

SILVIA FRIEDMAN

CARTAS COM UM PACIENTE (CO-AUTOR)

Um processo de terapia para a gagueira

APRESENTAÇÃO

Quando recebi a primeira das cartas que compõem esta publicação, deparei-me com duas interessantes possibilidades que decidi aproveitar.

A primeira refere-se à possibilidade de criar uma objetivação maior das características da relação terapêutica que estabeleço com meus pacientes, pela oportunidade de desenvolver o trabalho por escrito, captando dessa forma o movimento de nossas consciências e as mudanças que daí podem se evidenciar.

A segunda, decorrência da primeira, implica a possibilidade de que outras pessoas tenham acesso a este trabalho, o que por sua vez encerra também um duplo sentido. Por um lado, permite receber considerações críticas da parte de outros terapeutas que poderão ser úteis para a evolução do meu trabalho e por outro, é passível de atingir outros indivíduos que não gostem do seu padrão de fala, através do processo terapêutico aqui formalizado, que a médio e longo prazo poderão apresentar algum retorno.

A motivação subjacente a este desejo de objetividade, que permite auto-análise e crítica, se deve ao fato de que na época do recebimento da primeira carta havia acabado de concluir minha pesquisa de mestrado, publicada pela Summus Editorial sob o título de *Gagueira: Origem e Tratamento*, onde se analisa o processo de gênese da gagueira e se apresenta uma sucinta proposta terapêutica que imediatamente passava a ser meu novo alvo de pesquisa que continuo desenvolvendo na pesquisa atual de doutorado.

No conjunto de cartas aqui apresentado pode-se observar o movimento de mudança do meu paciente (co-autor) com relação a si e sua fala, culminando com suas declarações na última carta, onde me parece bastante evidente uma nova postura diante da vida, fato que tenho observado repetir-se para cada pessoa que supera a questão de gaguejar ao falar. Parece que me tornei dispensável ao meu co-autor (paciente). Não havia mais o que responder.

Resta então, apenas expressar aqui o meu muito obrigada a você amigo e co-autor, pela oportunidade.

São Paulo, setembro de 1988

Silvia Friedman

CURITIBA, 14 DE MAIO DE 1985

*Cara Cristina**,

Lendo a Folha de S. Paulo, me chamou atenção seu curso de extensão cultural, no tocante à Gênese da gagueira, coisa que muito me interessa, pois sofro desse mal há muitos anos e gostaria de alguma orientação quanto a um provável método, pois sei que não uma única pessoa que ministrará os cursos.

Tive uma infância não muito feliz. Meu pai foi alcoólatra durante muitos anos, exatamente numa época em que minha personalidade estava se formando. Portanto, acho que a causa desse mal foi um traumatismo ou coisa similar.

Sem mais, agradeço futuros esclarecimentos.

(assinatura)

** M^a Cristina Pires de Almeida é uma das fonoaudiólogas que promoveu o Curso 'Gagueira: origem e tratamento' na Clínica CTE – Centro de Terapia Especializada, em julho de 1985.*

SÃO PAULO, 10 DE JULHO DE 1985

Caro amigo,

Cristina me encaminhou tua correspondência; meu nome é Silvia Friedman, tenho 34 anos, sou fonoaudióloga há 11 anos e durante todo este tempo tenho me dedicado ao atendimento, estudo e pesquisa da gagueira.

Como produto deste trabalho, tenho hoje em dia clareza sobre a origem deste problema e, conseqüentemente, sobre a forma de superá-lo.

Esta superação, entretanto, não é nenhuma fórmula mágica, como um comprimido que se ingere e a gagueira some. A superação depende de um *processo* em que todos os aspectos da gagueira vão sendo esclarecidos e desmitificados, de forma que os componentes que a constituem vão se tornando conhecidos e depois superados, e os comportamentos de *fala fluente* vão se *libertando do esforço para falar*, que caracteriza a gagueira.

Como evidentemente não podemos marcar sessões de terapia, como seria o usual, proponho a você um trabalho por correspondência, que deve obedecer a certa regularidade, no qual eu vou esclarecendo as coisas para você, na medida do que você for me escrevendo.

Proponho isso, em vez de te encaminhar a um profissional na tua cidade, como seria de se esperar, porque a gagueira, infelizmente, é ainda um problema pouco claro para a maioria dos profissionais. Sendo assim, o que você vai encontrar indo ao consultório de um fonoaudiólogo, psicólogo, ou médico com a queixa da gagueira, é um profissional que te encarará como alguém portador de algum defeito e vai querer te ajudar a encontrar um *jeito de falar sem gaguejar*. No caso do fonoaudiólogo, através de técnicas de fala, o psicólogo procurando os traumas, conflitos, problemas que se escondem atrás da gagueira; o médico receitando calmantes e/ou encaminhando a um dos outros dois profissionais.

Ora, procurar um jeito de falar sem gaguejar é o que você tem feito desde o momento em que começou a se considerar gago. Certo? Logo, este caminho não sai da gagueira, mas, ao contrário, parece se amarrar mais solidamente a ela.

Este último parágrafo expressa um dos principais aspectos da minha visão do que é a gagueira e, portanto, implica nos procedimentos que adoto terapeuticamente para superá-la. Em outras palavras, *sair da gagueira* significa *parar de procurar um jeito de falar sem gaguejar*, é *acreditar na tua capacidade de fala*, porque ela existe, mas está *abafada* pela idéia constante de *ter que falar bem*. É liberar a *fala perfeita* que você *tem*, mas que não vê, porque está sempre *preocupado em não gaguejar*.

Não existem momentos em que a tua fala sai melhor que em outros? Momentos em que você é fluente, como por exemplo, ao falar com crianças, falando sozinho, lendo talvez?

A *gagueira é um momento da fala*, não a fala como um todo e, com ou sem gagueira, sempre existem momentos de fluência, o que revela que quem gagueja tem também a *capacidade de ser fluente*. Acontece que, provavelmente você pouco ou nada liga para sua fluência, não dá atenção a ela e com isso ela fica sem força. Para reforçar estas idéias com exemplos, pensemos que se alguém não enxerga bem, porque é portador de um defeito visual, a diminuição da visão é necessariamente constante. Por outro lado, se alguém com inteligência normal, que estudou bastante para uma prova, não acredita na sua capacidade de fazê-la, dificilmente se sairá tão bem quanto poderia. Assim, se você tem variações na forma de falar, ora fala melhor,

ora fala pior conforme as circunstâncias, fica claro que a fala em si não pode ter defeito, mas há algo prejudicando a fala.

Esse *'algo' prejudicando a fala* é, em grande parte, o fato de você *acreditar que vai gaguejar*, o que significa *não acreditar na real capacidade de falar*, levando em conta, principalmente, o fato de que primeiro a gagueira é antecipada, depois é que ela acontece, mostrando o quanto a *crença de que se vai gaguejar* conduz ao comportamento da gagueira. Da mesma forma, a crença de que se irá bater com o carro conduz a uma trombada etc. Cada vez que você pensa que precisa falar sem gaguejar está, sem perceber, reforçando a idéia de gaguejar, está reforçando a crença da gagueira. Percebe o que quero dizer?

Dessa forma, podemos dizer que o que cria a gagueira está mais no pensamento do que na fala propriamente dita. A fala com gagueira é produto de uma *forma de pensamento* que contém uma *falta de confiança na fala*, ou o que significa a mesma coisa, uma *crença no aparecimento da gagueira*.

A minha proposta terapêutica funciona na base de tarefas que o paciente assume e vai realizando na medida em que conversamos e esclarecemos certos pontos. Se você concorda com o que analisei até aqui, você concorda que certos pensamentos podem atrapalhar nossas capacidades. Percebendo-os, através de um movimento crítico da nossa consciência, abrimos as condições para modificá-los. Modificando nossos pensamentos, podemos também modificar os comportamentos que deles decorrem e, portanto, podemos mudar um comportamento de fala com gagueira, para um de fala livre.

A primeira tarefa que eu te proponho com base em tudo isso é:

a) tornar-se *consciente* da existência de *pensamentos* que contém a *crença de que você vai gaguejar*, como por exemplo os pensamentos que contém o desejo de falar sem gaguejar, para que eles não ocorram automática e normalmente. Tomando consciência deles, você vai *quebrando o processo automático* que se instalou ao longo dos anos em você, fazendo com que você tenha confiança em tua capacidade de fala;

b) tornar-se *consciente da existência de fluência* na fala, olhando para si mesmo em situações de fala que permitam esta *auto-observação*. A fluência existe, é visível, é só voltar a atenção a ela. Faça isso em situações tranquilas, onde você se sinta bem ao falar, pode ser inclusive falando sozinho. Não esqueça que para observar a fluência, não há necessidade que a gagueira desapareça. A fluência se mostra ao lado da gagueira, antes e depois dos momentos de gagueira. Fazendo esta observação, você vai poder começar a refletir sobre o fato de que, embora exista gagueira, existe também uma fala perfeita na qual é preciso começar a confiar.

Sobre o item (b) escrevo ainda um pouco, recuperando o segundo parágrafo da tua carta, onde você se refere a uma infância pouco feliz, um pai alcoólatra e uma personalidade em formação, como condições traumáticas que teriam causado a gagueira.

Ampliando um pouco a tua visão e superando a noção de causa, que reduz muito as razões que levam ao desenvolvimento da gagueira, minhas pesquisas mostraram que antes de uma pessoa vir a manifestar gagueira, exatamente no período da primeira infância, quando a criança está desenvolvendo sua fala, ou seja, está aprendendo a falar, ele viveu situações nas quais sua forma de fala não foi aceita pelos adultos responsáveis por ela.

As crianças, à medida que vão crescendo, vão apreendendo as coisas do mundo que as cerca e dentre elas vão apreendendo também a linguagem. Este processo de apreensão, como você pode imaginar, é altamente completo e por isso ocorrem, e é esperado que ocorram, imperfeições quando a criança fala. Assim, no período em que está desenvolvendo a linguagem, a criança, ao falar, pode não conseguir achar uma palavra, ter dificuldade em organizar uma frase, hesitar ao falar, repetir sons, ou se bloquear antes da emissão de alguns sons. Além disso, algumas vezes, as crianças crescem em ambientes onde as oportunidades para falar são muito menores do que deveriam ser, seja porque os adultos não ligam para o que elas

falam, seja porque falam demais e não as deixam falar etc, o que também provoca repetições e bloqueios de sons, porque a criança se sente ansiosa por falar. Os adultos responsáveis pela criança, porém, não percebem tudo isso, não tem conhecimentos específicos que lhes permitam entender as condições necessárias ao desenvolvimento adequado da linguagem e muito menos as possíveis consequências que suas ações podem ter na formação da personalidade da criança, pois não são especialistas nestes assuntos.

Como eu disse acima, ao desenvolver-se, a criança vai apreendendo, ou para usar outra palavra vai se apropriando da realidade que a cerca. Esta apropriação, porém, depende em grande parte do que é mostrado e da forma como isso é mostrado. Por exemplo: se uma criança nasce num país em guerra, certamente se apropriará de uma realidade diferente de outra que nasce num país onde há paz. E ambas considerarão as realidades apreendidas como verdadeiras. Só muito mais tarde, provavelmente na adolescência, é que terão condições de comparar o que apreenderam a novas realidades, tornando-se críticas e comparando suas verdades com novas verdades.

Assim, por razões próprias ao desenvolvimento da linguagem, ou por razões pertinentes ao meio em que vive, uma criança apresenta um padrão de fala com repetições, hesitações etc – o que na verdade é normal, embora os adultos responsáveis por ela não a compreendam adequadamente e reajam não ligando ao que ela fala ou não aceitando sua fala, mandando falar direito, falar devagar, pensar antes de falar, acalmar-se antes de falar, o que acontecerá é que a criança se verá numa situação em que *nem poderá deixar de falar*, porque falar é uma experiência preponderante neste nosso mundo altamente verbal, *nem poderá falar de forma diferente da que lhe é natural*. A fala será, desta forma, colocada numa situação paradoxal, conforme descrito acima e com isso falar, que é algo necessário, se tornará, também, algo temeroso e até desagradável, podendo inclusive gerar culpa na criança, porque ela não sabe como fazer para agradar os adultos, começando, com isso, a fazer esforço para falar, na sua tentativa de falar melhor. A fala se tornará então algo ao mesmo tempo necessário, temeroso e desagradável.

Com tudo isso, uma idéia se tornará clara na mente da criança: a idéia de que fala mal e, se a situação descrita for bastante duradoura, isto se tornará parte da imagem que a criança tem de si como falante e, portanto, da sua identidade. Em outras palavras, ela se identificará com alguém que fala mal e sua personalidade se formará com esse conteúdo como verdadeiro. Nesse contexto ela lutará, ou se esforçará para falar bem. Pronto, assim a gagueira está instalada, porque não é possível ter uma imagem de si como mau falante e, por isso mesmo ser impelido a se esforçar para falar bem e sob estas condições, obter realmente uma boa fala. Vendendo-se como mau falante e lutando para falar bem, a fala se torna tensa e na verdade nunca sai bem. O bom falante é aquele que acredita na sua fala e nem pensa sobre a articulação. Voltamos assim ao ponto anterior em que eu te falava que para vencer a gagueira é preciso parar de lutar para falar bem.

Sobre a gagueira, acho que já coloquei informações suficientes para que você possa pensar sob um novo ponto de vista, ou pelo menos perceber que ela pode ser vista de outras formas e que a forma pela qual eu estou falando deixa claro como o pensamento de uma pessoa funciona gerando uma fala com gagueira. Isto quer dizer, também, que entendendo a *forma de pensamento que gera gagueira* e conseguindo perceber-se como alguém que tem a *capacidade articulatória perfeita*, é possível mudar a forma de pensamento e, conseqüentemente, os comportamentos de esforço para falar, saindo, portanto, fora da gagueira.

Se você quiser fazer este trabalho por correspondência, eu me disponho a te ajudar e para tanto, peço que leia com atenção e responda pedindo esclarecimentos sobre os pontos que não estão suficientemente explicados, ou sobre quaisquer aspectos que você tenha curiosidade e queira explicações e também contando a história do desenvolvimento da tua fala, os fatos que te marcaram, a interferência das

peessoas com relação a tua forma de falar, seja em casa, na escola etc, quem te falou na palavra gagueira, quando, e assim por diante. Gostaria também de saber a tua idade e o teu signo. Peço ainda, em troca pelo meu trabalho de te escrever, tua permissão para fazer uso da nossa correspondência para pesquisa. Explico melhor: eu acho que ser terapeuta é, ao mesmo tempo, ser pesquisadora, porque por mais que a gente estude e tenha conhecimentos, cada pessoa nova que se torna nosso paciente é um mundo novo, é um novo desafio. Por isso o terapeuta deve estar sempre pesquisando sobre o que está fazendo e a nossa correspondência pode permitir pesquisar e entender melhor as minhas propostas com relação às formas de superar a gagueira e as reações que elas geram em meus pacientes, no sentido de conseguir superá-las. Devo deixar claro que minha pesquisa utiliza o discurso do paciente, mas sua identidade não é relevada e também que o meu trabalho tem dado muito certo, ou seja, os pacientes conseguem realmente sair universo da gagueira e suas falas se tornam iguais às de qualquer falante comum.

Aguardo tua resposta.

Um abraço,

Silvia

CURITIBA, 12 DE JULHO DE 1985

Querida Silvia,

Ainda estou a absorver, a pequenos goles, seu relatório, que me é precioso, e uma resposta a ele se faz urgente.

Inicialmente, você pede para dar alguns quesitos básicos sobre minha pessoa, o que faço com o maior prazer:

Tenho 27 anos, de aparência 'quixotesca', amante de bons livros e da real literatura, um ser naturalmente melancólico, classe média-baixa, nascido no signo de câncer, na data acima citada.

Trabalho numa loja de móveis onde levo um cargo modesto (montador de móveis), que me dá um pouco mais que o salário mínimo. Acredito que sejam superficiais essas informações paralelas à minha vida, mas aguente aí que vem chumbo grosso.

Você pede também permissão para que eu seja introduzido em suas pesquisas, o que é uma obrigação de minha parte, para que não haja pessoas com um mal que, acredito eu, seja movido por traumas oriundos principalmente de pais irresponsáveis, que só sabem colocar o filho no mundo. Aliás, se Freud tivesse sido gago, hoje teríamos correntes e correntes de psicanalistas querendo achar o que provoca a gagueira e tudo o mais.

Eu tive uma infância muito difícil, Silvia, a ponto de lhe dizer que não me lembro do que tenha acontecido antes dos oito ou dez anos. É um grande vácuo esse período de minha vida e não é para menos, sob as condições de então, sob a sombra de surras e escândalos.

A minha infância foi totalmente perturbada por sustos, traumas e rompimentos de toda ordem, e para lhe ser franco, me lembro como se fosse hoje de ver meus pais em luta corporal, quando não discussões e circunstâncias contrárias à formação de qualquer pessoa.

O meu problema é que eu tenho um espírito comunicador por natureza, ou alma, sei lá, e a fonação não responde pelo espírito, e eu sofro com isso, Silvia. Às vezes eu sei que pareço menos inteligente do que gostaria de parecer, procurando adjetivos paralelos ou palavras que são foneticamente mais fáceis de articular.

Acho que hoje é só, Silvia, talvez eu devesse colocar mais coisas, não sei o que lhe seria mais importante, deixo para a sua próxima correspondência a focalização do tema.

Mando anexos alguns selos para aliviar você do ônus postal.

Um abraço,

(assinatura)

SÃO PAULO, 12 DE AGOSTO DE 1985

Caro amigo,

Você escreve que nasceu sob o signo de Câncer, mas se esqueceu de colocar a data. Você a escreve na próxima carta, por favor?

Você escreve que: “*se Freud tivesse sido gago, hoje teríamos correntes e correntes de psicanalistas querendo achar o que provoca a gagueira...*”. Na verdade esta tem sido a minha preocupação como pesquisadora, porque para tratar eficientemente de algum problema é fundamental saber o que o provoca. Os bons resultados que tenho obtido com meus pacientes são um sinal de que estou no caminho certo.

Você se referiu, nas duas cartas que me enviou, a uma infância difícil, traumática. Pois a gagueira é um problema que se origina exatamente na infância, como procurei te explicar na primeira carta. É muito importante para superar esse problema que você entenda a sua origem. Os fatores da tua vida que originaram uma fala com gagueira ainda estão atuando sobre você. Por isso, se você não os compreender suficientemente será impossível desativá-los.

Dessa forma, temos que nos comunicar através destas cartas, até que você adquira uma clara compreensão do mecanismo que *origina* a gagueira. Ao mesmo tempo, você precisa também compreender claramente o mecanismo que *mantém* a gagueira na produção da tua fala.

À medida que você for entendendo e percebendo em você mesmo, na história da tua vida, como essa gagueira se originou e se mantém, a forma de sair dela se mostrará.

Temos então três níveis a atingir:

1. como a gagueira se origina;
2. como a gagueira se mantém;
3. mudança na forma da fala.

Esses três níveis não são estanques, ou seja, não passamos linearmente de um a outro, como passamos por várias cidades ao longo de uma estrada.

Eles se interpenetram e, gradativamente, com paciência, qualquer forma de fala pode der mudada. A chave para isso é o AUTO-CONHECIMENTO. Quanto mais uma pessoa se conhece, melhor entende porque faz as coisas do jeito que faz, ou porque fala com gagueira, e pode programar formas de se modificar.

Voltando então à infância: o *gaguejar* é um comportamento que só pode ser entendido dentro da *história de vida* de cada um. Por isso mesmo, todos os fatos da tua vida, mesmo os que parecem supérfluos, podem ser importantes para você se entender melhor.

Você diz que antes dos 8 ou 10 anos não se lembra do que tenha acontecido em tua vida, que esse período é um grande vácuo. Entretanto, não é tão vácuo assim, porque no mesmo parágrafo em que você escreve isso, você também se refere a ter vivido sob a sombra de surras e escândalos e escreve ainda que se lembra de ver seus pais em luta corporal e verbal.

Como você mesmo diz, as circunstâncias acima são adversas à formação de qualquer pessoa. Sem dúvida elas são adversas à formação da personalidade em geral, mas o nosso tema de análise aqui é a fala e a gagueira, e as *circunstâncias* por você descritas são *suficientes* para perturbar o desenvolvimento natural da fala e *gerar gagueira*. Assim, vejamos: dizer que uma criança está vivendo em um ambiente onde surras e escândalos são freqüentes, onde os adultos se agridem verbal e corporalmente, equivale a dizer que a criança está vivendo sob condições de grande *stress*, porque ela depende física e psicologicamente dos adultos e estes não convivem entre si com a paz e harmonia necessárias para um desenvolvimento tranquilo da criança, emocionalmente pesado e destrutivo, criando condições instáveis

para a criança. Ela não sabe qual reação os adultos podem demonstrar. Ela pode sentir medo das reações dos adultos. Além disso, o alcoolismo altera a personalidade da pessoa; geralmente exarceba a agressividade do indivíduo e isto torna o convívio de um adulto alcoólatra com uma criança um processo permanentemente inseguro, instável.

A criança, por seu lado, depende, no seu desenvolvimento, da proteção do adulto, dos modelos que ele lhe fornece, da qualidade de estimulação que o adulto lhe dá em, nas circunstâncias descritas, tudo isso estará prejudicado, porque apesar de serem pai e mãe, o modelo é desagradável, perturbador. A proteção necessária muitas vezes se torna agressão desnecessária e incompreensível e a qualidade da estimulação que a criança recebe cai de nível e se torna perturbadora, porque não leva em conta as reais necessidades da criança: mas a leva, muitas vezes, a presenciar cenas, situações que as chocam, assustam, magoam etc.

Até aqui analisamos o que as circunstâncias que você descreve podem gerar para uma criança.

Agora, analisemos apenas a criança, lembrando, conforme te escrevi na carta anterior, que a infância é o período de desenvolvimento do indivíduo.

Assim, se durante o seu desenvolvimento um indivíduo está vivendo num ambiente de surras, escândalos etc, como já dissemos, ele está submetido a um forte *stress*. O *stress*, por sua vez, pode prejudicar bastante o desenvolvimento da fala, porque a tensão emocional que ele cria prejudica a habilidade motora necessária para falar. Tanto isso é verdade que é comum ouvir-se pessoas adultas comentarem que ficam *gagas* quando estão *nervosas*.

Temos então *várias coisas* que se *somam*: de um lado, o período em que a linguagem está se desenvolvendo, que começa no primeiro ano de vida e vai até o sexto, e é, por si só, pela complexidade que ele encerra, um período em que a criança comete várias imperfeições ao falar, repetindo sons, hesitando antes das palavras, não encontrando às vezes a palavra certa para se expressar etc. De outro lado, se ela ainda estiver submetida a um *stress*, ou seja, estiver sob tensão emocional, é de se esperar que as hesitações e repetições aumentem mais ainda. Além disso, se os pais estão enfrentando problemas entre si, brigando muito e sendo um dos pais alcoólatra, é de se supor que a atenção que dedicam à criança esteja alterada, de tal forma que é possível que eles lhe dêem poucas oportunidades para falar, para ouvi-la e que estejam estimulando muito pobremente a sua linguagem, o que novamente favorece, na criança, uma fala tensa, com repetições e hesitações, por sua vez, é comum que os pais a mandem 'falar direito', 'falar mais devagar', 'falar com calma'.

A criança, entretanto, em nada se beneficia com essas solicitações, porque não tem condições de falar de modo diferente do que está falando.

Assim, como você vê, a criança pode apresentar uma fala com muitas repetições e hesitações, primeiro porque está ainda em fase de desenvolvimento, segundo porque as circunstâncias que está vivenciando a deixam sob *stress*, terceiro porque está sendo pobremente estimulada. Os pais, ignorando tudo isso porque não conhecem as características do desenvolvimento da linguagem e porque estão muito absorvidos com seus problemas, não vêem os problemas que geram para o filho e lhe solicitam que fale direito; dessa forma fazem parecer que a fala da criança tem algo errado, quando, na verdade, a fala está apenas sendo o reflexo natural e normal do que a criança está vivenciando.

Acontece que a criança também não tem uma visão crítica de tudo que lhe está acontecendo e quando ouve o pedido dos pais para falar direito, naturalmente, tentará fazê-lo. Ela, porém, não sabe o que está errado com sua fala, nem sabe como fazer para falar direito, e sua fala continuará a sair como antes. Os pais, então, continuam a mandar que ela fale direito e mais tensão emocional será jogada sobre a criança, que acabará percebendo que não consegue falar de forma a contentar os pais. Diante de tudo isso uma idéia se tornará clara para ela: a idéia de que não consegue falar direito e, para atender aos pais, ela manterá a idéia de que precisa falar direito.

Se esta situação se mantiver por meses ou anos, é fácil perceber o que acontecerá com a personalidade da criança. Ela se acostumará a pensar nela mesma como alguém que não fala bem e que precisa se esforçar para falar bem.

Agora me conte como é possível falar bem, quando se acredita que não se fala bem? Ou como é possível guiar um automóvel se não se acredita na capacidade de fazê-lo, e assim por diante?

Conforme os anos vão passando, a criança vai se tornando adolescente, depois adulto, sempre abrigando dentro de si a realidade que se criou na primeira infância, que é a de que fala mal e precisa falar bem. Sempre abrigando dentro de si, portanto, uma situação tensa diante da necessidade de falar, que aparentemente não tem solução. Quanto mais ela quer falar direito, menos consegue fazê-lo e isso porque ela aprendeu a acreditar, durante a infância, que não fala bem. Em outras palavras, isso quer dizer que quanto maior é a necessidade de falar bem, tanto maior se torna o fato de que não se fala bem. Você compreende? Quer dizer que o simples fato de querer falar bem implica que a pessoa não acredita na sua habilidade de falar. Se ela acreditasse, para que tanto esforço em falar bem? Não é?

Querer falar bem, em tão, implica acreditar que não se fala bem e, como você pode ver, as duas idéias são antagônicas. O comportamento de fala assim produzido é aquele que se chama gagueira. Você está entendendo?

Acreditando que você não pode falar bem, você acaba *antecipando*, toda vez que vai falar, que as palavras não vão sair. Quer dizer, antes de falar, você já sabe *por antecipação* que não vai falar bem e acaba *inventando comportamentos para falar bem*, como trocar as palavras que você acha que não vai conseguir falar, ou apertar a boca para falar certos sons, ou respirar fundo antes de falar etc.

Assim, o não acreditar na capacidade de falar e o desejo de falar bem, que se desenvolve na infância, a partir das situações vividas com os adultos que cercam a criança, são duas *idéias antagônicas*, que levam a comportamentos para falar bem também antagônicos, ou seja, que nunca atingem o seu fim. Por isso, quanto mais se quer falar bem, mas a gagueira aparece, e o gago, sem entender por que isso lhe acontece, se sente vítima da fatalidade.

Espero que, com essas explicações, você comece a perceber como a gagueira se produz. Escreva contando o que você está percebendo que o *principal fator* que se esconde por trás do gaguejar é o de que a pessoa *não acredita na sua capacidade articulatória*, ou por outra, ela *acredita que ela não consegue falar direito* e que *essa crença* se desenvolveu na sua *infância*, não porque ela tivesse algum defeito real na fala, mas porque as circunstâncias se armaram de tal maneira que a conduziram a essa crença?

Isso significa, como já disse na outra carta, que se conseguirmos desamarrar esta crença, a fala fluente, natural, que já existe em toda pessoa que gagueja, ficará livre da gagueira.

Não acreditar na capacidade articulatória é uma crença que se desenvolve na primeira infância, juntamente com o desejo de falar bem para satisfazer às exigências da sociedade. O produto dessas idéias antagônicas são, como vimos, comportamentos tensos para falar bem que nunca atingem esse fim e se constituem na chamada gagueira.

Em todo esse jogo, a real capacidade de fala da criança, agora já adulto, nunca foi analisada por ninguém e é isto que temos que fazer imediatamente. Qual será a tua real capacidade articulatória? Essa verificação seria mais fácil se estivéssemos frente a frente. Por isso vamos fazê-la lentamente ao longo das cartas.

Vamos analisar os *movimentos* que o nosso *aparelho de fala* precisa realizar para falar nossa língua. Esses movimentos são, na verdade, os mesmos para a maioria das outras línguas do mundo.

Os *sons da língua* não correspondem 100% às letras do alfabeto, por exemplo:

- A palavra *manhã* precisa do som *nh* que nem sequer é representado no alfabeto. Certo?

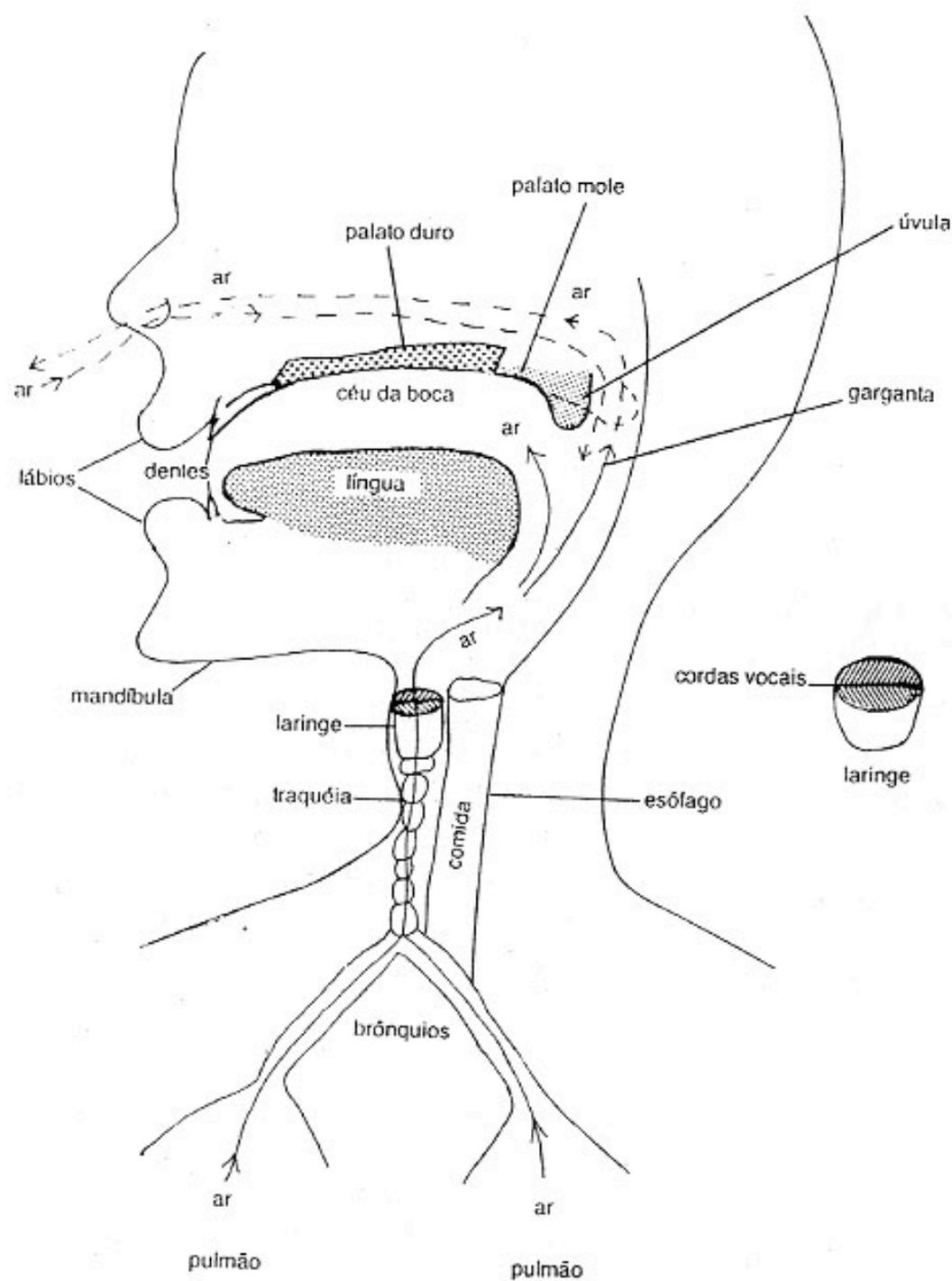
Nós não vamos estudar as letras do alfabeto, mas os *sons da língua*. Assim, em outro exemplo:

- Cebola e selo: nas duas palavras produzimos o mesmo som *ce* ou *se*; uma palavra se escreve com *c* outra com *s*, mas o som produzido é o mesmo. Entendeu?

Agora, um desenho de um perfil humano, cortado de forma que se possa ver a relação entre o nariz, boca, garganta e pulmões, bem como as estruturas que os compõe. (*ver página seguinte*)

A *respiração* é muito importante na fala e se divide em *inspiração* – quando o ar entra – e *expiração* – quando o ar sai. Na *inspiração* o ar vai do meio externo para as narinas, passa pela garganta, entra pela laringe, traquéia, brônquios e finalmente atinge os pulmões. Na *expiração*, o caminho é o mesmo só que no sentido inverso, ou seja, dos pulmões para as narinas. (Veja no desenho as flechas que indicam o caminho do ar)

Durante a *respiração* a *úvula*, popularmente chamada de campainha, permanece sempre aberta. Agora, se você falar *a, ã*, várias vezes, você verá como ela se mexe. No desenho, o seu movimento está indicado pela linha pontilhada. Quando a *úvula* está aberta, o ar pode passar das narinas para a garganta e vice-versa. Quando está fechada, obviamente, o ar só chegará até a boca. A *úvula* se fecha quando falamos, produzindo os sons chamados de orais, ou seja, sons em que o ar não deve sair pelo nariz, que são: *a, e, i, o, u*, isto é, as vogais orais e as consoantes *p, t, q, b, d, g, v, f, s, z, j, ch, l, lh, r*. Ela se fecha quando produzimos as vogais nasalizadas como *ã* (mãe), *õ* (põe), etc e as consoantes *m, n, nh*.



O laringe é essencial na produção da fala, pois ele é a estrutura onde o som é produzido através da vibração das cordas vocais. As *cordas vocais* fecham o laringe. Cada vez que o ar precisa entrar, ou sair, elas automaticamente se entreabrem e logo se fecham, novamente. Quando desejamos *falar*, instintivamente, colocamos *mais* força no *ar que sai* dos pulmões, de forma que as cordas vocais *vibram* e a voz se produz durante a expiração. Isto significa que a *fala* acontece durante o movimento de *expiração*.

A nossa voz, produzida pela vibração das cordas vocais durante o movimento de expiração, é modificada pelos movimentos da mandíbula, lábios, úvula e língua, produzindo os diversos sons da língua.

Os movimentos de língua, úvula, lábios e mandíbula produzindo os sons da língua, são chamados de articulação.

Então a voz, ou *som* produzido pelas *cordas vocais* é *articulado* pelos movimentos de língua, úvula, lábios e mandíbula, produzindo a nossa fala.

Peço a você que se auto-observe, percebendo as estruturas que aponto no desenho e cujo funcionamento acabei de descrever.

Olhe o movimento da úvula diante do espelho fazendo *a,a,a*.

Coloque a mão no pomo de Adão, ou vulgarmente 'gogó', que corresponde àquela pequena saliência que temos no pescoço, e você estará com a mão sobre o laringe. Produza um longo *aaaa* e sinta a vibração da corda vocal em seus dedos.

Sinta a respiração, tomando consciência da entrada e saída de ar, sentindo o ar passando pelo nariz, garganta, enchendo o peito, movimentando o abdômen. Permaneça durante vários minutos consciente do seu respirar, marque o tempo em que você inspira e expira naturalmente.

Escreva contando se você entendeu, se fez o que sugeri e o que observou.

Então estou pedindo que você escreva sobre a primeira parte da carta, onde explica a origem da gagueira e sobre a segunda, onde começo a analisar o processo de produção da fala.

Até breve, um abraço,

Silvia

CURITIBA, 08 DE SETEMBRO DE 1985

Prezada Silvia,

Obrigado por mais um capítulo de seus estudos sobre a gagueira, que são de muita importância para mim e que continuo a beber em pequenos 'goles homeopáticos', assim como na primeira carta. Cheguei à conclusão, já há muito percebido (e pressentido), que também tenho necessidade de apoio psicológico, coisa ressaltada sensivelmente em suas linhas.

Você reclama da data do meu nascimento, que coloquei no 'cabeçalho' na última carta (12.07.58). O culpado foi este humilde escriba, que não soube fazer uma 'sutileza'.

Li com muita atenção o terceiro parágrafo da última carta, e comecei a ver a ponta do iceberg. Sim, o mecanismo que originou essa gagueira ainda se mantém, apesar de não ter a mesma intensidade de outras eras.

Trata-se de meu pai, que hoje se encontra um trapo de homem, resto do que o alcoolismo não conseguiu arrastar e também vítima de seus ideais, pois sempre quis reger a família com seu senso patriarcal, tudo ele e por ele, quase ditatorial. Aqui algo tem a ver com o oitavo parágrafo, quando você me contradiz, alertando que não é tanto vácuo assim, visto que me lembro de horríveis acontecimentos. E, realmente, há muitas coisas que estão na memória, porém muito dúbias, quase um nevoeiro. Coisa que ficou na lembrança e sempre ficará, é a mudança de comportamento que eu sofria ao ver meu pai sair de casa com um comportamento, e vê-lo voltar completamente diferente, e eu confundia tudo, pensava ser eu o culpado por aquela situação, na época um menino de dez anos, sem uma fonte de informações, leigo do que acontecia em redor, visto como falei na última carta, quando disse que por parte da minha mãe, pessoa que possui uma cultura inferior, só recebia amor (e não sei o que seria de mim hoje se não fosse esse amor).

Não vem ao caso, mas eu não fui o único a receber, quer dizer, a ser atingido por esse verdadeiro mal social brasileiro, que é o alcoolismo. Tenho mais dois irmãos, um de vinte e dois anos, que sofreu por muitos anos a assimilação retardada (pessoas que levam o dobro do tempo que uma pessoa normal para aprender algo). Hoje ele trabalha numa gráfica e acredito que tenha superado o problema.

E meu outro irmão, que fará dezoito anos nesse mês, sofre de esquizofrenia, já ficou internado em clínicas psiquiátricas em fases mais agressivas, estando atualmente em casa. Vale ressaltar que ele foi normal até, aproximadamente, doze anos, entrando numa fase de meses em que não falava nada, desistindo de ir à escola, não comendo nada por vários dias, isso tudo acontecendo no início dessa doença, que um médico psiquiatra disse ser esquizofrenia num grau muito alto. E tenho uma única irmã mulher, que é um ano mais velha do que eu. Ela conseguiu passar ilesa nessa fase. Graças a ela, hoje temos em casa telefone, bonitos móveis na sala e mais coisas que o capitalismo oferece.

Quis lhe dar esse quadro, Silvia, para que pudesse ver toda a atmosfera atual de casa.

Agora, falando de mim, sou o clássico gago que tem dificuldade para pronunciar palavras que começam com tr, pr, e aqueles exercícios respiratórios que você receitou, já os fiz várias vezes e achei ótimos. Descobri que nem respirar sabia direito. No campo psíquico é que são elas, porque sei que posso falar bem, porém não há confiança suficiente para tal, somando ainda falhas na personalidade, devido à infância agitada, resultando numa auto-piedade: sou o tipo de pessoa que sente piedade de si mesma. Descobri isso lendo *As Margens da Vida*, de Tennessee Williams, através de uma personagem que colecionava objetos de vidro, pequenos animais e não tinha coragem suficiente para encarar o mundo lá fora. Em meu caso, os pequenos objetos de vidro são os livros, que uso como válvula de escape, para enevoar o que chamam de sentido da vida.

Acho que nessa carta agora avancei um pouco, não sei. É difícil falar de algo que nos oprime.

Não tenho envelope normal e mandarei o timbrado da firma mesmo. Não se assuste. Tchau e muito obrigado.

(assinatura)

SÃO PAULO, 11 DE OUTUBRO DE 1985

Caro amigo,

O que atrapalhou na `sacação' da tua data de nascimento foi o fato de que no cabeçalho da carta eu li 12.07.85 e, obviamente, você não poderia ter nascido neste ano. Acho que fui eu quem não soube compreender a sutileza, o ano estava implícito quando você contou a sua idade. Desculpe.

Como você me conta o teu signo, suponho que você também goste de saber os signos das pessoas. O meu é Leão com grande influência em Virgem, porque na data do meu nascimento o sol estava no último grau de Leão.

Você escreve que há muito percebe a necessidade de apoio psicológico ressaltada nas minhas linhas e escreve também, no final da carta (8º parágrafo), que sabe que pode falar bem, mas não há confiança suficiente. Pois então pensemos no seguinte: se diante das inúmeras situações de fala que uma pessoa tem que enfrentar no dia a dia, ela, embora saiba que pode falar bem, não tem confiança suficiente na sua capacidade de fazê-lo, significa que falar representa ela uma situação de tensão, ou stress. Como falar é uma atividade muito importante no dia-a-dia do ser humano, o fato dessa atividade estar contida num contexto de stress sobrecarrega-a a nível psicológico. Em oposição a isso, temos que as pessoas que se consideram bons falantes, acreditam naturalmente na sua capacidade de fala. Os movimentos da fala, que como já vimos são automáticos, lhes fluem tão naturalmente como andar.

Não sentir confiança suficiente na capacidade de falar e ao mesmo tempo ter que falar (porque a vida em sociedade exige), gera muito stress e, como é de supor, isso implicará no surgimento de um esforço para tentar falar conforme as exigências externas. Esse esforço, por sua vez, é contraditório, porque se não há confiança, de que adianta o esforço? Assim, parece surgir um dilema: falar e falhar, ou não falar? Nenhuma das duas alternativas parece satisfatória, não é? E no entanto, qual a saída?

Veja que, na verdade, podemos vislumbrar uma saída em todo esse processo, ou melhor, uma brecha para interferir nesse conjunto de pensamentos que perturbam a atividade da fala, porque você não tem confiança na fala, mas também não sabe nada sobre o mecanismo da fala.

Podemos argumentar, então, que não sabendo nada sobre o funcionamento da fala será difícil, ou impossível, fazer algo que realmente ajude. Provavelmente você nunca imaginou que é exatamente essa falta de confiança na capacidade articulatória que cria um prejuízo no seu funcionamento, porque, como já expliquei, você está duvidando de uma aptidão automática, que teu cérebro e músculos desenvolveram nos três primeiros anos de vida. Se teu cérebro e músculos desenvolveram essa aptidão, igual a todos os seres humanos, por que você não deixa acontecer livremente, mas duvida dela? Isso, como já vimos, só se explica pela história da tua vida (vide cartas anteriores). Certo?

Veja agora, que o duvidar de algo que é automático significa que você dirige atenção para esse automatismo. Acontece que os movimentos que fazemos para falar, ou movimentos articulatórios, acontecem com tanta rapidez que a mente não consegue percebê-los nitidamente e nem precisa fazê-lo, já que eles são automáticos. Eles obedecem a nossa vontade de expressar essa ou aquela idéia em palavras. É como o ato de escrever: eu não preciso pensar no desenho de cada letra que faço; minha mão, automaticamente, desenha as letras, à medida que penso a palavra que quero escrever. Assim, na atividade de falar, a atenção só precisa ser concentrada nas idéias que queremos expressar e não nos movimentos articulatórios. Por isso é que a atenção voltada para o automatismo da fala, na forma de dúvida da capacidade de executá-la, ou não confiança na sua capacidade de fala, gera tensão e acaba por prejudicá-la.

Já que a não confiança de falar, como você está vendo através desta análise que estou fazendo, mostra que você está acostumado a dirigir atenção aos movimentos automáticos da fala, duvidando deles, é vantajoso conhecer, ou tomar esse automatismo algo plenamente consciente, de modo a ter novos elementos para lidar com a falta de confiança e superá-la.

À medida que conseguimos ir avançando em direção a esta superação, resolveremos ao mesmo tempo os problemas da fala e os psicológicos que lhe são decorrentes.

Na carta anterior, descrevi e illustrei as estruturas que utilizamos para produzir a fala: lábios, dentes, língua, úvula e cordas vocais. Falei também da importância do ar que movimentamos as cordas vocais produzindo a nossa voz.

Retomando: a expiração, ou movimento de saída do ar, movimentamos as cordas vocais e produz nossa voz (automaticamente – movido pela nossa vontade de produzir som). O som da voz é trabalhado pelos movimentos dos lábios, língua, úvula, produzindo os diversos sons da língua portuguesa.

Vamos começar a tomar consciência desses movimentos.

Perceba que para pronunciar *pe*, *be* ou *me* você faz sempre o mesmo movimento de *fechar os lábios*.

Para pronunciar *te*, *de*, *ne*, *lê*, *re* você faz sempre o mesmo movimento de colocar a ponta da língua atrás dos dentes superiores.

Este exercício é de sensibilização. Você deve *sentir* o movimento dos lábios para *pe-be-me* e o movimento da ponta da língua para *te-de-ne-le-re*. Deve fazer tantas vezes até que saiba de cor quais sons correspondem ao fechamento de lábios e quais correspondem à elevação da língua.

Quando isso estiver bem firme e claro na tua mente, você deve, todos os dias, falar com alguém, por *alguns instantes* apenas, procurando sentir a ocorrência dos movimentos que estamos tornando conscientes. Ao fazer isso *não importa* se você vai ou não gaguejar, porque os movimentos vão acontecer independentes disso. Este trabalho *não é* para não gaguejar, porque toda e qualquer idéia voltada 'para o não gaguejar' está na verdade reforçando a idéia de gaguejar e, portanto, só pode atrapalhar. O não gaguejar surgirá como consequência natural da restauração da tua confiança no falar. Entendido?

Falar todos os dias, por alguns instantes, sentindo os lábios e a língua, de modo a perceber quando os lábios se juntam e quando a ponta da língua sobe. Exemplo: alguém em tua casa te pergunta se você já vai sair e você responde:

- 'Sim, já vou. Até a noite, tchau.'

* * * *

Conforme as estrelinhas assinalaram, quatro vezes você vai sentir a ponta da língua tocando nos dentes superiores. Confira. O movimento dos lábios não aparece. Certo?

Esse exercício deve ser feito nas situações de fala mais fáceis para você, de forma a poder tirar o máximo proveito delas.

O objetivo é que você se *torne consciente* da sua *capacidade de fazer esses dois movimentos* descritos, que como você vê correspondem a oito letras da nossa língua.

Vamos agora à *respiração*:

Estou muito contente que você esteja trabalhando com ela e tenha podido perceber que sua respiração estava inadequada.

Uma boa respiração é fundamental para manter o estado de harmonia e tranquilidade, frente as diversas situações que temos que enfrentar.

Todos os dias, antes de dormir, ou em outro horário que te pareça mais conveniente, deitado de costas, proceda da seguinte forma:

1. traga o queixo para perto do peito, de modo a diminuir a curvatura da nuca e esticar as vértebras cervicais e logo solte a cabeça deixando-a natural;

2. afaste as pernas numa largura maior que os quadris e deixe os pés tombarem para os lados;
3. vire as palmas das mãos para cima e deixe os braços soltos;
4. coloque uma mão sobre o abdômen, feche os olhos e vá se desligando do meio exterior, dos barulhos, dos problemas, preocupações, de todo turbilhão de idéias, trazendo toda a consciência para o ato de respirar.

Sinta sua respiração se processando.

Sinta o ar que entra fresco e sai morno.

Sinta como o abdômen se move à medida que o ar entra e sai.

Você estará realizando a respiração abdominal ou baixa, que é a adequada, natural (repare como uma criança pequena ao respirar movimentar o abdômen).

Cada vez que o ar sai, deixe que seus músculos se soltem, deixe que todo o peso do seu corpo se largue e você vai se sentindo pesado, afundando.

Percorra o corpo com a consciência parte por parte e na expiração você vai deixando que cada parte se solte: dedos dos pés, sola do pé, peito do pé, calcanhar, tornozelo, barriga da perna, joelho, coxa, virilha, quadril, nádegas, abdômen, cintura, peito, ombros, costas, coluna vertebral, antebraços, cotovelos, braços, pulsos, palmas das mãos, costas das mãos, dedos das mãos, pescoço, nuca, couro cabeludo, cabelos, testa, pálpebras, globos oculares, nariz, bochechas, orelhas, lábio superior, lábio inferior, queixo, dentes descerrados, língua no fundo da boca.

Este é um exercício de relaxamento, muito importante para você, depois, poder ser perceber no dia-a-dia, sentir o grau de tensão em que se encontra e a partir daí poder se soltar.

Vamos parar por aqui. Aguardo notícias sobre como você está se saindo neste trabalho proposto. Gostaria apenas de ressaltar, ainda, que não me passou despercebida a dificuldade de pronunciar palavras que começam com pr e tr, por você mencionada. Vamos por partes. No devido momento exploraremos isso melhor. Tá?

Queria ainda te dizer que sinto muito por todos os acontecimentos tristes que envolveram os teus familiares e que fico feliz pela tua irmã e desejo que ela tenha muita força e saúde para continuar ajudando todos vocês.

Quanto ao teu gosto pela leitura, gostaria de considerar que se de um lado, através dela podemos nos alhear temporariamente dos fatos concretos da nossa vida, porque mergulhamos em outros mundos e outras vidas, através dela também podemos encontrar esclarecimentos sobre os diversos problemas que nos afligem, esclarecimentos estes que podem nos encaminhar para a solução dos mesmos.

Tudo depende daquilo que escolhemos para ler e de como encaramos o que vemos.

Você vê, sem querer Tennessee Williams te forneceu um rótulo pelo qual você passou a se identificar. Mas, será que a mera identificação com a auto-piedade leva a algum lugar?

Veja, conformando-se com esse rótulo, porque em um dado momento ele pareceu muito adequado aos teus sentimentos, você passa a cultivá-lo e a reproduzi-lo em todos os demais momentos vividos. E aí? Sob a perspectiva da auto-piedade tudo que você faz não pode ser apreciado em seu real valor, porque você sente pena de você mesmo, sente pena de você nas diversas situações que vivencia, ou seja, você se desvaloriza. Isto é justo para com você mesmo? É justo que você seja a fonte da sua própria desvalorização? Então como você poderá cumprir a missão pela qual nós estamos aqui, que é a aperfeiçoamento e evolução? Cultivando auto-piedade você não se deixa evoluir. O teu ser fica amarrado à auto-piedade e ela é que progride, dominando cada vez mais o teu modo de se sentir.

Ninguém é tão incapaz e desprovido que mereça de si mesmo auto-piedade. Ao contrário, é a auto-piedade que para se sustentar, faz com que nos sintamos incapazes e desprovidos. A auto-piedade, portanto, é algo negativo, e negativo gera negativo.

Reaja a isso, procure entrar em harmonia com o positivo, não fique olhando para trás, lamentando o que passou, impedindo-se assim de viver o presente e projetar o futuro. Olhe para a frente e perceba que cada ser humano pode realizar algo de positivo e se sentir recompensando. Basta querer e agir.

Às vezes, um passo muito importante na nossa vida é deixar de lado um monte de idéias antigas, que condicionam o nosso pensamento e com as quais nos acostumamos a conviver, para dar lugar a pensamentos novos, que ao fluírem em nossa mente, mudam nosso caminho e nosso modo de nos sentirmos.

Olhe em volta, intere-se da vida de outras pessoas, veja que o nosso mundo está repleto de dramas que muitas pessoas sofrem tanto ou mais que nós e que o sofrimento não é desculpa para esmorecer, mas é alimento para lutar, avançar, evoluir, buscando o bem próprio e o dos demais.

A sociedade de consumo valoriza o externo. Isso parece claro, pois é preciso vender os produtos que ela cria. Assim a moda muda todo mês, os gostos são manipulados para poder controlar e expandir o mercado etc, etc. Mas isso não significa que o valor está no externo. O valor é a soma do interno e do externo. Uma pessoa aparentemente linda, mas má e egoísta, de linda não tem nada e só viverá cercada de outros tão ou mais maus e egoístas do que ela. Outra pessoa, aparentemente feia, mas compreensiva, prestativa, tolerante, imediatamente se torna linda e só atrairá o positivo para si mesma.

A aparência quixotesca pela qual você se rotulou é consequência de algum padrão ideal e por isso mesmo efêmero, que você estabeleceu. Na verdade o padrão pode ser criado e recriado por nós a cada novo momento. Basta que nos libertemos da máquina social que nos impõe gostos e valores. A riqueza interior, a essência do ser humano pode revestir de beleza qualquer exterior. Só a mente alienada e dominada pelo poder instituído não percebe isso e se deixa levar pelos gostos e valores pré-estabelecidos. Os portadores dessas mentes são pessoas que não assumem verdadeiramente suas vidas (eles são levados), não são sujeitos da sua história (mas objetos de manipulação do poder), não podem colaborar para a transformação da sociedade em algo melhor do que ela tem sido até aqui e precisam da nossa ajuda para despertar. E tenho impressão que a mente da maioria das pessoas está neste estado.

Amigo, nada de auto-piedade, nada de aparência quixotesca. Você é um ser humano como eu e nós temos muito potencial a ser desenvolvido, muita riqueza interior, muita inteligência, muito amor para dar. Eu confio em você e estou apostando no brilho da tua luz interior.

Um abraço,

Silvia

CURITIBA, 29 DE OUTUBRO DE 1985

Querida Silvia,

No alto de sua experiência, que você com muita vontade conseguiu ao montante de muitos anos, quero lhe parabenizar, usando palavras suas, por estar no caminho certo, principalmente no tocante à última carta, cujo conteúdo considero como um achado arqueológico, um pergaminho antigo muito precioso.

Agora, dentro de nosso métier, quanto ao que você tão bem analisou sobre automatismo de articulação, sendo um mecanismo tão similar quanto andar ou piscar os olhos, acho, não, creio que o que existe em mim é uma carga ou pressão psicológica que impossibilita uma fala fluente, sem hesitação, que confesso colocar em dúvida antes mesmo de abrir a boca, antes de tentar articular alguma coisa.

Acho que nada mais urgente e oportuno do que lhe relatar o que acontece comigo quando conheço uma nova pessoa. Embora não me atraia esse tipo de esporte, 'fazer amigos', coisa que sei que para muitos é verdadeiro prazer, um deleite, não fujo de conhecer novas caras, acontecendo então uma coisa que pode ser útil, Silvia, a título desse pobre ego.

Quando conheço casualmente, naturalmente ou por via de terceiros, não importa a ocasião, ou lugar, ou de ser uma ou mais pessoas, apenas pelo fato de ser uma cara nova, acontece comigo (talvez) uma pressão psicológica que me mantém falando com noventa e cinco por cento de fluência 'oratória', quase sem hesitação, embora aconteça. Na medida que vou conhecendo essa pessoa, no correr dos dias, na medida dos encontros, vou voltando ao meu 'normal', isto é, volto a ser gago com a referida pessoa. Não entendo o que acontece, supostamente algo de procedência psíquica. Isso já acontece há muitos anos, e eu não encontro o fio da meada para esse 'fenômeno'. Acho que relatei legivelmente de forma que dê para entender, Silvia querida.

Quanto à referência a signos, sou um tanto cético em relação a horóscopos, embora acredite em Nostradamus.

Acredito que a humanidade está vivendo uma época crucial, em que o homem, com seus quase dois mil anos de evolução, ainda não deu voz ativa a seus sentimentos, corroídos pela individualidade, pelo poder e pelas posses, ainda mais hoje em dia, em que o homem ocidental está impregnado pelo capitalismo. E tenho visto muita gente assim. Não sei se é porque essa minha psico-gagueira me fez mais observador e pensativo, mas a gente aprende a conhecer e classificar pessoas e eu chego a dizer que é quase um dom, que aprendi a aguçar devido à não-comunicação verbal. Aqui entra aquele dilema da última carta, do segundo parágrafo: falar e falhar, ou não falar? Já refleti muito sobre as duas possibilidades e vejo que já fui adepto das duas, em determinadas épocas, veja você. Mas hoje creio que é melhor falar e falhar, e a única saída é esta, 'por bem ou por mal', seja como for. Veja que cantando eu não gaguejo, nem lendo (dizem que o Nelson Gonçalves é gago). Às vezes preciso me expressar usando sinônimos que não são mais usuais, porque são mais fáceis de pronunciar.

Uma coisa aqui que ficou para trás, acabei me esquecendo de minuciar esse detalhe que pode ser tão importante, que merece um parágrafo.

É o que relatei no quarto parágrafo da primeira página, sobre essa carga psíquica que exerce quando conheço uma nova pessoa, fazendo com que eu me acerque da dúvida da gagueira, cuja 'carga' vai espairecendo sensivelmente na medida em que a vou conhecendo, voltando à 'normalidade'. Porém acontece também o inverso, de eu ser sempre gago, nervosamente gaguejante com pessoas socialmente mais elevadas, quero dizer, com pessoas que são hierarquicamente superiores a mim, por exemplo meu patrão: um cara legar, que tem a sua idade (34), advogado, empresário dono de duas lojas, sócio de uma fábrica de móveis, mas de uma humildade fora-de-série. Embora sendo de família rica, sabe o que é começar de

baixo, enfim, como é costume dizer, quem não o conhece, não o dará como tal. Porém acontece que não consigo me comunicar com ele sem muitas hesitações. Antes de depois fico lendo nos olhos dele a estranheza de ver alguém balbuciando, sofrendo para articular algumas palavras que, para ele, que se formou no ramo da oratória, embora não exerça, é a coisa mais fácil desse mundo.

Fico pensando, como há tanta gente que tem a 'língua destravada' e não tem nada a dizer, e eu, penso comigo, que me acho um cara com muitas informações a dar, desse jeito.

Achei muito bom os exercícios, ou melhor, o exercício abdominal, apesar de ter ficado com dor na nuca inicialmente. Já me sinto muito melhor, tanto por fora como por dentro: uma coisa implica a outra, não adianta dissociar. Silvia, chego a louvar a Folha de S. Paulo, por cujo intermédio cheguei àquela amiga, e finalmente desembarquei na pessoa certa. Creio que não há mal sem remédio nesse mundo, contudo basta encontrar a pessoa certa, e penso ter tido a felicidade de um acontecimento desses, Silvia.

Um abraço

(assinatura)

SÃO PAULO, 18 DE DEZEMBRO DE 1985

Caro amigo,

Desta vez nossa troca de correspondência foi super demorada, né? Tua última carta data de 29 de outubro e só estou te respondendo agora. Primeiro eu pensei que você tivesse desistido de escrever; isso porque você colocou um CEP completamente errado na carta que me endereçou, o que atrasou a entrega em quase um mês. Felizmente não a impediu; isso poderia ter causado um mal entendido muito grande, não é? Como não tive tempo de responder a carta imediatamente após o recebimento, a essa altura você deve ter pensado que eu desisti de responder.

27 DE DEZEMBRO DE 1985

Sinto muito, mais uma vez, pela demora. Uma série de afazeres me impediram de continuar no trabalho de responder a tua carta na data de 18.12 e só agora posso continuar. Antes disso, porém, como certamente está só chegando às tuas mãos em 1986, que este ano seja repleto de coisas boas para você e para as pessoas que te são queridas.

Vamos fazer uma análise das tuas afirmações. Primeiro, você diz: “... *creio que o que existe em mim é uma carga, ou pressão psicológica que impossibilita uma fala fluente, sem hesitação, que confesso colocar em dúvida antes mesmo de abrir a boca, antes de tentar articular alguma coisa*”.

Veja, você está percebendo que coloca a fala em dúvida antes mesmo de abrir a boca, *antes de tentar articular alguma coisa*. Se antes de falar você já duvida da sua capacidade de fazê-lo, você provoca em você mesmo um estado de tensão diante da fala. Essa tensão, por sua vez, produz um prejuízo na capacidade de falar. De forma semelhante, podemos imaginar que se antes de executar o teu trabalho, você duvidar da tua capacidade de fazê-lo, obviamente o teu rendimento no trabalho cairá. Assim, a carga ou pressão psicológica que impossibilita uma fala fluente é exatamente essa dúvida que você tem sobre tua capacidade de falar.

Agora, de onde vem essa dúvida, por que ela habita a tua mente e aparece freqüentemente quando você precisa, ou quer falar?

Conforme já vimos em cartas anteriores, é claro que você não pode ter nascido com essa dúvida. Ninguém, aliás, nasce com uma dúvida. As dúvidas e incertezas se formam ao longo de nossas vidas, a partir das diversas situações que vivenciamos. Certamente você viveu situações que te levaram a esse estado de insegurança e dúvida com relação a tua capacidade de falar. Desaprovação dos pais, ou outros familiares, repressão da tua forma de falar por parte de professores, gozação de amigos, sei lá, alguma coisa. Talvez em algum momento você lembre de coisas do tipo. O que importa não é tanto lembrar, mas perceber que assim como existem momentos em que você sente que não consegue falar, existem outros em que você consegue, o que prova que *tua fala é perfeita*.

Se você é uma pessoa com capacidade perfeita para falar e que, a partir dessas nossas conversas por carta, começa a perceber que o que atrapalha a tua capacidade é justamente um *hábito* que você tem de *duvidar dela*, o importante agora é trabalhar no sentido de *superar esse hábito*, de *mudar essa forma de se sentir incapaz de falar bem*.

Para isso estamos fazendo um trabalho de consciência articulatória. Na última carta escrevi a respeito dos sons *P, B, M*. Lembra? Você não escreveu nada sobre isso. É preciso que você perceba o movimento da sua boca ao pronunciar esses sons. Que você não apenas tome consciência da sua plena capacidade de fazê-los, mas que se perceba nesses movimentos em momentos de fala corriqueiros do dia-a-dia. A

partir disso, com o tempo, você vai poder anular essa dúvida que você sente diante da sua habilidade de falar.

Vamos adiante, tomando consciência da ponta da língua. Perceba como a ponta da língua toca atrás dos dentes superiores quando pronunciamos os sons *T, D, N, L, R*. Cinco sons diferentes e para todos o mesmo e simples movimento de levar a ponta da língua atrás dos dentes. Procure exercitar-se na habilidade de percebê-los em alguns momentos do seu di-a-dia, quando estiver falando com alguém.

Nas tuas reflexões sobre o individualismo e o capitalismo, o teu dom de observar e sacar os outros, você conta que chegou à conclusão que é melhor falar e falhar do que não falar. Felizmente, isso já é meio caminho andado na direção da liberação de tua capacidade de falar. Não falando você acaba se negando como pessoa. Seja como for, é sempre melhor falar e é só falando que você vai poder criar oportunidades para superar a dúvida que você tem sobre sua capacidade para tanto.

Nem você, nem o Nelson Gonçalves, nem ninguém gagueja cantando. Sabe por quê?

Porque ao cantar você reproduz uma mensagem pronta feita por outro. Não é você o responsável direto por aquela mensagem. Além disso, as palavras estão apoiadas numa melodia e num ritmo já prontos. Com tudo isso, a auto-imagem de si como mau falante (da qual já falamos em cartas anteriores), cai em importância; afinal, cantando se está apenas repetindo algo já pronto. Como já vimos, a imagem de si como Mau Falante é tanto mais importante quanto maior é a responsabilidade que se sente sobre o que se vai falar. Nesse caso, como vimos no início da carta, surge a pressão psicológica, dúvida sobre a capacidade de falar, que é conseqüente a esse tipo de imagem de si. Logo, quanto menos você está ligado no fato de se considerar um Mau Falante, menos você se preocupa com a fala, e melhor a fala fica.

Essas considerações podem ser aplicadas também ao fato de você ler sem gaguejar. Lendo, você também reproduz uma mensagem de outro e certamente você confia na sua capacidade de fazê-lo. É possível porém que a gagueira apareça quando você tiver que ler para outros algo que *you mesmo* escreveu. Por quê? Porque aí é você o responsável pelo conteúdo lido; então surge a tensão e o medo da fala e conseqüentemente a gagueira. Entende?

As mesmas considerações servem ainda para o fato de você falar sem gaguejar quando conhece uma nova pessoa.

Assim como a pessoa é nova para você, você também é novo para essa pessoa. Ela nunca te ouviu falar. Isto tem um efeito sobre a tua auto-imagem de tal ordem que você consegue disfarçar as quebras de fluência eficientemente. Quer dizer, trocando algumas palavras, dando umas paradinhas para não gaguejar em outras, ou outros truques do tipo. À medida que você vai reencontrando a pessoa, a pressão psicológica de se acreditar um mau falante vai aumentando, a expectativa diante do fato de que a pessoa não percebeu a gagueira, porque você está disfarçando bem, vai aumentando; a qualquer momento pode não ser mais possível falar e ocultar a gagueira. Com toda essa expectativa, ou pressão psicológica sobre a fala, mais hora, menos hora os truques para falar bem não funcionam e surgem as quebras na fala. Aí, como você diz, *you volta ao estado normal*. Veja como com essa frase você mostra claramente o fato de que *you espera gaguejar*. É normal esperar gaguejar e se ver gaguejar.

Essa espera da gagueira, ou constante antecipação da gagueira é o que condiciona a tua fala a um permanente estado de tensão e ao uso de truques para falar bem. Sem isso, qual o problema da tua fala? Sem isso você é um falante perfeito como todos.

Além da tarefa acima descrita, de perceber e sentir os movimentos de lábio com lábio e ponta de língua atrás dos dentes, peço que você também se empenhe na tarefa de perceber o quanto se antecipa o mau falar. Apenas tome consciência dessa antecipação, cada vez mais. Isso já é um grande passo para a mudança desejada,

porque você não antecipa apenas, como se isso fosse 'a verdade' final, mas percebe que antecipa e portanto percebe, localiza o ponto problemático na tua fala.

Lembre que antecipar que você fala mal, duvidar da tua habilidade automática de falar, é um costume que condicionou em você o hábito de não se deixar fluir na fala, mas sim, trocar palavras, ficar tenso e com isso criar condições ruins de fala. Perceber essa antecipação é o primeiro passo para o descondicionamento desse costume.

Veja como antecipar o mau falar tem a ver com a situação de falar com o seu patrão. Você o considera um cara legal, mas o vê superior a você na habilitação automática de falar, só porque ele é advogado. (Sabe que atualmente eu tenho um paciente advogado e já tive outros?)

O fato de achar que falar, para ele, é a coisa mais fácil do mundo, implica é claro, que para você não é. Olha aí a tua imagem de Mau Falante se manifestando. Conclusão, você se sente tenso e não se deixa falar.

Você precisa se acostumar com a idéia de que falar é para você tão fácil quanto para qualquer um; é só você se soltar, se deixar falar, em vez de se travar, se censurar, na capacidade automática de fazê-lo.

Para não ficar com dor na nuca ao fazer o exercício abdominal de relaxamento, depois de deitar, traga o queixo de encontro ao peito, esticando a nuca e as vértebras que a compõe. Depois, deixe a cabeça se soltar e vá percebendo a respiração e soltando parte por parte o corpo.

Não esqueça das tarefas.

Estou saindo de férias e com isso só vou poder ler tua próxima carta em fevereiro, quando voltarei a trabalhar, tá?

Em fevereiro também será lançado o meu livro Gagueira: origem e tratamento, Editora Summus. Ele estará nas livrarias de todo o Brasil e você poderá adquiri-lo e lê-lo. Assim que estiver à venda, te escrevo. Falou?

Um abração, bom trabalho.

Silvia

CURITIBA, 10 DE FEVEREIRO DE 1986

Querida Silvia,

Desculpe a demora da presente, pois todo esse tempo desde a sua última carta estive a meditar sobre suas últimas correspondências, com o intuito de lhe fazer um levantamento atual.

Sobre o CEP errôneo, lamento ter colocado outros números que não fossem aqueles seus, atrasando sensivelmente nosso gâmbio (não é com G).

Eu me lembro de ter feito aquela missiva numa época de muito apuro, decorrente do trabalho que tenho agora em duas lojas (abriu uma filial) e não sei como pude colocar um número diferente, sendo uma coisa que é difícil mesmo para uma criança fazer, não é mesmo? Assim como você não deve ter recebido também um cartão de Natal. Não sei se coloquei o CEP certo, mas é quase certo que não. O cartão tinha na estampa uma pombinha branca com um galhinho de ramo no bico, e no interior escrevi oitenta e seis era o Ano Internacional da Paz etc, etc.

Silvia, você me cobra não ter dado notícias acerca dos exercícios da posição da língua, o que realmente não dei importância inicialmente, achando que o caminho não passava por aí, no que estava completamente enganado. Ative-me mais aos exercícios de respiração, aliás gostando muito deles, principalmente do abdominal. Realmente deve sair muita coisa negativa, pois chego a verter lágrimas, às vezes.

Achei estupenda sua análise sobre esta imagem de bom falante, que no fundo tentamos cultivar. Quem sabe fazendo isso não damos mostra de uma dita esperança a nos abrigar fluências melhores... É claro que psicologicamente a coisa se abre como um leque, deixando mil divagações para trás.

Como você deve ter notado, Silvia, as informações acerca de minha vida ficaram vagamente estagnadas. Eu mesmo creio não ter algo essencial a lhe relatar. Em sua primeira carta, obre de discussões, brigas e muitas vezes lutas corporais entre meus pais. Entretanto eu me recordo de ter levado um susto numa praia aí de São Paulo, pois quando éramos apenas dois filhos, eu e minha irmã, tínhamos boa situação econômica e, temporariamente, viajávamos. Pois bem, meu pai sempre foi um tanto quanto bruto. (Ele – acredite – queria ter um primeiro filho homem, e o que veio inicialmente foi minha irmã, que hoje segura as pontas em casa. E ele chegou a fazer pressões sobre minha mãe para deixar minha irmã com parentes. Isso quem me contou foi a velha. Segundo ela, ele ficou visivelmente constrangido ao ver uma mulher como o filho mais velho). Voltando ao susto, me lembro vagamente que ele me jogou na água (sempre fui medroso com água) e cheguei a engolir alguma água, saindo dali um pouco amedrontado da água, do meu pai e talvez com medo do mundo. Isso faz talvez vinte anos, mas é uma coisa que me avisou nessas divagações que fiz. Foi realmente uma coisa que marcou. Não sei se isso teve uma ação traumática – se não foi, ajudou. Essa é apenas uma das coisas que sempre me fizeram desconhecer meu pai; nunca cheguei a conhecê-lo direito.

Você que se liga em horóscopo, deve achar uma relação, pois com meu parco conhecimento, sei que entre Virgem, que é o signo do velho, e Câncer, que é o meu signo, não há muita complacência, ou melhor, combinação. Já com minha mãe me dou muito bem, sendo ela do signo de Escorpião. A mesma coisa não posso dizer da minha irmã, que é o signo de Gêmeos. Tem um jeito difícil de ser; um pouco trancada em si, um modo de ser muito disciplinado. Ela é sempre programada (ela e minha mãe são evangélicas já há alguns anos; `crentes`, como é popularmente conhecido).

Atualmente, acho que estamos ao ponto que muitos de seus pacientes já chegaram. Acredito que o mesmo deve ocorrer com todos, se não for a chave mestra para a extinção da gagueira; essa falta de confiança para abrir a boca e deixar a sensibilidade tomar conta de nossos pensamentos, ao invés de temer falar direito, sem ter certeza daquilo que queremos falar, se iremos conseguir exprimir aquilo que queremos, com

as palavras que quisermos usar, sem ter que adotar subterfúgios, usar sinônimos articulatoriamente mais fáceis, e toda essa sorte que você conhece tão bem, quer dizer, e toda sorte de coisas que você conhece tão bem.

Há cerca de cinco anos atrás, quando era funcionário de Hermes Macedo (fui durante dois anos e pouco), conheci um cara que veio do norte do Paraná, chamado P. Com ele pude sentir pela primeira vez na vida o que era o sabor da amizade, coisa que o curitibano não preza muito. Mas com esse cara eu pude me soltar, coisa que não acontece facilmente. Sentia confiança nele – veja o que é a sociedade – às vezes eu sentia medo de estar virando homossexual, porque sentia uma consideração pelo cara que mesmo pelo meu pai nunca havia sentido antes, isto é, por homem algum. Via o quão minha cabeça era rasteira, e foi ele que me ajudou a superar muita coisa como o retraimento social que eu sofria. Hoje, já tenho outra concepção das coisas que antes sentia medo, por exemplo, as reuniões sociais. Vejo que quando mais pessoas se reúnem, mais as próprias pessoas fingem ser aquilo que não são, mentem, dando ou querendo dar a impressão que elas desejam.

Acho que falei, falei e acabei não falando nada, Silvia. Que este ano seja do seu inteiro agrado, a você e às pessoas que lhe são caras. Espero que seu livro seja um sucesso editorial, embora livro não seja o forte do brasileiro, material supérfluo numa nação de mestiços. Estou lendo Tenda dos Milagres, de Jorge Amado. O livro é muito atual. Apesar de ter sido escrito há mais de quinze anos atrás, traz um conteúdo apaixonante, uma temática incrível: realmente, a miscigenação traz um futuro incerto à nação ou é apenas tese de racistas que não se conformam em ver a mistura de raças se alastrar incontinenti. No caso do Brasil, um país que teve o português como colonizador, nos legando essa morosidade lusitana, mesclada com a dita inércia do negro (discutível), adicionada à real preguiça do índio, pode-se esperar tudo. É por isso que eu gosto dos livros, por mais antigos ou modernos que sejam, trazem em suas páginas uma essência que não se esvai com o tempo. No caso de Jorge Amado, é um espelho da sociedade nessa obra e em muitas outras. Acredito que esta deva ser uma das funções da literatura.

Pretendo no segundo semestre do ano corrente completar o segundo grau. Ainda falta um semestre. Talvez eu faça o `terceirão`, como é chamado aqui em Curitiba, que é o último ano do segundo grau com o cursinho pré-vestibular, e finalmente faça essa maratona da loucura, que é o `vestibula`, tentando Letras. Voltando ao seu livro, deverá ser uma edição inédita, pois nunca vi um livro que trate desse tipo de problema.

Pretendo gravar uma fita cassete, muito breve, e remetê-la a você. Deve ser de alguma valia. Queria saber o que você acha, se pode ser válido aos seus estudos, porque cada um gagueja diferente. Conheci um rapaz que tinha dificuldade para articular o s, e fazia aquelas hesitações com a boca que não ocorrem facilmente comigo, mas acontecem.

Um beijo

(assinatura)

SÃO PAULO, 7 DE MARÇO DE 1985

Caro amigo,

Recebi o seu cartão de Natal e achei-o muito bonito. Obrigada.

Fiquei contente que você tenha percebido a importância dos exercícios articulatórios. Veja que a lógica desses exercícios é muito simples: se você tem um problema que se situa na fala, o caminho para superá-lo passa necessariamente por um conhecimento minucioso da mesma, porque sem conhecê-la, como poderá modificá-la?

Conhecer a fala significa conhecer o mecanismo através do qual ela se produz. Já vimos que para falar é preciso ter voz.

A voz se produz pela passagem do ar através das nossas cordas vocais. É possível sentir a vibração da nossa voz colocando a mão sobre a garganta quando estamos falando. É no pomo de adão que se situam as cordas vocais. (Veja a segunda carta que te enviei para uma explicação bem detalhada).

A voz, por sua vez, é modificada pelos movimentos da língua, dentes, lábios e céu da boca, de tal forma que conseguimos emitir todos os sons do alfabeto. Quero saber na próxima carta se isso ficou claro para você.

Você me escreveu em uma carta que sabe que é capaz de falar bem. Ótimo. Mas, como você vê, isso não é bastante para que você tenha sempre plena confiança na tua capacidade de fala. Por isso, quero que você aprenda quais são os movimentos articulatórios que fazemos quando falamos. Com isso, você, além de saber que é capaz de falar bem, vai saber quais são os movimentos que compõem esse teu falar bem. Isso vai te ser útil mais adiante, quando você perceber que está num daqueles momentos em que está achando que a fala não vai sair.

Ao falar *PE-BE-ME*, veja que você faz sempre o mesmo movimento e juntar o lábio superior com o inferior. Veja como você é plenamente capaz de executar esse movimento. Veja como a execução desse movimento não te exige esforço nenhum. Esse exercício só precisa ser feito *uma ou duas vezes*. Ele é tão simples que em uma ou duas vezes já toma plena consciência desse movimento de lábios e nunca mais se esquece disso. Daí passamos para o segundo nível do exercício que, ao contrário do primeiro, é bastante complexo: você deve perceber o que está acontecendo com você, com seus músculos da fala (língua, bochecha, lábios etc), quando você pretende dizer uma palavra que começa com *P*, *B* ou *M* e está num daqueles momentos em que sente que sua fala não vai sair.

Descobrir o que acontece nessa hora é importante, porque se você verificou sua capacidade para esses movimentos, como é possível que você sinta que não conseguirá fazê-los?

Como pista para te ajudar nessa descoberta, sugiro que você repare com cuidado na quantidade de esforço muscular que você está realizando nesse momento. Esse esforço poderá ser sentido no peito, ou na garganta, ou nos lábios, ou em todos esses lugares juntos, ou talvez em outros. Você aos poucos tem que descobrir o que é que acontece nessas horas.

Quando alcançar *algum* resultado pesquisando esses movimentos (*P-B-M*), descobrindo alguma coisa sobre a diferença entre a hora em que eles saem e a hora em que eles não saem, passaremos a pesquisar outros movimentos. Por exemplo *TE-DE-NE*, procedendo da mesma maneira que descrevi para *PE-ME-ME*. Ou seja: primeiro tomamos consciência dos movimentos necessários para articular *TE-DE-NE*. Repare como, para fazer qualquer um deles, você tem sempre que colocar a ponta da língua atrás dos dentes superiores da frente. Se precisar, olhe-se no espelho fazendo *TE*, *DE* e *NE*, depois sinta o toque na ponta da língua atrás dos dentes superiores e acostume-se a perceber esse toque quando estiver falando.

Claro que você não vai sentir os movimentos que proponho todo o tempo que estiver falando. Isso seria impossível. Assim, escolha algum momento do dia em que

you se sinta tranquilo e durante alguns minutos, enquanto estiver falando, torne-se consciente dos movimentos articulatórios que está executando. Não de todos os movimentos, é claro, mas só daqueles que estamos analisando, que são: *lábio com lábio*, primeiro e quando esta sensação estiver desenvolvida, *ponta da língua atrás dos dentes superiores*.

Se você tomar plena consciência dos movimentos necessários para articular cada som da nossa língua, sentindo-se quando realiza esses movimentos, terá condições para descobrir o que acontece com os seus músculos, na hora em que você sente que a fala não vai sair.

É importante saber o que está acontecendo com seus músculos nessa hora. Isto ajuda a descobrir como superar esse momento em que a fala parece não querer sair. Espero que você se dedique com carinho a este trabalho de auto-observação e na próxima carta possa me descrever o que está percebendo.

Se você puder me enviar uma fita, para que eu possa escutar a forma de falar, seria ótimo, porque assim eu poderia te orientar melhor com relação àquilo que deve ser observado. Quando você realizar esta gravação, por favor, não se preocupe em eliminar a gagueira. Se você a eliminar, eu não terei como te orientar. Procurar não gaguejar, pode ser importante em todos os lugares, mas não para nosso trabalho. Para podermos ignorar a gagueira de verdade, primeiro precisamos ir ao encontro dela, encará-la de frente, desvendar seus segredos. Só assim descobriremos o que precisa ser modificado.

14 DE MAIO DE 1986

O exercício de respiração abdominal produz relaxamento. A respiração abdominal age sobre o sistema nervoso acalmando, tranquilizando progressivamente. Cada vez que o ar sai, os músculos do corpo se soltam mais e mais e quando o ar entra, a tranquilidade se espalha pelo nosso corpo. Provavelmente, é por isso que você gosta tanto desse exercício, que só pode te fazer muito bem e trazer bem estar. É muito acertada a sua observação de que muita *"coisa negativa"* deve sair quando você o faz. Cada músculo que se relaxa propicia a soltura dessas 'coisas negativas', que se acumulam na forma de tensões musculares em nosso corpo. O fato de você chegar a verter lágrimas às vezes, significa que o exercício está te atingindo profundamente, aliviando tensões musculares carregadas de tristeza. Isso é muito bom. Continue fazendo.

Em breve vou te enviar uma fita com relaxamentos completos, que poderão te ajudar mais ainda.

Para superar a gagueira não basta discutir teoricamente sobre ela, mas é preciso agir sobre ela. Essa ação começa com a prática dos relaxamentos. Quanto mais você relaxa, mais você adquire condições para olhar para você mesmo, observar-se e daí conhecer-se melhor. Se você está muito tenso, você não vê nada de mais profundo, só vê o rotineiro e só consegue fazer as mesmas coisas de sempre. Ora, o que é que você faz sempre? Tenta se mostrar como bom falante (como você mesmo escreveu: *"esta imagem de bom falante que no fundo tentamos cultivar... a nos obrigar fluências melhores"*, na primeira página da sua carta). Então você sempre procura se *obrigar* a fluências melhores e aí está o problema. Veja que obrigar-se a fluência implica estar tenso. E por que você fica tenso? Porque tem medo que essa fluência não venha. Então procura se 'obrigar' ela. Mas, como já vimos em outras cartas, a fluência verdadeira depende de se soltar e de acreditar completamente nela.

O relaxamento está te ajudando a se soltar. Acredito que você não esteja acostumado a se soltar para falar, mas ao contrário, a se tensionar. Você precisa descobrir, aprender como é se soltar para falar.

Para se soltar ao falar, não basta a prática do relaxamento. É preciso somar a ela a confiança absoluta na capacidade de fala. A isto você também não está acostumado. É para isso que serve o exercício de sentir a fala. Fazendo-o, você vai desenvolver na sua mente a certeza de que você pode realizar os movimentos da fala, sabendo exatamente como são esses movimentos, sendo capaz de senti-los. Quer dizer, a consciência de ser capaz de falar não pode ser apenas teórica, ou um tanto vaga. Ela precisa se apoiar na capacidade de sentir concretamente os movimentos que tua boca realiza, começando por sentir o que está diferente, quando você não se sente capaz de realizá-los.

Quando você *não* se sente capaz de realizar movimentos da fala, certamente tensões estão formadas, ou estão se formando no teu corpo (conforme falei na terceira página e pedi para você observar). Mas, atrás de cada tensão existe um motivo. Ninguém fica tenso à toa. E estes motivos estão ligados às emoções que as situações provocam em nós. Assim, se alguém é injusto conosco, a injustiça pode nos provocar o sentimento de tristeza (emoção tristeza) e no nosso corpo se formarão certas tensões, que correspondem à emoção de estar triste, como por exemplo, uma sensação de pressão no peito, um nó na garganta. Emoções vividas muito intensamente na infância podem provocar tensões que não se desmancham mais e nos acompanham até a idade adulta, embora a situação que a provocou já esteja acabada. Essas tensões se amoldam ao nosso eu e nós nos acostumamos tanto a elas que não as percebemos conscientemente.

Os acontecimentos da tua infância: discussões, brigas e lutas corporais, ser jogado na água, sentir o pai como alguém um tanto quanto bruto, são um terreno fértil para uma série de emoções e suas respectivas tensões. Provavelmente você ainda guarda muitas dessas emoções-tensões nos dias de hoje, porque elas foram muito intensas quando você era criança. Elas também estão associadas com a fala, pois como já te expliquei em carta anterior, a emoção-tensão prejudica os movimentos finos que compõem nosso falar. É tão comum ouvi dizer que alguém ficou tão assustado que não conseguia pronunciar nenhuma palavra, ou que estava tão nervoso que não conseguia falar. O que é isso senão tensão-emoção interferindo na habilidade de falar?

Mas a tua infância já passou e as tensões que ficaram não podem mais permanecer aninhadas no inconsciente, perturbando tua vida consciente e tua fala. Por isso temos que descobri-las, uma a uma, sem temor, porque atrás delas não há nenhum bicho, há apenas coisas que você já viveu, já experimentou e que não acabaram com você. Portanto você pode encará-las.

Conforme esta carta aponta, a auto-observação e o relaxamento são um caminho para isso. Através deles vai se *percebendo* cada vez mais e poderá descobrir *tensões* e *emoções* que você sente de modo geral e também com relação ao falar, cuja existência prejudicam o teu desempenho geral e de fala.

19 DE MARÇO DE 1986

Também não sou nenhuma *expert* a respeito de astrologia, que é a ciência que estuda a influência dos corpos celestes sobre a humanidade. Me interessa pelo assunto, porque acredito que todas as coisas no universo estão em relação umas com as outras e por isso acredito na influência dos corpos celestes sobre a Terra e seus habitantes. Devido a essas coisas é que gosto de saber o signo das pessoas. Isso me permite observar as semelhanças e diferenças entre elas e a relação disso com o signo de cada uma. Não sei se você sabe que a astrologia é a ciência mais antiga da humanidade. Suas observações se acumulam através de muitos séculos.

Na verdade, esse papo de signos que combinam e não combinam é meio furado. Trata-se antes de afinidades maiores ou menores, entre características típicas

a cada signo. Mas nenhuma pessoa tem apenas as características típicas do seu signo, porque o céu nunca está exatamente igual de um momento a outro, de um ano a outro. Por exemplo: minha filha mais velha nasceu sob o signo de Capricórnio. Isso quer dizer que o Sol e o conjunto de estrelas denominadas de Constelação de Capricórnio estavam numa determinada relação. Só que nesse dia e nessa hora o planeta Vênus também estava numa relação particular com o Sol. Isso significa que as características conhecidas dos capricornianos tem para minha filha uma mudança, pela influência de Vênus. Assim, para cada ser humano há no momento exato do seu nascimento uma organização particular dos elementos do céu, o que torna o seu horóscopo único. Para conhecê-lo é preciso que alguém, conhecedor de astronomia e astrologia, faça os cálculos necessários, para descobrir o que chamamos de nosso mapa astral. O nosso mapa astral particular pode conter conjunções que favorecem relacionamentos com signos que aparentemente são antagônicos e vice-versa. Não se pode falar em signos que combinam e não combinam, mas apenas em características pessoais nossas têm maiores, ou menores afinidades com as dos outros. Isso, por sua vez, requer de cada um de nós maior, ou menor esforço para conviver uns com os outros, o que implica em amadurecimento, auto-conhecimento e evolução pessoal.

Você escreve que a gagueira é: *“essa falta de confiança para abrir a boca”*, e mais adiante escreve: *“sem ter certeza daquilo que queremos falar, se iremos conseguir exprimir aquilo que queremos, com as palavras que quisermos usar, sem ter de adotar subterfúgios, usar sinônimos articulatoriamente mais fáceis e toda essa sorte de coisas”*.

20 DE MARÇO DE 1986

Os exercícios que descrevo nesta carta têm por objetivo exatamente aumentar a AUTO-CONFIANÇA que você tem em sua fala. Essa AUTO-CONFIANÇA aumentará à medida que você for se tornando capaz de sentir os movimentos articulatórios e sentir que você é capaz de fazê-los. A AUTO-CONFIANÇA aumentará também quando você for percebendo que ao sentir que uma palavra não sai, você automaticamente faz força com os músculos e é essa força que prejudica a pronúncia da palavra. Se não fosse essa força, ou tensão muscular, a palavra sairia normalmente.

Agora, você mesmo fala em usar subterfúgios para falar, como usar sinônimos articulatoriamente mais fáceis. Vamos raciocinar sobre esse fato.

É claro que falar *nenê* é articulatoriamente mais fácil que falar *trampolim*, porque em *nenê* você precisa apenas colocar a ponta da língua atrás dos dentes superiores duas vezes e em *trampolim* muito mais movimentos precisam ser feitos. Mas estas duas palavras não são sinônimos. Não há como usar uma pela outra. Se você quiser evitar a palavra *nenê*, porque sente que ela não vai sair e procurar um sinônimo, temos *bebê*, que articulatoriamente é igual a *nenê*, só que nela em vez de mexer duas vezes com a língua, você tem que mexer duas vezes com os lábios. Se *bebê* também for uma palavra temida, sobra *criança*, que é articulatoriamente mais difícil que as duas. Se você evitar a palavra *trampolim*, só poderá referir-se a ele descrevendo para que serve, como: ‘prancha suspensa para pular numa piscina’, o que sem dúvida requer mais trabalho articulatório do que dizer *trampolim*.

Com toda essa explicação, eu quero te fazer perceber que não é verdade que ao trocar uma palavra por outra, ou outras, estamos optando por termos articulatoriamente mais fáceis. Observe bem essas trocas e me diga se tenho, ou não, razão.

Cada vez que você se permite trocar as palavras, você está reforçando o medo de falar, a crença de que você não é capaz de falar tudo o que deseja, como deseja.

Mas, se você descobrir que a troca de palavras não implica facilitação articulatória, descobrir que ela é apenas conseqüência de uma sensação de medo que se consolidou diante de tal palavra, você concordará comigo que não há vantagem em continuar com esse comportamento.

Comparando a palavra que você não falou, com a que falou no lugar, você verá que quase sempre a dificuldade articulatória é a mesma e, às vezes, até você escolhe falar coisas articulatoriamente mais difíceis, sem perceber. Isso prova que a razão de não se sentir capaz de falar certas palavras não reside na tua capacidade articulatória para fazê-lo, mas sim na tua falta de confiança nesta capacidade que, como vimos, você desenvolveu em experiências vividas na infância, em que também estamos formando a nossa personalidade. Por isso, sua falta de confiança tem raízes profundas e custa um pouco a ser superada.

Dessa forma, prescrevo mais um exercício, que como os anteriores depende da tua força de vontade para ser realizado: sempre que for possível, não se deixe trocar as palavras, use aquelas que vierem naturalmente à tua mente. Enfrente-as, você é capaz. Assim você estará reforçando não mais a incapacidade para falar, mas a tua capacidade para tanto. O máximo que pode acontecer ao não trocar a palavra, é pronunciar a palavra com força e nesse caso você poderá observar como o medo da palavra (emoção medo) desencadeou tensão nos músculos, de forma que a palavra saiu com força. Neste caso, novamente, você reforça a tua capacidade, porque, como já vimos, foi o medo que você *aprendeu* a ter da fala que te deixou tenso e prejudicou tua capacidade de falar. Ora, não trocando as palavras, você está enfrentando esse medo e enfrentando-o ele começará a diminuir. Logo, a força para falar também diminuirá, a confiança na fala aumentará e você enfrentará cada vez mais e mais situações de fala, que você julga difíceis agora.

O que conta sobre seu amigo P. vem ao encontro dessas últimas palavras. Você diz que graças a ele, hoje tem *outra concepção* de coisas que antes sentia medo e diz também que com ele você podia *se soltar*, que sentia *confiança* nele.

É a mesma coisa que nós dois estamos fazendo agora. Veja, eu estou procurando te mostrar que se você tem capacidade articulatória para falar, o medo que você de fazê-lo não pode mais ser reforçado. Para isso é preciso sentir, perceber a força que o medo desencadeia na tua fala e *se soltar*, porque agora você está pensando que é capaz e aprendendo a *confiar* nisso. Isto significa *mudar a concepção* que você tem da tua fala.

Eu não acredito nesse papo de morosidade lusitana, inércia do negro e preguiça do índio. Acreditar nisso, é acreditar que o ser humano não muda, que ele é prisioneiro de certas características raciais e isso não pode ser verdade. Para mim, o homem é dependente das condições do grupo a que pertence. Estas condições agem sobre ele e influenciam seu desenvolvimento, seu comportamento (isso é, aliás, o que acontece com a pessoa que manifesta gagueira ao falar). Cada homem, porém, não recebe passivamente essas influências; ele age sobre o grupo e pode modificá-lo, assim como pode modificar a si mesmo se as condições forem favoráveis para isso. Como se pode falar em inércia do negro como um fato sério, se na verdade ele foi arrancado da sua terra de origem, das suas crenças, das suas culturas, dos seus entes queridos e arrastado para ser escravo de outros homens numa terra distante, desconhecida? Ele foi humilhado, expropriado, violado em todos os sentidos. Então se se observa inércia no seu comportamento, certamente não é algo inerente à sua raça, mas sim às condições sociais a que foi submetido. Falar em preguiça do índio é outro absurdo, a meu ver, porque os valores dele, sua cultura é completamente diferente da nossa e desse modo julgá-lo pelos nossos valores só pode redundar em enganos e também uma violência e um desrespeito para com a sua cultura. Sobre a morosidade lusitana, só posso alegar que todos os portugueses de quem posso me lembrar não tem nada de moroso.

Não acho que devemos considerar o livro supérfluo para o povo brasileiro e muito menos que o fato de o brasileiro não ler seja culpa dele. Acho que a maior parte da população brasileira é obrigada, ainda, a viver em grande miséria. O salário do trabalhador mal dá para comer. A taxa de mortalidade infantil, por falta de alimentação, é enorme. Quem não tem o que comer – e quando tem, certamente não come adequadamente (porque feijão e arroz está muito longe de ser comida adequada para desenvolver adequadamente o potencial intelectual) – não pode pensar em livros para ler. Mas o Brasil vai mudar. Tenho fé nisso e eu não vou parar de escrever em português, para brasileiros como eu.

Acho que me exaltei na minha brasilidade, né?

Ainda bem que você é um brasileiro que aprendeu como é bom e importante ler.

Um beijo.

Silvia

CURITIBA, 22 DE ABRIL DE 1986

Querida Silvia,

Obrigado pela longa carta. Pela considerável demora pensei que você estava um pouco chateada comigo. A meu ver, minha última carta foi muito redundante. Com referência ao cartão de Natal, sinto que tenha chegado com um atraso de meses, devido à minha falha quanto ao CEP (o que veio provar que não houve más intenções, como você insinuou, vagamente na penúltima carta).

Porém, na presente lhe trago boas notícias. Devo lhe agradecer pela sua retórica 'homérica', pois enfim consegui entender em toda abrangência a idéia da conscientização dos exercícios referentes a levar, quer dizer, juntar os lábios quando se quer dizer PE-ME-BE, coisa que inicialmente não julguei urgente no sentido de sanar diretamente a gagueira. Quão superficial estava! Perante o espelho do banheiro me observei falando normalmente e verifiquei que realmente não uso os lábios para articular 90 por cento do que falo, como se estivesse fazendo curso para ventríloquo (você sabe, aquele que fala sem mexer a boca, dando a ilusão 'sonora' de não estar falando), quando deveria usar, ou saber, que no meu caso os lábios possuem uma utilidade primordial, não é? Aí me lembrei de um personagem de televisão, o jornalista Paulo Francis (já viu ele falar?); ele usa todos os recursos vocais que tem direito para que as palavras saiam de forma um tanto quanto acadêmica. Isto devia estar tão claro que me senti constrangido de descobrir só agora semelhante 'obstáculo', se é que se pode chamar isso de obstáculo. E eu devo isso a você, que teve uma paciência de cornucópia comigo. Lhe sou muito grato.

Já estou praticando, embora esteja digerindo o primeiro exercício, o segundo, ou seja, o TE-DE-NE, que não é difícil nem complexo, usando palavras suas e utilizando o raciocínio da articulação do 'método Paulo Francis', que não resulta em novo stress, se posso chamar stress do uso da articulação devida em cada fonema.

Por falar em stress, dia desses reencontrei um conhecido que não via há alguns anos. Pois bem, esse amigo tem exatamente dificuldade em começar uma oração e também em articular o s, porém depois que ele inicia ou vence a barreira do começo, ele fala normalmente apesar de articular muito rápido, devendo a quem o ouve prestar atenção, pois ele fala de tal modo uma palavra pegada na outra que torna difícil a comunicação (fica falando que nem Catarina ou americano: diz as coisas num fôlego só). Na época em que o conheci também tentei usar o mesmo método, porém desisti ao ver que cairia em outra forma de stress. Embora desse certo de um lado, eu contrariaria minha forma pausada de falar, como bom brasileiro.

Queria lhe expressar que me sinto melhor comigo mesmo, pois não posso, ou podemos deixar entrar nada se não estamos bem com a gente; se a porta está fechada, é claro que não entra nada mesmo. Em suma, era isso que eu queria lhe comunicar, que seu paciente começou a digerir finalmente seu aprendizado; que seu aluno mesmo em segunda época conseguira 'passar de ano', graças à boa vontade de sua professora.

Acho que consegui mexer com seu sentido patriótico na última carta, dando um esboço particular, numa tentativa de dissecar as etnias que hoje formam o povo brasileiro. Na verdade acho que ando me empanturrando de leituras marxistas, que tornam qualquer pessoa um tanto quanto fria e materialista, olhando tudo pela ótica do pessimismo e da miséria – pela sua resposta compreendi por que dizem que comunista gosta da miséria. Porque quando ela existe é que eles aparecem fomentando idéias, dando caminhos difíceis de mudar as coisas.

Faz um ano que morreu Tancredo. Na época pensei que o Brasil (Brazil?) iria piorar, pois pensava e penso ainda que Tancredo pertenceu a uma geração de políticos que já não existe, mas agora vejo que o Brasil tem saída, nas mãos do homem que foi 'testa-de-ferro' do PDS por muito tempo. Vi um novo horizonte para o país das bananas depois do pacote de 28 de fevereiro. Depois de quase quinhentos anos de história, a nação-continente começa a tornar ou exalar ares de seriedade, e isso com o apoio do povo, coisa inédita e admirável. Mas a missiva que se encerra foi com a intenção de lhe mostrar que as coisas estão mudando para melhor, Silvia, e só devo lhe agradecer pela ajuda solidária. Muito obrigado.

Beijos

(assinatura)

Oi amigo, tudo bem?

Que bom que você está se envolvendo no trabalho de sentir como são os movimentos da fala.

Achei muito interessante você perceber que quase não mexe os lábios para falar. Você já pensou qual o significado que isso pode ter? Veja se você concorda: se você acha (ou achava) que era um mau falante, nada mais natural que inibir a fala. Inibir para esconder o mau falante, porque afinal ninguém quer sê-lo. Certo? A consequência natural, portanto, seria mexer pouco os lábios.

Pensando dessa forma você começa a ver que o problema não está na fala propriamente dita. Você vê no espelho que você pode falar. Também em outra ocasião você me escreveu que sabe que pode falar bem e até contou que isso acontece quando você conversa com alguém pela primeira vez. Logo, veja que não é difícil chegar à conclusão de que o problema não está na fala.

Onde está o problema? Está em que você se acostumou a *inibir* a fala. Ora, a fala em si é um conjunto de movimentos automatizados, que se dão espontaneamente. É só a gente querer falar e a fala se faz. Mas, se uma pessoa quer falar, mas ao mesmo tempo acha que não vai falar bem, a fala em vez de sair espontaneamente, sofre uma inibição e surge uma fala com gagueira. Falar como ventríloquo é um dos sinais de que você inibe sua fala. Inibindo, a fala não sai bem e esse fato estimula você a continuar inibindo mais e mais. Você entende?

O exercício de olhar-se no espelho fazendo *PE-BE-ME*, depois *TE-DE-NE*, tem como objetivo que você descubra quais são os movimentos da fala e também que você perceba que não há nada que impeça você de fazer estes movimentos. Você pode articular esses movimentos tão bem quanto eu, ou qualquer outra pessoa. A partir daí você vai descobrir o quanto se inibe para falar. Essa inibição deixa tua fala tensa, difícil e até parece que você não pode falar bem. Parece, mas não é verdade, você pode, é preciso se soltar, acreditar na fala.

Não é verdade que antes de falar certas palavras você já acha que não vai conseguir falar? Na verdade, você não consegue falá-las porque de *antemão* achou que não ia conseguir; aí criou-se tensão, esforço e inibição do falar. Assim, é claro que não dá para falar bem. Entretanto, não fosse isso, tua fala é boa; entende o que quero te explicar?

Você está acostumado, habituado, automatizado a inibir os movimentos da fala. Logo você fala com dificuldade, luta, esforço. Desacostumar dessa inibição é o trabalho que juntos estamos desenvolvendo. Mas para falar sem se inibir, sem forçar, toda tua pessoa tem que passar por uma transformação; você concorda? Falar sem inibir é um estado ao qual você não está acostumado, é um estado diferente daquele que você costuma manifestar. Entretanto, se quiser você pode alcançá-lo.

Bom, agora estamos desenvolvendo a consciência dos movimentos da fala, para que você possa, com plena certeza, dizer que pode fazê-los todos.

Quantos e quais são os movimentos da fala? Vejamos. Dois você já conhece:

1) Lábio com lábio: *PE,BE,ME*.

Olhe no espelho e veja como para fazer esses três sons (*PE,BE,ME*) sempre o mesmo movimento se repete: lábio com lábio.



- 2) Ponta da língua atrás dos dentes de cima: *TE, DE, NE, LE, RE*. Sobre os três primeiros você já sabia (*TE, DE, NE*); repare agora que *LE* e *RE* exigem que nossa língua seja colocada mais ou menos no mesmo lugar que *TE-DE-NE*. Concorda?



Vamos continuar e ver os demais movimentos.

- 3) Dentes de cima apoiados no lábio de baixo: *FE, VE*. Olhe no espelho e faça *FFFFFF*, depois *VVVV*. A boca não fica igual (mais ou menos) ao desenho?



- 4) Dentes de cima apoiados nos dentes de baixo: *S, Z, CH, J*.



S, S, S - Z, Z, Z



CH, CH, CH - J, J, J

- 5) Meio da língua apoiado no céu da boca: *O* ou *CA, GU, NH*.



Esses cinco movimentos correspondem às consoantes. Veja que interessante: olhando o alfabeto vemos uma porção de letras, mas analisando os movimentos que nossa boca faz para todas essas letras, ficamos com, basicamente, cinco movimentos.

Esses movimentos que eu isolei e desenhei ganham sonoridade, à medida que o ar que vem dos nossos pulmões sai pela boca, associado a esses movimentos. Se o ar não existisse, os movimentos seriam sem som, ou seja, mudos.

Esqueci dos movimentos das vogais.



Temos então que o ar saindo cria o som da nossa voz. A voz somada aos movimentos da página anterior e desta compõe nossa fala.

Peço a você que, usando o espelho, continue a tomar consciência da sua plena capacidade de todos os movimentos que compõem a fala. Partindo daí, habitue-se a se perguntar: por que inibir? Por que inibo minha fala?

Acredite em sua fala. Deixe-a sair, solte-se e fale, fale, fale.

Vamos pensar no que você conta sobre seu conhecido que você não via há anos.

Por que será que a dificuldade aparece exatamente ao *começar* uma oração e depois ele fala normalmente, porém depressa?

Depressa ou não, se ele fala normalmente é porque sem dúvida tem a habilidade, ou capacidade de fazê-lo; mas ele também não confia nessa capacidade. Assim, antes de começar a falar ele *pensa* que não fala bem e por isso faz força para falar, então, exatamente no começo, surge a dificuldade. Depois que a fala já começou, o medo de falhar continua, então ele fala o mais depressa possível, por medo de perder a fluência. Com tudo isso, ele não tem tempo de ver que a fluência está aí; está acontecendo. Não vendo essa realidade, sobra apenas o medo de falar e ele sempre repete o mesmo jogo. Começa a falar com dificuldade e continua falando muito apressadamente *acreditando* sempre que precisa fazer isso para falar bem, porque ele não é capaz de falar bem.

Fico super feliz em saber que você se sente melhor com você mesmo e que sente que está digerindo o aprendizado. Nada de segunda época. Não é fácil mesmo digerir as coisas que eu te explico. Além disso, cada pessoa tem o seu tempo e isso tem que ser respeitado. Se não, cometemos violências; você já as sofreu demais.

Você se refere no fim da carta às leituras marxistas e diz que elas te deixam, ou melhor, deixam qualquer pessoa um tanto fria e materialista. Acho que isso depende dos marxistas que você leu. Na verdade, em nome o marxismo se escrevem coisas bastante variadas e essa frieza e materialidade é a característica de uma das várias abordagens marxistas. Compreender o homem como produto da história da humanidade e ao mesmo tempo como produtor da história, é também uma visão marxista, ou seja, uma visão materialista dialética, que foi exatamente a que me permitiu compreender a gagueira da forma que eu a explico a você. Por isso posso dizer que o materialismo visto não de forma radical, mas sim de forma dialética, é um avanço no pensamento humano e conduz à compreensão do homem exatamente no que ele tem de mais humano, ou seja, na mútua transformação do homem e da sociedade, um criando o outro ao longo do processo histórico.

Espero que você continue melhorando cada dia mais.

Um beijo.

Silvia

Querida Silvia,

Desculpe a demora. Você deve ter pensado muitas vezes na não seqüência da nossa correspondência, mas o que anda acontecendo comigo nos dois últimos meses não é normal. Talvez eu tenha me dado conta de um fator na vida (que sempre deixei passar impune): o tempo. Já li não sei onde que a vida é um eterno trem a partir e ninguém é obrigado a pegar este ou aquele trem, porque a vida é repleta de eternos trens. Entretanto, no meu caso, houve um descaso em viver o presente (pensando no futuro). É claro que este estado de coisas é decorrente de uma criação errônea, sem um cuidado no sentido de formar uma personalidade, entre outras coisas, culminando com uma opressão paterna que já lhe foi minuciado anteriormente.

A verdade é que nem sei o que lhe falar inicialmente, pois os assuntos são vários e um tanto quanto longos. Por exemplo, a fita que você me mandou, achei de uma utilidade quase diária e acho ainda, apesar de não poder usufruí-la todo dia pois meu rádio-gravador estragou. Porém a curti cerca de cinco vezes e nas três últimas, creio que com acréscimo de concentração, o 'rendimento' foi melhor, pois o conteúdo da fita, de uma essência relaxante, grita aonde há ouvidos, quero dizer com isso que a tecla bateu no tom certo, Silvia. Mas o que eu gostaria de explanar no primeiro parágrafo da carta e não tive pique, é que me sinto diferente, vendo as coisas sob uma nova visão ou opinião. As coisas que achava complexas ou desairosas para minha pessoa, já não são vistas com escrúpulos, se esta é a palavra certa para expressar barreiras, bloqueios etc.

Eu não gosto dos americanos (os do norte), mas há coisas que a gente deve tirar o chapéu para o velho Tio Sam, por exemplo, a programação de vida que o americano faz para os próximos anos e que eles levam à risca. Neste particular, nós os latinos ficamos devendo potencialmente. Digo isso para dizer que passamos os anos, passam-se as copas do mundo, que deixam todo mundo louco, passam-se os carnavais, cuja época o diabo desce ou sobe das profundezas para acusar seus súditos e esse povo não sabe ao menos cantar o Hino Nacional (já não sei o que realmente queria lhe expressar).

Quanto aos exercícios labiais, temo tê-los mecanizado, pois às vezes me pego fazendo-os e não sei se isso é bom ou mal, porém lhe garanto que deram resultado.

Acho que não falei de um fato ocorrido já há alguns anos atrás, acontecido num baile de sociedade. Eu sempre fui vidrado em bateria e neste baile era ao vivo. Estava admirando a performance do baterista, um senhor já quarentão, pois o repertório desse conjunto era um tanto clássico, como bolero, tango, e eu estava ali próximo a ele, na função de aprendiz visual, quando se deu a famosa pausa de dez minutos e o vi saindo da pequena banqueta no meio de tambores que formam o instrumento. Não resisti e me aproximei dele no desejo de perguntar se era muito difícil dominar o instrumento. Ao me ver aproximar atendeu todo solícito e, naquele momento, pude ler nos olhos dele o que já tinha lido nos olhos de muitas outras pessoas, ao ver uma pessoa balbuciando em sua frente, sem conseguir articular uma palavra sequer; os olhos surpresos dançando entre minha boca e meus olhos, mais se detendo na boca. Quando consegui formular o que queria, ele falou uma coisa que nunca talvez me esqueça. Disse muitas coisas, mas algumas marcaram (inclusive muitas que coincidiram com as suas): que eu deveria falar com sensibilidade, como se a boca fosse um terminal do coração, que deveria dissipar todo o medo de abrir a boca e expressar toda corrente de idéias que me viesse à mente. E eu ouvindo aquilo, a restabelecer o fôlego, pois havia uma época que era assim. Depois respondeu à pergunta, frisando que primeiro eu teria de passar por cima disso (e levou o dedo indicador à boca dele, depois à minha) pois sem isso seria mais difícil assimilar alguma coisa, com o que concordei, sentindo na carne talvez a afirmação do oportuno interlocutor.

Andei às voltas com uma menina, moradora da minha rua e resolvemos ir a alguns lugares para nos conhecermos melhor (acho gozado que para se conhecer, melhor do que uma boa conversa não existe, mas a nova geração acha melhor ir a lugares públicos geralmente para se conhecerem melhor, como barzinhos da moda, cinema etc, apenas para conversar, coisa que a gente pode fazer em casa sem gastar um cruzado, não é? e acabamos indo a teatros, coisa que Curitiba é bem servida, ainda mais sendo a predileção de ambos, eu e ela. Acabamos vendo boas peças, como esta que vai representar a América Latina no final desse ano em N.Y., nos E.U.A. Trata-se da peça de Nelson Rodrigues, Toda nudez será castigada, encenada por um grupo de Londrina. Se passar em São Paulo não perca. Outra peça que vi e que está passando em São Paulo é Bailei na curva, sobre a formação das crianças na fase embrionária da revolução de sessenta e quatro. Futuros jovens que, segundo Fernando Gabeira tinham apenas dois caminhos: ou pegavam em armas como fez ele, ou se alienavam, como fez a maioria silenciosa.

Mas o interessante não é essa propaganda teatral, Silvia, e sim que aconteceu aquilo que você já elucidou, aquela transa da primeira vez que tento me afirmar como um bom falante, o que acontece da primeira vez ou da segunda, mas, na seqüência da relação, esse preparo psicológico vai desabando, deixando de encobrir uma gagueira não assumida, repudiada. E isso aconteceu com essa menina de nome M. Comecei a ler em seus olhos um misto talvez de piedade com solidariedade que não quero de ninguém, e assim deu por terra mais um caso de amor no planeta terra.

Não sei o que há para nos falarmos nessa carta, pois eu li sua última correspondência há uma semana e não me lembro quais eram suas recomendações, o que é uma falha de minha parte. Teria que ter sua última missiva ao lado. Se houver um tópico importante, escreverei mais uma carta, pois você não merece esse atraso, por mais justificativas que eu tenha, porque o interessa sou eu. E seu livro, como está? Você disse que iria me avisar quando do lançamento de seu livro e até agora nada. Estou lendo um livro, aos poucos, de um equatoriano chamado Jorge Icaza, intitulado Huasipungo, uma novela que narra o sofrimento dos índios sul americanos, com os conquistadores espanhóis, que como você sabe, mataram mais índios do que Hitler matou judeus.

Que esta carta lhe pegue de boa saúde e saco para ler todo o conteúdo.

Beijos

(assinatura)

SÃO PAULO, 16 DE OUTUBRO DE 1986

Olá, amigo,

Tudo bom? Adorei sua carta, muito rica e simpática. Eu estou bem. Trabalhando muito, para variar.

Sabe, acho melhor não nos preocuparmos com a questão da demora das cartas, porque você demora, eu demoro e é assim mesmo.

Não me conformo de não ter te informado sobre o novo livro. Ele foi lançado em fevereiro deste ano e já foi para a 2ª. edição. Você deve encontrá-lo em livrarias que trabalham com livros científicos em Psicologia, Educação, Fonoaudiologia etc.

Tua reflexão sobre o tempo é muito importante. Ele tem implicação no processo de *modificação* do padrão de fala, que é o objetivo deste nosso trabalho por correspondência.

Você se refere a sua percepção de não viver o presente, do “*descaso em viver o presente*” por estar sempre “*pensando no futuro*”, e associa isso à “*criação errônea*”; “*formar uma personalidade errônea*”, “*culminando com uma opressão paterna*”.

Acho que você está inteiramente certo e acho sua percepção destes fatos algo muito saudável. Acho também favorável ampliar esta percepção e ver que não é só você, mas que, de modo geral, a maioria das pessoas não vive o presente, porque gasta todo o seu tempo *pré-ocupado* com o futuro. Ou seja, ocupado por antecipação com o que vai acontecer, descuidando-se com isso daquilo que de fato está acontecendo. Com isso a vida passa e parece que a gente não viveu porque, psicologicamente (no tempo psicológico), estamos afastados das ocorrências reais no tempo cronológico.

Esse fenômeno comum a todos é, em grande parte, determinado pelo sistema altamente consumista em que vivemos. O desejo de consumir, que desde que nossos olhos se abrem para o mundo é fortemente valorizado por todos os meios de comunicação, desde a TV, até as relações de comunicação que estabelecemos com nossos parentes e amigos, nos coloca nesse estado de estar sempre ocupados com algo que ainda não temos, mas desejamos ter. Assim nunca sobra espaço para ocupar-nos com o que temos e vivemos num constante estado de expectativa inespecífica.

A sociedade, através das diversas formas de propaganda (formal e informal), investe constantemente na estimulação de um desejo nosso, que nunca pode estar plenamente satisfeito, para que nunca paremos de consumir. Assim, o não viver o presente é ao mesmo tempo a eterna busca de satisfação de um desejo que nunca se satisfaz.

Dessa forma podemos dizer que “*opressão paterna*” que você viveu é apenas o reflexo da opressão social que teu pai vivia e que, provavelmente, por não ter forças para enfrentá-la adequadamente, o levaram a entregar-se ao alcoolismo.

Como você vê, nossa relação com a realidade que nos cerca pode nos engolir, ou seja, por não conseguirmos nos adaptar e encontrar formas de enfrentá-la, nos perdemos de diversas formas, como por exemplo, através das drogas, ou refugiando-nos na loucura, alguns ainda acabando em um instante com a vida, suicidando-se. Esta é porém uma forma negativa, destrutiva de estar no mundo.

De outro lado, entretanto, como está acontecendo com você, existem formas de estar no mundo nas quais, a partir da auto-análise, tomamos uma consciência crítica do que nos está sucedendo. É como se tomássemos distância de nós mesmos e desse ponto de vista percebêssemos nosso modo de estar no mundo, detectando os pontos favoráveis e desfavoráveis.

Vamos agora relacionar tudo isso com o processo da gagueira.

Estar *pré-ocupado* com o futuro. Estar sempre *pré-ocupado* em falar bem. Com isso não há tempo para perceber o próprio falar em si. Descobrir como é que a fala está acontecendo aqui e agora. Estar *pré-ocupado* (ou ocupado por antecedência)

com a fala que vai acontecer e já temendo (e portanto antevendo) que ela vai sair mal. Sendo que com esse comportamento, na verdade, estamos realmente nos preparando para falar mal. Ou seja, o ato de falar associado a tal contexto só pode deixar a pessoa tensa. Tensionado para falar, é lógico que a fala sai com dificuldade, com esforço, luta e sai uma fala não boa, incomum, que chama a atenção dos outros. Isso, por sua vez, confirma a antecipação (preocupação) com o mal falar e gera mais mal falar. Obviamente, esse círculo vicioso tem que ser rompido.

A pré-ocupação com o mal falar é, ao mesmo tempo, o ansioso desejo de bem-falar. O desejo de bem-falar é uma roupagem que a preocupação com o mal-falar veste. Os dois são a mesma coisa. É preciso superá-los.

As pessoas em geral quando pensam em gagueira, pensam em dificuldade para falar. O gago, por pensar que seu problema, é 'dificuldade para falar', acostuma-se a se esforçar, a lutar para falar bem. E a fala com gagueira é apenas um retrato desse esforço, dessa luta feita para falar bem. Infelizmente, porém, este procedimento nunca leva ao bem falar. Este comportamento só leva a uma fala com luta, infinitamente.

Toda essa maneira de estar pré-ocupado com o bem falar, que implica que a pessoa duvida da sua capacidade de fazê-lo (como já vimos em outras cartas), mostra o que falar, para essa pessoa, está associado a um contexto emocional negativo.

O contexto emocional negativo se desenvolve na primeira infância, como já vimos anteriormente, e por isso está calcado no íntimo do indivíduo, isto é, na sua AUTO-IMAGEM. A emoção negativa associada ao ato de falar denuncia a existência de uma AUTO-IMAGEM de mau-falante. Como essa AUTO-IMAGEM não se harmoniza com aquilo que consideramos a IMAGEM desejável para nos mostrarmos aos outros, lutamos para escondê-la, não deixá-la aparecer. É essa luta que aparece ao falarmos com os outros. E é exatamente porque a *nossa imagem* de falante não se harmoniza com a imagem que consideramos *socialmente desejável* que o ato de falar está associado a um *contexto emocional negativo*.

Assim, percebemos que a gagueira não é um problema de fala, uma dificuldade da fala propriamente dita, mas sim consequência daquilo que a emoção negativa associada à fala produz sobre ela.

É esse estado emocional negativo, que surge quando vamos falar, que nos tensiona, gerando luta, esforço para tentar falar bem. Assim não pode dar certo mesmo, né?

Eu acho que quando você diz em tua carta que sente diferente, vendo as coisas com nova opinião, ou visão, que as coisas que pareciam completas já não parecem tanto, significa exatamente a percepção talvez ainda não muito consciente, de que tua fala é perfeita. De que assim que conseguirmos calibrar devidamente o emocional e negativo associado a ela (fala) e instalado na tua auto-imagem, adeus gagueira.

Que bom que você está sabendo aproveitar as fitas de relaxamento. Elas visam, exatamente, fazer você sentir as tensões do corpo e descobrir que pode soltá-las. Fazer você se acostumar à sensação de ter o corpo solto, descontraído, o que cria um grande bem-estar. Isso ajuda a sentir as tensões que você faz ao falar e descobrir, também, que pode soltá-las. Ajuda a aprender a substituir a sensação de medo de não conseguir falar (emoção negativa sobre a fala), que leva você a se tensionar no momento que fala, por *confiança* na capacidade de falar, que gera soltura, relaxamento.

O relaxamento do corpo todo como algo que você vai aprendendo a sentir e a dominar conscientemente é fundamental para sair do estado de tensão que produz a fala gaguejada. Seria bom que você se habituasse a se observar em diversos momentos do teu dia-a-dia no sentido de ver como estão teus músculos. Quanta tensão está acumulada. E procurasse se soltar. Insistindo nessa vivência, aprendemos muito sobre nosso corpo, descobrimos músculos tensionados desnecessariamente. Soltar esses músculos promove aumento do bem-estar, aumento da capacidade de

concentração, de trabalho e principalmente uma mudança no nosso humor para melhor.

A emoção e os músculos estão estreitamente ligados. Se você analisar a si e aos outros, reparará facilmente que através das expressões do rosto e dos movimentos do corpo é que sabemos das emoções dos outros ou manifestamos as nossas. Como sabemos que alguém está alegre se não pela mímica do seu rosto e pelos movimentos do seu corpo. A raiva é representada por outro conjunto mímico e assim sucessivamente.

Por isso, soltar os músculos (relaxar) promove um estado emocional positivo, um bem-estar. Por isso também é que a emoção negativa ligada ao falar promove tensão. A tensão ao falar (que é o que popularmente se chama gagueira) é a representação dessa emocionalidade negativa.

Ao lado da aprendizagem do relaxamento do corpo todo de que falamos antes, temos o relaxamento específico dos movimentos da fala que eu procuro desenvolver com você através da consciência dos movimentos articulatórios.

Conhecendo todos os movimentos articulatórios e fazendo-os um por um com plena consciência do modo de fazer, você verá que possui plena capacidade para realizá-los. Por que então não os realiza adequadamente em várias ocasiões? Por que em função do contexto emocional negativo em que tua fala ficou situada, você se *automatizou* a realizá-los, ao mesmo tempo que se tensiona? Isso, obviamente, atrapalha sua realização e por não perceber tudo isso com clareza, você vivia achando que a fala não saía.

Os exercícios articulatórios visam limpar este terreno. Visam fazer essa pessoa *sentir* que a fala em si sai sim, desenvolvendo assim *confiança* na capacidade de falar. Percebendo que a fala sai, começa a ser possível perceber a tensão que se soma ao falar e a perceber que a fala é uma coisa e a tensão, outra. As duas acontecem juntas, mas cada uma é uma.

Ter mecanizado os exercícios labiais, pegar-se fazendo-os é mais que bom, é ótimo, desde que ao mesmo tempo você *confirme para si o fato de que a fala sai*. Quer dizer, ao fazer os movimentos do *P-B-M* você está vivendo um momento da sua fala se dando com perfeição. Quanto mais vezes você viver estes movimentos, mais você fortalece uma *nova imagem* de você como falante. Uma imagem em que você se sente fazendo os movimentos sem luta nenhuma, sem esforço algum.

Procure ver-se realizando *todos os movimentos da fala*, sempre sozinho, para que haja tranquilidade suficiente para uma boa observação e sensibilização:

- 1) lábio com lábio: *P-M-B*;
- 2) ponta da língua atrás dos dentes frontais superiores: *T-D-N-L-R-N*;
- 3) dentes frontais superiores no lábio inferior: *F-V*;
- 4) dente com dente: *S-Z-CH-J*;
- 5) dorso da língua no céu da boca: *Q(CA)-GUE-NH-LH-RR*;
- 6) sensação das cordas vocais vibrando: o tempo todo que se fala;
- 7) sensação do ar saindo dos pulmões: o tempo que se fala.

A sensação do ar é das mais importantes. Geralmente quando achamos que a fala não sai, na verdade estamos apertando as cordas vocais, impedindo assim o ar de sair. Nesse caso a fala logicamente não pode sair. Quanto melhor se *percebe* que se faz isso e quanto mais o *medo* de falar é substituído pela *confiança de poder* falar (através dos exercícios articulatórios), mais se torna possível transformar a tensão que prende o ar em soltura do ar e fala fluente.

Faça todos os movimentos descritos acima. Sinta sua boca, língua, lábios se movimentando e sinta o ar saindo. Isto é a fala: a composição dos movimentos de 1 a 5 com o ar que sai dos pulmões produzindo a voz. As vogais (*A-E-I-O-U*) nos fazem movimentar os lábios, mas na produção das vogais eles (lábios) nunca se encostam. Por isso, ao sentir as vogais, é mais importante sentir as cordas vocais, pois através dela surge a sonoridade vogal. Se tensionamos

demais a corda vocal, ficamos com os lábios na posição própria da vogal que íamos falar, mas o som não sai, criando-nos a impressão de que não podemos falar.

Assim como você treinou com os primeiros anos, treine com todos os sons descritos acima, até que você seja capaz de ler em voz alta, alguma coisa como um poema, sentindo perfeitamente cada movimento que faz. Isto significa que ao ler, tua consciência não deve se dispersar com nada além da sensação causada pelos movimentos da fala. Ao fazer isso, num lugar em que você esteja só e tranqüilo, você terá as condições para perceber você mesmo falando com soltura, bem-estar. Falando com sensibilidade, como se a boca fosse um terminal do coração, como disse o baterista. E eu acrescento: como se a boca fosse um terminal do coração cheio de confiança, bem-estar, para que o teu ato de falar comece a ficar associado à confiança, à segurança no teu poder de falar.

Quanto mais você fizer adequadamente este treino, mais confiança em tua fala invadirá teu coração e tua mente e mais você terá condições de falar sem medo, sem luta, esforço, tornando-se, portanto mais e mais fluente.

Eu sempre estou a te dizer que a fluência na fala é conseqüência da confiança na capacidade de fazê-lo, onde a luta para falar bem se torna desnecessária, mesmo porque, como já vimos anteriormente, esta luta não leva a nada a não ser a uma fala tensa.

Você pode perfeitamente abrir a boca e expressar toda a corrente de idéias que te vêm a mente, como disse o baterista. Para isso, porém, você tem que investir na auto-confiança em tua fala. Toda tua vida você se acostumou a desconfiar da tua habilidade de fala, não é verdade? Logo, a confiança tem que ser desenvolvida, conquistada, para substituir a desconfiança. Essa conquista, que significa colocar a tua fala num contexto emocional positivo, só pode ser alcançada através de um treino sistemático em que as condições de fala solta são pensadas, preparadas da forma como te explico na página anterior.

Você tem que se acostumar a ver-se falando solto, descontraído, a confiar nisso. Assim, gradativamente, essa nova forma de ser vai começar a surgir nas tuas situações do dia-a-dia. Mas, no começo, a fala solta tem que ser trabalhada, as condições para ela têm que ser pensadas e preparadas. Fora delas, a fala automática que contém tensões, fazendo parecer que ela não quer sair, é a que naturalmente se produz. Através do teu trabalho é que, gradativamente, você vai se acostumar a usar a fala solta em vez de tensa automatizada.

A análise que você fez sobre o que aconteceu com tua fala no relacionamento com a M. está muito certa. O preparo psicológico para encobrir a gagueira repudiada – como você escreveu – só pode não dar certo. O querer *encobrir* a gagueira, em primeiro lugar faz com que ela (gagueira) esteja presente em tua mente e em segundo lugar ela fica presente como algo ruim, negativo, por isso o desejo de encobrir. Com isso, na verdade você está fazendo um tipo de operação mental que leva a gaguejar, mais cedo ou mais tarde. Quanto mais você consegue esconder, mais aumenta o medo de revelar, mas você está desconfiando do teu poder de falar, mais tensão você acumula. Tudo isso é muito desgastante, principalmente porque, no fim, não dá certo.

O que nós queremos conseguir é que você pare de sentir que há algo a esconder. Se você desenvolver a confiança na tua habilidade de fala, se acostumar dentro dessa confiança a se soltar para falar, não haverá mais nada a esconder e todas essas velhas coisas terão fim.

Finalizando, então: permaneça em um lugar onde se sinta tranqüilo e ninguém perturbe. Comece a sentir seu corpo, os músculos e solte-se. Mande uma ordem mental para que todas as partes do corpo se descontraiam.

Sentindo-se descontraído, comece a sentir o movimento dos seus lábios, língua etc, ao emitir os sons da fala, fixando, decorando os movimentos descritos anteriormente. Sinta como a cada movimento corresponde uma saída de ar. O ar sai livre, suave. Faça isso, alguns minutos por dia, vários dias, até ter-se automatizado a sentir cada movimento e a saída do ar correspondente, com soltura.

Comece então a falar seqüências de palavras que tenham o mesmo ponto articulatorio. Ex.: O *pássaro* *pousou* na *pedra* *branca*. *Mapa* *belo* etc, fixando a atenção na sensação lábio com lábio e na saída de ar.

Vá trabalhando assim ponto por ponto, em palavras e frases que você inventa.

Não esqueça de fixar na atenção provinda das cordas vocais.

Você pode trabalhar alguns dias em cada ponto, até que vá se tornando capaz de falar palavras e frases, sentindo cada ponto articulatorio que você tocou ao dizê-las e também sentindo o ar saindo solto, livre.

Comece então a ler, de preferência poesias para começar, sentido sua fala solta.

Acostume-se à fala solta que você é capaz de produzir, quando as condições para isso são criadas. Normalmente eu ajudo meus pacientes a fazerem isso, durante a sessão de terapia e depois eles continuam treinando em casa. Espero que minhas explicações sejam suficientes para você entender o exercício.

Lembre sempre que esses exercícios não são feitos para que você fale bem, mas sim para descobrir, se acostumar e confiar na capacidade de falar que você *já tem*.

Isto quer dizer que o trabalho não visa uma fala perfeita que está *fora de você* e num *tempo futuro*, pois este é o esquema da gagueira, o esquema que te levava a lutar para falar bem e que, como já sabemos, não dá certo.

O trabalho, portanto, está ligado ao momento presente, ao aqui e agora, onde você está produzindo uma fala solta e está consciente disso, desenvolvendo a confiança na tua capacidade de fazê-lo sempre.

Bom trabalho,

um abraço.

Silvia

SEGUNDA
PARTE

SÃO PAULO, 1 DE MARÇO DE 1989

Caro amigo

Como vai? Faz tempo que não nos escrevemos e não sei se teu endereço ainda é o mesmo. Tomara que sim.

Lembra que você me autorizou a usar nossa correspondência para ajudar outras pessoas?

Pois bem, escrevo para te contar que ela se transformou em um livro editado pela editora da universidade em que trabalho, a EDUC – Editora da PUC/SP – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, o qual pretendo te enviar logo confirmes teu endereço e na esperança de que seja de teu agrado.

Um abraço,
Sílvia

Cara Silvia,

Fico feliz em receber uma carta sua, pois acredito estar em falta de notícias na condição de "ex-paciente".

Na última passagem de ano "pensei" em lhe remeter um cartão alusivo às festividades natalinas, porém o período passou e acabei me esquecendo.

Como vai você? Comigo vai tudo bem, apesar de todo mar de lama que ronda o país, nós ainda sobrevivemos, esperançosos que o próximo 15/11/1989 dê uma nova guinada ao povo brasileiro.

Você fala em sua última carta que toda nossa correspondência resultou em um livro. Não imagina como me senti útil e me sinto agora escrevendo essas linhas, por saber que todo meu depoimento (questionador) poderá ser útil também a outras pessoas que sentem as mesmas pressões ou que padecem de males relacionados com a dificuldade de falar. Também nunca imaginei que seria co-autor.

Hoje me sinto muito bem comigo mesmo. Já não existe mais aquele estado de depressão em tentar expressar algo achando que não conseguiria chegar até o fim, sofrendo aqueles "engulhos", os olhos não conseguindo fixar-se nos olhos do interlocutor, ficando a olhar para baixo, para os lados, mais nunca fixos na pessoa.

Foi lendo e relendo muitas vezes as suas explicações e refletindo muito que descobri que a primeira coisa que deveria mudar era a relação do olhar (os olhos são os espelhos da alma) durante uma conversação. Sempre senti um misto de medo com não-sei-o-que com o que as pessoas falam. Agora, e depois dessa nova concepção de "olhar", me tornei mais crítico, vejo que a maioria das pessoas são pequenas, mesquinhas, gostam de brigar por quimeras, gostam de pisar em pessoas que sofrem de algum estigma que a sociedade classifica como "folclórico" ou "exótico", como homossexuais, pretos, deficientes de todo tipo, gagos, fanhos, e outros menos lembrados. Infelizmente é o retrato cultural do povo brasileiros, investido nessas pessoas que também não são culpadas de serem ignorantes.

Talvez quando você, Silvia, estiver lendo esta carta tenha vontade de perguntar: amigo você está curado? Eu responderia: ainda existem seqüelas. O que são seqüelas? Por exemplo, quando sinto ansiedade ou quando tento colocar algo complexo ou difícil de explicar e o interlocutor fica dizendo "hein?", "hein?", "hein?" Eu ao invés de mais do que nunca ter a cabeça fria, fico irritado. Acho isso café-pequeno comparado com o que eu sofria espiritualmente ou no meu consciente, não sei definir.

Ainda continuo morando no mesmo endereço que você conhece, e é claro que gostaria de receber este livro no qual sou co-autor. Também gostaria de agradecer toda sua atenção que dedicou a minha pessoa, que considero da mais pura solidariedade destilada de um caráter magnífico. Obrigado Silvia!

Um grande abraço!

(assinatura)

"Tudo vale a pena quando a alma não é pequena".

Fernando Pessoa.

Caro amigo,

Fiquei muito feliz em receber notícias tuas e tão rapidamente.

Penso que a questão de ser paciente ou ex-paciente é bem pessoal. É a própria pessoa, mais do que o terapeuta, quem sabe como se sente e em que posição se considera. Além disso, podemos passar da posição de paciente para a de ex-paciente e vice-versa, varias vezes na nossa vida, de acordo com o que estamos passando em diversos períodos diferentes.

Que é que você achou? É simpática a cara do nosso livro, não é? Fiquei contente em ler que você se sente muito bem com você mesmo e que agora vê com outros olhos os comportamentos que te incomodavam no passado. Ler que não existe mais aquele estado de depressão ligado à vontade de falar, que, ao se juntar à crença de não iria conseguir, te deixava travado.

Esse foi o centro de nosso trabalho, ou seja, transformar essa crença que se aloja no pensar e no sentir, levando a uma rigidez muscular prejudicial a fala efetiva. Achar que não se conseguirá falar, cria um estado emocional diante da fala que é antagônico à execução do ato. Isso leva a pessoa a acreditar que, de fato, não conseguirá falar, o que recria a emoção, que recria a tensão muscular e assim vai. Era preciso romper com esse círculo.

Olhar nos olhos dos outros ao falar é, sem dúvida, uma nova concepção diante do ato de fala. Ela evoca autoconfiança, segurança, autoconhecimento. Isso é muito bom e bonito.

As reações que você, eu, todos nós temos diante das diversas reações dos outros são peculiares e pessoais. Você descreveu uma circunstância tua: a de estar ansioso ou de tentar dizer algo difícil e complexo de explicar e, então, perceber no outro uma reação do tipo “hein?”, “hein?”. Sem dúvida esse tipo de reação pode colaborar com o aumento da ansiedade o que não facilita a tarefa de expressar assuntos complexos. Isso acaba formando um círculo vicioso por favorecer a irritação. Assim, podemos entender que a irritação aparece como consequência natural da circunstância vivida. A vontade de manter a cabeça fria é, na verdade, uma imagem ideal que se cria, por acreditar que ela seria a melhor forma para enfrentar o momento. Mas, olhemos a mesma coisa de outro modo: o nome do vencedor de um grande prêmio é anunciado no salão e o vencedor, ao ouvir o seu nome, sente o seu coração disparar. Ele sabe que para falar ao público e agradecer o prêmio seria melhor se o seu coração estivesse tranquilo, mas o que pode fazer? Dizer ao seu coração: “pare de bater assim!” Isso é impossível. O mais razoável então, é aceitar-se e dizer: “eu sou assim, ganhar o prêmio me emociona demais, meu coração está batendo tanto que mal posso falar”. Claro que isso é só um exemplo. O que quero considerar é que nossas crenças e valores disparam emoções de aceitação, rejeição, irritação, prazer, etc. E tudo isto, freqüentemente, não combina com o que consideramos que deveria ser nossa reação desejável. Será isso seqüela de alguma coisa? Talvez seqüela de ser humano.

A única coisa que posso dizer e reforçar é que o conhecimento científico revela que é inútil irritar-se com as emoções que naturalmente sentimos. É mais produtivo aceitá-las e aceitar-se, aproveitando esses momentos em que constatamos as nossas reações para conhecer-nos melhor, conhecer o modo habitual das nossas emoções.

Se conhecemos a forma habitual de nossas reações emocionais, podemos nos aprofundar nelas e sentir o corpo, sentir como nossos músculos ficaram sob tal emoção, como está nosso ritmo respiratório, nossa batida cardíaca e, mais ainda, que tipo de crença ou visão de mundo está por trás de tal reação.

Se, tendo chegado a perceber a crença ou visão de mundo, consideramos que podemos ver as coisas de outro modo ou consideramos que apenas estamos vendo as coisas do modo que nos foi ensinado, um modo que nem havia sido opção nossa, chegamos a mudar o nosso ponto de vista e, com isso, automaticamente, mudam as reações e muda nosso comportamento. Caso o ponto de vista se mantenha, naturalmente o mais provável é as reações se manterem também e cabe a cada um conhecer-se e aceitar-se como é.

Li um livro que trata do processo de autoconhecimento, da possibilidade de dominar as emoções e das possibilidades de mudar as próprias crenças, que me pareceu muito bom.

Chama-se “A Mente Oculta da Liberdade” de Tartangh Tulku, Editora Pensamento. Poderia ser uma leitura inspiradora para você. Nele se retomam muitas das coisas que te escrevi.

“Tudo vale a pena, quando a alma não é pequena”
Certo, certíssimo.

Um grande abraço,
Sílvia

Querida Sílvia,

Acuso o recebimento de nosso livro “em parceria”. Não imagina como me senti útil, primeiramente folheando as páginas, num misto de emoção e alegria, depois com mais atenção li a apresentação, compreendi que nossa correspondência lhe auxiliou em novas propostas no sentido de análise no seu campo.

Lendo e vendo algumas páginas “an passant”, vi pedaços da minha vida ali, como se marcadas a ferro, testemunho de vida recente, que espero sejam de valia para outras pessoas.

É ponto pacífico o fato de livros em geral não ser comum a brasileiros e brasileiras (desculpe a lembrança). Mas, e os livros técnicos? Ficam restritos a uma minoria interessada, o chamado “círculo acadêmico”.

Mas o livro está bonito, como você ressaltou. Também há nele esperanças defasadas, como quando falei numa das cartas, no auge do plano cruzado, que via o Brasil com novos horizontes sob a tutela de Sarney.

Você sabe que ando sofrendo um dilema: decidir sobre a difusão do livro entre amigos e mesmo entre parentes? Às vezes penso que “não sei o que é!”

Mas é evidente que sei. É porque no decorrer do livro vou me descortinando tão nu e cru como nunca me apresentei a ninguém. Porém, vejo nisso uma oportunidade maravilhosa, uma chance imperdível de me mostrar e agir, de poder rir ou chorar se eu quiser, de exprimir o meu verdadeiro eu que existe subjogado pela anulação de personalidade da qual, como você sabe, fui vítima.

Como lhe falei na última carta, se hoje houverem seqüelas da gagueira, acredito piamente virem elas da fatia pessoal. Falta apenas um empurrão para que eu comece a ser o E.L.K.[†], o que pode ser dado através do seu (pseudo-nosso) livro.

Já tenho 30 anos. É agora ou nunca, Sílvia. Sei que esse tipo de apoio também pode vir da psicanálise. Além disso, não lhe poderia pedir mais do que você já dedicou a minha pessoa. Digo isso a título de agradecimento, pois acredite que nunca recebi tanta atenção de alguém.

Você pode achar que é inerente às que pessoas que tem ou tiveram distúrbios de comunicação, o complexo de inferioridade, a anulação da personalidade ou medo de ver as coisas como elas são: “ver gigantes em lugar de moinhos de vento”. Quero dizer com isso na condição justa e precisa de ex-gago, que todo gago vê as pessoas numa ótica amedrontada, inferiorizado, pois seu “defeito” é capital, é tanto sonoro como visual.

Não sei se coloquei as coisas como gostaria, fui escrevendo como veio à ponta da caneta. Gostaria mais uma vez de lhe agradecer, Sílvia, pela sua solidariedade, – não a mim exatamente, mas também exatamente comigo, - pois confessadamente não há muito tempo atrás, não compreendia o valor da mulher como contribuinte para o progresso de um país. O homem foi a lua, o homem inventou isso e mais aquilo, o homem inventou a guerra, as armas, os pesticidas, o B.H.C. e tantas coisas boas e más. Fico a pensar o que as mulheres não fariam se tivessem uma fatia de participação maior, porque da mulher só se espera amor – outra concepção do sexo, que tem o dom de gerar uma pessoa. Acho também que muitos homens se esquecem que foram gerados por uma mulher por tão imbecis que são, machistas sem causa definida. Que vivam as Erundinas (e seus marreteiros) as Doroteas e você, Sílvia.

Shalom

(assinatura)

Albert Einstein

“se eu soubesse que meu invento seria utilizado como arma (mortal) teria sido um simples encanador”.

[†] São as iniciais de seu nome.

SÃO PAULO, 19 DE ABRIL DE 1989

Querido amigo,

Fico muito feliz que o livro tenha te agradado.

Posso garantir que aqui em São Paulo ele está sendo útil para estudantes e profissionais que referem não conhecer nenhuma publicação como essa, em que não se lê uma teoria sobre “como fazer” mas sim, acompanha-se o próprio fazer, podendo, dessa forma, entender e aprender mais, emocionando-se diante da realidade e veracidade dos fatos.

Também me senti feliz com o livro e sempre serei grata pela oportunidade que você me proporcionou de realizá-lo.

Divulgar ou não o livro entre teus familiares e amigos é uma decisão pessoal e só cabe a você. De todo modo, é sabido que quanto mais dividimos nossos problemas com outros, mais temos condições de encontrar apoio e solidariedade e de sentir-nos mais seguros, à medida que também permitimos que os outros compartilhem seus problemas conosco. Desse modo, descobrimos que os seres humanos têm vivências, pensamentos e sentimentos semelhantes. Entretanto, também é sabido que há vários tipos de “outros” e sempre é bom ter cuidado ao compartilhar nossas experiências, pois nem todos merecem confiança.

A idéia de fazer psicanálise pode ser um tiro muito certo para uma pessoa que, como você, vem retirando diversas camadas como a auto-anulação, o complexo de inferioridade, o medo das coisas, o esforço para falar, que vinham sufocando e nublando o teu verdadeiro eu.

Quanto mais você entender as condições sob as quais essas camadas foram envolvendo teu verdadeiro eu, mais facilmente você seguirá o empurrão para mostrar-se plenamente, sem inibições, com alegria por existir e por poder construir-se, moldar-se e evoluir na tua existência.

Tomara que o livro tenha a força de te dar um empurrão e tomara também que você prossiga conhecendo-se mais e mais através do caminho da psicanálise, que mais tarde poderá ser seguido de outros e mais outros que a tua consciência descobrir, porque como você sabe, o autoconhecimento é uma fonte inesgotável.

Fico sensibilizada com os teus agradecimentos, mais acredito que na verdade eu os devo na mesma medida a você. Afinal colaboramos um com o outro e, portanto, podemos nos sentir felizes e satisfeitos.

Shalom

Silvia

“O vento soprando sobre a água vem a dispersá-la e dissolvê-la em espuma e vapor. Isso sugere que a energia vital de um homem, quando está acumulada em seu interior (o que é indicado como sendo perigoso) poderá ser libertada pela suavidade que dissolve o bloqueio”

De I Ching – O livro das mutações. Editora pensamento. São Paulo pág. 179 – texto 59. Dispersão (dissolução).