytuacji komunikacyjnych**.

Czego możesz oczekiwać od tego programu

Zanim zaczniesz, chcę wyjaśnić jedną ważną rzecz.

Tytuł **„Koniec z jąkaniem”** nie jest obietnicą, że po 28 dniach jąkanie całkowicie zniknie.

Każda osoba jąkająca się ma inną historię, inne doświadczenia, inne reakcje i inne potrzeby. Również zmiany zachodzące podczas pracy nad mową mogą wyglądać bardzo różnie.

Celem tego programu jest stworzenie przestrzeni do systematycznej pracy nad:

- większą swobodą mówienia;
- napięciem pojawiającym się podczas komunikacji;
- sposobem reagowania na trudniejsze momenty w mowie;
- lękiem i unikaniem związanym z mówieniem;
- głosem, oddechem, tempem i intonacją;
- większą świadomością własnego ciała i emocji;
- pewnością siebie w sytuacjach komunikacyjnych;
- stopniowym przenoszeniem nowych doświadczeń do codziennych rozmów.

Nie dla każdego zmiana będzie oznaczała to samo.

Dla jednej osoby może nią być większa płynność mowy.

Dla innej — mniejsze napięcie przed rozpoczęciem wypowiedzi.

Ktoś zauważy, że rzadziej unika określonych słów.

Ktoś inny odważy się częściej zabierać głos, zadzwonić w miejsce, do którego wcześniej bał się zadzwonić, rozpocząć rozmowę albo spokojniej kontynuować wypowiedź po momencie zająknięcia.

Możesz również zauważyć zmiany, których dzisiaj jeszcze się nie spodziewasz.

Dlatego nie sprowadzaj całego programu do jednego pytania:

„Czy nadal się jąkam?”

Podczas tych 28 dni znacznie ciekawsze mogą okazać się inne pytania:

Jak teraz czuję się podczas mówienia?

Czego unikam rzadziej?

Co dzieje się z moim ciałem, kiedy chcę coś powiedzieć?

Czy potrafię pozostać w rozmowie, kiedy pojawia się trudność?

Czy daję sobie więcej swobody?

Czy mówię to, co naprawdę chcę powiedzieć?

Program nie jest próbą osiągnięcia „idealnej mowy” w ciągu czterech tygodni.

Jest początkiem świadomej pracy nad sposobem, w jaki **mówisz, reagujesz i funkcjonujesz w sytuacjach komunikacyjnych**.

Dlaczego ćwiczenia są tak różne?

W kolejnych dniach spotkasz bardzo różne zadania.

Niektóre będą bezpośrednio związane z mową. Inne z ciałem, napięciem, uwagą, wyobraźnią, emocjami albo codziennymi kontaktami z ludźmi.

Może się zdarzyć, że przy którymś ćwiczeniu pomyślisz:

„Co to ma wspólnego z moim mówieniem?”

Dlatego warto od początku zobaczyć program jako pracę prowadzoną na kilku płaszczyznach.

Mowa i głos

W tej części znajdziesz ćwiczenia związane między innymi z artykulacją, rytmem, tempem, intonacją, głosem, oddechem podczas mówienia oraz spontanicznym budowaniem wypowiedzi.

Nie chodzi wyłącznie o to, **jak wymawiasz słowa**.

Będziemy również pracować nad tym, jak rozpoczynasz wypowiedź, jak zmieniasz tempo, jak używasz intonacji, jak reagujesz na trudniejszy moment i jak pozwalasz sobie mówić bez ciągłego przygotowywania każdego kolejnego słowa.

Ciało i napięcie

Mówienie nie odbywa się wyłącznie „w ustach”.

Podczas trudnej sytuacji komunikacyjnej może zmieniać się oddech, mogą napinać się ramiona, szyja, twarz, brzuch albo inne części ciała.

Dlatego część programu będzie poświęcona zauważaniu napięcia, rozluźnianiu ciała i obserwowaniu fizycznych reakcji towarzyszących mówieniu.

Celem nie jest osiągnięcie stanu całkowitego rozluźnienia przed każdą rozmową.

Chodzi o to, aby coraz wcześniej zauważać, **co dzieje się z Twoim ciałem**, i poznawać sposoby reagowania, które mogą Ci służyć.

Uwaga i samoobserwacja

W programie znajdziesz również ćwiczenia kierujące uwagę na własne reakcje oraz na otoczenie.

Będziesz prowadzić dziennik, obserwować sytuacje komunikacyjne, zauważać napięcie, sukcesy, trudności i zmiany.

Nie po to, aby analizować każde wypowiedziane słowo.

Wręcz przeciwnie.

Chodzi o stopniowe poznawanie swoich schematów: tego, co zwiększa napięcie, co pomaga, czego unikasz i co zmienia się wraz z praktyką.

Wyobraźnia, emocje i metafora

Część ćwiczeń wykorzystuje metafory i wizualizacje.

Nie są one testem psychologicznym i nie istnieje jeden „prawidłowy" obraz, który należy zobaczyć.

Nie próbuj więc zgadywać, **co powinno pojawić się w Twojej wyobraźni**.

Jeżeli widzisz coś innego, niż się spodziewasz — pozwól temu być.

Jeżeli obraz się zmienia — obserwuj zmianę.

Jeżeli nie pojawia się nic szczególnego — również jest to w porządku.

W tych ćwiczeniach ważniejsza od stworzenia „właściwego" obrazu jest możliwość obserwowania własnych skojarzeń, emocji i reakcji bez konieczności natychmiastowego ich poprawiania.

Codzienna komunikacja

Ćwiczenie w spokojnym miejscu to dopiero część pracy.

Dlatego z czasem w programie pojawi się coraz więcej zadań związanych z rzeczywistymi sytuacjami komunikacyjnymi.

Rozmowa telefoniczna.

Pytanie o informację.

Kontakt z nieznajomą osobą.

Wyrażenie własnego zdania.

Rozmowa zawodowa.

Sytuacja, w której ktoś się z Tobą nie zgadza.

Zabranie głosu wtedy, gdy pojawia się napięcie.

Celem programu jest stopniowe przenoszenie uwagi **z wykonywania ćwiczeń na prawdziwe mówienie**.

To właśnie w codziennym życiu będziesz sprawdzać, które elementy programu rzeczywiście są dla Ciebie pomocne.

Jak wygląda jeden dzień?

Każdy dzień programu może zawierać dwa rodzaje zadań.

Pierwsze to ćwiczenia, które już znasz i które przez pewien czas pozostają częścią codziennej praktyki.

Drugie to **nowe ćwiczenia wprowadzane danego dnia**.

Dlatego wraz z kolejnymi dniami możesz zauważyć powtarzające się zadania.

To celowe.

Niektóre umiejętności potrzebują czasu i regularnego powtarzania. Jednorazowe wykonanie ćwiczenia nie zawsze pozwala zauważyć, jak reagujesz na nie po kilku dniach albo w różnych sytuacjach.

Jednocześnie nie wszystkie ćwiczenia pozostaną z Tobą do końca programu.

W odpowiednim momencie część z nich zakończysz, część zmodyfikujesz, a do innych wrócisz później.

Czytaj więc instrukcje na dany dzień uważnie, nawet jeśli część zadań już znasz.

Ile czasu potrzebujesz?

Nie każdy dzień będzie trwał tyle samo.

Niektóre zadania zajmą kilka minut, inne wymagają więcej czasu. Część ćwiczeń wykonuje się raz, inne pojawiają się w różnych momentach dnia.

Nie musisz wykonywać całego zestawu jednym ciągiem.

Możesz rozłożyć praktykę na kilka części.

Na przykład rano wykonać jedno ćwiczenie, w ciągu dnia obserwować sytuacje komunikacyjne, a wieczorem zapisać swoje spostrzeżenia w dzienniku.

Nie próbuj również „zaliczać” ćwiczeń jak kolejnych punktów na liście.

Jeżeli wykonujesz zadanie wyłącznie po to, aby jak najszybciej postawić przy nim znak „zrobione”, zatrzymaj się na chwilę.

Jakość uwagi jest ważniejsza niż liczba wykonanych powtórzeń.

Co zrobić, jeśli opuścisz dzień?

Nic nadzwyczajnego.

Nie zaczynaj programu od początku tylko dlatego, że opuściłaś lub opuściłeś jeden dzień.

Nie próbuj też następnego dnia wykonywać podwójnej liczby ćwiczeń, aby „nadrobić zaległości”.

Po prostu wróć do programu.

Jeżeli przerwa była krótka, możesz kontynuować od miejsca, w którym skończyłaś lub skończyłeś.

Jeżeli trwała dłużej i czujesz, że nie pamiętasz wcześniejszych ćwiczeń, wróć do ostatnich kilku dni, przypomnij sobie najważniejsze elementy i dopiero wtedy idź dalej.

Program ma Ci pomagać, a nie tworzyć kolejne źródło presji.

Co zrobić, jeśli nie mam czasu na wszystkie ćwiczenia?

Są dni, w których możesz mieć mniej czasu, energii albo możliwości.

Nie oznacza to, że cały dzień programu został stracony.

Jeżeli nie możesz wykonać wszystkiego, wybierz te elementy, które w danym momencie są dla Ciebie najważniejsze.

Nie rezygnuj z programu tylko dlatego, że nie udało Ci się wykonać stu procent zadań.

Regularna, niedoskonała praktyka może być bardziej wartościowa niż kilka dni bardzo intensywnej pracy zakończonych całkowitym zniechęceniem.

Jednocześnie nie omijaj stale tych samych ćwiczeń tylko dlatego, że są trudniejsze.

Czasem właśnie warto przyjrzeć się zadaniu, którego najbardziej chcesz uniknąć.

Nie po to, aby zmusić się do jego perfekcyjnego wykonania, ale aby zrozumieć swoją reakcję.

Co zrobić, jeśli ćwiczenie jest trudne?

Trudność nie oznacza porażki.

Podczas niektórych ćwiczeń możesz poczuć napięcie, frustrację, niecierpliwość albo silną potrzebę kontrolowania mowy.

Zauważ to.

Jeżeli możesz, zwolnij.

Zmniejsz liczbę powtórzeń.

Zrób krótką przerwę.

Sprawdź, co dzieje się z oddechem i ciałem.

Następnie zdecyduj, czy chcesz kontynuować.

Nie chodzi o pokonanie siebie siłą.

Jednym z celów programu jest właśnie nauczenie się zauważania momentu, w którym **wysiłek przestaje pomagać, a zaczyna zwiększać napięcie**.

A jeśli podczas ćwiczenia pojawia się dyskomfort?

Ćwiczenia nie powinny być wykonywane przez ból, zawroty głowy ani wyraźny dyskomfort fizyczny.

Nie zmuszaj oddechu.

Nie próbuj za wszelką cenę wydłużać wydechu.

Nie wykonuj ruchu dalej tylko dlatego, że taką liczbę powtórzeń podano w instrukcji.

Jeżeli potrzebujesz przerwy — zrób ją.

Jeżeli dane ćwiczenie fizyczne regularnie wywołuje niepokojące objawy, zrezygnuj z niego i w razie potrzeby skonsultuj się z odpowiednim specjalistą.

Liczba powtórzeń jest wskazówką, a nie próbą wytrzymałości.

Jak pracować z wizualizacjami?

W programie pojawi się wiele ćwiczeń wykorzystujących wyobraźnię.

Podczas ich wykonywania nie próbuj tworzyć pięknych, logicznych ani „psychologicznie poprawnych” obrazów.

Pozwól, aby pojawiało się to, co przychodzi spontanicznie.

Nie musisz widzieć obrazu bardzo wyraźnie.

Niektórzy ludzie łatwo tworzą szczegółowe obrazy, inni bardziej czują atmosferę, ruch, przestrzeń albo po prostu wiedzą, co znajduje się w wyobrażonej scenie.

Każdy z tych sposobów jest wystarczający.

Jeżeli instrukcja proponuje określony obraz, potraktuj go jako **punkt wyjścia**, a nie obowiązkowy scenariusz emocjonalny.

Nie musisz czuć tego, co — Twoim zdaniem — „powinnaś" lub „powinieneś" czuć.

Obserwuj własną reakcję.

Jak prowadzić dziennik?

Dziennik jest jednym z elementów, które będą Ci towarzyszyć przez cały program.

Nie musi być obszerny.

Nie piszesz książki o swoim jąkaniu.

Czasem wystarczy kilka zdań.

Zapisuj przede wszystkim to, co rzeczywiście zauważasz:

- sytuacje, w których mówiło Ci się swobodniej;
- sytuacje, w których pojawiło się większe napięcie;
- momenty unikania;
- reakcje ciała;
- emocje;
- nowe doświadczenia;
- rzeczy, które Ci pomogły;
- rzeczy, które nie były pomocne;
- małe i duże sukcesy.

Nie próbuj codziennie udowadniać sobie, że jest lepiej.

Jeżeli miałaś lub miałeś trudny dzień — możesz napisać właśnie o tym.

Dziennik ma pokazywać **rzeczywisty przebieg pracy**, a nie historię nieustannego sukcesu.

Pod koniec programu te zapiski pomogą Ci zobaczyć zmiany, których z perspektywy jednego dnia można nie zauważyć.

Nie porównuj każdego dnia z poprzednim

Mowa nie musi zmieniać się liniowo.

Możesz mieć dzień, w którym mówisz bardzo swobodnie, a następnego dnia doświadczać większej liczby trudnych momentów.

Samo to nie oznacza, że wracasz do punktu wyjścia.

Na sposób mówienia może wpływać wiele czynników: sytuacja, rozmówca, zmęczenie, emocje, presja czasu czy poziom napięcia.

Dlatego zamiast pytać codziennie:

„Czy dzisiaj jąkałam lub jąkałem się mniej?”

spróbuj czasem zapytać:

„Co dzisiaj zauważyłam lub zauważyłem?”

Ta różnica jest ważna.

Nie szukaj perfekcyjnej mowy

Możliwe, że podczas programu zaczniesz bardzo uważnie obserwować sposób, w jaki mówisz.

Uważaj, aby samo ćwiczenie nie zamieniło się w ciągłą kontrolę.

Nie analizuj każdego oddechu.

Nie przygotowuj w głowie każdego słowa.

Nie oceniaj każdej wypowiedzi jako sukcesu albo porażki.

Ćwiczenia mają stopniowo pomagać Ci **swobodniej uczestniczyć w komunikacji**, a nie sprawić, że będziesz jeszcze intensywniej kontrolować własną mowę.

W prawdziwej rozmowie najważniejsza jest ostatecznie nie perfekcyjna technika, lecz **kontakt z drugą osobą i to, co chcesz jej przekazać**.

Co będzie po 28 dniach?

Dzień 28 nie jest linią mety, po przekroczeniu której wszystko musi wyglądać inaczej.

Pod koniec programu wrócisz do niektórych obserwacji z pierwszego dnia i porównasz swoje doświadczenia.

Sprawdzisz nie tylko płynność mowy.

Zwrócisz uwagę również na napięcie, unikanie, pewność siebie, sposób reagowania na trudniejsze momenty oraz sytuacje, w których łatwiej lub trudniej jest Ci mówić.

Następnie zdecydujesz, które elementy programu chcesz zachować.

Nie musisz po 28 dniach wykonywać wszystkich ćwiczeń.

Celem jest stopniowe stworzenie **własnego zestawu narzędzi**, z którego możesz korzystać wtedy, kiedy rzeczywiście jest Ci potrzebny.

Ważna informacja

Ta książka ma charakter **edukacyjny i ćwiczeniowy**.

Nie zastępuje indywidualnej diagnozy ani terapii prowadzonej przez odpowiednio wykwalifikowanego specjalistę.

Jąkanie może mieć różny przebieg i w różnym stopniu wpływać na codzienne życie.

Jeżeli jąkanie znacząco utrudnia Ci komunikację, powoduje silny lęk, prowadzi do częstego unikania rozmów lub sytuacji społecznych albo czujesz, że potrzebujesz indywidualnego wsparcia, warto skonsultować się ze specjalistą mającym doświadczenie w pracy z osobami jąkającymi się.

Możesz korzystać z tej książki również równolegle z profesjonalnym wsparciem, omawiając ze specjalistą swoje obserwacje i reakcje na poszczególne ćwiczenia.

Nie musisz udowadniać niczego ani sobie, ani tej książce.

Przez najbliższe 28 dni będziemy przede wszystkim **obserwować, próbować, doświadczać i sprawdzać, co pomaga właśnie Tobie**.

A pierwszym krokiem będzie przyjrzenie się temu, jak dziś postrzegasz własne jąkanie.

Przejdźmy więc do początku.



Dzień 1

Najlepiej rozpocząć program w poniedziałek. Dzięki temu weekendy pozostaną nieco mniej obciążone ćwiczeniami.

1. Nagraj krótki film

Nagraj krótki film ze sobą.

Zrób **tylko jedno podejście** — pierwsze nagranie jest tym, które zachowujesz. Nie powtarzaj go po to, żeby wypaść lepiej.

Powiedz mniej więcej:

„Nazywam się…

Mam… lat.

Jąkam się od…

Jąkanie sprawia mi następujące trudności…”

Wymień problemy, z którymi spotykasz się na co dzień.

Na końcu powiedz:

„Dziś zaczynam pracę nad swoją mową, korzystając z programu «Speak Easy»”.

Nie musisz powtarzać tych zdań dosłownie. Powiedz wszystko własnymi słowami.

Nagranie jest tylko dla Ciebie. Nie musisz go nikomu pokazywać.

2. Załóż dziennik

Załóż osobny dziennik przeznaczony wyłącznie do pracy z tym kursem.

Na pierwszej stronie wpisz dzisiejszą datę, a następnie oceń nasilenie swojego jąkania w skali od 0 do 10.

0 oznacza całkowicie płynną mowę.

10 oznacza największe nasilenie jąkania, jakie potrafisz sobie wyobrazić.

Nie zastanawiaj się nad oceną zbyt długo. Zapisz liczbę, która najlepiej odpowiada temu, jak postrzegasz swoją mowę w tej chwili.

Ta pierwsza ocena będzie dla Ciebie punktem odniesienia w dalszej pracy.

3. Ćwiczenie „Potrafię”

Zapisz w dzienniku tytuł:

„Potrafię”

Następnie uzupełnij każde z poniższych zdań, zapisując przy nim od 5 do 10 odpowiedzi:

1. **Potrafię…**
2. **Mam talent do…**
3. **Dużo wiem o…**
4. **Dobrze znam się na…**
5. **Dobrze radzę sobie z…**
6. **Moją mocną stroną jest…**

Nie ograniczaj się wyłącznie do wielkich osiągnięć.

Pomyśl również o rzeczach zwyczajnych: umiejętnościach zawodowych, kontaktach z ludźmi, hobby, wiedzy, codziennych obowiązkach, sporcie, gotowaniu, organizacji, rozwiązywaniu problemów czy pomaganiu innym.

Celem tego ćwiczenia jest przypomnienie sobie, że jąkanie jest tylko jednym z obszarów Twojego życia i nie określa wszystkich Twoich możliwości.

4. Ćwiczenie „Udało mi się”

Zapisz w dzienniku kolejny tytuł:

„Udało mi się”

Przypomnij sobie trudności, problemy i wyzwania, z którymi udało Ci się poradzić w różnych obszarach życia.

Podziel je na cztery grupy:

1. **Zdrowie**
2. **Relacje**

3. **Aktywność, nauka i praca**

4. **Rozwój osobisty i duchowy**

Przy każdym przykładzie odpowiedz na dwa pytania:

Jak udało mi się przez to przejść lub sobie z tym poradzić?

Jakie moje cechy, umiejętności lub działania mi w tym pomogły?

Przypomnij sobie nie tylko spektakularne sukcesy. Liczą się również sytuacje, które z zewnątrz mogą wydawać się niewielkie, ale dla Ciebie wymagały wysiłku, odwagi, cierpliwości lub wytrwałości.

Jeżeli raz udało Ci się poradzić sobie z czymś trudnym, oznacza to, że masz już doświadczenie pokonywania przeszkód.

Warto o tym pamiętać.

5. Zapisuj swoje zwycięstwa

Od dzisiaj zapisuj w dzienniku **wszystkie swoje zwycięstwa — również te najmniejsze**.

Nie czekaj na wielkie wydarzenia.

Zwycięstwem może być wykonanie zadania, które długo odkładałaś lub odkładałeś. Rozmowa, której się obawiałaś lub obawiałeś. Trening. Długi spacer. Załatwienie trudnej sprawy. Zdobycie nowej umiejętności. Zarobienie pieniędzy. Zrobienie czegoś, co wymagało od Ciebie wysiłku.

Zapisuj takie momenty.

W ten sposób tworzysz własny zapis tego, z czym rzeczywiście potrafisz sobie radzić.

6. „Pozytywny Bank”

Dzisiaj rozpoczynamy jedno z ćwiczeń, które będzie Ci towarzyszyć przez cały kurs.

Nazwiemy je:

„Pozytywny Bank”

Nie próbuj wykonać całego ćwiczenia jednego dnia. Będziesz stopniowo uzupełniać swój „bank” kolejnymi wspomnieniami.

Jak to zrobić?

Podziel wspomnienia na cztery obszary:

1. **Zdrowie**
2. **Relacje**
3. **Aktywność, nauka i praca**
4. **Rozwój osobisty i duchowy**

Twoim celem jest zebranie w każdym z tych obszarów co najmniej **100 konkretnych wspomnień**, w których czułaś lub czułeś radość, zadowolenie, spokój, satysfakcję, bliskość, dumę albo inne przyjemne emocje.

Nie musisz przypomnieć sobie wszystkiego od razu.

Uzupełniaj listę stopniowo.

Jak pracować ze wspomnieniem?

Zanim je zapiszesz, zatrzymaj się na chwilę.

Przypomnij sobie konkretną sytuację możliwie dokładnie.

Gdzie byłaś lub byłeś?

Kto był obok?

Co się działo?

Co wtedy widziałaś lub widziałeś?

Co czuło Twoje ciało?

Jakie emocje Ci towarzyszyły?

Nie ograniczaj się do stwierdzenia: „To było miłe”.

Spróbuj na kilka chwil **ponownie wejść w to wspomnienie i poczuć to, co było w nim dla Ciebie dobre**.

Jeżeli później ta historia zakończyła się nieprzyjemnie, podczas tego ćwiczenia skup się wyłącznie na tym fragmencie, który wspominasz jako pozytywny.

Na przykład możesz przypomnieć sobie moment zakochania, pierwsze spotkania, zainteresowanie drugiej osoby i radość, którą wtedy czułaś lub czułeś. Jeżeli później relacja stała się trudna, nie musisz podczas tego ćwiczenia przechodzić do jej późniejszego etapu.

Pracujemy z konkretnym pozytywnym wspomnieniem.

Gest

Kiedy pozytywne odczucie związane ze wspomnieniem stanie się szczególnie wyraźne, **mocno złącz kciuk i mały palec obu dłoni**.

Przez chwilę utrzymaj nacisk.

Ten sam gest wykonuj również w codziennym życiu, kiedy wydarza się coś, co sprawia Ci autentyczną radość, satysfakcję lub przyjemność.

Nie rób tego mechanicznie przez cały dzień.

Wykorzystuj ten gest właśnie wtedy, gdy zauważasz:

„Teraz jest mi dobrze”.

W ten sposób będziesz łączyć ten sam ruch dłoni z wieloma przyjemnymi wspomnieniami i doświadczeniami.

7. Obraz przyszłości i metafora

Teraz wykonaj kolejne ważne ćwiczenie.

Wyobraź sobie siebie w przyszłości, w której **mówisz płynnie i swobodnie, a jąkanie nie ogranicza Cię już tak jak wcześniej**.

Nie twórz ogólnego obrazu swojego „idealnego życia”.

Wybierz **jedną konkretną scenę**.

Gdzie jesteś?

Co robisz?

Kto znajduje się obok Ciebie?

O czym rozmawiacie?

Co dzieje się w tej chwili?

Wyobraź sobie tę scenę jak pojedynczy kadr z filmu.

Zobacz szczegóły.

Następnie zwróć uwagę nie na to, jak wygląda ta scena z zewnątrz, lecz na **to, co czujesz, kiedy wyobrażasz sobie siebie w tej sytuacji**.

Czy mimo płynnej mowy pozostaje w Tobie jakiś niepokój?

Strach?

Napięcie?

Wstyd?

Niepewność?

Poczucie, że nadal jesteś w jakiś sposób gorsza lub gorszy?

Jeżeli pojawia się nieprzyjemne odczucie, nie próbuj go od razu usuwać.

Zamiast tego nadaj mu formę metafory.

Zadaj sobie pytanie:

„Gdyby to uczucie stało się obrazem — kim lub czym byłabym albo byłbym?”

Przykład

Wyobraźmy sobie dziewczynę, która widzi siebie w przyszłości na randce w kawiarni.

Rozmawia z chłopakiem, śmieje się i mówi płynnie.

Na pierwszy rzut oka wszystko wygląda dobrze.

Kiedy jednak przygląda się swoim odczuciom, zauważa lęk:

„A co, jeśli mimo wszystko mu się nie spodobam?”

Teraz nadaje temu uczuciu metaforyczną formę.

Może zobaczyć siebie jako małą szarą mysz, która znalazła się w komnacie księcia i pragnie, żeby książę ją pokochał. Ona jednak czuje się tak mała i nieistotna, że książę może jej nawet nie zauważyć — albo zechcieć się jej pozbyć, gdy tylko ją zobaczy.

Nie analizujemy teraz, czy ta metafora jest „rozsądna”.

Liczy się to, że właśnie taki obraz spontanicznie pojawił się wraz z określonym uczuciem.

Teraz zmień w tej metaforze **tylko jeden szczegół**.

Nie próbuj natychmiast stworzyć szczęśliwego zakończenia.

Zmiana ma jedynie sprawić, żeby w tym obrazie było Ci **odrobinę łatwiej**.

W naszym przykładzie dziewczyna może wyobrazić sobie, że nie jest już przypadkową myszą ukrywającą się pod łóżkiem, lecz oswojoną myszką, która ma w komnacie własną klatkę.

Książę wie o jej obecności.

To jeszcze nie jest idealny obraz.

Ale może być w nim trochę bezpieczniej.

Na dziś wystarczy.

Zapisz metaforę oraz wprowadzoną zmianę w dzienniku.

Następnego dnia wróć **do tej samej metafory, już z wprowadzoną zmianą**, i zmień jeden kolejny szczegół.

Na przykład książę może zacząć chętnie karmić myszkę.

Kolejnego dnia może wziąć ją na ręce.

Następnego — może wydarzyć się coś jeszcze.

Nie planuj całej historii z góry.

Każdego dnia zmieniaj tylko jeden element.

Kontynuuj, aż metafora stanie się dla Ciebie pozytywna i przestanie wywoływać wcześniejsze nieprzyjemne odczucia.

Kiedy tak się stanie, ponownie wyobraź sobie swoją przyszłość.

Nie musisz wracać do dokładnie tej samej sceny.

Tym razem może pojawić się zupełnie inna sytuacja.

Być może wcześniej była to randka w kawiarni, a teraz zobaczysz siebie na scenie podczas prowadzenia szkolenia.

Ponownie sprawdź:

Co czuję w tej sytuacji?

Jeżeli pojawi się kolejne nieprzyjemne uczucie, nadaj mu formę metafory i rozpocznij ten sam proces od początku.

Jedna metafora. Jedna zmiana dziennie.

Nie spiesz się.

Prowadź dokładne notatki w dzienniku, aby wiedzieć, z którą metaforą obecnie pracujesz, jakie elementy zostały już zmienione i na jakim etapie jesteś.

8. Ćwiczenia oddechowe

Dzisiaj wykonaj pełny zestaw ćwiczeń oddechowych przewidziany w programie.

Przygotowanie

Przyjmij wygodną pozycję i rozluźnij ciało.

Zwróć uwagę na swój oddech.

Nie spiesz się.

Głębokie wdechy i wydechy

Wykonaj spokojny wdech przez nos.

Następnie wykonaj powolny wydech przez usta.

Powtórz kilka razy.

Wydłużony wydech

Weź wdech przez nos, a następnie spokojnie i równomiernie wypuszczaj powietrze przez usta.

Staraj się, aby wydech był płynny i niegwałtowny.

Obserwacja pracy brzucha

Połóż dłonie na brzuchu.

Podczas oddychania obserwuj jego naturalny ruch.

Nie napinaj niepotrzebnie mięśni.

Praca z głosem

Podczas wydechu wypowiedz spokojnie dźwięk:

„ha…”

Obserwuj, jak długo możesz wypowiadać go swobodnie, bez nadmiernego napięcia.

Oddech i ruch

Podczas wdechu unieś ręce.

Podczas wydechu spokojnie je opuść.

Powtórz ruch kilka razy, starając się zachować jego płynność.

Zakończenie

Na zakończenie pozwól oddechowi wrócić do naturalnego rytmu.

Przez chwilę obserwuj go bez prób kontrolowania.



Dzień 2

1. Podziel dziennik na cztery części

Od dzisiaj każdą stronę dziennika podziel na cztery kolumny.

Pierwsza kolumna — Ćwiczenia

To najszersza kolumna. Zapisuj w niej zadania przewidziane na dany dzień. Na początku możesz przepisywać je z programu, a po wykonaniu każdego zadania zaznaczać je jako ukończone.

Druga kolumna — Zdrowie

Wieczorem zapisz, co zrobiłaś lub zrobiłeś tego dnia dla swojego zdrowia.

Może to być spacer, trening, odpoczynek, sen, wartościowy posiłek albo inna rzecz, którą świadomie zrobiłaś lub zrobiłeś dla swojego organizmu.

Trzecia kolumna — Emocje

Zapisz, co tego dnia sprawiło Ci przyjemność, poprawiło nastrój albo wywołało pozytywne emocje.

Czwarta kolumna — Wiedza

Zapisz, czego nowego udało Ci się tego dnia dowiedzieć lub nauczyć.

Od tej chwili prowadź dziennik w ten sposób przez cały kurs.

2. Kontynuuj „Pozytywny Bank”

Wracaj do pozytywnych wspomnień i nadal łącz je z gestem polegającym na mocnym złączeniu kciuka i małego palca.

Dodawaj kolejne wspomnienia do swojego „Pozytywnego Banku”.

3. Nadal zapisuj zwycięstwa

Wieczorem przypomnij sobie swoje dzisiejsze zwycięstwa.

Nie oceniaj, czy są „wystarczająco ważne”.

Jeżeli coś wymagało od Ciebie wysiłku, a udało Ci się to zrobić — zapisz to.

4. Wykonaj ćwiczenia oddechowe

Wykonaj zestaw ćwiczeń oddechowych przewidziany w programie.

5. Ćwiczenia mowy wykonaj bezpośrednio po ćwiczeniach oddechowych

Po zakończeniu ćwiczeń oddechowych przejdź bezpośrednio do ćwiczeń mowy.

Nie rób między nimi długiej przerwy.

6. Zmień jeden szczegół w metaforze

Wróć do metafory, z którą obecnie pracujesz.

Nie twórz jej od początku.

Przypomnij sobie obraz **wraz ze zmianą wprowadzoną poprzedniego dnia**.

Następnie zadaj sobie pytanie:

„Jaki jeden szczegół mogę dzisiaj zmienić, żeby poczuć się odrobinę lepiej?”

Zmień tylko jeden element.

Zapisz zmianę w dzienniku i zakończ ćwiczenie.

7. Autosugestia metodą Couégo

Od dzisiaj do codziennej pracy dodaj ćwiczenie autosugestii.

Wykonuj je **trzy razy dziennie przez cały kurs**.

Usiądź spokojnie.

Nie analizuj każdego wypowiadanego słowa i nie próbuj na siłę wywoływać określonych emocji.

Spokojnym, cichym głosem powtarzaj przez około 3–4 minuty:

„Mówię łatwo i swobodnie”.

Powtarzaj zdanie równomiernie, bez wysiłku i bez sprawdzania po każdym powtórzeniu, czy „już działa”.

Ćwiczenia mowy na dziś

1. Sylaby

Podczas dzisiejszych ćwiczeń mów nieco wolniej i bardziej melodyjnie niż zwykle.

Nie śpiewaj.

Chodzi jedynie o lekkie wydłużenie samogłosek i zachowanie płynności wypowiedzi.

Weź spokojny wdech, a następnie wypowiedz na jednym wydechu:

MA — MO — MU — ME — MY

Wdech.

NA — NO — NU — NE — NY

Wdech.

LA — LO — LU — LE — LY

Wdech.

RA — RO — RU — RE — RY

Wdech.

ZA — ZO — ZU — ZE — ZY

Wdech.

ŻA — ŻO — ŻU — ŻE — ŻY

Powtórz cały zestaw **10 razy**.

Przy kolejnych powtórzeniach możesz stopniowo i delikatnie wydłużać samogłoski, zachowując swobodny sposób mówienia.

2. Trzy słowa na jednym wydechu

Teraz będziemy wypowiadać po trzy słowa na jednym wydechu.

Schemat jest prosty:

wdech → trzy słowa → wdech → kolejne trzy słowa.

Na przykład:

mama — materac — małpa

Wdech.

Następne trzy słowa.

Ćwicz na poniższej liście:

maszyna, materac, małpa, zapałka, koszula, most, naskórek, mozaika, marchewka, mech, moc, komar, sprzęgło, mądrość, odwaga.

Przeczytaj całą listę **5 razy**.

Nie próbuj wypowiadać słów jak najszybciej.

Najważniejsze są płynność, spokojny wydech i brak niepotrzebnego napięcia.

3. Wiersz

Przeczytaj poniższy tekst **trzy razy**.

Każdy zaznaczony fragment wypowiadaj na jednym wydechu.

Wdech

Z puchatej mimozy
zima tuliła.

Wdech

Mimoza się zawstydziła,
zmarszczona, zgarbiona.

Wdech

Machając płaszczem,
mały mróz się śmiał…

Wdech

A mały krzak
mimozy złamał.

4. Krótkie fragmenty tekstów

Teraz przeczytaj poniższe fragmenty.

Każdy fragment przeczytaj **trzy razy**.

Miejsca oznaczone słowem **„Wdech”** wyznaczają moment, w którym nabierasz powietrza.

Fragment 1

Wdech

Nad szerokim brzegiem Dunaju,

Wdech

nad wielką galicyjską ziemią,

Wdech

krzycząc, lecąc z Putywla,

Wdech

głos młodej Jarosławny.

(N. Zabołocki)

Fragment 2

Wdech

Bez bryzy, bez krzyku ptaka,

Wdech

nad zagajnikiem —
czerwona tarcza Księżyca,

Wdech

a pieśń żniwiarza zastyga
w wieczornej ciszy.

(A. Blok)

Fragment 3

Wdech

Król mianuje swego pachołka
generałem,

Wdech

lecz nie może uczynić nikogo
prawym człowiekiem.

(R. Burns)

Fragment 4

Wdech

Znowu widzę znajomy klif
z czerwoną gliną i gałązkami wierzby,

Wdech