

Esclarecendo

As pessoas que gaguejam não são em nada diferentes das outras a não ser porque gaguejam para falar. Não é verdade que as pessoas que gaguejam o fazem porque estão nervosas, tensas ou ansiosas. É verdade que quando estamos assim temos mais dificuldade para realizar qualquer habilidade motora. E também quando estamos cansados. Mas a perda do controle motor de quem gagueja é por falta de habilidades em áreas importantes do seu cérebro! Depois, e só depois, sofrem interferência do seu estado de saúde geral, das suas percepções e sentimentos.

Seus pais não conseguiram escolher as cores do seu cabelo ou olhos, nossas características não são escolhas. Gaguejar também não é culpa sua ou de seus pais. A gagueira costuma fazer parte de uma família, tem base genética.



O que pode estar te atrapalhando?

Muitos de nós tentamos fugir de coisas que não gostamos... Quanto mais você se preocupa e se chateia com a sua gagueira, mais você irá gaguejar. É muito ruim vivermos com medo e evitando situações. Tentar esconder sua gagueira; fugindo das situações, trocando palavras que já sabe que irá tropeçar... Tudo isso você faz por instinto, e é o que mais te atrapalha. Se você não se mostrar preocupado com a sua gagueira, as pessoas não vão se importar tanto com ela também. Porque quando você bloqueia as pessoas notam a primeira vez, mas depois se acostumam. Mas, se você se mostra constrangido e tenso, as pessoas também irão sentir-se assim.