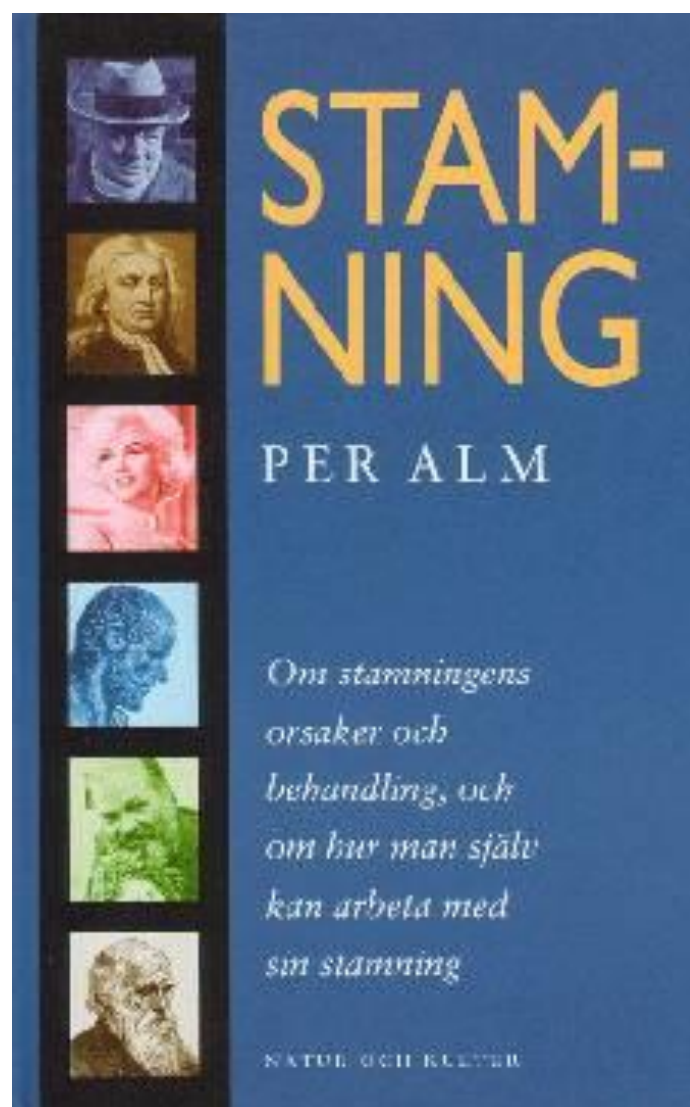




Omslag: Anders Rahm

Teckningar [Demosthenes och Mental träning] av Jackie Kaplan,
övriga teckningar av Karl Gilg

Natur och Kultur, 1995

Innehåll

FÖRORD.....	4
INLEDNING	7
VAD ÄR STAMNING?	10
STAMNINGENS UTVECKLING FRÅN BARNDOMEN	14
MIN SYN PÅ STAMNINGENS ORSAKER	17
EN STAMMANDE PERSON BERÄTTAR	18
HJÄRNAN OCH TALET	20
NERVCELLEN.....	20
HJÄRNANS NÄTVERK OCH MINNET	21
AUTOMATISERING — ETT SÄTT ATT EFFEKTIVISERA	23
HJÄRNANS DELAR.....	25
TRADITIONELLA TEORIER OM STAMNING.....	30
STAMNING SOM AVBROTT I TALPROCESSEN	30
STAMNING SOM ETT MENINGSFULLT BETEENDE	32
SOCIOLOGISKA TEORIER.....	37
TEORIER OM STAMNINGENS UTVECKLING	40
DISKUSSION.....	43
HAR STAMNING BIOLOGISKA ORSAKER?	44
ÄR STAMNING ÄRFTLIGT?.....	44
FINNS STAMNINGENS ORSAK I HJÄRNAN?	46
PÅVERKAN AV HORMONER?	53
FINNS DET OLIKA GRUPPER BLAND DEM SOM STAMMAR?.....	57
GEOGRAFISKA SKILLNADER — KULTUR ELLER BIOLOGI?	59
SAMMANFATTNING OCH SLUTSATSER	59
LITTERATUR FÖR FÖRDJUPNING	61
DIVERSE FORSKNING OM STAMNING.....	62
HUR STAMNING VARIERAR MED SITUATIONEN	62
STAMNINGENS MOTORIK (MUSKELRÖRELSER).....	66
STAMNING OCH PERSONLIGHET	71
BEHANDLINGSMETODER — ÖVERSIKT	74
HISTORIK	74
KLASSISK ÖVNINGSBEHANDLING.....	76
PSYKOTERAPI VID STAMNINGSBEHANDLING.....	78
ICKE-UNDVIKANDETERAPI	83
"FLYT-TRÄNING"	89
JÄMFÖRELSE MELLAN ICKE-UNDVIKANDE OCH FLYT-TRÄNING	95
KOMBINATION AV ICKE-UNDVIKANDE OCH FLYT-TRÄNING.....	96
LITTERATUR FÖR FÖRDJUPNING	98
BEHANDLINGSMETODER — DISKUSSION	99
BEHANDLINGSMÅL	99
BEHANDLINGRESULTAT.....	101
PSYKOTERAPI VID STAMNINGSBEHANDLING?	104
FÖR- OCH NACKDELAR MED ICKE-UNDVIKANDETERAPI OCH FLYT-TRÄNING	106
ATT ARBETA MED SIN STAMNING.....	113
VAD KAN MAN ARBETA MED?.....	113
VAD HAR DU FÖR MÅL?	114
"SMÖRGÅSBORDETS RÄTTER"	115

STRESS OCH AVSPÄNNING	116
OM STRESS OCH KAMP/FLYKT-REAKTIONEN	116
AVSLAPPNINGSRESPONSEN.....	118
STRESSHANTERING.....	118
MUSKULÄR AVSPÄNNING.....	122
ANDRA SÄTT ATT VARVA NER	123
LÄSTIPS	123
KASSETTBAND	124
SJÄLVFÖRTROENDE OCH MENTAL TRÄNING	125
VÅRA TANKAR — DEN INRE DIALOGEN.....	125
ATT FÖRÄNDRA DEN INRE DIALOGEN	129
OM "POSITIVT TÄNKANDE"	131
MENTAL TRÄNING	131
LÄSTIPS	135
KASSETTBAND	135
PRINCIPER FÖR MJUKT AVSPÄNT TAL	136
OLIKA TYPER AV TALTRÄNING	136
STAMNINGSTEORI.....	137
TALTRÄNINGENS VERKTYG	138
TRÄNINGSPRINCIPER.....	141
MOTSTÅND MOT TALTRÄNING.....	142
ATT BÖRJA TRÄNA MJUKT AVSPÄNT TAL	143
PROGRAMMETS UPPLÄGGNING.....	143
HUR MYCKET SKA MAN TRÄNA?	144
HUR LÅNG TID TAR TRÄNINGSPROGRAMMET?	144
BANDSPELARE	145
ATTITYD.....	145
TÄNKBARA PROBLEM VID TRÄNING AV M.A.T.....	146
STEG 1. FÖRBEREDELSE FÖR MJUKT AVSPÄNT TAL	149
ÖVNING 1A. FRIVILLIGA MJUKA BLOCKERINGAR	149
ÖVNING 1B. VALSALVA-AVSPÄNNING.....	150
ÖVNING 1C. VILOANDNING (BUKANDNING).....	150
ÖVNING 1D. VILOANDNING MED STÄMBANDSTON	152
ÖVNING 1E. RÖSTTRÄNING OCH BUKSTÖD	153
STEG 2. ATT LÄRA SIG TEKNIKERNAS FÖR MJUKT AVSPÄNT TAL	154
ÖVNING 2A. MJUK START	154
ÖVNING 2B. ATT BINDA IHOP.....	156
ÖVNING 2C. SÄNKTHASTIGHET/FÖRLÄNGNING.....	157
ÖVNING 2D. TYDLIGHET.....	159
STEG 3. TRÄNA MJUKT AVSPÄNT TAL I LUGNA SITUATIONER.....	162
ÖVNING 3A. TRÄNA TEKNIKERNAS VID HÖGLÄSNING.....	162
ÖVNING 3B. TRÄNA TEKNIKERNAS VID IMPROVISERAT TAL	163
ÖVNING 3C. TRÄNA TEKNIKERNAS VID SAMTAL MED NÅGON SOM VET ATT DU TRÄNAR	163
ÖVNING 3D. STAMNINGSUPPLÖSNING	164
STEG 4. ANVÄND MJUKT AVSPÄNT TAL I DAGLIGA LIVET.....	169
BASTRÄNING	169
TILLÄMPAD TRÄNING.....	170

Förord

Denna bok handlar om stamning och är resultatet av snart 30 års stamning och drygt 10 års arbete med problemet. Min utgångspunkt är att stamning är möjlig att förstå (i alla fall delvis) och att förståelse och kunskap är viktig för att man ska kunna hantera stamningen på ett effektivt sätt. Om verkligheten är obegriplig är det lätt att känna sig som ett hjälplöst offer. Ju mer man förstår, desto mer kan man bli herre över — eller acceptera — situationen:

... ge oss nåden att med frid acceptera det som inte kan ändras,
mod att ändra det som bör ändras,
och visheten att skilja det ena från det andra.
(Reinhold Niebuhr 1943)

Boken försöker fylla flera syften. Den vänder sig framför allt till dem som stammar, men även till logopedier, talpedagoger, lärare och andra intresserade. Den är tänkt att kunna användas såväl vid studier på egen hand som i studiecirkel och vid terapeututbildning. Med en så bred målsättning är det oundvikligt att boken i viss mån blir en kompromiss. Jag har hela tiden strävat efter att göra den så enkel som möjligt. Enkelhet ger klarhet och underlättar för läsaren. Dock är stamning ett komplicerat fenomen och om man förenklar för mycket tappar man i förståelse. Jag har därför valt att ta med även ganska komplicerade resonemang, så att de som är teoretiskt intresserade ska få en så bred bild som möjligt.

Jag har själv stammat relativt svårt sedan jag var liten, och under de senaste 12 åren har jag (periodvis) arbetat med min stamning och med "mig själv" på olika sätt. Jag har gått i olika former av terapi och bl.a. studerat psykologi, fonetik och medicin för att försöka förstå hur saker och ting fungerar. Allt jag har gjort har varit bra på sitt sätt och bidragit med något. Jag stammar fortfarande en del, ibland mer, ibland mindre, men jag upplever det inte längre som något större problem. (Tyvärr har stamningen en tendens att förvärras igen när jag inte arbetar med den, men den blir inte lika svår som den var tidigare. Två steg framåt, ett bakåt...)

De första åren med stamningsterapi fick till resultat att jag sällan undvek talsituationer, trots att jag stammade, och dessutom minskade stamningen en del. Men stamningen var fortfarande ett mysterium och jag hade egentligen ingen kontroll över talet — det levde sitt eget liv. Sommaren 1990 var jag på ett veckoseminarium med den amerikanske professorn Courtney Stromsta och logoped Åke Byström i Östergötland. Det var en kick! Jag blev övertygad av Stromstas argumentering och började genast träna enligt hans metod. Jag märkte dock snart att det inte var så enkelt som jag hade trott, men intresset för stamning och för att jobba med talet var väckt!

Jag började att experimentera med olika taltekniker, samtidigt som jag jobbade med avspänning, meditation och mental träning och läste mer om stamning. Inspirationen och idéerna kom från olika håll: bl.a. från den engelska taltekniken Slow Prolonged Speech, kroppsметодiken Alexanderteknik och diverse filosofi. Jag jobbade med bandspelare hemma på kammaren, reciterade dikter och läste prosa. Jag läste långsamt, varierade hastigheten, läste högt och lågt, läste med så lite ansträngning som möjligt, med överdriven artikulation, osv. Jag märkte att när jag verkligen tränade regelbundet (i princip varje dag) så gav det resultat. Det viktigaste var nog att jag blev mer medveten om hur mitt tal fungerade, och jag började nöta in ett nytt och lättare sätt att tala. Stamningen minskade, särskilt när jag medvetet samlade mig. När jag skulle hålla föredrag eller ringa viktiga telefonsamtal kunde jag samla mig och förbereda mig så att det oftast gick riktigt bra. OK, jag stammade fortfarande en hel del, men problemet hade minskat avsevärt. Terapin och arbetet hemma har varit värda den möda jag lagt ner — många gånger om.

Jag kände nu att jag saknade en grupp att träna tillsammans med. I Linköping hade logopeden Åke Byström lett en studiecirkelgrupp om stamning i flera år. Efter uppmuntran från min logoped Margareta Lundskog och från Åke Byström satte jag samman ett studieprogram, och tack vare Skånes Stamningsförening kunde vi starta en cirkel i Lund. Denna cirkel var på många sätt ett experiment där vi under tre terminer provade olika saker.

Jag kände att jag (i alla fall delvis) började förstå hur stamning fungerar och vad man kan göra åt problemet. Det finns trots allt en hel del kunskap och forskning om stamning som man kan ha nytta av. Tyvärr verkar mycket av denna kunskap vara dåligt känd, både bland dem som stammar och bland många terapeuter. Det finns också många föreställningar om stamning som inte håller i ljuset av dagens forskningsresultat.

Tankar på att skriva en bok började växa, den bok jag själv skulle ha velat ha men som inte fanns. Tillsammans med Sveriges Stamningsföreningars Riksförbund (SSR) började vi också planera för hur man skulle kunna sprida studiecirkelar om stamning i Sverige. SSR ansökte om pengar hos Allmänna Arvsfonden till ett projekt för att sprida studiecirkelar och producera material om stamning. Genom detta projekt har jag fått möjlighet att ytterligare fördjupa mig i stamningsproblematiken. Det är alltså genom SSR och Allmänna Arvsfonden som denna bok har blivit möjlig. I arbetet med att sprida studiecirkelar har riksförbundet också haft ett värdefullt samarbete med ABF.

SSR står bakom denna skrift, men det är viktigt att framhålla att jag ensam svarar för de värderingar och ståndpunkter som framförs. SSR som organisation förespråkar inte någon speciell teori eller metod.

När man börjar fördjupa sig i stamningsforskningen är det lätt att bli överväldigad av den mängd forskningsrapporter som skrivits runt om i världen. Det handlar om tusentals mer eller mindre intressanta arbeten. Man inser snart det omöjliga i att försöka göra en fullständig genomgång. Jag är därför medveten om att den sammanställning av forskningsresultat som jag gjort i denna bok är långt ifrån fullständig, men jag hoppas ändå att jag lyckats täcka in de viktigaste kunskaperna och att helheten avspeglar den internationella forskningen.

Jag vill här framföra mitt varma tack till Sveriges Stamningsföreningars Riksförbund, Allmänna Arvsfonden, Åke Byström, Annika Willfors, Margareta Lundskog, Elisabeth Sederholm, Kerstin Thuresson, Per Nyqvist, Torun Sångberg, Christina Dravins, Alex Heick, Lennart Larsson, Hermann Christmann, Annica Segerström, Jarl Risberg och alla andra som bidragit med idéer, synpunkter, stöd och inspiration! Jag vill särskilt tacka logoped Helena Forne-Wästlund för bl.a. synpunkter och textförslag till avsnitten i appendix och Jackie Kaplan för teckningar. (Mitt tack innebär dock inte att alla de nämnda håller med om allt jag skrivit!)

Per Alm

Del I. Introduktion

Inledning

I skolan hade läraren frågat om indiska floder och jag hade räckt upp handen och jag fick frågan. Jag reste mig upp för att lycklig säga Ganges.

— G... sa jag.

Under fem minuter kämpade jag för att säga Ganges, på olika sätt, genom att hålla andan, genom att andas, genom att vänta, genom att plötsligt överraska ordet, genom att drömma, låtsas jag var någon annanstans, genom att blunda, genom att säga det tyst inom mig och sakta försöka höja rösten, jag försökte allt, men tungan och strupen ville inte och läraren och klassen var tysta som döden.

— — —

För övrigt är stamning, hur den kommer, stannar kvar eller eventuellt försvinner för mig ännu en gåta. (Beppe Wolgers 1972, Mina memoarer 3)

Jag tror att de flesta som stammar, liksom Beppe Wolgers, ser stamningen som en oberäknelig och obegriplig gåta som ständigt slinker undan varje försök att få grepp om den. Så har det varit också för mig — och är det fortfarande ibland. Mycket vore vunnet om man som stammare kunde få en känsla av att man förstår stamningen. Vägen till förståelse är kunskap. Ökad kunskap hjälper den som stammar att förstå sig själv och sin stamning — den blir inte längre lika mystisk. Kunskap underlättar för den som stammar att bygga upp en sund identitet och självkänsla, trots stamningen. Kunskap är viktig för att kunna hantera problemet och välja en lämplig form av terapi.

Stamningsterapeuten Charles Van Riper är antagligen den som haft störst inflytande på stamningsterapin i världen. På sin ålders höst, 1986, skrev han följande på baksidan av en kollegas bok: "Efter att ha läst det mesta av det nonsens som skrivits om stamning (inkluderande en del jag skrivit själv), mottog jag Stromstas bok utan någon större förväntan." Att stamningsterapins nestor uttryckte sig på detta sätt visar att detta är ett ämne där många mindre goda teorier har torgförts genom åren. Åsiktsskillnaderna har varit stora och har ofta lett till att det bildats olika läger som stridit mot varandra.

Men vad vet egentligen forskarna? Vad skiljer olika behandlingsmetoder? Vad talar för och emot olika synsätt? Vad kan man själv göra för att minska sitt stamningsproblem? Det är bl.a. dessa frågor som varit grunden för arbetet med denna bok. Och även om Van Riper lät uppgiven finns det faktiskt mycket kunskap om stamning i dag — kunskap som är både spännande och praktiskt användbar.

Boken handlar främst om stamning hos vuxna. Men eftersom stamning hos vuxna nästan alltid börjat när de var barn kommer jag även att ta upp barnstamning för att belysa stamningens orsaker. Jag vill också passa på att ge en del råd till lärare och föräldrar till stammande barn, se appendix.

Denna bok gör absolut inte anspråk på att ge det slutliga receptet på vad man ska göra åt stamning. Avsikten är att ge kunskap och inspiration att gå vidare själv. De förslag på övningar och träningsprogram som finns i slutet av boken är just förslag — se dig själv som en "forskare" som provar och undersöker vad som passar dig!

Det är ingenting som säger att du behöver ägna ett enda ögonblick åt talträning bara för att du stammar. Du kanske är ganska nöjd med din situation ändå och tycker att det finns viktigare saker att ägna sig åt. Bra! Gör det! Men det finns säkert många som inte trivs med det sätt de talar på, och som är beredda att lägga ner arbete för att förändra det. Ingen annan än du själv kan välja vad du vill göra. Ansvaret är ditt och motivationen måste komma inifrån. Hur du utnyttjar boken är upp till dig själv.

Boken är uppdelad i fyra huvuddelar som i sin tur består av kapitel:

Del I, Introduktion, inleds med kapitlet "Vad är stamning?", och tar bl.a. upp vad stamning innebär och hur det yttrar sig. Kapitlet "Hjärnan och talet" är avsett att ge en bild av hjärnans funktion vid tal, och därmed ge grundkunskaper som underlättar och fördjupar förståelsen av de forskningsresultat som presenteras längre fram.

Del II, Om stamning och dess orsaker, börjar med kapitlet "Traditionella teorier om stamning" där tar jag upp och diskuterar de teorier som varit dominerande fram till i dag. I kapitlet "Har stamning biologiska orsaker?" går jag igenom de forskningsresultat som tyder på att stamning har en biologisk grund. Del II avslutas med kapitlet "Diverse forskning om stamning".

Del III, Om behandling av stamning, är uppdelad i två kapitel: "Behandlingsmetoder — översikt" och "Behandlingsmetoder — diskussion". I det första kapitlet ges en överblick över stamningsterapiens historia och vilka olika behandlingsmetoder som används i dag. I det andra kapitlet diskuteras för- och nackdelar med olika metoder.

Del IV, Att arbeta med sin stamning, är mer praktiskt inriktad på vad man kan göra själv, och inleds med en översikt. Därefter följer två kapitel som behandlar stress, avspänning, självförtroende och mental träning. I de avslutande kapitlen presenteras ett program för talträning, kallat "Mjukt Avspänt Tal". Om man inte är så intresserad av teori och forskning om stamning skulle jag rekommendera att man börjar med att läsa kapitlet "Vad är stamning" i del I, för att därefter gå direkt till del IV.

Appendix innehåller diverse tips till dig som stammar (om telefonsamtal, att söka jobb m.m.), samt avsnitt som vänder sig till dem som inte stammar, till dem som har stammande barn, till lärare och till dem som vill starta studiecirkel om stamning. Appendix avslutas med adresser till olika stamningsorganisationer.

Studiehandledning för studiecirkel, med diskussionsfrågor till de olika kapitlen, kan beställas till självkostnadspris plus porto från Sveriges Stamningsföreningars Riksförbund (SSR), Box 9514, 102 74 Stockholm, tel. 08 - 720 61 12.

Stammare eller stammande person?

Vad ska man kalla en person som stammar? Stammare är ett ord som ofta används, men som egentligen inte är särskilt bra. Om man säger att någon är en "stammare" låter det som om det är hans huvudsakliga identitet. Det kan då vara lätt att glömma bort att stammaren också kan vara fotbollsspelare, far, mor, bror, människa, skådespelare, kriminell, professor... Jag själv ser mig som en människa med stamningsproblem, men har svårt att känna mig som "stammare". Att vara stammare låter så definitivt, medan ett stamningsproblem kan förändras.

Ett alternativ till "stammare" är att skriva "en stammande person", men det blir lite längre och krångligare. I denna bok försöker jag undvika ordet stammare, men jag använder det ibland eftersom det gör språket enklare och eftersom det är ett vedertaget begrepp.

Synpunkter från läsarna mottages tacksamt — såväl positiva som negativa. Sändes till Per Alm, SSR, Box 9514, 102 74 Stockholm.

Vad är stamning?

I ordboken förklarar man "att stamma" med "att tala hackigt, stöta fram orden; tala tvekande, leta efter orden." Det stämmer nog ganska bra med den allmänna uppfattningen om stamning: att man talar hackigt och upprepar sig. Ordet stamma är släkt med *att stämma*, i betydelsen att stämma blod; dvs. att stoppa, hejda, dämna; "det är bättre att stamma¹ i bäcken än i ån". Den ursprungliga betydelsen till att stamma är alltså att talet stoppas.

Många forskare har försökt att beskriva exakt vad stamning är, men det har visat sig svårt att nå enighet. Världshälsoorganisationen, WHO, har följande definition:

[Stamning innebär] rubbningar i talets rytm, där individen vet precis vad han vill säga, men för ögonblicket är oförmögen att säga det på grund av ofrivillig repetition, förlängning eller avbrott av ett ljud. (World Health Organization 1977, s. 202, min översättning)²

Stamning kan yttra sig på många sätt i talet:

- Repetition av delar av ord: trä — trädgård
- Repetition av ord: jag — jag ska gå
- Repetition av fraser: jag ska gå — jag ska gå till trädgården
- Förlängning av ljud: jaaaaajag ska gå
- Blockeringar: jag ska — — — gå
- Hjälpord och hjälpord (t.ex. "ö", "men", "att"): jag ö ska gå
- Omskrivningar och ofullständiga fraser: jag vill att du — kan du ta det här?

Det man främst brukar förknippa med stamning är upprepningar och blockeringar. Blockeringar innebär att stämband, tunga eller läppar spänns för hårt och blockerar luftflödet, vilket leder till en tyst paus.

Stamning är ett talproblem, men tyvärr kan det också leda till många andra problem, som talaräppla, dåligt självförtroende och osäkerhet i sociala situationer. Låt oss se på några exempel; personer som har det jobbigt med stamning på olika sätt:

Maria stammar inte så mycket, och det är ingen i omgivningen som betraktar henne som stammare. Ändå tänker hon nästan jämt på stamningen och är livrädd för att avslöja sin "hemlighet". Hellre än att riskera att stamma undviker hon svåra situationer, byter ut svåra ord mot lättare, och vänder på ordföljden i meningarna. Hon har också börjat använda många hjälpord för att inte fastna. Det är ord som "liksom, men, och". Hon har använt orden så mycket att de nu blivit automatiska, hon märker helt enkelt inte när hon använder dem. En del av hennes vänner har börjat undra varför hon talar så konstigt — ingen förstår att hon är rädd för att stamma. Försöken att hålla stamningen hemlig blir allt jobbigare för Maria.

¹Logoped Lennart Larsson har ändrat detta uttryck till "det är bättre att *stamma* i bäcken än i ån", med syftning på att det är bättre att ta hand om stamningen hos barn än hos vuxna, innan problemet hunnit växa.

²Förklaring till källhänvisningar: Denna bok bygger till största delen på uppgifter från olika forskningsrapporter och böcker. Jag anger källhänvisningar i texten på följande sätt: (Larsson 1992, s. 15), dvs. författarens efternamn, tryckår och sida. Den fullständiga titeln på källan kan sedan hittas i litteraturlistan sist i boken.

Jonas undviker telefoner så ofta han kan. Det har hänt att han svarat i telefon men inte kunnat få fram ett ljud och i stället lagt på luren igen. När det har hänt mår han väldigt dåligt. Det kan vara lika svårt att ringa upp. Ibland är det helt stopp när han ska säga sitt namn, och det har hänt att den han ringt till lagt på luren innan han kunnat presentera sig. När någon undrat varför det lät så konstigt har han ljugit och sagt att det är fel på hans telefon, fast han inser att det är en genomskinlig lögn.

Jonas har mycket hårda blockeringar, och för att försöka undvika dem har han lagt sig till med olika "knep", som kanske har underlättat talet någon gång, men som sedan blivit en del av problemet. När han hamnar i en svår blockering skakar han på huvudet, blinkar och kämpar hårt för att komma vidare. Han fyller också ut talet med en massa onödiga ord och ljud.

Ibland stammar Jonas knappast alls, och när han pratar för sig själv kan han prata lika bra som alla andra. Eftersom han talar flytande ibland har han en föreställning om att han nog kan sluta stamma, bara han anstränger sig — men han misslyckas ständigt.

Lars har börjat skolka från språklektionerna i skolan. En gång när det var högläsning fastnade han fullständigt på ett ord, det tog nog en halv minut innan han kom vidare. Han skämdes fruktansvärt, och sedan dess har språklektionerna bara blivit värre och värre. Läraren har aldrig frågat om stamningen och själv skäms han för att tala om den. Eftersom han aldrig räcker upp handen på lektionerna har han också fått sämre betyg. Om några månader ska klassen göra specialarbete som ska redovisas med ett föredrag. Han känner redan ångesten...

Det är viktigt att se att människor som stammar är olika, på samma sätt som t.ex. diabetiker är olika. Det enda som egentligen är gemensamt är just att de stammar. Många bryr sig inte så mycket om att de stammar. Stamningen hindrar dem inte och känns inte som något problem. För andra kan stamning vara något som förmörkar hela tillvaron. En del stammar sällan och har bara lite mjuka upprepningar, medan andra kan stamma på nästan varje ord och ha mycket hårda blockeringar. Somliga är bra på att dölja sin stamning genom att undvika svåra situationer, formulera om meningar och byta ut "svåra" ord mot "lättare". En del har många extraord och extraljud som hjälper dem att komma igång eller som gör att det i alla fall inte blir tyst om man fastnar i en blockering. Blir det tyst finns risken att någon annan börjar prata och att man på så sätt blir avbruten. Om man har hård stamning där man kämpar för att få fram orden uppstår ofta s.k. medrörelser, rörelser som kanske har underlättat talet en gång i tiden, men som nu mest blivit en dålig vana. Det kan vara sådant som att blinka, nicka med huvudet, stampa med foten, göra grimaser, osv.

Stamning kan från början vara ett litet och obetydligt problem, men genom negativa erfarenheter och felinlärning kan problemet växa, som en snöboll som rullar. Det handlar inte bara om det som syns och hörs — för många som stammar sitter det största problemet på insidan, i form av talrädsla, skamkänslor, ångest och mindervärdeskänslor. Dessa känslor kan leda till undvikanden, dvs. att man helt enkelt undviker de situationer man är rädd för. Man kan t.ex. låta anhöriga ringa ens telefonsamtal och välja ett yrke där man slipper prata. Talet är det viktigaste medel vi har för att få kontakt med andra människor och det är väldigt nära förknippat med självkänslan.

Det är lätt att det uppstår föreställningar om psykiska problem som orsak till stamning. Det finns en del sådana "psykologiska fördomar" som bl.a. kommer till uttryck i litteraturen. Ofta framställs stammare som rädda, ängsliga, och nervöst lagda. När man i en bok vill visa att någon är osäker skriver man ofta "svarade han stammande". En orsak till denna fördom kan

vara att de flesta människor har upplevt att de kan stamma lite grann när de blir mycket osäkra eller chockade. Det är då lätt att dra slutsatsen att man alltid stammar av osäkerhet. I verkligheten är det inte så enkelt. Det är sant att osäkerhet och rädsla gör stamningen värre, men troligen är det endast i undantagsfall som psykiska problem är stamningens grundorsak. Professor Kenneth Kidd, Yale University, uttrycker det på följande sätt:

Det är inte främst nervositet eller ängslan som gör att ett barn börjar stamma. Stamningen tycks ofta vara en ärftlig talrubbing som i hög grad beror på rent kroppsliga orsaker — även om den blir svårare i psykiskt pressande situationer. (Kidd 1980, i Albert 1982, s. 7)

De psykologiska reaktionerna, som talrädsla, skamkänslor och undvikanden, kallas ibland för "inre stamning". Den hörbara stamningen, dvs. upprepningar, blockeringar m.m., kallas ibland för "yttre stamning" eller "öppen stamning".

Att förlora kontrollen över talet

Ibland får man som stammare höra medkännande icke-stammare som säger "men stamning är väl inte så farligt, jag stammar också ibland". Men är det verkligen stamning de upplevt? Stamningsforskaren William Perkins menar att det som skiljer stamning från normala avbrott i talet, är att man vid stamning upplever att man inte längre kan styra talorganen med viljan:

... en odiskutabel verklighet för människor som ser sig själva som stammare är att de känner det som om de förlorar kontrollen över sitt tal när de stammar. — — — vi har ännu inte funnit en enda person som stammar som är rädd för "normala avbrott". Det de fruktar är att förlora kontrollen över talet och bli blockerade. (Perkins 1983, s. 247, min översättning)

Till skillnad från normala avbrott, vilka kan låta som stamning och som alla råkar ut för när man snubblar i försöken att hitta rätt ord, så verkar stamning "bara hända", som om en kraft utifrån orsakar blockeringen och får stammaren att känna sig hjälplös. Härav kommer det välbekanta klagomålet: "min tunga fastnar vid gommen". (Perkins 1990, s. 376)

För de flesta människor fungerar talet helt automatiskt utan att de behöver tänka på det, men för dem som stammar fungerar inte alltid automatiken — när de minst anar det kan det bli stopp! Just denna nyckfullhet är nog bland det värsta med att stamma — man vet inte säkert om man kommer att kunna säga det man vill. Att plötsligt tappa kontrollen över talet, och inte veta hur man ska kunna fortsätta, är naturligtvis en obehaglig upplevelse som kan leda till talrädsla och undvikanden. De som inte stammar har svårt att förstå hur man kan prata flytande ibland, för att i nästa stund få svår stamning. Det värsta är att man även som stammare har svårt att förstå hur det fungerar!

Jag tror att det som gör stamning särskilt frustrerande är att man lider av "möjlighetens stress". Man kan tala alldeles utmärkt ibland och man har hela tiden känslan att det flytande talet finns inom räckhåll — men man misslyckas ständigt.

Tidspress

Tidspress är en viktig faktor vid stamning, och jag tror att tidspressen till stor del kan förklara varför man stammar vid samtalssituationer, medan man sällan stammar när man pratar för sig

själv eller med ett djur. Vid alla samtalssituationer finns en viss tidspress, även om man inte är medveten om den. När man talar med någon vet man att den personen lyssnar och väntar på vad man ska säga. De outtalade sociala spelreglerna innebär att man bör framföra sitt budskap inom en viss tid, annars avviker man från det normala mönstret. Vid ett samtal finns också alltid risken att någon avbryter och tar ordet, särskilt om man lämnar tysta pauser.

Tidspressen blir särskilt markerad om man t.ex. hejdar en främmande person på gatan för att fråga om något. Denna situation är svår för de flesta som stammar. Personer som ger intryck av att vara jäktade eller ointresserade skapar större tidspress vid ett samtal än personer som ger intryck av att vara lugna och intresserade.

Om tidspressen inte funnits hade det inte heller funnits något behov av att kämpa för att ta sig igenom orden — det är tidspressen som skapar behovet av att fortsätta att försöka säga ordet trots att man fått avbrott i talet (Perkins 1993, s. 226, 231). Tidspress leder i sin tur till ökad stress och ökade muskelspänningar, vilket i sin tur förvärrar stamningen ytterligare. Detta resonemang innebär att det är viktigt för dem som stammar att träna sig på att stå emot tidspress — att kunna ta det lugnt även om omgivningen verkar jäktad.

Att tidspress är en viktig faktor vid stamning innebär dock inte att stammare skulle vara utsatta för mer tidspress än andra, det är bara det att stammare har en tendens till avbrott i talet som gör att de har svårare att tala under tidspress.

Dolda stammare

Det är lätt att tro att ju mer någon stammar, desto svårare är hans³ problem. Men det är inte säkert. För det första kan stamningen variera oerhört mycket mellan olika situationer. Man kan bli helt blockerad när man hälsar på en granne i trappan, medan man talar nästan utan problem på jobbet. Grannen och arbetskamraterna får då helt olika bild av stamningsproblemet. För det andra kan en person med lite hörbar stamning ha starka psykologiska reaktioner, som talrädsla och skamkänslor. En person med mycket hörbar stamning kan däremot ha ganska svaga psykologiska reaktioner. Han kanske ringer och pratar utan att undvika och utan någon större rädsla. Mängden hörbar stamning avgör alltså *inte* hur svårt stamningsproblem någon har.

Personer som sällan hörs stamma men som själva upplever sig som stammare brukar kallas "dolda stammare". Detta är en grupp som ofta har varit missförstådd och som ignorerats eftersom omgivningen inte kunnat förstå deras problem:

... de [av mina klienter] som har beklagat sig mest bittert och som har verkat mest rädda för stamning har varit de klienter som jag sällan eller aldrig har hört stamma. Att säga att de inte stammar är att förneka att de betraktar sig själva som stammare. (Perkins 1990, s. 375)

Dolda stammare har en tendens till onormala avbrott i talet, men på olika sätt lyckas de hantera dem så att de inte märks. Många undviker att tala när de tror att de kommer att stamma, de kan byta ut ord, ändra ordföljden i meningarna, osv. De har en känsla av att de ständigt är på gränsen till att få avbrott i talet som de inte kan kontrollera. Sannolikt har de också haft starkt negativa upplevelser av verklig stamning. Dessa upplevelser har skapat en

³Stamning är ca fyra gånger vanligare bland män än bland kvinnor, varför jag för enkelhets skull skriver "han".

stark rädsla för stamning och därmed också rädsla för att tala. Att dolda stammare kan ha starkare rädsla för stamning än de som stammar öppet kan bero på att de som stammar öppet tvingas att i viss mån vänja sig vid stamningen, medan dolda stammare stammar för sällan för att någon tillvänjning ska ske. De blir rädda för att "avslöja sig" som stammare.

Dold stamning har ofta setts som ett psykologiskt problem där man i första hand behöver förändra den psykologiska inställningen. Nyare forskning tyder dock på att även dolda stammare kan ha fysiska talproblem, som de själva känner men som inte hörs. Undersökningar har visat att stammare ofta har onormalt starka muskelspänningar och bristande samspel mellan musklerna i struphuvudet även när talet låter flytande. Det verkar som om stämbanden⁴ utsätts för en dragkamp — de muskler som vill stänga dem är aktiva samtidigt som de muskler som vill öppna dem — de olika musklerna motarbetar varandra.⁵

William Perkins har erfarenhet av att även dolda stammare kan ha stor nytta av att träna talteknik. Genom teknikträningen får de en känsla av ökad säkerhet i talet — säkerhetsmarginalen till okontrollerade avbrott ökar. På så sätt minskar också talrädsla och undvikanden (Perkins 1973, s. 289). Man ska dock inte heller förneka betydelsen av de psykologiska aspekterna — det kan vara av stort värde att avdramatisera stamningen och att arbeta med självförtroendet.

Det är alltså viktigt att ta de subjektiva upplevelserna på allvar. Bara för att man inte hör någon stamning får man inte ignorera en person som anser sig ha stamningsproblem.

Jag har här ovan tagit upp de problem som stamning kan föra med sig. Men talrädsla och skamkänslor är bara en sida av verkligheten. De flesta som stammar är vanliga människor och lever helt vanliga liv. De flesta yrken finns representerade bland dem som stammar: läkare, lärare, dramapedagoger, psykologer, sångare, skådespelare, politiker osv. (Dock är det kanske inte så lämpligt att t.ex. bli flygledare om man stammar...) Många synnerligen framstående personer har varit stammare. Man behöver inte tycka synd om någon bara för att han stammar!

Stamningens utveckling från barndomen

Barnets talutveckling

Att lära sig tala är en fantastisk process som ställer stora krav på barnets förmåga att samordna och kontrollera komplicerade rörelsemönster. När ett barn ska börja tala måste det medvetet styra rörelserna — prova tills talet låter rätt. Efterhand som det lär sig tala blir talet mer och mer automatiskt. Det behöver då inte längre tänka på hur det ska göra, det räcker att tänka på vad det vill säga. När talet fungerar är det en automatisk process där rörelserna kontrolleras av omedvetna delar av hjärnan.

⁴Stämbanden kallas även stämläpparna eftersom de inte alls är några band, utan snarare två slemhinneklädda läppar inuti struphuvudet. När man andas är stämläpparna öppna så att luften kan passera, men när man ska säga ett tonande ljud, t.ex. en vokal, stängs de så att luften passerar mellan dem i en smal springa och får dem att vibrera.

⁵Undersökningar utförda av Freeman & Ushijima 1975, och Shapiro 1980. Sammanfattning i Starkweather 1987a.

Det är vanligt att barn mellan två och fem års ålder talar hackigt med avbrott och upprepningar, särskilt i treårsåldern. De kan snubbla på orden, tveka och försöka igen. Det är dock tveksamt om sådana talproblem ska kallas stamning; i de flesta fall är dessa problem tillfälliga och kan betraktas som en naturlig del av barnets talutveckling. Ibland verkar det som om barn tänker snabbare än de kan tala. De har redan ett stort ordförråd och många spännande saker att berätta, men deras motorik (muskul kontroll) har inte utvecklats i samma takt. Resultatet kan bli ett hackigt tal. För andra barn kan det vara språkförmågan som inte hunnit utvecklas tillräckligt. De tvekar, har svårt att formulera sig och söker efter orden. Barn utvecklas olika fort, och olika förmågor kan utvecklas i olika ordning. Det som framför allt skiljer riktig stamning från de mer normala upprepningarna är att stamning ofta präglas av muskelspänning och ansträngning. (Se s. 184 för råd om hur man kan bedöma om man bör söka hjälp för barnets stamning och tips om vad man kan göra som anhörig.)

Stamningens början och utveckling

Stamning börjar vanligen mellan 18 månaders och 12 års ålder (Peters & Guitar 1991, s. 14), men i de allra flesta fall börjar den mellan 2 och 5 års ålder (Andrews m.fl. 1983, s. 227). I många fall börjar stamningen gradvis. Barnet kan ha perioder av stamning blandat med perioder av flytande tal. En spridd uppfattning är att stamning alltid börjar med mjuka normala upprepningar och att dessa sedan förstärks och permanentas av någon anledning, t.ex. psykisk press. Forskning visar dock att stamningen kan starta plötsligt och vara hård och spänd redan från starten, även hos små barn. Stamningsforskaren Ehud Yairi studerade en grupp stammade barn, yngre än fyra år. Studien visade att 45 procent av barnen började stamma plötsligt, under loppet av en dag eller några dagar, medan 55 procent av barnen började stamma gradvis under en period av två veckor eller längre (enligt föräldrarna). Över hälften av barnen stammade med spänning och ansträngning redan när stamningen först började. Endast 32 procent av föräldrarna rapporterade att den första stamningen bara bestod av mjuka upprepningar, utan tecken på muskelspänningar. (Yairi 1983) ⁶

Denna undersökning kan tyda på att det finns två grupper av stammade barn: de vars stamning börjar gradvis och de som börjar stamma plötsligt, med hårda blockeringar. I dag vet vi dock för lite för att kunna säga om det finns skillnader mellan dessa grupper vad gäller orsaker och risk för bestående stamning. Den spridda uppfattningen att stamning alltid börjar med mjuka upprepningar har dock visat sig felaktig.

Stamning börjar oftast utan någon tydlig orsak (Andrews m.fl. 1983, s. 227). I vissa fall verkar dock s.k. traumatiska händelser, t.ex. olyckor eller skrämmande upplevelser, vara utlösande faktorer. Men troligen har dessa barn redan tidigare haft en tendens till stamning, vilken lyfts fram av den utlösande faktorn — alla barn som drabbas av traumatiska händelser börjar ju inte stamma (Sermas 1982, s. 143—144).

Under de tidiga barnåren är det vanligt att stamningen varierar periodvis, men om den fortsätter upp i skolåldern brukar den bli mer stabil och förekomma i de flesta situationer. I många fall börjar stamning som ett ganska litet talproblem, men efterhand kan problemet växa. Blockeringarna blir hårdare och mer kampfyllda. Barnet börjar uppleva vissa ljud och ord som särskilt svåra och kan därför börja byta ut dem mot synonymer eller göra omskrivningar. Negativa erfarenheter och misslyckanden i olika talsituationer kan leda till

⁶För dem som är intresserade av stamningens tidiga utveckling hänvisas också till en undersökning av Yairi 1993.

rädsla för att tala, t.ex. vid högläsning i skolan, telefonsamtal eller samtal med okända. En del barn har varit medvetna om stamningen sedan de varit små, medan andra först nu blir medvetna om att de har ett problem.

Hos stammande ungdomar och vuxna är det vanligt att talet präglas av en obehaglig förväntan om att stamma. Tidigare negativa erfarenheter har gjort att många ord och situationer nu väcker talrädsla. Den stammande blir uppmärksam på omgivningens reaktioner och skäms ofta för stamningen. De negativa känslorna kan leda till att den stammande helt undviker vissa talsituationer och i extrema fall undviker socialt liv över huvud taget. Men även om stamningens utveckling ofta följer vissa mönster är det viktigt att påpeka att variationerna är mycket stora — stamningen är individuell.

Kärnstamning eller normala avbrott?

Den amerikanske stamningsforskaren Courtney Stromsta skiljer mellan "kärnstamning" och "normala avbrott".⁷ Med kärnstamning menar han att en del av ett ord avbryts och upprepas på ett onormalt sätt. Kärnstamning på ordet "simma" kan låta ungefär på följande sätt: si—si—si—simma (eller söh—söh—söh—simma). Det utmärkande för kärnstamning är framför allt att luftflödet stoppas efter "si", vilket innebär att ordet avbryts mycket tvärt.⁸ "Normala avbrott" kan vara mycket lika kärnstamning, men den avgörande skillnaden är att luftflödet då inte avbryts mellan upprepningarna — avbrotten blir mjukare. Enligt Stromsta är förlängningar, blockeringar och alla övriga stamningssymtom reaktioner på den grundläggande kärnstamningen. (Stromsta 1986)

Stromsta menar att de barn som bara har "normala avbrott" kommer att få normalt tal av sig självt. De barn som har riktig kärnstamning löper däremot stor risk att fortsätta stamma, och behöver därför behandling så tidigt som möjligt.

Stromstas forskningsresultat är dock inte oomtvistade, och man får därför tolka dem med viss försiktighet — de behöver följas upp med fortsatt forskning. Andra undersökningar ger intrycket att det är svårt att veta var gränsen egentligen går mellan "riktig stamning" och "normala avbrott"; det är tveksamt om man verkligen kan göra den uppdelningen.

Hur vanligt är stamning?

Undersökningar pekar på att ca 1 procent av skolbarn före puberteten stammar (Andrews m.fl. 1983, s. 228). Siffrorna för vuxna är mer osäkra, men man brukar anta att ca 0,7 procent av den vuxna befolkningen stammar. Ungefär 5 procent av befolkningen antas ha stammat under någon period av barndomen (Andrews m.fl. 1983, s. 228).

⁷Termer på engelska: *kärnstamning*: "the core behavior of stuttering" ("basic stuttering", "dysfluency"); *normala avbrott*: "nonfluency".

En del andra författare, t.ex. Peters & Guitar 1991, räknar även förlängningar och blockeringar till "the core behavior", dvs. kärnstamning. Med "secondary behavior" (sekundärbeteende) menar de t.ex. medrörelser, extraljud, extraord, att byta ut ord och formulera om meningar.

⁸Stromsta är mest känd för att framhålla att s.k. bristande koartikulation är det främsta kännetecknet på kärnstamning, dvs. att den som stammar inte förberett artikulationen på rätt sätt för det ljud som följer, vilket skulle leda till att talet avbryts med stamning som följd. Nyare forskning har dock visat att det troligen inte är koartikulationen som är kärnan i problemet, utan att kärnan i stället är störningar på stämbandsnivå (se s. 000). Jag väljer därför att inte definiera kärnstamning som ett koartikulationsproblem.

Stamning är vanligare bland pojkar än bland flickor och skillnaden blir större med stigande ålder. Från tonåren och uppåt är stamning ungefär 3 till 5 gånger vanligare hos män, men siffran varierar mellan olika studier (Bloodstein 1975, s. 81). Bland små barn är könsskillnaden mindre; det finns t.o.m. undersökningar av stammande barn i 2 till 3 års ålder där man inte funnit någon könsskillnad (Yairi 1983).

Kan stamning "växa bort"?

Det är svårt att säga exakt hur stor andel av stammande barn som slutar stamma; siffrorna är osäkra eftersom de bl.a. beror på vad man har räknat som stamning. Vid olika undersökningar har mellan 23 och 80 procent av de stammande barnen slutat stamma före vuxen ålder (en del av barnen hade fått viss stamningsterapi) (Andrews m.fl. 1983, s. 228).

Man har försökt uppskatta sannolikheten för att barn i olika åldrar ska bli bättre utan mer omfattande terapi. Vid 16 års ålder har uppskattningsvis 75 procent av dem som stammade vid 4 års ålder blivit bättre, liksom 50 procent av dem som stammade vid 6 år och 25 procent av dem som stammade vid 10 års ålder (Andrews m.fl. 1983, s. 228). Det är vanligast att stamningen försvinner av sig själv hos flickor och hos dem som har lätt stamning. En del av dem som slutat stamma har rapporterat att de har förändrat sitt sätt att tala, ofta har de sänkt sin talhastighet (Peters & Guitar 1991, s. 15).

Att stamning i vissa fall försvinner av sig själv ska dock *inte* tas till intäkt för att inte göra något. Det finns i dag inget säkert sätt att avgöra vilka barn som kommer att sluta stamma av sig själva och vilka som riskerar att fortsätta stamma. Hos en stor andel av barnen försvinner stamningen inte av sig själv, varför det är viktigt att sätta in eventuella åtgärder så tidigt som möjligt. I en del fall kanske behandlingen gör att stamningen försvinner helt, och i andra fall kan stamningen bli lättare än vad den skulle ha blivit utan behandling.

Min syn på stamningens orsaker

För att underlätta för läsarna vill jag redan här ge "en varudeklaration" och försöka sammanfatta hur jag personligen, för närvarande, ser på stamning och dess orsaker. Kunskapen om stamning har fortfarande stora brister, men forskarna vet ändå ganska mycket i dag. Forskningen går ständigt framåt och man får därför alltid vara beredd att ändra sina uppfattningar. Denna modell har tonvikt på biologiska faktorer, vilket dock inte innebär att jag betraktar andra aspekter som oväsentliga. Jag vill påpeka att dessa frågor är omdebatterade.

Stamningens biologiska grund

Stamning är ett *talproblem* med *biologisk grund*: hjärnans styrning av talet är instabil, vilket ger en tendens till avbrott i talet. Den grundläggande tendensen till avbrott i talet påverkas i viss mån av miljö och psykologiska faktorer.

Jag tror att stamning kan ses som en parallell till dyslexi (läs- och skrivsvårigheter). Vid både dyslexi och stamning finns grundorsaken i hjärnan, men vid dyslexi påverkas läs- och skrivförmågan, medan det är styrningen av talet som är påverkad vid stamning. Eventuella psykologiska problem som talrädsla är i första hand en följd av stamningen, inte en orsak till den — man börjar inte stamma för att man är nervöst lagd. Men tidspress, talrädsla och osäkerhet i sociala situationer gör stamningen värre.

Talet styrs normalt av den vänstra hjärnhalvan. Om hjärnans talfunktion störs av andra delar av hjärnan kan resultatet bli avbrott i talet, dvs. stamning. I en del fall kan det vara en konflikt mellan talcentra i vänster och höger hjärnhalva — att den högra hjärnhalvan "lägger sig i" uppgifter som den vänstra halvan normalt ska sköta. Man kan säga att det blir som att ha två kaptenar på samma skepp. Båda hjärnhalvorna försöker styra talet och när de inte styr åt samma håll blir resultatet att musklerna i struphuvudet, tungan, läpparna osv. ibland inte får några riktiga styrsignaler — det blir avbrott i talet. Under gynnsamma omständigheter, t.ex. när man talar för sig själv, kan talet fungera bra. Men när hjärnan börjar arbeta med många saker på en gång och utsätts för olika typer av stress ökar risken för avbrott i talet.

Man vet att det finns en ärftlig, genetisk faktor vid stamning; stamning följer ofta vissa släkter. Anledningen till att fler män än kvinnor stammar kan vara att det manliga könshormonet testosteron påverkar hjärnan under fosterstadiet. Testosteron antas stimulera utvecklingen av den högra hjärnhalvan i förhållande till den vänstra, vilket skulle kunna öka risken för stamning. Även andra hormoner påverkar hjärnan, bl.a. under småbarnsåren, och kan sannolikt också påverka risken för stamning. I en del fall kan stamning bero på en mindre hjärnskada. Skadan behöver inte ge några andra symtom än just stamning. Verkligheten är dock så komplicerad att det i många fall är svårt att hitta någon annan orsak än "slumpen".

Stamningens utveckling — reaktioner

Stamning börjar med att barnet får avbrott i kontrollen av sitt tal, vilket leder till upphakningar. Upphakningarna orsakas av att stämbanden inte rör sig på rätt sätt, pga. uteblivna eller felaktiga styrsignaler. Stämbanden kan vara öppna när de skulle varit slutna, eller vara för hårt slutna så att ingen luft kan passera.

Som en naturlig reaktion på avbrotten och upphakningarna börjar barnet spänna talmuskulaturen ytterligare, vilket i sin tur gör stamningen ännu värre. Barnet hamnar i en ond cirkel där stamningsproblemet kan växa som en snöboll som rullar. Allt fler ljud, ord och situationer förknippas med stamning. Negativa erfarenheter från talsituationer kan leda till talrädsla och skamkänslor och till försämrat självförtroende.

En stammande person berättar

Richard, 35 år

Jag har stammat ända sedan jag lärde mig tala. Redan i förskoleåldern hade jag kraftiga blockeringar. Fortfarande kan jag minnas hur jag svettades och blev röd i ansiktet när jag hakade upp mig som värst. Men det var en "sund" barnstamning på det viset att det bara var stamningsögonblicket som var jobbigt. Ingen talrädsla före, och inga skuldkänslor efteråt.

De verkliga problemen kom på sommaren inför att jag skulle börja på gymnasiet. Jag skulle ringa till en arbetsplats för att höra om jag kunde få praktikplats. När jag ringde och skulle säga mitt namn, fastnade jag i en blockering som jag trodde aldrig skulle ta slut. Efter den dagen var jag livrädd både för att ringa och säga mitt namn. Det var inte bara vanlig rädsla — det var panik.

Första veckan i min gymnasieklass minns jag som en mardröm. Nya klasskamrater och nya lärare. För flera lärare skulle eleverna säga sina namn i tur och ordning. Skräcken kom allt eftersom det närmade sig min tur. En gång skrev jag mitt namn på en lapp och höll upp i

stället för att behöva säga vad jag hette. Läraren gjorde sig lite lustig över det. Det kändes hemskt pinsamt.

Stamningen hade nu ändrat karaktär. Jag började undvika alla ord som jag kunde fastna på. Svårast var det att säga det första ordet i en mening, sedan brukade det gå. Förutom mitt namn var det särskilt ord på st och sp som var svåra att säga. Jag tillhör nog de få gymnasister som lyckats genomgå naturvetenskaplig linje utan att någon gång säga vare sig "ström" eller "spänning"!

Jag började utveckla alla tänkbara knep för att undvika att stamma. "Råkade" stöta på kompisar nära deras bostad i stället för att behöva ringa dem. Undvek att svara på frågor i skolan som kunde innebära stamning. Sedan jag börjat undvika ett svårt ord kändes det snart omöjligt att säga. Fler och fler ord blev omöjliga. Det kändes som jag mer och mer gick vilse i en nattsvart grotta utan ände. Ibland var synonymer till ett svårt ord också svåra att säga, vilket ledde till så många konstiga omskrivningar att jag ibland inte lyckades få sagt vad jag hade tänkt. Jag måste ha framstått som väldigt underlig ibland, men ingen förstod att det var stamning. Tvärt om trodde folk i min närhet att jag blivit av med stamningen — jag hade ju inga hörbara upprepningar eller blockeringar.

Stamningen gjorde att alla kontakter med andra människor blev jobbiga — det gällde även nära vänner och familjen. Jag blev alltmer socialt isolerad utan att någon riktigt förstod det. I slutet av årskurs 2 blev situationen helt ohållbar. Jag sjukanmälde mig när vi skulle ha läxförhör i tyska, trots att jag egentligen var ganska bra i tyska. Jag berättade om problemen för mina föräldrar som hjälpte mig att få kontakt med en stamningsterapeut.

Nu är det 10 år sedan jag senast gick i stamningsterapi. Genom terapin har jag återfått något som liknar barnstamning, dvs. en hel del hörbar stamning, men ganska lite talrädsla och undvikanden. Åter är det huvudsakligen själva stamningsögonblicket som är jobbigt. I mitt arbete har jag ofta föredragningar för mycket folk. För det mesta går det ganska bra, men visst finns det fortfarande tillfällen när jag förbannar stamningen.

Hjärnan och talet

När man tänker på talorganen tänker man nog i första hand på läppar, tunga och stämband. Det är de delar som syns och hörs. Men det mest fantastiska talorganet tänker vi kanske inte så ofta på — hjärnan. Det är hjärnan som planerar, styr och kontrollerar talet. För att förstå hur stamning kan uppstå och utvecklas är det viktigt att veta en del om hur hjärnan fungerar. Mycket i dagens stamningsforskning tyder på att nyckeln till stamningens gåta kan hittas i hjärnans funktionssätt.

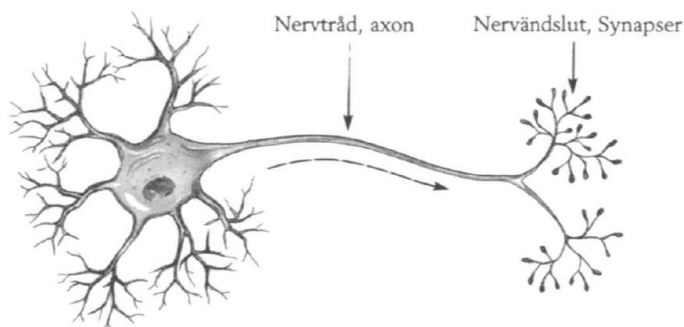
Trots att man gjort stora framsteg inom hjärnforskningen vet vi fortfarande ganska lite om hur hjärnan egentligen fungerar. Det är kanske inte så konstigt eftersom den mänskliga hjärnan är det mest komplicerade system vi känner till — den består av ca 12 miljarder nervceller. Om varje nervcell var en kula med 1 cm i diameter, och man lade dem i en rad, så skulle de räcka tre varv runt jorden! En nervcell i hjärnan har ofta omkring 1000 kopplingar till andra nervceller, och en kubikcentimeter av hjärnan innehåller ca 15 miljarder kopplingar!

Detta kapitel är avsett som en introduktion om hjärnan för att underlätta förståelsen av de följande kapitlen. Kapitlet är inte nödvändigt för att kunna jobba med sin egen stamning, men jag tror att det kan underlätta och att det dessutom kan vara intressant!

Nervcellen

Nervsystemet, dvs. hjärnan, ryggmärgen och övriga nerver i kroppen, är uppbyggt av nervceller. Nervcellens uppgift är att reagera vid stimulering och då skicka vidare en nervsignal. Vissa nervceller skickar signalen till muskler så att de drar ihop sig, medan de flesta nervceller skickar signalen vidare till andra nervceller. En del nervceller sitter i sinnesorganen och reagerar på t.ex. ljus eller beröring.

Nervcellen består av en cellkropp och från den utgår en nervtråd, ett *axon* (se figur). Axonet är en mycket smal tråd som leder nervsignalen till nästa cell. Axonen kan vara långa som ett helt ben, men de flesta är mycket korta. Längst ut delar axonet upp sig i ännu smalare trådar. Dessa trådar avslutas med små klumpar, ändslut, som ligger strax intill nästa nervcell. Denna koppling mellan nervcellerna kallas för *synaps*. Det är alltså synapserna som överför nervsignaler mellan nervcellerna.



Exempel på nervcell. De flesta nervcellerna i hjärnan är dock mycket mer komplicerade och förgrenade än den i figuren — de ser ut ungefär som en snårig buske.

Hjärnans nätverk och minnet

Hjärnan är alltså uppbyggd av en otrolig mängd nervceller, och dessa nervceller är kopplade till varandra i ett nät som ser ut som ett enda virrvarr. Men hur arbetar hjärnan, hur fungerar minnet? Hur kan "enkla" nervceller utföra så komplicerade saker? Här återstår fortfarande många frågor att besvara, men jag ska i alla fall beskriva en modell för hur man kan tänka sig att hjärnan och minnet fungerar.

När man ser någonting med ögat så aktiveras vissa nervceller i ögats näthinna. De skickar signalen vidare till hjärnans syncentrum, där en mängd celler aktiveras. Från syncentrum fortsätter signalerna till andra delar av hjärnan. Hjärnan tolkar det den ser och kommer kanske fram till att det är en katt. Bilden av katten aktiverar miljoner av hjärnans celler i ett visst mönster. Det är detta mönster som i hjärnan representerar katten man ser.

Bilden av en katt motsvaras alltså av en mängd nervceller aktiverade i ett visst mönster. På samma sätt motsvaras varje minne och tanke av ett visst mönster av aktiverade nervceller. Det innebär att minnet av katten inte lagras i någon särskild "minnescell", utan är lagrat i de miljoner celler som aktiverades när man såg katten. När man tänker på ett minne innebär det alltså att man väcker samma mönster i hjärnan som man hade då det hände i verkligheten.

Hur kan då bilden av en katt fastna som ett minne? Denna fråga vet man egentligen inte så mycket om, men troligen handlar det på något sätt om att kopplingarna mellan nervcellerna blir starkare eller svagare. När en nervsignal går mellan två celler aktiveras kopplingarna mellan cellerna. Om en nervsignal går samma väg många gånger så kommer de kopplingar som aktiveras att förstärkas, vilket innebär att de lättare kan föra signalen vidare. Man kan säga att vägen blir bredare.

Man kan jämföra hjärnan med en snårig vildvuxen skog. Från början är det lika snårigt och svårt att gå överallt. Men går man samma väg flera gånger så börjar det bildas en stig som det är lätt att komma fram på. Ju oftare man går på stigen, desto bredare och mer permanent blir den. Det är på detta sätt många forskare tror att man lär sig saker. Det är svårt att komma ihåg ett telefonnummer när man bara sett det en gång, men ju mer man använder det, desto bättre sitter det. Man har skapat ett minnesspår i hjärnan. Slutar man använda telefonnumret så glömmer man det efter hand. Stigen i skogen växer igen och försvinner.

Det jag beskrev ovan var inläring genom upprepning. Men vissa saker händer bara en gång, och ändå kan man komma ihåg dem hela livet. Hur kan det komma sig?

Hjärnan har en förmåga att välja vad den vill lägga på minnet. Vardagshändelser glömmer man fort, medan ovanliga situationer fastnar — särskilt de som är förknippade med starka känslor, t.ex. rädsla av att bli jagad av en tjur. Sådana händelser brukar man minnas resten av livet. Man kan tänka sig att det beror på att nervaktiviteten är extremt stark just då. Händelsen etsar sig fast i hjärnan. Om man gör liknelsen med den snåriga skogen så kan man tänka sig att den känsloladdade upplevelsen motsvaras av att ett kompani med stridsvagnar kör rakt genom snåren och på en gång skapar en bred väg.

Att minnen av känsloladdade händelser etsar sig fast har varit viktigt för människans överlevnad i förhistorien. Det är viktigt att komma ihåg att ett visst djur är farligt. Har man en gång blivit jagad av ett farligt djur så har doften och bilden av det djuret blivit starkt förknippad med fara. Det är just rädslan som gör att minnet fastnar så starkt. Nästa gång man känner doften av djuret vaknar rädslan direkt och man flyr.

Minnet av rädsla

Forskning har visat att det är en liten mandelformad del mitt i hjärnan, *amygdalan*, som särskilt har förmåga att koppla ihop minnen med rädsla och fara. När amygdalan tagits bort från en råtta visar den ingen rädsla för någonting — den kan utan att tveka gå fram till en sovande katt och bita den i örat... Amygdalan har förbindelse med resten av hjärnan, och verkar alltså ha förmågan att lägga en känslomässig färgning på våra minnen och tankar. Dessutom har den signalledningar till alla nervcentra som utlöser de vanliga symtomen på rädsla — från hjärklappning till diarré.

Det är amygdalan som spökar då man som stammare nästan kan känna dödsångest inför att ringa ett telefonsamtal. Man har tidigare haft en starkt negativ upplevelse då man ringt, och varje tanke på att ringa till den personen, eller bara att använda telefonen, väcker då stark ångest. Som tur är kan amygdalan glömma också — om den flera gånger upptäcker att det faktiskt inte var något farligt så kan rädslan försvinna. (Barinaga 1992)

Den formbara hjärnan

Forskare har gjort experiment på råttor, och jämfört råttor som fått växa upp i en stimulerande miljö tillsammans med andra råttor, med råttor som har växt upp i tråkiga burar. De fann att de stimulerade råttorna hade 26 procent fler kopplingar mellan hjärncellerna än deras uttråkade artfränder. Om man sedan satte stimulerade råttor i en tråkig bur minskade antalet kopplingar i deras hjärnor.

Antalet kopplingar mellan hjärncellerna är av avgörande betydelse för vår mentala kapacitet. Det är lätt att tro att hjärnan är som en dator — hårdvaran är som den är och förändras inte. Men det fantastiska med hjärnan är att den är formbar och anpassar sig efter vad vi gör! Inläring innebär faktiskt att hjärnan förändras rent fysiskt, nya kopplingar växer ut mellan nervcellerna. De delar av hjärnan man använder mycket får många kopplingar; de delar man använder sällan får färre. Någon kanske tror att det är bäst att inte använda hjärnan för mycket, så man inte sliter ut den, eller så att inte minnet blir fullt. Faktum är att det är precis tvärtom! Hjärnan är som en muskel — den blir starkare av att användas! Det finns heller ingen risk att minnet "blir fullt".

Om något i en dator går sönder så slutar ofta hela datorn att fungera. Om en nervcell dör i hjärnan märks det inte. Nervcellerna arbetar parallellt och hjälps åt — försvinner en fungerar hjärnan ändå. Om hjärnan skadas i en olycka kan den ofta i viss mån "bygga om sig själv", så att andra delar tar över de skadade delarnas uppgifter. Den kan ändra sitt arbetssätt och lösa ett visst problem på ett annat sätt än tidigare.

Hjärnan är som mest formbar i barndomen; det är då inläringen är som lättast. Det är därför viktigt att ta hand om stamning så tidigt som möjligt för att minimera konsekvenserna. Men faktum är att hjärnan fortsätter att vara formbar hela livet, kopplingar skapas och försvinner. Det är aldrig för sent att lära sig — det blir bara lite svårare. En av de viktigaste förutsättningarna för en vital ålderdom är att man håller hjärnan igång.

Automatisering — ett sätt att effektivisera

Rörelseminnen

Jag har hittills talat om minnen av händelser. Men även våra rörelser styrs av minnen; rörelseminnen. Den österrikiske nobelpristagaren Konrad Lorenz har noggrant studerat djurs beteenden. Vid ett tillfälle hade han några vattennäbbmöss i en stor bur. Snart hade vattennäbbmössen gjort upp en stig i buren, en slinga där de sprang runt, runt, runt — samma slinga hela tiden. På ett ställe fanns det en sten, och varje gång de kom dit hoppade de upp på stenen och ner på andra sidan. En dag tog Lorenz bort stenen. Vad hände? Jo, näbbmössen hoppade upp på stenen — som inte fanns — och slog i backen. De reste sig, tittade sig förvånat omkring och sprang iväg igen. När de strax efteråt kom fram till den plats där stenen funnits hoppade de åter upp på stenen som inte fanns — och slog i backen igen. Så höll de på. Varje varv hoppade de upp på stenen som inte fanns!

Näbbmössen hade tillägnat sig ett minnesspår, ett automatiserat rörelsemönster, och varje gång de startade detta minnesspår gjorde de alla rörelser automatiskt, som om de följde ett spår på en grammofonskiva. Det var inprogrammerat i dem att när de kom till platsen där stenen fanns så skulle de hoppa.

Detta sätt att fungera är väldigt bra och effektivt för näbbmöss i naturen. Det gör att de kan springa på sina stigar och leta mat utan att behöva tänka på hur de ska springa. I stället kan de ägna all sin uppmärksamhet åt att leta mat.

Människan är faktiskt väldigt lik näbbmusen i detta avseende. Även vi fungerar till stor del med automatiserade beteendemönster. Forskare har uppskattat att ungefär 95 procent av det vi gör styrs av sådana minnesspår, automatiskt, utan medveten kontroll. Kan det vara så att vi som stammar hoppar över stenar som inte finns?

Första gången man försöker köra bil är det väldigt svårt att styra, gasa, frikoppla och växla samtidigt. Det blir ryckigt och hackigt. Men när man har tränat ett tag går det av sig själv. Man växlar utan att tänka på det och kan inte förstå att man en gång tyckte det var svårt. Hjärnan har skapat ett automatiserat beteende. Man behöver inte längre tänka på hur man växlar och frikopplar. Det enda man behöver tänka medvetet är "nu ska jag växla upp". Själva växlingen sköts sedan i stort sett automatiskt. Man kan säga att man har skapat en reflex.

Ju oftare man gör en viss rörelse, desto mer automatiserad och reflexmässig blir den. För att tala dataspråk kan man säga att vi har massor med färdiga små program som hjälper oss att utföra olika saker. Programmen gör t.ex. att man alltid sätter sig på samma plats vid köksbordet och att man går på ett visst sätt. Att gå är egentligen väldigt komplicerat. Alla muskler ska samordnas rytmiskt och mjukt och kroppen ska hållas i balans. Om vi med viljan medvetet skulle försöka styra alla dessa muskler skulle det bara bli kaos. Vi har ingen chans att medvetet hålla reda på så många saker på en gång. Man kan tänka sig att man springer nerför en trappa — så länge man låter kroppen sköta sig själv går det bra, men om man skulle börja tänka på hur man ska flytta fötterna så är det risk att man kommer ner fortare än man trott! Inblandningen av den medvetna viljan stör automatiken. Som tur är har vi delar av hjärnan som enkelt styr alla muskelrörelserna på ett omedvetet plan.

Att ändra ett vanemässigt beteende

Dessa program fungerar som enheter — man kan välja att aktivera ett program eller att inte aktivera det, men det är svårt att ändra detaljer i det. Man kan säga att de har en "on/off-funktion". De flesta som gått på danskurs har nog erfarenhet av detta fenomen — har man en gång har lärt sig fel steg är det väldigt svårt att lära om. Ska man ändra ett fel måste man stanna upp och ta om alltihop från början — mycket sakta och medvetet. I början måste man tänka och känna på precis varje rörelse man ska göra, men ju mer man tränar desto mer automatiskt blir det. Snart har man nött in ett nytt program med rätt danssteg. Det som skiljer människan från näbbmusen är att människan (ibland) har möjlighet att medvetet välja ett annat beteende än det automatiska. Fast tyvärr är det inte ovanligt att även vi människor fastnar i ett visst spår...

För att ändra ett vanemässigt, automatiserat beteende måste man alltså stanna upp ("säga nej till det vanemässiga beteendet"), och sedan medvetet välja ett nytt beteende. Detta måste man göra medvetet ända tills det nya beteendet blivit automatiskt. Dessa principer gäller också vid talträning.

Automatisering av talet

Normalt tal styrs av en mängd olika minnesspår, automatiserade program. En ganska stor del av vår hjärnas kapacitet används till språkfunktioner. De flesta tänker antagligen inte på hur komplicerat talet egentligen är: forskare har uppskattat att det krävs ca 140 000 nervimpulser per sekund för att styra och kontrollera talet (Stromsta 1986, s. 9). Talet är det mest komplicerade rörelsemönster som människan utför och man uppskattar att omkring 200 olika muskler arbetar då vi talar. Andningen styrs av bukens och bröstorgans muskler. Stämbandets öppnas och stängs beroende på om ljudet ska ha stämbandston eller inte, och de spänns och slappnas av för att variera tonhöjden. Svalget ändrar form för att variera resonansen. Gomseglät stänger och öppnar passagen mellan svalget och näshålan. Tunga, läppar och käke ändrar läge för att anpassa artikulationen till olika ljud. I sin bok *Språket och hjärnan* skriver Alvar Ellegård följande om denna komplicerade process:

Att talet bygger på utomordentligt komplicerade muskelrörelser ordnade i otroligt snabb följd efter varandra, är vi i allmänhet inte alls medvetna om. Rörelserna hos talapparaten sker nämligen helt automatiskt. Ändå är det lätt att inse att redan uttalet av ett enskilt ord kräver en noggrant planerad sekvens av rörelser. — — — Den poäng jag vill ha fram är att vi (som vuxna) aldrig nånsin tänker på vad det är vi gör med talapparatens muskler. Det sker helt omedvetet. (1982, s. 51—52)

Hjärnan har alltså rörelseminnen, reflexer, lagrade för alla ljud och ord vi ska säga. Dessa rörelsemönster lärs in när barnet lär sig tala.

Automatisering av stanningsbeteende

Hos dem som stammar fungerar inte alltid den normala talautomatiken, det har kommit någon störning i systemet. Den första stamningen, den som Stromsta kallar kärnstamning, beror på att styrningen av talet brister av någon anledning. Som en reaktion på denna grundläggande stamning utvecklas alla andra stanningsbeteenden: blockeringar, medrörelser etc. Om man stammat under lång tid blir dessa beteenden allt mer automatiserade. Det har skapats minnesspår som styr stanningsbeteendet. Man kan säga att man skapat en slags reflex, *stanningsreflexen*, som aktiveras i samband med stamning. Stamningsreflexens

exakta innehåll är individuellt och beror på hur man har stammat, men den kan t.ex. innebära att man spänner struphuvudet för hårt, talar för snabbt och kanske blinkar med ögonen.

Ju mer man stammar desto mer förstärks stamningsreflexen och desto lättare är det alltså att stamma igen — det är stammarens hårda verklighet.

Stamningsbeteendet hos vuxna stammare kan alltså betraktas som en inlärd reflex. Jag har tidigare nämnt att inläringen av minnen förstärks avsevärt i samband med en känsloreaktion — är man t.ex. med om en allvarlig bilolycka fastnar det minnet djupt. Är det också så att inläringen av rörelseminnen förstärks av känslor? Det skulle i så fall innebära att inläringen av stamningsreflexen går snabbare ju starkare negativa känslor man upplever i samband med stamningen. Om man får en svår blockering, och upplever det som fruktansvärt, så skulle det alltså innebära att blockeringsbeteendet etsas in extra starkt på grund av känsloreaktionen. Det skulle kunna vara en delförklaring till hur stamning snabbt kan få en negativ utveckling med försvårande beteenden. Även medrörelser och andra reaktioner skulle alltså fastna snabbare på grund av denna mekanism. Om det stämmer är det särskilt viktigt att stammande barn inte utsätts för situationer där de får en starkt negativ upplevelse av sin stamning.

Att förändra talet

När man ska förändra ett beteende, som t.ex. talet, är det viktigt att man börjar träna det nya beteendet överdrivet långsamt så att man hinner vara medveten om vad man gör. Sänkt hastighet innebär också att automatiken får lättare att klara sitt jobb. Man bör börja med att träna det nya beteendet i lugn och ro, så man verkligen kan koncentrera sig — det gäller såväl talträning som danskurser!

Hjärnans delar

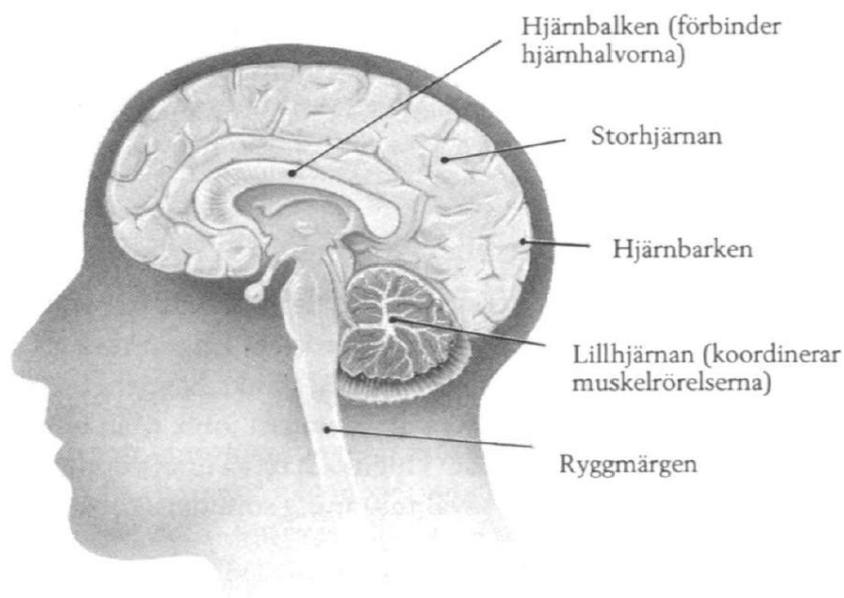
Hjärnans utveckling

De första nervsystemen växte fram ur enkla känselceller hos primitiva flercelliga organismer. Under eonernas lopp formade cellerna allt mer komplicerade nervsystem för att styra organismen. Utvecklingen gick framåt, och den första enkla hjärnan uppträdde hos de första fiskarna. Alla ryggradsdjur härstammar från dessa fiskar, och det är från dem som vår egen hjärna utvecklats. De lägre delarna av vår hjärna har faktiskt inte ändrat sig särskilt mycket sedan de första fiskarnas tid. När hjärnan har utvecklats har det främst varit genom att nya delar lagts till de gamla — de gamla delarna har behållits relativt oförändrade.

Hjärnans delar

För att ge en förenklad beskrivning av hjärnan kan man säga att den består av två olika delar. Mitt i hjärnan och närmast ryggraden sitter de utvecklingshistoriskt sett äldsta delarna som man kan kalla "den gamla hjärnan" eller "reptilhjärnan"¹. Den senare utvecklade delen, som är särskilt utvecklad hos människan, är *storhjärnan* eller "den nya hjärnan".

¹ Begrepp som "reptilhjärnan" är inte korrekt anatomiskt språk, men jag använder här förenklade begrepp för att göra det överskådligt.



Hjärnan sedd i tvärsnitt från mitten

"Den gamla hjärnan"

Den gamla hjärnan styr grundläggande kroppsfunktioner som andning, hjärtverksamhet, muskelspänning och primitiva känslöreaktioner som t.ex. rädsla. Typiskt för den gamla hjärnans funktioner är att de arbetar utan medveten kontroll (även om de i viss mån kan påverkas av viljan).

En del av gamla hjärnan, lillhjärnan, har som huvudsaklig uppgift att koordinera och reglera muskelrörelserna. Lillhjärnan fungerar ungefär som en autopilot — den gör justeringar om rörelsen avviker från angiven kurs. Om lillhjärnan skadas blir rörelserna ryckiga och osäkra; man får mycket svårt att göra exakta rörelser. Högre centra i hjärnan (storhjärnan) har alltså en grov kontroll av rörelserna, men det är lillhjärnan som ser till att rörelsen utförs mjukt och fint (Ottosson 1977). Det är t.ex. tack vare inlärd minnesspår i lillhjärnan som vi kan cykla utan att tänka på hur vi gör. Det är möjligt att de inlärd stanningsbeteendena (stanningsreflexen) finns lagrade i lillhjärnan.

Storhjärnan

Storhjärnan är den största delen av hjärnan och täcks av ett ca 3 mm tjockt skikt, *hjärnbarken*. Det är med hjärnbarken som vi tänker och gör slutledningar. I hjärnbarken finns också centra för syn, hörsel, känsel, rörelse, språk, tal m.m.

Storhjärnan är uppdelad i två halvor: vänster och höger hjärnhalva (se figur nedan). Halvorna är förbundna med varandra genom *hjärnbalken*, som består av ca 1 miljard nervtrådar.



Vänster och höger hjärnhalva, ovanifrån

Hjärnhalvorna är kopplade så att vänster hjärnhalva styr höger kroppshalva, och tvärtom. De båda hjärnhalvorna är dock inte spegelvända kopior av varandra. För att utnyttja hjärnan så effektivt som möjligt har olika delar fått olika funktioner. Man upptäckte tidigt att skador i vänster hjärnhalva gav språkstörningar, varför man förknippade talet med vänster sida. Man visste också att vänster hjärnhalva styr den dominanta högra handen — därför låg det nära till hands att se den vänstra hjärnhalvan som dominerande. Man drog också slutsatsen att talet och den dominanta handen styrs från samma hjärnhalva, vilket innebär att vänsterhänta skulle ha talet i höger halva. Detta har senare visat sig felaktigt. Även de flesta vänsterhänta har den största delen av talfunktionerna i vänster halva.

På senare år har det talats mycket om skillnaderna mellan de båda hjärnhalvorna. Man har ofta sagt att den vänstra är logisk, förnuftig, matematisk, språklig, analyserande och har s.k. linjär bearbetning. Den högra har sagts vara konstnärlig, intuitiv, kreativ, musikalisk, bildseende, syntetiserande och arbeta med parallell bearbetning. Dessa skillnader finns, men gränserna är ganska flytande. De båda hjärnhalvorna samarbetar för att lösa olika uppgifter och de olika funktionernas placering kan variera mellan olika människor.

Det finns forskning som visar att många som stammar har språkfunktionerna mer förskjutna till den högra hjärnhalvan än genomsnittet av befolkningen. Mer om det i kapitlet "Har stamning biologiska orsaker?".

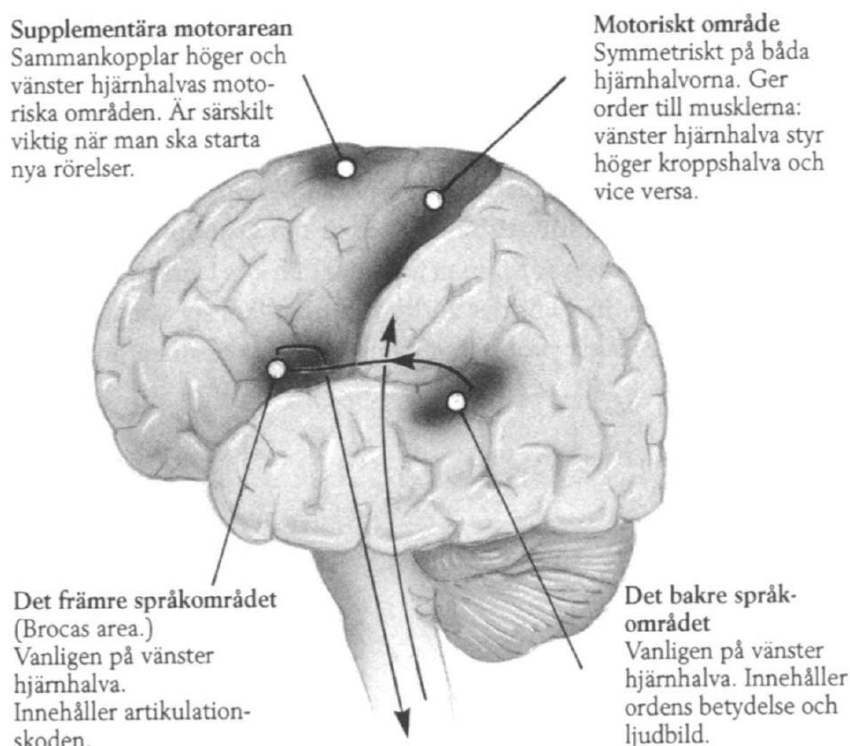
Hjärnans talfunktion

Det är många delar av hjärnan som är inblandade vid styrningen av talet. Man vet inte i detalj hur talet styrs, men jag kommer här att utgå från en teori som kallas Wernicke-Geschwinds modell (Atkinson 1983).

När man bestämmer sig för att säga något går signaler till det bakre språkområdet (*Wernickes area* och *gyrus angularis*). Där finns ordens betydelse och akustiska kod (hur de låter, ljudbilden) lagrade. Den akustiska koden skickas vidare till det främre språkområdet (*Brocas area*). Där finns artikulationskoden lagrad, dvs. hur de olika ljuden ska uttalas. Ljudbilden översätts alltså till det rörelsemönster som krävs för att man ska kunna uttala ordet.

Artikulationskoden skickas till *det motoriska området*, som i sin tur skickar signaler till musklerna i läppar, tunga, käkar, struphuvud och andningsmuskulatur. I hela denna process är det bara det första steget, planeringen av vad man vill säga, som är medvetet kontrollerat. Resten av processen sker till stor del automatiskt.

Hjärnans system för att styra talet är alltså mycket komplicerat, och ovanstående beskrivning är ändå en stark förenkling. Det är knappast förvånande att någonting kan gå fel ibland — det är snarare förvånande att det över huvud taget kan fungera!



De tonade områdena visar olika areor som är inblandade i talproduktionen. Pilarna visar nervsignaler som styr talet.

Hjärnan och stamning

En vanlig uppfattning är att stamningens orsak inte kan finnas i hjärnan eftersom de flesta som stammar kan tala helt flytande i vissa situationer. Man betraktar då hjärnan som en dator: antingen fungerar den eller fungerar den inte. Men hjärnan är inte så enkel. Hjärnan arbetar på olika sätt under olika omständigheter. Om man talar på olika sätt kan olika delar av hjärnan användas för att styra talet. Det verkar t.ex. finnas delar av hjärnan som bara används vid enkla fraser, typ svordomar. Ens tankar, känslor och allmänna stämningsläge påverkar också hjärnans sätt att arbeta. Det är alltså inte konstigt att vissa typer av störningar bara uppträder i vissa situationer.

Många som stammar verkar också vara negativa till tanken att stamningen skulle ha någonting med hjärnan att göra, eftersom de tror att stamningen då inte kan påverkas. Det är sant att det finns gränser för hur mycket man kan förändra hjärnans funktioner, men stamningen går absolut att påverka även om grundorsaken finns i hjärnan. För det första är hjärnan formbar och kan i viss mån förändras av t.ex. talträning. För det andra kan man lära sig strategier och tekniker som minskar problemet även om själva orsaken finns kvar.

Del II. Om stamning och dess orsaker

Traditionella teorier om stamning

Under 1900-talet har forskare kommit med oräkneliga teorier om stamningens orsaker. Många är lyckligt bortglömda, medan andra lever kvar och påverkar dagens tänkande. Teorierna har förts fram i ett otal varianter, och de flesta forskare brukar modifiera sina teorier efter hand. Det är därför omöjligt att ge en heltäckande bild av teorier om stamning, men jag ska i alla fall försöka få fram vissa huvuddrag. I detta kapitel tar jag upp och diskuterar de teorier som ligger till grund för den "etablerade" synen på stamning och som är viktiga för att förstå dagens debatt. I nästa kapitel kommer jag att gå närmare in på nyare forskning.

För att försöka bringa ordning i djungeln har jag delat upp teorierna under fyra olika rubriker. Många teorier kan höra hemma under flera rubriker, men jag har placerat dem där jag tycker att de har sin tyngdpunkt. Min indelning avviker en del från tidigare indelningar. Jag anser att en av de viktigaste skiljelinjerna går mellan teorier som ser *stamning som ett meningsfullt beteende*, och teorier som ser stamning som *ett avbrott i talprocessen* utan någon bakomliggande "mening". Dessa båda synsätt bildar de två första rubrikerna. Den tredje rubriken är *sociologiska teorier*, vilka utgår från omgivningens betydelse. Den fjärde rubriken är *teorier om stamningens utveckling*.

Stamning som avbrott i talprocessen

Dessa teorier ser stamning som resultatet av ett tillfälligt fel i kontrollen av talet. Man talar om avbrott eller sammanbrott i talprocessen. Talet styrs ju av ett oerhört komplicerat system och man tänker sig att det uppstår en störning någonstans i systemet som gör att talet inte fungerar. I de flesta av dessa teorier menar man att talprocessen bryter samman pga. stress. Talrädsla, psykosocial stress och andra negativa känslor skulle alltså innebära en så stor belastning på styrsystemet att det inte klarar av att kontrollera de komplexa rörelser som talet kräver. Man kan kalla denna teori för avbrott-under-stress-hypotesen.

Nu är det ju så att de flesta barn som utsätts för stress, olyckor och känslomässiga problem inte börjar stamma. Vad är det som skiljer de barn som börjar stamma från dem som inte stammar? Anhängarna av detta synsätt menar att barn som börjar stamma är predisponerade (har anlag) för stamning, dvs. att de har någon svaghet i talfunktionen som gör deras tal mer sårbart för stress. Man ser alltså organiska (kroppsliga) orsaker som grunden till stamning, men de flesta förespråkarna av detta synsätt anser att även miljön har betydelse.

En viktig fråga är förstås: vad är det för "svaghet" som ger anlag för stamning? Det är denna fråga som mycket av dagens stamningsforskning handlar om. Jag återkommer till den frågan i följande kapitel, men jag vill här ta upp två teorier som haft stort inflytande: *hjärndominansteorin* och *"reglersystemteorin"*.

Hjärndominansteorin

På 1920-talet visade undersökningar att ovanligt många stammare var vänsterhänta eller att de hade tvingats till att använda höger hand. Detta fick forskarna Orton och Travis att undra om stamning kunde bero på att ingen av hjärnhalvorna var tillräckligt dominant för att samordna de båda hjärnhalvorna. På den tiden var det vanligt att vänsterhänta barn tvingades använda höger hand, och Orton och Travis misstänkte att det kunde leda till försvagad dominans hos de vänsterhäntas högra hjärnhalva. Man antog att om dominansen inte var

tillräckligt stark skulle samordningen mellan hjärnhalvorna bli dålig, och risken för störningar i talet skulle öka.

Teorin fick ett entusiastiskt mottagande på 1930-talet, men kom sedan i skymundan eftersom efterföljande undersökningar gav motstridiga resultat. Den moderna hjärnforskningen har dock gett teorin förnyad aktualitet. Man har visat att funktionsuppdelningen mellan höger och vänster hjärnhalva faktiskt kan ha ett samband med stamning. Jag återkommer till tänkbara samband mellan hjärnhalvornas funktion och stamning i nästa kapitel.

"Reglersystem-teorier" ⁹

Den tekniska utvecklingen under 1900-talet har lett till att alltmer komplicerade automatiska maskiner har kunnat byggas. Dessa maskiner styrs av reglersystem. Ett enkelt exempel på en reglerkrets är ett elektriskt element med termostat. Elementet värmer upp luften; luften påverkar termostaten som stänger av strömmen vid en viss temperatur. När temperaturen sjunker under en viss nivå slår termostaten till strömmen igen. En nödvändig del av reglerkretsen är *feedback*, återkoppling, dvs. information om vad som händer. Termostaten måste få information om lufttemperaturen för att kunna styra elementet.

Människans tal kan också ses som en reglerkrets — om än oerhört mycket mer komplicerad. Hjärnan ger order till talmuskulerna att säga något och samtidigt kontrollerar hjärnan vad som händer genom att lyssna (med öronen) och känna (med känselceller i talorganen). Om talet inte blivit exakt vad hjärnan tänkt sig kan den göra justeringar, t.ex. sänka tonläget och höja röststyrkan. Om hjärnan märker att talet gått helt fel kan den avbryta talprocessen och försöka på nytt.

På 1950-talet i USA började man undersöka vilken roll återkopplingen spelade för stamning. Man gjorde experiment med s.k. DAF (Delayed Auditory Feedback, "fördröjd hörselåterkoppling"). DAF innebär att personen får höra sin egen röst i hörlurar med en fördröjning på ca 0,05—0,25 sekunder. Den egna rösten hörs alltså som ett eko i hörlurarna. Man fann att många stammade mindre eller slutade stamma när de använde DAF. Vid andra experiment fann man att många stammare talade bättre då de hade brus i hörlurarna så att de inte kunde höra sin egen röst (s.k. Edinburgh Masker). Dessa upptäckter väckte stort uppseende och ledde till frågan om stammare har något fel på sin hörselåterkoppling.

Man misstänkte att stamning kunde vara en självsvängning i ett instabilt reglersystem. Man kan tänka sig att hjärnan upptäcker att någonting i talet gått fel, stoppar talet och försöker igen. Det skulle då förklara de typiska upprepningarna vid stamning.

Tyvärr har denna ledtråd inte gett så mycket som man hoppades. De resonemang man först använde har visat sig förenklade, och om det finns något "fel i reglerkretsen" ligger det antagligen i hjärnans högre delar. Området är dock mycket intressant och kanske framtida forskning kan ge fördjupad kunskap.

Varför är det då så att stamningen ofta minskar när man använder DAF? Svaret är troligen att DAF tvingar stammaren att sänka talhastigheten. Ju längre fördröjning av hörselåterkopplingen, desto långsammare måste man tala. Man måste vänta tills man hör ekot av sin egen röst. Resultatet blir ett släpigt tal som låter ungefär som en grammofonskiva på

⁹Benämning på engelska: Cybernetic models. Ordet *cybernetik* används för att beteckna automatisk kontroll av komplexa system som robotar och levande organismer.

för låg hastighet. På engelska kallas denna talteknik *prolonged speech*, dvs. förlängt tal. Man har funnit att det som minskar stamningen troligen inte är den fördröjda hörselåterkopplingen i sig själv. Det är det långsamma talet med förlängda vokalljud som gör att stamningen minskar. Man kan lära sig denna talteknik även utan DAF och få samma effekt (Costello Ingham 1993, s. 30). Många terapeuter använder dock fortfarande DAF eftersom det kan underlätta inlärnigen av tekniken.

Även vid användning av maskerande brus i hörlurar sänks talhastigheten, vilket sannolikt är den främsta förklaringen till att bruset kan minska stamning. De flesta stammare upplever dock bruset som störande, varför denna teknik sällan används.

När man använder DAF eller brus i hörlurar tvingas man att koncentrera sig mer på känslan i talorganen än på hörselintrycken. På så sätt blir man mer medveten om muskelspänningar och talorganens rörelser. Denna ökade koncentration och medvetenhet bidrar sannolikt också till att minska stamningen.

Stamning som ett meningsfullt beteende

Det finns teorier som beskriver stamning som ett meningsfullt beteende. Man menar alltså att stamningen (omedvetet) fyller en funktion: att den ger något slags tillfredsställelse eller att den bidrar till att undvika obehag. Till denna grupp hör främst de psykoanalytiska teorierna, men även vissa inläringsteorier bygger på liknande föreställningar. Jag kommer här att ta upp tre grupper av teorier: *stamning som operant beteende*; *stamning som en närmande-undvikande konflikt* och *psykodynamiska teorier*.

Stamning som ett operant beteende

Operant betingning innebär att man belönar eller bestraffar ett visst beteende — det är på detta sätt man dresserar djur. Exempel på operant betingning är att man kan en lära en duva att hacka på en knapp för att den ska få mat. Duvan upptäcker att den får mat när den har hackat och upprepar därför beteendet. Hackandet har blivit ett *operant beteende*, ett beteende som utförs för att duvan förväntar sig en belöning.

Många beteendevetenskapligt inriktade forskare, t.ex. Shames och Sherrik (1963), har sett stamning som ett operant inlärt beteende. Man menade att barnets normala upphakningar "bestraftades" genom negativ reaktion från föräldrarna, vilket fick barnet att ändra sitt talbeteende till kamp eller tystnad, för att undgå bestraffning. Genom att ändra beteendet undgick barnet bestraffning för det ursprungliga beteendet, men även det nya beteendet (kamp) bestraffades, vilket fick barnet att återigen ändra sitt stamningsbeteende — till ännu mer kamp. Denna kedja av bestraffningar och beteendeförändringar skulle då leda till att barnets normala icke-flyt utvecklas till en kampfylld stamning. Samtidigt får barnet också viss belöning för sin stamning: det kan få ökad uppmärksamhet eller använda stamningen som ursäkt för misslyckanden och för att slippa undan obehagliga saker.

Som stöd för teorin har man gjort experiment där man lyckats öka och minska stamning hos stammare genom belöningar och bestraffningar för olika talbeteenden. Man har också lyckats framkalla stamning hos icke-stammare genom att de kopplades till en svag men obehaglig elektrisk ström, vilken endast avbröts då de stammade. (Bloodstein 1975, s. 52—54)

Jag är personligen tveksam till denna teori. Det finns inga övertygande data som stödjer den, och den ger intryck av att vara ett försök att använda en viss teori inom ett område där den

inte riktigt passar in. Motiven för inläringen är oklara. Det är svårt att tänka sig att stamningen hela tiden skulle kunna ha funktionen att reducera bestraffningar. Mätningar av ångest vid stamning visar också att ångesten inte avtar efter stamningsögonblicket (Preus 1987, s. 140), vilket motsäger teorin om att stamningen förstärks genom att den skulle minska ångesten. Antagandet att stamning används för att väcka uppmärksamhet eller för att "slippa undan" stämmer troligen inte för de flesta som stammar.

Att talet och stamningen kan påverkas genom systematisk belöning och bestraffning är inte så konstigt, men det bevisar inte att stamning utvecklas genom operant betingning. För en mer trovärdig inläringsteori, se avsnittet "Stamning som inlärt beteende" s. 40. Där diskuteras också hur medränelser kan läras in genom operant betingning.

Stamning som en konflikt mellan närmande och undvikande

Denna teori utvecklades av Josef Sheehan på 1950-talet och har haft ganska stort inflytande i Sverige. Sheehan menade att stamning är en konflikt mellan två motstridiga önskningar: önskan att tala och önskan att undvika att tala. Enligt detta synsätt kan det finnas olika motiv till att vilja undvika att tala, t.ex. rädsla för stamning eller rädsla för en viss talsituation. Sheehan ser stamning som en i grunden neurotisk reaktion och framhåller skuld känslans betydelse för att vidmakthålla stamningen (Preus 1987, s. 71).

Sheehan menade att man talar flytande när önskan att tala är klart starkare än önskan att undvika att tala. När önskan att undvika att tala är klart starkare än önskan att tala är man tyst. Men när önskan att tala och önskan att undvika är lika starka så stammar man. Stamningen skulle alltså vara ett slags kompromiss mellan att tala och att inte tala. (Bloodstein 1975, s. 49—52)

Sheehans resonemang stämmer kanske till viss del, men är knappast övertygande. En fråga är varför inte alla människor stammar då de kommer i en sådan konfliktsituation? Alla människor upplever tillfällen då de både vill tala och vara tysta. Min erfarenhet är att stammare kan stamma även om de inte har någon anledning att hålla tillbaka talet. Man kan då hävda att det ändå finns en omedveten önskan att hålla tillbaka talet, men då sysslar man med hypotetiska resonemang som aldrig kan kontrolleras.

Sheehan hade också hypotesen att när blockeringen hade börjat så minskade rädslan som hade utlöst blockeringen. På så sätt löstes konflikten eftersom behovet att hålla tillbaka talet minskade. Som jag tidigare påpekat motsägs detta av mätningar som visat att ångesten inte minskar efter blockeringar (Preus 1987, s. 140).

Stamningsforskaren Charles Van Riper har påpekat att den forskning som teorin bygger på inte är särskilt imponerande, och att den inte ger någon förklaring till varför ett barn börjar stamma¹⁰ (Van Riper 1971, s. 306).

¹⁰I rättvisans namn bör nämnas att Sheehan också hade många andra teorier, och senare ansåg han att också organiska faktorer är viktiga. Hans tyngdpunkt låg dock på de psykologiska aspekterna och han intresserade sig mycket för samspelet mellan talare och lyssnare. Bl.a. utvecklade han en teori om stamning som en "false role disorder", dvs. att stammaren skulle spela en falsk roll när han försöker tala flytande.

Psykodynamiska teorier

Till de s.k. psykodynamiska teorierna hör främst de med ursprung i psykoanalysen. Psykoanalysen är en psykologisk teori och behandlingsmetod som skapades av Sigmund Freud, och som särskilt betonar de omedvetna drifternas betydelse för vårt tänkande och handlande. Ända sedan psykoanalysens uppkomst i slutet av 1800-talet har psykoanalytikerna hävdat att stamning är ett neurotiskt¹¹ symtom som har sin grund i omedvetna konflikter.

Enligt det psykoanalytiska synsättet beror stamning inte alls på något fel hos talfunktionen. I stället ses stamning som ett meningsfullt beteende som den stammande utför för att tillfredsställa omedvetna behov. Vilka behov som stamningen skulle kunna tillfredsställa har det dock rätt delade meningar om. Enligt Bloodstein (1975, s. 31—33) kan man grovt dela in teorierna i fyra grupper:

- 1) Stamningen tillfredsställer "oral" behov, vilket innebär att stamningen symboliserar de lustkänslor som spädbarnet får av att suga och bita i olika föremål.
- 2) Stamningen tillfredsställer "anala" behov, vilket innebär att analfunktionerna symboliskt förskjutits till munnen. Konflikten kan ses som barnets protest mot föräldrarnas pottränning.
- 3) Stamningen är ett maskerat uttryck för aggression som stammaren inte vågar uttrycka öppet — stamningen hindrar lyssnaren från att tala och den kan vara jobbig att lyssna på.
- 4) Stamning representerar en omedveten önskan att hålla tillbaka talet.

Stämmer då psykoanalytikernas teorier? Stamningsforskaren Gavin Andrews och hans medarbetare gjorde 1983 en sammanställning av forskningen kring stamning för att försöka få fram "fakta":

Inga skillnader [mellan stammare och icke-stammare] vad beträffar personlighetsfaktorer kopplade till neurotiska störningar har visats vid kontrollerade studier av slumpvis utvalda grupper. [...] Stammare [som grupp] har dock mera problem med den sociala anpassningen än icke-stammare, men dessa problem är troligen en konsekvens av stamningen och inte en orsak till den. (s. 229—230)

Psykoanalytiska förklaringar till stamning var vanliga för 40 år sedan. Stamning ansågs tillfredsställa oral eller anal sexuell behov och/eller sågs som uttryck för bortträngd aggression. Stamningen representerade det omedvetna behovet att förtränga talet. Underförstått i dessa och senare formuleringar [av psykoanalytiska teorier om stamning] är att stamning bara är ett av symtomen på en neurotisk konflikt, som också torde visa sig i andra neurotiska symtom och i störda relationer. Vart och ett av dessa påståenden har testats och befunnits vara osant. — — — varken stammare eller deras föräldrar visar tecken på mer neurotiska symtom än icke stammande barn och deras föräldrar. — — —

När man inte kan finna stöd för de grundläggande antaganden som en teori bygger på, är det meningslöst att fråga om andra påståenden som är härledda ur teorin

¹¹En neuros är enligt den psykoanalytiska teorin ett psykiskt problem som har sin grund i omedvetna konflikter. Konflikten skapar ångest och därför har den trängts bort ur medvetandet och blivit omedveten. Ett neurotiskt symtom ger också vissa "vinster", s.k. sekundärvinster, till exempel att man kan få uppmärksamhet om man "spelar" sjuk.

överensstämmer med verkligheten. Stamning är inte ett neurotiskt problem. (Andrews m.fl. 1983, s. 236, min översättning)

I en kommentar till ovanstående artikel skrev professor Marcel E. Wingate att även tidigare forskningsöversikter på ett imponerande sätt motsagt tanken att stamning skulle vara en neuros och att flera framstående psykoanalytiker erkänt att psykoanalysen inte är ändamålsenlig som behandling vid stamning (1983, s. 259).

Wingate och Andrews hör till världens främsta stamningsforskare. De hänvisar till genomgångar av forskningen om stamning. Ingen av dem kan finna stöd för psykoanalysens påståenden. Med dessa slutsatser kan jag inte finna annat än att psykoanalysens teorier om stamning inte är hållbara.¹²

Psykologiska faktorer kan dock påverka stamningens utveckling även om just den psykoanalytiska teorin inte är hållbar. Troligen har de som stammar ett fysiskt anlag för stamning, medan psykiska faktorer kan utlösa, förstärka eller minska stamningstendensen. Det är möjligt att det finns stammare hos vilka de känslomässiga orsakerna är dominerande, men jag tror att de hör till undantagen. Att anta att någon är neurotisk bara för att han stammar innebär en allvarlig kränkning av den stora gruppen stammare och är tecken på en ovetenskaplig attityd.

Många tror kanske att de psykoanalytiska teorierna om stamning redan är passé och undrar varför jag ger dem så stort utrymme. Faktum är dock att de fortfarande påverkar många människors syn på stamning, varför jag anser det angeläget att diskutera dem ingående. De psykoanalytiska föreställningarna (fördomarna) avspeglas t.ex. ofta i populärkulturen, som i den kända filmen "Gökboet". Filmen har setts av miljoner människor, och alla som sett den får intrycket att stamning beror på en psykisk hämning, en neuros.

En utbredd föreställning är att stamning representerar tillbakahållen aggression. Inom populärpsykologin brukar ilska beskrivas som ett slags giftig vätska som måste släppas ut för att inte orsaka skada. Om man inte släpper ut den kommer den ändå att visa sig på något sätt, t.ex. som magsår eller stamning. Stammaren skulle alltså behöva leva ut sin ilska för att bli av med den spänning och konflikt som antas orsaka stamningen. Jag har dock inte kunnat hitta någon forskning som tyder på att tillbakahållen aggression orsakar stamning eller att stamning kan botas genom att släppa ut aggressioner.

Den amerikanska socialpsykologen Carol Tavris har skrivit boken *Den missförstådda vreden* (1993). Hon menar att idén om att ilska kan lagras i kroppen som ett slags giftig vätska grundar sig på felaktiga föreställningar om ilskans natur. Jag vill rekommendera hennes bok till alla som är intresserade av ilskans psykologi.

För några år sedan var jag själv starkt influerad av psykoanalytiska tankegångar. Jag hade läst psykologi, gått i diverse terapier och umgicks med människor som var präglade av en "psykologiserad" världsbild. I dag känner jag att min dåvarande övertygelse till stor del var ett resultat av effektiv självsuggestion och "mild hjärntvätt". Det var ungefär samma fenomen

¹²Psykoanalysens fundament är hypotesen om "psykisk determinism", vilken innebär att varje tanke, känsla och beteende har en psykisk orsak — medveten eller omedveten. Denna hypotes är grunden för de olika psykoanalytiska teorierna om stamning. Den mest grundläggande invändningen mot dessa teorier är att hypotesen om psykisk determinism inte stämmer. Det finns ingen direkt kausal förbindelse mellan psyket och talbeteendet — däremellan finns en komplex kedja av neurologiska och biomekaniska processer. Och även de psykiska skeendena påverkas av fysiologiska processer.

som drabbar dem som går med i dogmatiska religiösa sekter — när många inflytelserika personer i ens omgivning har samma åsikt är det lätt att bli övertygad. Tron på dessa teorier ger en fantasieggande förklaring samtidigt som man kan känna gemenskap med alla andra som tror samma sak.

Det som gör de psykoanalytiska teorierna särskilt förrådiska är att de handlar om *omedvetna* önskningar och känslor. Det omedvetna är ju definitionsmässigt omedvetet varför man aldrig säkert kan veta vad det innehåller. De psykodynamiska teorierna måste användas med stor ödmjukhet och försiktighet från terapeuternas¹³ sida, eftersom man annars riskerar att pracka på patienten helt felaktiga tolkningar.

Vad tror nyutbildade psykologer om stamning? I en bok som används vid psykologiutbildningen i Lund, skriven av professor Hans Sjöbäck, framförs psykoanalytiska uppfattningar om stamning:

... enligt psykoanalytiker som har beskrivit sina erfarenheter av stammare, så speglar deras störning av talfunktionen det faktum att denna funktion har "regredierat" från att först och främst tjäna kommunikationsbehovet till att ge uttryck åt konfliktbetingade impulser av varierande slag. Två typer av impulser som psykoanalytiska författare anser ofta kunna störa stammars tal är de som kallas "anala" och "oral-aggressiva". — — — Vad gäller de oral-aggressiva impulsernas roll i denna störning har man sagt att för stammaren talet också omedvetet jämföras med en fientlig attack i vilken munnen tjänar som vapen. (Sjöbäck 1985, s. 89—90)

Den fortsatta diskussionen i boken ger intrycket att anala eller orala konflikter skulle vara *nödvändiga* delar i orsaksmönstret bakom stamning. Får studenterna några motbilder beträffande stammarnas personligheter? Den enda bok om stamning hos vuxna som givits ut på svenska de senaste åren, *Stamning* av psykoterapeuten Ferenc Albert (1982), har också en psykoanalytisk grundsyn. Albert skriver bl.a.: "Det enda gemensamma för alla stammare är egentligen valet av symtom, som givetvis är ett omedvetet val" (s. 63). Båda dessa böcker ger alltså intrycket att stamning i grunden är ett psykologiskt, neurotiskt problem. Detta synsätt överensstämmer inte med slutsatserna från de forskningssammanställningar som presenterades på s. 000.

Konsekvenser av teorin om stamning som neuros

Synsättet att stamning är följden av en neuros har tyvärr många negativa konsekvenser. Eftersom stamningen ses som ett symtom på en underliggande neuros kan man lätt dra slutsatsen att man inte är "frisk" förrän man slutat stamma. För den som stammar och tror på den teorin blir det naturligtvis svårt att känna sig stark och tro på sig själv så länge stamningen finns kvar. Stamningen finns ju där som "bevis" på ens psykiska ohälsa. Psykoanalysens fokusering på det omedvetna undergräver också tilltron till ens medvetna förnuft.

De psykoanalytiska teorierna förutsätter att den stammande är omedveten om konflikten som orsakar stamningen och alltså saknar "sjukdomsinsikt". Låt oss se vad som kan hända om en någorlunda välanpassad och normalneurotisk stammare kommer till en psykoanalytiskt

¹³I texten använder jag ofta benämningen "terapeuter" eller "talterapeuter". Jag syftar då på alla yrkeskategorier som kan tänkas arbeta med stamning: logopeder, talpedagoger, psykologer, foniatrer, psykiatrer, speciallärare, etc.

inspirerad terapeut som är övertygad om dessa teorier. Låt oss anta att terapeuten låter påskina att stamning representerar återhållen vrede och är en aggression mot lyssnaren. Om den stammande nu inte är alltför hämmad kommer han kanske att protestera och säga att det där känner han inte igen och att han inte tror på det. Den psykoanalytiskt skolade terapeuten kan då tolka patientens protester som tecken på bortträngning och motstånd mot att uppleva de verkliga känslorna, vilket tas som intäkt för att tolkningen var rätt! "Ju starkare protester från patienten, desto tydligare tecken på en omedveten konflikt." Eftersom konflikten enligt definitionen är omedveten finns det knappast något som patienten kan säga eller göra för att få terapeuten att ändra uppfattning.¹⁴ Patienten hamnar här i en fälla. Antingen kan han fortsätta terapin och acceptera terapeutens idéer. Det innebär att han inte tilltror sitt eget omdöme och riskerar att bli ännu mer förvirrad. Det andra alternativet är att han avbryter terapin mot terapeutens vilja. Terapeuten kommer sannolikt att tolka detta som "motstånd" och patienten kan aldrig vara helt säker på om det var han eller terapeuten som hade rätt. Hade han inte konflikter förut så har han det nu!

Exemplet ovan är tillspetsat men tyvärr kan det gå till på det viset. Psykoanalytiker brukar faktiskt hävda att de dåliga behandlingsresultaten beror på ett ovanligt starkt motstånd hos stammare (en väldigt bra undanflykt som aldrig kan motbevisas).

Många psykoanalytiska teorier framhåller föräldrarnas roll, och ofta sägs neurotiska föräldrar vara orsaken till stamning. Forskningen har dock visat att denna hypotes saknar grund. Denna typ av påstående skapar ofrånkomligt skuldkänslor och förvirring hos föräldrar, vilket knappast lär förbättra relationen till deras barn. I stället leder de till att stamningen blir något laddat och skuldbelastat. Det kan inte vara lätt för föräldrarna att möta sitt barns stamning på ett naturligt sätt om de tror sig ha orsakat den genom sitt påstådda neurotiska beteende.

Jag vill påpeka att jag personligen inte är så snävt inriktad mot ett beteendevetenskapligt och biologiskt synsätt som det kanske verkar här. Människan är för komplicerad för att helt kunna mätas i vetenskapliga experiment. Det måste finnas utrymme också för det icke vetenskapliga; det subjektiva och det andliga. Men jag anser att den psykoanalytiska teorin är belastad med många svagheter, och att den i vissa fall även kan få negativa effekter.

Sociologiska teorier

Stamning som följd av omgivningens reaktioner

Wendell Johnson och Charles Van Riper är de två personer som antagligen haft störst inflytande på stamningsterapin under 1900-talet, inte minst i Skandinavien. De stammade själva och var studiekamrater vid universitet i Iowa på 1930-talet, där man var pionjärer inom stamningsforskningen. De var starkt kritiska till den tidens traditionella behandling som främst var inriktad på olika andnings- och talövningar för att ge ett mer flytande tal. I stället utvecklade de *icke-undvikandeterapin (non-avoidance)*. I korthet kan deras filosofi formuleras: "Stamma på! Men lär dig att göra det utan rädsla och förlägenhet, och lär dig att stamma på ett så lätt sätt som möjligt." Man ville arbeta direkt med att minska undvikandet

¹⁴Detta synsätt visas t.ex. vid den danske talpedagogen Victor Blochs (1958) beskrivning av stamningsterapin vid en klinik i Kanada, vars arbetssätt påverkat den nordiska stamningsterapin: "... det förekommer inte så sällan våldsamma protestreaktioner [från stammare] på känsliga punkter [av terapeutens psykologiska tolkningar] — ibland är dessa protestreaktioner så våldsamma att de i sig själva kan tas som tecken på att undersökningsresultaten är riktiga." (Plus, nr 3, s. 26, 1992)

och rädslan för stamning, samtidigt som man gradvis ville förändra stamningsbeteendet så att det blev mindre störande. Jag återkommer till behandling av stamning längre fram i boken och inriktar mig här på Johnsons orsaksteori.

Även om Johnson och Van Riper delade många synsätt var det också mycket som skilde dem åt. Van Riper menade att det fanns en organisk orsak i botten, som sedan kunde utvecklas negativt genom felinläring och psykologiska faktorer. Johnson menade däremot att det inte fanns något fysiskt fel utan att stamningen vanligen orsakades av föräldrarnas reaktioner på barnets normala upphakningar. Han myntade uttrycket "stamning börjar inte i barnets mun utan i föräldrarnas öra".

Johnsons hypotes var att barn har upphakningar som en del av sin normala talutveckling. Det som enligt Johnson startar utvecklingen till stamning är att föräldrarna börjar bli oroliga för barnets upphakningar och diagnosticerar dem som stamning. När föräldrarna ställt den diagnosen så menar Johnson att deras beteende mot barnet ändras lite grand, vilket barnet då märker. Föräldern kanske ser orolig ut när barnet hakar upp sig, hon eller han kanske uppmanar barnet att ta det lugnt eller på annat sätt kommenterar barnets sätt att tala. Enligt teorin skulle föräldrarnas oro smitta av sig på barnet som därmed blir medvetet om sina upphakningar. Barnet börjar känna skuld och skam för upphakningarna och försöker att undvika dem.

Johnson menade att barnet börjar frukta stamningen och att förväntan om stamning gör att barnet spänner sig och kämpar för att tala. Stammaren hamnar i en ond cirkel där stamningen gör att talrädslan ökar, försöken att undvika stamning ökar, spänningen och kampen ökar — vilket leder till att stamningen ökar. Cirkeln är sluten.

Enligt denna teori är stamning inte följden av en fysisk eller neurotisk störning utan är i stället konsekvensen av att stammaren av sin sociala omgivning lärt sig ett felaktigt sätt att uppleva och värdera sitt tal. Teorin har kallats *den diagnosogena teorin*, eftersom Johnson menar att det är just själva diagnosen "stamning" som gör att normala upphakningar utvecklas till stamning. Han antog att föräldrarna till stammande barn för det mesta var vanliga människor, men att de var överdrivet bekymrade för barnets upphakningar, vilket speglade en perfektionistisk attityd och orealistiska krav på barnets tal (Bloodstein 1975). Johnson ansåg att denna inställning hos föräldrarna var följden av vår prestationsinriktade kultur. Som stöd för sin teori hänvisade han bl.a. till två indianstammar som påstods sakna ord för stamning och som också påstods sakna stammare. Detta skulle bevisa att det var miljön och själva begreppet stamning som skapade stammare.

Stämmer då Johnsons teori om att omgivningen skapar stammare? Frågan om de harmoniska indianstammarna där stamning skulle vara ett okänt problem har varit ett hett debattämne under flera årtionden. Förnyade undersökningar pekar dock på att de faktiskt hade ord för stamning och att det fanns de som stammade. Van Riper har sagt att när man samlar tillgängliga fakta över stamning i olika kulturer blir man imponerad över hur universellt fenomenet stamning är (Smith 1990, s. 44).

Nyare forskning pekar klart på att det finns genetiska och organiska faktorer inblandade i stamning, vilket också motsäger Johnsons teori. Psykologiska undersökningar har inte heller kunnat visa att föräldrar till stammande barn är särskilt överbeskyddande (Andrews 1983, s. 48).

Den danske läkaren Alex Heick (1985, s.14) menar att Johnsons slutsats att stamning beror på bekymrade föräldrar är resultatet av ett metodfel i de undersökningar Johnson gjorde. De

stammande barnen kom med i undersökningen just för att deras föräldrar var bekymrade för deras tal och därför sökte hjälp, medan kontrollgruppen av icke stammande barn söktes upp av forskarna. Det är därför inte överraskande att de båda föräldragrupperna skilde sig åt.

Jag anser att Johnsons teori har mycket svag grund (jag diskuterar denna fråga ytterligare på s. 37—39). Det finns inget hållbart stöd för att "bekymrade föräldrar" orsakar stamning. Däremot finns det forskning som tyder på att föräldrarnas talhastighet kan påverka stamningen, men det är en annan sak.

Johnsons synsätt har tidigare haft mycket stort inflytande i Sverige, och fortfarande lever många av hans föreställningar kvar. Jag tror de har haft negativa effekter genom att de har skuldbelastat föräldrarna och förvirrat stammarna.

Misslyckad kommunikation och för höga krav på talet

Teorin om misslyckad kommunikation har främst utvecklats av Oliver Bloodstein. Den innebär att stamning kan utvecklas när ett barn frustreras och misslyckas i sina försök att tala, vilket gör att barnet får uppfattningen att det är svårt att tala. Det finns många olika faktorer som kan få ett barn att känna misslyckande i talsituationer: normala upphakningar som kritiserar, försenad tal- och språkutveckling, artikulationsproblem, svårigheter vid högläsning i skolan.

Om barnet får negativa reaktioner på sitt sätt att tala finns risken att det börjar spänna sin talmuskulatur och att det får avbrott i talet. Att tala har då blivit något känslomässigt laddat och ansträngande för barnet, vilket skulle kunna leda till att en process av felinlärning startar — stamning utvecklas. Barnet kan ha perfektionistiska krav på sig själv, eller känna krav på att leva upp till föräldrarnas förväntningar. Familjen kan ha höga krav på värtalighet.

En näraliggande teori är "*kapacitet-och-krav-teorin*", vilken gjorts mest känd genom den amerikanske forskaren Starkweather. Den innebär att stamning kan utvecklas om kraven på barnets talförmåga överstiger dess kapacitet. Talförmågan utvecklas olika snabbt hos olika barn, och om barnet utsätts för krav det inte är moget för kan resultatet bli ett hackigt tal. När ett barn är omgivet av snabbpratande vuxna och äldre syskon skulle alltså risken för stamning vara större än när det talar med jämnåriga. Följden av denna teori blir att det är viktigt att hålla nere kraven på barnets tal tills det är moget nog att inte riskera stamning. De flesta förespråkarna för denna teori anser att det troligen också finns ett fysiskt anlag som gör att vissa barn lättare drabbas av stamning.

En faktor som talar mot denna teori är att stamning har visat sig vara ungefär lika vanligt oavsett positionen i syskonskaran (dock något vanligare bland förstfödda) och att stamning är något vanligare bland barn utan syskon (Bloodstein 1975, s. 181). Barn utan syskon och de som föds först i syskonskaran borde annars ha minst risk för stamning eftersom de inte har några snabbpratande syskon att konkurrera med. Även det faktum att stamning är ungefär lika vanligt i olika kulturer och samhällsskikt världen över talar mot kapacitet-och-krav-teorin. Rimligen är det stor skillnad mellan uppväxtförhållanden och krav på talet i olika kulturer, men antalet stammare verkar ändå vara relativt lika. Sambandet mellan stamning och talstress i barndomen är alltså inte klart och entydigt. Dock verkar det rimligt att höga krav på talet och upplevelsen av misslyckad kommunikation kan bidra till stamning, särskilt om barnet också har ett fysiskt anlag.

Teorier om stamningens utveckling

Förväntad-stamning-hypotesen

Det finns ett antal olika teorier som har en gemensam kärna: att den stammande förväntar sig att han kommer att stamma och därför gör någonting som stör talet och orsakar stamning. Denna idé kan kallas förväntad-stamning-hypotesen (the anticipatory struggle hypothesis), och den har haft stort inflytande på forskning och terapi. Grunden för hypotesen är att många som stammar har talproblem när de förväntar sig att stamma, men kan tala flytande när de inte tänker på talet.

Liknande fenomen kan uppstå också i andra sammanhang. De flesta människor har inga problem med att hålla balansen på en smal plankan som ligger på marken, men lägger man plankan tio meter upp i luften blir det en helt annan sak! Skillnaden kan förklaras med att den som går på plankan i luften är rädd att ramla ner och därför kämpar för att gå försiktigt. Själva ansträngningen att "gå försiktigt" gör att man spänner sig, blir osäker och därmed riskerar att verkligen ramla ner. Stamning skulle alltså uppstå då man är rädd för stamning och anstränger sig för att inte stamma. Wendell Johnsson, som jag nämnt under rubriken "Sociologiska teorier", delar denna uppfattning och har sagt att "stamning är vad stammaren gör för att försöka undvika att stamma". (Bloodstein 1975, s. 33—35)

Charles Van Riper utvecklade begreppet "förberedande inställning" (preparatory set). Han menade att när en stammare i förväg tror att ett visst ord blir svårt att säga så intar han en "förberedande inställning", vilket innebär att han spänner talorganen på ett onormalt sätt och artikulerar felaktigt innan han ska säga ordet. Genom dessa onormala förberedelser har stammaren förstört sina möjligheter att säga ordet på ett normalt sätt (Bloodstein 1975, s. 35—36).

"Förberedande inställning" är dock bara en del av Van Ripers teori om stamning. Stamningens grundorsak är troligen organisk (fysisk), menade han, men det kan också finnas samband med kommunikativ och känslomässig stress. Van Riper såg barnets stamning som ett tecken på bristande samordning av de muskelrörelser som behövs för att säga ett ord. Barnets muskelkontrollsystem är inte så moget och stabilt som hos den vuxne, och är därför mer sårbart för störningar på grund av stress, särskilt stress i talsituationen (Peters & Guitar 1991, s. 248). Van Ripers grundsyn var alltså att stamning är ett avbrott i talprocessen, och han såg blockeringar, medrörelser m.m. som inlärda reaktioner.

Förväntad-stamning-hypotesen ger viktiga bidrag till att förklara stamningsögonblicket och stamningens utveckling, men säger inte så mycket om stamningens grundorsaker. Hypotesen kan knappast heller förklara alla stamningstillfällen, eftersom blockeringar kan komma helt oväntat på ord man inte trodde man skulle stamma på. Forskning har visat att det finns stammare som knappast alls kan förutsäga vilka ord de kommer att stamma på — stamningen verkar komma slumpmässigt. Förväntad-stamning-hypotesen kan alltså endast ses som en delförklaring.

Stamning som inlärt beteende

Under rubriken "Stamning som ett meningsfullt beteende" tog jag upp en inläringsteori som ser stamning som ett operant inlärt beteende (dvs. att stamningen utvecklas genom att vissa talbeteenden belönas eller bestraffas). Det finns dock andra inläringsteorier som bättre kan förklara stamningens utveckling. Brutten och Shoemaker formulerade sin "tvåfaktormodell"

på 1960-talet och menade att stamning utvecklas genom en kombination av två faktorer: *klassisk betingning* och *operant betingning*.

Klassisk betingning av stamning

Det mest kända exemplet på klassisk betingning är den ryske fysiologen Ivan Pavlovs hundar. Pavlov studerade hur hundar utsöndrade saliv när de fick mat. Han märkte snart att hundarna började utsöndra saliv så fort han kom in i rummet, eftersom de väntade sig att få mat då. För att studera fenomenet började han experimentera och slog på en stämgafläpp varje gång hundarna skulle matas. Snart märkte han att hundarna började dregla så fort han slog på stämgafläppen. Klassisk betingning innebär alltså att en viss reaktion kopplas till en viss signal.

Brutten och Shoemaker menade att alla barn kan få avbrott i talet om de utsätts för stress när de ska tala, t.ex. vid en skrämmande händelse. Om barnet haft en obehaglig upplevelse och fått avbrott i talet när det försökt säga något, kan ordet eller situationen förknippas med stress och avbrott i talet. Nästa gång barnet försöker säga det ordet eller hamnar i den situationen kommer stressen och stamningen tillbaka. Stressen och avbrotten i talet förknippas efterhand med allt fler ord och allt fler situationer. Barnet kan då stamma i situationer där man inte kan finna någon verklig stressfaktor — stamningen har blivit en betingad reflex som utlöses av många olika signaler. (Peters & Guitar 1991, s. 85—86)

Operant betingning av flyktbeteenden

Operant betingning är alltså den inlärningsprincip som används vid dressyr av djur, men samma principer påverkar även mänskligt beteende. En belöning uppmuntrar ett visst beteende så att man utför det oftare. Belöningen kan också innebära att ett obehag minskar (s.k. negativ förstärkning). Beteenden som gör att något obehag minskas kallas ibland flyktbeteenden.

Brutten och Shoemaker menade att medrörelser, extraljud och extraord lärs in genom operant betingning, eftersom de till att börja med kan ha effekten att stamningen minskar. Ett barn som kämpar med repetitioner eller blockeringar börjar ofta göra olika rörelser, t.ex. blinka med ögonen eller nicka med huvudet. Dessa rörelser kan ha effekten att stamningen bryts och att barnet kan tala vidare. Beteendet som minskade stamningen kommer då naturligtvis att användas allt oftare eftersom det hade positiva konsekvenser — det blir till ett knep som underlättar talet. Tyvärr har dessa flyktbeteenden endast en kortvarig effekt och mister snart sin förmåga att minska stamningen. Men då har beteendet redan blivit automatiserat och används trots att det egentligen bara är en störande ovana. Barnet kan då i stället börja använda andra flyktbeteenden, t.ex. att stoppa in extraljud som "öh" och "ah". (Peters & Guitar 1991, s. 94—95) Som resultat kan den vuxne stammarens stamningsbeteende bli ett helt museum av gamla automatiserade flyktbeteenden, vilka finns kvar som ett slags fossil.

Många senare forskare menar att Brutten och Shoemaker utförde ett viktigt pionjärbete, men de tror inte att klassisk betingning kan förklara stamningens tidigaste uppkomst hos barnet. Theodore Peters och Barry Guitar menar att den första stamningen, "kärnstamningen", vanligen orsakas av fysiologiska faktorer, men att stamningens utveckling sedan till stor del styrs av klassisk betingning. Detta synsätt delas även av forskare som Van Riper och Starkweather. Man menar att kärnstamningens repetitioner kan leda till avsevärd frustration hos barnet, vilket leder till ökad muskelspänning och ökad hastighet på repetitionerna. Denna reaktion av frustration och muskelspänning kopplas till talet genom klassisk betingning (Peters & Guitar 1991, s. 86—94). Barnet kan hamna i en ond cirkel där frustrationen över

stamningen leder till ökade muskelspänningar och svårare stamning, vilket i sin tur ökar frustrationen och muskelspänningarna ytterligare, osv.

Varför ökar muskelspänningen vid rädsla och frustration? Studier av djur visar att de reagerar på ett av tre olika sätt vid rädsla: att stå blickstill och hålla tyst, att fly eller att slåss. Dessa reaktioner styrs till stor del av det autonoma nervsystemet utan viljans kontroll och ungefär samma mekanismer kan ses vid frustration. Vid samtliga dessa reaktionssätt ökas muskelspänningen.

Det finns en medfödd reflex, den s.k. *Valsalva-mekanismen*, vilken har till uppgift att stänga struphuvudet och spänna bålens muskler. Sammandragningen i struphuvudet gör att luftflödet stoppas och att det byggs upp lufttryck i lungorna. Samtidigt spänns bålens muskler, i bröst och mage. Syftet med denna muskelspänning är att göra bålen styvare och stabilare när man behöver anstränga sig. Stängningen av struphuvudet gör också att man blir tyst, vilket minskar risken för upptäckt om man t.ex. hotas av ett farligt djur (Parry 1994). Flera undersökningar har visat onormalt kraftiga muskelspänningar i struphuvudet vid stamning (Freeman, 1979). Vid blockeringar i struphuvudet stängs stämbanden så kraftigt att ingen luft kan passera. Det verkar som om den naturliga Valsalva-mekanismen aktiveras av misstag vid blockeringar — stress och rädsla gör att muskelspänningen stiger och struphuvudet stängs för hårt.

Det är vanligt att stammare stammar olika mycket i olika situationer, en del stammar hemma men inte i skolan, medan det är tvärtom för andra. För många stammare är telefonen det största problemet, medan andra kan ha lättare att tala i telefon än ansikte mot ansikte. Denna variation har ofta förklarats med psykodynamiska teorier, dvs. att det skulle finnas omedvetna konflikter förknippade med vissa situationer, och att dessa konflikter skulle orsaka stamningen. Peters och Guitar framlägger dock en annan förklaring som bygger på inläring och klassisk betingning. Enligt denna modell ses inläring som en lagring av associationer i minnet. Ingenting lärs in isolerat, varje upplevelse är associerad till en massa andra upplevelser. Om en viss händelse upplevs många gånger med samma omgivning kommer associationen mellan händelsen och omgivningen att förstärkas. Om händelsen förknippas med en stark känsla kommer inläringen att bli särskilt stark. Överfört på stamning kan det innebära att ett barn som stammat mycket hemma bygger upp en association mellan stamning och hemmiljön. När barnet kommer i en annan miljö kanske inte associationerna till stamning är så starka, och stamningen minskar (Peters & Guitar 1991, s. 94).

Sammanfattningsvis kan sägas att i situationer då man stammat förut stammar man lätt igen. Att barnet stammar mycket hemma behöver alltså inte innebära att det finns någon omedveten konflikt som skapar stamning, utan det kan i stället bero på att barnet stammat mycket hemma och personerna och miljön hemma därför blivit associerade till den negativa upplevelsen av stamning. För stamningsterapi innebär det att det är viktigt att förstärka associationerna mellan talsituationer och flytande tal, och försvaga associationerna till stamning.

Olika människor har olika känslighet för stress. Man skulle därför kunna anta att barn med kraftiga reaktioner vid stress löper större risk att drabbas av en negativ stamningsutveckling. Jag har dock inte hittat någon forskning som klart stödjer tanken att stammare har "ett känsligare nervsystem". Man har t.ex. gjort försök där man har mätt pulsen hos stammare efter att de utsatts för ett kraftigt, oväntat ljud. Resultaten visade ingen skillnad mellan stammare och icke-stammare (Bloodstein 1975, s. 110).

Diskussion

Den stora mängd av olika teorier som finns i dag har ofta lett till slutsatsen att "stamning har många orsaker och det finns nog viss sanning i alla teorier". Detta verkar vara en mycket vanlig ståndpunkt, både bland terapeuter och dem som stammar, och med tanke på den bristfälliga kunskapen om stamning har denna ståndpunkt kanske varit förnuftig. Samtidigt är det en ståndpunkt som egentligen inte säger så mycket. Det finns heller inte stöd för antagandet att det skulle finnas viss sanning i alla teorier. Det är mycket möjligt att vissa teorier är felaktiga eller i varje fall har så låg sanningshalt att de är mer förvirrande än klargörande. I följande kapitel kommer jag bl.a. att ta upp forskningsresultat som tyder på att stamning har en biologisk grund och att stamning kan förstås med utgångspunkt från hjärnans funktionssätt.

Har stamning biologiska orsaker?

I förra kapitlet tog jag upp olika "traditionella" teorier om stamning. Men vad vet egentligen forskarna om stamning i dag? Vad är "fakta" och vad är myt? Finns det medfödda skillnader mellan dem som stammar och dem som inte stammar? Hur påverkas stamning av olika omständigheter? Hur kan man tolka alla förvirrande forskningsresultat? I detta kapitel tar jag upp forskning som tyder på att stamning har biologiska orsaker, medan nästa kapitel behandlar diverse andra forskningsresultat, bl.a. om stamning i förhållande till omgivningen och olika situationer.

När man studerar de senaste årens stamningsforskning märker man ett allt starkare intresse för hjärnans funktioner, och det är också inom detta område som man fått de mest intressanta resultaten. Det är därför naturligt att denna forskningssammanställning har tonvikt på hjärnforskning.

Vissa inslag i detta kapitel kanske är något tunga, men mycket är också spännande och kanske uppseendeväckande! Slutsatserna av forskningsresultaten sammanfattas på sidorna 000—000. Det är möjligt att slutsatserna är kontroversiella och det är därför viktigt att redovisa de forskningsresultat som ligger till grund för dem.

Är stamning ärftligt?

Man har länge vetat att stamning förekommer oftare i en del släkter än i andra. Många har velat förklara det med att miljön orsakar stamningen. En pappa som själv stammar blir kanske extra observant på sina barns sätt att tala, vilket har sagts leda till att barnet löper ökad risk att utveckla stamning. Teorin att vissa neurotiska mönster går i arv i familjerna och orsakar stamning har också framförts. Forskningen pekar dock på att det finns en genetisk faktor som gör att stamning är vanligare i vissa familjer.

Tvillingstudier

För att se hur stor del av ett problem som är genetiskt betingat brukar man jämföra enäggstvillingar med tvåäggstvillingar. Tanken är att enäggstvillingar är genetiskt och kroppsligt identiska, medan tvåäggstvillingar inte är mer genetiskt lika än vanliga syskon. Man har därför undersökt tvillingpar där minst en av tvillingarna stammade. Bland enäggstvillingar stammade båda tvillingarna i 20 av 28 par (71 %). Bland tvåäggstvillingarna (av samma kön) stammade båda tvillingarna endast i 3 av 24 par (12 %) (Pauls 1990, s. 35).

Resultatet visar tydligt att samstämmigheten för stamning är större bland enäggstvillingar än bland tvåäggstvillingar, vilket tyder på att den genetiska faktorn är viktig. Dock visade det sig att hos 9 av 29 enäggstvillingpar stammar endast den ena tvillingen. Detta är ett märkligt resultat. Enäggstvillingar antas vara genetiskt identiska och de har troligen mycket likartad uppväxtmiljö. De ser likadana ut och borde följaktligen behandlas lika av föräldrarna. Hur kan det då komma sig att en tvilling stammar, men inte den andra? Denna fråga har fått många forskare att framhålla uppväxtmiljöns betydelse.

Men alla enäggstvillingar är kanske inte identiska när de föds? Studier av "häntheten" hos enäggstvillingar har gett mycket intressanta resultat. I 16 % av paren var den ena tvillingen högerhänt samtidigt som den andra var vänsterhänt. (Geschwind & Galaburda 1987, s. 138).

Endast i 4 % av paren var båda vänsterhänta, *vilket innebär att ca 67 % av alla vänsterhänta enäggstvillingar har ett högerhänt tvillingsyskon!*

Enäggstvillingar kan också ha andra olikheter: olika vikt, den ena kan ha en missbildning, osv. Men hur kan enäggstvillingar bli olika? Det finns faktiskt många olika faktorer som kan göra att enäggstvillingar skiljer sig åt vid födseln. En faktor är att enäggstvillingar inte är helt genetiskt identiska. Det finns gener i äggets cellmassa som fördelas slumpmässigt mellan de båda fostren (Geschwind & Galaburda 1987, s. 140). Och även om tvillingarna är genetiskt identiska kan generna utnyttjas på olika sätt. I varje cell finns två gener för samma funktion, en från modern och en från fadern, men ofta används endast den ena. Vilken gen som används avgörs delvis av slumpen, varför de båda tvillingarna kan komma att styras av olika gener (Alex Heick, personlig kommunikation).

En annan faktor är att fostren kan utvecklas olika beroende på omständigheterna i livmodern. De kan t.ex. få olika blodtillförsel beroende på hur de ligger. Ibland har tvillingarna gemensamt blodomlopp, vilket ger dem olika näringstillförsel. Det kan bl.a. resultera i att den ena blir större än den andra.¹⁵ Forskning av neurologen Norman Geschwind tyder på att hormoner från modern påverkar hjärnans utveckling under fostertiden, och bl.a. påverkar häntheten. Man kan t.ex. tänka sig att moderkakan ger tvillingarna något olika hormonnivåer, vilket gör att de utvecklas olika.

Antagandet att enäggstvillingars kroppar och hjärnor är identiska vid födseln är alltså inte sant. *Ca 67 % av vänsterhänta enäggstvillingar har högerhänta tvillingsyskon, medan endast ca 31 % av stammande enäggstvillingar har icke-stammande tvillingsyskon, vilket bör innebära att den genetiska faktorn är starkare för stamning än för vänsterhänthet!*

Det faktum att en del stammande enäggstvillingar har icke-stammande tvillingsyskon har länge setts som ett bevis på att uppväxtmiljön har stor betydelse. Ovanstående genomgång visar dock att tvillingstudier inte alls är så tillförlitliga som man hittills trott. *Den mycket viktiga slutsatsen av detta resonemang blir att den genetiska faktorn och påverkan under fosterutvecklingen är viktigare än man tidigare antagit på grundval av tvillingstudierna.* Det innebär alltså att miljöfaktorer under uppväxten spelar en mindre roll än man tidigare har hävdad, medan medfödda biologiska faktorer är viktigare än man tidigare trott.

Familjestudier

Vid familjestudier undersöker man hur ofta stamning går i arv, och man har kommit till följande resultat: För män som stammat under någon period i livet stammade 9 % av deras döttrar och 22 % av deras söner. Hos kvinnor som stammat någon gång var ärftligheten större: 17 % av döttrarna och 36 % av sönerna stammade (Andrews m.fl. 1983, s. 229).

Det framgår inte av artikeln vad man har bedömt som stamning hos barnen, men med stor sannolikhet har man räknat barnet som stammare även om stamningen senare försvunnit. Om man bara räknar med de barn som fortsätter att stamma som vuxna blir risken för stamning ungefär en fjärdedel av ovanstående siffror. Det innebär att ca 3—4 % av barn till män som stammat någon gång fortsätter att stamma som vuxna, och ca 6 % av barn till kvinnor som stammat någon gång. Dessa siffror får dock betraktas som osäkra.

¹⁵Muntlig information från professor Bengt Källén, Inst. f. embryologi, Lunds universitet.

Siffrorna visar att arvsfaktorn är starkare bland stammande kvinnor än bland män — det krävs alltså en starkare "faktor" för att kvinnor ska stamma. Detta stämmer också då man undersökt stammarens övriga släktingar. Bland släktingar till stammande män stammade 20 % av männen och 5 % av kvinnorna. Bland släktingar till stammande kvinnor stammade 25 % av männen och 12 % av kvinnorna (Pauls 1990, s. 35).

Finns stamningens orsak i hjärnan?

Kan man finna stamningens orsak i hjärnan? Finns det någon faktor i hjärnan hos dem som stammar som inte finns hos den övriga befolkningen? Kunskapen på detta område är fortfarande bristfällig, men forskningen har ändå kommit till mycket intressanta resultat som kan bidra till förståelsen av stamning.

Ett av de tydligaste resultaten är dock att stammare är olika, lika olika som alla andra människor. Man har inte funnit någon faktor som alla stammare har gemensamt, mer än att de stammar. Detta är viktigt att komma ihåg när man läser forskningsresultaten — de fynd man gjort gäller vissa stammare men inte alla. Att stammare är så olika innebär också att man ofta får motstridiga och förvirrande forskningsresultat.

Stamning efter hjärnskada

Vuxna personer som aldrig stammat tidigare kan drabbas av stamning efter hjärnskada, t.ex. på grund av olyckshändelse eller hjärnblödning. Denna stamning kan uppvisa symtom som är omöjliga att skilja från "vanlig stamning" (Andrews m.fl. 1983, s. 227) : repetitioner, förlängningar, blockeringar och talrädsla (Lebrun 1983a). Stamning efter hjärnskada kan försvinna spontant, efter stamningsterapi, eller efter att den skadade hjärnvävnaden opererats bort (Andrews m.fl. 1983, s. 227).

Även barn kan drabbas av stamning efter en mindre hjärnskada, men dessa barn är ofta svåra att skilja från barn som stammar utan hjärnskada. "Hjärnskada" kan för en del låta dramatiskt och associeras kanske med nedsatt intelligens. Det är därför viktigt att påpeka att det oftast är mindre och lättare hjärnskador som leder till stamning. En sådan skada behöver inte ge några andra symtom än just stamning, och behöver alltså inte påverka intelligensen.

Det är väldigt svårt att veta hur stor del av dem som stammar som har någon bakomliggande hjärnskada; olika undersökningar har gett olika resultat. Den norske forskaren Alf Preus fann tecken på hjärnskada hos 21 % av de vuxna stammare han undersökt (1981, s. 108). I en grupp med 313 personer som drabbats av hjärnskada i barndomen, men som hade normal intelligens, stammade 24 % (Bohme 1968, i Webster 1993, s. 114).

Vanligtvis är skadorna lokaliserade till den vänstra hjärnhalvan, men stamning har även rapporterats efter högersidig skada (Lebrun 1985). Skadorna kan beröra många olika delar av hjärnan och ändå ge samma symtom — stamning (McClellan 1990, s. 66). Ett mycket intressant faktum är att stamning efter hjärnskada i vuxen ålder har nästan exakt samma könsfördelningen som stamning som börjat i barndomen — cirka 4 gånger vanligare bland män (Lebrun 1983a, s. 327). Det verkar tydligt att det finns biologiska skillnader mellan män och kvinnor som gör att män har större risk för stamning.

Många stamningsforskare verkar ha utgått från att stamning efter hjärnskada är någonting helt annorlunda än "vanlig stamning". Jag anser i stället att stamning vid hjärnskada är ett mycket intressant fenomen som kan ge intressanta ledtrådar till hur stamning fungerar. Att hjärnskada

bevisligen kan ge stamning pekar på att orsakerna till vanlig stamning kan sökas i hjärnans funktionssätt. Stamning är i första hand ett problem med styrningen av talet — det bör därför vara rimligt att söka orsakerna i talets styrsystem, dvs. hjärnan.

Kan stamning opereras?

Ett av de mest uppseendeväckande resultaten inom stamningsforskningen presenterades 1966 av R. K. Jones. Studien berör fyra personer som haft svår stamning sedan barndomen. I vuxen ålder blev de tvungna att genomgå en hjärnoperation, på grund av hjärnblödning eller hjärntumör. Före operationerna gjordes ett s.k. Wada-test, där man injicerar ett bedövningsmedel i ett blodkärl som går till den ena hjärnhalvan. Det innebär att man söver den ena hjärnhalvan medan den andra är vaken. Avsikten med testet var att se om patienterna använde vänster, höger eller båda hjärnhalvorna till att styra talet. Det visade sig att dessa personer använde båda hjärnhalvorna för talet; de blev stumma vare sig man bedövade den vänstra eller högra hjärnhalvan. Man kan säga att de hade "dubbelsidig talfunktion" — ingen av de båda hjärnhalvorna kunde ensam styra talet. De flesta människor använder främst den vänstra hjärnhalvan för att styra talet, vilket kan kallas enkelsidig talfunktion.

De första dagarna efter operationen hade patienterna problem med talet, men sedan talade de utan stamning! Vid Wada-test efter operationen visade det sig att alla nu hade talfunktionen samlad i den hjärnhalva som inte opererats; tre hade talfunktionen till höger och en till vänster. Vid uppföljningar mellan 15 månader och 3 år senare talade de fortfarande normalt. Dessa stammare, som stammat sedan barndomen, blev alltså permanent botade genom att en del av deras hjärna skadades vid operationen.

Särskilt intressant är att undersökningen visade att stammarna använde båda hjärnhalvorna för att styra talet före operationen, men bara den ena efteråt. Det kan tolkas som att den ena hjärnhalvan störde den andra och på så sätt orsakade stamning.

Denna rapport väckte naturligtvis stor uppmärksamhet och det gjordes därför Wada-test på sex andra stammare, utan hjärnskada. I alla dessa fall visade dock testet att talfunktionen var samlad i vänster hjärnhalva, vilket är helt normalt (Bloodstein 1975, s. 128—129). Dessa motsägande resultat gjorde att de flesta tappade intresset för Jones rapport. Frågan är dock om Wada-testet är tillförlitligt. Metoden har kritiserats för att ge osäkra resultat — att den skulle underskatta antalet människor som har dubbelsidig talfunktion (Geschwind & Galaburda 1987, s. 73). Undersökningen av de sex andra stammarna är alltså inget säkert bevis för att stamning inte har samband med dubbelsidig talfunktion.

Professor Yvan Lebrun presenterade 1973 sex andra fall där stamning botats genom hjärnoperation. De flesta av dessa opererades för epilepsi. Det första kända fallet är från 1898 då en rumänsk kirurg utförde en hjärnoperation på en 14-årig stammande pojke, varefter han slutade stamma (Lebrun 1973, s. 86)¹⁶. Charles Van Riper har observerat att stamningen tillfälligt försvann hos två högerhänta stammare, vars högra hjärnhalva bedövats vid Wada-testet (Lebrun 1973, s. 89). Det kan tolkas som att någonting i den högra hjärnhalvan i vanliga fall störde talfunktionen hos den vänstra och därmed orsakade stamning.

¹⁶Detta fenomen är kanske inte så ovanligt. Jag har personligen haft kontakt med två personer i Sverige som sagt sig stamma avsevärt mindre (eller slutat stamma) efter påverkan på hjärnan. Den ene var en stammande man som blev överfallen och vårdad på sjukhus pga. våld mot huvudet. Efter överfallet kunde han tala mycket mer flytande än innan. Han säger själv att "de som slog ner mig är mina bästa vänner!" Den andre var en man med epilepsi som slutat stamma efter ett större ingrepp i den högra hjärnhalvan.

Dessa resultat är verkligen uppseendeväckande och kan bidra till förståelsen av stamningens orsaker. Operation av stamning lär dock aldrig bli någon "normalbehandling". För det första är det sannolikt att endast vissa former av stamning är teoretiskt möjliga att operera. För det andra är risken uppenbar att andra funktioner i hjärnan skadas — hjärnoperationer är aldrig riskfria. Inom överskådlig tid kommer operation av stamning inte att vara någon aktuell behandlingsmetod.

Att stamning botats efter ingrepp i hjärnan pekar på att stamning kan uppstå som en följd av en konflikt mellan olika delar av hjärnan. Vid ingreppet skadades en del av hjärnan så att konflikten upphörde. En vanlig teori är att stamning skulle bero på nedsatt funktion i någon av de delar av hjärnan som styr talet. Den teorin kan dock inte förklara hur stamning kan försvinna efter ingrepp i hjärnan. Man kan dock tänka sig att orsakerna till stamning kan vara olika hos olika stammare.

William G. Websters forskning: "Hastiga händer och trassliga tungor" ¹⁷

Några av de intressantaste forskningsrönen om hjärnan hos stammande personer har gjorts av den kanadensiske forskaren William G. Webster. Hans grundidé har varit att talrörelserna och kroppens övriga rörelser delvis styrs av samma delar i hjärnan, och genom att studera hur händernas rörelser fungerar i olika situationer menar han att man kan dra slutsatser som berör stamningen. (Webster 1993, s. 73—127)

Webster har utfört en mängd olika tester där han jämfört personer som stammar med personer som inte stammar. Jag kommer här bara kort sammanfatta några av hans resultat. Vid de första testerna lät han försökspersonerna trycka på knappar med den ena handens fyra olika fingrar. Fingrarna skulle användas i viss ordning, t.ex. långfinger, lillfinger, ringfinger, pekfinger. Denna sekvens skulle sedan upprepas så snabbt som möjligt. Det visade sig att båda grupperna fick lika bra resultat — stammarna var alltså inte långsammare.

Men Webster gick vidare med nya försök. Vid nästa test presenterades nya sekvenser hela tiden. Försökspersonerna var alltså tvungna att snabbt lära sig att trycka med fingrarna i olika ordning. Det visade sig att de som stammade (i genomsnitt) var sämre än de övriga på denna uppgift. Stammarna behövde längre tid på sig för att lära sig nya sekvenser och gjorde fler fel. Resultatet tyder på att många som stammar kan ha problem med att snabbt starta ett nytt rörelsemönster. När man talar måste man hela tiden växla rörelsemönster.

Därefter fortsatte Webster med att undersöka hur stammare klarar att använda båda händerna samtidigt. Han arrangerade ett test där försökspersonen skulle trycka sekvenser med höger hands fingrar, och samtidigt vrida på en ratt med vänster hand. Detta test innebär ungefär samma problem som leken att göra cirklar på magen med ena handen samtidigt som man ska klappa sig själv på huvudet med den andra. Resultatet var tydligt. De som stammade var (i genomsnitt¹⁸) sämre på denna uppgift än övriga försökspersoner.

¹⁷"Hurried Hands and Tangled Tongues" är den engelska titeln på Websters artikel (1993).

¹⁸Vid alla tester som utförts fanns det viss överlappning, så att en del som stammade hade mycket bra resultat medan en del som inte stammade hade svårt att utföra testet. Det är genomsnittet för de båda grupperna som skiljer sig åt.

Webster gjorde ytterligare ett test för båda händerna. I detta test skulle försökspersonen skriva bokstäver med höger och vänster hand samtidigt, så snabbt som möjligt. Det visade sig att den stammande gruppen behövde längre tid på sig för att skriva och att de gjorde fler spegelvända bokstäver än den andra försöksgruppen.

Hur kan man då tolka de två sista testerna? Nervbanorna är kopplade så att vänster hjärnhalva styr höger hand och vice versa. Vad som gör det svårt att samtidigt göra olika saker med vänster och höger hand är att de båda hjärnhalvorna är hopkopplade och påverkar varandra. Personer som pga. sjukdom fått förbindelsen mellan hjärnhalvorna avskuren har inga problem med att göra cirklar på magen samtidigt som de klappar sig på huvudet. Eftersom förbindelsen är bruten kan inte hjärnhalvorna störa varandra. Barn har däremot mycket svårt att använda händerna oberoende av varandra. Websters försök tyder på att de båda hjärnhalvorna hos dem som stammar påverkar varandra mer än normalt. Det verkar alltså som att aktivitet i den ena hjärnhalvan "rinner över" och stör den andra.

De delar av hjärnan som ger signaler till kroppens olika muskler kallas *de primära motorareorna*. Den primära motorarean i höger respektive vänster hjärnhalva sammankopplas via ett område som kallas *den supplementära motorarean (SMA)*. SMA är till största delen belägen på hjärnhalvornas väggar, i skåran mellan de båda halvorna, varför den har varit svår att studera. Enligt Webster är det mycket som talar för att bristande funktion hos SMA kan vara en orsak till stamning. Forskning på apor tyder på att skador i SMA leder till problem med samordningen av händerna, så att de båda händerna har tendens att göra spegelvända rörelser, vilket man också fann hos många som stammar. Att vänster och höger hand påverkar varandra ovanligt mycket hos stammare skulle alltså kunna bero på att SMA har bristande förmåga att separera aktivitet i de båda hjärnhalvorna.

Exakt vad det är som leder till stamning är mycket svårt att säga, och vi har fortfarande bristfällig kunskap. Websters resultat tyder dock på att det finns någon faktor i hjärnan, t.ex. bristande funktion hos SMA, som har samband med stamning. Det är intressant att barn normalt har större påverkan mellan hjärnhalvorna än vad vuxna har, med tanke på att stamning är så mycket vanligare hos barn än hos vuxna. Man skulle alltså kunna tänka sig att barnstamning beror på bristande funktion hos SMA, men att detta problem försvinner av sig självt hos de flesta barn.

Den vänstra hjärnhalvan har en särskilt viktig funktion när det gäller att kontrollera alla typer av komplicerade rörelser, såväl talrörelser som handrörelser (Webster 1993, s. 77). Websters hypotes är att de som stammar har ett instabilt ("bräckligt") system för att styra talet, och att detta system lätt störs av annan aktivitet i hjärnan. Han misstänker att vänstersidans kontroll av talet kan störas av att aktivitet i den högra hjärnhalvan "läcker över" via en dåligt fungerande SMA. Den vänstra sidans SMA är i sig självt en viktig del av det system som startar och kontrollerar rörelser. Om den har bristande funktion är det naturligt att talsystemet kan bli "bräckligt" och att man kan få problem med att starta talet.

Websters hypotes blir ännu intressantare då den sätts i relation till forskningsrön om hur olika känslor aktiverar de båda hjärnhalvorna. Flera olika undersökningar pekar på att positiva och negativa känslor har sin "hemvist" i varsin hjärnhalva. Man har funnit att upplevelse och uttryck av negativa känslor (rädsla, osäkerhet, underlägsenhet, etc.) är förknippat med aktivering av den högra hjärnhalvan (särskilt den främre delen). Positiva känslor (självsäkerhet, glädje, optimism, etc.) är däremot förknippade med aktivering av den vänstra hjärnhalvan. Även olika beteenden påverkar hjärnhalvorna på olika sätt: aktivt och

handlingskraftigt beteende aktiverar den vänstra sidan, medan högersidan aktiveras mer när man drar sig undan och undviker saker (Ahern & Schwartz 1985, i Webster 1993, s. 99).¹⁹

Ovanstående forskningsresultat kan tolkas som att negativa känslor, osäkerhet och ett undvikande beteende aktiverar den högra hjärnhalvan och därmed stör den vänstra sidans kontroll av talet — vilket förvärrar stamningen. Positiva känslor och ett handlingskraftigt beteende aktiverar främst den vänstra hjärnhalvan. Man kan tänka sig att ökad aktivering av den vänstra hjärnhalvan bidrar till att göra talsystemet "stabilare" och därigenom minskar risken för stamning.

Denna hypotes skulle på ett elegant sätt kunna förklara hur stamning kan variera så mycket, bara beroende på ens egna mentala inställning. Många som stammar upplever att talet fungerar bäst när de är lagom stressade — när de är uppe i varv men inte känner sig rädda. När man i lugn och ro talar med sina närmaste vänner fungerar talet ofta sämre. Det skulle kunna bero på att vänstersidan hos dem som stammar behöver en viss aktivering för att fungera bra. När stressen är låg blir aktiveringen svag — vänster hjärnhalva "går på tomgång" — och talsystemet blir instabilt och störningskänsligt. Det kan förklara varför man ibland kan "skärpa till sig" och tala utan att stamma så länge man koncentrerar sig på talet. "Positiv stress" kan alltså vara bra för talet, så länge den inte övergår till att orsaka rädsla eller handlingsförlamning.

Hypotesen överensstämmer mycket väl med mina personliga erfarenheter av hur stamning varierar, och jag tror att jag delar dessa erfarenheter med de flesta som stammar. Om hypotesen stämmer har vi en rationell grund till att arbeta både med talträning och med psykologiska aspekter. Talträning innebär att man lär sig tekniker som stabiliserar det bräckliga talsystemet. Som vi ska se längre fram finns det också forskning som tyder på att talträning kan minska den högersidiga aktiveringen och öka den vänstersidiga — kanske genom att talträningen förbättrar självförtroendet och minskar de negativa känslorna.

Förhållandet mellan hjärnhalvorna hos dem som stammar

Sedan lång tid tillbaka har man misstänkt att det finns ett samband mellan vänsterhänthet och stamning. Redan på 1920-talet lanserades den s.k. *hjärndominansteorin* av de amerikanska forskarna Orton och Travis (se s. 000). Man misstänkte att de som stammar har s.k. *avvikande lateralisering*.

Lateralisering är ett begrepp som används för att beskriva hur olika funktioner är fördelade mellan de båda hjärnhalvorna²⁰. Normalt finns språkfunktionen till största delen i den vänstra hjärnhalvan. Man säger då att vänstersidan är språkligt dominant. Lateralisering är dock inget enhetligt begrepp. En person kan t.ex. ha högersidig dominans för häntheten (vilket innebär att han är vänsterhänt), samtidigt som han har vänstersidig dominans för de flesta språkfunktioner. Men vissa språkfunktioner kan ändå ha högersidig dominans. Man kan testa

¹⁹Det är möjligt att denna variation hos stamningen är kopplad till ett nedärvt reaktionsmönster som kallas *nederlagsreaktionen* (the defeat reaction). Nederlagsreaktionen har troligen haft en viktig funktion när människan levde som flockdjur och slogs om rangordningen i flocken — förlorarna måste underkasta sig ledaren. Känslan av underlägsenhet påverkar beteendet och stör talet. Detta är ett allmänmänskligt fenomen, men om man har bristande funktion hos SMA kan känslan av underlägsenhet troligen störa talet mer än normalt. Transaktionsanalys, TA, är en metod för att studera hur man samtalar — som underlägsen, överlägsen eller på samma nivå. Kanske TA kan vara användbart som komplement vid stamningsterapi?

²⁰*Lateral*: Sido-, något som är beläget vid sidan av något annat.

lateraliseringen på många olika sätt, och varje metod mäter olika saker. Detta har inneburit att mätningar av lateraliseringen hos stammare ofta gett motstridiga resultat. Dessutom kan lateraliseringen förändras i viss mån, framför allt under uppväxten, i och med att hjärnan mognar och de båda hjärnhalvorna specialiserar sig på olika uppgifter. Det man menar med att stammare kan ha avvikande lateralisering är att lokaliseringen av olika funktioner i hjärnan avviker från det som är vanligast hos befolkningen i övrigt.

Är då stammare mer vänsterhäntha än genomsnittet? Detta har varit en tvistefråga där olika undersökningar gett olika resultat, men sammantaget verkar det faktiskt vara så. Det finns dock ingen skarp gräns mellan höger- och vänsterhänthet — tvärtom är det en glidande skala där en del personer är "likhäntha". Vid en undersökning av 199 stammande personer fann man att 16 % var vänsterhäntha, jämfört med 12 % i en kontrollgrupp med personer som inte stammade. Man fann också att 22 % av stammarna hade svag högerhänthet, jämfört med 13 % för de övriga (Christensen & Sacco 1989, s. 39). Detta resultat stöds av de flesta andra undersökningar. Det är alltså inte särskilt stora skillnader, men en viss skillnad finns.

1929 studerade forskarna Orton och Travis förhållandet mellan vänster och höger hjärnhalva hos dem som stammar. De undersökte reaktionstiderna hos de båda händerna. Testet innebar att försökspersonerna skulle böja sin handled så snabbt som möjligt efter en ljudsignal. Hos vänsterhäntha brukar den vänstra handen reagera snabbast och vice versa för högerhäntha. I testet jämfördes 17 högerhäntha stammare med 14 högerhäntha personer utan talproblem. 13 av de 14 normaltalande hade snabbast reaktion i höger hand, vilket var förväntat. Bland de stammande var det däremot endast en som fick detta resultat. 9 stammare hade snabbare reaktion i vänster hand och 7 hade samma reaktion i båda händerna. 16 av de 17 stammarna reagerade alltså som om de hade varit vänsterhäntha eller "likhäntha", trots att de var högerhäntha (Boberg 1983, s. 246). Detta är ett uppseendeväckande resultat som pekar på att de som stammar kan ha ett avvikande förhållande mellan hjärnhalvornas funktioner, även om de är normalt högerhäntha.

Detta resultat bekräftades av en studie av William G. Webster, där han testade "handknackning" (1993, s. 89). Det visade sig att högerhäntha stammare fick liknande resultat som vänsterhäntha icke-stammare. Enligt Webster kan detta tolkas som att stammare har mer "flexibel" aktivering av de båda hjärnhalvorna och svagare vänstersidig dominans.

Har man kunnat se några rent fysiska skillnader mellan hjärnorna hos dem som stammar och dem som inte stammar? Tyvärr finns det mycket lite forskning på detta område, men den enda studien jag hittat pekar på att det kan finnas skillnader, i alla fall hos en del. Datortomografi (tvärsnittsröntgen) av hjärnan hos två stammande syskon visade att de båda hade en avvikande form på högra hjärnhalvans nackregion. Denna avvikelse misstänks ha samband med att ett område som är viktigt för att kunna tolka talspråk, planum temporale, är större än normalt på den högra hjärnhalvan. (Moore 1990, s. 75).

Vid mätning av hjärnans elektriska aktivitet²¹ och blodflöde har man funnit att den högra hjärnhalvan hos stammare är mer aktiv än normalt, i förhållande till den vänstra, då de talar eller bearbetar språklig information (Moore 1990; Wood m.fl. 1980)²². I en undersökning gällde detta även då försökspersonerna vilade eller utförde andra uppgifter (Fitch & Batson

²¹EEG, alpha wave suppression.

²²Vid en undersökning med BEAM (Brain Electrical Activity Mapping) av tre stammande personer fann man att alla tre hade signifikant avvikande aktiveringsmönster (Pool m.fl. 1987). Dock var det svårt att dra slutsatser av dessa fynd.

1989). Det verkar också finnas ett samband mellan stamningens svårighetsgrad och graden av högersidig aktivering (Moore 1986).

Dessutom har man funnit att den vänstra sidans aktivitet ökar i förhållande till den högra sidans då stamningen minskas t.ex. med hjälp av talträning (Boberg m.fl. 1983; Wood m.fl. 1980). Dessa resultat stämmer väl överens med William Websters hypotes som nämnts ovan. Men de säger egentligen ingenting säkert om hjärnhalvornas funktioner hos dem som stammar. Den ökade högersidiga aktiveringen kan tolkas som en följd av negativa känslor och undvikanden, orsakade av stamningen.

Det finns dock andra tester som kan säga mer om vilken hjärnhalva som används för att bearbeta språklig information. Man har testat hur stammare bearbetar skriftlig information via ögonen och muntlig information via hörseln. Även dessa test har visat att stammare (i genomsnitt) använder höger hjärnhalva mer än vanligt (Moore 1990). Vid testet med skriftlig information via ögonen visade det sig att den högra hjärnhalvan hos stammare (i genomsnitt) var snabbare på att bearbeta språklig information än den vänstra (Hand & Haynes 1983). Dessa tester tyder på att den högersidiga aktiveringen hos många stammare inte enbart kan förklaras som resultatet av negativa känslor. Det verkar i stället vara så att en stor andel av dem som stammar faktiskt har avvikande lateralisering, med mindre klar vänsterdominans än normalt.

Kan hjärnans aktiveringsmönster påverkas av talträning?

Jag nämnde ovan att hjärnans aktivering påverkas då stamningen minskas, t.ex. med hjälp av talträning. Jag vill här redogöra för en av de studierna lite mer detaljerat (Boberg m.fl. 1983). Vid en klinik i Kanada utfördes en undersökning med 11 stammande personer som skulle genomgå ett treveckors terapiprogram. Undersökning med EEG visade att högersidan aktiverades mer än normalt då de talade. De hade inte det normala mönstret med starkare aktivering av vänster sida än höger. Deltagarna fick därefter genomgå ett intensivt terapiprogram, varvid de bl.a. tränade på att sänka talhastigheten och använda "mjuk start".

Efter terapin hade stamningen minskat med i genomsnitt 82 % vid konversationsprov och med 89 % vid högläsningsprov. EEG-mönstret hade också förändrats. Stammarna hade nu starkare aktivering av vänster än av höger sida, vilket är normalt. Aktiveringen hade minskat på både vänster och höger sida, men klart mest på den högra sidan. Att aktiveringen minskat på båda sidor kan tolkas som att den allmänna stress- och spänningsnivån hade sjunkit. Det faktum att aktiveringen minskade mest på den högra sidan kan tolkas som att de negativa känslorna har minskat när talet fungerar bättre. En bidragande faktor kan också vara att vänstersidan har tagit över kontrollen av talet.

För stammare är denna undersökning hoppfull — den visar att stamning faktiskt går att påverka. Den visar också att talträning påverkar hjärnans arbetssätt.

Beror barnstamning på bristande dominans hos vänstra hjärnhalvan?

Den forskning som jag redovisat ovan pekar tydligt på ett samband mellan stamning och bristande dominans hos den vänstra hjärnhalvan. Mycket talar för att detta även gäller barn. Enligt den s.k. mognadshypotesen använder barn båda hjärnhalvorna när de först börjar lära sig tala, men gradvis flyttar talfunktionen över till vänstersidan, som blir alltmer specialiserad för talkontroll. Denna specialisering av den vänstra hjärnhalvan antas ske snabbt mellan 2 och 5 års ålder, för att sedan eventuellt fortsätta fram till 14-årsåldern (Kolb 1990, s. 700).

Troligen går processen snabbare hos flickor än hos pojkar — det är ett känt faktum att flickors tal "mognar" tidigare. Det kan förklara varför fler flickor än pojkar slutar stamma och varför flickorna slutar stamma vid lägre ålder. Det är intressant att notera att stamning i de allra flesta fall börjar mellan 2 och 5 års ålder (Andrews m.fl. 1983, s. 227).

Det finns en studie (Blood 1985) som stödjer tanken att barnstamning i många fall beror på bristande dominans hos den vänstra hjärnhalvan. Den visar att stammande pojkar använder den högra hjärnhalvan mer än normalt vid test med s.k. dikotisk lyssning. Testet innebär att försökspersonen får höra ett ljud i ena örat och ett annat ljud i det andra, samtidigt, och sedan ska säga vilket han hörde. Vid detta test hör de flesta vuxna bäst med det högra örat eftersom det är kopplat till den normalt sett dominerande vänstra hjärnhalvan. Undersökningen visar att mer än hälften av de stammande pojkarna i åldern 7 till 12 inte hade den normala dominansen hos höger öra och vänster hjärnhalva. Däremot visade stammarna i åldern 13 till 15 nästan normalt resultat på detta test.

Resultaten tyder på att det finns en grupp av stammande barn som kännetecknas av att de inte har den normala dominansen hos höger öra. Denna typ av stamning försvinner ofta före puberteten.²³

Påverkan av hormoner?

Som jag tidigare nämnt verkar det finnas en genetisk faktor som ökar risken för stamning. Men ett mycket intressant faktum är att stamning är cirka 4 gånger vanligare hos män än hos kvinnor. Ungefär samma könsfördelning gäller även t.ex. dyslexi (läs- och skrivsvårigheter) och hyperaktivitet hos barn (Kolb 1990, s. 804).

Vad beror då denna könsskillnad på? Det måste finnas någon faktor som gör just män mer sårbara för stamning. En faktor som uppenbart skiljer sig mellan könen är hormonerna. Redan under fosterutvecklingen är det manliga könshormonet aktivt och gör att pojken blir en pojke och inte en flicka. Det finns mycket som talar för att hormonella skillnader kan förklara varför stamning är vanligast bland män.

De amerikanska hjärnforskarna Norman Geschwind och Albert M. Galaburda (1987) har lanserat teorin att hjärnans utformning och organisation påverkas av hormoner under fosterutvecklingen, främst av det manliga könshormonet testosteron, men sannolikt är även andra hormoner aktiva. De menade att testosteronet kan ha en hämmande inverkan på utvecklingen av den vänstra hjärnhalvan, och därigenom en stimulerande effekt på den högra. Foster kan också ha olika känslighet för testosteron. En del reagerar kraftigt redan vid låg testosteronnivå, medan andra foster kanske behöver mycket högre nivå för att få samma reaktion.

Vad innebär det om utvecklingen av vänster hjärnhalva hämmas och höger stimuleras? Funktionerna för tal och språk är normalt samlade i den vänstra hjärnhalvan. Om utvecklingen av vänstersidans talcentra hämmas kan motsvarande områden på högersidan växa mer än normalt. Resultatet blir "avvikande lateralisering", t.ex. att skillnaden mellan de båda hjärnhalvorna är mindre än normalt, och att högersidan alltså har mer inflytande över

²³Som jag tidigare har nämnt är lateralisering inget enhetligt begrepp, vilket innebär att man kan ha bristande vänstersidig dominans även om det inte framgår av detta test.

talet än normalt. Att ha talfunktionen fördelad på båda hjärnhalvorna kan sannolikt orsaka problem — det är effektivast att ha talfunktionen samlad i den ena hjärnhalvan.

Enligt Geschwind och Galaburda påverkas även immunförsvarets utveckling av hormonerna, vilket skulle kunna förklara en del märkliga fenomen. Man jämförde en grupp helt vänsterhänta personer med en grupp helt högerhänta. Det visade sig att allergier och autoimmuna sjukdomar (t.ex. reumatism och psoriasis) var 2,5 gånger vanligare bland de vänsterhänta än bland de högerhänta (1987, s. 89). Stamning var 5 gånger vanligare och dyslexi var 15 gånger så vanligt bland de starkt vänsterhänta (1987, s. 84).

Undersökningarna avslöjade också andra märkliga samband: mellan vänsterhänthet, allergier och matematisk begåvning. En undersökning av en stor grupp matematikbegåvade barn visade att vänsterhänthet var dubbelt så vanligt och att allergier var 5 gånger så vanligt som i en grupp med mindre matematikbegåvade barn (Geschwind 1987, s. 91). Som kuriosas kan nämnas att i den lilla grupp som utvecklade Apples datorsuccé Macintosh var 4 av 5 personer vänsterhänta! (*Mystery of the left hand*, BBC 1985)

Geschwind noterade att fenomen som vänsterhänthet, hyperaktivitet, matematisk och spatial²⁴ begåvning, dyslexi och stamning är vanligast bland män och att de ofta följer vissa släkter. Ett annat fenomen, som kanske mer hör till kuriosan, är att vänster testikel kan vara större och högre placerad än den högra hos många män i den nyss nämnda gruppen. Normalt är den högra testikeln större och högre placerad (Geschwind & Galaburda 1987, s. 173).²⁵ Att allergier, astma m.m. skulle vara vanligare än normalt hos dem som stammar bekräftas av en undersökning av den engelska stamningsterapeuten Lena Rustin (1991, s. 4—5).

Den danske neurologen Alex Heick menar dock att orsaken till att flest pojkar stammar snarare är deras låga nivå av det kvinnliga könshormonet östrogen under uppväxten, än deras höga nivå av testosteron under fostertiden (uppgift från brevväxling, 1994). Att östrogen skulle ha en gynnsam inverkan på talet stöds av forskningsresultat. Man har funnit att ökad nivå av hormonerna östrogen och progesteron hos kvinnor förbättrar förmågan att utföra snabba manuella uppgifter och talrörelser, men samtidigt försämrar de förmågan att lösa uppgifter som kräver bearbetning av synintryck (Kimura 1980, i Mateer 1993, s. 20).

Tvillingfödslar och stamning

Uppgifter från Västafrika stödjer antagandet om hormonernas roll vid stamning. Antalet födda enäggstvillingar är ungefär det samma världen över, medan antalet tvåäggstvillingar varierar avsevärt mellan olika folk. Det finns ett samband mellan höga nivåer av vissa hormoner hos modern och ökad sannolikhet för födsel av tvåäggstvillingar, vilket visas av att kvinnor som får hormonbehandling för barnlöshet ofta får mer än ett barn.

²⁴Spatialt tänkande: "Rumsligt" tänkande, förmågan att tänka i tre dimensioner. Är viktigt för tekniker, hantverkare, arkitekter m.fl.

²⁵Stamning är vanligt bland utvecklingsstörda barn, särskilt vid Downs syndrom (mongolism). Olika undersökningar har funnit att mellan 33 och 45 procent av personer med Downs syndrom stammar (Preus 1987, s. 22). Det finns också forskning som tyder på att utvecklingsstörda oftare är vänsterhänta än befolkningen i övrigt (Kolb 1990, s. 390). Personer med Downs syndrom har ovanligt ofta autistiska släktingar, och de har ovanligt ofta autoimmuna sköldkörtelstörningar, liksom deras föräldrar (Geschwind & Galaburda 1987, s. 94-94). Det är möjligt att även stamning vid Downs syndrom har en koppling till avvikande lateralisering.

Hos Yoruba-folket i Västafrika föds tvåäggstvillingar ca 3 gånger så ofta som i Nordeuropa, samtidigt som det rapporteras att stamning också är ca 3 gånger vanligare där (Geschwind & Galaburda 1987, s. 138—145). Besökare menar att stamning "är praktiskt taget ett massfenomen" hos vissa folk i Västafrika (Bloodstein 1975, s. 92—98).²⁶ Andra undersökningar visar att tvillingsyskon är ungefär 3 gånger vanligare än normalt bland dem som stammar (Bloodstein 1975, s. 88). Det är också intressant att även vänsterhänthet är vanligare bland tvillingar och deras släktingar än bland befolkningen i övrigt (Geschwind & Galaburda 1987, s. 138). Det verkar alltså finnas ett samband mellan hormonnivåerna hos mödrarna, antalet tvåäggstvillingar, vänsterhänthet och stamning.

Stamning, hormoner och födelseordning

Ovanstående forskning och hypoteser tyder alltså på att hög nivå av testosteron under fostertiden kan öka risken för stamning, medan hög nivå av östrogen och progesteron under uppväxten skulle kunna minska risken. Denna hypotes stöds av några mycket intressanta forskningsresultat om hur stamning och hormonnivåer varierar beroende på placeringen i syskonskaran. Sambanden är ganska komplicerade, men jag ska försöka strukturera resonemanget:

Ökar testosteron under fostertiden risken för stamning?

- Förstfödda pojkar har något ökad risk för stamning, jämfört med senare födda bröder.²⁷ Förstfödda pojkar har också (i genomsnitt) förhöjd nivå av testosteron vid födseln²⁸ (Obler & Fein 1988, s. 59).
- Flera undersökningar har visat att stammare (i genomsnitt) har fler år till närmaste syskon än icke-stammare (Bloodstein 1975, s. 181). Pojkar med fler år till det föregående syskonet har (i genomsnitt) förhöjd nivå av testosteron vid födseln (Obler & Fein 1988, s. 59).

Minskar östrogen och/eller progesteron under fostertiden risken för stamning?

- Förstfödda flickor har något minskad risk för stamning, jämfört med senare födda systrar.²⁹ Förstfödda flickor har också (i genomsnitt) förhöjd nivå av östrogen och progesteron vid födseln (Obler & Fein 1988, s. 59).

²⁶Det finns obekräftade uppgifter om att det stora antalet tvåäggstvillingar och stammare i Västafrika skulle kunna ha samband med kosten. En viss växt man äter mycket av antas innehålla ett hormonliknande ämne.

²⁷I en grupp med 163 stammande pojkar var 40 % äldst i syskonskaran, medan 34 % var yngst (Rustin 1991, s. 13). Andra undersökningar har visat att barn utan syskon är överrepresenterade bland dem som stammar (Bloodstein 1975, s. 181). Barn utan syskon är också "förstfödda".

²⁸Undersökningen av hormonnivåerna vid födseln gjordes genom att mäta hormonkoncentrationen i blod från navelsträngen. Man fann att pojkar hade signifikant högre nivå av testosteron, medan koncentrationen av de fyra övriga könshormonerna inte visade några skillnader mellan könen. Man fann också att förstfödda av båda könen och barn med många år till föregående syskon hade signifikant högre nivå av östrogen och progesteron. Förstfödda pojkar och pojkar med många år till föregående syskon hade även förhöjd nivå av testosteron. Detta fenomen hänger alltså samman med hur ofta modern föder barn. (Maccoby m.fl. 1979, i Obler & Fein 1988, s. 59).

²⁹I en grupp med 46 stammande flickor var 32 % äldst i syskonskaran, medan 36 % var yngst (Rustin 1991, s. 13).

Ovanstående uppgifter tyder också på att testosteronets riskökande effekt är starkare än östrogenets och progesteronets skyddande effekt. Förstfödda pojkar har förhöjda nivåer av såväl testosteron som östrogen och progesteron, samtidigt som de har ökad risk för stamning.

Jag anser att ovanstående forskningsresultat sammantaget ger ett starkt stöd för hypotesen att testosteron ökar risken för stamning, medan östrogen och/eller progesteron minskar risken.

Har hår- och ögonfärg något samband med stamning?

För de flesta låter det antagligen mycket osannolikt att hår- eller ögonfärg skulle kunna ha något samband med stamning, men så verkar faktiskt vara fallet! Vid en undersökning av 100 stammande personer fann man ett tydligt samband mellan pigmenteringen och stamningens svårighetsgrad (Christensen & Sacco 1989). Man jämförde stammare med blont hår med dem som inte hade blont hår, och stammare med blå ögon med dem som inte hade blå ögon. Stammarna delades upp i tre grupper beroende på stamningens svårighetsgrad: måttlig, svår och mycket svår stamning. Det visade sig tydligt att andelen blonda och blåögda stammare var större ju svårare stamningen var.

Hur kan man då förklara detta resultat? Geschwind och Galaburda (1987) har föreslagit att pigmenterade celler spelar en viktig roll för att bl.a. styra nervsystemets utveckling. Med få pigmenterade celler kan ett foster vara känsligare för testosteronets effekter. Andra undersökningar tyder på att det också finns samband mellan hårfärg och vänsterhänthet, gomspalt och läs- och skrivsvårigheter (Christensen & Sacco 1989, s. 37—38).

Påverkan på immunsystemet

Hur kan testosteronet öka risken för allergi och autoimmuna sjukdomar? Immunsystemets uppgift är att skydda kroppen från mikroorganismer och främmande ämnen. Under fostertiden ska immunsystemets celler "utbildas" till att känna igen kroppens egna celler så att de inte angrips av misstag. Denna "utbildning" sker i thymuskörteln, men enligt Geschwinds teori kan testosteronet hämma tillväxten av thymuskörteln så att immunsystemets celler inte riktigt lär sig känna igen den egna kroppen. Resultatet kan bli ett "överaktivt" immunsystem som angriper kroppens egna vävnader, som vid ledgångsreumatism, eller överreagerar mot vissa ämnen som vid allergi. Sambanden är dock komplicerade och många andra faktorer är inblandade.

Autoimmuna sjukdomar och allergier kan följa vissa familjer och släkter, men Geschwind menar att det inte är säkert att deras allmänna hälsoläge är sämre än normalt. Det finns tecken på att andra typer av sjukdomar kan vara mindre vanliga i dessa släkter. (Geschwind & Galaburda 1987)

Stamning och talang för matematik

Jag har tidigare nämnt att det finns ett samband mellan talang för matematik, vänsterhänthet och allergier. Detta kan troligen förklaras med att många vänsterhänta och allergiker har en ökad förmåga att använda båda hjärnhalvorna tillsammans, vilket är viktigt vid matematiska problem (Obler & Fein 1988, s. 61). Jag har inte hittat någon undersökning av matematisk begåvning hos personer som stammar, men när man umgås med stammare slås man av att väldigt många är ingenjörer. Det har sagts att stammare blir ingenjörer för att det är ett yrke

där man inte behöver tala så mycket. Det bidrar troligen, men jag tror att en annan anledning kan vara att många stammare faktiskt har talang för tekniska ämnen och matematik.

Historien visar flera exempel på "genier" som stammat: Isaac Newton, Aristoteles och Alan Turing. (Matematikern Alan Turing är känd för sin forskning som ledde fram till en av de första användbara datamaskinerna, vilken spelade en viktig roll då tyskarnas chiffer skulle knäckas under andra världskriget.) Norman Geschwind berättar också om sin lärare vid Harvard, professorn i neurologi Stanley Cobb. Han hade hela livet en svår stamning, var "likhant" och mycket begåvad. Det finns ännu fler exempel på begåvade personer som haft andra språkproblem än stamning: världens mest berömde uppfinnare, Thomas Edison, hade svårt att lära sig läsa och Albert Einstein lär ha haft sen språkutveckling. Som stammare är man alltså i gott sällskap!

Finns det någon "mening" med att hormoner påverkar hjärnan?

Har naturen någon "tanke" med att testosteronet påverkar hjärnans funktioner? För en art är det en fördel om individerna har så varierade egenskaper som möjligt, det ger ökade överlevnadsmöjligheter under olika förhållanden. För människor som lever tillsammans i ett samhälle är det särskilt värdefullt att individerna har olika slags begåvning, som kompletterar varandra. Alla människor behöver t.ex. inte vara matematiker, men det är bra om det finns några. Man kan tänka sig att hormonernas effekt på hjärnan är ett sätt för naturen att skapa större variation än vad det genetiska arvet ger.

I de tidiga samhällena var det viktigt för männen att ha bra lokalsinne (spatial förmåga) när de gick ut och jagade — så att de hittade hem igen. Det var också värdefullt att männen var mer aggressiva och fysiskt aktiva än kvinnorna, både för jakten och för att försvara samhället. Dessa förmågor stimuleras av det manliga könshormonet testosteron. För kvinnor var den språkliga (verbala) förmågan viktigare än lokalsinnet om de hade ansvaret för barnuppfostran och det praktiska livet i byn.

Att påverkan av hormoner gör att människors hjärnor blir mer varierade har sannolikt haft en mycket stor betydelse för den mänskliga civilisationens utveckling, särskilt för den vetenskapliga utvecklingen. Isaac Newton, Albert Einstein och Thomas Edison är bara några exempel på alla vetenskapsmän och uppfinnare som kan ha haft avvikande lateralisering pga. hormonell påverkan. För att komma på relativitetsteorin krävdes just den typ av hjärna som Einstein hade. Det är fascinerande att fundera över hur världen sett ut om denna typ av människor inte funnits... Fram för olikheterna!

Finns det olika grupper bland dem som stammar?

Forskningen har visat att de som stammar är olika, och det verkar sannolikt att det problem som vi kallar stamning kan ha olika orsaksbakgrund — att det finns olika grupper bland dem som stammar. Fortfarande vet man ganska lite om detta, men det är en mycket intressant fråga.

Van Ripers fyra utvecklingsspår

Charles Van Riper studerade 300 stammare och delade in dem i fyra olika "utvecklingsspår" ("tracks"), beroende på hur deras stamning utvecklades och vilka symtom de uppvisade (Van Riper 1971, s. 102—117). Dock visade det sig att nästan en fjärdedel av de undersökta

stammarna inte passade in i något av dessa fyra spår. Men Van Ripers uppdelning är ändå intressant.

Yeudalls fem grupper

Hjärnforskaren Lorne T. Yeudall, Kanada, har utfört en omfattande undersökning av hjärnfunktionerna hos 17 vuxna stammande personer (Yeudall 1993). Om jag har tolkat hans resultat rätt innebär de att samtliga undersökta stammare uppvisade någon form av avvikande funktion i hjärnan. Majoriteten hade en störning i hjärnans motoriska system, vilket alltså kontrollerar muskelrörelserna, framför allt i den vänstra hjärnhalvan. Många uppvisade också avvikande funktion hos lägre delar av hjärnan som hjärnstammen (64 % av de undersökta) och mitthjärnan. Dessa delar kontrollerar reflexmässiga kroppsrörelser och har också en viktig funktion genom att reglera aktiviteten i andra delar av hjärnan.

Med utgångspunkt från undersökningens resultaten kunde Yeudall dela upp de 17 stammarna i fem olika grupper (kluster).

Stammande barn med ytterligare problem

Andra undersökningar har funnit vissa skillnader mellan de stammare som också har andra problem, t.ex. med artikulation, språk eller inläring, jämfört med dem som har stamning som enda problem. Det har rapporterats att ca 50 % av stammande barn i skolåldern även har artikulationsproblem, sen språkutveckling eller inläringssvårigheter (Cullinan & Springer 1980; McKnight & Cullinan 1987). Av dessa problem verkar artikulationsstörningar vara det vanligaste; ca 40 % av stammande barn har rapporterats ha artikulationsproblem (St. Louis 1991).

Man har funnit att stammande barn med andra problem (i genomsnitt) har längre reaktionstid för rösten än stammande barn utan andra problem (Cullinan & Springer 1980; McKnight & Cullinan 1987). De stammande barnen med andra problem behövde också längre tid för att hitta rätt ord då man visade bilder på olika föremål, t.ex. hus, hand, bok (McKnight & Cullinan 1987). Dessa problem verkar inte endast vara kopplade till talet; en grupp slumpvis utvalda stammande barn hade även längre fingerreaktionstid än de som inte stammar. Man fann också en stark koppling mellan reaktionstiderna för rösten och reaktionstiderna för fingerrörelser (Cross & Luper 1983). Av ovanstående undersökningar kan man dra slutsatsen att det främst är de stammande barnen med andra problem som har förlängd fingerreaktionstid.

Det verkar alltså som om en stor andel av stammande barn med t.ex. artikulationsproblem har en allmän motorisk avvikelse som ger längre reaktionstider, såväl när det gäller rösten som fingerrörelser.³⁰

³⁰Forskaren Courtney Stromsta har fått mycket intressanta, men svårtolkade, resultat vid undersökning av stammarens röstreaktionstid (1987). Intresserade hänvisas till Stromstas artikel — hans resultat bör följas upp med fortsatt forskning.

Alex Heicks teori om olika typer

Den danske neurologen Alex Heick (1986) har utvecklat en teori om att stamning skulle vara resultatet av en konflikt mellan språkcentra i höger och vänster hjärnhalva. Beroende på de olika språkcentras placering har han delat upp stammare i ungefär sex olika typer. Teorin är mycket intressant, men bygger till stor del på teoretiska resonemang varför den behöver prövas genom fortsatt forskning. Jag återkommer till Heicks teori på s. 000.³¹

Geografiska skillnader — kultur eller biologi?

Det har ofta hävdats att stamning är resultatet av en kultur som ställer höga krav på prestationer och flytande tal. Bl.a. har det påståtts att det skulle finnas två harmoniska indianstammar i Nordamerika där stamning inte existerar, och där man inte ens har något ord för stamning. Nyare forskning talar dock emot dessa påståenden. Antropologer har funnit att dessa indianstammar faktiskt har medlemmar som stammar och att de har ord för stamning (Smith 1990, s. 44—45). Dock verkar antalet stammare variera en del mellan olika folk. Bl.a. har det rapporterats att stamning är relativt ovanligt i Polynesien och bland indianer, medan stamning lär vara relativt vanligt i Japan. Som nämnts tidigare är stamning också mycket vanligt hos vissa folk i Västafrika.

Om antalet stammare varierar mellan olika folk kan man främst tänka sig två olika huvudorsaker: kulturella eller biologiska skillnader, eller en kombination av båda orsakerna. Den låga förekomsten av stamning i Polynesien och bland indianer, och den relativt höga förekomsten i Japan, passar bra in i teorin att kulturen har betydelse. Även det stora antalet stammare i Västafrika har tolkats som ett tecken på kulturens inverkan. Det har sagts att folken i Västafrika lägger mycket stor vikt vid förmågan att kunna tala offentligt (Bloodstein 1975, s. 97). De uppgifter jag presenterade tidigare (se s. 000—000) om tvåäggstvillingar och stamning, tyder dock på att det stora antalet stammare i Västafrika har samband med biologiska faktorer. Man kan mycket väl tänka sig att även de övriga variationerna har en biologisk grund.

Men man måste också ställa sig frågan om statistiken verkligen stämmer — vet man egentligen hur många som stammar i olika länder? Det är t.ex. inte orimligt att man för noggrannare statistik över antalet stammare i Japan än vad man gör i Polynesien. Slutsatsen blir att man i dag inte vet om kulturen påverkar antalet stammare, men om det finns en påverkan är den sannolikt ganska liten.

Sammanfattning och slutsatser

Forskningsresultaten i detta kapitel visar tydligt att biologiska faktorer spelar en stor roll vid stamning. Diskussionen om tvillingstudierna (se s. 000—000) visade att biologiska faktorer är viktigare än man hittills antagit, och att uppväxtmiljön följaktligen är mindre viktig än man hittills trott med ledning av tvillingstudierna. Det är kanske den viktigaste slutsatsen i detta kapitel.

³¹Det förekommer att barn som haft artikulationsproblem börjar stamma i samband med att deras tal förbättras. Enligt Heicks hypotes skulle detta bero på att barnet haft en funktionsnedsättning i främre språkområdet på vänster hjärnhalva. Som kompensation börjar motsvarande område på höger hjärnhalva att användas för att styra talet, varvid artikulationen förbättras. Stamningen antas uppstå på grund av att vänstersidans språkområde finns kvar och stör högersidans kontroll av talet.

Det verkar också tydligt att det är hormonella skillnader som gör män mer sårbara för stamning än kvinnor, även om vi i dag inte exakt känner till hormonernas effekter.

Jag anser att det finns stöd för tanken att stamning endast kan förstås om man förstår hur hjärnan fungerar. Stamning kan i första hand betraktas som ett problem med styrningen av talet. Vi saknar fortfarande mycket kunskap men vi är på god väg. Ett stort problem för stamningsforskningen är dock att stamning är så oerhört komplicerat och påverkas av så många faktorer. Men det gör det samtidigt till en spännande utmaning att försöka förstå hur stamning fungerar.

När det gäller teorier om stamningens mekanismer finns det två som jag anser vara särskilt intressanta, William G. Websters (se s. 000—000) och Alex Heicks.

William G. Websters hypotes:

Talkontrollen störs av annan aktivitet i hjärnan

William Websters hypotes utgår från tanken att de som stammar har ett instabilt ("bräckligt") system för att styra talet och att detta system lätt störs av annan aktivitet i hjärnan. Han antar att den vänstra hjärnhalvans kontroll av talet kan störas av aktivitet i den högra hjärnhalvan. Orsaken till att stammarens tal är "störningskänsligt" skulle kunna vara bristande funktion hos den s.k. supplementära motorarean, men även andra orsaker är tänkbara.

Det finns forskning som tyder på att "negativa" känslor som t.ex. rädsla och osäkerhet särskilt aktiverar den högra hjärnhalvan, medan positiva känslor som självsäkerhet och handlingskraft särskilt aktiverar den vänstra hjärnhalvan. Även medvetet kontrollerade beteenden, som t.ex. användning av taltekniker, verkar särskilt aktivera den vänstra hjärnhalvan. Enligt denna hypotes skulle alltså negativa känslor förvärra stamning genom att de aktiverar den högra hjärnhalvan och stör den vänstra hjärnhalvans kontroll av talet. Positiva känslor och ett viljestyrt handlingskraftigt beteende skulle däremot minska stamningen genom att de aktiverar den vänstra hjärnhalvan. Det verkar som om vänstersidan behöver viss aktivering för att styrningen av talet ska bli stabil — om den "går på tomgång" störs den lättare och risken för stamning ökar.

Alex Heicks hypotes:

Stamning orsakas av en konflikt mellan talcentra i vänster och höger hjärnhalva

Den danske neurologen Alex Heicks hypotes har mycket gemensamt med Websters, och kan kanske betraktas som ett specialfall av Websters hypotes. Enligt Heick orsakas stamning av en konflikt mellan talcentra i vänster och höger hjärnhalva. Normalt sett finns detta talcentrum, Brocas area, endast i den vänstra hjärnhalvan och det har till uppgift att styra de olika talrörelserna (stämband, tunga m.m.). Heicks hypotes är att de som stammar har utvecklat Brocas area i båda hjärnhalvorna, vilket leder till problem. Situationen kan liknas vid att ha två kaptener på samma skepp — de kan inte komma överens om vem som ska ge order och resultatet blir kaos. Man kan tänka sig att samordningen mellan de båda hjärnhalvorna fungerar under lugna omständigheter, men vid störningar och under tidspress bryter samordningen samman.

Heicks hypotes skulle t.ex. kunna förklara de fall där stammare har slutat stamma efter en hjärnoperation; operationen skulle då ha skadat den ena sidan så att konflikten upphörde. (Heick 1986)

Arbetshypotes

Det är mycket möjligt att både Websters och Heicks hypoteser stämmer — för olika stammare. Man skulle också kunna tänka sig att stamning i en del fall beror en kombination av de båda orsakerna, dvs. att stammarnas talcentra är ovanligt störningskänsliga samtidigt som de har en konflikt mellan talcentra i de båda hjärnhalvorna.

Det krävs mer forskning för att slutgiltigt fastställa hur det fungerar, men jag tycker ändå att Websters och Heicks hypoteser är så väl underbyggda att de kan användas som arbetshypoteser, dvs. som utgångspunkt för de fortsatta resonemangen i denna bok. Min arbetshypotes kan sammanfattas på följande sätt:

Arbetshypotes:

Styrningen av talet är instabil hos dem som stammar, till följd av biologiska orsaker.

Stamning uppkommer då hjärnans kontroll av talet störs av annan aktivitet i hjärnan.

Stamning påverkas alltså av det som sker i hjärnan; tankar, känslor, stress, hur vi agerar och beter oss.

Detta innebär dock *inte* att de som stammar har onormala tankar, känslor etc. — pga. den "bräckliga" styrningen av talet kan även helt normala tankar och känslor resultera i stamning.

William Websters hypotes ger en rationell grund till att arbeta med sådant som ökar aktiveringen av den vänstra hjärnhalvan och stabiliserar talet, och att försöka minska det som aktiverar högra hjärnhalvan och stör talet. Vänstersidan stimuleras t.ex. av talträning, ett handlingskraftigt aktivt beteende och positiva känslor. Högersidan aktiveras mer vid negativa känslor, rädsla, osäkerhet etc³². Allt detta är sådant som redan används vid stamningsterapi — utan att man egentligen vetat varför det har effekt. Kanske Websters hypotes ger (en del av) förklaringen?

Litteratur för fördjupning

Boberg, Einer (red.): *Neuropsychology of stuttering*. The University of Alberta Press, Canada 1993.

(Sammanställning från en konferens om neuropsykologisk forskning om stamning.)

Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions. ASHA Reports No. 18, The American Speech-Language-Hearing Association, 1990.

(En forskningssammanställning gjord av det amerikanska förbundet för talterapeuter.)

³²Man brukar säga att sång och konstnärlig verksamhet främst styrs av den högra hjärnhalvan, men denna typ av högersidig aktivering har sannolikt ingen negativ effekt på talet. Dock är det något oklart hur sångträning påverkar stamning. Man stammar inte när man sjunger, men en stammande bekant till mig, som sjunger mycket på fritiden, har berättat att han upplevt att talet försämrats under de perioder han sjunger mycket, vilket förvånat honom själv. Beror det på ökad högersidig aktivering? Jag vill dock inte på dessa grunder avråda någon som stammar från att ägna sig åt sjungandets ädla konst!

Diverse forskning om stamning

Hur stamning varierar med situationen

Förhållanden då stamningen försvinner eller minskar

Forskningen har visat att det finns ett antal omständigheter då stamningen försvinner eller minskar avsevärt:

1. Vid nedsaktat och "förlängt" tal (dvs. då man drar ut på ljuden, särskilt vokaler)
2. Vid körläsning
3. Vid "skuggning" ("skuggning" innebär att man upprepar det en annan person säger)
4. Vid tal för sig själv eller till djur eller spädbarn (utan att någon annan hör)
5. Vid imitation av annan dialekt
6. Vid sång
7. Vid rytmiskt tal (t.ex. i takt med metronom eller rytmiska kroppsörelser)
8. Vid avslappning
9. Vid DAF (dvs. "födröjd hörselåterkoppling", se s. 000)
10. Då man har maskerande brus i hörlurar (se s. 000)
11. Då man svär
12. Då man viskar, eller talar genom att bara röra på läpparna, utan stämbandston, s.k. "lipped speech")

Att man exempelvis stammar mindre då man talar för sig själv än då man talar med andra har ofta setts som ett bevis på att stamning har psykologisk grund och har lett till många psykologiska tolkningar. Men kanske man kan förklara dessa fenomen på annat sätt, t.ex. med utgångspunkt från hjärnans funktionssätt och påverkan av tidspress?

Att stamningen minskar eller försvinner i de ovan nämnda situationerna beror säkert på flera olika orsaker. Jag kommer här att gå igenom ett antal faktorer som jag tror är viktiga i detta sammanhang. Kunskapen på detta område är dock fortfarande bristfällig, varför det blir en del spekulationer.

Avsaknad av tidspress

Tidspress spelar troligen en central roll vid stamning. Vid alla samtalssituationer finns en viss tidspress eftersom man vet att den man talar med väntar på vad man ska säga. Man kan också vara rädd för att bli avbruten om man gör en paus. Det är tidspressen som gör att man försöker kämpa sig igenom orden trots att man har fått avbrott i talet (Perkins 1993, s. 226, 231). Detta innebär dock inte att stammare skulle vara utsatta för större tidspress än andra, men eftersom de som stammar har en tendens till avbrott i talet har de svårare att klara den normala tidspress som finns inbyggd i ett samtal.

Minskad tidspress skulle alltså kunna vara en viktig orsak till att stamningen minskar när man talar för sig själv, men jag tror att denna mekanism även har betydelse vid körläsning, "skuggning" (punkt 3 ovan) och vid avslappning.

Minskad talrädsla — sänkta prestationskrav

Det är välkänt att talrädsla kan förvärra stamningen — för stark stress gör att alla processer i hjärnan fungerar sämre. Vid vissa av ovanstående situationer sänks prestationskraven på talet, vilket innebär att talrädslan minskar. I tal för sig själv finns inga andra krav än de man själv ställer; vid körläsning blir man en del i mängden; vid "skuggning" behöver man bara upprepa det som någon annan har sagt.

Sänkt muskelspänning i talmuskulaturen

Vid stamning är muskelspänningar en del av problemet, särskilt vid blockeringar. Det är därför naturligt att stamningen minskar vid avslappning.

Sänkt talhastighet

Det är uppenbart att sänkt talhastighet förenklar styrningen av talet — det är lättare att köra bil på en grusväg i 30 kilometer i timmen än i 110! Sänkt talhastighet innebär att talrörelserna blir långsammare och att hjärnan får mer tid till att kontrollera dem.

Sänkt talhastighet är troligen den viktigaste orsaken till att stamning minskar vid DAF (se punkt 9 ovan). Även vid avslappning brukar talhastigheten sänkas.

Tal utan stämbandston

Forskningen pekar på att problem med styrningen av stämbanden kan vara det centrala vid stamning (se s. 000—000). Då man talar utan att använda stämbandston, t.ex. då man viskar eller bara rör på läpparna, brukar stamningen försvinna. När man inte använder stämbandston minskar alltså risken för avbrott på stämbandsnivå.

Funktioner som normalt styrs av den högra hjärnhalvan

Att man sällan stammar på svordomar och andra korta utrop har tolkats som tecken på en känslomässig störning, men det verkar finnas en rent fysiologisk förklaring. Personer med skador i den vänstra hjärnhalvan kan förlora det mesta av sitt språk, men ändå ha förmåga att säga vissa känslomässigt färgade ord. Det verkar alltså som om den högra hjärnhalvan har förmåga att säga vissa enkla ord, som svordomar, men att det mesta av talet styrs av den vänstra hjärnhalvan (Mateer 1993, s. 36). Detta stämmer väl överens med William Websters hypotes (se s. 000, 000—000) om att den vänstra hjärnhalvans talkontroll hos stammare störs av aktivitet i den högra hjärnhalvan. Sådana ord som styrs av den högra hjärnhalvan kan då sägas utan problem.

Det samma verkar gälla sång. Personer med talstörningen Brocas afasi (på grund av skador i vänster hjärnhalva) kan oftast sjunga (Carlisle 1985, s. 203), vilket också gäller stammare¹. Sång styrs främst av den högra hjärnhalvan (Kolb 1990, s. 589—590).

¹ Jag har hört obekräftade uppgifter om att ca 1 procent av de som stammar även stammar när de sjunger.

Förändring av hjärnans arbetssätt — aktivering av vänstra hjärnhalvan

Ett märkligt fenomen är att om man t.ex. imiterar en främmande dialekt så kan stamningen försvinna som genom ett trollslag. Man frångår då sitt automatiserade och invanda sätt att tala, och styr i stället betoningar och uttal medvetet med viljan. När man ändrar beteende på detta sätt förändras även hjärnans arbetssätt. När man styr talet mera med viljan aktiveras troligen den vänstra hjärnhalvan, vilket enligt Websters hypotes har en stabiliserande effekt på talet.

Detsamma gäller även vid användning av talteknik med nedsaktat tal (se s. 000 angående studie som visat ökad vänstersidig aktivering efter träning av talteknik). Även vid DAF, maskerande brus och rytmiskt tal förändras det vanemässiga sättet att tala och talet styrs mer medvetet med viljan.

Ökad medvetenhet om talrörelserna

Vid stamning gör man felaktiga rörelser med talorganen, och om man blir mer medveten om vad man gör kan stamningen minska. Vid maskerande brus (punkt 10) och DAF (punkt 9) tvingas man att lita mer till känslan i talorganen än till hörselintrycken. Styrningen av talrörelserna blir därför mjukare.

Yttre stöd för talrytmen

Om man t.ex. talar i takt med en metronom eller någon annan fast rytm brukar stamningen försvinna helt. Det är svårt att säga exakt vad det beror på, men tydligen underlättas talet då man har stöd av någon rytm utifrån. Det kan vara en faktor som bidrar till att minska stamningen även vid sång, körläsning och "skuggning". Det är möjligt att den yttre rytmen underlättar samordningen av de olika delarna som är inblandade i talproduktionen.

Adaptionseffekten

När en stammare läser samma text flera gånger brukar stamningen minska, vilket kallas *adaptionseffekten*. (Bloodstein 1975, s. 236—239) Stamningen minskar mest vid de första läsningarna, sedan stannar den på en viss nivå, i genomsnitt på ca 50 procent av mängden stamning vid första läsningen. Man har testat att låta stammare repetera samma text viskande, dvs. utan stämbandston och funnit att man då inte får någon adaptionseffekt. Minskningen av stamningen verkar alltså vara kopplad till att man tränar de stäbandsrörelser som behövs för läsning av texten² (Freeman 1979, s. 81).

Adaptionseffekten är mycket intressant, t.ex. för stammare som ska hålla föredrag, läsa högt eller ringa ett viktigt telefonsamtal. Den innebär att det kan löna sig att repetera det man ska säga ett antal gånger innan man gör "framträdandet". Dock verkar det inte fungera för alla; en del stammar minst när de inte förbereder sig alls — troligen beroende på att de då inte hinner bli så nervösa. (För att förberedelser ska ha en positiv effekt krävs kanske att man behärskar någon form av talteknik som underlättar talet, t.ex. att man sänker taltempot.)

² En intressant fråga är om adaptionseffekten kan ha samband med bristande funktion hos den s.k. supplementära motorarean (SMA), vilket misstänks kunna ha samband med stamning (se s. 000). SMA är mest aktiv då man ska lära sig utföra nya rörelsemönster, när rörelsen blivit automatisk minskar aktiviteten.

Språkliga faktorer

Vid undersökningar i USA på 1930-talet fann man att de flesta vuxna stammare stammar mer vid konsonanter; vid ljud i början av ordet; vid tal med meningsfullt innehåll (jämfört med enstaka ord); vid betydelsebärande ord (jämfört med småord som "och", "för" och "han"); vid långa ord; vid ord i början av meningar och vid betonade stavelser (Peters & Guitar 1991, s. 17).

Det har gjorts försök där man undersökt hur talets komplexitet påverkar talets flyt hos både stammande och icke stammande barn mellan tre och sex års ålder. Det visade sig att antalet avbrott i talet hade en stark koppling till meningarnas komplexitet, både hos stammande och icke-stammande barn (Bernstein-Ratner & Sih 1987). Större krav på språklig bearbetning i hjärnan leder alltså till fler avbrott i talet.

Stress och känslors inverkan på stamning

Stress i samtalssituationer

Det är en allmän erfarenhet bland stammare att stamningen blir värre när man känner sig osäker och stressad, t.ex. om man ska tala med en kritisk lyssnare. Men när man studerar forskningen om stress i samtalssituationer visar det sig dock att det inte är så enkla samband mellan stamning och stress som man skulle kunna tro.

Wendell Johnsson hävdade på 1940-talet att stamningen utvecklas på grund av föräldrarnas attityder och kritiska inställning till barnets tal. Stamningsforskaren Anne Smith skriver dock följande i en forskningssammanställning 1990:

Det finns inga klara forskningsresultat som stödjer påståendet att attityden eller det verbala beteendet i vissa familjer har samband med ökad risk för utveckling av stamning. — — — I själva verket tyder en del experimentella bevis på att föräldrar till stammare inte beter sig på det sätt som har antagits vara skadligt för deras barns talutveckling. En ny studie av Meyers & Freeman (1985a) fann bevis för att mödrar till icke-stammande barn avbröt det stammande talet hos stammande barn klart oftare än vad mödrar till stammande barn gjorde. (s. 43, min översättning)

Det har också gjorts undersökningar av hur andra lyssnare än föräldrar påverkar talet hos barn. Anne Smith redogör för en studie (Wexler 1982) där man jämförde hur icke-stammande barn i åldern två, fyra och sex år påverkas av en stressig respektive en "neutral" miljö. Stressen skapades genom att barnet ofta avbröts av en vuxen lyssnare. För fyra- och sexåringarna fann man ingen skillnad i talet mellan den stressiga och den neutrala miljön. Tvååringarna hade däremot mer flytande tal i den stressiga miljön än i den neutrala (!). Det är mycket intressant att en viss stress förbättrade talet hos tvååringarna.

En annan undersökning tyder på att mödrar till unga stammare (i genomsnitt) talar fortare än mödrar till icke-stammande barn (Meyers & Freeman 1985 b).

Vad kan man dra för slutsatser av ovanstående resultat? En slutsats är att förhållandet mellan avbrott i talet och yttre stress inte är så enkelt som man skulle kunna tro. Jag vet av egen och andras erfarenhet att stammare som tränat talteknik ofta kan stamma mindre i en stressfylld situation, som när de ska hålla föredrag, än vid vardaglig konversation. En stress som man kan hantera kan göra att man skärper sig och koncentrerar sig mer på hur man talar. I vardagslivet är det lätt att talet "går på rutin", och att man inte orkar bry sig om stamningen.

Forskningsresultaten stödjer inte teorin att stamning "orsakas" av föräldrarnas beteende. Dock verkar det möjligt att uppväxtmiljön och t.ex. föräldrarnas talhastighet i viss mån kan påverka stamningens utveckling. Genom tidig professionell behandling av ett stammande barn kanske stamningen kan försvinna eller bli ett mindre problem — man undviker att en negativ utvecklingsspiral startar.

Van Ripers "stamningsformel"

Stamningsforskaren Charles Van Riper har satt upp en formel med tio psykologiska faktorer som enligt honom ökar respektive minskar stamningen. Som sammanfattning kan sägas att formeln innebär att bl.a. osäkerhet, talrädsla, skuldkänslor och stress förvärrar stamningen, medan självförtroende och jag-styrka minskar stamningen. Detta är antagligen något som de flesta stammare kan skriva under på. Självförtroende och jag-styrka är faktorer som minskar osäkerhet, rädsla och stress.

Det är slående hur väl Van Ripers formel stämmer överens med William Websters hypotes (se s. 000, 000—000). Enligt Websters hypotes förvärras stamningen av att negativa känslor (t.ex. osäkerhet och talrädsla) aktiverar den högra hjärnhalvan och stör den vänstra hjärnhalvans kontroll av talet. Positiva känslor som självförtroende och jag-styrka aktiverar däremot den vänstra hjärnhalvan och stabiliserar talet.

Stamningens motorik (musklerörelser)

I kapitlet "Vad är stamning?" tog jag upp en del om vad stamning innebär, bl.a. om vad som egentligen händer i hals och mun när man stammar. Jag vill här gå närmare in på detta område — "stamningens motorik".

Som jag tidigare nämnt brukar stamning delas upp i tre olika beteenden: repetitioner (upprepningar), förlängningar och blockeringar. Vid repetitioner upprepas delar av ett ord eller hela ord och fraser. Vid förlängningar dras ett ljud ut så det blir onormalt långt. Vid blockeringar stoppas luftflödet så att det blir helt tyst. Blockeringar kan orsakas av att stämband, tunga eller läppar spänns för hårt och stänger av luftflödet.

De flesta stammare har mest problem med repetitioner eller blockeringar. I följande avsnitt diskuteras vad som händer vid en speciell form av repetitioner, s.k. kärnstamning, och därefter diskuteras en teori om hur blockeringar kan utvecklas, den s.k. Valsalva-teorin.

Repetitioner (kärnstamning)

Kan man skilja mellan "riktig stamning" och "normala upprepningar"?

En länge omdebatterad fråga är om det finns någon klar gräns mellan tal med stamning och normalt tal, eller om det är en glidande övergång. Forskarna har inte nått enighet, men mycket talar för att avbrotten vid stamning verkligen är av en annan typ än de normala avbrotten — dock verkar det inte finns någon skarp gräns.

Den amerikanske stamningsforskaren Courtney Stromsta menar att "riktig stamning" kännetecknas av det han kallar *kärnstamning*. Kärnstamning innebär att delar av en stavelse upprepas och avbryts på ett onormalt sätt. Kärnstamning på ordet "simma" kan låta ungefär på följande sätt: si—si—si—simma. Det utmärkande för kärnstamning är framför allt att luftflödet stoppas efter "si", vilket innebär att ordet avbryts mycket tvärt. Ofta hörs den s.k. neutralvokalen vid upprepningarna, vilket är ett tydligt tecken på att stavelsen avbryts på ett onormalt sätt. Upprepningen låter då ungefär: söh—söh—söh—simma. Enligt Stromsta är förlängningar, blockeringar och alla övriga stamningssymtom reaktioner på den grundläggande kärnstamningen.

"Normala avbrott" kan vara mycket lika kärnstamning. Den avgörande skillnaden är att luftflödet då inte avbryts mellan upprepningarna — avbrotten blir mjukare.³

Stromsta studerade 38 förskolebarn vars föräldrar ansåg att de stammade. Av dessa hade 22 barn kärnstamning med avbrott i luftflödet, 8 barn hade bara "normala avbrott" (vilka dock lät som stamning för föräldrarna), medan 8 barn var svårbedömda och hamnade mitt emellan. Uppföljning 10 år senare visade att alla barn som haft kärnstamning fortfarande stammade och att inget av barnen som inte haft kärnstamning stammade, medan 3 av de svårbedömda fallen stammade (Stromsta 1986). Undersökningen tyder klart på att barn med avbrott i luftflödet har mycket sämre prognos än de som inte har avbrott.

Stromstas forskning är mycket intressant, men man kan inte dra alltför långtgående slutsatser av hans resultat, de behöver kompletteras med fler undersökningar. Det finns i dag inget säkert sätt skilja "riktig stamning" från "normala upprepningar", troligen beroende på att det inte finns någon klar gräns.

Kärnstamning — koartikulations- eller stämbandsproblem?

Enligt Stromsta uppstår kärnstamning då man inte är förberedd för de följande ljuden och därför inte gör de rätta artikulationsrörelserna med t.ex. läppar och tunga. Han kallar detta bristande koartikulation — att man inte klarar övergångarna mellan de olika ljuden.

³ Ibland kallas dessa "normala" talsvårigheter hos barn för *utvecklingsstamning* eller *fysiologisk stamning*. Utvecklingsstamning är dock ett olämpligt begrepp, eftersom termen *developmental stuttering* på engelska används för att beteckna "vanlig stamning" hos vuxna. Fysiologisk stamning är också en tveksam term, eftersom den kan ge association till stamning orsakad av hjärnskada. Ibland används termen *iterering* (upprepning).

William Perkins har infört begreppet *lingvistisk stamning* (1990, s. 378) för att beteckna de talsvårigheter som beror på språklig osäkerhet, t.ex. att man tvekar och upprepar för att man söker efter rätt ord. Kanske *lingvistisk* eller *språklig stamning* kan vara lämpliga beteckningar för denna typ av talproblem? Även språklig stamning kan innebära stora talproblem. "Riktig stamning" skulle förslagsvis kunna benämnas *motorisk stamning*. Vid motorisk stamning vet man vad man vill säga, men det blir avbrott i den motoriska talprocessen. Vid språklig stamning är orsaken avbrott i den språkliga processen.

(Koartikulation innebär att man binder ihop näraliggande ljud när man talar, så att det blir en mjuk övergång mellan dem.) Teorin om bristande koartikulation har bl.a. grundats på studier av s.k. spektrogram, där man funnit att de s.k. formanterna vid kärnstamning saknar den böjning som kännetecknar den normala övergången till nästa ljud. Det som framgår av spektrogrammen är dock främst att ljudet avbryts innan övergången till nästa ljud påbörjats, däremot verkar det något oklart huruvida formanternas form verkligen är onormal. Ett starkare argument för Stromstas teori om bristande koartikulation är dock hans mätningar av muskelaktiviteten i läpparna vid stamning. De tyder på en störning av artikulationen. (Stromsta 1986, s. 80—81)

Vid kärnstamning kan man ofta höra den s.k. neutralvokalen (ungefär "öh") i slutet på den upprepade stavelsen. Detta har betraktats som ett tecken på att stammaren har felaktig (ko)artikulation för att kunna säga den följande vokalen, och därför upprepar sig tills (ko)artikulationen har blivit den rätta (Van Riper 1971, s. 422). Nyare forskning pekar dock på att denna tolkning är felaktig. Analys av talet hos stammare har visat att den avbrutna vokalen, vilken låter som neutralvokalen, egentligen är den rätta vokalen, dvs. att stammaren har korrekt artikulation. Orsaken till att den låter som neutralvokalen är att den har mycket kort varaktighet och låg ljudstyrka, vilket gör att hörseln inte uppfattar det verkliga ljudet. Denna typ av korta, avbrutna vokaler med låg ljudstyrka bildas då stämbanden är nästan slutna, men inte tillräckligt slutna för att kunna bilda en varaktig stämbandston. Orsaken är att öppningsmuskeln på baksidan av struphuvudet har för hög spänning och därmed motverkar slutningen av stämbanden. Man har sett att när öppningsmuskeln slappnar av och stämbanden sluts så upphör repetitionerna och stammaren kan säga resten av ordet. (Freeman 1979, s. 86; Howell & Vause 1986)

Teorin om bristande koartikulation verkar alltså ha svagt stöd — kärnproblemet ligger sannolikt i stället på stämbandsnivå. De artikulationsstörningar som Stromsta funnit kan mycket väl vara ett fenomen som är parallellt till stämbandsstörningen: den gemensamma bakgrundsorsaken kan vara uteblivna eller felaktiga styrsignaler från hjärnan.

Diverse om stämbandens roll vid stamning

Forskning av Edward Conture har visat att stammande barn (ca 4,5 år gamla) har svårigheter att styra sina stämbandsrörelser även när deras tal låter flytande. Vid övergången mellan konsonanter och vokaler och vice versa hade de stammande barnen dubbelt så många avvikande stämbandsrörelser som icke stammande barn (Conture 1986).

Det finns mycket forskning som visat att vuxna stammare använder stämbanden på ett onormalt sätt. Med hjälp av fiberoptik genom näsan har man kunnat filma stämbanden medan försökspersonen talar. Dessa studier har visat att stammare ibland öppnar stämbanden när de skulle vara slutna, och att de ibland stänger stämbanden mycket hårt, så att ingen luft kan passera — de får en blockering. Mätningar har visat att stämbandsmuskulaturen ofta har onormalt höga spänningar och att det normala samspelet mellan de öppnande och stängande musklerna inte fungerar — i stället motarbetar de varandra. (Freeman & Ushijima 1978; Freeman 1979; Shapiro & DeCicco 1982)

Enligt min mening kan forskningsresultaten sammanfattas på följande sätt:

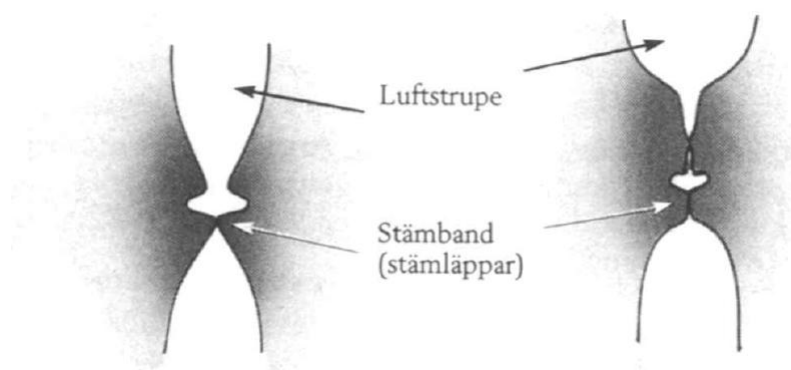
[De] verkar stödja känslan av att det är struphuvudet som är kärnan i stanningsögonblicket och att stämbandsområdet bör vara i fokus för behandlingen. (Shapiro & DeCicco 1982, s. 120, min översättning)

Hur blockeringar uppstår — Valsalva-teorin

Advokaten och stammaren William D. Parry (1994) har utvecklat en teori, "Valsalva-teorin", för att förklara mekanismerna bakom stammarens blockeringar. Stamning hos barn börjar ofta med mjuka upprepningar som kanske inte är något större problem. Det som verkligen skapar problem är däremot blockeringarna. En blockering innebär att luftflödet stoppas helt, stammaren är oförmögen att starta ljudet. Blockeringar ger upplevelsen av att man tappat kontrollen över talet, vilket kan vara en mycket obehaglig upplevelse. Det är framför allt denna känsla av att sitta fast utan egen kontroll som skapar talrädsla.

Hur kan då mjuka upprepningar övergå till hårda blockeringar? En blockering innebär att luftflödet stoppas, ibland med läpparna, men oftast med struphuvudet och stämbanden. Stämbanden är egentligen inga band, utan snarare två läppar som sitter i struphuvudet — de kallas också *stämläpparna*. Det är stämläpparna som skapar tonen i rösten. Då man säger en vokal eller en tonande konsonant kan man känna att struphuvudet vibrerar.

När man andas som vanligt är stämläpparna helt öppna så att luften kan passera. Men när man ska säga en ton förs de samman så att de lätt berör varandra. När man då andas ut tvingas luften att passera mellan stämläpparna, vilka börjar vibrera och skapar en ton i luften. Detta kallas *fonation* eller tonbildning. Ju mer man spänner stämläpparna, desto högre ton får man. För att det ska bildas en ton är det viktigt att stämläpparna bara lätt berör varandra, är de för hårt slutna kan luften inte passera — man får en blockering. Som jag nämnt här ovan har forskare funnit att stamning ofta är förknippad med onormalt kraftiga muskelsammandragningar i struphuvudet (Freeman & Ushijima 1978; Shapiro & DeCicco 1982).



Tvärsnitt av struphuvudet. Den vänstra figuren visar stämbanden i läge för fonation (tonbildning), och den högra visar hur stämbanden kan pressas samman vid ansträngning eller blockering (efter Fink & Demarest 1978).

Struphuvudet och stämbanden har inte endast till uppgift att skapa ljud, en annan uppgift är att fullständigt kunna stänga luftstrupen. Låt oss göra ett experiment. Om du nu sitter på en stol, fatta med händerna om stolsitsen, vid sidorna om dig och försök dra stolsitsen upp mot kroppen så hårt du kan. Dra riktigt hårt — ta i! Känn vad som händer i kroppen när du tar i ordentligt. Hur känns det i magen, ryggen, stjärten och bröstet? Om du tagit i ordentligt är jag övertygad om att du spänt hela bålen, uppifrån och ner. Vad händer med andningen,

struphuvudet och läpparna? Troligen håller du andan. Strupen är inte bara spänd, den är antagligen fullständigt stängd. Även läpparna är antagligen sammanpressade. Varför gör du på detta viset?

Det du just upplevt kallas *Valsalva-mekanismen*. Namnet har den fått efter en italiensk anatom, Anton Valsalva, som levde i början av 1700-talet. Valsalva-mekanismen innebär att bålens muskler spänns, stjärten kniper ihop och struphuvudet stängs. Avsikten är att bålen ska bli så stabil och styv som möjligt när man utför ett tungt arbete, så att man får maximal kraft. Muskeln i struphuvudet, läpparna, magen och stjärten är sammankopplade; om man spänner en av dessa muskler kan spänningen lätt sprida sig till de övriga.

Parry studerade detta fenomen på sig själv, genom att filma sina egna stämbandsrörelser med hjälp av fiberoptik genom näsan. Han upptäckte att när han spände sätesmusklerna eller magmusklerna så stängdes stämbanden helt. Men när han slappnade av i sätet så slappnade också struphuvudet av och stämbanden öppnades (1994, s. 32). Valsalva-mekanismen är alltså delvis automatisk, men man har viss viljemässig kontroll över den. Om man lyfter något tungt kan man medvetet bestämma sig för att inte stänga struphuvudet.

Det är inte bara stämbanden som kan orsaka blockeringar; tungan kan pressas för hårt mot gommen och läpparna kan pressas mot varandra och blockera luftflödet. Enligt Parry är även blockeringar orsakade av tunga och läppar en följd av Valsalva-mekanismen.

Valsalva-mekanismen används inte bara när man ska anstränga sig, den används också när man måste hålla tyst. Ett typiskt exempel är en antilop på savannen: när den misstänker någon fara stannar den upp, håller andan, lyssnar och spänner musklerna för att snabbt kunna fly. Även människor reagerar på samma sätt. Om du blir skrämdd slutar du antagligen att andas, stänger struphuvudet, och spänner musklerna. Ökad muskelspänning är en medfödd reaktion på både rädsla och frustration.

Ett barn som stammar med upprepningar kanske blir frustrerat över sina talproblem. Barnet känner press att prestera bättre och anstränger sig för att inte stamma. Att anstränga sig medför att spänningen ökar. Barnet börjar känna rädsla och obehag inför vissa situationer. Det ligger nära till hands att spänningen ökar så att Valsalva-mekanismen aktiveras — struphuvudet stängs och barnet får en blockering. Blockeringen leder till att talrädslan förstärks, spänningen stiger, blockeringarna kommer oftare — en ond cirkel har startat.

Ju oftare barnet får blockeringar, ju mer inlärt blir beteendet — Valsalva-mekanismen aktiveras lättare och lättare. Man kan säga att det skapas en inlärd *stamningsreflex*. När man får ett avbrott i talet aktiveras ett helt paket av inlärd, automatiserade beteenden. Magen, bröstet, halsen och munnen spänns, struphuvudet stängs och man kanske försöker komma ur blockeringen genom att blunda och nicka med huvudet. Allt eftersom åren går förändras stamningen och nya beteenden läggs till stamningsreflexen. På detta sätt kan stamningen växa till ett stort problem.

William Parry har också utvecklat en talträningssmetod, *Valsalva-kontroll*, som är baserad på denna teori. I kapitlet om talträning i del IV kommer jag att ta upp en del principer från Parrys metod.

Stamning och personlighet

Har stammare några särskilda personlighetsdrag?

I USA på 1930-talet började man se på stamning ur ett psykologiskt perspektiv. Tidigare hade stamning främst betraktats som ett medicinskt problem. Från 1930-talet och framåt har det gjorts mängder med personlighetsstudier på stammare. Resultaten har varit något motstridiga, men man har inte funnit att stammares personlighet avviker på något speciellt sätt från andras. Det finns inte stöd i forskningen för att stamning skulle vara ett neurotiskt problem (se s. 000). Charles Van Riper skrev följande: "Några av de mest normala och välanpassade personer vi någonsin har mött har varit stammare ..." (1973, s. 212)

När man vill undersöka om personligheten orsakar stamning är det viktigt att studera personligheten hos barnen innan de börjar stamma. Det är naturligt att stamning i viss mån påverkar personlighetens utveckling — den som har en svår stamning blir kanske blygare och mer tillbakadragen än han skulle varit om han inte hade stammat. Dock är det inte blygheten som i det fallet orsakat stamningen — den är en följd av stamningen.

Man har också försökt mäta om stammare har ett känsligare och mer labilt nervsystem än andra, men man har inte hittat några säkra skillnader. Vid ett försök mätte man hjärtfrekvensen efter att försökspersonen blivit skrämmd av en oväntad smäll. Inga skillnader mellan stammare och icke-stammare hittades (Bloodstein 1975, s. 110). Stammare verkar *inte* vara mer nervöst lagda än andra.

Man har alltså inte funnit någon "stammarpersonlighet", bortsett från att stammare har en tendens till att vara blyga och tillbakadragna, vilket dock ligger i problemets natur. Men många psykoanalytiker och vissa forskare har dock tyckt sig se vissa särskilda personlighetsdrag hos en del stammare, även om det inte visats vid de större undersökningarna. Kan det ligga något i det? Stamning verkar ha att göra med hjärnans funktionssätt och organisation, vilken t.ex. kan påverka begåvning i matematik. Man kan därför inte utesluta att det också kan finnas neuropsykologiska orsaker som kan göra att vissa personlighetsdrag är vanligare bland dem som stammar.⁵

Det är naturligt att ett liv med svår stamning kan påverka personligheten och t.ex. ge sämre självförtroende, men forskningen har inte funnit att det är personligheten i sig som orsakar stamningen.

Traumatiska händelser

En vanlig föreställning är att stamning börjar när ett barn blir skrämt eller råkar ut för en olycka, dvs. vid en traumatisk händelse. Stämmer det? Stamningsforskaren C. W. Starkweather skriver följande: "Alla barn talar mindre flytande under perioder av spänning — vid flyttningar eller byte av skola, vid föräldrarnas skilsmässa, eller då en familjemedlem avlidit" (1987b, i Peters och Guitar 1991, s. 57, min översättning). Andra händelser som kan skapa ökad spänning är t.ex. att ett syskon föds.

⁵ För dem som är intresserade av tänkbara kopplingar mellan personlighetsdrag och tinninglobernas funktion hänvisar jag till Kolb 1991, s. 453, s. 618-620 och Obler & Fein 1988, s. 387-395. Detta är en intressant fråga för framtida forskning.

Vid en undersökning av 19 stammare fann man att 11 av dem kunde berätta om stressfyllda omständigheter i samband med att deras stamning började (Sermas och Cox 1982, s. 143—145). Det handlade om en alkoholmissbrukande och våldsam far, en brännskada med hett vatten osv. Dessa berättelser är dock ofta osäkra eftersom de bygger på minnesbilder. Började stamningen i direkt samband med händelsen? Hade barnet stammat redan innan? Denna typ av berättelser kan ofta vara efterhandskonstruktioner, varför det är svårt att värdera dem vetenskapligt.

Om man utgår från William Websters hypotes (se s. 000, 000—000) är det dock möjligt att chock och stark stress skulle kunna vara en bidragande orsak till stamning. Men om man granskar vanliga barns liv kommer man antagligen att finna traumatiska händelser hos de flesta, utan att de började stamma. För barn med anlag för stamning kan uppväxtens normala stress och frustrationer vara tillräckliga för att skapa talproblem. Barn med lätt anlag för stamning kanske börjar stamma om uppväxten medför ovanligt stor psykisk belastning. Det är alltså tänkbart att traumatiska händelser kan vara utlösande faktorer för barn med anlag för stamning. Det är dock sällan meningsfullt att grubbla över om en enskild händelse varit utlösande. Man kan aldrig säkert utröna orsakssambanden och dessutom vet man inte om barnet skulle ha börjat stamma i vilket fall som helst.

Stamning och intelligens

Undersökningar har visat att stammare som grupp har något lägre resultat vid intelligenstest än icke-stammare. Andra undersökningar har däremot visat att stammare som går i stamningsterapi har över genomsnittlig intelligens (Andrews m.fl. 1983, s. 229). Slutsatsen blir att stamning i sig själv inte har någon koppling till intelligensen.

Min personliga erfarenhet av stammare är att påfallande många har talang för matematik och tekniska ämnen. Som jag nämnt tidigare har det funnits många mycket begåvade personer som stammat, t.ex. Newton, Aristoteles, Darwin, Churchill, Alan Turing och Beppe Wolgers.

Del III. Om behandling av stamning

Behandlingsmetoder — översikt

Detta kapitel är en översikt över olika sätt att behandla stamning hos vuxna och ungdomar. Jag kommer kortfattat att diskutera de olika metoderna, medan en mer ingående diskussion om för- och nackdelar följer i nästa kapitel. I bokens sista del, "Att arbeta med sin stamning", kommer jag att ta upp hur man praktiskt kan använda principer från olika behandlingsmetoder.

Historik

Stamning är ett problem som troligen är lika gammalt som människans förmåga att tala, och lika länge har man antagligen försökt behandla det på olika sätt. Ett av de äldsta vittnesbörden om stamning kommer från en 3 300 år gammal stentavla från Kanaan, sedermera Palestina. På stentavlan finns en bön till Gud, "El", om befrielse från stamning: "Oh El, jag ber att Du ska avlägsna källan till detta lidande" (Fibiger, i Bäckefjord 1993, s. 2).

I primitiva religiösa kulturer låg det antagligen nära till hands att betrakta stamning som tecken på att man var besatt av en ond ande. Man kan bara fantisera om vilka fasansfulla andeutdrivande behandlingar som stammare genomlidit under årtusendena!

De gamla grekerna hade nått fram till ett mer rationellt tänkande, men vetenskapen var fortfarande bristfällig. Hippokrates, "läkekonstens fader", levde på 400-talet före Kristus och ansåg att stamning berodde på att tungan var för torr. Han rekommenderade behandling som skulle ta bort överskottet av "svart galla" ur kroppen (Boberg & Kully 1989).

Den grekiske politikern Demosthenes stammade själv och är känd som historiens första exempel på framgångsrik stamningsterapi. Han brukar nämnas som antikens störste vältalare! Demosthenes stammade sedan barndomen, men eftersom han kom från en välbärgad familj fick han ändå studera juridik och retorik (vältalighet). När hans far dog kom Demosthenes under förmyndare, vilken förvägrade honom arvet efter fadern. Denna orättvisa gav Demosthenes drivkraft till att förbättra sitt tal. När han blev gammal nog stämde han förmyndaren i domstol efter domstol, och till slut fick han rätt till arvet. Dessvärre var det mesta av förmögenheten redan förskingrad, men rättegångarna hade gett Demosthenes något annat — en lust att tala offentligt och att göra karriär som talare!

Hans först politiska tal gick inte bra. Man avbröt honom och skrattade åt hans underliga och spända sätt att tala. Demosthenes blev mycket nedslagen av det bemötande han fick. Trots att han förberett sitt tal mer än någon annan talare så lyssnade man inte till honom. Hans vänner uppmuntrade honom dock och menade att han hade talang, men han måste träna sin uthållighet och sin kropp för att klara de hårda tagen på offentliga möten. Demosthenes visste vad han ville och förelade sig själv ett rigoröst träningsprogram med övningar för att utveckla sin självdisciplin och talförmåga.

Han byggde ett underjordiskt arbetsrum där han ostörd kunde träna sin röst och talekonst. Där övade han gester och kroppsspråk framför spegel. Han höll långa tal med småsten i munnen³³. Han deklamerade verser medan han sprang uppför backar. När det var oväder

³³Enligt historikern Alf Henriksson hade Demosthenes en sten i munnen för att han hade hål i gommen (gomspalt). Stenen skulle alltså använts för att tätat hålet i gommen, inte för att råda bot på stamningen, vilket ofta har hävdats (1993, s. 94).

deklamerade han poesi på stranden och försökte överrösta vågorna. Han var verkligen målmedveten.



Demosthenes på stranden

Förutom alla dessa övningar förbättrade han sitt självförtroende och sitt sätt att tala genom att konversera så mycket som möjligt med andra människor och studera deras sätt att uttrycka sig. För att bemästra sin blyghet rakade han en gång av sig halva sitt skägg — så att folk skulle stirra på honom! Till slut kom den dagen då han verkligen var en stor talare som fick publiken att lyssna. Demosthenes förberedde sina tal mycket noga och kunde sedan hålla dem perfekt; däremot undvek han fortfarande att tala oförberett.

Demosthenes många år av talproblem hade skapat ett stort uppdämt behov av att tala offentligt — vilket tyvärr kom att bli hans fall! Han höll patriotiska och upphetsande tal som ledde Athens invånare till flera misslyckade strider mot den Makedoniska stormakten. Till slut valde Demosthenes att ta gift för att undvika att bli tillfångatagen (Newark 1981, s. 24—28; Henriksson 1993, s. 94).

Jag tror att vi i dag kan ha mycket att lära av historien om Demosthenes. Han hade ett mål han ville nå, och i stället för att ge upp när han misslyckades så gjorde han vad som krävdes för att nå målet. Nu menar jag inte att alla stammare ska sträva efter att bli politiker eller att tala perfekt, men Demosthenes målmedvetenhet och självdisciplin kan vara ett föredöme.

Demosthenes övningar påminner till stora delar om de övningar som också används i dag inom vissa former av stamningsterapi. Han tränade sin självdisciplin och sin kontroll över talorganen så att han kunde säga det han ville på det sätt han ville. Men det är också typiskt för stamning att den inlärda taltekniken fungerar bäst när man har haft möjlighet att träna vad man ska säga. Då kan man koncentrera sig på att medvetet styra talet. Vid oförberett tal och vid debatter blir det genast svårare, eftersom man då måste tänka så mycket på vad man ska säga att det blir svårt att medvetet styra talorganen.

En annan lärdom man kan dra från denna historia är att *vad* man säger är minst lika viktigt som *hur* man säger det. Demosthenes pratade så mycket att han blev tvungen att ta gift!

En mer sentida motsvarighet till Demosthenes är Winston Churchill, den store politikern som inspirerade engelsmännen med sina berömda tal under andra världskriget. Det har diskuterats om han verkligen stammade, men hans skollärare lär ha skrivit följande kommentar om den unge Winston: "På grund av sin stamning bör han avrådas från att försöka följa i sin faders politiska fotspår." Churchill tränade med olika talövningar för att förbättra sitt tal, och som vuxen stammade han inte mycket. Men för Churchill, liksom för Demosthenes, var det viktigt att noggrant förbereda sina tal.

Under de senaste århundradena har i princip alla former av behandling provats på stamning. Under medeltiden användes t.ex. medicinska behandlingar som lavemang, läkande örter, diet osv. Under 1800-talet verkar de flesta läkare ha betraktat stamning som ett kroppsligt problem, beroende på felfunktion hos tal- eller andningsorganen, eller hos nervsystemet. En del läkare började operera tungorna på stammare, vilket antagligen minskade stamningen — så länge stammaren hade ont och var tvungen att tala oerhört försiktigt! Ända in på 1950-talet har man i Skandinavien klippt av tungbandet på stammare! (Fibiger, i Bäckefjord 1993)

Klassisk övningsbehandling

Den viktigaste trenden på 1800-talet var utvecklingen av olika övningsmetoder, s.k. klassisk övningsbehandling. Det fanns en oerhörd mångfald av övningsmetoder: andningsträning, rytmträning, "att talsjunga" osv. Man arbetade med att bygga upp förmågan till normalt tal; den stammade skulle lära sig att kontrollera talet med hjälp av olika tekniker. En del av den klassiska övningsbehandlingen var antagligen bra och seriös. Många av de tekniker som används i modern stamningsterapi har sina rötter i den klassiska övningsbehandlingen. Men tyvärr fanns det också mycket som inte var bra. I bl.a. USA växte det upp många oseriösa, kommersiella "stamningsskolor" i början av 1900-talet. Man tränade tekniker som kunde ge flytande tal i träningssituationen, men resultaten var ofta kortvariga och många kände sig misslyckade när de inte klarade av att använda teknikerna i vardagen. (Bloodstein 1975, s. 303—304)

Redan 1846 gav den tyske läkaren Schmalz följande råd till dem som stammar:

- 1) Djupa in- och utandningar innan man börjar tala, bl.a. för att uppnå psykiskt lugn och eftertanke innan talet börjar.
 - 2) Inga ansträngda (spända) rörelser med andnings- eller talorganen.
 - 3) Man bör tala med djup röst.
 - 4) Långsamt tal.
 - 5) Börja tala först när lungorna är fulla med luft, för att få tillräckligt med luft för en djup röst.
 - 6) Luften ska drivas ut med bukmuskeln (diafragman), man ska uppleva att rösten skapas i strupen, inte i artikulationsorganen.
 - 7) Uppmärksamheten ska flyttas från artikulationen till rösten.
 - 8) Tonklangen i talet ska vara framträdande.
 - 9) Fraserna ska uttalas utan avbrott.
- (Smith 1955, s. 193)

Dessa råd från 1846 stämmer förvånansvärt väl överens med vad många moderna stamningsterapeuter rekommenderar!

Under slutet av 1800-talet utvecklade Hermann Gutzmann, Berlin, ett övningsprogram som fick stort inflytande på den klassiska övningsbehandlingen. Han ansåg att samordningen av andning, fonation (stämbandston) och artikulation (munrörelser) inte fungerade hos stammare, och programmet bestod därför av övningar för att träna dessa funktioner (Preus 1987, s. 115). Gutzmann menade att dessa talövningar även påverkade de psykologiska problemen på ett gynnsamt sätt. I Sverige utgavs 1911 en övningsbok för stammare, baserad på Gutzmanns metod.

I Danmark utvecklade Svend Smith under 1950-talet sin s.k. Accentmetod, där han kombinerade olika tal- och röstövningar på ett sätt som även ansågs ha viss psykoterapeutisk effekt (Preus 1987, s. 117). I dag används Accentmetoden i stor omfattning i Sverige när det gäller behandling av röstproblem, däremot används den sällan som direkt stamningsbehandling. De nutida danska företrädarna för Accentmetoden, främst Kirsten Thyme-Frøkjær, menar dock att metoden har god effekt även som stamningsterapi.

De olika övningsmetoderna dominerade svensk stamningsterapi in på 1960-talet, och även senare har många praktiserat dem. Tyvärr hade övningsbehandlingen en tendens att urarta när den användes av personer som saknade tillräcklig kunskap. Många som stammar har i dag minnen av "talfröken" i skolan som t.ex. masserade dem på magen och lät dem ligga på en brits och andas. Det hjälpte inte mycket.

Redan på 1930-talet började den klassiska övningsbehandlingen i USA utsättas för hård kritik från dem som hade en mer psykologiskt inriktad syn på stamning. Kritikerna hävdade att man bara arbetade på ytan, att man inte tog hänsyn till de psykologiska aspekterna, och att man inte tog med föräldrar och omgivningen i behandlingen. Man menade att snabba förbättringar leder till snabbt återfall och därmed skapar en känsla av misslyckande hos den stammande. Övningsbehandlingen har också kritiserats för att ha flytande tal som mål, vilket enligt kritikerna är en orealistisk målsättning som leder till besvikelse.

Något som också kom att påverka stamningsterapins utveckling var andra världskriget. Övningsbehandlingen i Sverige byggde på tyska traditioner, och av naturliga skäl bröts denna influens av kriget. Efter kriget hade Tyskland kommit i vanrykte och all inspiration hämtades i stället från USA.

En stor del av kritiken har troligen varit befogad, men jag tror att man tyvärr slängde ut barnet med badvattnet — även de delar av den klassiska övningsbehandlingen som var bra dränktes av den svepande kritiken. Idéer från den klassiska övningsbehandlingen har dock tagits upp igen i ny form på 1960-talet och framåt, framför allt i Nordamerika och Australien, inom den vetenskapliga ramen för beteendeterapi. (Jag återkommer till dessa metoder under rubriken "Flyt-träning".)

Naturmetoden

En av de få klassiska övningsmetoder som finns kvar i Sverige i dag är den s.k. Naturmetoden, vilken har rötter i Dresden, Tyskland, och har mycket gemensamt med den tyska traditionen från Schmalz och Gutzmann. I Sverige har Naturmetodens främsta företrädare varit talpedagogen Olga Tengelin, Mariestad.

Man arbetar med att på olika sätt lära in ett naturligt fungerande tal. En central del i metoden är att lära sig använda bukandning och s.k. bukstöd — andningen ska ha sitt stöd i den raka

bukmuskeln, i en punkt nedanför naveln. Andra viktiga aspekter är: avspända muskler i talorganen, rätt tonbildning (fonation och resonans) och samordning av tal- och andningsorganen. (Tengelin 1983)

Jag har talat med några personer som provat Naturmetoden hos Olga Tengelin och de är klart positiva. Jag tror att Naturmetoden är ett positivt exempel på den klassiska övningsbehandlingen, där man på ett förnuftigt sätt lär stammaren att tala bättre. För att lära sig metoden bör man gå i personlig behandling hos en erfaren terapeut, Naturmetoden har inte fått någon större spridning i Sverige, men den verkar ha mycket gemensamt med en del av de nyare metoderna för flyt-träning som jag kommer att presentera längre fram.

Psykotterapi vid stamningsbehandling

Ordet psykotterapi kommer av grekiskans *psykhe*: själ (eller egentligen andedräkt); och *therapeia*: behandling, vård. Man kan alltså säga att psykotterapi betyder vård av själen. En modern definition är: "användning av psykologiska metoder för att hjälpa människor att komma till rätta med psykiska, psykosomatiska och psykosociala störningar och problem" (Egidius 1983). Det är dock vanligt att man begränsar användningen av ordet psykotterapi till behandling som utförs av särskilt utbildade och av Socialstyrelsen legitimerade personer: psykotterapeuter, psykologer och psykiatrer.

Många kanske har en föreställning om att psykologi och psykotterapi är något enhetligt, att det bara finns en sorts psykologi. Psykologi är dock ett lika mångfacetterat begrepp som t.ex. politik; socialism är inte samma sak som liberalism, och på samma sätt finns det mängder av olika psykologiska skolor med olika åsikter. De två mest inflytelserika skolorna har varit psykoanalysen och behaviorismen.

Psykoanalys

Under 1900-talets första decennier började allt fler bli kritiska till de övningsmetoder som erbjöds. I stället ville man söka problemets "orsak" — en psykologisk syn på stamning började sprida sig.

Psykiatern Sigmund Freud började utveckla psykoanalysen i Wien under slutet av 1800-talet (för diskussion av den psykoanalytiska teorin, se s. 000—000). Utmärkande för den psykoanalytiska teorin är att man betonar betydelsen av de omedvetna drifterna och önskningarna. Freud menade att varje tanke och handling har ett syfte, en avsikt som kan tolkas. Om beteendet eller tanken verkar irrationell beror det, enligt Freud, bara på att man inte känner till dess omedvetna orsak. Psykoanalysen utvecklades till en metod för att klarlägga de omedvetna orsakerna till tankar och handlingar, främst med hjälp av s.k. fria associationer, där patienten fritt och ocensurerat ska berätta för psykoanalytikern allt som kommer upp i medvetandet.

Enligt den psykoanalytiska teorin är stamning symtomet på en neuros, en omedveten känslokonflikt med rötter i den tidiga barndomen. Man menar att stamningen kan tolkas symboliskt och därmed antas den avslöja något om den stammande personens omedvetna konflikter. Klassisk psykoanalys innebär en mycket långvarig, tidskrävande och kostsam behandling; den kräver kanske 4—5 samtal per vecka under 3—5 år (Cullberg 1989, s. 374).

Det finns dock uppgifter om att Freud själv inte ansåg att psykoanalys var lämplig som behandling för stammare. Han lär privat ha sagt att "den psykoanalytiska metoden varken

erbjuder insikt eller hjälp i problemet" och "att han hade slutat behandla stammare eftersom han inte haft framgång i ett enda fall" (Van Riper 1973, s. 146, min översättning). Det finns dock en del rapporter om framgångsrik behandling av stamning med psykoanalys (Van Riper 1973, s. 146), men det verkar som om dessa fall är sällsynta. Sammanfattningsvis verkar det inte finnas mycket stöd för att psykoanalys skulle ha någon större effekt på stamning.

Freuds bristande tilltro till psykoanalysens lämplighet som stamningsbehandling hindrade dock inte hans efterföljare från att försöka hitta stamningens "kärna". Under hela 1900-talet har olika psykoanalytiska teorier om stamning presenterats, och psykoanalys i olika former har varit en ganska vanlig behandlingsmetod för stamning, särskilt under 1940- och 1950-talet. Slutsatserna från den moderna stamningsforskningen ger dock inte stöd för psykoanalytikernas syn på stamning.

Behaviorism och beteendeterapi

Under 1800-talets andra hälft började många olika former av psykologi att utvecklas. Jag har nämnt psykoanalysen och Freud, men han var långt ifrån ensam på arenan. Medan Freud arbetade med att tolka omedvetna motiv, fanns det andra som menade att en vetenskaplig psykologi endast kan syssla med mätbara fenomen. En företrädare för detta synsätt var John B Watson som 1913 i USA utropade *behaviorismen*³⁴ som en psykologisk riktning (Egidius 1977).

Watson studerade beteendet hos människor och djur, framför allt hos råttor. Människan betraktades som en "svart låda": man kan studera hur hon beter sig, men kan inte mäta vad som händer i hennes psyke. Behavioristerna är mest kända för sina inlärningsteorier om s.k. klassisk och operant betingning (se s. 000 och 000—000).

Att minska rädsla — systematisk desensibilisering

Behaviorismen har fått omfattande användning, såväl inom psykoterapi som stamningsterapi, under benämningen *beteendeterapi*. Personer som har irrationell ångest och rädsla, t.ex. för spindlar eller hissar, behandlas genom s.k. systematisk desensibilisering (fobiträning). Metoden går ut på att man under avslappning ska föreställa sig det man är rädd för, så att man på så sätt vänjer sig vid det som känns skrämmande. Man börjar med det som känns minst skrämmande, t.ex. att se en liten spindel på avstånd, för att sedan fortsätta med "hemskare" saker, som att en riktig spindel går på ens hud. (På sidorna 000—000 tar jag upp "mental träning", vilket kan ses som en variant av systematisk desensibilisering.)

De som trott att stamning skulle kunna botas genom avslappning och systematisk desensibilisering har tyvärr blivit besvikna. Van Riper menade att det är skillnad mellan rädslan för t.ex. spindlar och rädslan för stamning: rädslan för stamning är en realistisk rädsla som är baserad på en förväntan, skapad av de kommunikationsproblem den stammande upplevt tidigare (1973, s. 56). De flesta som stammar klarar inte av att vara lugna och avslappnade i de situationer de fruktar. Men även om systematisk desensibilisering inte "botar" stamning, vore det fel att säga att metoden saknar effekt. Det finns många rapporter om att behandlingen har minskat stamningen såväl i frekvens som svårighetsgrad. Metoden verkar dock inte vara lika effektiv för alla stammare — en del visar dramatiska förbättringar

³⁴Behaviorism: av engelskans "behavior" = beteende

medan andra knappast påverkas alls (Van Riper 1973, s. 54—57). Jag tror att systematisk desensibilisering (mental träning) kan vara en värdefull del i ett program för stamningsbehandling: avslappning och minskad rädsla kan göra det lättare att våga prova skrämmande situationer och kan underlätta träningen av taltekniker.

Att förändra ett beteende — operant betingning

En annan form av beteendeterapi är *operant betingning*. Behandlingsmetoden fungerar i princip på samma sätt som dressyr av djur: man uppmuntrar önskvärda beteenden och/eller "bestraffar" oönskade beteenden. Inom stamningsterapi har principerna för operant betingning använts i många former, särskilt vid behandling av barn.

Flytande tal kan uppmuntras genom att terapeuten säger "bra" och eventuellt ger barnet en pollett som sedan kan växlas in mot något som barnet vill ha. När barnet stammar kan terapeuten säga "stopp, säg det flytande". "Bestraffning" av stamning kan också göras med s.k. "time-out", vilket innebär att stammaren inte får tala en viss tid efter det att han stammat. Vid stamning trycker terapeuten på en knapp som ger en tonsignal under t.ex. 5 sekunder; tonen innebär att det inte är tillåtet att tala (Costello Ingham 1993, s. 39). Pausen kan utnyttjas till att släppa på spänningarna och att "gå ner i varv". Man har rapporterat goda resultat av operant betingning för stammande barn (Ryan 1994).

Denna typ av operant betingning har såvitt jag vet inte använts i Sverige, kanske för att dess principer strider mot den dominerande s.k. icke-undvikandeterapi. Enligt dess synsätt är det fel att belöna flytande tal och bestraffa stamning. Många terapeuter känner sig också främmande inför det de upplever som "mekanisk dressyr". Psykiatern Johan Cullberg skriver dock följande:

Dessa ifrån djurdressyren så välkända metoder har väckt stark oro hos många på grund av deras inslag av manipulation och "förtingligande" av människan. Jag tror dock oron ofta är litet överdriven. En betydligt starkare och mer genomgripande operant betingning når oss alla dagligen genom massmedierna och i skolan. (1989, s. 378)

Om en talterapeut ska lära ut ett nytt talbeteende till en person som stammar kan man dock knappast undvika att använda principer från operant betingning, även om man inte använder den benämningen. När talterapeuten berömmar ett visst beteende och påpekar "felaktiga" beteenden så är det egentligen operant betingning man arbetar med.

Operant betingning innebär att man höjer motivationen för att utföra ett visst beteende. Att träna ett nytt talbeteende kan ofta kännas tråkigt och oinspirerande — man har helt enkelt svårt att hålla motivationen uppe. Operant betingning är ett sätt att öka motivationen för talträning. Jag tror att användning av principerna för operant betingning är viktiga vid all form av stamningsterapi.

Effekterna av operant betingning kan eventuellt förklaras med William G. Websters hypotes (se s. 000, 000—000). Belöningar eller bestraffningar har effekten att motivationen höjs, vilket sannolikt innebär att vänster hjärnhalva aktiveras. Ökad aktivering av vänster hjärnhalva skulle enligt Websters hypotes ha en stabiliserande effekt på talfunktionen och därigenom minska stamningen.

Olika former av psykoterapi i dag

Jag har här ovan tagit upp de två teoretiska huvudriktningarna i 1900-talets psykologi: psykoanalysen och behaviorismen. Men ända sedan 1800-talet har det funnits en rik flora av olika teorier och terapier, och särskilt sedan 1960-talet har utbudet av terapiformer blivit minst sagt brokigt. Det finns i dag hundratals olika psykologiska behandlingsformer, mer eller mindre seriösa, och det är inte lätt att veta vad de innebär. Att ge en täckande översikt över dagens psykoterapiformer är en uppgift som ligger utanför ramarna för denna bok, men jag vill ändå beröra några olika former.

Samtalsterapi

När man talar om psykoterapi menar man oftast samtalsterapi. Jag har här ovan berört den psykoanalytiska teorin och den klassiska psykoanalytiska behandlingen. Klassisk psykoanalys används numera i ganska liten omfattning, bl.a. på grund av de mycket höga kostnaderna och den långa behandlingstiden, men psykoanalysen har ändå till stor del påverkat den moderna samtalsterapin. Under 1900-talet har psykoanalysen utvecklats i en mängd olika varianter som kan skilja sig ganska mycket från ursprunget. Som ett sammanfattande begrepp för alla dessa riktningar med rötter i psykoanalysen talar man om *psykodynamisk terapi*, vilket innebär terapi där man på olika sätt arbetar med de tankar och känslor, ofta omedvetna, som man menar styr vårt handlande. Så gott som all samtalsterapi som bedrivs i dag har psykodynamisk grund, men terapin kan variera avsevärt beroende på den enskilda terapeutens synsätt. Många terapeuter arbetar inte strikt efter någon speciell teori, utan mera efter "allmän psykologi", och tar även hänsyn till biologiska faktorer m.m.

När det gäller samtalsterapi kan två poler särskiljas, där man har olika mål med terapin. På den ena änden av skalan finns *insiktsterapi*, vilket innebär att man arbetar med att avtäcka och tolka omedvetna motiv, minnen och konflikter. På så sätt menar man att klienten ska få insikt i de neurotiska problemens orsaker. Insiktsterapi handlar alltså till stor del om att gå tillbaka i historien och se hur man påverkats av sin bakgrund. De som menar att stamning är ett symptom på en omedveten psykisk konflikt förespråkar insiktsterapi vid stamningsbehandling.

På den andra änden av skalan finns *stödterapi*, vilket innebär att man stödjer klienten så att han eller hon kan må och fungera bättre, t.ex. genom bättre självförtroende. Vid stödterapi kan man bl.a. arbeta med att förändra de föreställningar som skapar problem för klienten, t.ex. att klienten är rädd för att prova olika saker. Man ägnar sig mer åt nuet och framtiden än åt historien. En av de viktigaste aspekterna i all samtalsterapi är att man får "tala av sig" — verbalisera — känslor och konflikter. Att inför en annan människa uttrycka sina problem i ord "kan ha samma effekt som att tända ljuset i barnkammaren när det spökar. Mycket blir enklare och ofarligare" (Cullberg 1989, s. 369).

Insiktsterapi är en form av terapi som endast bör utföras av personal med särskild psykoterapiutbildning (eller av personer i handledd utbildning). En slags informell stödterapi är däremot något som alla logopeder, kuratorer etc. ägnar sig åt, även om de inte kallar det stödterapi. Oavsett om man väljer att arbeta direkt med stamningsbeteendet eller om man arbetar med samtal kan man inte undvika att påverka patienten psykologiskt. En del logopeder har också kompetens att arbeta med mer omfattande stödterapi, men det är framför allt en uppgift för psykologer eller psykoterapeuter.

Den norske stamningsforskaren Alf Preus diskuterar olika former av psykoterapi och refererar bl.a. till den tjeckiske foniatern Seeman:

I likhet med flera andra europeiska auktoriteter skiljer Seeman mellan den stora och den lilla psykoterapin. Med den stora psykoterapin tänker han först och främst på psykoanalysen. Den stora psykoterapin kan nog minska ångest och depressioner, men den ändrar inte mycket på själva stamningen. Den lilla psykoterapin, som är oskiljaktigt förbunden med övningsbehandlingen, är däremot enligt Seemans mening grunden för all behandling. Dess huvuduppgift är att förändra stammarens personlighet: uppfostra till självdisciplin, lugn och behärskning. Övningsbehandlingen blir ett slags verktyg för psykoterapin, [...], hävdar Seeman. Hans synpunkter på detta stämmer, som vi senare ska se, helt överens med Van Ripers. (Preus 1987, s. 111, min översättning)

Det Seeman benämner stora och lilla psykoterapin överensstämmer med det jag kallat insikts- och stödterapi. Seemans mening är alltså att insiktsterapi kan vara aktuell om man har särskilda problem som gör det motiverat, men för behandling av själva stamningen är det stödterapi som gäller. Han menar också att stödterapi kan bedrivas i samband med övningsbehandling — övningsbehandlingen är ett verktyg som bidrar till att förändra den stammandes personlighet.

Teckningar och rollspel

Samtalsterapi bygger på det talade ordet, men psykoterapi kan även bedrivas via andra kommunikationskanaler, t.ex. genom s.k. *bildterapi* och *psykodrama*. Genom teckningar och rollspel kan känslor och problem utforskas och bearbetas. Dessa alternativa kommunikationsvägar kan vara särskilt intressanta om man har svårt att uttrycka sig via talet. (Eikeland 1994) Bildterapi och psykodrama kan användas såväl för insiktsterapi som stödterapi.

Kognitiv terapi

Kognitiv terapi är en metod som utvecklades av den f.d. psykoanalytikern Aaron Beck under 1970-talet. Ordet *kognitiv* betyder att terapin inriktar sig på att förändra tankar och föreställningar. Man menar att varje människa har vissa grundantaganden som bestämmer hur hon tolkar verkligheten och reagerar i olika situationer. En person som t.ex. har grundantagandet "jag är värdelös", tolkar verkligheten från den utgångspunkten. Om andra människor visar brådska tolkas det som att man inte är viktig för dem. I kognitiv terapi provar man om föreställningarna stämmer med verkligheten, och om det finns andra sätt att tänka och handla. Man kan se kognitiv terapi som en form av stödterapi: man arbetar inte så mycket med historien, i stället är man mer praktiskt inriktad på situationen här och nu.

De senaste åren har principer från kognitiv terapi alltmer börjat användas vid stamningsterapi, framför allt i Nordamerika. Mental träning, som tas upp på s. 000—000, kan ses som en variant av kognitiv terapi.

"Känslofrigörande" metoder

De senaste decennierna har det vuxit fram en brokig flora av s.k. känslofrigörande metoder, t.ex. gestaltterapi, psykodrama, primalterapi, frigörande andning och olika metoder för massage. Det är svårt att kortfattat beskriva dem, eftersom de skiljer sig ganska mycket från varandra, men några grundidéer verkar de ha gemensamt. Metoderna bygger bl.a. på tanken att negativa känslor och konflikter kan lagras i kroppen och/eller i psyket. Förespråkarna för detta synsätt brukar mena att man behöver frigöra sig från det man samlat på sig sedan barndomen.

Många av de känslofrigörande terapierna kan säkert vara värdefulla, men jag tror att de ofta marknadsförs med väl stora ord och kan väcka förhoppningar som de inte kan infria. Bland alternativterapeuterna finns troligen ganska många som har mycket goda avsikter och god vilja, men för lite av verkliga kunskaper. Gestaltterapiens skapare, Fritz Perls, varnade mot slutet av sitt liv för "tron på att genom snabba och 'påtändande' behandlingar komma till psykisk hälsa och sinnlig medvetenhet. Han menade att enstaka känslogenombrött inte kan ersätta den långa och mödosamma vägen mot psykisk växt" (Cullberg 1989, s. 377).

Icke-undvikandeterapi

Icke-undvikandeterapi (engelska: non-avoidance therapy) är den behandlingsform som helt dominerat den svenska stamningsterapi de senaste decennierna. Den har sina rötter i universitet i Iowa i USA, där man på 1930-talet var pionjärer inom stamningsforskningen. Vid den tiden hade det i USA börjat sprida sig ett allmänt intresse för "mentalhygien" och psykologi.

Charles Van Riper och Wendell Johnson var två av de första studenterna med inriktning på stamning vid universitetet i Iowa. De var båda stammare och hade mycket dåliga erfarenheter av den klassiska övningsbehandlingen vid de kommersiella "stamningsskolorna". De menade att den bara var en tillfällig krycka att luta sig mot, och att snabba förbättringar av stamningen ofrånkomligt skulle följas av snabbt återfall. Som en reaktion på de negativa erfarenheterna började de utveckla en terapimetod som arbetade direkt med att minska talrädslan och undvikandet av stamning. Samtidigt skulle man minska talsvårigheterna genom att gradvis modifiera stamningen, dvs. lära sig att stamma på ett mjukare sätt. Genom att studera och analysera sin stamning skulle man bli medveten om vad man gjorde för fel, och vad man skulle göra i stället. Det fanns också tankar om att stamningen har kroppsliga orsaker, och att man därför inte kan få bort den utan i stället måste lära sig att leva med den.

Detta nya synsätt kan formuleras på följande sätt: "Fortsätt att stamma. Men lär dig att göra det utan rädsla och utan att skämmas, och med minsta möjliga 'talavvikelse' (abnormality)" (Bloodstein 1975, s. 308). Man ville att stammaren skulle få distans till stamningen, kunna tala öppet om den och våga stamma öppet. För att minska rädsla och undvikanden arbetade man mycket med de situationer som stammaren var rädd för, t.ex. att gå och handla på stan.

På 1930-talet kom också idén om "negativ träning". Principen var att man medvetet skulle utföra den oönskade vanan, alltså stamma frivilligt, för att få stamningen under medveten kontroll. Genom att stamma frivilligt skulle rädslan minska, man skulle känna att man själv styrde talet och inte behövde undvika att stamma. Dock visade det sig i de flesta fall omöjligt att helt få bort rädslan för stamning, och även om rädslan försvann visade det sig att mycket av stamningen fortfarande fanns kvar. Det räckte alltså inte att bara arbeta med att minska rädslan, man måste också arbeta med att förändra talet. (Bloodstein 1975, s. 307—311)

Wendell Johnson

Wendell Johnson menade att talrådsan var kärnan i stamningsproblemet och att det egentligen inte fanns någon fysisk orsak till stamning. Enligt hans sätt att se var stamning resultatet av att stammaren försöker undvika att stamma. Vägen till normalt tal var att sluta undvika att stamma. Han menade att stammaren inte alls skulle lära sig att få "kontroll" över sitt tal — själva begreppet kontroll var något han ogillade. Johnson menade att stammarnas problem berodde på att de tänkte för mycket på sitt tal och att de i stället skulle sträva efter att tala mer spontant. För Johnson var frivillig stamning ett sätt minska sina egna perfektionskrav på talet och sluta att bry sig om stamningen. Samtidigt var frivillig stamning också ett sätt att lära sig ett lättare sätt att stamma på. Några decennier senare slutade dock Johnson att använda frivillig stamning i sin terapi. (Bloodstein 1975, s. 311—313)

Johnson framhöll språkets och ordens betydelse för hur vi tänker och handlar. Han reagerade på att stammare t.ex. brukade säga "mitt struphuvud stängs när jag stammar" i stället för "jag stänger mitt struphuvud när jag stammar". Johnson menade att stammaren måste inse att det är han själv som gör saker så att han stammar. Stamning är inte någonting som bara "händer", hävdade Johnson, stamning är något som stammaren "gör" (Bloodstein 1975, s. 312—313). Detta tänkande har i hög grad influerat svensk stamningsterapi. Stammaren ska lära sig att han är ansvarig för sitt beteende och att det är han själv som "gör" stamningen. En följd av detta resonemang är att det är mycket viktigt för stammaren att studera exakt vad han gör när han stammar, t.ex. med hjälp av spegel eller bandspelare. På så vis menar man att stammaren kan upptäcka vad han "gör" för att hindra sig själv från att tala normalt.

Personligen anser jag att denna idé har skapat stor förvirring. Forskaren och terapeuten Marcel Wingate har skrivit följande:

Det är mer realistiskt att förstå det här problemet [stamning] som någonting som händer. Man kan inte meningsfullt förstå stamning som någonting man gör — om man inte är beredd att tala på samma sätt om andra handlingar, som t.ex. att snubbla, gäspa, hicka eller darra. (Wingate 1976, s. 326—327, min översättning)

Men även om stamning är något som "händer" kan stammaren medvetet göra saker för att påverka stamningen — man behöver inte vara ett hjälplöst offer. Många som gått i stamningsterapi har fått inpräntat i ryggmärgen att det är fel att kontrollera talet, och att man i stället bör eftersträva mindre kontroll. Denna föreställning har skapat en tveksamhet inför talträning som enligt min mening har försvårat för många stammare att på ett konstruktivt sätt förändra sitt talbeteende. Kontroll är faktiskt inget fult ord.

Charles Van Riper

Charles Van Riper är antagligen den person som haft störst inflytande på stamningsterapi under 1900-talet. I Sverige har hans terapi blivit grunden för de flesta logopeders stamningsterapi, även om den har modifierats och blandats med inslag från andra terapier. Van Riper har gjort banbrytande insatser under ett långt liv som terapeut och forskare, och betraktas av många som den stora auktoriteten på stamning. Han var dock själv medveten om problemet med att han sattes på piedestal; han lär ha sett sig själv som ordförande i "Anti-Van-Riper-sällskapet".

Van Riper arbetade efter icke-undvikandeterapiens grundprinciper: att minska talrådsan och undvikanden och att modifiera stamningen. Målet var inte att få bort stamningen, utan i stället var målet "flytande stamning" (Bloodstein 1975, s. 314). Begreppet flytande stamning

kan dock vara lite förvirrande eftersom flytande stamning i praktiken låter likadant som flytande tal, om man lärt sig tekniken perfekt. Bakgrunden till detta språkbruk är icke-undvikandeterapins filosofi: man ska inte undvika att "stamma", men man ska göra stamningen lättare. Tekniken går i korthet ut på att man ska byta ut sin hårda spända stamning mot den mjuka och lätta s.k. flytande stamningen, vilken karaktäriseras av följande egenskaper:

- stammaren ska långsamt arbeta sig igenom varje ljud i det stammade ordet
- övergångarna mellan ljuden ska vara gradvisa och mjuka
- hela det stammade ordet ska vara nedsaktat, alla ljud och ljudövergångar ska vara förlängda
- kontakterna mellan talorganen (tunga, läppar etc.) ska vara avspända och lätta (Peters & Guitart 1991, s. 190—191)

Även Van Riper använde frivillig stamning, främst i "mentalhygieniskt syfte" för att minska rädsla och undvikande. Han märkte dock att det fanns vissa problem med frivillig stamning: ibland, särskilt i stressfyllda situationer, tenderar den mjuka frivilliga stamningen att bli spänd och ofrivillig (Bloodstein 1975, s. 314—315).

Van Riper menade att det är viktigt att arbeta med stammarens negativa attityder och negativa känslor, som t.ex. talrädsla och skamkänslor, för att sedan kunna förändra stamningsbeteendet. Stammaren ska bli mindre känslig för sin stamning och för lyssnarnas eventuella reaktioner på stamningen — han ska "hårdas" och bli tuffare när det gäller stamningen. Genom att konfronteras med sin stamning och genom att våga tala i situationer man tidigare undvikit, menade Van Riper att talrädslan kan minska.

Van Ripers terapiprogram kan delas upp i fyra olika faser: 1) identifikation, 2) desensibilisering, 3) modifiering, 4) stabilisering.

Identifikation (att analysera)

Stammaren studerar och analyserar sin stamning och sina tankar och känslor kring stamningen. Huvudsyftet är att stammaren ska bli medveten om vad han gör och vad han ska förändra.

Desensibilisering (att våga — härdning)

I denna fas arbetar man med att minska talrädsla och skamkänslor. Stammaren uppmuntras att tala öppet om stamningen med vänner och bekanta, och att göra sådant som han tidigare varit rädd för, t.ex. att ringa telefonsamtal. Frivillig stamning kan användas för att avdramatisera problemet.

Modifiering (att förändra stamningsbeteendet)

Modifiering innebär att man ska lära sig att stamma mjukare och lättare: "att stamma flytande". Van Riper använde tre olika steg för att lära ut flytande stamning: 1) "stamningsbyte", 2) "stamningsupplösning", 3) "förberedelse".

Stamningsbyte (cancellation). Vid stamningsbyte stannar man upp och tar en paus efter det man har stammat på ett ord. I pausen ska man spänna av och därefter säga ordet mjukt, långsamt och avspänt.

Stamningsupplösning (pull-outs). När man upptäcker att man stammar på ett ord ska man sakta ner och säga resten av ordet mjukt och långsamt. Man löser upp stamningen utan paus.

Förberedelse (preparatory set). När man känner att man kommer att stamma på ett ord ska man säga ordet mjukt, avspänt och långsamt.

Van Ripers tekniker används alltså endast på de ord som man stammar på, eller som man tror att man kommer att stamma på. Teknikerna används inte för att förändra talbeteendet som helhet.

Stabilisering (att befästa det nya beteendet)

Syftet med stabiliseringsfasen är att permanenta de framsteg som man uppnått i de tidigare faserna — det är lätt att råka ut för bakslag. Stammaren ska lära sig att själv planera sin träning; han ska bli sin egen terapeut. Ett annat mål är att det nya stamningsbeteendet ska automatiseras så att man inte behöver tänka så mycket på hur man ska göra. (Peters & Guitar 1991, s. 190—198)

Joseph Sheehan

En annan amerikansk terapeut som haft stort inflytande på stamningsterapi i Sverige är Joseph Sheehan. Hans syn på stamning och stamningsterapi bygger till stor del på Johnsons och Van Ripers synsätt. Sheehan menade att stamningen uppstår som en konflikt mellan viljan att tala och viljan att undvika att tala. Med detta synsätt blir huvudmålet för behandlingen att minska talrädslan och undvikandet av talsituationer (se s. 000 om Sheehans orsaksteori).

Under terapins första fas betonas att man ska acceptera sig själv som stammare (vilket dock inte innebär att man ska acceptera att stamningen ska vara lika svår i framtiden). Man arbetar med att hålla god ögonkontakt då man talar, och att man ska tala öppet om stamningen med vänner och bekanta. Man ska studera stamningen, stamma frivilligt och lära sig stamma öppet och mjukt.

Sheehan har troligen blivit mest känd för sin isbergsliknelse. Han liknade stamningen vid ett isberg, där den hörbara stamningen bara är toppen på isberget. Den stora delen ligger under vattenytan och syns inte. Det som ligger under ytan, den "inre stamningen", är enligt Sheehan bl.a. talrädsla, skuld- och skamkänslor och undvikande av talsituationer. Denna liknelse används även som ett argument för icke-undvikandeterapi och en psykologisk syn på stamning. Sheehan ansåg att det inte är någon mening att försöka ta bort den yttre hörbara stamningen, som man gjorde inom den klassiska övningsbehandlingen, eftersom den största delen av stamningen, enligt isbergsliknelsen, ligger dold under ytan. I stället skulle man "smälta isberget underifrån". (Preus 1987, s. 138—139)

Jag anser dock att isbergsliknelsen kan vara förvillande och missledande. Fysikens lagar gör att ca 9 procent av ett verkligt isberg sticker över vattenytan, medan 91 procent är dolt. Liknelsen skulle alltså innebära att stammare har osynliga problem som är 10 gånger så stora som de synliga och hörbara problemen. Det är här mycket viktigt att påpeka att förhållandet

mellan delen över och delen under ytan varierar oerhört mycket mellan olika stammare. Om människor börjar tro att varje hörbar stamning motsvaras av ett 10 gånger större psykiskt problem så har man verkligen misslyckats i pedagogiken.

Isbergsliknelsen kan också vara missledande som modell för terapi. Det är säkert sant för de flesta stammare att stamningen minskar om talrädslan försvinner, men bl.a. Van Ripers erfarenheter har visat att en stor del av den hörbara stamningen oftast kvarstår. I de flesta fall kan man alltså inte "smälta bort" hela stamningen genom att arbeta med den dolda delen av isberget. Dessutom har erfarenheter från stamningsterapi visat att talrädsla och undvikanden oftast minskar när den hörbara stamningen minskar. Det kan alltså knappast vara fel att arbeta med isberget från två håll.

Icke-undvikandeterapins väg till Sverige

1956 reste den danske talpedagogen Victor Bloch till Kanada för att arbeta med stamning vid en psykiatrisk klinik i Toronto, där man arbetade på ett sätt som var nytt för nordiska talpedagoger. Arbetssättet hade sin grund i icke-undvikandeterapin, men präglades också av psykoanalytiska idéer. På kliniken behandlades bara de stammare som ansågs vara "psykiatriska fall". Man menade inte att stamningen måste bero på psykologiska faktorer, men man ansåg att "den äkta stammaren i varje fall sekundärt är en neurotiker" (Bloch 1958).

Chefen på kliniken, Ernest Douglas, stammade själv och var en passionerad motståndare till den klassiska övningsbehandlingen. Douglas såg "klassisk talundervisning som rena giftet för primära stammare: 'Den består i att lära patienterna konster och knep för att maskera sin stamning' " (Bloch 1958). Enligt Douglas var det viktigaste att stammande barn fortsatte att stamma med s.k. primär stamning (mjuka upprepningar), och inte försökte dölja eller minska sin stamning med olika beteenden. Om ett barn i t.ex. 8-årsåldern slutade stamma betraktade Douglas det som att barnet var i färd med att maskera sin stamning — och därmed bli en sekundär stammar på väg in i neurosen.

Douglas var mycket strikt och betraktade alla sätt att minska stamningen som "knep" och undvikandebeteenden. Även sådana metoder som att tala långsamt, att andas in djupt, glidande intonation eller att slappna av förkastades som försök att smita undan. De patienter som genom tidigare klassisk övningsbehandling lärt sig behärska dessa tekniker uppmanades att i stället ge fritt utlopp för stamningen i form av mjuka upprepningar.

Terapin påminde till stora delar om Van Ripers program, men var en avsevärt beskare medicin. Kärnan i terapin var att inte dra sig undan det man fruktar, utan tvärtom söka upp det. I Douglas terapi skulle stammaren "utvidga sin stamningsrepertoar", och både lära sig svårare och lättare sätt att stamma på. Vid en övning skulle patienten göra en paus på fem sekunder efter att han hade stammat, och därefter stamma på samma ord igen, på ett annat sätt. Den annorlunda stamningen behövde inte vara mjukare eller "bättre", men den skulle vara annorlunda. Denna övning ansågs så krävande att patienten "bara" skulle träna den en timme dagligen.

Victor Bloch hade själv arbetat med klassisk övningsbehandling i Danmark och var i början lätt tveksam till Douglas nya terapi. Han menade att den klassiska övningsbehandlingen och "Kanadametoden" kunde komplettera varandra, och att de olika arbetssätten troligen passade olika stammare. Bloch började dock använda den kanadensiska metoden i Danmark och utvecklade det som kallats "acceptmetoden". Stammaren skulle lära sig att stamma öppet och utan ångest. Acceptmetoden kan snarast betraktas som en form av psykoterapi. Det handlar

om att lära stammaren att leva med ett problem som man antar att man inte kan göra mycket åt. I acceptmetoden ingår också att arbeta för att omvärlden ska acceptera stamning som en normal variant av tal (Preus 1987, s. 139). Den svenske psykologen Hans Danielsson, som själv stammade, började arbeta efter acceptmetoden och i en artikel från 1973 ger han en inblick i hur han resonerade:

Genom att anamma acceptideologins uppfattning, att man riskerade att göra stammaren ännu olyckligare, om man tillämpade klassisk talundervisning på honom, fick jag en godtagbar anledning, tyckte jag, att sluta försöka lära mina patienter att tala bra. Jag skulle i stället övergå till att rätt och slätt vara en samtalspartner.

Efter att ha fattat det beslutet kunde jag med en känsla av stor lättnad återvända till mitt arbete hösten 1962. Nu behövde jag inte längre ikläda mig rollen som talpedagog. En roll som fått mig att känna mig löjlig och otillräcklig. Nu skulle jag vara samtalsterapeut, eller psykoterapeut, om man så vill. [...] Så ingen behöver väl förvåna sig över att jag var storbelåten över rollbytet och att jag lovprisade acceptideologierna och deras kritik av klassisk talundervisning. (Danielsson 1973)

Ikke-undvikandefilosofin har förmodligen inte någonstans fått ett så kraftigt genomslag som i Norden — under 1970- och 1980-talen blev den helt dominerande. Men även om Van Riper ofta framhålls som den store föregångsmannen har den nordiska terapin haft mer gemensamt med "Kanadametoden" och acceptmetoden än med Van Ripers arbetssätt. Tyngdpunkten har hamnat på den första halvan av Van Ripers program, kartläggning och hårdning, medan förändringen av talet ofta har kommit i skymundan:

I Sverige har man ända sedan introduktionen [av ikke-undvikandeterapin] varit mer inriktad på att komma tillrätta med de stammandes undvikandebeteenden än på att arbeta med flytande stamning. Detta har bl.a. fört med sig att man på sina håll ansett att allt tekniskt arbete med stamning varit tecken på undvikanden. Detta har inte varit regel, men en ibland framförd åsikt. Ord som "knep", "trick" etc. har fått en mycket dålig klang. Begrepp som "teknik" (i betydelsen talteknik) har både fört med sig attraktion och misstänksamhet. Man har varit orolig för att utnyttjandet av talteknik skulle komma i stället för den attitydinriktade terapin, speciellt om taltekniken kommer in (för) snabbt i det terapeutiska arbetet. (Lundberg & Sederholm 1987)

Men även under de senaste decennierna har det funnits svenska logopeder som framhållit vikten av att arbeta med förändring av talet. Ett exempel är Lennart Larsson som redan 1978 skrev: "Det är ju inte frågan om något antingen — eller, utan både — och! Att våga *och* förändra, inre *och* yttre stamning." (1988a, s. 29)

1954 bildades Plus-klubben i Stockholm av stammare som var besvikna och frustrerade över det begränsade resultat som uppnåtts genom olika terapier. År 1962 översatte och distribuerade föreningen Victor Blochs artikel över hela landet. Många talterapeuter reagerade i början negativt mot P-club och "accept-idéerna", som man tyckte innebar en total resignation inför stamningen. Det verkliga genombrottet för ikke-undvikandeterapin i Sverige kom först 1975, då P-club arrangerade en nordisk kongress i Jönköping (Edenby 1993).

När jag själv började vara aktiv i P-club i början av 1980-talet rådde en mycket stark inriktning på acceptmetoden. De senaste åren har dock intresset för talteknik ökat starkt och det har blivit en större öppenhet för olika sätt att arbeta, vilket jag ser som mycket positivt.

"Flyt-träning"

På 1960- och 1970-talen började terapeuter i bl.a. USA och Australien att ta upp delar av den klassiska övningsbehandlingen igen. Fast nu gjorde man det inom den vetenskapliga ramen för inlärningsteori och beteendeterapi. Man inriktade sig på att förändra beteendet: att minska stamningen och öka flytet. Däremot arbetade man inte så mycket med talrädsla och negativa känslor — man menade att rädsla och undvikanden försvinner när flytet i talet förbättras. På engelska kallas detta arbetssätt för *fluency shaping*, vilket jag har översatt till "flyt-träning". Detta synsätt kan ses som en motpol till icke-undvikandeterapin, där man främst arbetar med att minska rädsla och undvikanden — man arbetar med stamningen från var sitt håll.

Vid icke-undvikandeterapi arbetar man med att studera stamningen och förändra sättet man stammar på; man fokuserar alltså själva stamningen. Vid flyt-träning bryr man sig inte så mycket om själva stamningsbeteendet — man menar att det inte är så intressant att veta vad man gör för fel, det viktigaste är att lära sig hur man gör rätt. I stället för att försöka förändra själva stamningen arbetar man med att förändra hela talbeteendet, alltså även de ord man inte stammar på.

Inom flyt-träningen finns det många olika metoder och arbetssätt, t.ex. rytmkontroll med metronom, maskerade brus i hörlurar, operant betingning, nedsatt tal, andningskontroll etc. Det är alltså mycket stor skillnad mellan olika flyt-träningsmetoder, men det man vanligen menar med "flyt-träning" är de metoder som arbetar med olika former av nedsatt mjukt tal.

"Långsamt förlängt tal"

Ett typexempel på flyt-träning är metoden *prolonged speech* — "förlängt tal". "Förlängt" syftar på att ljuden i talet ska förlängas; man ska alltså sänka taltempot. Prolonged speech är grunden till de flesta program för flyt-träning. Englands stamningsförening, *The Association for Stammerers*, kallar sin variant av metoden för *slow prolonged speech*. Föreningen har gett ut ett häfte och ett kassettband där de beskriver arbetssättet och ger exempel på hur man tränar. Taltekniken vid "långsamt förlängt tal" bygger på fem olika aspekter:

- 1) *Sakta ner*. Att sänka taltempot är centralt i nästan alla metoder för att minska stamning. Man börjar träna med mycket långsamt tal, så långsamt att det låter onaturligt, för att efterhand öka och variera hastigheten så att det låter normalt.
- 2) *Ta pauser*. Pauser är viktiga: de ger tid för andning, minskar känslan av att man måste tala snabbt, och ger tillfälle till avspänning.
- 3) *Ett mjukt talflöde*. Vid normalt tal hänger orden och ljuden samman i en mjuk kedja, de vävs in i varandra. När man stammar är det vanligt att man inte binder samman orden och ljuden ordentligt, utan i stället försöker säga varje ord separat, vilket ger ett hackigt tal. ("Mjukt talflöde" är ungefär detsamma som i andra metoder kallas "koartikulation", "samartikulation" eller "kontinuerlig fonation".)
- 4) *Mjuka kontakter*. "Kontakter" syftar på att olika talorgan — läppar, tunga, gom, tänder — rör vid varandra när man ska säga en konsonant. När man stammar är det vanligt att dessa kontakter blir för hårda och spända, vilket kan resultera i blockeringar. Man ska i stället göra alla kontakter i munnen så mjuka och avspända som möjligt.

5) *Förlängning*. Att förlänga ljud, särskilt vokaler, kan ge ett mjukare flyt i talet. Att förlänga vissa ljud extra mycket blir detsamma som att variera hastigheten — att ibland gå ner väldigt långsamt.

Det är mycket intressant att notera likheterna med Van Ripers instruktioner för "flytande stamning" (se s. 000). Den enda egentliga skillnaden är att Van Riper menade att denna talteknik endast ska användas på de stammade orden, medan "långsamt förlängt tal" innebär att tekniken används på hela meningarna.

Taltekniken "långsamt förlängt tal" kräver arbete, den är inte något man lär sig behärska på några få timmar eller dagar. I instruktionen hävdas att arbetet kräver uppmärksamhet under minst ett år. Man ska börja träna metoden i enklast tänkbara situationer, dvs. när man är ensam eller tillsammans med en terapeut (eller tillsammans med en träningsgrupp). Därefter kan man stegvis använda tekniken i allt svårare situationer. Grundträningen består i att läsa högt ensam, ca 10—20 minuter två gånger om dagen. (Slow prolonged speech, AFS, u.å.)

Träningen går ut på att man ska träna det nya beteendet så mycket att det "sitter i ryggmärgen". Först då kan man använda tekniken i stressigare situationer. Det räcker alltså inte med att veta hur man ska göra, man måste "överträna" beteendet. (De flesta kommer dock inte att sluta stamma helt, även om de tränar mycket. Men träningen kan ge ett avsevärt bättre tal och en ökad säkerhet i talsituationer.)

I andra varianter av prolonged speech poängteras även *gentle onset* — "mjuk start". Det syftar på att man ska starta talet glidande, utan att pressa samman stämbanden för hårt. Mjuk start är ett sätt att minska risken för stämbandsblockeringar.

I internationellt perspektiv har olika former av prolonged speech troligen varit den vanligaste behandlingen för stamning ända sedan 1970-talet (Ingham 1990, s. 93), särskilt i Australien, USA och Storbritannien.

Jag har i tidigare kapitel beskrivit DAF, "fördröjd hörselåterkoppling", som en metod att minska stamningen. DAF fungerar så att man hör sin egen röst i hörlurar, men med en liten fördröjning — det låter ungefär som ett eko. För att man ska kunna tala med DAF måste man sänka talhastigheten. Ju större fördröjning i hörlurarna, desto långsammare måste man tala. Det sätt man talar på när man använder DAF är samma talteknik som prolonged speech:

... det har nu upptäckts att den verksamma variabeln när det gäller att minska stamning inte är DAF, utan prolonged speech, och att prolonged speech kan åstadkommas utan DAF-apparat. (Costello Ingham 1993, s. 30, min översättning)

Många terapeuter använder dock fortfarande DAF som ett hjälpmedel för att lära ut prolonged speech.

"Stamningsfritt tal"

Stamningsterapin i Sverige har sedan 1970-talet dominerats av icke-undvikandeterapin, vilket inneburit att flyt-träning inte använts i någon större omfattning. Ett undantag är dock logopeden Åke Byström, Linköping, som i början av 1980-talet introducerade en amerikansk metod för flyt-träning, skapad av George Shames. Metoden kallas "Stutter-Free Speech" (SFS) eller "stamningsfritt tal". Namnet på metoden har upplevts som provocerande av dem

som förespråkar icke-undvikandeterapi; Krister Larsson, som själv arbetar med metoden, förklarar namnet på följande sätt: "Kort sagt är stamningsfritt tal ett mål att sträva mot, inte någonting vi påstår kan uppnås. Enligt vårt sätt att se på saken kan man lära sig att kontrollera sin stamning, inte få bort den. ... Höga mål bör sättas upp för att på så sätt åtminstone komma en bra bit på väg." (1992, s. 1)

I Linköping har SFS tränats i gruppform inom Östergötlands stamningsförening sedan mitten av 1980-talet. Gruppen, som också arbetar med projekt av olika slag, kallar sig numera TALAkademin. Shames ursprungliga metod har här modifierats och kallas därför "Stamningsfritt tal — Östgötamodellen". Metoden har många likheter med slow prolonged speech, men det finns också en del som skiljer. Man lägger framför allt vikten vid två aspekter, *tempokontroll* och *koartikulation*:

1) *Tempokontroll*. Man tränar att tala med nedsaktad talhastighet och använder tre olika hastigheter. Först tränas de olika hastigheterna var för sig, men därefter övergår man till tempoväxlingar, dvs. variation av talhastigheten för att på så sätt få ett mer levande och naturligt tal. Just tempoväxlingarna och arbetet med att skapa ett levande tal är något som framhålls som centralt i metoden. Växlingen mellan långsamt, kontrollerat tal och snabbare, mer spontant tal, antas också fungera som en positiv förstärkning av det stamningsfria talet.

2) *Koartikulation*. Koartikulation handlar om att göra mjuka övergångar mellan de olika ljuden och orden, och är ungefär detsamma som "mjukt talflöde" i slow prolonged speech. Shames har också kallat denna aspekt för "kontinuerlig fonation" (fonation=stämbandston).

När man har lärt sig behärska tempo och koartikulation arbetar TALAkademin också med många andra aspekter på ett bra tal: andning, frasering, pausering, röstläge, röststyrka, röstkvalitet, variation, kroppsspråk, ögonkontakt, att visa känslor osv. För att förbättra självförtroendet arbetar man ofta med olika uppgifter och mål — att våga mera. Man tränar också på muntlig framställning, att hålla föredrag, osv. Även om målsättningen är att få ett bättre tal och stamma mindre poängterar TALAkademin "att man har ju rätt att stamma fastän man använder 'stamningsfritt tal'".

William H. Perkins

Den amerikanske stamningsforskaren och terapeuten William H. Perkins började sin bana med att arbeta med psykoanalys men har sedan övergått till att arbeta direkt med talet. Han har utvecklat ett omfattande terapiprogram, baserat på prolonged speech.

Perkins menar att stammare har en medfödd begränsning i förmågan att tala flytande, och därför behöver lära sig en kompenseringsteknik för att förbättra flytet. Den första och viktigaste tekniken är reducerad talhastighet. De sex andra är frasering (korta fraser), mjuk start av fraserna, mjuka kontakter, luftig och mjuk röst, och "blending" (oavbrutet luftflöde under hela frasen). Terapin går ut på att i terapirummet skapa ett tal som låter normalt, och att sedan stegvis överföra det till vardagslivet.

Enligt Perkins är det viktigt för stammaren att förändra attityder och känslor kring talet för att talförändringarna ska bli bestående, men han arbetar inte med att stammaren ska härdas för att tåla stamningen, vilket man gör vid icke-undvikandeterapi. I stället försöker han ge framgångsrika upplevelser av flyt-tekniken, för att visa för stammaren att han kan använda kontrollerat flyt i vilken situation han vill, oavsett hur rädd han är. Perkins anser att de positiva erfarenheterna minskar stammarens negativa attityder och känslor inför sitt tal. En

förutsättning för att det ska lyckas är dock, enligt Perkins, att stammaren slutar att undvika de ord och ljud han varit rädd för.

En intressant del av Perkins terapi är hans sätt att förbereda stammarna på återfall till stamningsbeteendet. När terapin närmar sig sitt slut uppmanar han klienterna att sluta använda den teknik de lärt sig, tills de fallit tillbaka och börjat stamma igen. Då uppmanas klienterna att börja träna tekniken igen för att få tillbaka förmågan till kontrollerat flyt. De ska lära sig att de själva kan träna upp sitt flyt om de faller tillbaka i gamla mönster. (Peters & Guitar 1991, s. 202—207)

Einer Boberg

Einer Boberg och Deborah Kully har utvecklat terapiprogrammet "the Comprehensive Stuttering Program". Man arbetar med treveckors intensivterapi vid sitt institut i Kanada. Programmet är inriktat på att lära klienterna tekniker för att de ska kunna kontrollera sitt tal. Man arbetar med andningen, mjuk start av rösten, artikulationen och sänkt talhastighet. Men också med att minska talrädsla och undvikanden, och att förbättra självförtroendet och de sociala färdigheterna. En modifierad variant av programmet används även för barn. Boberg och Kullys program har rönt stor uppmärksamhet och är enligt min mening ett av de absolut intressantaste terapiprogrammen i dag.

Datorstödd talträning

För att effektivisera och underlätta talträningen har en del terapeuter börjat utnyttja datorer som träningshjälpmedel. En pionjär på området var Ronald L. Webster, USA, som har utvecklat terapiprogrammet Hollins Fluency System, vilket är ett treveckors program för intensivterapi (tidigare kallat "Precision Fluency Shaping Program"). Webster började forska om stamning under 1960-talet. Hans inriktning var att så noggrant som möjligt studera vilka lagar som styr själva stamningsbeteendet och hur beteendet kan påverkas. Den terapi han utvecklade är en form av prolonged speech, men det centrala är att lära sig att starta rösten (stämbandstonen) på ett mjukt och avspänt sätt. Webster menar att stammare använder stämbanden på fel sätt — de stänger dem för hårt och för snabbt.

Ett svårighet med träning av "mjuk start" är att det är svårt att känna vad man gör med stämbanden. Webster har därför utvecklat ett datorhjälpmedel som analyserar stammarens tal och visar om han gör rätt eller fel. Fördelen med denna dator är, enligt Webster, att datorn bedömer stammarens beteende mer exakt än det mänskliga örat kan göra, samtidigt som terapeuterna avlastas en stor del av det enahanda och tidskrävande teknikerarbetet.

Vid Websters institut bedrivs en stor del av stamningsterapin med datorhjälp. Datorn instruerar stammaren och bedömer beteendet. Under de tre veckor som terapin pågår tränar stammaren sitt tal i ca 100 timmar. Det handlar alltså om en massiv träningsdos för att förändra beteendet. En viktig del av terapin består i att föra över det inlärdas talbeteendet till vardagslivet, bl.a. genom telefonsamtal och personliga kontakter med olika affärsidkare. (Webster 1979; Webster 1985)

Websters metod har inte använts i Sverige, men Lars Åfeldt (redaktör för tidskriften Plus) fick vid ett besök i USA 1987 tillfälle att prova "röstdatorn", och i en artikel beskriver han den som "ett mycket kraftfullt och ändamålsenligt instrument" (Åfeldt 1989, s. 4). Datorsystemet är dock endast tillgängligt vid Websters institut i USA och finns inte att köpa.

En forskargrupp i Israel har dock utvecklat ett avancerat datorsystem, "Dr. Fluency", som säljs till allmänheten (men priset är tyvärr ganska högt). Systemet är baserat på en vanlig persondator och är avsett att användas såväl vid talkliniker som i stammarnas hem. I datorprogrammet finns lektioner för inläring av flytskapande tekniker som förlängda stavelser, rätt andning, mjuk start och mjuka övergångar mellan ljuden. Programmet ger instruktioner och övningar för t.ex. 20 minuters daglig träning. Jag har ännu ej haft tillfälle att prova detta program, men det verkar intressant. Det skulle kunna utgöra ett värdefullt stöd för terapeuter som arbetar med talträning, och kunde underlätta för dem som stammar att regelbundet träna hemma. Datorer kommer sannolikt att ha en viktig roll vid talträning i framtiden.

Courtney Stromsta: Koartikulationsträning

Den amerikanske forskaren och terapeuten Courtney Stromsta har haft stort inflytande på stamningsterapi i Sverige. Som ung gick han i stamningsterapi hos Van Riper och senare forskade han vid samma universitet, men deras syn på stamningsterapi kom att skilja sig åt.

Stromsta menar att stamning orsakas av en brist i hjärnans kontroll av talet, vilket leder till felaktig *koartikulation*. Terapin går ut på att träna koartikulationen, dvs. att binda ihop ljuden bättre. Man ska förbereda sig för att säga det andra ljudet i ordet innan man uttalar det första ljudet. Exempel: Om man ska säga "soppa" ställer man först in munnen för att säga "o", därefter säger man ordet och "gör det första ljudet som en *kraftig, medveten rörelse* in i och igenom de följande ljuden" (Stromsta 1986, s. 127). I början av terapin ska man träna att säga varje ord på det sättet, därefter vartannat ord, vart tredje osv. Man kan sedan använda tekniken på det första ordet i varje fras. Tanken är att förmågan till koartikulation ska förbättras och att detta beteende ska bli allt mer automatiserat. I början tränar man med att säga det andra ljudet högt, men när man lärt sig tekniken räcker det att man tyst formar ljudet innan man säger det.

Stromstas terapi är en form av flyt-träning, men den skiljer sig ganska mycket från prolonged speech. För Stromsta är talhastigheten inte så central, men han menar att om man ska lära sig ett nytt beteende är det naturligtvis lättare att göra det sakta. Stromsta betonar inte heller att man ska använda mjuk start eller mjuka kontakter, utan i stället menar han att första ljudet ska sägas med en kraftfull rörelse framåt mot efterföljande ljud.

Grundregeln är alltså att man ska förbereda munnen för det andra ljudet i ordet, men vid vissa ljudkombinationer bör man i stället förbereda sig för det tredje (eller det fjärde) ljudet i ordet (Stromsta 1986, s. 129). Det är möjligt att man i praktiken inte behöver krångla till det så mycket, men ska man följa Stromstas instruktioner noggrant blir det faktiskt ganska invecklat.

N.N.T. — Nedsaktade Normala Talrörelser

N.N.T. betyder Nedsaktade Normala Talrörelser³⁵ och är en av de i Sverige mest använda talteknikerna vid stamningsterapi. N.N.T. verkar dock inte vara något enhetligt begrepp, det finns olika varianter. Den variant som troligen använts mest är en ganska enkel teknik: man

³⁵"Nedsaktade Normala Talrörelser" är en svensk översättning av det amerikanska "Slow-motion normal speech". Många i Sverige tolkar förkortningen N.N.T. som "Naturligt Nedsaktat Tal", men detta var troligen inte den ursprungliga betydelsen.

tränar helt enkelt på att sänka talhastigheten, tala mjukt, och att binda ihop de olika ljuden. Ibland talar man även om att "sikta framåt" i ordet — "att koartikulera" (dvs. göra mjuka övergångar mellan ljuden). Denna enklare form av N.N.T. kan ses som en variant av "prolonged speech" (se s. 000—000).

Logoped Lennart Larsson skiljer mellan "förberedd N.N.T." och "direkt N.N.T.". Förberedd N.N.T. är nästan identisk med Stromstas koartikulationsträning (se ovan), och Larsson anger också Stromsta som upphovsman. Direkt N.N.T. är en enklare variant som innebär att man hoppar över förberedelsen av det andra ljudet, men man gör första ljudet i ordet "som en långsam, kraftig rörelse in i andra ljudet, mjukt" (Larsson, u.å). Psykologen och stamningsterapeuten Anders Lundbergs beskrivning av N.N.T. överensstämmer i stort sett med Larssons "direkta N.N.T." (Lundberg 1985, s. 35—36). En nyansskillnad mellan förberedd N.N.T. och Stromstas teknik är att vid N.N.T. framhålls att rörelsen ska vara långsam och mjuk, vilket Stromsta inte poängterar.

De flesta logopeder i Sverige arbetar i dag enligt icke-undvikande-filosofin, vilken står i motsättning till idéerna om flyt-träning. Det kan då vara förvånande att Stromstas metodik och en variant av prolonged speech har införlivats i terapin. Det verkar ha funnits en utbredd missuppfattning i Sverige om att Stromsta skulle arbeta med icke-undvikandeterapi. Av Stromstas skrifter framgår dock tydligt att hans metod måste räknas till flyt-träningen, och att han tar avstånd från icke-undvikandefilosofin och en psykoterapeutisk syn på stamningsbehandling³⁶ (Stromsta 1986, s. 115—116, 127, 136, 148—149). Lennart Larsson presenterar N.N.T. som en metod för att arbeta förebyggande med stamningen. Att denna form av flyt-träning har införlivats med icke-undvikandeterapin tyder på att gränsen mellan de olika arbetssätten inte är så skarp som man skulle kunna tro.

Operant betingning av flytande tal

Jag har tidigare diskuterat metoder för operant betingning under rubriken "Psykoterapi vid stamningsbehandling", se s. 000. Bruce Ryan och Janis Costello Ingham är två av de mest kända föreläsarna för dessa metoder som såvitt jag vet inte används i Sverige. Vid behandling av stammande barn använder de i första hand enbart operant betingning, utan några särskilda taltekniker. Operant betingning innebär helt enkelt att man uppmuntrar det beteende man vill få mer av, och ger en negativ reaktion på det beteende man vill ha mindre av. Vid behandlingen börjar man med att barnet ska säga enstaka ord. Om barnet säger ordet flytande belönas det med att terapeuten säger "bra" och eventuellt ger barnet en pollett som senare kan växlas in mot något barnet vill ha. Om barnet stammar på ordet säger terapeuten t.ex. "stopp, säg det flytande". Därefter ökar man stegvis längden och svårighetsgraden på barnets yttranden tills man kommit till vanlig konversation i vardagslivet. (Peters & Guitar 1991, 259—268)

Man har rapporterat goda resultat vid behandling av barn med denna metod (Ryan 1994). Det är intressant att man vid denna metod inte arbetar med någon särskild talteknik, utan att barnet får använda sitt naturliga tal.³⁷

³⁶Stromsta har bekräftat denna inställning vid brevväxling 1994. Orsaken till att många associerat Stromsta med icke-undvikandeterapi är troligen att Stromsta varit patient och elev hos Van Riper.

³⁷Det finns många betydande stamningsterapeuter som av olika orsaker inte kommit med i denna översikt. För dem som är intresserade av att studera alternativa former av stamningsterapi är t.ex. Dean Williams och Marcel E. Wingate två intressanta personer. Vid Williams "normal talking therapy" används inte några speciella Fotnot fortsätter på nästa sida.

Jämförelse mellan icke-undvikande och flyt-träning

I detta kapitel har jag skilt mellan två olika riktningar inom stamningsterapin — icke-undvikandeterapi och flyt-träning. Även om det i viss mån är en förenkling att göra denna uppdelning kan den vara värdefull för att tydliggöra meningsmotsättningar inom stamningsterapin — de båda riktningarna kan ses som två poler som står mot varandra. (Som vi ska se längre fram behöver det dock inte finnas någon skarp gräns mellan dem, och det finns terapiformer som hamnar "mitt emellan".) Följande tabell är en översikt av ståndpunkter som är typiska för de båda synsätten³⁸:

flytskapande tekniker, utan i stället arbetar man med att stammaren ska bli medveten om orsak och verkan när det gäller talet, så att han själv lär sig vad han ska göra. Jag tror att detta arbetsätt kan vara mycket bra, men att det ställer stora krav på terapeuten.

³⁸Tabellen är en bearbetning efter Guitar & Peters 1980; Ham 1986; Peters & Guitar 1991.

	Icke-undvikandeterapi	Flyt-träning
Engelska benämningar på de båda riktningarna:	Stuttering Modification Therapy; Stutter More Fluently; Non-avoidance.	Fluency Shaping Therapy; Speak More Fluently; Behavior Modification.
Talbeteende som är centralt i terapin:	Stamningsögonblicket. Att lära sig stamma mjukare och lättare.	Förmågan att åstadkomma flytande tal är det viktiga. Själva stamningen behöver inte bearbetas.
Kartläggning av stamningsbeteendet?:	Noggrann kartläggning och analys av stamningen, medrörelser, etc. är viktigt.	Kartläggning och analys av stamningen behövs inte.
Arbete med att minska medrörelser, utfyllnadsord m.m. :	Det är viktigt att direkt arbeta med att minska medrörelser, utfyllnadsord, m.m.	Medrörelser m.m. försvinner då flytet förbättras, och behöver därför inte bearbetas.
Rädsla och felaktiga attityder:	Rädsla och felaktiga attityder måste fram i ljuset och bearbetas (dvs. "härdning").	Rädsla och felaktiga attityder försvinner (eller minskar) när flyt ersätter stamningen. Erfarenheter av framgång minskar rädslan.
Identitet:	Klienten behöver erkänna och acceptera att han är stammare, och lära sig att leva med det.	Klienten behöver släppa tanken på sig själv som stammare, och i stället bygga upp tilltro till sin egen talförmåga.
Tolerans för stamning:	Klienten måste lära sig att stamma öppet och utan undvikande.	Ökat flyt undanröjer behovet att utveckla tolerans för stamningen.
Taltekniker:	Klienten får lära sig att förändra (och kontrollera(?)) sin stamning.	Klienten behöver lära sig ett bra talbeteende, skapa flyt, och automatisera flytet genom överträning.
Terapimetoder:	Terapin är löst strukturerad och bygger till stor del på samspelet mellan terapeut och klient.	Terapin är fast strukturerad. Man följer ett träningsprogram som i princip är lika för alla.

Kombination av icke-undvikande och flyt-träning

De senaste decennierna har det funnits en kontrovers mellan företrädare för icke-undvikandeterapi och företrädare för flyt-träning. Båda sidor har kritiserat varandra för att använda fel arbetsätt. På senare år har dock alltfler terapeuter upptäckt att det inte behöver vara någon direkt motsättning mellan de båda riktningarna — man kan faktiskt kombinera bitar från icke-undvikandeterapi och flyt-träning. När man kombinerar element från motsatta riktningar finns dock risken att man blandar delar som strider mot varandra och som därför leder till en förvirrad terapi. När man ska skapa en mix av olika delar är det därför viktigt att noga tänka igenom terapins filosofi och synsätt, så att delarna bildar en harmonisk enhet.

Kombinationer av icke-undvikandeterapi och flyt-träning har gjorts på olika sätt av olika terapeuter, och jag kommer här att ta upp två olika varianter: Gregory respektive Peters & Guitär.

Hugo Gregory

Den amerikanske stamningsterapeuten och forskaren Hugo Gregory har delat upp sin terapi i fyra moment: 1) förändra attityder; 2) avspänning; 3) analysera och modifiera talet; 4) träna in ett nytt och bättre talbeteende.

Liksom förespråkarna för icke-undvikandeterapi menar Gregory att det är viktigt för den vuxne stammaren att förändra sina attityder till stamningen. Känslor och föreställningar utforskas och bearbetas. För att minska muskelspänningar får den stammande träna s.k. progressiv avslappning.

Talet studeras och analyseras med hjälp av ljud- och videoinspelningar, för att stammaren ska bli medveten om sitt talbeteende. Gregory lär stammaren att minska muskelspänningarna, sakta ner repetitionerna, och göra stamningen mjukare. Han använder också en teknik som innebär att man ska börja ord och fraser på ett mjukt och avspänt sätt. Förutom dessa taltekniker får stammaren träna på olika sätt (med hastigheten, röststyrkan, betoningar, etc.) för att förstärka det normala flytet och bli en bättre talare. (Peters & Guitar 1991, s. 242—243)

Theodore J. Peters & Barry Guitar

Theodore J. Peters och Barry Guitar är två amerikanska stamningsforskare och terapeuter som arbetat målmedvetet med att överbrygga motsättningen mellan icke-undvikandeterapi och flyt-träning. De delar upp sitt terapiprogram i fyra faser: A) att förstå stamning; B) att minska negativa känslor och eliminera undvikanden av talsituationer; C) använda flytskapande tekniker och förändra stamningen; D) att bibehålla och permanenta förbättringarna. Oftast används de olika delarna i ovanstående ordning, men ibland använder de fas C före fas B, dvs. de börjar med talträningen innan de bearbetar talrädslan.

Fas A. Att förstå stamning. Peters & Guitar menar att det är viktigt att den stammande får grundläggande kunskap om vad stamning är, hur den fungerar och vad man kan förändra. Kunskap gör att stamningen känns mindre främmande, vilket innebär att en del av stamningens obehag försvinner och talrädslan minskar.

Fas B. Att minska negativa känslor och eliminera undvikanden. För Peters & Guitar är det viktigt att minska talrädslan, eftersom de anser att för mycket rädsla gör att muskelspänningen bli för hög, och den stammande klarar då inte av att förändra sitt beteende. De vill att den stammande ska få en mer öppen och accepterande syn på sin stamning, och att han ska sluta undvika talsituationer. För att nå de målen använder de olika tekniker: a) tala öppet om stamningen; b) använd de ord du är rädd för och gå in i situationer du är rädd för; c) stanna upp och håll medvetet fast vid en blockering; d) använd frivillig stamning. Dessa tekniker är präglade av Van Riper och Sheehan. Frivillig stamning används alltså för att minska talrädslan, och man använder mjuka repetitioner och förlängningar för att stamma frivilligt på ord man inte är rädd för.

Fas C. Att använda flytskapande tekniker och förändra stamningen. Peters & Guitar arbetar både med att förändra talbeteendet som helhet och själva stamningen. De framhåller tre flytskapande tekniker: att sakta ner, mjuk start och mjuka kontakter. För att lära ut tekniken använder de DAF som hjälpmedel. I syfte att förändra själva stamningen använder de tekniken "stuttering easily" ("stamma lätt"), vilken motsvarar de tekniker som Van Riper kallade stamningsbyte, stanningsupplösning och förberedelse (se s. 000). Man börjar att träna teknikerna i terapirummet, men senare arbetar man också med teknikerna i svårare situationer, t.ex. ute på stan.

Fas D. Att bibehålla och permanenta förbättringarna. Peters & Guitar menar att det är mycket viktigt för stammaren att bli sin egen terapeut. Han behöver lära sig att själv hålla talrädsla och undvikanden på en låg nivå och att själv använda talteknikerna. Han behöver bli

medveten om sambandet mellan hur mycket han arbetar med det han lärt sig i terapin, och resultatet i form av ökat flyt. Det handlar alltså om att träna upp sin självdisciplin. Den stammande behöver själv kunna bedöma vad han ska göra och ge sig själv uppgifter att utföra. (Peters & Guitar 1991, s. 220—242)

Litteratur för fördjupning

Peters, Theodore J. & Guitar, Barry: *Stuttering. An integrated approach to its nature and treatment*. Williams & Wilkins, 1991.

(Bra lärobok för stamningsterapeuter. Tar även upp stamningsterapi för barn. Pedagogisk och ganska lättläst. 385 sidor.)

Behandlingsmetoder — diskussion

Behandlingsmål

Frågan om målsättningen med stamningsterapi har länge varit ett hett debbämne, där två skilda synsätt har stått mot varandra. Den ena ytterligheten har bestått av företrädare för acceptmetoden, vilka haft målsättningen att stammaren ska acceptera och lär sig leva med sin stamning, oavsett hur han stammar³⁹. Stammaren behöver inte förändra talet, det är samhället som ska acceptera stamningen som den är. Den andra ytterligheten har utgjorts av företrädare för flyt-träning som menat att helt flytande tal är målet. De som förespråkat accepterande har kritiserats för att resignera inför stamningen, medan de som förespråkat flytande tal har kritiserats för att ha en orealistisk målsättning som skapar press på stammaren och leder till besvikelser.

De som menar att man ska acceptera stamningen verkar ofta bortse från att svår stamning verkligen är ett kommunikationsproblem och ett funktionshinder. När acceptmetoden går till ytterlighet kan den bli ett världsfrånvänt förnekande av problemet. Att man skulle kunna förändra samhället och andra människor i någon nämnvärd omfattning ter sig ganska orealistiskt, åtminstone på kort sikt. Å andra sidan kan en alltför stark inriktning på flytande tal skapa problem, eftersom de flesta vuxna stammare troligen inte kommer att sluta stamma helt, även om de tränar mycket. Om stamning "är förbjudet" blir pressen och anspänningen väldigt stor. Risken är att man får det flytande talet till priset av den själsliga harmonin, eller att anspänningen gör det svårt att tillämpa taltekniken.

Det är naturligt att personer med olika typer av stamningsproblem har olika målsättningar. En person med dold stamning kan t.ex. behöva ha målet att bli öppnare, våga stamma, våga tala om stamningen — att stamningen avdramatiseras. Den målsättningen kan göra att stamningen ökar, och om den f.d. dolde stammaren då upplever stamningen som besvärande kan han sätta upp ett nytt mål: att förbättra talet.

En person med svår stamning, men med måttliga psykologiska problem, kan i stället behöva göra tvärtom. Det största problemet är då att stamningen stör kommunikationen. Genom att arbeta med att förbättra talet kan också den psykiska belastningen minska. Men när talet förbättrats upptäcker kanske den stammande att andra problem står i förgrunden. Även om talet förbättrats kan det fortfarande kännas svårt att t.ex. söka jobb och tala med okända människor. I så fall behöver man arbeta med att våga mera och förbättra självförtroendet.

Man kan alltså ha många olika slags målsättningar: att må bättre, att våga mer, att tala bättre. Alla dessa målsättningar är viktiga, men när man diskuterar behandling av stamning är ändå talet det centrala. Vilken målsättning man väljer hänger också samman med vilka behandlingsresultat man tror är möjliga. Om man inte tror att man kan minska stamningen i nämnvärd grad, då är acceptmetodens målsättningar förnuftiga och rationella. Om man däremot tror att det är möjligt att avsevärt förbättra talet, då kan man också ha en högre målsättning.

³⁹Acceptmetodens målsättningar är lite oklara, och olika företrädare har troligen olika målsättningar. En del har ansett att stamningen inte behöver minskas, utan bara ska accepteras, medan andra har sett accepterandet som ett sätt att minska stamningen. Den senare uppfattningen grundar sig på antagandet att det är undvikandet av stamningen som håller stamningen vid liv — accepterandet gör att stamningen minskar.

Peters & Guitars syn på målsättningar

Peters och Guitar (1991) menar att man kan ha flera olika målsättningar när det gäller talet. Att bara sträva efter "flytande tal" blir för onyanserat och för svårt att uppnå. De skiljer därför på tre olika former av mål: spontant flyt, kontrollerat flyt, och acceptabel stamning.

Spontant flyt är det flyt som icke-stammare har, och som stammare kan ha under kortare eller längre perioder. Det är alltså ett normalt tal, utan onormala avbrott. Kännetecknande för spontant flyt är att man inte behöver tänka på att kontrollera talet, det räcker med att tänka på vad man vill säga.

Kontrollerat flyt låter ungefär som spontant flyt, men skillnaden är att man är observant på talet och kontrollerar hur man talar. För att få ett kontrollerat flyt utnyttjar man någon flytskapande talteknik och/eller teknik för att modifiera stamningen. Om man tränat talteknik ordentligt kan man förhoppningsvis tala flytande så länge som man är uppmärksam på talet. Problemet är att kontrollerat flyt kräver koncentration — det är få som klarar att alltid vara koncentrerade på sitt tal. (Det är dock en glidande skala mellan spontant och kontrollerat flyt. Även icke-stammare är ibland uppmärksamma på sitt tal och kontrollerar talhastighet, betoningar etc.)

Acceptabel stamning innebär, enligt Peters och Guitar, att man har en stamning som inte är svårartad. Stamningen stör inte kommunikationen i någon större utsträckning, och stammaren är inte generad för stamningen eller rädd för att tala. Stamningen är inte längre något problem. Man kan använda taltekniker för att göra en svår stamning lättare, och därmed uppnå "acceptabel stamning". (Det är dock den stammande personen som själv avgör vad han upplever som "acceptabel" stamning.)

Peters och Guitar menar att det högsta målet för stamningsterapi är flytande tal i alla situationer, men de flesta vuxna stammare når inte dit. De flesta kommer antagligen att ha kortare eller längre perioder med spontant flyt, men ändå ha kvar en viss stamning. En mer realistisk målsättning är att stammaren, när han själv väljer det, ska kunna använda talteknik för att uppnå kontrollerat flyt eller acceptabel stamning. Om man når denna målsättning innebär det att man inte längre är hjälplös inför stamningen. Man har taltekniken "i bakfickan" och kan använda den när man själv vill.

Genom dessa målsättningar har man definierat vad man strävar mot: spontant flyt, kontrollerat flyt och acceptabel stamning. Man kan klart säga att det högsta målet är flytande tal, men det finns också andra och mer realistiska mål att sträva mot — stamningen är inte "förbjuden". Det är också bra att man skiljer mellan spontant flyt och kontrollerat flyt; det gör det lättare att förstå hur taltekniker fungerar och vilka mål som är realistiska.

Ronald L. Websters syn på målsättningar

När Webster började arbeta med stamningsterapi hade han en stark inriktning på flytande tal, men han har sedan förändrat sin målsättning. I stället för att direkt sträva efter flytande tal menar Webster att man ska sträva efter att lära sig att använda vissa taltekniker, t.ex. att lära sig att starta rösten mjukt. Om man använder dessa beteenden får man flytande tal som en biprodukt (Webster 1979, s. 220). Enligt Webster ska man alltså inte fokusera uppmärksamheten på om man stammar eller inte, utan inrikta sig på att utföra talteknikerna på rätt sätt.

Behandlingsresultat

Det har gjorts ganska många undersökningar om resultatet av olika former av stamningsterapi, men tyvärr har forskarna inte nått någon riktig enighet. Ett grundläggande problem är att man inte är överens om hur man ska mäta behandlingens framgång. Är behandlingen framgångsrik om talrädslan minskar fast man fortfarande stammar lika mycket som förut? Har man lyckats med behandlingen om man slutat stamma men i stället talar på ett onaturligt sätt?

Forskaren Oliver Bloodstein (1981) har formulerat ett antal kriterier som en behandling ska klara för att anses vara framgångsrik. I korthet är kraven följande:

- Behandlingen ska vara framgångsrik med många stammare.
- Resultatet ska kunna mätas objektivt, dvs. att talet faktiskt har förbättrats. Förbättringen ska kunna mätas upprepade gånger, utan att den stammande vet om att mätning görs, i situationer utanför talkliniken, under en period av 1 till 2 år efter behandlingen.
- Talet ska låta naturligt.
- Onormala attityder till talet ska normaliseras, dvs. undvikanden, talrädsla, skamkänslor etc. ska minska.
- Resultaten ska inte kunna bero på spontan förbättring (t.ex. hos barn), eller på att många hoppar av behandlingen, så att endast de framgångsrika blir kvar.
- Behandlingen ska vara effektiv även när den utförs av andra terapeuter. (Andrews 1983, s. 233—234)

Tyvärr finns det troligen inte någon terapi i dag som helt uppfyller alla dessa krav. Men enligt stamningsforskaren och psykiatern Gavin Andrews (1983) uppfyller dock de bästa programmen för flyt-träning enligt principerna för "prolonged speech" de flesta av kraven.

Resultat vid flyt-träning enligt "prolonged speech"

I dag finns ett flertal olika terapiprogram som arbetar enligt principerna för prolonged speech (se s. 000) och som också har likartade resultat. Ett av de program som har bäst dokumenterade resultat är Hollins Fluency System, varför jag använder det som exempel. Programmet innebär tre veckors intensivterapi med ca 100 timmars talträning. Man tränar vissa bestämda taltekniker som står i motsatsställning till stammat tal, främst att starta rösten på ett mjukt sätt och sänka talhastigheten. I terapin ingår också mycket träning på att använda det nya talbeteendet i "verkligheten": ca 100 telefonsamtal, tal inför mindre grupper och kontakter med olika affärsidkare.

Man har sammanställt resultaten för 200 slumpvis utvalda stammare, vilka genomgått det tre veckor långa terapiprogrammet. Stamningen har bedömts genom att man räknat hur många procent av orden som inte uttalas flytande vid läsning av en text och vid en intervju. Före terapin var i genomsnitt 15,6 % av alla ord inte flytande. (Vid bandinspelning gjord på kliniken.) Vid terapins slut var siffran 1,3 % och vid uppföljning 10 månader senare var den 3,2 %. (Mätningen vid terapins slut gjordes genom bandinspelning på kliniken, medan uppföljningen gjordes genom överraskande telefonsamtal, där deltagarna inte fick någon tid att förbereda sig för intervjun och läsningen.) Av de 200 deltagarna kontrollerades 100 personer även drygt 2 år efter terapin, varvid man kom till ungefär samma resultat som efter 10 månader.

Man har också undersökt hur deltagarnas attityder och känslor förändrats genom terapin. Man har då använt ett standardiserat frågeformulär⁴⁰, PSI, vilket ger information om undvikanden, talrädsla m.m. Före terapin var det genomsnittliga PSI-värdet 30,4. (Normalvärdet är mellan 0 och 10.) Vid terapins slut hade värdet sjunkit till 5,7. Efter 10 månader var värdet 9,2. Dessa siffror innebär alltså att de känslomässiga problemen kring stamningen minskat drastiskt.

Av de 200 personerna var det endast tre som inte fullföljde terapin. 33 personer återkom till kliniken för några dagars repetitionskurs, medan endast 1 av de 200 hade sökt annan form av terapi 10 månader efteråt. Vid uppföljningen efter 10 månader svarade 70 % av deltagarna att terapin varit mycket givande. Ingen svarade att terapin inte gett något utbyte alls, men 4,5 % angav att de endast haft lite utbyte. (Webster 1979, s. 209—239)

De resultat som rapporterats måste betraktas som mycket goda, nästan förvånansvärda. Finns det då några tveksamheter? Rapporten säger inget om hur mycket deltagarna stammade när de inte kontrollerades. Vid mätningarna av stamningen visste den stammande om att han kontrollerades, och kunde därför "skärpa sig". Man får inte heller reda på hur naturligt talet låter. Det är intressant att de känslomässiga aspekterna förbättrades så mycket, trots att terapin helt inriktar sig på talträning. Detta tyder på att de flesta känslomässiga problem hos stammare är en följd av talsvårigheterna, inte en orsak till dem. Trots vissa brister i rapporten verkar det alltså klart att Hollins Fluency System har gett goda och varaktiga resultat för de flesta stammande.

Enligt stamningsforskaren Gavin Andrews är antalet träningstimmar den enskilda faktor som har störst betydelse för behandlingsresultatet vid flyt-träning (1983, s. 233—234).

Ett forskarlag i Kanada har mätt hur aktiveringen av hjärnan påverkas av tre veckors intensiv flyt-träning. Före terapin hade de stammande kraftigt ökad aktivering av de flesta delar av hjärnan, vilket tyder på att de upplevde mer stress än genomsnittet. Efter terapin hade den allmänna aktiveringen minskat, vilket innebär att de var lugnare då de talade. Särskilt intressant är dock att aktiviteten minskade mer i den högra hjärnhalvan än i den vänstra. Detta innebär att de stammandes aktiveringsmönster förändrades i riktning mot det normala — normalt aktiveras vänster sida mer än höger då man talar. Undersökningen visar att träning av talteknik kan innebära att hjärnans arbetssätt förändras på ett positivt sätt. (Boberg m.fl. 1983)

Resultat vid Stromstas koartikulationsträning

Courtney Stromsta har utarbetat en metod för "koartikulationsträning", vilket innebär att man tränar på att binda ihop de olika ljuden i talet (se s. 000 för beskrivning av metoden). Han redovisar en undersökning av behandlingsresultat för 30 personer, vilka deltog i gruppterapi under 12 veckor, två timmar i veckan (plus träning hemma). Grupperna hade 7—8 deltagare. I början och slutet av terapin gjordes bandinspelningar där deltagarna fick läsa högt och sedan återberätta stycket med egna ord, inför gruppen. Vid början av terapin stammade deltagarna på 24 % av orden. Vid slutet av terapin stammade de endast på 2 %. Vid bandinspelningen var deltagarna dock medvetna om att de blev inspelade, och kunde därför anstränga sig för att använda tekniken. Resultatet visar alltså inte stamningen i vardagslivet, och det framgår inte hur naturligt talet lät.

⁴⁰PSI, Perceptions of Stuttering Inventory, är ett frågeformulär med 60 frågor om stamningen. (Woolf 1967).

Enligt Stromstas rapport minskade antalet blockeringar och förlängningar redan från början av terapin, medan antalet upprepningar ökade kraftigt de första fyra veckorna. De tre första veckorna av terapin ökade faktiskt antalet stammade ord från 24 till 31 %. Först efter 7 veckor var antalet stammade ord mindre än vid terapins början. Deltagarna kan alltså uppleva att de blir sämre de första veckorna, vilket kan göra det svårt att hålla motivationen för träningen uppe. Det verkar alltså som om talet blir sämre innan det blir bättre — när man ska ersätta ett invant beteende med ett nytt tar det tid innan man lärt sig det nya beteendet och situationen har stabiliserats.

Stromsta gjorde uppföljning med frågeformulär efter 2,5 år, där han bl.a. frågade deltagarna om de fått "återfall" efter att terapin avslutats. Av de 30 svarade 18 att de haft lätta återfall, 9 hade haft måttliga, medan 3 svarade att de haft svåra återfall. (Stromsta 1986, s. 162—166)

Resultat vid icke-undvikandeterapi

De terapeuter som arbetar med icke-undvikandeterapi brukar mena att det inte är så viktigt att mäta mängden stamning, och det är därför ont om rapporter som på ett objektivt sätt visar resultaten av terapin. Många förespråkare för metoden menar att det viktigaste är att bearbeta de känslomässiga reaktionerna, så att man mår bättre vare sig man stammar eller inte.

Jag har dock hittat en rapport där man bedömt hur stamningens svårighetsgrad minskat efter terapi enligt Van Ripers modell (se s. 000). Deltagarna träffade terapeuten 1 timme per vecka i 6 månader, och stamningens svårighetsgrad bedömdes av en oberoende terapeut enligt en standardiserad skala. Efter 6 månaders terapi hade stamningens svårighetsgrad minskat med i genomsnitt 15 % för de 12 deltagarna (Peins 1972). Van Riper har dock själv rapporterat avsevärt bättre resultat efter 8 månaders intensivterapi. Han menade att ungefär hälften av deltagarna hade mycket flytande eller huvudsakligen normalt tal, och var i stort sett fria från rädsla och undvikanden vid uppföljning 5 år efter terapin. Många fler av deltagarna hade förbättrats avsevärt (Bloodstein 1975, s. 317). Terapin bestod av ett mycket omfattande program med i genomsnitt 10 timmars terapi i veckan under 8 månader, det mesta i grupp (totalt ca 320 terapitimmar) (Van Riper 1973, s. 214).

Resultat vid psykoterapi

Det är svårt att hitta tillförlitliga rapporter om resultatet av psykoterapi vid stamning. Det finns ett antal rapporter om positiva resultat, men oftast handlar det om enstaka fall, vilka ofta är dåligt dokumenterade. Det är därför svårt att objektivt bedöma behandlingseffekten.

William Perkins är en terapeut som började arbeta med en psykoanalytisk syn på stamning under 1950-talet, men han övergick sedan till att arbeta beteendearbetat med talträning. Perkins menar att de flesta stammare blev "bättre anpassade" med hjälp av psykoterapi, och att talet vanligtvis förbättrades något, men att endast ett fåtal erhöll "normalt tal" (Perkins 1973, s. 283). Enligt Perkins finns det dock stammare som slutat stamma helt efter psykoterapi, och som inte längre känner sig som stammare — de är "botade"! Ingen av dem som genomgått den beteendearbetade terapin känner sig "botad". Men trots det valde Perkins att övergå från psykoterapi till beteendearbetad behandling:

Så långt jag kan se finns det ingen systematisk koppling mellan personlighet och stamning. Dock kan jag inte kategoriskt räkna bort den kopplingen. De mest spektakulära förbättringarna av talet som jag har sett var resultatet av psykoterapi, där talet inte ägnades någon direkt uppmärksamhet. Problemet är att dessa fall är sällsynta undantag, inte regel. Jag kan inte förklara mina psykoterapeutiska framgångar mer än

vad jag kan förklara mina misslyckanden; detta var den huvudsakliga anledningen till att övergå till beteendearikade metoder. (Perkins 1979, s. 114—115, min översättning)

För de flesta som stammar verkar inte psykoterapi vara effektivt som stamningsterapi betraktat, men man kan ändå tänka sig att det kan vara ett värdefullt komplement vid psykologiska problem. (Psykoterapi vid stamningsbehandling diskuteras mer ingående nedan. Se även s. 000—000.)

Sammanfattning om behandlingsresultat

Sammanfattningsvis kan man säga att forskningen ger starkt stöd för att flyt-träning, t.ex. "Hollins Fluency System" eller "prolonged speech", verkligen har förmåga att avsevärt minska stamningen hos de flesta stammare. Man kan inte bortförklara resultaten med att de skulle vara kortvariga eller ytliga. Tvärtom är det tydligt att behandlingen av själva talet också påverkar och minskar "den inre stamningen" (dvs. psykologiska problem kopplade till stamningen). Flyt-träning är dock ingen mirakelmetod; resultatet är beroende av att man lägger ner mycket tid och energi på träning och alla stammare verkar inte få lika bra effekt.

När det gäller icke-undvikandeterapi och psykoterapi är det svårare att bedöma resultaten. Framför allt beror det på att man har mindre klara mål; man arbetar mer med psykologisk förändring och social anpassning, vilket naturligtvis är svårare att mäta än förändringar i talet. Att man har svårt att objektivt redovisa resultaten behöver inte innebära att positiva resultat saknas. Det finns många stammare som fått god hjälp genom icke-undvikandeterapi eller psykoterapi. Utvärderingarna av icke-undvikandeterapi enligt Van Riper visar att stamningen minskar, men troligen inte i samma utsträckning som vid flyt-träning. Perkins hävdar att det finns stammare som blivit "botade" genom psykoterapi, men han menar också att de är sällsynta undantag.

Den stamningsterapi som finns i dag består av metoder för att *minska* stamningsproblemet — inte för att *bota* stamning. Genom taltekniker kan man lära sig att hantera talproblemet på ett bättre sätt. Psykoterapeutiska metoder kan bidra till att minska psykologiska problem med anknytning till stamningen. *Problemet* med stamningen kan förhoppningsvis försvinna, men det är sällan som själva stamningen försvinner helt (hos vuxna stammare).

Stamningsforskaren Marcel E. Wingate uttrycker det på följande sätt:

Om man är optimistisk eller pessimistisk beträffande stamningsterapi beror troligen på om man är ute efter bot eller förbättring. Om man är ute efter bot finns det utan tvivel anledning till pessimism. — — —

Å andra sidan anser jag att det finns anledning till optimism när det gäller behandling av stamning, om man har en realistisk utgångspunkt. [...] jag anser att det är möjligt att hjälpa stammare att förbättra kvalitén på sitt tal, trots bevisen för att stammare organiskt skiljer sig från icke-stammare. Jag vill betona ordet förbättra, vilket jag ser som den enda realistiska målsättningen vid arbete med stamning. (Wingate 1983, s. 258—259, min översättning)

Psykoterapi vid stamningsbehandling?

Jag har tidigare berört olika former av psykoterapi, och diskuterat resultaten av psykoterapi vid stamning (se s. 000—000, 000—000). Vilken roll kan och bör då psykoterapin spela vid

stamningsbehandling? För att belysa den frågan vill jag här citera ett antal stamningsterapeuter och forskare.

Den svenske psykoterapeuten Ferenc Albert (1982) utgår från psykoanalytisk teori då han diskuterar behandling av stamning:

En talfokuserad terapi kan förändra talbeteendet utan några djupare förändringar av stamningens psykiska komponenter. En psykoanalytiskt orienterad psykoterapi har förutsättningar att analysera de emotionella konflikter som är bakomliggande orsaker till de aktuella psykiska besvären. Den självkänedom som terapin leder fram till kan sannolikt i gynnsamma fall resultera i att stamningen avtar. Emellertid har jag tidigare konstaterat att stamningsbeteendet sannolikt också till en viss del är inlärt och automatiserat, något som förhindrar radikala förändringar av talet i en psykoterapi, varför i första hand andra förändringar framstår som mer realistiska utfall/resultat. — — —

— — — Psykoterapins allmänna målsättning är frigörelse genom självkänedom. För stammare som gärna uppfattar sitt symtom som ett besvär som enbart har att göra med talet, kan en sådan målsättning te sig en smula främmande. (s. 120)

Alberts syn på psykoterapi vid stamning står dock inte oemotsagd. Joseph Sheehan menar att stammare inte behöver psykoterapi mer än andra människor:

Att säga att stammare behöver psykoterapi eller att de kan dra nytta av det är som att säga att människor behöver psykoterapi eller att de kan dra nytta av det. Som Wendell Johnson påminde oss: stammare är människor. Om vi rutinartat ska rekommendera psykoterapi vid stamning, så kan vi lika gärna stoppa varje människa vi möter på gatan och rekommendera psykoterapi. (Sheehan 1970, s. 132, min översättning) Det är dock viktigt att skilja mellan olika typer av psykoterapi. Det som Albert och Sheehan diskuterar är insiktsterapi, dvs. terapi där man arbetar med omedvetna känslomässiga konflikter. Vid stödterapi arbetar man mer med problemen här och nu, t.ex. genom att bygga upp självförtroendet.

Ronald Webster menar att de psykologiska problem som många stammare upplever troligen är en följd av själva talproblemet, inte en orsak till det:

Jag tror det är rimligt att säga att det finns preliminära bevis för hypotesen att avvikelser i attityder, känslor, och självuppfattning är symtom [orsakade] av stamning. Terapier vars huvudsakliga uppmärksamhet är riktad mot stammarens attityder kan mycket väl vara en form av "symtomterapi". — — — Jag ser inga klara bevis, med utgångspunkt från mitt arbete med stammare eller mina studier av litteratur, som pekar på att det finns behov av *någon* form av psykoterapi som en standardkomponent vid behandling av stamning. (1979, s. 223—224, min översättning)

William Perkins rekommenderar att man först provar beteendeariktad terapi, för att sedan, om det behövs, övergå till psykoterapi:

Huruvida psykoterapi [insiktsterapi] kommer att förändra stamningen [för en viss patient] är en fråga som kräver månader, om inte år, av dyra behandlingstimmar för att besvaras. Om beteendeariktade metoder [flyt-träning] är effektiva visar sig inom några få sessioner. Dessutom, om resultatet [av flyt-träningen] inte är bestående och psykoterapi visar sig nödvändigt, så är den förlorade investeringen minimal. (Perkins 1979, s. 115, min översättning)

Bruce Ryan, som också behandlar stamning med flyt-träning, framhåller att förbättrat tal i sig självt har psykologiska effekter:

För en person som stammar kan förvärvandet av flytande tal innebära ett stort psykologiskt lyft. Flytande tal är en viktig social/yrkesmässig förmåga och att förvärva normalt flyt är bra för självkänslan. Att bygga upp människors kompetens förbättrar deras självbild. Flyt-träning kan i sig självt vara en form av psykoterapi. (Ryan 1979, s. 146)

Ferenc Alberts utgångspunkt är att känslomässiga konflikter är den bakomliggande orsaken till stamning, och med det synsättet är det naturligt att förespråka insiktsterapi. Alberts förhoppningar om att kunna minska stamning med hjälp av insiktsterapi är dock blygsamma: "Den självkänedom som terapin leder fram till kan sannolikt i gynnsamma fall resultera i att stamningen avtar." Det låter inte särskilt övertygande, särskilt som det krävs månader eller år av insiktsterapi för att få reda på om man hör till de "gynnsamma fall" där terapin "sannolikt kan resultera i att stamningen avtar".

Albert skriver att insiktsterapis målsättning är frigörelse genom självkänedom. En viktig fråga är då: leder terapin till självkänedom? Om terapeuten har utgångspunkten att stamning orsakas av känslomässiga konflikter är det troligt att den stammande bibringas den uppfattningen vare sig den stämmer eller inte. Om terapeutens utgångspunkt inte stämmer med verkligheten är det sannolikt att terapin inte leder till självkänedom, utan i stället skapar nya illusioner.

Om Websters hypotes är korrekt, dvs. att eventuella psykiska problem i första hand är en följd av stamningen och inte en orsak till den, skulle det innebära att psykoterapi behandlar stamningens symtom, medan talträning angriper problemet närmare dess kärna. Detta är alltså tvärt emot vad som brukar hävdas av psykoanalytiker: att psykoterapi bearbetar orsaken, medan talträning endast "skrapar på ytan".

Som jag tidigare påpekat är det viktigt att skilja mellan insiktsterapi och stödterapi. Jag är personligen tveksam till värdet av insiktsterapi vid stamning, men däremot tror jag att många som stammar kan dra avsevärd nytta av stödterapi. Om man stammat länge har man antagligen samlat på sig en mängd negativa erfarenheter, självförtroendet har fått sina törnar, och många saker i livet kan kännas svåra och jobbiga. Vid stödterapi kan man få tillfälle att prata av sig och hjälp att bygga upp självförtroendet och tillförsikten. Om man känner att man har många problem förutom stamningen så kan det vara bra med korttids stödterapi (samtalsterapi) hos psykolog innan man börjar arbeta med talet. Det kan också vara aktuellt med stödterapi om man arbetat en tid med stamningen, men upptäcker att andra problem står i vägen.

Jag vill dock inte kategoriskt avfärda värdet av insiktsterapi — kanske den kan vara värdefull i vissa fall. Men jag tror att man i de allra flesta fall bör prova "det lätta artilleriet" först, för att sedan, om behov anses föreligga, fortsätta med insiktsterapi.

För- och nackdelar med icke-undvikandeterapi och flyt-träning

Som jag nämnt tidigare finns det en gammal kontrovers mellan förespråkarna för icke-undvikandeterapi respektive flyt-träning. I detta avsnitt kommer jag att lyfta fram olika argument från debatten.

Joseph Sheehan förespråkar icke-undvikandeterapi och är stark motståndare till flyt-träning. Det centrala för icke-undvikandeterapi är, enligt Sheehan, att stammaren ska acceptera rollen som stammare. Han poängterar dock att det är *rollen* som stammare man ska acceptera, inte stamningsbeteendet sådant det är före terapin. Accepterandet av rollen som stammare är för Sheehan ett sätt att minska den psykiska spänningen, minska undvikandet, med syfte att talet ska förbättras. Han framhåller dock vikten av att stamningen faktiskt minskar, "annars vore det ingen mening med terapin" (1979, s. 177): "... accepterandet av rollen som stammare minskar i sig självt många av de 'falska' beteenden och den kamp och spänning som leder till och åtföljer varje stamningstillfälle." (Sheehan 1979, s. 177—178, min översättning)

Enligt Sheehan är det alltså stammarens tendens att förneka, dölja och undvika stamningen som skapar spänning och som utgör stamnings drivkraft. Han anser att flyt-träning innebär att man "odlar undvikande", och att dess resultat är kortlivade — stammaren riskerar att falla tillbaka till sitt gamla beteende och känna sig ännu mer misslyckad än förut.

Courtney Stromsta framför dock åsikter som går stick i stäv med Sheehans:

Många teoretiker och terapeuter betonar att stammare inte ska hålla tillbaka, utan i stället visa sin stamning. — — — Sådana teoretiker och terapeuter hävdar, utan bevis, att resultatet är minskad ångslan och fruktan. Följaktligen uppmanar de stammaren att villigt acceptera ett beteende som endast ungefär 1 procent av befolkningen uppvisar. De ser inte det meningslösa i en sådan begäran. (1986, s. 115—116, min översättning)

Talpedagogen Victor Bloch, som kom att utveckla den s.k. acceptmetoden, påpekade att icke-undvikandeterapi med inriktning på öppen stamning ("kanadametoden") kan göra det svårare att därefter arbeta med flyt-träning ("klassisk behandling") i syfte att minska stamningen:

Bland de patienter jag hade i "klassisk" behandling i Kanada, fanns två som hade prövat den kanadensiska behandlingen utan att nå önskat resultat. [...] Beträffande båda dessa patienter gjorde jag samma erfarenhet — och den stämmer med vad som ofta iakttagits i liknande fall: de visade en stark, nästan oöverbärlig motvilja mot att jag, som de uttryckte det, lärde dem att *dölja* stamningen. Det hade de ju lärt hos Douglas att de inte skulle göra! Invändningen kom alltså trots att den kanadensiska metoden inte hjälpt dem och trots att den ene till och med var öppet motståndare till den. Ideologin hade gått patienterna i blodet, så att de var hart när otillgängliga för någon av de metoder vi känner.

[...] En kanadensisk behandling — lyckad eller misslyckad — förefaller att spärra vägen för en senare klassisk behandling. Detta manar till försiktighet i användandet av den nya metoden. (Bloch 1958)

Oliver Bloodstein, som själv arbetar med icke-undvikandeterapi, varnar för risken att terapin kan övergå till att bara handla om accepterande:

Förespråkare av icke-undvikandeterapi ("Iowa therapy") menar att den tenderar att ge mer varaktiga framgångar än de äldre metoderna [s.k. klassisk övningsbehandling]. Men den har också vissa begränsningar som de äldre metoderna inte hade. Icke-undvikandeterapi ställer relativt höga krav på tid, skicklighet, tålamod och insikt, både hos stammaren och hos hans terapeut. I händerna på en dåligt utbildad terapeut kan den degenerera till föga mer än ett försök att lära stammaren att leva med sina talsvårigheter [...]. (1975, s. 338, min översättning)

Kartläggning och härdning — eller bara talträning?

Vid icke-undvikandeterapi (enligt Van Riper) brukar man börja med att kartlägga och analysera stamningen och de tankar och känslor man har kring den. Man studerar noga vilka s.k. sekundärbeteenden man har, t.ex. att skaka på huvudet, blinka med ögonen, stoppa in utfyllnadsord, etc. Tanken är att man måste veta vad man ska förändra. Därefter kommer härdningsfasen. Härdning innebär att utsätta sig för de situationer man är rädd för, och öppet visa stamningen — t.ex. "stamma på stan". Avsikten är bl.a. att minska talrädslan och skamkänslorna kring stamningen. Ofta används frivillig stamning i denna fas. Först därefter börjar man med teknikträning för att lära sig "flytande stamning".

Vid flyt-träning brukar man däremot ofta hoppa över både kartläggning och härdning, för att gå direkt på teknikträningen. Ett exempel är Ronald L. Websters terapi, vilken är helt inriktad på träning av flytskapande talbeteenden i olika situationer. Han anser att kartläggning av stamningsbeteendet inte tillför terapin något väsentligt, varför den terapitiden kan utnyttjas effektivare (1979, s. 218). Webster menar också att det inte finns något klart behov av härdning eller annan terapi för att minska ångesten:

Jag kan inte hålla med dem som gång på gång betonar den möjliga rollen av ångest som en drivande faktor vid stamning. Med utgångspunkt från experimentella erfarenheter i vårt terapiprogram, förefaller det vara överflödigt med ytterligare ångestminskande terapi som komplement till flyt-träning. Vi har märkt att när klienten har uppnått kontroll över de flytskapande beteendena, så kan han normalt sett tala flytande trots den rädsla, ångslan och stress som livet kan innebära. Jag betraktar det som onödigt att använda ytterligare ångestminskande metoder som del av flyt-träningen. (1979, s. 220, min översättning)

Flytande stamning eller flytande tal?

Vid icke-undvikandeterapi brukar man inrikta sig på att förändra själva stamningen, att uppnå "flytande stamning". Man fokuserar alltså själva stamningsögonblicket och bryr sig inte om det flytande talet mellan stamningarna. Förespråkare för detta synsätt menar att man behöver lära sig att konfrontera stamningen och hantera den när den kommer, annars kommer rädslan för stamning att finnas kvar. Vid flyt-träning gör man tvärt om: man jobbar med att lära sig att tala flytande på ett sätt så att man inte stammar, men man arbetar inte med själva stamningen. Med detta synsätt är själva stamningsbeteendet inte så intressant — det viktiga är att lära sig hur man gör rätt, inte att lära sig vad man gör för fel. Stromsta, som förespråkar flyt-träning genom koartikulation, uttrycker det på följande sätt:

En viktig del av metoden är att träna och förstärka koartikulationen *när man inte stammar*. — — — Att vänta på att det felaktiga beteendet ska inträffa innan man gör någonting åt det visar sig vara ett ineffektivt sätt att arbeta. (1986, s. 127, min översättning)

Att koncentrera sig på något som inte har någon meningsfull betydelse strider mot sunt förnuft. — — — Metoder som betonar att man ska uppmärksamma stamningen före eller under tiden den uppträder bidrar till att bevara eller till och med förstärka stammarens fixering vid stamningen. (1986, s. 136, min översättning)

Dean Williams, som till stor del är inspirerad av Wendell Johnson, har både positiva och negativa synpunkter på filosofin "att stamma flytande":

Ibland kan denna inriktning resultera i tal som saknar spontanitet och som låter mödosamt och "försiktigt" eftersom personen är inställd på att kontrollera stamningen närhelst och varhelst den uppträder. Å andra sidan får denna inriktning många som stammar att slappna av och njuta av att tala, eftersom de har lärt sig att de kan kontrollera stamningens svårighetsgrad. Det faktum att de har lärt sig hantera rädslan för stamning och att de medvetet har minskat komplexiteten i sitt stamningsmönster resulterar ofta i tämligen stabilt talbeteende i alla talsituationer.

[...] De som stammar lärs att öppet närma sig (inte undvika) ett tänkbart stamningstillfälle och att stamma mjukt. Som ett resultat av detta ökar flytet i talet. Men allt eftersom flytet ökar så har de färre och färre tillfällen att träna "flytande stamning". (Williams 1979, s. 250, min översättning)

Williams menar alltså att icke-undvikandeterapi med inriktning på "flytande stamning" kan leda till tal som saknar spontanitet. Samma kritik har ofta framförts mot flyt-träning — att den leder till ett monotont och onaturligt tal. Båda inriktningarna kan alltså leda till monotont och onaturligt tal, men de behöver inte göra det. Många terapeuter som arbetar med flyt-träning, t.ex. Perkins, lägger särskild vikt vid att talet ska låta naturligt och varierat.

Ett annat problem, som kan vara förvirrande, är att "flytande stamning" i princip blir detsamma som flytande tal om man lärt sig tekniken ordentligt:

Icke-undvikandeterapi ("the stutters more fluently model") innebär att personen fokuserar sin uppmärksamhet på själva stamningstillfället, och successivt minskar stamningens svårighetsgrad tills den knappast är märkbar. Grundläggande för denna inriktning är att "den" (stamningen) finns kvar någonstans inom personen även om den inte kan upptäckas i talbeteendet — härav begreppet "flytande stamning". En sådan filosofi kommer sannolikt att vara förvirrande för den som studerar till talterapeut och för de stammande själva, och är det också ofta, eftersom den har en benägenhet att underblåsa föreställningar om att stamning är något väldigt mystiskt och obegripligt. (Williams 1979, s. 250, min översättning)

Vid normalt språkbruk betecknar ordet "stamning" en viss typ av talproblem. Inom icke-undvikandeterapin är däremot betydelsen av "stamning" oklar och abstrakt. Man talar om "flytande stamning" och "inre stamning" — risken för begreppsförvirring är uppenbar.

En av de största farorna med icke-undvikandeterapins filosofi är att målsättningen med terapin blir oklar, vilket kan leda till motstridiga budskap, t.ex.: "Undertryck inte stamningen, men lär dig hantera din stamning, stamma flytande." Detta förvirrande budskap riskerar att skapa osäkerhet och kluvenhet, både hos dem som stammar och hos terapeuterna. Hur lär man sig att stamma flytande utan att undertrycka stamningen? Det är en uppenbar risk att motstridiga budskap kan ha en negativ effekt på behandlingsresultatet. Ännu mer förvirrande blir det om man i terapin fått lära sig att stammare kontrollerar sitt tal för mycket. Hur lär man sig att "stamma flytande" utan att kontrollera sitt tal?

Sammanfattning

Att genom talträning (med taltekniker) förändra stamningen kräver en målmedveten och helhjärtad satsning. Tyvärr tror jag att arbetet med talträning ofta blir ganska halvhjärtat vid icke-undvikandeterapi. Man har en uttalad målsättning att jobba med "helheten" — det psykologiska, det sociala och själva talet. Målsättningen är god, men jag tror det finns risk att man "plottrar bort sig". Ofta arbetar man så mycket med kartläggning, härdning och "det

inre" att det inte blir mycket tid eller energi över till talträningen. Om avsikten med terapin är att minska stamningen kan "överdriven" hårdning eller "överdrivet" accepterande försämra resultatet, eftersom det minskar motivationen för talträning. Inriktning på accepterande kan göra att stamning som kunde blivit starkt reducerad i stället förblir oförändrad (Bjerkman 1976).

Att studera vad man gör när man stammar kan öka stammarens medvetenhet om sitt tal och sitt beteende, samtidigt som det kan öka motivationen för förändring. En viktig aspekt är att den som stammar blir mer medveten om "orsak och verkan", dvs. hur talet påverkas av det han gör. Genom att lyssna på inspelningar av det egna talet kan stamningen avdramatiseras och kännas mindre skrämmande. Man kan dock tänka sig att personer med svår stamning kan uppleva det som alltför påfrestande att med bandspelare eller video studera sin egen stamning — risken finns att självförtroendet försämras i stället för att förbättras.

De behandlingsresultat som bl.a. Ronald L. Webster fått visar dock att kartläggning och hårdning inte är nödvändiga delar av stamningsterapi för att varaktigt minska stamning och talrädsla (se s. 000—000). I stället för hårdning arbetar Webster med att man ska våga använda den nya taltekniken vid telefonsamtal och andra talsituationer, vilket leder till att talrädslan minskas.

Företrädare för flyt-träning har ofta kritiserats för att ha flytande tal som mål, medan kritikerna menar att det är en orealistisk målsättning som leder till perfektionism och misslyckanden. Å andra sidan kan man hävda att höga målsättningar kan leda till bättre slutresultat — "siktat mot stjärnorna så när du trädtopparna...". Icke-undvikandeterapi med inriktning på accepterande kan i sin tur kritiseras för att ha för låga målsättningar. Denna inställning har naturligtvis också fördelar — människor accepteras som de är och behöver inte känna prestationskrav.

När man diskuterar stamningsterapi är trots allt resultaten det centrala — att talet förbättras och att man mår bättre — inte teorier och spekulationer. Många av de program för flyt-träning som finns i dag, t.ex. "Hollins Fluency System", har dokumenterat goda och varaktiga resultat både beträffande talet och känslor och attityder. För icke-undvikandeterapi är dokumentationen av resultaten sämre, men det verkar klart att även denna terapiform har förmåga att minska stamning och psykiska pålagringar.

Man kan dock inte generellt säga att flyt-träning skulle vara bättre än icke-undvikandeterapi eller tvärtom. Bland båda dessa inriktningar finns det många olika terapiprogram, bättre och sämre. Vilken terapiform som är bäst beror naturligtvis också på vilka problem och målsättningar som den enskilde stammaren har. För stammare med svåra psykologiska problem är det sannolikt bra att börja med psykoterapi⁴¹ (företrädesvis stödterapi). Delar av icke-undvikandeterapi, t.ex. arbetet med att sluta undvika talsituationer, är sannolikt värdefulla för alla som stammar. För dem som upplever att själva talet är det största problemet, och vars huvudmålsättning är minskad stamning, verkar dock flyt-träning vara det effektivaste arbetssättet — eventuellt kombinerat med tekniker för stamningsupplösning från icke-undvikandeterapi. Naturligtvis kan man också kombinera arbete med de psykologiska aspekterna och talet.

⁴¹Under förutsättning att psykoterapeuten har en balanserad syn på stamning och inte förutsätter att stamning enbart har psykologisk grund.

Flyt-träning har fördelen att man arbetar med ett standardiserat träningsprogram, där alla genomgår samma övningar. Programmet anpassas till individen genom att man lägger ner olika mycket tid på de olika övningarna. Denna typ av träningsprogram kan användas av självhjälpssgrupper och man kan träna hemma på kammaren. Instruktioner och övningsexempel kan t.ex. ges via ljudband eller datorprogram.

Del IV. Att arbeta med sin stamning

Att arbeta med sin stamning

Denna del av boken handlar om vad man kan göra åt stamning hos vuxna och ungdomar, och vänder sig i första hand till dem som stammar själva, men även till terapeuter. Inriktningen är främst på talträning, men även avspänning, mental träning m.m. kommer att behandlas. I detta första kapitel presenteras ett "smörgåsbord" med sådant man kan göra om man har problem med stamning. Talträning är bara en rätt på bordet — var och en får själv välja det som passar bäst.

Man kan arbeta med stamning på många olika sätt. Ofta arbetar man tillsammans med en talterapeut⁴². Men man kan också arbeta med sin stamning på egen hand, även om det ställer större krav på egna initiativ och självdisciplin. Många som stammar har långt till närmaste talterapeut och måste därför bli "sina egna terapeuter". Ett tredje sätt att arbeta med stamning är s.k. självhjälsgrupper, där stammare på en ort slår sig samman, t.ex. i en studiecirkel, för att studera och träna tillsammans. Självhjälsgruppen kan vara ett utmärkt stöd — när man själv börjar tröttna kan man få en knuff framåt av de andra. Naturligtvis kan dessa tre arbetssätt också kombineras. Inget sätt är fel — arbeta på det sätt som passar.

Vad kan man arbeta med?

Med stor sannolikhet har stamning en biologisk grundorsak. Stamning har funnits i alla tider, liksom vänsterhänthet. Stamning beror inte på psykisk svaghet. Att stamma är inte något att skämmas för — däremot kan det vara opraktiskt och jobbigt. Stamning hos vuxna och ungdomar efter puberteten försvinner sällan helt, men det finns ändå mycket man kan göra för att förbättra sin situation. (För stammande barn finns dock goda möjligheter att stamningen helt kan försvinna.)

Stamningsterapi handlar framför allt om två olika aspekter:

- att minska talrädsla, undvikanden och skamkänslor — att förbättra självförtroendet
- att förändra/förbättra talbeteendet

Olika stammare har olika problem. S.k. dolda stammare kan ha mycket lite hörbar stamning men ändå ha väldigt stark talrädsla. De kan ha haft smärtsamma upplevelser av att förlora kontrollen över talet och fastna i en blockering. Många dolda stammare har en ständig känsla av att det är ansträngande att tala och att de alltid är på gränsen till att stamma, även om de inte gör det.

Det kan vara naturligt att dolda stammare i första hand arbetar med att minska talrädslan, eftersom det är det största problemet för dem. Stamningen kan avdramatiseras, t.ex. genom att man träffar andra som stammar. Men även dolda stammare kan ha stor glädje av att träna talteknik, även om de inte har så mycket hörbar stamning. Enligt William Perkins kan träning av talteknik befria dolda stammare från den subjektiva upplevelsen av spänning, ansträngning och risk att förlora kontrollen (Perkins 1973, s. 289). Det är alltså inte säkert att dolda stammare måste eller bör koncentrera sitt arbete på de psykologiska aspekterna. Talteknikträning kan ge en större säkerhet i talet och därigenom minska talrädslan och andra psykologiska problem.

⁴²Stamning behandlas oftast av logopeder, men även talpedagoger, speciallärare, psykologer och läkare arbetar ibland med stamning. När jag skriver "talterapeut" syftar jag inte på någon speciell yrkeskategori.

De flesta som stammar har en kombination av problem: talrädsla, att de undviker talsituationer, och själva stamningen. Vid icke-undvikandeterapi börjar man med att arbeta med talrädsla och undvikanden, för att därefter börja förändra talet. Men man kan också börja direkt med att förändra talet, vilket de flesta som arbetar med s.k. flyt-träning gör. En del stammare kan dock ha utvecklat så kraftiga psykiska problem att de behöver börja med att bearbeta stamningens psykologiska aspekter och förbättra självförtroendet, t.ex. genom stödterapi hos psykolog eller logoped.

Jag tror att många logopeder har en överdriven rädsla för att börja för snabbt med teknikträning. William Perkins menar att "optimal psykisk hälsa" inte verkar vara någon förutsättning för att lyckas med talträning. En del av hans klienter som hade framgång verkade vara ängsligare och ha svårare personliga problem än en del av dem som misslyckades (1973, s. 291—292).

Om en stammande person vill börja direkt med talträning så bör det respekteras. Om han eller hon har psykologiska problem som gör det svårt att arbeta med tekniker så kommer det snart att visa sig. Den stammande har då troligen också blivit mer motiverad att arbeta med de psykologiska aspekterna.

Framgång föder framgång, och positiva erfarenheter av talteknik kan minska talrädsla och negativa attityder. När självförtroendet växer vågar man prova talsituationer som man tidigare undvikit. Att undvika talsituationer och känna rädsla för att tala är helt normala reaktioner om man tidigare upplevt att man misslyckats i liknande situationer. Upplevelsen av att kunna kontrollera talet i de situationer man varit rädd för kan vara det effektivaste sättet att förbättra självförtroendet.

Men stammare är olika, liksom alla andra människor, och det är upp till var och en att bestämma vad man vill jobba med, i vilken ordning och hur mycket arbete man vill lägga ner.

Att leva med stamning kan jämföras med att leva med en medfött svag rygg. Har man en svag rygg måste man lära sig vad man ska göra för att inte få ont. Man kanske börjar på gymnastik och styrketräning för att träna upp muskulaturen och för att få så mjuka och välkoordinerade rörelser som möjligt. Om man tränar muskulaturen och rörelsemönstret ordentligt kanske man inte har något ryggproblem alls. Man har då inte bara övervunnit sitt problem, man har samtidigt fått en vältränad kropp, lärt sig självdisciplin, koncentration och att använda sin kropp effektivt. Inom den gamla kinesiska medicinen fanns ett uttryck: "En sjukdom, långt liv. Ingen sjukdom, kort liv." Att lära sig leva med de svagheter man faktiskt har kan ge ett bättre liv än om man inte haft några problem alls.

Vad har du för mål?

Det kan vara bra att tänka igenom vad man egentligen har för mål när det gäller stamningen och hur mycket arbete man vill lägga ner. Om din målsättning t.ex. är att utbilda dig till jurist och bli försvarsadvokat så är du antagligen beredd att ägna mycket möda åt att lära dig tala så bra som möjligt, så att inte stamningen medför några problem. Andra som stammar kanske accepterar sin stamning som den är och är därför inte beredda att lägga ner något arbete på att förändra den.

Om man stammar har man i princip två huvudvägar att välja mellan: att "strunta i stamningen" och satsa på att leva ett så bra liv som möjligt oavsett hur man talar, eller att satsa tid och energi på att förändra talet. Dock behöver man inte välja antingen eller. Många

som stammar väljer att arbeta med sitt tal under perioder av livet, för att under andra perioder "strunta i stamningen" och ägna sig åt annat. (Men det är stor risk att stamningen kommer tillbaka när man inte arbetar med den.)

Varje stammande person bestämmer själv sina egna målsättningar. Det kan vara bra att ha flera målsättningar, på olika nivåer. På så sätt kan man ha ett yttersta mål att sträva mot, samtidigt som man också har mer realistiska mål. Helt flytande tal i alla situationer kan vara det högsta målet, men ett mer realistiskt mål är att stammaren ska kunna använda talteknik för att uppnå kontrollerat flyt eller en för honom själv acceptabel stamning. En grundläggande målsättning är också att man ska kunna säga vad man vill, när man vill — oavsett hur man talar.

"Smörgåsbordets rätter"

- **Avdramatisera stamningen.** Våga tala om stamningen med terapeuten och med vänner och anhöriga. Arbeta med att minska eventuella skamkänslor. Skapa en öppen attityd.
- **Kunskap om stamning.** Ju mer du vet, desto mindre mystiskt och skrämmande blir problemet.
- **Avspänning och stresshantering.** Det är bra att lära sig en teknik för att hantera muskelspänningar och stress. (Se s. 000.)
- **Förändra dina negativa tankar och attityder.** Du kan mer än du tror! (Se s. 000.)
- **Våga mera!** Våga göra saker du är lite rädd för! Fråga dig själv: "Vad är det värsta som skulle kunna hända om jag gör detta?" För det mesta är det inte så farligt, tvärtom känner du dig starkare när du vågat göra något trots att du var lite rädd. Gör upp en lista på det du är rädd för och börja med det som känns minst skrämmande.
- **Träna talet!** En bra talteknik minskar stamningsproblemet. (Se s. 000.)

Ovanstående punkter är exempel på vad du kan arbeta med för att minska ditt stamningsproblem. När man ska börja med någonting nytt är man ofta väldigt ambitiös och vill göra allt på en gång för att få så snabbt resultat som möjligt. Tyvärr tror jag att det kan få motsatt effekt. Liksom vid smörgåsbordet mår man bättre om man inte blandar alla rätter på en gång eller lägger alltför mycket på tallriken. Det är bättre att ta god tid på sig och gå till bordet flera gånger. Försöker man göra alltför många saker på en gång blir man splittrad och misslyckas kanske med allt. Många förespråkar "helhetsterapi", vilket låter bra, men risken är att man sprider ut sitt krut för mycket — att koncentrera sitt arbete kan ofta vara effektivare. Människan är en helhet — kropp och själ hänger ihop. Om man t.ex. genom talteknik förbättrar talet påverkar man samtidigt psyket och de sociala relationerna. Även rent talinriktad terapi har alltså "helhetseffekter".

Stress och avspänning

Om stress och kamp/flykt-reaktionen

När man talar om stress i dagligt tal brukar man oftast mena att man har för mycket att göra, att man jäktar och hetsar. I dagens samhälle har tempot skruvats upp och vi försöker hela tiden göra allt mer på allt kortare tid. Men stress behöver inte innebära att man har bråttom. Brist på sysselsättning kan också vara oerhört stressande. Arbetslöshet, rädsla för framtiden och ekonomiska problem är andra exempel på *stressfaktorer*. Stamning kan vara en mycket stark stressfaktor.

Ur ett medicinskt perspektiv innebär stress en kroppslig reaktion som brukar kallas kamp/flykt-reaktionen. Denna reaktion var livsviktig för våra förfäder när de var tvungna kämpa för sin överlevnad i naturen. Om man möter ett rovdjur måste kroppen snabbt göra sig beredd på att antingen slåss eller fly. Adrenalin sprutar ut i blodet, pulsen höjs, blodtrycket stiger och musklerna spänns i beredskap. Kroppen är redo för handling. Det naturliga urvalet gynnade dem bland våra förfäder som hade den bäst utvecklade kamp/flykt-reaktionen. Vi moderna människor har alltså ärvt ett reaktionsmönster som var nödvändigt för våra förfäder, men som kan ge oss problem. De "hot" vi utsätts för i dag är oftare psykologiska än fysiska och vi får sällan anledning att använda den kroppsliga energi som kamp/flykt-reaktionen förbereder oss för. Kamp/flykt-reaktionen kan också kallas *stressreaktionen*.

Det som stressar oss behöver inte vara någon yttre omständighet — ofta är det faktiskt vi själva som stressar oss genom våra egna tankar. Bara tanken på att misslyckas, att bli avvisad, att störta med ett flygplan eller att ringa ett viktigt telefonsamtal kan utlösa en stressreaktion som sätter kroppen i beredskap för kamp eller flykt. Ofta är våra egna tankar våra värsta fiender!

Om man t.ex. är rädd för att tala inför en grupp kan man uppleva många akuta symtom på kamp/flykt-reaktionen: magbesvär, illamående, hjärklappning, darrande knän och händer, svettning, flämtande andning och spända muskler. Man kan känna ångest, skräck och t.o.m. panik. Men stressen påverkar inte endast kroppen och känslorna, utan även vår tankeförmåga. Många har säkert upplevt hur man kan drabbas av en minneslucka när man står inför en grupp — tankarna blir blockerade. Har man kommit till det stadiet har man också tappat koncentrationsförmågan, och det är svårt att stanna upp och varva ner.

Varför påverkas vår tankeförmåga av stress? För att bättre förstå det behöver man veta lite om hjärnans uppbyggnad. Förenklat kan man säga att hjärnan består av två olika delar, som utvecklats under olika perioder av människans evolution. Den primitivaste delen kan kallas "reptilhjärnan". Det är den delen av hjärnan som sitter närmast ryggraden, och som reglerar våra grundläggande kroppsfunktioner som andning, hjärtverksamhet, muskelspänning och primitiva känsloreaktioner. Denna del av hjärnan liknar kräldjurens hjärna, vilken främst är inriktad på överlevnad. Den andra, senare utvecklade delen, är storhjärnan. Det är den största delen av hjärnan och det är med storhjärnan som vi tänker och talar. (Se även kapitlet "Hjärnan och talet".)

Kamp/flykt-reaktionens uppgift är att förbereda kroppen för fysisk handling, och då är storhjärnan inte så viktig. När man blir hotad av en fara (eller ska hålla föredrag) tenderar reptilhjärnan att ta befälet. Reptilhjärnan aktiverar kroppen, samtidigt som storhjärnan drar ner sin verksamhet. Reptilhjärnan skickar ut så starka signaler att storhjärnans tankeprocesser störs. Det är alltså helt naturligt att man har svårt att tänka då man är stressad.

Nyare hjärnforskning har funnit att en liten, mandelformad del av reptilhjärnan, *amygdalan*, är centrum för rädslan. Råttor som fått amygdalan bortopererad visar ingen rädsla (Barinaga 1992). Amygdalan har förmågan att koppla ihop olika situationer och minnen med rädsla. För en del amerikanska vietnamveteraner kan doften av kinesisk mat eller ljudet av en helikopter vara tillräckligt för att de ska drabbas av skräck. Det är amygdalan som lärt sig att förknippa doften och ljudet med fara, och det hjälper inte att mannen förnuftsmässigt vet att han är i trygghet hemma.

Inläring av rädsla kan gå väldigt snabbt. Om man någon gång stammar svårt och känner obehag inför en viss person så kan amygdalan associera den personen med fara. Resultatet blir att så fort man träffar den personen kommer rädslan — hjärtat börjar slå fortare, musklerna spänns och stamningen blir värre. Amygdalan har förbindelser med de centra som utlöser kamp/flykt-reaktionen — allt från hjärklappning till diarré. Den här reaktionen sker på en omedveten nivå som man inte har kontroll över. Personen man förknippat med rädsla kan vara trevlig på alla sätt, men amygdalan minns personen med skräck!

Som tur är går det här att ändra på. Forskningen visar att amygdalan kan lära om. Om man flera gånger utsätter sig för den situation man är rädd för, och ingenting farligt händer, så minskar rädslan efter hand. Det är denna effekt man utnyttjar vid behandling av rädsor och fobier.

Stress är dock inte nödvändigtvis någonting negativt. Stress är en del av vardagen och kan vara en stimulans som gör att vi utnyttjar våra resurser och vågar anta utmaningar. Att vara engagerad i ett intressant och viktigt arbete kan kännas mycket inspirerande även om det innebär stress. Man kan kalla det för positiv stress.

En viss stress är viktig för att t.ex. skådespelare och föredragshållare ska göra en bra prestation. En föredragshållare som inte alls är nervös ger lätt ett oengagerat och avslaget intryck. Det viktiga är att inte låta stressen och muskelspänningen ta överhand. Det gäller att lära sig att hålla stressreaktionen på en hanterbar nivå och att kunna omvandla stressen till energi som man kan utnyttja. Den extra energin gör att man blir laddad och engagerad!

Muskelspänningar hos stammare

Mätningar har visat att stammare inte behöver ha onormala muskelspänningar vid vila, men också att många stammare har höga vilospänningar i de muskler som spänns vid stamning (Nilsson 1988). Andra mätningar har visat att stämbandsmuskulaturen ofta har onormala muskelspänningar då stammare talar (Shapiro & DeCicco 1982). För många som stammar är muskelspänningarna inte kroniska utan bara förknippade med vissa situationer och med själva stamningen.

Tyvärr finns det en växelverkan mellan muskelspänningarna och stamningen: ju hårdare stamning desto mer ökar muskelspänningen, och ju högre muskelspänning desto hårdare blir stamningen. Det kan bli en ond cirkel.

Avspänningsövningar i sig självt har dock ingen större effekt på stamning. Men för att kunna använda taltekniker behöver man kunna kontrollera muskelspänningarna — ingen teknik fungerar om man är alltför spänd. Man behöver alltså lära sig att hantera stressen och muskelspänningarna i de verkliga talsituationerna.

Avslappningsresponsen

I det föregående avsnittet har vi sett hur den okontrollerade stressreaktionen kan göra oss oförmögna att tänka och handla. Denna information skulle bara vara deprimerande om vi inte hade möjlighet att göra något åt det. Men lyckligtvis kan man motverka stressreaktionen. Den amerikanske läkaren Herbert Benson (1983) har forskat kring stress och avslappning, och kommit fram till att kroppen har en medfödd *avslappningsrespons* som direkt motverkar effekterna av kamp/flykt-reaktionen. Avslappningsresponsen är ett naturligt skydd mot "överstress". Med hjälp av enkla tekniker kan man lära sig att medvetet aktivera avslappningsresponsen i princip när man vill.

Avslappningsresponsen har en mängd fysiska och psykiska effekter. Fysiskt innebär den att muskelspänningen, pulsen och andningsfrekvensen sjunker. Aktiviteten i nervsystemet minskar och balanseras. Om man studerar hjärnvågorna kan man se att hjärnans arbetsfrekvens sjunker till vad som kallas alfavågor, vilket innebär ett lugnt och harmoniskt tillstånd. Känslor av ångest, oro och rädsla minskar och ersätts av lugn och välbehag. Rädsla och ångest är oförenliga med ett djupt avslappnat tillstånd, vilket utnyttjas inom beteendeterapi för att minska rädsla för olika saker, t.ex. för spindlar eller för att tala inför grupper.

Stresshantering och muskulär avslappning

Stresshantering och muskulär avslappning är två olika aspekter av de övningar jag kommer att ta upp i detta kapitel. Stresshantering innebär att man går ner i varv och blir lugnare, genom att aktivera avslappningsresponsen. För stresshantering används oftast tekniker där man fäster uppmärksamheten på någonting, t.ex. andningen. När tankarna samlas går hjärnan ner i varv, stressreaktionen dämpas, och rädslan och ångesten blir mer hanterlig.

Avspänning handlar mera om att minska spänningen i musklerna än att gå ner i varv. Naturligtvis finns det ett starkt samband mellan stresshantering och avslappning — sjunker muskelspänningen så minskar stressen och vice versa — men vissa metoder är mer inriktade på att minska stressen medan andra inriktar sig på den muskulära avslappningen. Som stammare har man nytta av både stresshantering och muskulär avslappning, varför jag kommer att ta upp båda dessa aspekter.

Kan man bli avspänd och minska stamningen genom tabletter eller droger? Det bedrivs en del seriös forskning inom detta område, men i dag finns tyvärr ingen bra kemikalie att rekommendera. Lugnande medel har mycket dålig effekt på stamning. För en del minskar stamningen något av alkohol, men effekten är bara tillfällig och alkohol har som bekant många negativa effekter. Dessutom försvårar alkohol användningen av taltekniker eftersom man förlorar koncentrationsförmågan. Vid särskilda psykiska problem, t.ex. depression, kan dock psykofarmaka vara motiverat men det måste bedömas av läkare.

Stresshantering

Dr Benson har formulerat fyra grundläggande principer som är viktiga för att framkalla avslappningsresponsen och som utnyttjas vid meditation och liknande övningar (1983):

1) Ostördhet. Särskilt i början, när man är ovan, är det bra med en ostörd plats med så få distraherande inslag som möjligt. Ostördheten gör det lättare att koncentrera sig. Om det t.ex. finns folk i ett angränsande rum är det bra att tala om att man håller på med avslappning, så att

man inte behöver vara rädd för att bli störd. Det är också bra att dra ur telefonjacket. När man blivit van kan man dock träna nästan var som helst, t.ex. på bussen till jobbet eller i lektionssalen medan man väntar på att tala inför klassen.

2) Någonting att fästa uppmärksamheten på. Om man fäster uppmärksamheten på någonting, (t. ex. en del av kroppen, andningen eller ett ord som man upprepar inom sig), så hejdar man den vanliga strömmen av distraherande tankar och hjärnan "går ner i varv".

3) Passiv inställning. När distraherande tankar eller känslor kommer bör man bara passivt registrera dem och låta dem passera, utan att hänga fast vid dem, och utan att värdera dem. Man ska inte oroa sig för om övningen går bra eller inte. Det är inte meningen att någonting speciellt ska hända, övningen är en stunds vila där man inte behöver prestera något särskilt. Distraherande tankar kommer alltid att dyka upp, det är inget att oroa sig för. Man låter dem bara passera och för lugnt tillbaka uppmärksamheten till det man bestämt sig för att fokusera, t.ex. andningen. Man bör sträva efter att utföra övningen med så lite mental ansträngning som möjligt.

4) Bekväm kroppsställning. En bekväm kroppsställning behövs för att undvika onödigt spänning i musklerna. Att ligga på en säng kan vara bra, men risken är att man somnar och det är inte meningen med övningen. (Om man har sömnproblem kan man naturligtvis utnyttja just detta och göra övningen med syftet att somna). För många övningar är det bästa att sitta på en vanlig stol med rakt ryggstöd.

Stresshantering och meditation

Jag har tidigare nämnt ordet meditation bland avspänningsmetoderna. Att meditera betyder egentligen att begrunda, att sitta och tänka. När man hör ordet meditation tänker man kanske på munkar i Tibet som sitter med korslagda ben och söker upplysningen. Den meditationsmetod som är mest känd här i väst är TM, Transcendental Meditation. Den började bli känd på 1960-talet då Beatles åkte till Indien för att meditera. I dag har TM spritt sig i samhället, också inom företagsvärlden. Det är inte ovanligt att företagsledare går på kurser i TM för att kunna jobba effektivare, och för att lära sig hantera sin stress. Ett annat argument brukar vara att kreativiteten ökar.

TM innebär att man sitter ner och upprepar ett visst ljud, ett s.k. mantra, tyst i tankarna. Ett mantra brukar vara ett enstavigt ljud, t.ex. "aum". Förespråkarna för TM verkar ofta mena att det är den enda rätta meditationen eller avslappningsövningen. Jag tror att TM kan vara mycket bra men att det finns många andra tekniker som är lika bra — TM är bara en teknik i mängden. Och olika människor föredrar olika tekniker.

De flesta religioner har använt sig av olika former av meditation för att få en djupare andlig upplevelse. Även för kristna munkar är meditation en viktig del av livet. Meditation innebär stillhet, och när man mediterar kan man fyllas av en känsla av frid och vördnad för livet.

När jag använder ordet meditation menar jag i första hand en övning för att minska stressen, öka koncentrationen och minska muskelspänningar. Man sitter eller ligger stilla, utan att röra musklerna, och man koncentrerar sig på någonting. Meditation behöver alltså inte vara något mystiskt eller kopplat till någon religion eller filosofi — i sig självt är det bara en teknik. David Harp, författare till boken *Tre minuters meditation*, menar att "meditation är den mentala självkontrollens konst".

Om du har svåra problem

Om du nu går i behandling för psykiska problem bör du diskutera dessa övningar med din läkare eller terapeut innan du börjar praktisera dem. Troligen möter det inget hinder att du gör övningarna, men du bör diskutera det. Tvärtom kan dessa övningar vara ett mycket bra komplement till psykoterapi och annan behandling. Ett generellt råd är att man bör lyssna till sina egna reaktioner. Om någon övning inte känns bra — låt bli den!

Effekter av stresshantering och avspänning

När man börjar att träna avspänning, meditation eller mental träning är det viktigt att ha realistiska förväntningar. Man kan inte räkna med att stamningen kommer att försvinna genom sådan träning. Det handlar inte om något slags magi som löser alla problem. Men jag tror att dessa tekniker kan vara värdefulla verktyg som hjälper en att hantera stress och svåra situationer på ett bättre sätt. Vidare tror jag att de på lång sikt kan ha genomgripande positiva effekter, att övningarna kan bidra till ökad harmoni.

I boken *Lär dig avslappning* berättar dr Benson om två personer som arbetat med avslappningsresponsen regelbundet. Det första fallet var en ung man som haft svåra ångestattacker och som ofta kände sig nervös, osäker och spänd. Han använde avslappningsresponsen två gånger om dagen och när han började känna av sin ångest. Efter två månader hade han mycket sällan ångestattacker och kände sig betydligt lugnare och mera avspänd. Det andra fallet var en kvinna med högt blodtryck. Efter att ha använt avslappningsresponsen två till tre gånger om dagen i fjorton månader hade blodtrycket sjunkit och hon hade minskat sin medicinerings. Men hon beskriver också en lång rad andra positiva förändringar, t.ex. att hon blivit mer avspänd, lugnare, mer tålmodig, öppnare, fått mer energi och fler kreativa idéer. (Benson 1983, s. 130)

I en grupp av sex stammande personer som regelbundet tränade TM rapporterade alla att stamningen hade minskat som resultat av träningen (Bloodstein 1975, s. 299). Jag tror dock att det är bäst att göra avspänningsövningarna för deras egen skull, och om en bieffekt blir att stamningen blir mjukare och minskar är det bara att tacka och ta emot.

Att börja träna stresshantering

När man tränar stresshantering och avspänning kan man antingen ha någon ledare som läser upp instruktionerna eller också kan man ha instruktionerna inspelade på band (se s. 000 för tips om kassettband). Men man kan också träna helt själv, utan kassettband. Följande övningar är exempel på hur man kan framkalla avslappningsresponsen:

"Rensa sinnet"

Hitta en lugn plats och sitt ner på en stol med rakt ryggstöd. Sitt bekvämt med fötterna på golvet, rak rygg och händerna i knäet. Känn att du har huvudet rakt och i balans.

Slut ögonen. Andas som vanligt, låt andningen gå som den vill. Samla ditt medvetande på andningen, känn hur luften går in och ut genom näsborrarna. Du behöver inte göra något annat än att vara medveten om hur luften går in och ut. När du märker att du börjat tänka på annat, för då bara lugnt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Ödsla inte tid på att

kritisera dig själv för att du tappar koncentrationen, det gör alla. Bara låt tankar, känslor och upplevelser passera förbi. Se på dem och släpp dem, de är inte viktiga just nu.

Det är inget mål att du ska iaktta andningen hela tiden. Koncentrationen på andningen är bara ett sätt att komma ner i ett lugnt och avslappnat tillstånd. Utför övningen med så lite mental ansträngning som möjligt. Det är inte meningen att något speciellt ska hända, du behöver inte fundera på om du upplever "rätt" saker. Bara se det som en stunds behaglig avkoppling.

Som en variation kan du också räkna andetagerna. Räkna tyst varje utandning: andas in..."1", andas in..."2", andas in..."3", andas in..."4". Efter 4 börjar du om på 1 igen, och så vidare. Om du tappar räkningen eller tänker på annat börjar du bara lugnt om på 1 igen.

En annan variant är att fästa tankarna på något som symboliserar harmoni och lugn för dig. Det kan t.ex. vara någon person du känner som utstrålar harmoni, en plats, en stilla sjö, något trevligt minne. Det kan också vara någon andlig ledare som symboliserar något för dig, t.ex. Jesus eller Buddha.

Denna övning kan man hålla på med i 2—30 minuter. Jag tycker själv att det har en mycket positiv effekt att sätta sig ner i bara fem minuter när man är stressad. På så sätt kommer man ner i varv, och ofta ser man problemen på ett annat sätt efteråt. Det man var orolig för känns inte längre så farligt. David Harp rekommenderar att man lägger in många korta avspännings-/meditationsövningar under dagen, så att man håller sig på en lugn och avspänd nivå. Han menar att efter ett tag kan det bli som en invand livsstil, att man inte längre tillåter sig att dras med av stressen. Hur många kan ärligen påstå att de inte har tid att sitta ner fem minuter? Byt ut rök- eller kaffepausen mot en avspänningspaus!

Pröva gärna denna övning nu, innan du läser vidare.

Man kan i princip göra avspänningsövningar när som helst på dagen. Direkt efter en stadig middag kan man dock känna sig sömnig och ha svårt att koncentrera sig. En del blir väldigt pigga efter en avspänningsövning, och det kan då vara dumt att göra det precis innan man ska sova. Man märker själv hur man fungerar och kan prova sig fram.

Det finns många olika kurser man kan gå för att lära sig meditation. De kan nog vara bra och inspirerande, men jag tror inte att de är nödvändiga om man bara vill meditera lite "till husbehov". Om du vill veta och läsa mer rekommenderar jag David Harps bok *Tre minuters meditation*.

"Kontrollerad andning"

Denna teknik är särskilt bra för att varva ner i situationer där man redan blivit nervös, t.ex. när man sitter och väntar på att göra något man är rädd för. Fäst uppmärksamheten på andningen: andas mjukt, djupt och något långsammare än vanligt. Andas med magen så att magen går ut när du andas in. Räkna tyst från ett till fyra under varje inandning och under varje utandning. (I föregående övning skulle du låta andningen gå som vanligt och räkna varje utandning. Vid denna övning ska du alltså andas djupare än vanligt och räkna från ett till fyra under *varje* utandning och under *varje* inandning.)

Motstånd vid avspänningsövningar och meditation

Människan verkar fungera ungefär som en tung stålkula — har man väl fått upp farten vill man inte stanna, och ligger man still vill man inte flytta på sig! Man har en tröghet som gör att man vill fortsätta att vara i det tillstånd som man för tillfället befinner sig i. Ligger man till sängs så krävs det ofta en viljeanstängning för att stiga upp, och om man jobbar med något intressant på kvällen får man tvinga sig själv att gå till sängs.

Det här fenomenet innebär att om man håller på att stressa så krävs det en viljeanstängning att stanna upp, och göra en avspänningsövning. Detta trots att man vet att man kommer att må bättre och fungera effektivare efteråt. Man tycker ofta att man inte har tid att stanna upp, fast det egentligen är precis tvärtom — man utnyttjar tiden bättre om man tar sig tid att stanna upp. Det är som när man är inne i en talblockering: hellre än att stanna upp och säga ordet mjukt så försöker man tvinga fram det genom att anstränga sig lite mer.

När man går in i ett avslappnat tillstånd händer det ibland att det kommer upp tankar, känslor och minnen som kan kännas jobbiga. Det är inte alls säkert att det gör det, oftast känns övningarna bara behagliga, men om det kommer obehagliga känslor är det bra att veta vad det handlar om. I ett avslappnat tillstånd blir gränsen mellan det medvetna och det omedvetna svagare. Det innebär att sådana tankar och känslor som vi förut stoppat undan har lättare att bli medvetna. Egentligen är det positivt att dessa känslor kommer fram, det innebär att de kan bearbetas och försvinna. Om du får någon obehaglig känsla under avspänningsövningen, försök att bara observera och uppleva den, utan att bli rädd för den eller försöka förneka den, bara fortsatt med övningen. Om man under en stund lugnt kan observera känslan brukar den förändras och efter hand försvinna. Efteråt kan man uppleva en känsla av befrielse och lättnad.

Om känslan blir starkare än vad du tycker att du klarar av, så kan du bara avbryta övningen. Det är inget att vara rädd för, men om du känner att du just nu är i ett mycket ansträngt psykiskt läge kan det vara bra att ta det lite lugnt med övningarna. Gör dem gärna tillsammans med någon eller några som du har förtroende för.

Muskulär avspänning

Progressiv avslappning

Progressiv avslappning är en metod som utvecklades av den amerikanske läkaren Edmund Jacobsson redan på 1920-talet och som används mycket i Sverige, av bl.a. sjukgymnaster och idrottspsykologer. Metoden går i korthet ut på att man ska lära sig känna skillnaden mellan en spänd och en avslappnad muskel, för att sedan kunna släppa spänningen. Progressiv avslappning påminner om de andningsövningar jag beskrev i föregående avsnitt, men i stället för att koncentrera sig på andningen koncentrerar man sig på muskelspänningar i kroppen.

Det enklaste sättet att börja träna progressiv avslappning är att skaffa ett kassetband med instruktioner, t.ex. apotekens band "Avspänning". Men även om man använder kassetband bör man efterhand träna på avspänning utan hjälp av bandet, så att man kan använda tekniken i de situationer man behöver den.

Vid progressiv avslappning börjar man med att spänna och slappna av de olika musklerna i kroppen, för att lära sig känna skillnaden. Prova t.ex. att knyta höger hand och känn spänningen i handen och i underarmen. Håll spänningen i ungefär fem sekunder. Öppna

sedan handen och tänk "slappna av". Känn nu skillnaden mellan det spända och det avspända tillståndet. På detta sätt går man igenom hela kroppens muskler.

Efter att ha lärt sig att spänna och slappna av kroppens muskler kan man börja att träna avslappning utan att först spänna musklerna. I stället för att spänna handen så bara samlar man sin uppmärksamhet på den och känner om den känns spänd. Därefter tänker man "slappna av" och släpper spänningen. På detta sätt går man igenom hela kroppen.

Ju mer man tränat denna form av avslappning, desto snabbare kan man gå igenom och spänna av kroppens muskler. Målsättningen är att man på några sekunder ska kunna "söka igenom" kroppen och bli medveten om var man är spänd och släppa spänningen. I situationer där man är spänd och nervös kan man utnyttja denna teknik för att varva ner och för att få bättre kontakt med kroppen. Och även om man inte lyckas släppa spänningarna är det i alla fall bra att bli medveten om dem.

För stammare kan en särskild variant av avslappning, s.k. Valsalva-avslappning, vara särskilt effektiv. Denna metod tas upp i talträningsprogrammet, se s. 000.

Jag vill dock lägga in en liten brasklapp. Första steget i progressiv avslappning är som nämnts att spänna kroppens muskler. Om man har mycket kraftiga spänningar i en muskel, t.ex. käkmuskeln, bör man dock vara försiktig med att spänna muskeln ytterligare. Det finns tecken som tyder på att det tvärtom kan förvärra spänningen, dvs. att spänningen inte försvinner då man försöker slappna av. När man spänner muskler som redan är mycket spända bör man alltså spänna mycket lätt, för att sedan inrikta sig på avslappningen.

Gäspa!

Att gäspa är en naturlig avspänningsövning. Om man stammar har man troligen samlat på sig en hel del spänningar kring mun och svalg — att gäspa är ett enkelt sätt att minska spänningarna. Tillåt dig att gäspa stort och ordentligt, sträck på dig — och slappna sedan av. Släpp ner axlarna. När man är stressad drar man automatiskt upp axlarna vilket leder till spänningar i hals och huvud. Försök därför medvetet att släppa ner axlarna; dra dem gärna lite bakåt, för att ge utrymme för bröstkorgen.

Andra sätt att varva ner

Avspänningsövningar och meditation är två sätt att varva ner, men det finns också mycket annat man kan göra. Här är några förslag: En stilla promenad i skogen. Jogging, gympa, simning, badminton, m.m. Gå till sängs tidigt (regelbundna vanor). Läs inspirerande böcker (skönlitteratur, filosofi, psykologi, religion). Göra sådant man tycker om, träffa vänner, laga en god middag. Undvika "tidsoptimering", dvs. planera med stora marginaler — det gör inget om man får en stund över!

Lästips

Harp, David: *Tre minuters meditation*. Linnaeus förlag, 1990.

Angelöw, Bosse: *Träna mentalt och förbättra ditt liv. Handbok i mental träning och stresshantering*, 1994.

Benson, Herbert: *Lär dig avslappning*, 1983.

Kassettband

SSR har producerat två kassettband: *Avspänning och koncentration* och *Självförtroende*. Dessa band kommer troligen att finnas tillgängliga hos SSR:s kansli, se adress s. 000. (Prel. pris ca 30 kr/st.)

Apoteken säljer ett band *Avspänning* av fil. dr. Lars-Eric Uneståhl. Kassetten innehåller program för muskulär och mental avslappning, samt för självbildsträning och målbildsträning. Pris 1994: 79 kr.

Träna mentalt och förbättra ditt liv, kassettband av fil. dr Bosse Angelöw. Pris 1994: 110 kr + porto. Beställs från Bosse Angelöw, Järnvägsatan 11, 382 33 Nybro, 0481 - 170 18.

Självförtroende och mental träning

Våra tankar — den inre dialogen

Vårt sinne är aldrig tyst (utom möjligen när vi mediterar) — det flödar en ständig ström av tankar och bilder. Vi pratar hela tiden med oss själva, inne i huvudet. Man kan kalla det för en "inre dialog" ¹. Vi är ständigt upptagna med att tolka det som händer runt omkring oss, och med att planera vad vi ska göra. Om man t.ex. blir inkallad till chefs kontor på jobbet så startar en massa tankar. "Varför vill han tala med mig och hur ska jag klara av situationen?"

Vilka tankar vi tänker beror till stor del på hur vi ser på oss själva — vår självbild och vårt självförtroende. Vi har alla ett antal *grundantaganden* som avgör hur vi tolkar verkligheten och hur vi agerar. Våra grundantaganden är som ett slags färgade glasögon genom vilka vi betraktar världen. Allting som händer och allting vi möter färgas av de glasögon/föreställningar vi har. Om man har dåligt självförtroende är det vanligt med föreställningar som: "jag klarar ingenting", "ingen tycker om mig", "folk är kritiska", osv.

Våra grundantaganden leder till *automatiska tankar*. Om man har ett grundantagande som säger "jag klarar ingenting för att jag stammar" så blir man naturligtvis väldigt nervös när man blir inkallad till chefen. De automatiska tankarna blir t.ex.: "Vad har jag nu gjort för fel? Ska han klaga på att jag stammar för mycket?" Om man däremot har ett gott självförtroende kan de automatiska tankarna bli: "Bra att få tillfälle att tala med chefen, det är en del saker vi borde diskutera."

Våra grundantaganden blir tyvärr ofta till självuppfyllande profetior. Om man har en föreställning att "jag är helt oteknisk", skaffar man sig antagligen inga tekniska kunskaper, man vågar aldrig prova att göra något tekniskt — följderna blir att man faktiskt är oteknisk! Om man har grundantagandet "jag är tråkig" kommer man att tolka omgivningens beteende från den utgångspunkten. Om någon i ens närhet gäspar kommer automatiskt tanken: "Han gäspar för att jag är tråkig." Man får olustkänslor och nästa tanke blir kanske: "Han tycker illa om mig, det är bäst jag går härifrån." Resultatet blir att man sluter sig inom sig själv och faktiskt uppträder tråkigt. Den negativa självbilden förstärks och självförtroendet sjunker.

Personen i exemplet hamnade i en tankefälla som han inte var medveten om. De flesta av oss ifrågasätter inte våra egna tankar och föreställningar. Vi tror ofta att vårt sätt att tänka och vårt sätt att tolka verkligheten är det enda möjliga och att vi *måste* tänka som vi gör. "Jag är ju sån, jag kan inte ändra på mig själv." Våra grundantaganden är djupt rotade och bara delvis medvetna. Ett problem är att vi ofta generaliserar och drar förhastade slutsatser. Det finns dock alltid olika sätt att tolka verkligheten. Mannen som gäspade gjorde det kanske för att han var trött, för att de andra var tråkiga eller för att han själv var en ganska tråkig typ. Våra tankar stämmer ofta inte med verkligheten!

Många av våra grundantaganden skapades redan i barndomen, men de fortsätter att förändras hela livet. För att vi ska utvecklas och mogna som människor behöver vi fråga oss själva om våra grundantaganden verkligen stämmer med verkligheten. När man är vuxen har man helt andra möjligheter att påverka sitt liv än när man var barn, men kanske man fortfarande har

¹ När det gäller diskussionen om "inre dialog" (eng.: self-talk) är jag framför allt inspirerad av William G. Webster och Marie Poulos (1989) och deras arbete med att använda principer från kognitiv terapi vid talträning för stammare.

kvar samma syn på sig själv och omvärlden. Det är viktigt att inse att dessa grundantaganden kan förändras, även om det ofta är en jobbig process som kräver att man omvärderar mycket i livet.

Vanans makt

De flesta av dessa grundantaganden ligger gömda i vårt *omedvetna*. Det omedvetna är en del av vårt psyke och det innehåller minnen, tankar och känslor som vi inte är medvetna om. Faktum är att de flesta mentala processerna i hjärnan är omedvetna. Vi kan märka detta när vi brottas med ett svårt problem. Vi funderar och funderar men hittar ingen lösning. När vi senare kopplar av och gör något annat så kommer kanske svaret utan ansträngning. Vårt omedvetna har bearbetat problemet och hittat en lösning.

På ett sätt kan man likna det omedvetna vid en dator — den jobbar lydigt med det som den har blivit programmerad för. Det har hävdats att 90 till 95 procent av alla beslut vi fattar är automatiserade, vilket innebär att de fattas på en omedveten nivå där vi styrs av vår "programmering". Det är då lätt att förstå vikten av att ha en "bra programmering". Dessa automatiserade beslut är inte direkt åtkomliga för viljan, vilket gör det svårt att "ta sig i kragen" och "lyfta sig i håret". För att påverka dem behöver man förändra sina grundläggande föreställningar — sin "programmering". Det kan man göra på många olika sätt. Ett sätt är att våga göra nya saker och skaffa sig positiva erfarenheter i verkliga livet. På så sätt upptäcker man efterhand att man nog hade fel om en del saker. Nya erfarenheter förändrar föreställningarna om en själv och om andra. Ett annat sätt att påverka sitt omedvetna är s.k. *mental träning*. Det innebär i korthet att man slappnar av och sedan föreställer sig det man vill ska inträffa. Det avslappnade tillståndet gör det omedvetna mer mottagligt för nya tankar.

En av det omedvetnas uppgifter är att motverka förändringar. Så fort man försöker ändra på någonting i livet försöker det omedvetna dra en tillbaka till de gamla invanda spåren. Om man ska skaffa sig en ny vana, t.ex. att träna avspänning varje dag vid en viss tid, så kräver det en medveten viljeanstrengning i början. Jag har hört en psykolog som menar att det tar ca 30 dagar för det omedvetna att "fatta" en ny vana, så att det börjar stödja den. Efter ca 6 till 12 månader har vanan blivit en del av en själv och det omedvetna påminner direkt om man skulle hoppa över den någon gång. Som exempel på detta fenomen kan jag nämna att jag förr hade svårt att få tandborstning på morgonen till en vana, det var alltid så ont om tid och svårt att hinna. Ett obehagligt tandläkarbesök fick mig att ta krafttag och verkligen borsta *varje* morgon. Efter någon månad hade det blivit till något automatiskt efter frukosten. Av någon anledning hade jag inte längre några problem med att hinna, och om jag någon gång skulle missa tandborstningen känns det verkligen inte bra. Det omedvetna stödjer mig och håller mig i örat!

Anledningen till att vi fungerar på det här sättet är att det är effektivt. Många saker gör vi varje dag, och det vore jobbigt om vi varje gång i detalj skulle behöva tänka ut hur vi ska göra. Ett exempel är bilkörning. Om vi kör till jobbet kan vi tänka på annat under tiden, det omedvetna ser till att vi stannar och svänger där vi ska. Man kan säga att vi har en autopilot som är programmerad att göra det vi brukar göra! Alla rutinärenden sköter det omedvetna utan att vi behöver bekymra oss. Denna "vanans makt" försöker bevara både bra och dåliga

vanor. Automatiken är utmärkt när det omedvetna har en bra programmering, men om vi vill ändra något kämpar det emot och kan ställa till problem.²

Tankar om oss själva

Vår attityd till oss själva påverkar i hög grad hur våra liv gestaltar sig. Man kan dock inte säga att en attityd är rätt och att en annan fel, men det är helt klart att olika attityder får olika konsekvenser.

Att tycka synd om sig själv

Alla tycker vi väl synd om oss själva ibland. Vi känner oss missgynnade av livet — "varför ska just jag ha det så här?" Ibland handlar det kanske mest om inbillade småproblem, men många har också allvarliga problem och har goda skäl att tycka synd om sig själva. Men så möter man någon hurtigt välmenande kompis som säger: "Vad har du att klaga på? Tänk på de som svälter i Somalia!" Och det är förstås sant. Jämför man finns det alltid människor som har det mycket värre än jag och du. Men man kan faktiskt må dåligt även om man inte svälter. Livet innebär problem på många olika nivåer och lidandet på en nivå kan var lika stort som lidandet på en annan. Så visst kan man få tycka synd om sig själv även om andra har det värre. Att riktigt få tycka synd om sig själv kan faktiskt kännas skönt ibland!

Det farliga är bara om man fastnar i självömkan. Ingenting förändras för att man tycker synd om sig själv. Håller man på med det börjar man se sig själv som ett hjälplöst offer som det är andras skyldighet att hjälpa. Dessvärre brukar omgivningen i längden tycka det är rätt jobbigt med människor som ser sig som offer och risken är att folk drar sig undan.

Om man tycker synd om sig själv kan man prova "Klagomuren". (Obs! Denna övning är lite provokativ! Du får själv känna efter om den passar dig.) Det är en övning i att verkligen tycka synd om sig själv! Lägg dig på knä och låtsas att du ligger vid "Klagomuren" och beklagar dig över allt orättvist i ditt liv. Säg högt: "Oh vad det är synd om mig för att ..." T.ex.: "Oh vad det är synd om mig för att jag stammar; oh vad det är synd om mig för att jag inte har någon bil", och så vidare. Håll på tills du inte kommer på något mer att klaga på. Efter ett tag kan man bli full i skratt och undra vad det egentligen är man håller på med. Då är det dags att resa sig och göra något konstruktivt i stället!

Många verkar tro att livet borde vara lätt, annars är det något som är fel. Om livet är svårt skyller man på Gud, staten eller chefen för att de inte sett till att tingens ordning är bättre än den är. Som psykoterapeuten M. Scott Peck skriver: "Livet består av en rad problem. Vill vi jämra oss över dem eller vill vi lösa dem?" (1993. s. 11).

Om perfektionskrav och att tillåta sig att misslyckas

Jämför dig inte med andra. Du kom inte till planeten för att ställa upp i Livets Tävlings.

Varje människa har sin egen stig att vandra och varje stig är unik. (Ur *Bränn inte ut dig*, av Barbro Bronsberg och Nina Vestlund, 1987.)

² Det omedvetna är en komplex del av människans psyke och min beskrivning här tar endast upp en aspekt. Andra aspekter av det omedvetna kan tvärtom vara drivkrafter till förändring.

Perfektionism kan vara en börda. Perfektionister avskyr att göra misstag, eftersom de upplever att ett fel är ett bevis på att de själva är "fel", inte tillräckligt bra. Det som inte är perfekt måste man skämmas för. Därför försöker de undvika att skämmas genom att vara perfekta i allt. Vi är nog perfektionister lite till mans (och kvinns)...

Men perfektionisten är aldrig mer än ett steg före skammen — risken att bristerna "avslöjas" finns alltid. "Perfekt" är ett ord som inte stämmer på mänskliga varelser — alla människor har svaga sidor, alla åldras, alla har dåliga dagar. Våra egna krav på att göra saker och ting perfekt hindrar oss ofta från att ens försöka göra något som vi egentligen vill. Skulle du vilja sjunga eller måla, men av rädsla för att folk ska skratta åt hur dålig du är vågar du inte ens anmäla dig till en kurs? Hur många tror du inte känner likadant som du? Låt inte rädslan för misslyckande hindra dig från att göra det du verkligen vill. Tillåt dig att misslyckas! Våga göra saker även om du känner dig osäker! Ge dig själv en eloge för att du försökte när du står på näsan i skidbacken. Du har rätt att göra fel!

Till och med mästare gör fel. Ingemar Stenmark åkte omkull ibland och Björn Borg gjorde dubbelfel och förlorade. Den kinesiske filosofen Konfucius skrev: "Vår högsta ära ligger inte i att aldrig falla utan i att resa oss varje gång vi faller."

Man måste tillåta sig att vara både svag och stark. Det måste vara tillåtet att ha höga mål, men det måste också vara tillåtet att misslyckas. Det är viktigt att inse att stamningen bara är en liten del av en själv, av ens person. En människa är så mycket mer. Acceptera att du misslyckas och mår dåligt ibland — det är en del av livet.

Benjamin Hoff skriver följande i sin bok *Tao enligt Puh* (1991):

Självförtroendets väg börjar med att vi inser vilka vi är, vilka resurser vi har, och vad som fungerar bäst för oss. (s. 76)

Vill du bli verkligt lycklig? Du kan börja med att uppskatta vem du är och vad du har. Vill du bli verkligt olycklig? Börja då med att vara missnöjd. (s. 165)

Humor — att få distans till sig själv

Humor är ett sätt att avdramatisera saker som kan vara svåra att hantera i livet. Humor kan ge en sund distans till ens egna tillkortakommanden och löjliga brister, som t.ex. i denna lilla självbetraktelse:

Jag har alltid varit en smula korkad, det är ett faktum. Men det är först på sistone som jag tagit steget fullt ut och börjat leva ut min dumhet, på jobbet såväl som i privatlivet. Hela tillvaron får en annan dimension när man vågar stå för sin träskallighet. Jag räknar fel på banken, jag missuppfattar skämt, jag promenerar i väggar och dörrar — kort sagt, jag agerar ut min imbecillitet utan att skämmas för den. Och det känns oerhört skönt. Bankkamrer, 32 år.

Försök att se det absurda och humoristiska i situationer du råkar ut för — tillåt dig att skratta åt dig själv och hur du beter dig.

En stor och kraftig man steg på spårvagnen och frågade konduktören:

"G-g-g-går d-d-den h-här t-t-till ce-ce-centralen?"

Konduktören log vänligt, klippte biljetten, men svarade inget. Mannen frågade igen:

"G-g-g-g-går d-d-den här t-t-till centralen?"

Konduktören klippte biljetten en gång till, plockade med kassan, tittade ut genom fönstret — men sa fortfarande ingenting. Den stackars stammande mannen gav upp och steg av spårvagnen.

En av passagerarna, en vän av ordning, hade sett vad som hänt och gick upprörd fram till konduktören:

"Vad menar du med det här? Vad är det för fasoner att inte svara honom?"

"T-t-t-t-tror d-d-d-du m-man vill ha en snyting?"

Att ha en humoristisk och lekfull attityd är värdefullt när man arbetar med stamningen och med talträning. Humorn minskar spänningarna och gör att man vågar mer!

Att förändra den inre dialogen

Ineffektiv och effektiv inre dialog

Om vi granskar de tankar vi har kan vi finna att många tankar har negativa konsekvenser för oss. De bidrar till att hindra vår utveckling och att hålla kvar gamla dåligt fungerande beteenden. Andra tankar kan i stället skapa nya möjligheter för utveckling, och vara mer konstruktiva. Vi kan kalla dessa olika typer av tankar för *ineffektiv* och *effektiv inre dialog* (Webster & Poulos, 1989).

Ineffektiv inre dialog innebär att vi säger saker till oss själva som inte leder någonstans. Exempel: "Jag får inte stamma nu." "Jag stammar alltid när jag svarar i telefon." "Jag kommer att stamma när jag ska presentera mig." "Jag får inte bli nervös." Denna typ av inre dialog är ineffektiv eftersom den bara handlar om det du inte vill ska hända, och om saker som du har liten möjlighet att styra med viljan. Den ger dig ingen konstruktiv ledning för vad du verkligen *kan* göra. Resultatet blir att man agerar som vanligt och fastnar i de gamla problemen.

Effektiv inre dialog handlar i stället om saker du faktisk kan påverka med viljan och som leder till konstruktiv förändring. Ineffektiv inre dialog är ofta perfektionistisk och ställer orealistiska krav på dig själv. Effektiv inre dialog är i stället realistisk och accepterar att du inte betar dig "perfekt". Effektiv inre dialog ser möjligheter i stället för problem. Exempel: "Detta är ett bra tillfälle att träna på att använda taltekniken." "Ju mer jag talar i den här situationen, desto lättare kommer den att bli i framtiden." "Jag börjar bli nervös inför telefonsamtalet, dags att andas djupt och långsamt och spänna av musklerna."

Obs! Effektiv inre dialog innebär inte att förneka verkligheten eller att ljuga för sig själv. Att se verkligheten så klart som möjligt är en förutsättning för att utvecklas. Om man darrar som ett asplöv av rädsla men säger till sig själv att "jag är inte rädd" innebär det att man försöker lura sig själv. I stället kan man säga: "Jag väljer att göra detta trots att jag är rädd."

Att sträva efter en effektiv inre dialog är viktigt i alla sammanhang, men särskilt när man håller på att förändra ett beteende, som vid träning av talteknik. En av svårigheterna med

träning av talteknik är att vår invanda ineffektiva inre dialog håller kvar det gamla beteendet. Vi kanske säger till oss själva att "jag kan inte använda taltekniken när jag talar med mina gamla bekanta, de kommer att tycka att jag låter konstig". I följande kapitel om talträning återkommer jag till hur man kan hantera detta och liknande problem.

Att bli medveten om sin inre dialog

Vad säger du egentligen till dig själv i olika situationer? Det kan vara svårt att fånga upp och verkligen bli medveten om de tankar som snabbt flimrar förbi i ens huvud. Många av dessa tankar är inte heller särskilt trevliga, varför vi helst vill glömma dem.

Man kan dock göra en liten övning med papper och penna för att bli mer medveten om sin inre dialog och sin självbild. Dela ett papper i två kolumner. I den vänstra kolumnen skriver du ett positivt påstående om dig själv. Det bör vara ett påstående som du inte riktigt tror på och som är provocativt för dig, t.ex. "Jag tycker om mig själv" eller "Jag kan hålla föredrag på jobbet". I den andra kolumnen skriver du ner alla tankar som dyker upp i huvudet på dig. Exempel:

Jag tycker om mig själv.

*Nej, det gör jag verkligen inte, jag stammar för mycket.
Och jag är så dum och klarar ingenting.
Tjock är jag också.
Man kan väl inte tycka om sig själv så där utan vidare, det är ju egoistiskt, vad ska andra tycka?*

Jag kan hålla föredrag på jobbet.

*Är du inte klok! Jag kommer inte att kunna säga ett ljud!
Vad ska chefen och alla jobbarkompisar tycka om jag stammar?
Jag vet inte hur man gör, jag har aldrig hållit föredrag förut.*

När de första reaktionerna börjar ebba ut så skriver du det positiva påståendet en gång till och ser om det kommer fler tankar som du kan skriva ner i högerkolumnen. Fortsätt så att skriva det positiva påståendet och dina reaktioner. När man får ut sina tankar på ett papper kan man ibland bli full i skratt och tycka att man varit ganska löjlig som gått och kritiserat sig själv på det viset. De negativa tankarna förlorar i kraft liksom trollen som försvinner i ljuset. Och när man blir medveten om sina tankar har man också lättare att göra något konstruktivt åt problemen.

Denna övning kanske låter lite löjlig, men den är starkare än du tror! (Papperet kan du kasta efteråt, det här är nog inte något man vill visa upp för andra...)

Ersätt ineffektiv inre dialog med effektiv

De flesta tankar kommer automatiskt, utan att man själv har "valt" dem. I de flesta fall reflekterar man inte över om man måste tänka som man gör. Men om man har blivit medveten om att en viss tanke är ineffektiv kan man avsiktligt välja att byta ut den mot en mer effektiv tanke. I stället för att tänka "jag får inte stamma när jag svarar i telefonen" kan man välja att tänka "när jag svarar i telefonen ska jag använda mjuk start och långsamt taltempo". Stamningen bli då inte längre det centrala, utan i stället inriktar man sig konkret på vad man ska göra. Den effektiva tanken kan man gärna upprepa högt för sig själv.

För att börja ersätta ineffektiv inre dialog med effektiv: ta ett papper och dela det i två spalter. I den vänstra spalten kan du skriva olika ineffektiva tankar som du har i olika situationer. I den högra spalten skriver du mer effektiva alternativ. Kom ihåg att effektiv inre dialog ser möjligheter, beskriver vad du konkret kan göra, är positiv och kräver inte att du ska vara perfekt. Exempel om du blivit bjuden på fest:

Jag kommer bara att stamma och göra bort mig.

Det här är ett bra tillfälle att bli säkrare på hur man betar sig på fester.

Om "positivt tänkande"

En del kanske associerar "effektiv inre dialog" med "positivt tänkande". Positivt tänkande är ett begrepp som haft stort inflytande på populärpsykologin, men som i vissa kretsar har fått en dålig klang. Bland kritikerna har positivt tänkande setts som ett förnekande av livets mörka sidor, ett slags självbedrägeri och verklighetsflykt. Kritikerna kan nog till viss del ha rätt, men jag tror att det ändå kan finnas en sund kärna i botten: att våra tankar avspeglar sig i våra liv.

Det är viss skillnad mellan "effektiv inre dialog" och positivt tänkande. Vid positivt tänkande inriktar man sig främst på det man vill ska hända, på *målet*. Man kan t.ex. säga till sig själv: "Jag kommer att hålla en mycket bra redovisning för klassen." Vid "effektiv inre dialog" inriktar man sig i stället på vad man själv kan göra här och nu, t.ex.: "Jag ska använda taltekniken och se lyssnarna i ögonen." Effektiv inre dialog handlar alltså om *vägen till målet*. Om man vill uppnå något, t.ex. bättre tal, är det värdefullt att vara klart medveten om såväl målet som vägen till målet, varför både positivt tänkande och "effektiv inre dialog" kan vara till hjälp. Jag vill dock framhålla vikten av "effektiv inre dialog", särskilt vid talträning, eftersom det innebär att man inriktar sig på vad man kan göra här och nu.

Mental träning

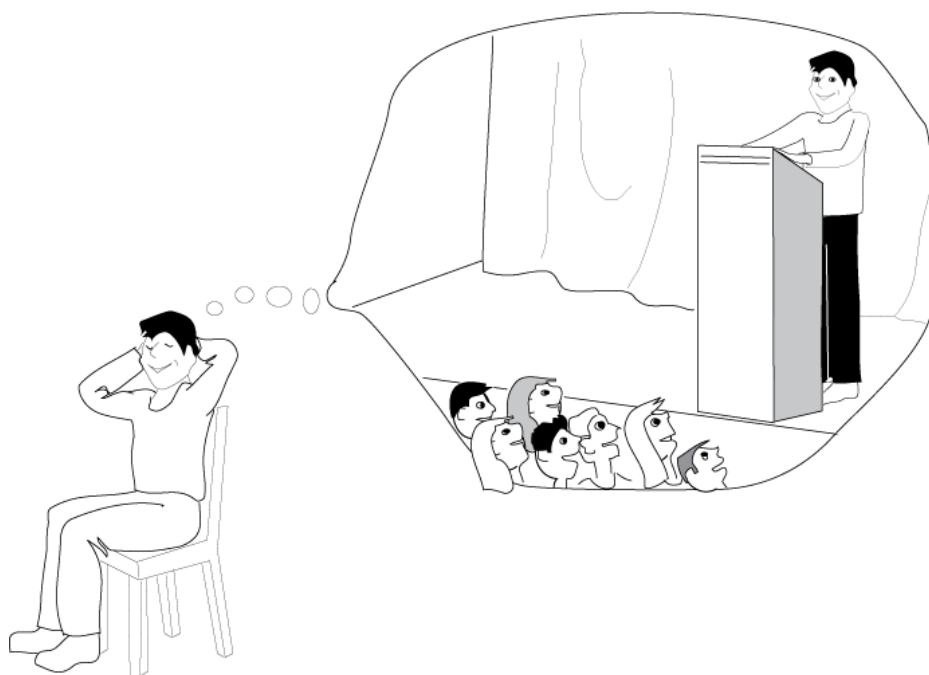
Mental träning är en metod som började användas av elitidrottsmän som förstod att det var viktigt att även träna psyket. Genom att slappna av och föreställa sig det som de ville skulle hända kunde de påverka kropp, psyke och nervsystem så att de fick bättre idrottsresultat i verkligheten. Studier har visat att denna metod även är effektiv när det gäller att minska rädsla för att tala offentligt (Angelöw 1994, s. 115).

När man slappnar av eller mediterar är man mer mottaglig för nya positiva tankar. Använd någon av de tekniker för stresshantering och avspänning som presenterades i föregående kapitel. I ett avslappnat tillstånd minskar det omedvetnas benägenhet att kritiskt granska alla budskap, man har lättare att påverka sig själv. Det är detta fenomen som utnyttjas vid hypnos — mental träning kallas ibland "självhypnos". Man kan säga att man "programmerar" sitt eget omedvetna med tankar och bilder som fungerar bättre än de man haft tidigare. Ett bra tillfälle att tänka på trevliga saker är precis innan man ska somna.

Att arbeta med "mental träning" är inget nytt eller speciellt västerländskt. Liknande metoder har funnits i många kulturer. I det indiska yoga-systemet använder man en form av suggestioner som kallas *sankalpa*. Det är ett positivt beslut som man upprepar för sitt inre. Om man t.ex. lider av att vara lättirriterad kan beslutet formuleras "Jag ska vara tolerant och tålmodig".

Vid mental träning kan man arbeta med *suggestioner* och *visualisering*. Suggestion betyder förslag på engelska och kan ses som en tanke som man föreslår sitt omedvetna.³ Exempel på suggestioner är: "Jag kommer att klara mitt nya arbete mycket bra." "Vid mötet kommer jag att tala avspänt, långsamt och mjukt." När man föreställer sig bilder i fantasin kallas det visualisering. Om man t.ex. är rädd för att ställa frågor i affärer kan man i ett avslappnat tillstånd föreställa sig att man handlar i affären och lugnt och självsäkert ställer de frågor man vill.

Förmågan att visualisera bilder varierar dock mellan olika människor; en del har mycket lätt att se i bilder medan andra mest tänker i ord. Andra kan ha lätt att föreställa sig hörselintryck. Alla har dock förmåga att se inre bilder, t.ex. i drömmar. Ett avslappnat tillstånd gör att man har lättare att visualisera, men de bilder man visualiserar brukar inte bli lika levande som drömbilderna. Det är bra att försöka föreställa sig bilder, men har man svårt för det kan man fantisera på det sätt som passar en själv, t.ex. tänka med ord eller föreställa sig känslan man har när man gör något. Det viktigaste är att man lever sig in i situationen så mycket som möjligt. För enkelhetens skull kommer jag härnäst att kalla dessa fantasier för "bilder", även om man kanske fantiserar på andra sätt.



Målbilder och processbilder

Jag kommer här att ta upp två olika typer av bilder: *målbilder* och *processbilder*. I *målbilden* föreställer du dig att du har uppnått det mål du strävat efter. Målbilder använder man för att det omedvetna ska vänja sig vid ett nytt sätt att vara och veta vilket mål man strävar mot.

I *processbilden* föreställer man sig steg för steg, och i detalj, hur man gör för att nå sitt mål. Processbilder motsvarar det jag tidigare kallat "effektiv inre dialog", fast man använder inre bilder i stället för ord. Jack Nicklaus visar i sin bok *Golf My Way* hur både processbilder och målbilder kan kombineras till en "filmscen" i fantasin:

³ Ibland använder man ordet "affirmation" i stället för "suggestion". Affirmation betyder "påstående" eller "bekräftelse"

Jag slår aldrig en boll utan att i förväg ha en mycket klar och tydlig bild av slaget. Det är som en färgfilm. Först "ser" jag bollen där jag vill att den ska ta mark, vit och fin och tydlig mot det gröna gräset [en typ av målbild]. Därefter förändras scenen snabbt och jag "ser" bollen på väg dit: dess bana, riktning och form, till och med hur den slår i marken [ännu ett exempel på målbild]. Sedan tonar bilden bort, och nästa scen visar hur jag slår det slag som ska förverkliga det jag redan sett [processbild]. (Zilbergeld 1991, s. 112)

Målbilder — att föreställa sig resultatet

Det är bra att börja med att föreställa sig målbilden (vart man vill komma), innan man föreställer sig processbilden (hur man gör för att nå dit). Om man tar som vana att föreställa sig de mål man vill nå så underlättar det de förändringar man måste göra för att nå målet. Om man har en målbild framför ögonen vet man hela tiden vilket håll man ska sträva åt.

Att föreställa sig att man har uppnått det mål man har satt upp, t.ex. ett nytt jobb, hjälper till att förändra den bild man har av sig själv. Låt oss säga att man har som mål att våga tala inför en grupp på jobbet. Många som stammar har antagligen en självbild (identitet) som säger "jag är inte en sån som talar inför grupper". Den självbilden gör att man inte vågar försöka, och om man blir tvungen drabbas man nästan av panik och är övertygad om att man kommer att misslyckas. Genom att regelbundet föreställa sig en målbild där man själv talar inför en grupp på ett naturligt och självklart sätt, och åhörarna uppskattar det, så kan man efterhand ändra sin självbild till "jag är en som kan tala inför grupper (även om jag stammar)".

När man föreställer sig en ny roll, ett nytt sätt att vara, så upptäcker man vad man behöver ändra på för att nå målet. Man kan sätta upp delmål och göra upp en plan för hur man ska nå målet.

Att föreställa sig en målbild innebär också att man "programmerar" det omedvetnas "autopilot", så att autopiloten vet vilket håll han ska sträva mot. Det omedvetna verkar ha en märklig förmåga att utan medvetna ansträngningar "få saker att hända", bara det vet vad som är målet. På så sätt kan förändringarna bli enklare än vad man trott.

När det gäller målbilder så är egentligen inte det viktigaste att man når målet. Även om alla löparna i en tävling föreställer sig att de vinner, så är det ändå bara en som kan vinna. Det viktigaste är att målbilden hjälper en att göra förändringar i rätt riktning.

Målbilder bör vara så konkreta som möjligt. Att föreställa sig "framgångsrik" är för luddigt, tänk efter vad det innebär för dig, i detalj. Då får du en målbild du kan arbeta med. Föreställ dig så levande som möjligt hur du känner dig, hur du beter dig, osv. Om du föreställer dig att du pratar i telefon så kan du föreställa dig hur lugn och avspänd du kan vara, hur roligt det känns, att den du talar med tycker om dig och vill prata med dig.

När du väljer mål, börja med de lättaste målen. Framgång föder framgång och det känns bra om man kan uppnå de mål man har satt upp.

Processbilder — att föreställa sig vägen till målet

En processbild kan liknas vid en filmscen där man ser vad man måste göra för att nå målet. Inom beteendeterapin kallas det också för *mental genomgång*. Det innebär helt enkelt att man mentalt går igenom sin väg till målet, steg för steg. Genom att ha gjort det i sin inre värld, så

är man mentalt förberedd och det går lättare när man ska göra det i verkligheten. Boken *Tankens kraft* tar upp följande exempel:

[Ett exempel på effekterna av processbilder] har vi hämtat från den kinesiske pianisten Liu Chi Kung som tillbringade sju långa år i fängelse under kulturrevolutionen, utan tillgång till något piano. Strax efter sin frigivning åkte han på turné, och kritikerna förvånade sig över att han var skickligare än någonsin. Han fick naturligtvis frågan hur detta kunde vara möjligt, eftersom han på sju år inte haft tillfälle att öva. "Visst övade jag", svarade han, "jag övade varenda dag. Med hjälp av min mentala kraft gick jag igenom varenda stycke som jag någonsin spelat, not för not." (Zilbergeld 1991, s 134—135)

Sammanfattning om olika sorts tänkande

I detta kapitel har jag tagit upp flera olika sorters tänkande: effektiv inre dialog, positivt tänkande, målbilder och processbilder. Jag misstänker att det finns risk för förvirring, varför jag här vill sammanfatta vad det handlar om:

- Man kan tänka med *ord* och man kan tänka med *bilder*.
- Man kan tänka på det *mål* man har och man kan tänka på vad man ska *göra* för att nå målet.

I verkligheten är gränserna flytande mellan olika sorters tänkande. Ord och bilder blandas, liksom man blandar tankar på vad man vill uppnå och vad man ska göra.

Att välja mål

Att sätta upp ett mål för sig själv kan vara svårt — vad ska man välja? En del kanske har en väldigt lång lista på saker de vill hinna med. När man väljer något innebär det ju samtidigt att man väljer bort något annat. Eftersom vår tid är begränsad måste vi prioritera — välja och välja bort. Vi har inte möjlighet att läsa alla böcker som finns, se alla filmer och TV-program, testa alla terapimetoder, gå alla utbildningar, lära känna alla människor, resa till alla platser, osv., osv., ... (Pust!) När man tänker på allt som finns att göra är det lätt att känna sig överväldigad. I stället för att välja något och göra det ordentligt är det vanligt att man försöker hinna med allt på en gång. Resultatet blir ofta att man stressar upp sig själv, och man får ingenting riktigt gjort. Allt man gör blir halvhjärtat eftersom man inte hinner koncentrera sig på det.

Denna bok kanske också bidrar till stressen och splittringen? Hur ska man få tid att göra alla övningar? Om du är sådan att du vill hinna med väldigt mycket på en gång skulle jag rekommendera att du sätter dig ner och gör en lista på allt du vill och måste göra. Tänk sedan efter om det är realistiskt? Kan du hinna allt? Har du tid och energi?

Om du kommer fram till att det är för mycket återstår bara att stryka på listan (eller försöka kombinera olika saker, t.ex. träffa kompisar samtidigt som du motionerar). Vad kan du göra för att få tid till det som verkligen är viktigt för dig? Ofta känns det skönt om man tillåter sig att stryka hårt på listan, pressen på en själv minskar. Måste du se på TV varje kväll? Vilket är viktigast just nu, gympa eller mental träning?

Att börja på något nytt och känna att man inte klarar det på grund av tidsbrist är frustrerande. Om du känner att du har svårt att just nu hinna med t.ex. dessa övningar i mental träning kan

det kanske vara bättre att vänta med dem. Ett halvhjärtat försök att förändra sig själv kommer antagligen att rinna ut i sanden. Fundera därför i lugn och ro igenom vad du verkligen vill satsa på, och gör det.

Kom ihåg: Rom byggdes inte på en dag!

Lästips

Angelöw, Bosse: *Träna mentalt och förbättra ditt liv. Handbok i mental träning och stresshantering*, 1994.

Zilbergeld, Bernie & Lazarus, Arnold A.: *Tankens kraft*, 1991. (Om mental träning.)

Alberti, Robert E. & Emmons, Michael L. : *Bli säker på dig själv*, 1992. (Allmänt om självförtroende och att våga göra saker.)

Tanner, Susan & Ball, Jillian: *Att ta sig upp när man är nere: hjälp till självhjälp vid depressioner*, 1993. (Om vad man själv kan göra vid depression, med utgångspunkt från kognitiv terapi.)

Peck, M. Scott: *Den smala vägen. Om kärlek och sanning och modet att utvecklas*, 1993.

Kassettband

Se s. 000 för tips om kassettband.

Om man med förtröstan färdas i riktning mot sina drömmar och strävar efter att leva det liv man drömt om, möter man en framgång som man normalt inte väntat sig.
Henry Thoreau

Principer för Mjukt Avspänt Tal

Min utgångspunkt är att stamningen har en biologisk grundorsak som innebär att stammare har bristande kontroll över de komplicerade muskelrörelser som krävs för att bl.a. styra stämbanden. Genom träning av talteknik kan man dock (mer eller mindre) kompensera för detta. Man kan jämföra det med att närsynta ser bättre med glasögon. Glasögonen kompenserar synfelet, men synfelet finns fortfarande kvar. Taltekniken botar inte stamningen, men den kan göra att talet fungerar bättre. Det värdefullaste med att behärska en talteknik är att man vet att man inte är hjälplös om stamningen kommer — det kan ge ett stort lyft för självförtroendet och en ökad trygghet i talet. Målsättningen är att upprätta en naturligt fungerande talfunktion, anpassad till ens egna förutsättningar.⁴³

Den metod jag kommer att beskriva har jag valt att kalla "Mjukt Avspänt Tal" (förkortat blir det "M.A.T."). Programmet är särskilt anpassat för att kunna användas som självterapi och vid träning i självhjälpsgrupper (men kan naturligtvis även användas vid terapi med logoped), och är i första hand avsett för vuxna och ungdomar. På s. 000—000 presenteras grunderna för metoden, och sedan börjar övningarna på s. 000.

Olika typer av talträning

I tidigare kapitel har vi sett att talträning vid stamning främst kan delas upp i två grundprinciper:

- **Flyt-träning**, dvs. att förändra det allmänna talbeteendet så att man stammar mindre och mjukare.
- **Stamningsupplösning**, dvs. att man inriktar sig på att lösa upp stamningen när den kommer, i själva stamningsögonblicket (Van Ripers tekniker).

Flyt-träning och stamningsupplösning behöver dock inte stå i motsatsställning till varandra, utan kan användas tillsammans. Man kan säga att stamningsupplösning innebär att man använder Mjukt Avspänt Tal när man stammar, för att lösa upp stamningen. Man använder alltså samma sorts talteknik både vid flyt-träning och vid stamningsupplösning, men vid stamningsupplösning använder man bara korta "snuttar" av M.A.T.

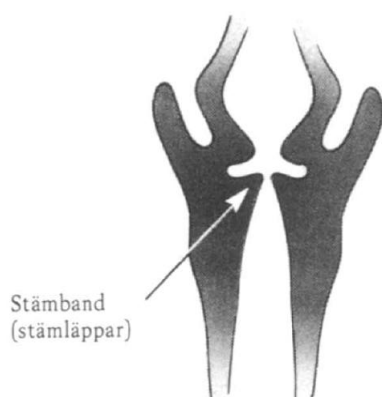
När man ska lära sig dessa tekniker kan det vara bra att börja med flyt-träning så att man får in det nya talbeteendet i ryggmärgen. Därefter kan man, om man vill, börja använda stamningsupplösning som ett komplement. Detta arbetssätt är inspirerat av bl.a. Theodore J. Peters & Barry Guitar (1991).

Obs! Jag anser inte att M.A.T. är det "enda sättet" att arbeta med stamning. Om du har arbetat med någon annan metod och trivs med den — fortsätt med den! Men M.A.T. är en metod som jag tror kan hjälpa många.

⁴³När det gäller principer för talträning vid stamning är jag främst inspirerad av följande forskare, terapeuter och självhjälpsgrupper (utan någon värdering i ordningsföljden): Den engelska stamningsföreningen AFS:s program "Slow prolonged speech", Einer Boberg, Åke Byström, Barry Guitar, Deborah Kully, William D. Parry, William H. Perkins, Theodore J. Peters, Marie G. Poulos, Courtney Stromsta, TALAkademin, Charles Van Riper, Ronald L. Webster och William G. Webster. Ett stort tack till er alla för inspirationen!

Stamningsteori

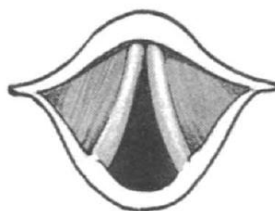
Mycket tyder på att kärnan i stamningen är onormala stämbandsrörelser, vilka leder till avbrott i talet och repetitioner, förlängningar och blockeringar. De felaktiga stämbandsrörelserna kan starta en kedja av reaktioner och felinlärning som förvärrar stamningen: andningen störs, muskelspänningen ökar, man börjar kämpa för att säga orden, man byter ut ord och använder utfyllnadsord, talrädsla utvecklas, självförtroendet försämras, osv.



Struphuvudet i genomskärning, sett från nacken. Stämbanden (stämläpparna) är slemhinneklädda "läppar" vid den trängsta delen av passagen.



Slutna



Öppna

Struphuvudet och stämbanden sedda ovanifrån. Till vänster är stämbanden slutna och luftstrupen blockerad. Till höger är stämbanden öppna och man kan andas. När man talar med stämbandston är stämbanden lätt slutna, så att luften kan passera genom en smal springa, vilket gör att stämbanden börjar vibrera.

Det finns också undersökningar som tyder på att stammarens tal avviker från det normala även när de inte stammar och talet låter flytande. Man har funnit att stämbanden hos stammare var slutna under ca 70 procent av taltiden (då de talade flytande), medan de hos icke-stammare bara var slutna under ca 50 procent av taltiden (Webster 1987). Andra undersökningar har visat att stammare ofta gör korta avbrott mellan orden, eller t.o.m. mellan stavelserna i ett ord, även när de talar flytande (Love & Jeffress 1971). Det flytande talet hos stammare har alltså en tendens att vara "hackigt" även om det inte hörs — luftflödet hackas sönder av korta blockeringar vid stämbanden, vilket kan leda till riktig stamning. Det finns alltså anledning att inte endast arbeta med själva stamningen, utan också med att förändra det flytande talet mellan stamningarna — så att stamning inte uppstår.

Vid Ronald L. Websters laboratorium har man mätt hur snabbt röststyrkan stiger vid början av en vokal (t.ex. om man säger "a"). Man fann att stammare startar rösten mer abrupt (mer plötsligt) än icke-stammare (även när de inte stammar). Röststyrkan stiger alltså hastigare hos stammare än icke-stammare (Webster 1985, s. 6). Sannolikt beror det på att stammare stänger stämbanden för hårt och för snabbt, samtidigt som de bygger upp lufttrycket i lungorna för snabbt. Vid Websters träningsprogram arbetar man särskilt med att träna mjuk start av rösten och programmet har kunnat visa mycket goda resultat (se s. 000).

William D. Parry har utvecklat den s.k. Valsalva-teorin (se s. 000). I korthet innebär den att blockeringar orsakas av en reflexmekanism, Valsalva-mekanismen, vilken ökar muskelspänningen i bl.a. struphuvudet. Resultatet blir att stämbanden stängs för hårt — luftflödet stoppas. Blockeringar kan även uppstå genom att läpparna stängs för hårt eller att tungan pressas för hårt mot gommen. Enligt Parry kan Valsalva-mekanismen också leda till repetitioner då muskelspänningen i struphuvudet är för hög för att talet ska kunna flyta normalt. (Parry 1994)

Talträningens verktyg

Träning av talteknik innebär att man medvetet lär sig hur man ska göra för att tala på ett bra sätt. Om man har en svår stamning har man lärt sig många felaktiga och onormala talbeteenden, t.ex. att använda för mycket muskelspänning i talorganen, göra för snabba och felaktiga rörelser med stämband och mun, och kanske tala för snabbt. För den som stammar brukar detta sätt att tala dock kännas naturligt eftersom man är van vid det och eftersom det har blivit ett automatiserat beteende. När man börjar träna på ett "normalt" talbeteende kommer det därför att kännas onaturligt i början, men ju mer man använder det, desto mer naturligt kommer det att kännas. Denna typ av talträning är alltså inte att betrakta som "knepp" eller "trick" — det är ett sätt att medvetet lära sig tala på rätt sätt, på ett naturligt sätt.

Jag har i tidigare kapitel tagit upp olika s.k. flytskapande tekniker. Jag kommer här att presentera sex aspekter på talet som kan underlätta och förbättra talet för de som stammar: *avspänning, sänkt hastighet, mjuk start, att binda ihop, tydlighet och variation.*

Avspänning

Avspänning är viktigt eftersom en stor del av talproblemen beror på att man är för spänd, framför allt i struphuvudet. William Parry menar att det effektivaste sättet att slappna av i strupe och mun är att använda s.k. "Valsalva-avspänning". Enligt Parry finns det en koppling mellan musklerna i strupen och musklerna i sätet och magen. Valsalva-avspänning innebär att man inriktar avspänningen på sätet och magmuskulerna, och sedan låter avspänningen sprida sig upp till struphuvudet och munnen.

Sänkt hastighet — förlängning

Att sänka hastigheten, dvs. att förlänga ljuden, ingår som en del i nästan alla taltekniker för stammare. Om man talar tillräckligt långsamt och mjukt försvinner stamningen. När man ska lära sig ett nytt beteende är det bra att överdriva. Om man bara sänker talhastigheten lite grand är det lätt att halka tillbaka till den invanda hastigheten.

Varför minskar stamning när man talar långsamt? Troligen är det så att långsammare tempo gör det lättare för hjärnan att hinna med att styra talet. Man skulle kunna jämföra med

bilkörning. Ju fortare man kör desto större är risken att man kör av vägen. En annan viktig faktor kan vara att lägre hastighet automatiskt ger mjukare start av rösten.

I detta träningsprogram används tre olika talhastigheter: "mycket långsamt", "långsamt" och "något långsamt", vilka ungefär motsvarar 30, 50 respektive 80 ord per minut (o.p.m.). (Som "normal" talhastighet kan man räkna ungefär 80—150 o.p.m.⁴⁴) Det är dock inte meningen att man måste träna exakt i hastigheterna 30, 50 och 80 o.p.m. Man bör sträva efter att variera hastigheten när man talar, men de tre träningshastigheterna är riktmärken att utgå ifrån. "Mycket långsamt" låter ungefär som en grammofonskiva på för låg hastighet. Denna hastighet används normalt inte i vardagslivet — den kan betraktas som en grundträning, ungefär som när en pianist övar skalor. Vid hastigheten "långsamt" låter talet mer normalt, och det är en hastighet man kan använda tillfälligtvis i vardagslivet, när man får problem med talet. Hastigheten "något långsamt" ligger inom gränserna för normalt tal och är en bra "grundhastighet" att utgå ifrån i det dagliga livet.

Mjuk start

Ett av de grundläggande fel som de flesta stammare gör är att de startar rösten för hårt. Stämbanden stängs för hårt samtidigt som man pressar på med luft från lungorna — resultatet blir att man startar ordet med en luftstöt. Dessa hårda starter förekommer inte endast i början av fraserna eller början av orden, utan kan också komma mellan ljuden i ett ord eftersom stammare har en tendens att göra små avbrott och därför måste starta rösten på nytt. Talet blir hackigt och abrupt. Hårda starter är ansträngande för stämbanden och kan leda till heshet och röstproblem.

I stället bör man alltså sträva efter "mjuk start" ("mjuka ansatser"). Vid ord som börjar på vokaler innebär mjuk start att man startar stämbandstonen mjukt och glidande. Genom att använda bukmuskeln som stöd för utandningen kan man lära sig att styra luftflödet så att man har lagom lufttryck på stämbanden. Vid ord som börjar på konsonanter ska man sträva efter mjuka och lätta kontakter mellan tunga, läppar etc.

Att binda ihop

Som jag tidigare nämnt har stammare en tendens att göra små avbrott mellan orden och t.o.m. inne i orden. Det innebär att man hela tiden måste starta rösten på nytt, vilket ökar risken för stamning. När man läser en text ser man mellanrum mellan orden, men när man talar finns det egentligen inga mellanrum. Prova t.ex. att säga "en svart tax" ganska fort. Lägg märke till att du bara säger ett "t" trots att det egentligen skulle vara två. När man lyssnar på tal tycker man sig höra mellanrummen mellan orden, men det är bara vår hjärna som tolkar talet på det sättet.

⁴⁴Talhastigheten kan också mätas i stavelser per minut. 30, 50 och 80 o.p.m. motsvaras ungefär av 50, 90 respektive 140 stavelser per minut (s.p.m.). Om man ska mäta talhastigheten från en bandinspelning är det lättast att räkna stavelser per minut, medan det är lättare att räkna ord per minut om man utgår från en skriven text. För de som arbetar med DAF-apparat så motsvarar 30, 50 och 80 o.p.m. ungefär 220, 170 och 50 ms fördröjning.

Ordlängden varierar mellan olika språk och svenskan verkar ha längre ord än engelskan. Talhastigheten 80 svenska ord per minut motsvaras ungefär av 100 engelska ord per minut. "Stavelser per minut" är ett mera allmängiltigt mått på talhastigheten eftersom det inte påverkas av ordlängden.

Sträva alltså efter att binda ihop de enskilda ljuden och orden till en sammanhängande kedja utan avbrott, avbryt inte luftflödet. (Däremot är det viktigt att ta pauser så att man hinner andas ordentligt. Att tillåta sig långa andningspauser gör också att man blir lugnare och får möjlighet att slappna av.)⁴⁵

Tydlighet

"Tydlighet" brukar inte räknas in bland de flytskapande teknikerna, men jag anser ändå att det är en mycket viktig faktor. Ett problem när man stammar är att man gör för häftiga och för spända rörelser med tunga, läppar och käke. Med reglertekniskt språk kan det kallas "overshooting" — man skjuter över målet. Detta problem minskas genom de ovan nämnda teknikerna: avspänning, sänkt hastighet, mjuk start och "att binda ihop". När man använder dessa tekniker försvinner stamningen men talet kan bli otydligt, sluddrigt och livlöst.

Att tala bra innebär inte att man ska vara helt avslappnad, man ska ha *lagom* spänning i talorganen. Om man koncentrerar sig på att tala så tydligt som möjligt för det med sig flera positiva saker: man sänker talhastigheten; man blir mer medveten om talorganens rörelser; rösten blir mer levande och varierad; och artikulationen blir stabilare. Tydlighet står inte i motsatsställning till teknikerna sänkt hastighet, mjuk start och att binda ihop — de går utmärkt att förena.

Många som stammar talar otydligt, kanske beroende på att stamningen tagit hela deras uppmärksamhet i anspråk och att de därför inte hunnit tänka på tydligheten. Man kan träna att tala överdrivet tydligt och välartikulerat, och ändå behålla det mjuka och lätta sättet att tala. Träna spänstig artikulation med *lagom* spänning.

Variation — att få ett levande tal

En viktig del i naturligt tal är prosodin, dvs. betoningarna och rytmen i talet. Man skapar betoningar genom att variera hastighet, röststyrka och tonläge. Viktiga ord betonas t.ex. genom att man förlänger ljuden och ökar röststyrkan. Taltekniker som bygger på långsamt tal kan låta monotona och tråkiga om betoningarna har fallit bort. Erfarenheten har visat att många stammare föredrar sin vanliga stamning i stället för att tala med ett monotont flyt. Det är därför viktigt att arbeta med betoningar och variation i talet även när man tränar på långsamt tal. Man ska alltså tänka på att tala så uttrycksfullt som möjligt och variera hastighet och röststyrka. I början av träningen kan det också vara bra att överdriva betoningarna, t.ex. genom att förlänga betonade vokaler.

Självobservation

På engelska används ordet "monitoring" för att beteckna att man observerar sitt eget beteende medan man gör något. På svenska skulle man kunna säga "självobservation". Självobservation innebär alltså att man är observant på sitt eget talbeteende medan man talar. Man observerar t.ex. hur fort man talar, om man spänner sig, osv. När man talar spontant brukar man bara tänka på *vad* man säger, men vid talträning behöver man också vara uppmärksam på *hur* man säger det. När man blir engagerad i ett intressant samtal är det

⁴⁵Inom andra träningsprogram kan "att binda ihop" kallas "koartikulation", "oavbrutet luftflöde" eller "kontinuerlig fonation", men det är ungefär samma sak.

naturligtvis svårt att vara observant på hur man talar. Därför börjar man att träna i enkla situationer där man kan koncentrera sig på självobservation.

Träningsprinciper

I början tränar man teknikerna på ett överdrivet sätt, men efterhand kommer talet att låta mer normalt. Den grundläggande träningen kan jämföras med fotbollspelares konditionsträning eller en pianist som övar skalor. Ingen tror att han kan lära sig ett nytt språk eller att spela piano på några få lektioner, men stammare verkar ofta tro att de kan lära sig en ny talteknik och sluta stamma efter bara några timmars träning. Det är antagligen denna föreställning som lett till att många stammare känt sig besvikna på taltekniker. Precis som det kräver tid och arbete att lära sig ett nytt språk kräver det tid och arbete att lära sig en ny talteknik.

Talteknikträning handlar om att lära sig ett nytt beteende som blir mer och mer inlärt ju mer man tränar. Många som stammar tycker det känns meningslöst att träna talteknik ensamma hemma, eftersom de inte stammar när de är ensamma. Men det spelar ingen roll, det viktiga är att *göra* övningarna, så att nervsystemet lär sig det nya beteendet. Det räcker alltså inte att *veta* hur man ska göra, det gäller att *nöta in* beteendet så att det sitter i "ryggmärgen". Denna princip kallas också överinläring — man fortsätter att öva långt efter att man har lärt sig något. Först när man har lärt sig tekniken ordentligt kan man använda den i svårare situationer. Förutom grundträningen behöver man träna på att använda tekniken i det dagliga livet.

Psykologen och filosofen Erich Fromm har skrivit om "konsten att lära sig en konst" (1958). Det han skrivit passar så väl in på konsten att lära sig en talteknik att jag här vill citera några avsnitt. Fromm framhåller fem punkter som är viktiga för att lära sig en konst: *disciplin*, *koncentration*, *tålamod*, *motivation* och *att börja från grunden*:

All konstatövning ställer vissa allmänna krav, det må nu gälla snickerikonsten [eller] läkekonsten [...]. Till att börja med krävs *disciplin*. (s. 121)

Att *koncentration* är ett nödvändigt villkor för att man ska bli mästare i en konst behöver väl inte bevisas; alla förstår det ändå, åtminstone de som gjort ett försök. (s. 121)

Att vara koncentrerad betyder att leva fullt och helt i ögonblicket, här och nu, och inte sitta och fundera över vad man skall göra härnäst, när man just nu håller på med något. (s. 127)

En tredje faktor är *tålamod*. Samma argument igen: alla som har försökt lära sig en konst vet att man måste ha tålamod för att komma någon vart. Vill man genast ha resultat, lär man sig aldrig behärska någon konst. (s. 122)

Den som vill ha en åskådningslektion i verkligt tålamod kan ju titta på ett barn som lär sig att gå. Barnet faller omkull, faller igen, och en gång till, men stretar oförtrutet vidare, lyckas lite bättre undan för undan, och rätt som det är kan det gå — utan att falla. (s. 128)

[...] ett villkor för att lära sig varje konst är att det måste vara *en verklig hjärtesak* [...] (s. 123)

Ytterligare en sak måste framhållas om de allmänna förutsättningarna för att lära sig en konst. Man börjar inte lära sig konsten direkt, utan man får ta en omväg. Först måste man lära sig en hel del andra — ofta skenbart ovidkommande — saker innan man tar itu med själva konsten. Snickarlärningen börjar med att lära sig hantera hyveln, pianoeleven med att öva in skalor, och den som vill lära sig bågskytte enligt Zen-metoden börjar med andningsövningar. (Fromm 1958, s. 123)

Motivationen är grundläggande — för att nå resultat med talträning måste man föresätta sig att verkligen arbeta med talet. Är talträning en av de tre viktigaste sakerna i ditt liv just nu? Om du svarar nej på den frågan är det osäkert om du är tillräckligt motiverad för att verkligen träna.

Motstånd mot talträning

Många stammare upplever talet som något ångestladdat som man helst inte vill tänka på. Att börja arbeta med talövningar och bandspelare innebär att man konfronterar sitt tal och sitt problem.

Om man börjar träna talövningar på egen hand kan man känna sig osäker på om man gör rätt eller inte. På grund av rädsla för att göra fel och att misslyckas låter man kanske hellre bli att alls försöka. Men var inte rädd — prova och experimentera — ha en lekfull attityd!

Om man gått i icke-undvikandeterapi har man troligen fått lära sig att det är fel att "dölja sin stamning" och att det är fel att använda "knepe". Man har troligen också fått lära sig att inte sträva efter flytande tal, i stället ska man sträva efter "flytande stamning". Det är möjligt att man känner kluvenhet och tveksamhet inför flyt-träning — är det verkligen rätt att arbeta på detta sätt? Det är viktigt att se att flyt-träning är lika "rätt" som icke-undvikandeterapi. Även inom icke-undvikandeterapi används flyt-träning, i form av s.k. N.N.T. Och det är dokumenterat att seriösa program för flyt-träning har goda resultat för de flesta stammare. Det är upp till den enskilde stammaren att avgöra vad han eller hon vill arbeta med. M.A.T. är inte heller att betrakta som ett "knepe" — det en metod att medvetet lära sig tala på ett sätt som är anpassat till de talproblem man faktiskt har.

Inom icke-undvikandeterapi brukar man hävda att man ska arbeta "med" stamningen och inte "mot". Man menar att metoder för flyt-träning arbetar "mot" stamningen, vilket antas vara negativt. Flyt-träningsmetoden N.N.T. är ett sätt att arbeta "mot" stamningen, men det märkliga är att N.N.T. är helt accepterat inom den svenska icke-undvikandeterapi. I konsekvensens namn kan detta då inte heller vara ett argument mot M.A.T. eller andra former av flyt-träning. Det är mer positivt att betrakta flyt-träning som ett sätt att arbeta "för" det flytande talet.

Är det rätt att arbeta med sin stamning på egen hand? Naturligtvis är det bra att ha stöd från någon erfaren person eller från en träningsgrupp när man börjar träna, men om det inte finns något stöd att tillgå kan det inte vara fel att jobba på egen hand. Att arbeta själv kan också ha vissa fördelar: man lär sig ta ansvar för arbetet, man utvecklar sin självdisciplin och lär sig att själv lösa de problem man möter. Träningsprogrammet för M.A.T. har stora likheter med det program för Slow prolonged speech som i många år har distribuerats av den engelska stamningsföreningen. Det engelska programmet är avsett för arbete på egen hand och jag har inte hört att det haft några negativa konsekvenser.

Att börja träna Mjukt Avspänt Tal

Innan du börjar träningen bör du ha läst de tidigare kapitlen "Att arbeta med sin stamning" och "Principer för Mjukt Avspänt Tal". Det är också bra om du har skaffat kassetbandet "Demonstration av Mjukt Avspänt Tal" från Sveriges Stanningsföreningars Riksförbund (se adress s. 000). På bandet demonstreras de olika teknikerna.

Om du nu bestämt dig för att satsa på talträning är det viktigt att du verkligen tar dig tid till träningen. Föresätt dig att genomföra träningsprogrammet på samma sätt som om du skulle flytta utomlands om ett år och nu hade anmält dig till en språkkurs för att lära dig ett helt nytt språk. Se talträningen som en hobby — en viktig, givande och stimulerande del av vardagen. Försök att ha inställningen att talträningen är något du ser fram emot, som en utmaning och möjlighet, i stället för att vara något som du ständigt skjuter upp.

Programmets uppläggning

Programmet består av fyra steg, vilka i sin tur är uppdelade i övningar:

Steg 1. Förberedelser

Under steg 1 börjar man bekanta sig med talet och stamning, och man börjar bl.a. med övningar för avspänning och andning.

Steg 2. Att lära sig teknikerna

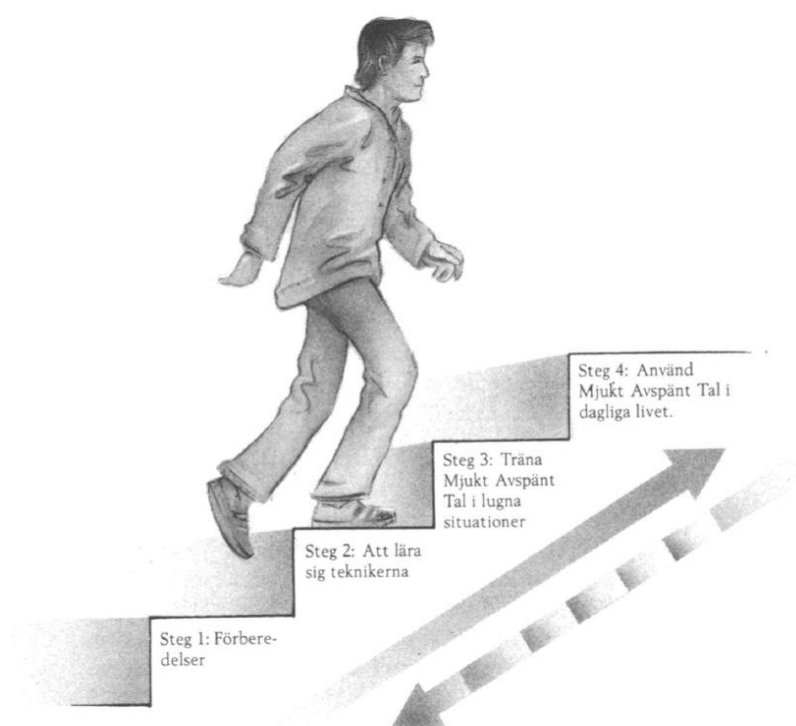
Under steg 2 går man igenom och provar de olika teknikerna.

Steg 3. Träna Mjukt Avspänt Tal i lugna situationer

Under steg 3 fortsätter man att träna på de tekniker man lärt sig i steg 1 och 2. Man tränar ensam och tillsammans med personer som vet att man tränar. Under steg 3 presenteras också tekniken "stanningsupplösning".

Steg 4. Använd Mjukt Avspänt Tal i dagliga livet

Under steg 4 börjar man att använda tekniken i det dagliga livet. Man börjar med att träna Mjukt Avspänt Tal i lätta situationer för att efter hand gå vidare till svårare situationer. Samtidigt som man använder tekniken i det dagliga livet fortsätter man med "basträning" ensam, t.ex. högläsning en stund varje dag.



Talträningstrappan

Hur mycket ska man träna?

Under steg 1—3 bör man förslagsvis träna 10—20 minuter per dag, 5 dagar i veckan. När man ska börja ett nytt träningsprogram är det viktigt att få det till en vana. Om man tränar för sällan hinner man glömma bort träningen mellan gångerna. Det finns dock inte någon exakt regel som säger hur mycket man ska träna, men man kan inte räkna med några resultat om man inte tränar.

En vanlig tendens är att man skjuter upp träningen till sist på dagen, efter att man har gjort allting annat. Ofta tänker man "jag ska bara diska först" eller "jag ska bara se det här TV-programmet". Fel! Gör talträningen först! Prioritera talträningen före de andra vardagliga göromålen, annars är det stor risk att träningen rinner ut i sanden. För många är morgonen faktiskt den bästa tiden för träning, gärna före frukosten. Ställ väckarklockan en kvart tidigare!

Om du av någon anledning har svårt att träna hemma kanske du kan träna i bilen till och från jobbet? Kör till jobbet tio minuter tidigare och stanna på en parkeringsplats på vägen.

Hur lång tid tar träningsprogrammet?

Här finns inga exakta svar, det är individuellt och beror också på hur intensivt du tränar. Det är dock mycket viktigt att inte förvänta sig att problemen ska vara lösta på några få veckor. I instruktionen för det engelska träningsprogrammet Slow prolonged speech skriver man att träningen kommer att kräva uppmärksamhet under minst ett år, och det kan nog vara en rimlig bedömning. Det innebär dock inte att stamningen skulle vara "botad" efter den tiden, men den är förhoppningsvis avsevärt bättre. Det är troligt att man behöver träna en del under

resten av livet för att hålla färdigheterna vid liv. Låter det tungt? Tänk då på att det finns många andra saker du gör varje dag under hela livet: borstar tänderna, tvättar dig, osv. Att sköta sin "talhygien" kan också bli en vana.

Bandspelare

Vid träningen är det mycket värdefullt, nästan nödvändigt, att ha tillgång till en bandspelare så att man kan lyssna till hur man utför övningarna. Om du har en bandspelare med uttag för mikrofon kan du köpa en billig mikrofon för inspelning. (Ljudkvaliteten spelar inte så stor roll.) Ett praktiskt alternativ är en bärbar s.k. diktafon. Det finns diktafoner både för vanliga kassetband och för s.k. mikrokassetter. (Mikrokassetterna är smidiga, men vanliga kassetter är billigare och mer allmänt använda.) Diktafonerna ser ut ungefär som en s.k. freestyle, men har inbyggd mikrofon och högtalare, varför de är utmärkta hjälpmedel vid talträning. De billigaste kostar för närvarande ca 400 kronor. Om du köper en diktafon bör du gärna skaffa en batterieliminatör — annars kommer du att få köpa nya batterier ofta. (Man kan också skaffa laddningsbara batterier, men de har ofta kort livslängd och kan vara besvärliga att ladda rätt.)

Attityd

Försök att betrakta stamningen ungefär som närsynthet: med hjälp av glasögon kan du se bra och leva ett gott liv, men du kommer fortfarande att vara närsynt. Försök acceptera att du har, och kommer att ha, ett biologiskt grundat talfel som gör att du har en tendens till hackigt tal. Men det innebär inte alls att du i framtiden behöver stamma som du gör i dag. Även om grundproblemet är biologiskt kan det påverkas väldigt mycket.

Vid början av träningen, under steg 1—3, bör man skilja mellan "träning" och "fritid". Träna under de stunder du avsätter för träning och strunta i träningen resten av dagen — då är du "ledig". Mellan träningspassen får du tala som du vill. Utför träningen utan att ha några speciella förväntningar på vad som ska hända — låt träningens effekter komma i sin egen takt. Om du känner dig pressad att sluta stamma bara för att du börjat med talträning så kommer du troligen att börja spänna dig och anstränga dig för att tala, vilket motverkar effekten av talträningen.

Obs! Vid träningen är det viktigt att du medvetet använder teknikerna, inte om du talar flytande eller stammar: Betrakta det flytande talet som en biprodukt av att du använder teknikerna. Denna princip kanske känns lite konstig, men jag tror den är viktig. Om du tränar högläsning utan att använda teknikerna har träningen mycket liten effekt, även om du talar flytande. Att använda teknikerna kan i början kännas onaturligt — det är helt normalt. Just det faktum att det *inte* känns helt naturligt innebär att du medvetet styr talet och tränar på ett nytt sätt att tala. Träningen *ska* inte kännas helt naturlig.

Sammanfattning om attityd vid talträning:

Utför grundträningen (under steg 1—3) under de stunder du avsatt för träning. Mellan träningspassen har du "ledigt" och får tala som du vill. Du behöver inte kämpa för förändring; träna och låt träningens effekter komma i sin egen takt. Om du tränar regelbundet kommer du att märka förändringar.

När du gått igenom grundträningen kan du börja utnyttja alla talsituationer som träningstillfällen (i steg 4) — ju mer du tränar desto större förändring.

Det viktiga är inte om du stammar eller talar flytande — det viktiga är att du använder teknikerna. Betrakta det flytande talet som en biprodukt av att du använder teknikerna på rätt sätt.

Om du vill testa att använda teknikerna i vardagen medan du håller på med grundträningen (steg 1—3) är det viktigt att ha realistiska förväntningar — ge inte upp om du misslyckas.

Tänkbara problem vid träning av M.A.T.

Om det känns onaturligt att använda teknikerna?

När man börjar använda talteknik kommer det att kännas ovant och konstlat. En del klagar över att det känns som att spela en falsk roll och behåller därför hellre sin invanda stamning än att träna talteknik. Man vill bara göra det som känns naturligt, och menar därmed att det som känns onaturligt är fel. Den amerikanske psykoanalytikern M. Scott Peck skriver dock följande om "det naturliga":

Det är också naturligt att göra i byxorna eller aldrig borsta tänderna. Ändå lär vi oss att göra sådant som inte är förenligt med vår natur, tills det blir vår andra natur. Ja, all självdisciplin kan definieras som att vi lär oss att inte göra det i första hand naturliga. Ett typiskt drag för människan — kanske det som gör oss mest mänskliga — är vår förmåga att lämna det i första hand naturliga, att gå bortom det och sålunda förändra vår natur. (1993, s. 45)

Ju mer du tränar, desto mer kommer tekniken att bli din "nya natur" — vad som känns naturligt är till stor del en vanesak.

Om du vill träna och använda tekniken, men "det blir aldrig av"?

Detta problem handlar om motstånd. Varför blir det aldrig av? Vad är det som hindrar dig från att göra det du vill? Vad kan du förändra i ditt liv för att få det till en vana? Om du själv inte lyckas komma tillrätta med detta problem kan det vara bra att kontakta en psykolog för att få hjälp med att övervinna motståndet, helst en psykolog med inriktning på s.k. kognitiv terapi.

Det är vanligt att man kommer av sig i träningen när någonting bryter de vardagliga rutinerna, t.ex. om man reser bort eller blir sjuk. Det är då viktigt att inte låta träningen rinna ut i sanden, utan i stället återuppta den så snart som möjligt.

Om talet blir sämre i början?

När man börjar att förändra sitt talbeteende så kan det spontana talet försämrats i början. Talträningen rubbar en invand balans, och det tar ett tag innan den nya balansen infinner sig. Detta fenomen har bl.a. uppmärksammats av stamningsterapeuten Courtney Stromsta. Vid en studie av hans terapi minskade antalet blockeringar och förlängningar under de första tre veckorna, medan antalet repetitioner ökade, vilket innebär att antalet flytande ord faktiskt minskade under de första veckorna. Först efter sex veckor var antalet flytande ord större än vid terapins början. Efter tio veckor hade dock antalet flytande ord ökat till i genomsnitt 97 procent, jämfört med 76 procent vid terapins början. (Stromsta 1986, s. 164). Det gäller alltså att ge träningen tid att verka. Om du tycker att ditt spontana tal försämrats i början: fortsätt att göra övningarna så väl du kan och försök undvika att bekymra dig över stamningen. Det kan också vara bra att kontakta någon med erfarenhet av talträning för att diskutera om du kan förbättra något i din träning.

Om du tränar mycket men ändå inte lär dig att kontrollera talet?

William Perkins menar att dessa flytskapande tekniker visat sig effektiva för alla stammare, i princip utan undantag, om de utförs på rätt sätt. Alla kan i träningssituationen få ett flytande tal. Om man inte lyckas få övningarna att fungera menar Perkins att man troligen utför dem på fel sätt (Perkins 1979, s. 120). Det kan då vara bra att kontakta någon sakkunnig för att diskutera vad man gör för fel. Men även om alla kan få talet att fungera i övningssituationen innebär det inte att alla klarar att behålla det mjuka talet i vardagen. Bl.a. beror det på hur svår stamning man hade från början, och hur mycket arbete man är beredd att lägga ner på träning. Tyvärr finns det inga garantier här.

Om du har tränat, men börjar tycka att det inte är värt besväret?

Kanske stamningen egentligen inte är så stort problem för dig? Saknar du motivation att arbeta med talteknik? Kanske du i stället skulle inrikta dig på att "strunta i stamningen" och leva ett gott liv oavsett hur du talar? Om du verkligen känner så är det helt i sin ordning. Men det kan vara bra att fundera på om det i stället kan vara någon form av motstånd mot talträning som gjort att du tröttnat. I så fall kanske du borde ge träningen en chans till.

Om du har tränat och gjort framsteg, men det nu börjar ta emot?

Troligen har du kommit till en *inlärningsplatå*. När man ska lära sig en ny färdighet är det vanligt att det kommer perioder då man inte märker någon utveckling trots att man tränar. Detta är ett helt normalt fenomen, och fortsätter man träningen brukar man snart komma vidare.

Om träningen ger resultat och talet förbättras innebär det att du måste förändra synen på dig själv, du måste förändra din självbild och identitet. Du är nu en person som kan göra saker du inte kunde tidigare, du talar på ett nytt sätt. Det omedvetna har en tendens att motverka förändringar (se. s. 000), och det tar ett tag, kanske några månader, innan det omedvetna har accepterat den nya situationen och den nya identiteten. Det är därför viktigt att inte sluta när det börjar ta emot — det gäller att arbeta sig igenom det.

Om du har lyckats förändra talet, men återfallit till din gamla stamning?

Detta är ett mycket vanligt problem! Man lägger ner mycket arbete på träning under en period och gör stora framsteg. När talet har blivit bättre sjunker motivationen för träning — man vill nu njuta av det förbättrade talet och strunta i talträningen. Resultatet blir att talet gradvis försämras och snart är man tillbaka i det gamla beteendet. Många stammare pendlar på detta vis mellan perioder av träning och perioder då de struntar i talet. *För att undvika detta behöver man fortsätta träningen även när talet börjar flyta lättare!*

Steg 1. Förberedelser för Mjukt Avspänt Tal

Övningarna i steg 1 är till stor del inspirerade av William D. Parry och hans program för "Valsalva-kontroll" (1994).

Gör varje övning tills du tycker att du behärskar den, gå sedan vidare till nästa. (Du får tillfälle att repetera längre fram.) Om det är någon av övningarna som du inte riktigt förstår eller som du inte får att fungera: häng inte upp dig på den utan fortsätt med nästa övning.

Övning 1A. Frivilliga mjuka blockeringar

I den svenska icke-undvikandeterapin används ofta "frivillig stamning", vilket brukar innebära att man frivilligt upprepar ett ljud eller ord. I denna övning används i stället frivilliga mjuka blockeringar. Övningen är utvecklad av William Parry (1994), som kallar den "frivillig Valsalva" (se Valsalva-teorin, s. 000). Övningen har flera syften: att man ska bli mer medveten om vad som händer när man får en blockering; att man ska upptäcka hur man kan komma ur en blockering; att stamningen ska avdramatiseras; att minska rädslan för blockeringar. Genom denna övning kan man bli mer medveten om lagen om orsak och verkan — att talet faktiskt påverkas av vad man gör. Man behöver inte vara ett hjälplöst offer för stamningen.

Börja träna frivilliga mjuka blockeringar på bokstaven p. Vid varje p ska du sätta samman läpparna och tyst bygga upp lufttryck i munnen, på samma sätt som om du skulle få en tyst blockering på p. Slappna därefter av i mage och bröstkorg och glid mjukt ur blockeringen. När du släpper blockeringen ska luften inte komma som explosion, utan som ett mjukt flöde. Undvik att ta i för hårt. Prova nu på följande text (understrykningarna markerar var du ska blockera):

Prima potatis passar till purjolök och palsternackor. Paprika och päron passar till pastej. Polisen promenerade pålitligt på perrongen. Prosten presterade påskens predikan.

P är ett s.k. explosionsljud, vilket innebär att man tillfälligt stoppar luftflödet, för att sedan släppa det med en lätt puff. Explosionsljuden är p, t, k, b, d, g. P och b skapas med hjälp av läpparna, medan de övriga explosionsljuden skapas med hjälp av att tungan trycker mot tänderna eller gommen. (Vid b, d och g används också stämbanden för att skapa stämbandston — de är s.k. tonande ljud. Vid p, t och k är stämbanden öppna — ljuden är tonlösa.) Prova nu att göra frivilliga mjuka blockeringar på ord som börjar med t, k, b, d och g.

Nästa steg är att öva mjuka blockeringar på ord som börjar på vokaler: a, e, i, o, u, y, å, ä, ö. När man får en blockering på vokaler är det stämbanden som stängs för hårt och blockerar luftflödet. Läs följande text och gör tysta blockeringar på de understrukna bokstäverna. Tänk på att göra det mjukt, ta inte i för mycket, och släpp blockeringen mjukt genom att slappna av i mage, bröstkorg och strupe. (Tar man i för hårt blir övningen ansträngande.)

Annas apelsin aysmakades andäktigt. Erik emigrerade endast till England. Ingrid ilade ildogt. Olof odlade ostron. Östen önskade öl.

Du kan nu prova att använda frivilliga mjuka blockeringar vid samtal med andra. Börja med någon du känner väl och förklara syftet med övningen. Det viktigaste är att du ska kunna glida ur blockeringarna mjukt — om det blir hårt eller om du fastnar på riktigt tar du i för

mycket. Det räcker om du gör några frivilliga blockeringar under ett samtal; gör du många är det risk att du samlar på dig spänningar.

Man kan också prova övningen med folk man inte känner, t.ex. i en affär. Risken är bara att man har svårt att göra det mjukt och avspänt — man kan fastna i en riktig blockering.

Övning 1B. Valsalva-avspänning

I förra övningen fick du träna på att frivilligt göra blockeringar och sedan glida ur dem genom att slappna av. Vi ska nu träna på avspänning för att undvika att man fastnar i blockeringar. Om man kan undvika att bygga upp kraftiga spänningar i strupe och mun behöver man inte fastna i svåra blockeringar.

Men att slappna av i struphuvudet är inte så enkelt. För det första har man svårt att känna vad som händer i struphuvudet, och för det andra innehåller struphuvudet många små muskler med olika uppgifter. William Parry menar att man därför bör gå en omväg: att inrikta avslappningen på andra muskler som i sin tur får struphuvudet att slappna av. Som tidigare nämnts menar Parry att det finns en samordning mellan musklerna i strupen, munnen, magen och sätet — den s.k. Valsalva-mekanismen. Om någon av dessa muskler spänns eller slappnar av har det en tendens att sprida sig till de övriga.

Parry menar att det är bäst att inrikta avspänningen på muskler som inte alls är inblandade i talet och därför är lättare att hålla avspända — han förespråkar sätesmusklerna. Det kan låta lite absurt att slappna av i baken för att man ska slappna av i halsen, men enligt Parry är det den effektivaste metoden. Man kan själv känna att det finns en koppling: Knip med stjärtmusklerna och lägg märke till hur det känns i halsen. Troligen spänner du halsen också.

Instruktion för Valsalva-avspänning. Denna och de två följande övningarna kan göras både liggande och sittande, men det är lättast att slappna av när man ligger ner. Börja med att knipa med sätesmusklerna för att känna spänningen. Rikta hela din uppmärksamhet mot spänningen i sätesmusklerna. Slappna därefter av samma muskler. Slappna av mer och mer, känn avslappningen. Känn sedan hur avslappningen sprider sig vidare genom magmusklerna och bröstkorgen till axlar, strupe och mun. Känn hur struphuvudet känns öppet och avspänt. Känn hur käken, tungan och läpparna känns behagligt avslappnade.

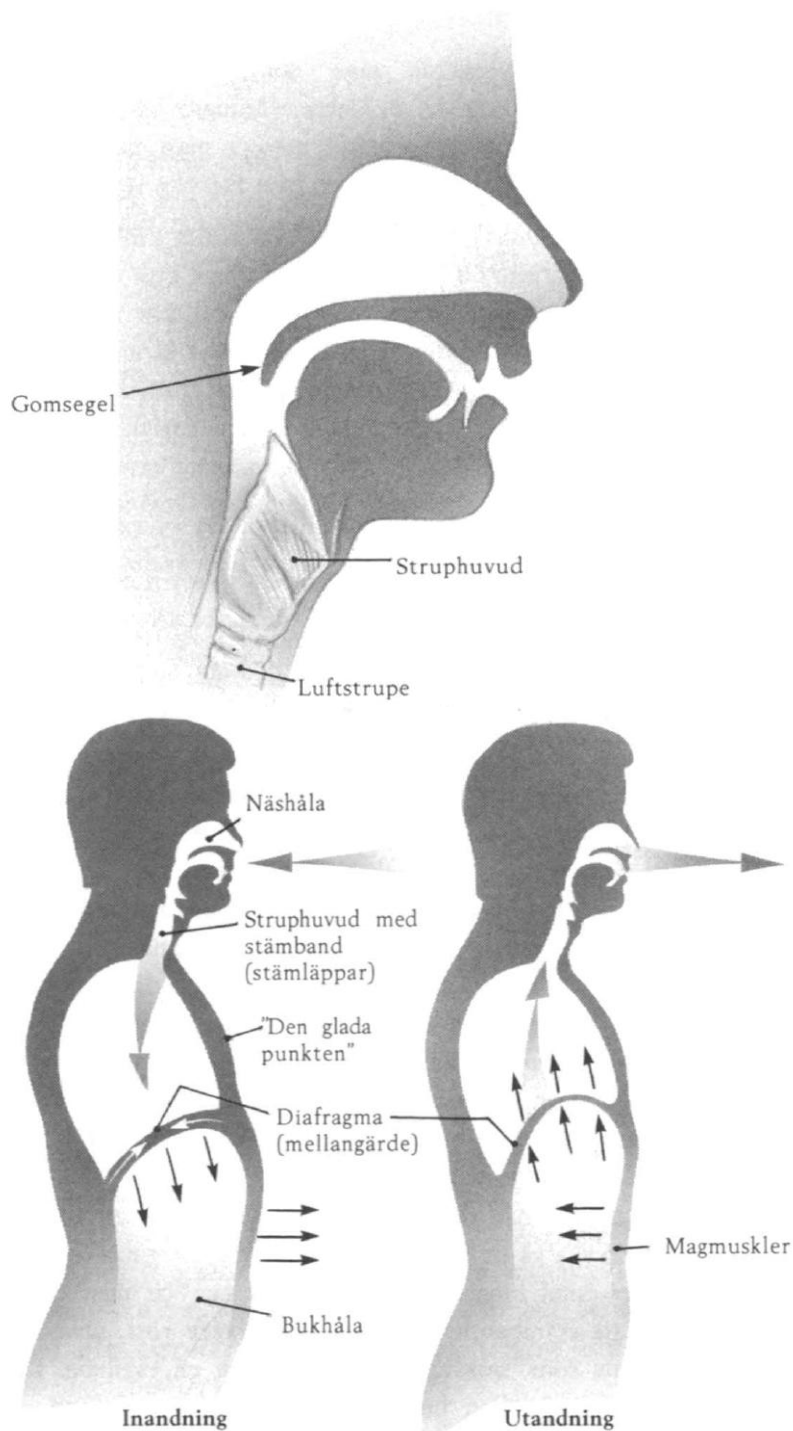
Försök att behålla denna känsla av avspänning i sätesmusklerna, magen och strupen. Var observant på spänningarna, undvik att aktivera Valsalva-mekanismen. När man som stammare hamnar i en pressad situation reagerar man automatiskt med att spänna struphuvudet. En viktig del av detta träningsprogram är att lära sig hålla strupen (och bälgen) avspänd medan man talar. När man får problem med talet är det viktigt att inte försöka ta i hårdare, utan i stället ta i mindre — att släppa stamningen. Att tala kräver rörelse — inte ansträngning. (Parry 1994)

Övning 1C. Viloandning (bukandning)

Andningen är grundläggande för livet. Den syresätter blodet och vädrar ut koldioxid, men den är också nödvändig för att man ska kunna tala. Utandningen är talets motor.

Man brukar skilja mellan bukandning och bröstandning. Vid bukandning vidgas lungorna nedåt, vilket gör att magen går ut vid inandning. Detta är det effektivaste sättet att andas och är viktigt för att man ska få en bra röst. Vid bröstandning är det främst bröstkorgen som

vidgas, vilket inte är lika effektivt. Många som stammar andas ineffektivt, som en följd av deras talproblem.



Bukandning.

Diafragman är en platt muskel som fungerar som skiljevägg mellan lungorna och bukålan. När den är avslappnad har den formen av en kupol över bukålan. Vid inandning spänns diafragman så att den blir platt. Därmed utvidgas lungorna nedåt och bukinnehållet pressas nedåt, vilket resulterar i att magen går ut.

Vid inandning slappnar diafragman av. Eftersom lungorna är elastiska, som ballonger, kommer de att dra sig samman och pressa ut luften av egen kraft. Det behövs alltså ingen muskelkraft för att andas ut, det räcker med att slappna av.

När man talar vill man dock reglera luftflödet och lufttrycket. För att inte luften ska gå ut för snabbt slappnar diafragman av långsamt — den håller emot lungornas sammandragning. När man vill ha högre lufttryck på stämbanden, för att få starkare röst, använder man bukmusklerna som "bukstöd" — ungefär som en blåsbälg. Den raka bukmuskeln går mellan bröstbenet och blygdbenet, och när den dras samman pressas magen in, vilket innebär att luften pressas ut.

Instruktion för viloandning (bukandning). Det finns olika typer av andningsövningar, med olika syfte. Denna övning (Parry 1994) innebär att man tränar viloandning¹, dvs. bukandning med avspänd passiv utandning. Längre fram kommer övningar där man tränar på att styra utandningen, med "bukstöd".

Ligg ner på rygg (övningen kan även göras sittande på en stol). Börja med Valsalva-avspänning, se föregående övning. Ta sedan ett ganska djupt andetag. Använd diafragman så att magen går utåt då du andas in. Andas därefter ut genom att slappna av i magen. Kontrollera att magen går ut när du andas in, och att den går in när du andas ut — då gör du rätt.

Andningen ska kännas vilsam och behaglig. Pressa inte på utandningen, bara slappna av och låt luften gå ut av sig själv. Andas på detta sätt under några minuter. Denna övning är mycket behaglig att använda som avslappningsövning när man ligger och vilar på sängen. Gör den ofta så det blir en vana att andas med magen.

Övning 1D. Viloandning med stämbandston

I denna övning (Parry 1994) ska vi fortsätta att använda Valsalva-avspänning och viloandning, men vi ska också lägga till rösten på utandningen. Avsikten är att träna på att mjukt göra en stämbandston (fonation).

Börja med att göra Valsalva-avspänning och andas med viloandning en stund. När du sen andas ut ska du mjukt föra samman stämbanden så att luftflödet får dem att vibrera — säg ett mjukt "äääh". Fortsätt med ljudet under resten av utandningen. Utandningen ska alltså börja med ett tyst luftflöde, för att därefter övergå i en ton. Utskrivet kan det bli: ".....ääääääääää". Fortsätt att andas med viloandning och gör ljudet på varje utandning, under några minuter.

Rikta din uppmärksamhet mot vibrationen i struphuvudet. Försök känna hur ljudet kan förstärkas genom resonans i bröstkorg, svalg och huvud — liksom ljudet i ett musikinstrument. Lagg märke till att det inte krävs någon ansträngning för att göra ljud. Du kan variera genom att göra andra ljud, t.ex. n, m eller a.

¹ Begreppet viloandning och dess betydelse för ett bra tal har framför allt lyfts fram av logoped Åke Byström.

Övning 1E. Röstträning och bukstöd

Vid s.k. röstträning lär man sig att använda stämband och andning på rätt sätt, bl.a. för att undvika heshet. Övningarna i avspänning, bukandning och bukstöd som vi gör här i steg 1 är grunden för röstträning.

Om man spänner stämbanden får man en ljus röst och ett högt röstläge som är ansträngande för stämbanden. Man bör sträva efter ett naturligt och bekvämt lågt röstläge. Genom att slappna av i käke och hals sjunker röstläget. Man ska dock inte anstränga sig för att få så djup röst som möjligt, utan hålla sig till det som är naturligt för en själv. Man ska sträva efter känslan att ha en fri och öppen hals, det ska kännas bra — gör det ont är det fel. Det är lättare att få en bra röstkvalitet om man inte talar för svagt. Man kan t.ex. träna genom att låtsas att man är Jarl Kulle och verkligen ge rösten utrymme!

Vid röstträning strävar man också efter en god och avspänd kroppshållning, inte hopsjunken. Dra tillbaka axlarna lite och ge bröstkorgen utrymme — lyft fram "den glada punkten" (se figuren på s. 000). Föreställ dig att du bär en kruka vatten på huvudet, så får huvudet rätt hållning.

Vi har nu tränat viloandning, där man låter luften gå ut av sig själv. Men när man talar kan man behöva lite mer lufttryck och då kan man utnyttja magmuskelnerna för att ge luften en extra knuff.

Övning 1E.1. Börja med att göra denna övning liggande, sedan kan du också göra den stående eller sittande. Ta ett djupt andetag, med magen, och låtsas sedan att du ska blåsa ut ett ljus. Föreställ dig att kraften kommer från en punkt strax nedanför naveln (på den raka bukmuskeln). Känn hur du kan få en kraftig utblåsning genom att använda magmuskelnerna.

Låtsas sedan att du ska blåsa ut 3—4 ljus på samma utandning. Blås därför med korta lätta stötar. Känn hur magen arbetar som en pump; mellan varje luftstöt är det meningen att magmuskelnerna ska slappna av så att magen går ut lite grand.

Övning 1E.2. Gör nu likadant som i förra övningen, men säg ett långt s-ljud på utandningen.

Fortsätt med att säga flera s på samma utandning, på samma sätt som när du skulle blåsa ut flera ljus: s—s—s. (Det behöver inte bli tyst mellan s:en, det är bara styrkan som varierar.)

Övning 1E.3. Vi ska nu fortsätta med ljud som har stämbandston. Börja med att säga ett m-ljud på samma sätt som du sa s-ljudet i förra övningen. Försök känna hur ljudet förstärks av resonans i näshålan.

Du kan också prova vokaler som a, e, i, ä. Vid vokaler kan man försöka känna resonansen i bröstkorgen — "den glada punkten".

Om man är intresserad av fler röstövningar finns boken *Röstgymping* (1987) av Yvonne af Ugglas. Till boken finns en videobandserie som kan lånas på bibliotek, "Röstgympa", producerad av Gunnel Berglund.

Steg 2. Att lära sig teknikerna för Mjukt Avspänt Tal

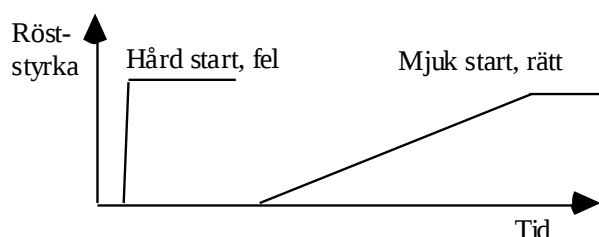
Använd formuläret "Träningsdagbok för steg 2" (se s. 000) och anteckna datum och hur länge du tränat vid varje träningsstillfälle. (Kopiera gärna formuläret. Om du förstorar det 50 procent vid kopieringen så blir det i A4-format.)

Övning 2A. Mjuk start

De flesta som stammar har problem med att starta rösten, varför detta är en viktig teknik.

Mjuka vokaler

Vokaler är ljud som bildas av stämbanden, med fri passage i munnen: a, e, i, o, u, y, å, ä, ö. Vi ska träna på att starta vokaler glidande, avspänt och långsamt.



Börja med att repetera Valsalva-avspänningen från steg 1. Sträva efter att vara så avspänd som möjligt, särskilt i strupen. Försök att styra luftflödet med hjälp av bukmuskulerna — starta mjukt. Starta luftflödet strax innan du börjar göra ljud — släpp ut en aning luft innan rösten kommer igång. Var inte rädd för att starta överdrivet långsamt.

Träna nedanstående övningar minst två gånger, tills du känner att du kan starta mjukt. Använd helst bandspelare för att kontrollera.

Övning 2A.1. Mjuk och avspänd start av enskilda vokaler

a, e, i, o, u, y, å, ä, ö.

Övning 2A.2. Mjuk och avspänd start av enskilda ord

öl	el	al	ål
Olle	Anders	Erik	Åke
Ulla	Inga	Annika	Ylva
ananas	äpple	apelsin	oliver
ylle	is	åsna	utter

Övning 2A.3. Mjuk och avspänd start av fraser

Anders odlar idogt	Åsnan var klok
Oliverna var salta	Isen var svag
Ingen ville bada	Infarten var stängd
Elefanten åt allt	Ärtorna var gröna

Arresten var full
Ullen var mjuk

Anna yppade inget
Yngve avskyr ål

Mjuka konsonanter

Konsonanter är ljud där talorganen i munnen (tunga, gom, tänder, läppar) måste beröra varandra. Som tidigare nämnts är p, b, t, d, k och g så kallade explosionsljud. Det innebär att de bildas genom att luftflödet tillfälligt blockeras av tungan eller läpparna, för att sedan släppas med en liten luftstöt. Det som framför allt skiljer explosionsljud från andra ljud är att de inte kan förlängas: försök att säga ett långt b!

F, v, s, tj, j, sj och h är väsljud. För att säga ett f eller v måste underläppen vidröra de övre framtänderna; för ett tj-ljud eller j måste tungan röra vid främre delen av gommen; och så vidare.

För att undvika blockeringar kan man träna på att göra mjuka konsonanter. När man t.ex. ska säga ett p låter man bara läpparna lätt snudda vid varandra. Gör p:et som en mjuk rörelse — låt inte läpparna fastna i en stillastående position. Man behöver inte spänna sig eller ta i för att tala — sträva efter att tala med så lite ansträngning som möjligt. Träna alltså på att inte säga "Papper" utan "papper", inte "Fisk" utan "fisk".

Träna nedanstående övningar tills du känner att du kan säga konsonanterna mjukt. Försök vara medveten om hur du gör när du säger de olika ljuden. Kontrollera helst med bandspelare och spegel.

Övning 2A.4. Mjuk start av enskilda konsonanter

Explosionsljud: p, b, t, d, k, g

Övriga konsonanter: f, v, s, tj, j, sj, h, l, r, m, n, ng

Övning 2A.5. Mjuk start av enskilda ord

fluga	snus	maräng	näsa
vin	kyrka	sjuk	sol
hallå	lampa	rutig	jul
papper	pris	påsk	byta
banan	buss	tala	taxi
titta	dundra	diska	dansa
golv	guld	kalkon	kaka

Övning 2A.6. Mjuk start av fraser

Kalle kastade koftan
Tage tålde tempot
David diskade dåligt
Fia fingrade försiktigt
Signe sörplade soppan
Gösta gillade julen
Helga hickade hastigt
Ruben rumlade rysligt
Nisse norpade nasse

Bert bollade bra
Peter prasslade pråligt
Gun gnolade glatt
Vera vässade vapnen
Kjell tjöt i kyrkan
Charlotte sjöng skönt
Lars lurade lagen
Martin myglade måttligt

Övning 2A.7. Text med mjuk start

Läs följande text minst två gånger (Nils Holgerssons underbara resa, av Selma Lagerlöf) med mjuk start efter varje andningspaus.

Det var en gång en pojke. Han var så där en fjorton år gammal, lång och ranglig och linhårig. Inte stort dugde han till: han hade mest av allt lust att sova och äta, och nästan tyckte han om att ställa till odygd.

Nu var det en söndagsmorgon, och pojkens föräldrar höll på att göra sig i ordning för att gå i kyrkan. Pojken själv satt i skjortärmarna på bordskanten och tänkte på hur lyckligt det var, att både far och mor gick sin väg, så att han skulle få rå sig själv under ett par timmar. "Nu kan jag då ta ner fars bössa och skjuta av ett skott, utan att någon behöver lägga sig i det", sade han för sig själv.

Övning 2B. Att binda ihop

Repetera avsnittet "att binda ihop" på sidan 000. Träna nedanstående övningar tills du känner att du kan tekniken. Kontrollera helst med bandspelare.

Övning 2B.1. Bind ihop sammansatta ord

Läs följande ord och sträva efter att mjukt binda samman de olika ljuden och att ha oavbrutet luftflöde under hela ordet.

simbassäng	sångkör	sumpgas
röstträning	bilbälte	fiskfjäll
vetebröd	kaksmet	resväska
boksida	tidningsbud	åskväder
Ankeborg	kaffekopp	brödkniv

Övning 2B.2. Bind ihop ordpar

Bind ihop följande ordpar så att de låter som ett sammansatt ord:

sov nu	kom hit	res iväg
vill inte	aldrig mer	hemma bäst
akta dig	borta bra	fri fågel
se upp	göm dig	blå himmel
grön skog	tala mjukt	bind ihop
mjuk start	sänk farten	tala tydligt
sov gott	dröm sött	lev väl

Övning 2B.3. Bind ihop ord i fraser

Läs följande fraser och bind ihop de olika orden. Ha oavbrutet luftflöde under hela frasen.

Fisken hoppade högt	Kanoten välte lätt
Solen gick i moln	Regnet vräkte ner
Bilen startade inte	Vi var blöta
Det blåste hårt	Livet är kul

Vi fick lift
Han var snäll
Hus i Spanien

Av en schejk
Fick en miljon
Inte så dumt

Övning 2B.4. Bind ihop ord i text

Läs följande text och bind ihop orden.

Men det var nästan som om far skulle ha gissat sig till pojkens tankar, för just då han stod på tröskeln och var färdig att gå, stannade han och vände sig mot honom. "Eftersom du inte vill gå i kyrkan med mor och mig", sade han "så tycker jag, att du åtminstone kan läsa predikan hemma. Vill du lova, att göra det?"

"Ja", sade pojken, "det kan jag väl göra." Och han tänkte förstås, att inte skulle han läsa mer, än han hade lust till.

Pojken tyckte att han aldrig hade sett mor så fortfärdig. I ett nu var hon borta vid vägghyllan, tog ner Luthers postilla och lade den på bordet framme vid fönstret med dagens predikan uppslagen. Hon slog också upp i evangelieboken och lade den bredvid postillan. Sist drog hon fram till bordet den stora länsstolen som blev köpt på auktionen i Vemmenhögs prästgård förra året, och där eljest ingen annan än far fick sitta.

Övning 2C. Sänkt hastighet/förlängning

Repetera avsnittet om sänkt talhastighet på s. 000. Vi ska nu lära oss att använda tre olika hastigheter: mycket långsamt, långsamt, och något långsamt. Att sänka talhastigheten innebär att man förlänger ljuden i orden — som en grammofonskiva på för låg hastighet. (Du ska alltså inte läsa långsamt bara genom att ta långa pauser och sedan läsa orden med normal fart — det viktiga är att du drar ut ljuden.)

Övning 2C.1. Läs mycket långsamt (ca 30 ord per minut)

Följande textstycken innehåller ungefär 30 ord mellan varje //. Läs dem och ta tiden. Om du kommer under en minut läser du för fort. Träna tills du läst texterna minst två gånger med en tid på minst en minut.

Andningspauser är markerade med /. Det är viktigt att ta pauser och andas så att du har tillräckligt med luft. Andas med bukandning. Kontrollera hur det låter med bandspelare.

//Pojken satt och tänkte,/ att mor gjorde sig/ alltför mycket besvär/ med den där/ uppdukningen,/ för han ämnade inte/ läsa mer än en/ eller annan sida./ Men nu var det/ för andra gången//

//alldeles så,/ som om far/ skulle kunnat se/ tvärsigenom honom/. Han gick fram/ till pojken och sade/ med sträng röst:/ "Kom nu ihåg,/ att du läser ordentligt!/ För när vi/ kommer tillbaka,//

//ska jag förhöra dig/ på varenda sida,/ och har du då/ hoppat över någon,/ så går det inte väl för dig."/ "Predikan är fjorton/ och en halv sida",/ sade mor//

//liksom för att/ råga måttet./ "Du får nog sätta dig/ att läsa genast,/ om du ska hinna/ igenom den."/ Därmed gick de äntligen,/ och då pojken/ stod i dörren/ och såg efter dem, //

Övning 2C.2. Läs långsamt (ca 50 ord per minut)

Följande textstycken innehåller ungefär 50 ord mellan varje //. Läs dem och ta tiden. Om du kommer under en minut läser du för fort. Träna tills du läst texterna minst två gånger med tid på minst en minut. Om du får problem med stamningen i denna hastighet, träna då mer på att läsa "mycket långsamt". Kom ihåg att använda mjuk start och att binda ihop.

//tyckte han,/ att han hade blivit fångad/ i en fälla./ "Nu går de nog och lyckönskar sig/ till att ha hittat på det så bra,/ att jag måste sitta/ och hänga över predikan/ hela tiden, som de är borta",/ tänkte han.//

Men far och mor gick visst inte/ och lyckönskade sig till något, //

// utan var i stället/ ganska bedrövade./ De var fattigt husmansfolk,/ och deras ställe var inte/ mycket större än en trädgårdstäppa./ Då de först flyttade dit/ kunde där inte födas/ mer än en gris och ett par höns,/ men de var ovanligt strävsamma/ och duktiga människor,/ och nu hade de både kor och gäss.//

//Det hade gått/ ofantligt framåt för dem,/ och de skulle ha vandrat nöjda och glada/ till kyrkan den vackra morgonen,/ om de inte haft sonen att tänka på./ Far klagade över/ att han var trög och lat:/ ingenting hade han/ velat lära sig i skolan,/ och han var så oduglig//

//att man nätt och jämnt kunde/ sätta honom till att valla gäss./ Och mor nekade inte till/ att detta var sant,/ men var mest bedrövad över/ att han var vild och elak,/ hård mot djur/ och illvillig mot människor./ "Måtte Gud bryta hans ondska/ och ge honom ett annat sinnelag!"/ sade mor.//

Övning 2C.3. Läs "något långsamt"

Vid hastigheten "något långsamt" är den exakta hastigheten egentligen inte särskilt viktig. Det viktiga är att du känner att du har kontroll över talet och att du läser lite långsammare än vad du skulle vilja göra spontant. 80 ord per minut är ett riktvärde att utgå ifrån, men en del måste läsa långsammare för att ha kontroll på talet, medan andra kan läsa något snabbare.

Följande textstycken innehåller ungefär 80 ord. Läs dem och ta tiden. Träna tills du läst texterna minst två gånger med en hastighet som känns "något långsam" för dig, och där du har kontroll över talet. Om du får problem med stamningen läser du för fort.

//"Annars blir han till en olycka för både sig själv och oss."

Pojken stod en lång stund och funderade om han skulle läsa predikan eller inte. Men så kom han överens med sig själv att den här gången var det bäst att vara lydig. Han satte sig i prästgårdslänstolen och började läsa. Men då han hade hållit på en stund med att rabbla upp orden halvhögt, så var det, som om det där mumlandet skulle ha sövt honom, och han märkte att han nickade till.//

//Ute var det allra vackraste vårväder. Året var inte längre kommet än till tjugonde mars, men pojken bodde i Västra Vemmenhögs socken långt ner i södra Skåne, och där var våren redan i full gång. Det var inte grönt än, men det var friskt och knoppande. Det fanns vatten i alla diken, och hästhovsörten stod i blom på dikeskanten. Allt det krattet, som växte på stengårdsgården, hade blivit brunt och blankt. Bokskogen långt borta stod och liksom svällde och blev tätare för varje ögonblick.//

//Himmelen var hög och rent blå. Stugdörren stod på glänt, så att det hördes in i rummet hur lärkorna drillade. Hönsen och gässen gick på gården, och korna, som kände vårluften ända in påsen, gav ibland till ett råmande.

Pojken läste och nickade och stred mot sömnen. "Nej, jag vill inte somna", tänkte han, "för då hinner jag inte igenom det här på hela förmiddagen."

Men hur det var, så somnade han.

Han visste inte om han hade sovitt litet eller länge,//

Övning 2C.4. Läs med varierande hastighet

Du ska nu träna på att variera hastigheten. De avsnitt i nedanstående text som är understrukna ska läsas "mycket långsamt", medan de avsnitt som inte är understrukna ska läsas "något långsamt". Träna på att växla hastighet utan att göra paus.

//men han vaknade/ vid att han hörde/ ett lätt buller bakom sig./ På själva fönsterbrädet/ rätt framför pojken/ stod en liten spegel,/ och i den syntes nästan hela rummet./ I detsamma som nu pojken lyfte huvudet,/ råkade han titta i spegeln,/ och då såg han,/ att locket till mors kista/ hade blivit uppslaget./

Det var så att mor ägde/ en stor, tung, järmbeslagen ekkista,/ som ingen annan än hon själv fick öppna./ Där förvarade mor allt det,/ som hon ärvt efter sin mor,/ och som hon var särskilt rädd om./ Där låg ett par gammaldags/ bondkvinnedräkter av rött kläde/ med kort liv och veckad kjol/ och pärlbesatt bröstsmäck./ Där fanns stärkta, vita huvudklutar/ och tunga silversöljor/ och kedjor./ Folk ville inte gå med sådant/ nu för tiden,/ och mor hade flera gångar/ tänkt på att göra sig av/ med de gamla sakerna./ men så hade hon inte/ haft hjärta till det.

Nu såg pojken alldeles tydligt,/ att locket till kistan stod öppet./ Han kunde inte förstå hur detta gått till,/ för mor hade stängt kistan,/ innan hon gick./ Det skulle inte ha hänt mor,/ att hon hade lämnat den kistan öppen,/ när han var ensam hemma.//

Övning 2D. Tydlighet

När man arbetar med mjuk start, att binda ihop och att sänka hastigheten är det lätt att talet blir sluddrigt och otydligt. Det är därför viktigt att också tänka på tydligheten. Repetera avsnittet om tydlighet på s. 000.

Läs nedanstående text med extra skärpa i uttalet. Prova att överdriva tydligheten — spela in på band och lyssna på hur det låter. Upprepa denna övning några gånger.

//Han blev riktigt hemsk till mods. Han var rädd för att en tjuv hade smugit sig in i stugan. Han vågade inte röra sig, utan satt stilla och stirrade i spegeln.

Medan han satt så och väntade, att tjuven skulle visa sig, började han undra vad det var för svart skugga som föll över kistkanten. Han såg och såg och ville inte tro sina ögon. Men det där, som till en början var skugglikt, blev allt tydligare, och snart märkte han, att det var något verkligt. Det var inte bättre än att det satt en tomte och red gränsle över kistkanten.//

Gå nu vidare till steg 3.

Träningsdagbok för steg 2: Att lära sig teknikerna för Mjukt Avspänt Tal

Namn:

Gör övningarna under de stunder du avsatt för träning. Däremellan har du "ledigt" och får prata som du vill.

Fyll i datum och hur länge du tränat på de olika övningarna

[illegible]

Steg 3. Träna Mjukt Avspänt Tal i lugna situationer

Under steg 2 har du fått prova de olika teknikerna som används vid M.A.T., men du behöver träna mer för att de verkligen ska sitta i "ryggmärgen", och framför allt behöver du lära dig att använda dem i det dagliga livet.

Under steg 3 kommer du att fortsätta att arbeta med dessa tekniker i olika situationer. Du får själv bedöma hur fort du ska gå framåt i programmet. En tumregel är att om du misslyckas med att använda tekniken i en övning så har du gått för fort fram och bör träna mer på de föregående övningarna. Repetera gärna de tidigare övningarna ibland, så att du inte glömmert bort teknikerna.

Använd formuläret "Träningsdagbok för steg 3" (se s. 000) för att notera vad du tränat och hur länge. Om ni tränar i grupp kan ni gå direkt till övning 3B (se även studiehandledningen om gruppträning).

Övning 3A. Träna teknikerna vid högläsning

I denna övning ska du fortsätta att träna teknikerna från steg 1 och 2 vid högläsning. (Du behöver dock inte träna övning 1A, frivilliga mjuka blockeringar.) Du kan välja vilken text du vill, t.ex. denna bok eller någon tidning.

Om du vill kontrollera vilken hastighet du läser med kan du räkna hur många ord det är på en rad i texten (ungefär). Sedan kan du räkna ut hur många rader du ska läsa på en minut för att t.ex. läsa med hastigheten 30 ord per minut. (Om en bok har ungefär 12 ord per rad ska du alltså läsa ungefär 2,5 rader per minut för att läsa "mycket långsamt".)

Du behöver dock inte alltid ta tiden när du läser. Det är inte så noga att de olika hastigheterna följs exakt, siffrorna 30, 50 och 80 ord per minut är bara riktvärden. Men det kan vara bra att kolla med klocka ibland, så att man inte har ökat hastigheten för mycket.

Börja med att träna läsning "mycket långsamt" och fortsätt sedan med de högre hastigheterna. Om du har svårt att bibehålla det mjuka talet vid de högre hastigheterna, träna då mer på de lägre hastigheterna och på de övriga teknikerna.

Människan är skapad så att hon har svårt att koncentrera sig på mer än en eller högst två saker samtidigt. När du tränar teknikerna är det alltså svårt att samtidigt tänka på att sänka hastigheten, använda mjuk start, binda ihop, tydlighet, variation, etc. — du blir splittrad. Välj därför ut en eller två saker att träna på vid varje träningstillfälle, t.ex.: att läsa mycket långsamt och använda mjuk start; att använda mjuk start och binda ihop; att tänka på tydligheten och variera hastigheten; etc.

Var observant på om du spänner dig på något sätt när du talar. Tänk på avspänningen i sätet, magen och strupen. Sträva alltid efter att tala med så liten ansträngning som möjligt.

Utvärdera hur du använder teknikerna

Särskilt om du tränar på egen hand är det viktigt att ibland kontrollera hur du använder teknikerna. Gör till en vana att spela in dig själv på band. Man lär sig väldigt mycket av lyssna på sig själv på band. Faktum är att man inte kan bedöma sitt tal korrekt utan hjälp av

bandspelare — när man talar hör man inte sig själva på samma sätt som andra hör en. Det är t.ex. mycket vanligt att man talar fortare än man tror, särskilt i stressade situationer.

Många känner dock motstånd mot att lyssna till sig själva på band — de tycker att de låter "hemskt". Det är intressant att detta även brukar gälla dem som inte stammar. Men bandinspelning är en vanesak — efter ett tag har man vant sig vid att lyssna till sin röst.

Under den fortsatta träningen (steg 3 och 4) bör du använda "Skala för bedömning av talet" (finns sist i kapitlet) som en hjälp att bedöma hur du använder teknikerna. Anteckna bedömningarna i formuläret "Bedömning av talet". På detta sätt kan du upptäcka om det är någon särskild teknik du behöver träna extra på. Använd denna utvärdering regelbundet så att du inte tappar teknikerna.

I stället för att använda formuläret "Bedömning av talet" kan du göra noteringarna i en anteckningsbok (gärna en liten som du lätt kan ha med dig). Använd den som träningsdagbok och skriv upp vad du tränat på, hur det gick, och vad du kan förbättra.

När du tränat ett tag:

Prova att leka med hastighet, röststyrka och tonhöjd för att få talet så varierat och levande som möjligt. Låtsas t.ex. att du är Ernst-Hugo Järegård — han är en mästare på variation i tempo, styrka och tonfall. Dramatisera, överdriv, spela roller. Träna t.ex. på att läsa dikter och lägg in känsla i det du läser.

När man talar betonas viktiga ord genom att man förlänger vokaler och/eller ökar röststyrkan. Ett tips är att starta meningarna med att säga de första stavelserna med mycket låg hastighet, för att sedan säga resten av meningen med högre hastighet. Detta sätt att variera hastigheten låter ganska naturligt, samtidigt som det minskar risken för stamning, och är bra att använda i det dagliga livet.

Övning 3B. Träna teknikerna vid improviserat tal

Improviserat tal innebär helt enkelt att du talar högt för dig själv. Du kan t.ex. beskriva någonting i rummet eller något du ser genom fönstret. Låtsas att du håller ett improviserat föredrag om någonting — vad som helst. Bestäm dig för att träna på en eller två tekniker. Tala improviserat i någon minut, spela in dig själv och kontrollera hur du lyckades använda de tekniker du valt att träna.

Att använda teknikerna vid improviserat tal kan vara svårare än vid högläsning, eftersom man då också måste tänka på vad man ska säga och inte helt kan koncentrera sig på tekniken. När du vant dig vid att använda teknikerna vid improviserat tal kan du börja träna på att variera talet och göra det så levande som möjligt. (För gruppträning av improviserat tal: se övningen "Frågerunda enligt TALAkademin" i studiehandledningen.)

Övning 3C. Träna teknikerna vid samtal med någon som vet att du tränar

Det är nu dags att börja använda teknikerna vid samtal med en annan person. Välj ut en person du känner väl, någon i familjen, en bekant eller en arbetskamrat. Förklara att du arbetar med ditt tal och skulle vilja träna att använda taltekniken vid samtal. Förklara att du för träningens skull kommer att använda teknikerna på ett sätt som kan låta onaturligt.

Bestäm i förväg hur lång tid ni ska träna, t.ex. 5—15 minuter, och håll er till det. Om ni inte vet vad ni ska tala om kan ni t.ex. tala om talträningsprogrammet du arbetar med. Om det är möjligt, försök få två korta konversationer per dag (du kan också träna per telefon).

Vid konversation är det lätt att man glömmer teknikerna och i stället helt intresserar sig för samtalet. Det är därför enklast att börja tala om saker som inte är så engagerande. Förklara för din samtalspartner vad du ska träna och be honom eller henne att säga "stopp" om du glömmer att använda teknikerna och börja tappa kontrollen över talet. Du ska då stanna upp, ta en paus, slappna av och byta till lägre hastighet och mjukare tal.

När du tränar konversation är det viktigt att du inte undviker de ord och ljud som du kanske brukar undvika i vanliga fall. Om du har problem med något särskilt ord eller ljud: sänk hastigheten och säg ordet mycket mjukt och långsamt. Avsikten med träningen är att du ska upptäcka att du kan klara även de "svåra" orden med hjälp av tekniken. Var inte rädd för att överdriva tekniken — försök inte dölja att du använder talteknik.

Övning 3D. Stamningsupplösning

Stamningsupplösning innebär att man utnyttjar Mjukt Avspänt Tal när man fastnat i en stamning. När man upptäcker att man börjar stamma ska man alltså slå av på hastigheten, släppa spänningen och säga ordet mjukt, avspänt och långsamt. Denna teknik kan vara ett bra komplement till flyt-träningen. Om man utnyttjar M.A.T. ordentligt kommer man inte att stamma, men för de flesta uppstår situationer då man glömmer att använda tekniken. Man börjar tala för fort och spänner sig — följden blir att stamningen kommer tillbaka. När man upptäcker detta kan man alltså komma ur stamningen genom att övergå till Mjukt Avspänt Tal.

I början kan det vara bra att helt stanna upp när man upptäcker att man börjat stamma, för att efter ett par sekunders paus fortsätta med M.A.T. Efterhand som man blir säkrare på tekniken kan man övergå till att byta beteende "i farten": när man märker att man stammar så drar man sig mjukt ur stamningen genom att sänka hastigheten och släppa på spänningarna.

Inom icke-undvikandeterapin används stamningsupplösning som den viktigaste taltekniken, medan de som förespråkar flyt-träning ofta menar att stamningsupplösning inte behövs om man använder taltekniken ordentligt — eftersom man då inte har någon stamning att lösa upp. Andra menar att man kan använda både stamningsupplösning och flyt-träning tillsammans. Vid Mjukt Avspänt Tal är huvudinriktningen att använda flytskapande tekniker så att man inte stammar, men stamningsupplösning kan vara ett bra komplement, eller eventuellt ett alternativ. Du får själv prova vilka tekniker som passar dig.

Ett problem med träning av stamningsupplösning är att man måste ha stamning att lösa upp för att kunna träna. De flytskapande teknikerna i de föregående övningarna har förhoppningsvis gjort att du kan tala i träningssituationerna utan att stamma. När du ska träna stamningsupplösning måste det alltså vara i situationer där du har stamning, t.ex. vid spontant tal med bekanta. Träna gärna tillsammans med någon som vet att du tränar och be dem säga "stopp, byt" om du själv glömmer att lösa upp stamningarna med M.A.T. Du får själv bedöma hur mycket du vill träna stamningsupplösning och när du vill gå vidare till steg 4. (Och naturligtvis kan du längre fram gå tillbaka och träna stamningsupplösning om du vill.)

Skala för bedömning av talet

Använd denna skala för att bedöma hur du använder teknikerna i olika talsituationer. Spela helst in dig själv på band och gör därefter bedömningen. Gör bedömningen i jämförelse med dig själv — du behöver inte jämföra dig med andra.

Fyll i dina bedömningar i formuläret "Bedömning av talet".

Om du får 1:or eller 2:or innebär det att du behöver träna på den punkten för att lära dig behärska tekniken. 3:or är ganska bra, men är tecken på att du bör träna mer. 4:or är mycket bra (men fortsatt ändå att träna för att bibehålla och finslipa förmågan!).

Avspänning (i mun, strupe, mage och säte)

1	2	3	4
Mycket spänd	Spänd	Något spänd	Avspänd

Talhastighet

1	2	3	4
Mycket för snabb eller för långsam talhastighet	För snabb eller för långsam	Något för snabb eller för långsam	"Lagom" talhastighet

Mjuka starter

1	2	3	4
Mycket hårda och spända starter	Hårda och spända starter	Både hårda och mjuka starter	Mjuka och glidande starter

Betoningar och variation

1	2	3	4
Mycket monoton röst	Monoton och enformig röst	Ganska uttrycksfull och varierad röst	Uttrycksfull och varierad röst

Tydlighet

1	2	3	4
Mycket otydligt tal	Otydligt tal	Ganska tydligt och välartikulerat tal	Tydligt, klart och välartikulerat tal

Bedömning av talet

Namn: Sven Svensson

[illegible]

		Bedömning (Använd "Skala för bedömning av talet".)				
Datum	Situation/övning	Avspän- ning	Tal- hastig- het	Mjuka starter	Beton- ingar & varia- tion	Tydlig- het
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					
	Att tänka på:					

Steg 4. Använd Mjukt Avspänt Tal i dagliga livet

Detta är det viktigaste och mest omvälvande steget i talträningsprogrammet.¹ Du ska nu börja använda Mjukt Avspänt Tal i det dagliga livet, vilket var målsättningen med hela programmet. För att utveckla din förmåga att använda talteknikerna behöver du fortsätta att träna, och framför allt träna i verkliga talsituationer. Taltekniken sprider sig inte automatiskt från träningsituationerna till dina vardagssituationer — det är ett arbete du måste göra. Träningen under steg 4 består av två delar:

- **Basträning** innebär att du tränar på de tekniker och övningar som presenterats i steg 1—3. Man tränar vanligen ensam, men man kan också göra basträningen tillsammans med en självhjälpgrupp eller terapeut. Avsikten är att underhålla och vidareutveckla dina färdigheter. Talträning är tyvärr en färskvara, liksom konditionsträning.
- **Tillämpad träning** innebär att man använder taltekniken i olika situationer, vid samtal med andra människor. Man börjar med enkla situationer och höjer ribban efterhand.

Basträning

Gör till en vana att träna basträning, förslagsvis 10—15 minuter per dag, 5 dagar i veckan. Det är bäst om man kan träna på morgonen, även om det kanske låter jobbigt. Min erfarenhet är att det är svårt att få träningen till en vana om man ska göra den på dagen eller kvällen — det kommer ofta något i vägen. På morgonen brukar man däremot ha samma rutiner, åtminstone på arbetsdagar. Om man tränar på morgonen har man dessutom nytta av träningen under dagen, man kommer in i rätt talbeteende. Tränar man på kvällen så är en del av träningseffekten borta nästa morgon.

Börja med att ställa väckarklockan 20 minuter tidigare än vanligt, så att du har gott om tid. (Eller kanske du kan minska ner läsningen av morgontidningen med några minuter?) Träna gärna före frukosten, men det går också bra direkt efteråt. Du kan själv variera basträningen efter vad du vill träna, men följande program är ett förslag (inspirerat av Parry 1994):

Förslag till träningsprogram för basträning

- 1) Börja med lite morgongymnastik, gärna till glad musik, så att du vaknar och får igång kroppen. Roter axlarna, lyft dem upp och ned — spänn av. Sväng med armarna, runt och framåt och bakåt. Böj försiktigt på huvudet. Gapa och gymnastisera käkar och läppar. (Ca 1 minut.)
- 2) Valsalva-avspänning, eventuellt liggande, se övning 1B, s. 000. (Ca 1 minut.)
- 3) Viloandning/bukandning, eventuellt liggande, se övning 1C, s. 000. (Ca 1 minut.)
- 4) Stämbandston vid viloandning, eventuellt liggande, se övning 1D, s. 000. (Ca 1 minut.)
- 5) Stämbandston med bukstöd, se övning 1E.3, s. 000. Träna bukstödet t.ex. på ljuden m och e. (Ca 1 minut.)

¹ Steg 4 är inspirerat av bland andra William G. Webster & Marie G. Poulos och deras skrift "Facilitating Fluency: Transfer Strategies for Adult Stuttering Treatment Programs" (1989).

- 6) Högläsning eller improviserat tal. Träna på teknikerna från steg 2: sänkt hastighet, mjuk start, att binda ihop, tydlighet och variation. Välj ut en eller två av dessa tekniker varje dag och koncentrera dig på dem.
Spela helst in dig själv på band så att du kan lyssna och bedöma hur det går. Använd då "Skala för bedömning av talet" och anteckna bedömningarna i formuläret "Bedömning av talet" eller i en anteckningsbok. (Ca 10 minuter.)

Denna morgonträning är dock bara början på dagens träning — den är en påminnelse om vad du ska tänka på under dagen. Försök att behålla det lugna och avspända sättet att tala när du går ut i dina dagliga rutiner. Obs! Antagligen kommer du många gånger att halka tillbaka till ditt gamla sätt att tala. Förtvivlas inte över det — det är helt normalt. Men förhoppningsvis kommer det att gå bättre och bättre efterhand. Mer om det i nästa avsnitt.

Man kan också utnyttja "dödtid" i vardagslivet till träning: Läs tidningen eller läxan högt — med talteknik. Träna i bilen till jobbet; berätta högt för dig själv vad du ska göra under dagen. Är du irriterad på reklampauserna i TV? Sänk ljudet och utnyttja pauserna till högläsning!

Tillämpad träning

Var öppen om stamningen och talträningen — informera din omgivning

När man förändrar sitt talbeteende innebär det indirekt att man erkänner att ens tidigare sätt att tala innebar problem. Om man aldrig har talat om stamningen med sina bekanta kan detta bli ett svårt psykologiskt hinder. Om man inte vill erkänna att man har problem med stamning försöker man smyga med taltekniken och använda den så att den inte märks, vilket ökar risken för att man snart är tillbaka i sitt gamla stamningsbeteende igen.

Det absolut bästa sättet att klara av detta problem är att vara öppen om stamningen och talträningen. Tala om för så många som möjligt av dina gamla (och nya) bekanta att du har börjat arbeta med talträning för att du stammar, och att du därför kommer att tala lite annorlunda. Även om det kanske tar emot att berätta tror jag att du kommer att få många positiva och uppmuntrande reaktioner! Förklara också att du (troligen) kommer att ha tillfällen då du tränar, och tillfällen där du inte tränar. De ska alltså inte förvänta sig att du helt plötsligt ska sluta stamma. (Berätta gärna en del om hur stamning fungerar, t.ex. att den kan bero på en konflikt mellan två delar av hjärnans talcentra, och att den därför troligen inte kommer att försvinna, men att den kan bli bättre.)

Våga mera — utmana dig själv!

Om man har problem med stamning finns det antagligen många situationer som väcker obehag och rädsla. Följden kan bli att man helt enkelt undviker dem. En viktig del i talträningen är att stegvis sluta undvika talsituationer och att lära sig att använda taltekniken också i svåra situationer. Att våga göra nya saker höjer verkligen självförtroendet!

Rädsla och oro kan vara förlamande för både kropp och tanke, varför det är viktigt att inte låta rädslan ta överhanden. Om du är rädd för en viss situation, fråga dig själv vad det egentligen är du är rädd för och vad som är det värsta som skulle kunna hända om dina farhågor besannades. Skriv ner det på ett papper eller tala högt för dig själv, så detaljerat och exakt som möjligt. Fråga dig sedan vad det skulle innebära för dig och hur ditt liv skulle

påverkas om det hände. Slutligen, fråga dig själv vad du kan göra just nu för att motverka din rädsla och minska risken för att det värsta inträffar.

I de flesta fall är det man oroar sig för inte särskilt farligt. Om det värsta inträffar kanske det känns obehagligt för stunden men livet går vidare och det som hände spelar ingen större roll. Det viktigaste är vad man kan göra här och nu. För att minska risken att rädslan tar överhanden kan man t.ex. använda "kontrollerad andning" (se s. 000) innan man går in i den situation man är rädd för. Man kan också använda "effektiv inre dialog" (se s. 000). Följande tankar är exempel på vad man kan säga till sig själv:

"Jag väljer att göra detta trots att jag är rädd. Jag omvandlar rädslan till energi som hjälper mig."

"Ju mer jag utsätter mig för denna situation, desto lättare blir den i framtiden."

"Jag koncentrerar mig på att använda mjuk start, så att jag kommer igång."

"Om jag får problem med talet sänker jag hastigheten."

"I denna situation är taltekniken det viktigaste, jag bryr mig inte om vad andra kan tycka och tänka."

"Var inte rädd för att överdriva teknikerna, det låter inte så långsamt som du tror."

Det är bra att förbereda sig genom att repetera vad man ska säga, med den talteknik man vill använda. Repetera högt för dig själv. Gör till en vana att alltid tala långsamt, mjukt och medvetet.

För att förbereda sig mentalt kan man också utnyttja "mental träning". Genom att i förväg föreställa sig vad man ska göra kan det bli lättare att göra det i verkligheten. Föreställ dig t.ex. att du använder Mjukt Avspänt Tal i situationen. (Se s. 000—000 om mental träning.)

När du har gjort något du tidigare undvikit kan du vara stolt över dig själv, oavsett hur det gick med talet. Du besegrade rädslan!

Gör upp lista på talsituationer

Skriv en lista över olika talsituationer och olika personer du kommer att tala med de närmaste veckorna. Rangordna därefter situationerna efter svårighetsgrad och börja med de enklaste. Exempel: tala med vänner och bekanta; tala med familjen; telefonsamtal till vän; tala med arbetskamrat; handla i affär; telefonsamtal till okänd; tala med chefen; tala på ett avdelningsmöte på jobbet; hejda en främling på stan och fråga om vägen; osv. Det kan låta lite omständligt att jobba med lista, men det är en viktig del i arbetet. Använd en stund nu direkt för att skriva en lista.

Använd teknikerna i olika situationer

Börja arbeta med listan och starta med den enklaste situationen. Planera ett kort träningsstillfälle. Det är lättast om du börjar träna med samtal som inte är så viktiga eller känslomässigt engagerande, så att du kan koncentrera dig på taltekniken. (För tips om telefonsamtal, se s. 000.)

Välj i förväg ut en eller två tekniker att koncentrera dig på, t.ex. sänkt hastighet och/eller mjuk start. Välj de tekniker du tycker hjälper dig mest. Repetera tekniken högt för dig själv så du vet hur du ska tala. Sträva efter att tala långsammare än vad du gör spontant. Hastigheten "något långsamt" kan vara en utgångspunkt att sträva efter, men variera själv hastigheten så att talet känns naturligt och levande. Om du får problem: sänk hastigheten så mycket du behöver för att få kontroll på talet igen — även om det låter överdrivet och onaturligt.

Börja gärna övningen med att berätta att du tränar talteknik. På så sätt behöver du inte försöka dölja att du använder teknik. Det är bäst om du kan spela in dig själv på band, så att du kan bedöma hur du lyckades använda Mjukt Avspänt Tal. Arbeta med samma uppgift igen tills du tycker att du klarar att använda teknikerna. Gå därefter vidare till nästa uppgift på listan.

När man kommit så här långt kan man börja tro att man "nästan är botad". Det är frestande att sluta med övningar, träningslistor och skalor. Men om du förhastar dig nu är risken stor att du snart halkar tillbaka. Sätt upp mål för dig själv varje dag; t.ex. att använda M.A.T. i affären, vid ett kort telefonsamtal, vid kafferasten på jobbet osv. Planera korta övningar och koncentrera dig på dem. Vid telefonsamtal till okända kan man hitta på olika ärenden; ringa och fråga efter tågtider, priser på olika varor, osv. Samtal till okända ger frihet att testa ett nytt sätt att tala.

Efter hand som du känner dig allt säkrare kan du öka längden på övningarna och antalet tillfällen då du använder M.A.T. Använd gärna tekniken hela tiden, så att det blir till ett nytt sätt att vara — tekniken blir en del av dig. Målsättningen är att du till slut ska känna dig säker på att kunna använda tekniken i vilken situation som helst. Du är inte längre ett offer för stamningen!

Att stå emot tidspress

Som jag tidigare nämnt är tidspress ett av de största problemen för stammare. För att kunna använda talteknik i det dagliga livet är det viktigt att kunna stå emot tidspress. Vi har ofta en känsla av att vi måste tala så snabbt som möjligt för att lyssnaren har bråttom, eller för att personen som står bakom oss i kön säkert har bråttom. Men det är inte alls säkert att våra tankar stämmer med verkligheten. Den du talar med kanske inte alls har särskilt bråttom utan i stället tänker att det skulle vara bra om du talade lite långsammare. Och även om den andra personen skulle ha bråttom behöver du inte låta det påverka dig. Många som inte stammar talar långsamt och du har samma rättighet. Du behöver inte alltid ta ansvar för alla andra — i talsituationen är det viktigast att du tar ansvar för dig själv. Spela in dig själv på band vid verkliga telefonsamtal — troligen upptäcker du att du inte talar så långsamt som du trodde.

Här är några förslag på vad du kan säga till dig själv i situationer där du känner tidspress:

"Att tala långsamt och mjukt går snabbare än om jag försöker tala snabbt och fastnar i blockeringar."

"Jag bestämmer själv om jag har bråttom eller inte. Jag behöver viss tid för att kunna starta mjukt och använda teknikerna. Att använda teknikerna är så viktigt för mig att jag gör det även om han/hon verkar ha bråttom."

"Jag upplever själv mitt tal som långsammare än vad det verkligen är. Det är OK att ta det lugnt."

Att övervinna "svåra ord"

Många som stammar har vissa ljud eller ord som är särskilt svåra, t.ex. sp, st, eller vokaler som e, a, i. Om du fortfarande har särskilda ljud eller ord du är rädd för bör du ägna speciell uppmärksamhet åt dem. Tänk efter vilken teknik som är viktigast för att hjälpa dig att säga ljuden. Om det är vokaler är det bra att arbeta extra med mjuk start, att starta glidande. Om det är ljud som "sp" bör man träna på att starta med så mjuka läpprörelser som möjligt. Gör början av ordet som en rörelse — låt inte läpparna stanna upp och fastna. Träna medvetet på att säga "svåra ord" med teknik i vardagslivet.

Att träna sociala färdigheter

Vid samtal och andra sociala situationer är själva taltekniken bara en del av helheten. Vid kommunikation används gester, ansiktsuttryck och andra signaler för att förtydliga det man vill säga. Om man stammat hela livet har man kanske varit så upptagen av stamningen att man inte fått så mycket träning i de sociala färdigheterna.

Ett samtal fungerar ungefär som tennis, där man bollar tankar emellan sig. Det är då viktigt att inte bara tala själv, utan också ge utrymme för den andre, att lyssna på vad han eller hon har att säga. Liksom i tennis är det ett samspel med motparten (men till skillnad mot tennis finns det ingen förlorare vid ett bra samtal — bara vinnare).

Om man stammat mycket har man kanske fått dålig träning på att hålla ögonkontakt. Om man tittar ner eller åt sidan när man talar med någon finns risken att man verkar osäker eller frånvarande. Om detta är ett problem för dig: träna på att se folk i ögonen när du talar med dem. Bra ögonkontakt är mycket viktig för det sociala samspelet. (Man ska dock inte stirra samtalspartnern i ögonen hela tiden — det ska kännas naturligt.)

Att presentera sig för nya människor kan vara en besvärlig situation — många är rädda för att stamma på sitt namn. För att minska osäkerheten kan man försöka vara den som hälsar och presenterar sig först. Försök att känna dig självsäker, se den andra personen i ögonen och hälsa med ett fast handslag.

Det enda sättet att lära sig sociala färdigheter är att delta i sociala situationer — att träffa folk! Om du är osäker på hur man beter sig i olika situationer: studera hur andra gör. (Se också s. 000—000 för tips om telefonsamtal, att tala inför grupp och att söka arbete.)

Om man är en grupp med stammare kan man prova olika roller för att utöka sin beteendepertoar. Man kan t.ex. växla mellan att vara tillbakadragen och självsäker. Låtsas att du är politiker, direktör eller bilförsäljare och lev dig in i de olika rollerna. (Mer om rollspel för grupper i studiehandledningen.)

Använda tekniken ibland eller alltid?

Många tycker det är bekvämt att ha taltekniken "i bakfickan" och plocka fram den ibland, t.ex. om de ska tala inför en grupp eller ringa ett viktigt telefonsamtal. För övrigt låter de stamningen komma och gå som den vill. Kanske de tränar ensamma på kammaren en stund varje dag, men de tänker sällan på tekniken i vardagen. Den regelbundna träningen på kammaren kan dock göra att även det spontana talet flyter bättre — taltekniken blir delvis automatisk. Att bara använda tekniken när man tycker att man behöver den kan vara bekvämt och innebär att man kan tala spontant och "okontrollerat" i det dagliga livet. Nackdelen är att

det kan vara svårt att få tekniken till en vana, och det är lätt att halka tillbaka till sin gamla stamning.

Men man kan också ha som målsättning att alltid tala med Mjukt Avspänt Tal, i princip varje gång man öppnar munnen. Även denna inställning har många fördelar. Eftersom man bestämt sig för att alltid använda tekniken slipper man fundera på om man ska använda den i en viss situation — beslutet är redan fattat. Genom att ständigt använda tekniken kommer den snabbare att kännas som en naturlig del av en själv. Om man växlar mellan att använda teknik och att tala som vanligt är det svårt få in tekniken som en naturlig del i ens sätt att vara. Ju mer man använder tekniken, desto mer automatisk och naturlig kommer den att bli.

Många känner motstånd mot att använda talteknik när de träffar människor de känner väl. Eftersom stamningen oftast inte är något större problem i dessa situationer kan det kännas onödigt att använda taltekniken. Man kan också vara rädd för att verka annorlunda och tillgjord. Men för att man ska få tekniken till en vana är det värdefullt att man även använder den när man talar med familjen och nära vänner. Om man inte använder tekniken i lätta situationer kommer man att ha svårare att använda den när man verkligen behöver den.

Om man verkligen strävar efter att tala så flytande som möjligt skulle jag rekommendera att man beslutar sig för att alltid använda tekniken. Men om man nöjer sig med att "ha tekniken i bakfickan" så är det också OK.

Om man känner motstånd mot att använda teknikerna när man träffar människor man känner väl kan följande tankar vara en "effektiv inre dialog":

"Ju mer jag använder teknikerna, desto naturligare kommer de att kännas, både för mig och min familj."

"Det är bra för mig att använda teknikerna så mycket som möjligt, därför använder jag dem också när jag egentligen inte behöver dem."

"Jag kan använda tekniken när jag talar med min familj och mina vänner. Jag har berättat för dem om taltekniken och de förstår och stödjer mig."

Att hantera bristande förståelse från omgivningen

De som börjar träna talteknik och öppet berättar om det brukar i de allra flesta fall möta positiva och stödjande reaktioner från omgivningen. Men tyvärr kan det också hända att man möter negativa reaktioner.

En del personer som stammar själva eller som arbetar med stamning kan ha mycket bestämda åsikter om vad som är rätt eller fel när det gäller stamningsterapi. De kanske hävdar att den talteknik du använder inte är bra, att det är fel att försöka kontrollera talet, att det är fel att sträva efter flytande tal, osv. Du ska då veta att deras åsikter sannolikt grundas på bristande kunskap.² Fråga dem vad de egentligen vet om modern talträning för stammare. Utifrån deras svar kan du antagligen bedöma om du ska lyssna till dem eller inte. Du kan t.ex. svara dem att var och en får ha sina egna åsikter och att ingen kan säga vad som är rätt och fel för någon

² Jag menar absolut inte att alla som har en annan syn på stamningsterapi skulle ha bristande kunskap — detta är inte enda sättet att arbeta med stamning. Men *kategoriska* åsikter kan vara ett tecken på bristande kunskap.

annan. Att gå in i diskussion leder nästan aldrig någon vart eftersom dessa åsikter brukar vara djupt rotade.

En situation som kan vara svårare att hantera är om man möter negativa reaktioner från nära anhöriga. Någon kanske säger (i all välmening): "Varför ska du hålla på att träna med det där, det är väl inte så farligt att du stammar?" Eller kanske att någon som står dig nära känner sig osäker när du förändras. Negativa reaktioner kan ha många orsaker och behöver inte innebära att ni har en dålig relation. Om man möter negativa reaktioner kan man försöka förklara så noga som möjligt varför man talar som man gör och hur träningsprogrammet fungerar. Om det inte hjälper får man ta ställning till om man kan tänka sig att minska på träningen i hemmiljön eller om man anser att talträningen är så pass viktig för en själv att man vill fortsätta ändå. Man kan t.ex. säga till sig själv: "Jag tycker mycket om henne, men jag fortsätter att göra det som är bäst för mig även om hon inte förstår detta just nu." Och kom ihåg: folk vänjer sig.

Om du börjar känna perfektionskrav

Frågan om perfektionskrav har jag tidigare diskuterat på s. 000. William Webster och Marie Poulos skriver följande om att vara perfekt:

Att sträva efter perfektion i allt leder bara till frustration, en känsla av osäkerhet och misslyckande, och till ett dåligt självförtroende. En rationell människa gör saker för tillfredsställelsen att göra dem, inte för att tävla med andra, inte för att vara perfekt, inte för att vara bäst. (1989, s. 26, min översättning)

När talet börjar flyta bättre kommer nästan automatiskt en önskan att låta helt perfekt — att folk inte ska kunna höra att man stammar eller använder talteknik. Problemet är att denna önskan brukar få motsatt resultat. Man vågar inte använda talteknikerna ordentligt, av rädsla för att talet ska låta konstigt, och snart är man tillbaka i sin vanliga stamning. Botemedlet är att vara så öppen som möjligt om talträningen och stamningen. Berätta att du tränar och använd teknikerna så att det tydligt hörs att du använder tekniker — säg första ljuden i varje mening extra mjukt och långsamt — som ett slags frivillig stamning. Du kan också använda lite "frivillig Valsalva", dvs. mjuka blockeringar som du glider ur (se s. 000).

Om du återfaller till din gamla stamning

När du håller på att lära dig något är det normalt att det går lite upp och ner. Låt dig inte nedslås av att du stammar ibland, det är OK. Om du återfallit till din gamla stamning: misströsta inte utan bara återuppta träningen igen. Du har lärt dig vad du kan göra för att kontrollera din stamning, och det du gjort en gång kan du göra igen. Börja med att repetera steg 1 och 2 och gå sedan vidare. (Se även s. 000—000 om detta och andra problem vid talträning.)

Att fortsätta

Som jag tidigare nämnt är det viktigt att fortsätta med "basträningen", kanske mer eller mindre under resten av livet. Naturligtvis kan ingen tvinga dig att träna och det kommer antagligen perioder då träningen faller i glömska. Det är du som gör prioriteringarna, men kom ihåg att träning är viktig för att man inte ska falla tillbaka till gamla beteenden.

Lär av dina erfarenheter. Vad fungerar bra för dig? Vad fungerar inte så bra? Vad är det som gör att du får problem ibland? Kan du göra något åt det?

Fortsätt att utmana dig själv. *Sök aktivt upp talsituationer som kan utveckla dig!* Vad skulle du vilja göra, som du tidigare undvikit pga. stamningen? Anmäl dig till kurser (varför inte språkkurser?), föreningar, gå ut och dansa — gör det du känner för! Anta utmaningar som att hålla föredrag m.m. Kurser i muntlig framställning är en utmärkt fortsättning på detta träningsprogram. Hur låter din röst? Är den klar eller är den knarrig eller luftig? Kanske det vore bra med lite extra röstträning? Var aktiv, utnyttja dina möjligheter!

Lycka till!

Appendix

Tips till dig som stammar

Tips för telefonsamtal

Rädsla för telefoner är mycket vanligt om man stammar — och även om man inte stammar! Om du börjar fråga dina icke stammande bekanta får du antagligen höra att många tycker det är obehagligt att ringa viktiga samtal, t.ex. till myndigheter. Om du tycker det är jobbigt att använda telefonen kanske följande tips och förslag kan underlätta. Men vi är alla olika, alla råd passar inte alla — du får själv komma fram till vad som passar dig.

Att ringa upp

För att rädslan för telefonen ska minska är det viktigt att ringa ofta. Många som stammar har övervunnit sin telefonrädsla genom att bestämma sig för att ringa t.ex. fem eller tio telefonsamtal varje dag under en period — vare sig de behöver eller inte! Man kan ta gula sidorna i telefonkatalogen eller dagstidningen och hitta på olika ärenden: ringa SJ och fråga om tågtider; ringa affärer och fråga om priser; ringa på annonser; ringa till bilskrotningsfirmor och fråga efter kylare till Volvo 142, osv. Hitta på vilket ärende som helst. (Ett tips: kryssa för de firmor du ringt till, det kan vara lite pinsamt att ringa två gånger till samma ställe och fråga samma sak...) Sätt i system att utföra alla ärenden du kan via telefon, i stället för att skriva brev eller göra personliga besök. (Många som stammar kör hellre fem mil med bil för att uträtta ett ärende än att de utnyttjar telefonen...)

Denna träning kan kännas hemsk i början, man får verkligen tvinga sig själv, men den ger resultat. Ringer man fem till tio samtal om dagen under en period så kommer inte telefonen att vara så skräckinjagande längre. Men det är viktigt att fortsätta att använda telefonen. Om man ringer sällan under en period är det mycket stor risk att den gamla telefonrädslan kommer smygande tillbaka. När du tränar på att ringa är det viktigaste *att* du ringer, vare sig du stammar eller inte.

Förberedelse inför telefonsamtal

Många som stammar skjuter upp sina telefonsamtal så länge de kan, och när de väl måste ringa så mer eller mindre kastar de sig på telefonen för att få det undanstökat så snabbt som möjligt. Jag tror dock att telefonsamtalen går bättre om man ger sig tid att förbereda sig. Förbered dig väl men skjut inte upp samtalet — bestäm dig för att göra det och gör det!

Tänk igenom vad du egentligen vill med samtalet. Vad vill du säga eller fråga? Skriv ner de viktigaste punkterna på ett papper. Om man inte är van vid att ringa i telefon så kan man vara osäker på vad man ska säga. Vad säger man när man ringer till en myndighet, hur presenterar man sig själv? Om du känner dig osäker på sådana saker kan det vara bra att försöka lyssna när andra ringer och hämta inspiration.

När du ska ringa ett samtal du är rädd för, ring då gärna till en vän eller släkting precis innan. Det hjälper dig att slappna av och du kommer över den första spärren att prata i telefon. Om du har många samtal att ringa, lista dem i ordning så att du börjar med dem som känns minst skrämmande. Använd gärna "kontrollerad andning" (se s. 000) före samtalet för att undvika att rädslan tar överhanden.

Om du har tränat någon talteknik, t.ex. att sänka talhastigheten och tala mjukt, repetera då vad du ska säga under samtalet och använd tekniken. Utgå från de punkter du skrivit ner och tala högt för dig själv. Förbered dig mentalt på att tala på det sätt du själv bestämmer. Repetera samtalet högt för dig själv flera gånger, med teknik. Försök också att mentalt förbereda dig för hur du ska göra om du fastnar i en blockering — kämpa inte utan sänk hastigheten, släpp spänningarna och fortsätt mjukt.

Samtalet

När man väl har ringt upp är det lätt att glömma allt man föresatt sig att göra. Försök dock att behålla lugnet. Fortsätt att andas lugnt med magen och tala mjukt och lugnt — du behöver inte jäkta!

Man får dock räkna med att fastna i blockeringar ibland, särskilt om man är ovan vid att ringa. Om man fastnar mycket och det blir långa tysta pauser kan det vara bra att säga något i stil med "ursäkta att det tar lite tid, det är så att jag stammar". Då vet lyssnaren vad det handlar om och slipper undra om det är fel på telefonen. Stamningen avdramatiseras och man kan tillåta sig att ta den tid man behöver.

Efter samtalet

Om du ringt ett samtal du varit rädd för kan du vara stolt över dig själv. Om du tyckte att samtalet gick bra — njut av den känslan och försök spara den inom dig. Det kan faktiskt vara roligt att ringa!

Om samtalet var jobbigt, om du stammade mycket och hade svårt att få fram vad du ville, försök att glömma bort det. Ge inte upp! Fortsätt att ringa. Anlägg en positiv attityd och se framåt i stället för att hänga fast vid och gräma dig över tillfällen där du tycker att du misslyckades. OK, ibland är det jobbigt. Man kan t.ex. råka ut för att någon lägger på luren för att man inte lyckas få fram någonting när man ringer upp. Det är ingen rolig erfarenhet, men det viktiga är att inte ge upp. Tänk på att massor med andra som stammar har råkat ut för precis samma sak. Andra samtal kommer att gå bättre.

För att träna sig på att ringa är det bra att spela in sina telefonsamtal ibland, så att man blir medveten om hur man egentligen talar och vad man kan förbättra. Det kan vara jobbigt men nyttigt.

Att svara i telefon

De som stammar har en tendens att svara i telefonen för snabbt, att rusa till telefonen utan att förbereda sig. Kanske man försöker svara så snabbt som möjligt för att man inte ska hinna bli nervös? Försök i stället att gå lugnt till telefonen när det ringer. Om du sitter vid skrivbordet: låt gärna telefonen ringa ett par gånger innan du svarar. Svara i din egen takt.

Paul A. Cooke, en amerikansk stamningsterapeut, menar att det är viktigt att ha andats in ordentligt innan man svarar, så att man har tillräckligt med luft. Han föreslår en övning man kan träna på: att andas ut medan man sträcker ut handen för att lyfta luren, och andas in medan man lyfter luren till örat. Man gör handrörelserna mjukt och lugnt, gärna långsamt, och svarar mjukt och lugnt. Man behöver inte vara så rädd för att det ska bli en stunds tystnad när man svarar. Det är faktiskt ganska vanligt att folk lyfter telefonluren och sedan väntar en

stund med att svara, t.ex. för att de håller på att avsluta något de jobbar med. Svara t.ex. med ditt namn eller telefonnummer, vilket du tycker är lättast. För många kan det underlätta att bädda in sitt namn i en fras, t.ex.: "Ja det är Per Alm."⁴⁶

En situation som många tycker är jobbig är att svara i telefon när andra kan höra vad man säger, t.ex. i ett kontorslandskap. Koncentrera dig då helt på telefonsamtalet. Acceptera att andra kan höra dig tala och stamma, men låt inte det distrahera dig från samtalet. Liksom så mycket annat är också detta en vanesak — efter ett tag kanske det inte längre känns som något problem.

För att få träning på att svara i telefon: försök att vara den som oftast svarar i telefon i stället för att smita undan och låta andra svara. Och om du känner att du misslyckas ibland — försök igen! En avkastad ryttare måste upp på hästryggen igen. Låt inte rädslan för en liten elektronisk apparat förgifta ditt liv. Använd telefonen — vare sig du stammar eller inte!

Att tala inför grupp

Många stammare upplever att bland det värsta som finns är att tala inför grupper. Denna rädsla drabbar dock inte endast dem som stammar; det finns undersökningar som tyder på att över hälften av den svenska befolkningen har allvarliga problem med denna situation. Men att tala inför grupper är något som man kan träna sig i — även om man stammar. Ämnet ligger dock utanför ramarna för denna bok, men jag vill hänvisa till några andra skrifter. Försök t.ex. att samla en studiecirkel på din hemort så ni kan träna tillsammans.

Harrison, John C.: *Conquer your fears of speaking before people*. The National Stuttering Project, San Francisco, 1992. (Denna bok är producerad av en stamningsorganisation i USA, och är avsedd att användas av talträningsgrupper. Den är bra men finns tyvärr inte på svenska.)

Rogers, Natalie H.: *Våga tala*, 1985. (Bra bok för alla som vill minska sin rädsla för att tala inför grupper.)

Strömqvist, Siv: *Konsten att tala och skriva*, 1994. (En matnyttig handbok som behandlar konsten att hålla föredrag, främst med inriktning på hur man planerar innehållet och formulerar sitt budskap.)

Stalfelt, S. O. & Strid, P-Å.: *Talarens bok*, 1976. (Även denna bok handlar om hur man bör disponera ett föredrag och vad man bör tänka på för att budskapet ska gå fram.)

Att söka arbete

Hur hanterar man stamningen när man ska kontakta en tänkbar arbetsgivare? De flesta som stammar har ingen möjlighet att dölja det faktum att de stammar, och även om de skulle

⁴⁶Det finns de som anser att det är ett "trick" och ett slags undvikande att t.ex. bädda in sitt namn i en fras, och att det alltså är olämpligt. Den amerikanske stamningsterapeuten Paul A. Cooke har diskuterat denna fråga och menar i stället att det är en strategi, inte ett trick. Han framhåller: "life is too short not to use effective strategies", dvs. "livet är för kort för att man inte ska använda effektiva strategier". Jag är böjd att hålla med honom. (Från IFA-kongressen, München 1994)

kunna det är det bättre att ha en öppen attityd. Arbetsgivarna bryr sig sannolikt inte så mycket om stamningen som man själv tror, de ser till helheten. När man söker ett arbete kan det vara bra att börja med en skriftlig ansökan där man kan skriva något i stil med: "Jag stammar men tror inte att det ska utgöra något hinder för ett framgångsrikt arbete." Efterföljande telefonsamtal och intervjuer blir då inte så laddade, man kan tala öppet om problemet. Ett sådant brev kan t.o.m. göra ett gott intryck — "här är en person som är öppen och ärlig och mogen nog att hantera sina problem på ett konstruktivt sätt". Om man inte tar upp ämnet kan arbetsgivaren däremot känna sig osäker och vågar kanske inte själv beröra det — vilket avsevärt kan försämra chanserna till anställning.

Var kan man söka hjälp?

Om du vill komma i kontakt med en logoped kan du vända dig till talvårdsavdelningen på närmaste sjukhus (avdelningen där logopederna arbetar kan dock ha olika namn, t.ex. öron-näsa-hals-avdelningen, foniatriska avdelningen, avdelning för röst och talvård, etc.). Leta i telefonkatalogens blå sidor. Du kan ringa eller skriva dit för att be om en besökstid. På en del orter finns det logopeder på vårdcentralen.⁴⁷

Om du känner att de psykologiska problemen är det värsta just nu kan du kontakta den psykiatriska öppenvårdsmottagningen på din ort. Där får du träffa psykolog eller psykiater för samtal.

Jag vill också rekommendera att du blir medlem i närmaste stamningsförening. Där kan du träffa andra med samma problem, utbyta erfarenheter och kanske delta i en studiecirkel. På några orter arbetar man aktivt med talträning. Se s. 000 för adresser.

⁴⁷Olika logopeder har olika sätt att arbeta och olika erfarenheter, och det är t.ex. inte alla logopeder som är bekanta med de arbetsmetoder jag beskrivit i denna bok. Om du efter att ha läst boken har idéer om vad du vill arbeta med bör du diskutera dina synpunkter med din logoped — hänvisa gärna till denna bok. Logopeden har kanske andra förslag som passar dig bättre — ni kan diskutera er fram till hur ni vill arbeta. Det är också möjligt att ni kommer fram till att du hellre bör söka hjälp hos någon annan.

Till dig som inte stammar

För det första är det viktigt att påpeka att stamning är ett talfel och inte en psykisk störning eller något intelligenshandikapp. Man börjar inte stamma för att man är nervöst lagd, men naturligtvis kan man bli nervös av att stamma — vilket i sin tur kan göra stamningen värre. Stress, och särskilt tidspress i talsituationer, försvårar för dem som stammar.

Försök att betrakta stamning lika odramatiskt som du betraktar t.ex. närsynthet eller hjulbenthet. Då kan du vara naturlig i umgänget med den som stammar och se individen bakom stamningen.

Det viktigaste du kan göra när du träffar en person som stammar är att visa att du har tid att lyssna tills han eller hon har talat till punkt. Du behöver inte fylla i ord (det kan vara irriterande, särskilt om det är fel ord) eller hjälpa till på annat sätt — bara ta det lugnt och vänta.

Försök också hålla normal ögonkontakt. Många som är ovana vid att tala med stammare tittar ofta bort, vilket försämrar kommunikationen ytterligare. Det kan mycket väl vara så att det är du som känner dig mest osäker i situationen. Den som stammar är van vid stamningen och tycker kanske inte längre att den är så besvärande.

Du bör undvika att komma med välmenande råd i stil med "ta det lugnt och tala sakta". Rådet är i och för sig gott, men i en samtalssituation brukar det inte fungera och det får ofta en stressande effekt när den stammande inte klarar av att följa rådet.

Slutligen ska du inte vara rädd för att tala om stamningen, om du upplever att den är ett problem. Ofta kan det kännas mycket bättre för er båda om ni brutit isen och talat om problemet.

Till dig som har stammande barn

Vems är felet när ett barn stammar?

Stamningsforskaren Charles Van Riper har sagt följande:

Föräldrar till barn som stammar har ofta onödiga skuldkänslor, eftersom de tror att de har gjort något som orsakat problemet. Det är sällan som dessa skuldkänslor är befogade. Alla föräldrar gör misstag vid barnuppfostran och de misstag du har gjort är inte värre än vad föräldrar till barn som inte stammar har gjort. (Charles Van Riper vid STAFF, sept. 1991)

Stamning är ingens "fel". Forskningen tyder på att stamning till största delen beror på fysiska faktorer, precis som en del barn har anlag för t.ex. läs- och skrivsvårigheter. Men liksom för de flesta andra problem och sjukdomar finns det ett samspel mellan anlagen och miljön. Sammanfattningsvis kan man säga att det inte är föräldrarnas fel om deras barn börjar stamma, men föräldrarna kan ändå göra en del saker som underlättar för ett barn med talproblem.

När bör man söka hjälp?

En vanlig inställning har varit att man inte ska låtsas om stamning hos barn — man var rädd för att göra barnet medvetet om problemet och att det skulle leda till att stamningen förvärrades och permanentades. Men detta synsätt stämmer troligen inte. Om stamningen har blivit ett problem så är nog barnet redan medvetet om stamningen. Om föräldrarna då inte låtsas om den kan barnet dra slutsatsen att stamning är så hemskt och tabu att man inte ens kan tala om den. I stället bör man försöka tala om stamningen på ett naturligt och odramatiskt sätt.

Med bra och tidig terapi kan risken för fortsatt stamning minskas, och om den inte försvinner helt så kan den göras lättare. Ju längre stamningen har pågått, desto mer arbete krävs för att förändra beteendet. Sannolikt har stamning till stor del biologisk grund varför en del barn inte kan "botas" av terapi, men man kan försöka göra den framtida utvecklingen så gynnsam som möjligt.

När bör man då söka hjälp? Många barn har perioder då de upprepar ord och fraser, särskilt när de är ivriga, t.ex.: "Jag skulle — jag skulle — jag skulle" eller "ska — ska — ska vi ...". Om barnet inte visar tecken på spänning eller ansträngning i talet behöver man inte oroa sig — denna typ av talproblem brukar räknas som normala upprepningar och är med största sannolikhet en övergående fas i barnets talutveckling. Däremot finns det ett antal varningstecken som kan tyda på att barnet har riktig stamning:

- *Mer än 3 upprepningar av delar av ord.*
"Si—si—si—si—simma", särskilt om den upprepade stavelsen är kort avhuggen och fel ljud upprepas: "söh—söh—söh—söh—simma".
- *Förlängningar och blockeringar.*
Fffffförlängningar och — — — Blockeringar.
- *Att barnet kämpar med orden.*

Barnet använder kraft och spänning i stället för att göra mjuka omtagningar. Ibland kan man se darningar på läppar eller käkar.

- *Att barnet visar talrädsla och undviker talsituationer.*
Barnet verkar besvärat och undviker vissa ord och situationer.

Om något av ovanstående varningstecken finns bör man kontakta logoped¹ för samtal så snart som möjligt. Ett generellt råd är att om man är orolig för stamningen bör man konsultera logoped — oron kan smitta av sig på barnet. Föräldrar kan i första hand vända sig till barnavårdscentralen eller till sin vanliga läkare för att be om remiss till en logoped i närheten. Tyvärr har sjukvårdspersonal i allmänhet bristande kunskaper om stamning och alltför ofta får föräldrarna uppmaningen att avvakta och se om inte stamningen försvinner. Är man orolig bör man dock stå på sig och kräva remiss. Man kan även kontakta logoped direkt. Försök att hitta en logoped med erfarenhet av stammande barn.

Logopeden gör en bedömning om det är aktuellt med behandling eller om man bör avvakta. När det gäller små barn är det ofta föräldrarna som träffar logopeden, s.k. indirekt terapi. Men även när det gäller små barn kan man arbeta med direkt behandling, ett slags talträning i lekform. Målet är att förebygga en negativ utveckling eller att få en påbörjad sådan att vända igen.

Olika logopeder arbetar på olika sätt, och om ni inte tycker att den hjälp ni fått känns bra så dra er inte för att söka en annan logoped. I Sverige har vi i dag s.k. fritt våldsökande, vilket innebär att man har rätt att söka vård även utanför sitt eget landsting, men man får då betala reskostnaden själv.

Vad ska man säga till barnet när man ska till logopeden första gången? Jag tror det är bra att vara öppen om stamningen. Om barnet är gammalt nog att veta vad stamning är kan det vara bra att använda det ordet — det beskriver vad det handlar om och är rakt på sak. På så sätt undviker man att det skapas laddning kring ordet stamning. Man kan också säga att många barn stammar och det är inget konstigt med det — en del barn behöver glasögon, andra stammar.

Stamningsterapi i skolan?

Om barnet kommit upp i skolåldern har det rätt till stöd av t.ex. talpedagog. Tyvärr har många skolor dåliga resurser på detta område, men enligt skollagen är kommunerna skyldiga att tillhandahålla stöd till barn med "särskilda behov". Som förälder kan man kräva detta stöd, med hänvisning till lagen. (För mer information om skolfrågor, kontakta Sveriges Stamningsföreningars Riksförbund, se adress s. 000.)

Vad kan du göra som förälder?

För att underlätta för ditt stammande barn finns det några saker du kan göra. Avsikten är att skapa förutsättningar som gör barnets tal så flytande som möjligt. Om pressen på barnets tal minskar kan talförmågan få mer tid att utvecklas i sin egen takt.

¹ Logopeder är särskilt utbildade talterapeuter som vanligen finns på sjukhusens öron-näsa-hals-kliniker eller foniatriska avdelningar, eller på en del primärvårdscentraler, och är de som i första hand behandlar stamning. Vid skolorna finns ofta talpedagoger, vilka är lärare som har en ettårig påbyggnadsutbildning om talproblem.

Föräldrar undrar ofta vad de ska göra när deras barn har en episod med svår stamning och barnet blir ledset eller frustrerat över stamningen. Stamningsterapeuterna Theodore Peters och Barry Guitart (1991, s. 295) rekommenderar att man talar öppet och bekräftar problemet för barnet. De gör jämförelsen med hur man reagerar om ens barn kommer hem med blödande näsa — man ignorerar det inte utan i stället tröstar man. Logopeden Lennart Larsson framhåller vikten av att visa medkänsla, att visa att man förstår problemet. Man kan försöka förklara stamningen för barnet, så enkelt som möjligt. Man kan t.ex. säga att när man stammar så vet man precis vad man vill säga men munnen gör inte som man vill. Det är då inte konstigt om man blir arg eller ledsen. Man kan också tala om att många barn stammar ibland. Varje förälder får dock hitta sitt eget sätt att uttrycka sina tankar och känslor.

Följande punkter är saker man kan tänka på. Ingen förälder kan följa dem perfekt, men försök att ha dem i bakhuvudet.

- *Försök att sänka talhastigheten.*

Om barnet har en tendens att tala fort är det bra om det kan sänka sin talhastighet och här är föräldrarna viktiga förebilder. Att sänka talhastigheten kan dock vara svårt, både för barnet och föräldrarna. Traditionellt brukar man rekommendera att inte säga till barnet att tala saktare. Man är rädd för att barnet ska känna sig ännu mer pressat om det inte klarar av att följa rådet. I stället brukar man rekommendera att föräldrarna agerar förebilder och sänker sitt eget taltempo och gör längre pauser, inte bara när det talar med barnet utan i alla situationer. (Om man bara sänker hastigheten när man talar till barnet kan det tycka att det låter konstigt.) Många föräldrar har dock svårt att följa detta råd.

En annan möjlighet är att man talar öppet med barnet. Man kan t.ex. säga att det är bra för alla att tala saktare, och att föräldrarna och barnet kan träna tillsammans på det. Barnet blir då delaktigt i träningen och kan säga till sina föräldrar när de slarvar och talar för fort! Det är dock viktigt att aldrig tjata på barnet att tala saktare. Troligen har en del barn lätt att sänka talhastigheten, medan det är mycket svårt för andra. För de flesta barn varierar stamningen i perioder. Det kan vara bra att ta upp denna fråga under en lätt period. När stamningen är svår är det sannolikt också svårare att förändra sitt tal.

- *Undvik att fylla i vad barnet försöker säga.*

Ibland kanske du fyller i fel och dessutom ger du barnet intrycket att du inte har tid att vänta. Ge barnet tid att tala färdigt, undvik att "hugga ordet" från barnet.

- *Ställ inte krav på barnet att det ska tala på ett visst sätt.*

Undvik att (alltför mycket) rätta barnets uttal och språk.

- *Pressa inte barnet att tala när det inte vill.*

Om barnet är blygt, acceptera det. Pressa inte barnet att göra "uppvisningar", t.ex. att tala inför släkt och vänner.

- *Försök att hitta tillfällen då du kan tala med barnet på ett lugnt och avspänt sätt.*

T.ex. vid sagostunden på kvällen. Lyft fram barnets starka sidor — stötta dess självförtroende.

- *Försök att anpassa aktiviteterna efter barnets tal.*

Stamning hos barn brukar variera i perioder, utan att man kan hitta någon yttre förklaring. När barnet är inne i en svår period med mycket stamning: minska kraven på barnets tal. Försök hitta saker att göra tillsammans, gärna lugna aktiviteter, där man inte behöver samtala så mycket; t.ex. plocka svamp eller bär, fiska, arbeta i trädgården eller läsa högt för barnet.

Tänk på att barnet har extra stort behov av att bli bekräftat när det är inne i en svår period. Om ni märker att barnets tal flyter särskilt bra i en viss situation — försök att få mer av den situationen.

Att få många frågor kan vara stressande för ett barn. Försök att minska på antalet frågor (om du tror det stressar barnet) och samtala i stället mer genom att kommentera det barnet säger spontant och genom att berätta saker för barnet.

- *Tala med syskonen.*

Tala om stamningen med syskonen, gärna med det stammande barnet närvarande. Förklara att det inte är något konstigt med att stamma. Alla människor har saker de har svårt att göra — även syskonen. Om man stammar behöver man bara lite mer tid på sig att säga saker.

Om barnet blir retat för stamningen, påpeka för dem som retas att de själva inte skulle tycka det var särskilt roligt att bli retade för något de har svårt med.

Som avslutning vill jag också framhålla vikten av att ge stamningen rimliga proportioner. Stamning är ett talproblem, men det är ingenting att skämmas för, lika lite som man ska skämmas om ens barn är närsynt. Stamning är bara en aspekt av en människa — en människa är så mycket mer. Om ni är oroliga för barnets framtid, tänk då på att det finns framgångsrika stammande personer inom de flesta yrken. Man kan till och med vara en bra talare — och stamma.

Till dig som är lärare

När ett stammande barn börjar skolan hamnar det i en ny social situation som ställer ökade krav på muntliga prestationer. Tyvärr har många vuxna stammare mörka minnen från skolan med t.ex. ångest för läxförhör, högläsning och muntliga redovisningar.

Det är inte mängden hörbar stamning som avgör hur svårt problem en elev har. Det är viktigt att förstå att det finns elever som på olika sätt lyckas dölja att de stammar, men som lider av mycket stark talrädsla (s.k. dolda stammare).

Som lärare kan du inte bota stamningen, men du kan göra en del för att minska den psykiska pressen på eleven. Det grundläggande är att skapa en talvänlig miljö — det mår alla bra av. Här följer några tips (bl.a. hämtade från Föreningen för stammande i Stockholm).

- *Tala med eleven om stamningen.*

Visserligen kan eleven vara avvisande och förneka att han eller hon har några problem, men jag tror ändå det är värdefullt att ta upp stamningen — man har i alla fall brutit tystnaden. Försök avdramatisera stamningen. Fråga eleven om det är några särskilda situationer då stamningen besvärar. Diskutera vad ni kan göra för att underlätta skolarbetet. Vill han eller hon delta vid högläsning och andra muntliga aktiviteter? (Det är naturligtvis bra om eleven vill delta, men ibland kan det vara för jobbigt.) Låt eleven förstå att han eller hon alltid är välkommen att tala om eventuella problem.

- *Visa stammande elever att du tror på dem, mer än vad de gör själva.*

- *Undvik att ge råd eller förmaningar om talet.*

Det är svårt att ge råd som fungerar, det är en uppgift för en logoped eller talpedagog.

- *Undvik tidspress.*

Låt eleven tala färdigt utan att avbryta eller fylla i ord.

- *Uppmuntra eleven att tala och räcka upp handen.*

Ge eleven frågor tidigt vid läxförhör — man blir nervös av att vänta. Undvik också högläsning i turordning, det är väldigt stressande.

- *En del stammande barn kan tala bättre då de spelar teater. Prova.*

- *Ta upp och diskutera frågor om mobbning och att retas.*

Gör det helst som en allmän fråga och inte speciellt angående stamning. Ta upp vikten av att acceptera att vi alla är olika. Det är bäst att ta upp denna fråga i förebyggande syfte, innan mobbning blivit aktuellt. Ha också gärna s.k. trygghetsövningar i klassen — bra för alla.

- *Undersök möjligheter till professionell hjälp, av t.ex talpedagog eller logoped.*

Till dig som vill starta en studiecirkel

Till denna bok finns en studiehandledning som bl.a. innehåller diskussionsfrågor till de olika kapitlen och förslag på hur man kan lägga upp studiecirkel kring detta material. Det finns också ett litet häfte med "Tips för cirkelledare". De kan beställas från Sveriges Stamningsföreningars Riksförbunds kansli, se adress nedan. Dessutom kommer riksförbundet troligen att sälja kassettband för t.ex. avspänning, självförtroendeträning och talträning, vilka kan användas vid studiecirkel och vid träning hemma. Intresserade ombeds kontakta kansliet för aktuell information. (Bra band med avspänningsövningar kan annars köpas på apoteken. Pris ca 79 kr 1994.)

Om man vill starta en studiecirkel kontakter man ett studieförbund på sin ort för att få hjälp med formaliteter, lokal m.m. Ofta kan studieförbundet ge bidrag till kursmaterial och eventuellt ledararvode. Riksförbundet har samarbetsavtal med ABF, varför vi rekommenderar att ni i första hand kontakter dem, men även andra studieförbund kan anlitas.

Adresser till stamningsföreningar

För närvarande finns ca 15 lokala stamningsföreningar i Sverige. Verksamheten skiftar mellan de olika föreningarna, men alla som stammar, är föräldrar till stammande barn eller av någon annan anledning är intresserade av stamning är mycket välkomna. Adress och telefonnummer till din närmaste lokalförening kan du få genom att kontakta riksförbundet SSR, per brev eller telefon. (Adresserna till de flesta lokalföreningar växlar beroende på vem som är ordförande.)

Sveriges Stamningsföreningars Riksförbund (SSR), Box 9514, 102 74 Stockholm, tel: 08 - 720 61 12.

Följande lokalföreningar har permanent adress:

Skånes Stamningsförening, Box 1656, 221 01 Lund.

Föreningen för Stammande i Stockholm/PLUS-klubben, Box 9514, 102 74 Stockholm.

Verksamheten i lokalföreningarna och i riksförbundet är en mycket viktig del av arbetet med att förbättra situationen för dem som stammar. Jag vill därför varmt rekommendera dig att bli medlem i närmaste lokalförening, även om du inte vill arbeta aktivt. Genom medlemskap i en lokalförening blir du automatiskt medlem i riksförbundet och får riksförbundets tidskrift PLUS.

För dem som är intresserade av forskning finns en internationell organisation för stammande, terapeuter och forskare: International Fluency Association (IFA), Office of the Membership Committee, Box 870242, Tuscaloosa, AL 35487—0242, USA. Medlemsavgift 1994: 70 dollar, inklusive prenumeration på tidskriften Journal of Fluency Disorders.

Litteratur

Förklaring till tidskriftstitlar:

J. fluency dis.:	Journal of Fluency Disorders
J. speech hear. dis.:	Journal of Speech and Hearing Disorders
J. speech hear. res.:	Journal of Speech and Hearing Research

Albert, F.: *Stamning. Psykologiska teorier och behandling*. Almqvist & Wiksell, 1982.

Ahern, G. L. & Schwartz, G. E.: "Differential lateralization for positive and negative emotion in the human brain: EEG spectral analysis." *Neuropsychologia*, 23, s. 745—755, 1985.

Andrews, G. m.fl.: "Stuttering: A review of research findings and theories circa 1982." *J. speech hear. dis.*, 48, s. 226—246, 1983.

Angelöw, B.: *Träna mentalt och förbättra ditt liv*. Natur och Kultur, 1994.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. & Hilgard, E. R.: *Introduction to psychology*. HBJ, 8:e uppl., 1983.

Barinaga, M.: "How scary things get that way." *Science*, 258, s. 887—888, 1992.

Benson, H.: *Lär dig avslappning*. Brombergs, 1983. (Orig.: *The relaxation response*. W. Morrow and Company, 1975.)

Berglund, G.: *Röstgympa*. Video i 4 delar, Utbildningsradion, 1986—1987.

Bernstein-Ratner, N. & Sih, C. C.: "Effects of gradual increase in sentence length and complexity on childrens dysfluency." *J. speech hear. dis.*, 52 (3), s. 278—287, 1987.

Bjerkan, B.: "En kritisk vurdering av aktuelle behandlingsmetoder for stamning og noen alternative synspunkter." *Norsk tidskr. logopedi*, 22, s. 77—87, 1976.

Bloch, V.: "Om behandling av stamning på en talklinik i Kanada." *Plus*, nr 3, s. 22—29, & nr 4, s. 26—34, 1992. (Original publicerad i *Nordisk tidskrift för tale och stemme*, 1958(?).)

Blood, G. W.: "Laterality differences in child stutterers: heterogeneity, severity levels, and statistical treatments." *J. speech hear. dis.*, 50, s. 66—72, 1985.

Bloodstein, O.: *A handbook on stuttering*. National Easter Seal Society, Chicago 1975.

Boberg, E. m.fl.: "The effect of an intensive behavioral program on the distribution of EEG alpha power in stutterers during the processing of verbal and visuospatial information." *J. fluency dis.*, 8, s. 245—263, 1983.

Boberg, E. & Kully, D.: *Comprehensive Stuttering Program*. College-Hill Press, San Diego, CA 1985.

— : "A retrospective look at stuttering therapy." *JSLPA/ROA (HCC)*, Vol. 13, No. 4, December 1989.

Boberg, E. & Webster, W. G.: "Stuttering: Current status of theory and therapy." *Can. Fam. Physician*, Vol. 36, June 1990.

Boberg, E. (red.): *Neuropsychology of stuttering*. The University of Alberta Press, Canada 1993.

Bohme, G.: "Stammering and cerebral lesions in early childhood. Examination of 802 children and adults with cerebral lesions." *Folia Phoniatrica*, 20, s. 239—249, 1968.

Boklage, C.E.: "Twinning, handedness and the biology of symmetry." I: Geschwind, N. & Galaburda A. M.: *Cerebral dominance: the biological foundations*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, s. 195—210, 1984.

Bronsberg, B. & Vestlund, N.: *Bränn inte ut dig*. Forum, 1987.

Bunkan, B. H.: *Muskelspänningar*. Liber, 1983. (Orig.: *Undersökelse og behandling ved muskelspenninger*. Universitetsforlaget, Oslo 1979.)

Bäckefjord, K. & Görman, U.: "Mera från kursdagarna. (Referat från föreläsning av S. Fibiger.)" *Svensk tidskrift för logopedi & foniatri*, 1, s. 2—5, 1993.

Carlisle, J. A.: *Tangled tongue: living with a stutter*. University of Toronto Press, Canada 1985.

- Christensen, J. M. & Sacco, P. R.: "Association of hair and eye color with handedness and stuttering." *J. fluency dis.*, 14, 1, s. 37—46, 1989.
- Christmann, H. & Knudsen, P. F.: *Forebyggelse af stammen*. Special-pædagogisk forlag, Köpenhamn 1991.
- Conture, E. G.: "Electroglottographic observations of young stutterers' fluency." *J. speech hear. res.*, Vol. 29, s. 384—393, 1986.
- : *Stuttering*. Prentice-Hall, N J 1990.
- Costello, J. M.: "Current behavioral treatments for children." I: Prins, D. & Ingham, R. J. (red.): *Treatment of stuttering in early childhood: Methods and issues*. College-Hill Press, San Diego, CA 1983.
- Costello Ingham, J.: "Current status of stuttering and behavior modification — 1: Recent trends in the application of behavior modification in children and adults." *J. fluency dis.*, 18, s. 27—55, 1993.
- Cox, M. D.: "The stutterer and stuttering: Neuropsychological correlates." *J. fluency dis.*, 7, s. 129—140, 1982.
- Cross, D. & Luper, H.: "Relations between finger reaction time and voice reaction time in stuttering and nonstuttering children and adults." *J. speech hear. res.*, 26, s. 356—361, 1983.
- Cullberg, Johan: *Dynamisk psykiatri*. Natur och Kultur, 1989.
- Cullinan, W. & Springer, M.: "Voice initiation times in stuttering and nonstuttering children." *J. speech hear. res.*, 23, s. 344—360, 1980.
- Danielsson, H.: "Möten med stamning och stamningsbehandling." *Plus*, nr 3, 1973.
- Edenby, A.: "FFS/Plus-klubben 40 år." *Plus*, 1, s. 12—13, 1993.
- Egidius, H.: *Riktningar i modern psykologi*. Natur och Kultur, 1977.
- : *Termlexikon*. Esselte studium, 1983.
- Eikeland, K.: *Drawings and psykodrama — alternative channels of communicating with stutterers. A therapist's considerations*. Artikel presenterad vid IFA-kongressen, München 1994.
- Ellegård, A.: *Språket och hjärnan*. Prisma, 1982.
- Elert, C.: *Allmän och svensk fonetik*. Norstedts, 1989.
- Eysenck, H. G.: *Decline and fall of the freudian empire*. Harmondworth Viking, 1985.
- Fink, B. R., & Demarest, R.: *Laryngeal biomechanics*. Harvard University Press, Cambridge, Mass. 1978.
- Fitch, J. L. & Batson, E. A.: "Hemispheric asymmetry of alpha wave suppression in stutterers and nonstutterers." *J. fluency dis.*, 14, s. 47—55, 1989.
- Fraser M.: *Self-therapy for the stutterer*. Speech Foundation of America, No. 12, 1987.
- Freeman, F. J. & Ushijima, T.: "Laryngeal activity accompanying the moment of stuttering: a preliminary report of EMG investigation." *J. fluency dis.*, 1, s. 36—45, 1975.
- : "Laryngeal muscle activity during stuttering." *J. speech hear. res.*, 21, s. 538—562, 1978.
- Freeman, F. J.: "Phonation in stuttering: a review of current research." *J. fluency dis.*, 4, s. 79—89, 1979.
- Fromm, E.: *Kärlekens konst*. Natur och Kultur, 1958. (Orig.: *The art of loving*. 1956.)
- Geschwind, N. & Galaburda, A. M.: *Cerebral lateralization: Biological mechanisms, associations, and pathology*. Bradford books, Massachusetts 1987.
- Goodstein, L. D.: "Functional speech disorders and personality: A survey of research." *J. speech hear. res.*, 1, s. 358—377, 1958.
- Gregory, H. H. (red.): *Controversies about stuttering therapy*. University Park Press, Baltimore 1979.
- Guitar, B. & Peters, T. J.: *Stuttering: An integration of contemporary therapies*. Speech foundation of America, No. 16, 1980.

- Ham, R.: *Techniques of stuttering therapy*. Prentice Hall, 1986.
- Hand, C. R. & Haynes, W. O.: "Linguistic processing and reaction time differences in stutterers and nonstutterers." *J. speech hear. res.*, vol. 26, s. 181—185, 1983.
- Harp, D.: *Tre minuters meditation*. Linnaeus förlag, 1990. (Orig.: *The three minute meditator*. 1987.)
- Harrison, J. C.: *Conquer your fears of speaking before people*. Sopro Press, The national stuttering project, San Francisco 1992.
- Heick, A.: *Balbutio, — afasiologisk set*. Disputats-udkast indleveret til Københavns universitet maj 1985.
- : "Stammen. I en afasiologisk synsvinkel." *Nyt fra audiologopædisk forening*, monografi nr. 11, København juni 1986.
- : "Introduktion til et forskningsprogram vedrørende neurovetenskaplig subgruppering af stammare." *Plus*, nr 1, 1989.
- Henriksson, A. m.fl.: *Hexikon som lexikon*. Trevi, 1993.
- Hoff, B.: *Tao enligt Puh*. W & W, 1991. (Orig.: *The Tao of Pooh*. E. P. Dutton, N Y 1982.)
- Howell, P. & Vause, L.: "Acoustic analysis and perception of vowels in stuttered speech." *Journal of Acoustical Society of America*, 79 (5), s. 1571—1579, 1986.
- Howie, P. M.: "Concordance for stuttering in monozygotic and dizygotic twin pairs." *J. speech hear. dis.*, 7, s. 251—257, 1981.
- Ingham, R. J.: "Research on stuttering treatment for adults and adolescents." *Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions*. ASHA Reports No. 18, s. 91—97, 1990.
- Irwin, A.: *Stammering. Practical help for all ages*. Penguin Books, 1980.
- Johnson, W.: *People in quanderies*. Harper, New York 1946.
- Jones, R. K.: "Observations on stammering after localized cerebral injury." *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 29, s. 192—195, 1966.
- Karlsson, S.: "Talteknikkurs enligt Naturmetoden." *Plus*, 3, s. 1—2, 1991.
- Kent, R. D.: "Facts about stuttering: Neuropsychologic perspectives." *J. speech hear. dis.*, 48, s. 249—255, 1983.
- Kidd, K. K.: "A genetic perspective on stuttering." *J. fluency dis.*, 2, s. 259—269, 1977.
- : Artikel i *Svenska Dagbladet*, nr 6 (6 januari?), 1980. I: Albert F.: *Stamning*. AWE/Gebbers, 1982.
- Kidd, K. K., Kidd, J.R. & Records, M.A.: "The possible causes of the sex ratio in stuttering and its implications." *J. fluency dis.*, 3, s. 13—24, 1977.
- Kimura, D.: "Sex differences in intrahemispheric organization of speech." *Behavioral and Brain Sciences*, 3, s. 215—263, 1980.
- Kolb, B. & Whishaw, I. Q.: *Fundamentals of human neuropsychology*. Freeman, N.Y., 3:e uppl., 1990.
- Larsson, K.: "Sju år med stutter-free speech. Ett sätt att öka sitt självförtroende." *Plus*, 1, s. 1—8, 1992.
- Larsson, L.: *Stammar du?* Sveriges Stamningsföreningars Riksförbund, 1982.
- : *Stammar ditt barn?* SSR, 1984.
- : *När ditt barn stammar*. Trannel Förlag, Falun 1992.
- : *Stamningsterapi för ungdomar och vuxna*. u.å.
- Larsson, L. & Svanholm, K.: *Stammar din elev?* SSR, 1988.
- Lebrun, Y., & Bayle, M.: "Surgery in the treatment of stuttering." I: Lebrun Y. & Hoops R. (red.): *Neurolinguistic approaches to stuttering*. Mouton, Hague, s. 82—89, 1973.
- Lebrun, Y. m.fl.: "Acquired stuttering." *J. fluency dis.*, 8, s. 323—330, 1983a.
- Lebrun, Y.: "Cerebral dominance for language." *Folia Phoniatrica*, 35, s. 13—39, 1983b.

- Lebrun, Y. & Leleux, C.: "Acquired stuttering following right brain damage in dextrals." *J. fluency dis.*, 10, s. 137—141, 1985.
- Lidbeck, J.: *Kompendium i psykosomatik och psykisk ohälsa för primärvårdspersonal*. Miljömedicinska funktionen, Malmöhus Läns Landsting, Lund 1986.
- Lindblad, P.: *Rösten*. Studentlitteratur, 1992.
- Love, L. & Jeffress, L.: "Identification of brief pauses in the fluent speech of stutterers and nonstutterers." *J. speech hear. res.*, 14, s. 229—240, 1971.
- Luessenhop, A. J. m.fl.: "Cerebral dominance in stutterers determined by Wada testing." *Neurology*, 23, s. 1190—1192, nov. 1973.
- Lundberg, A.: *Stamning och skenande tal. Ett föreläsningskompendium*. Göteborg 1985.
- Lundberg, A. & Sederholm, E.: *Stamningshjälpmedel*. Handikappinstitutet, Bromma 1987.
- Lundh, L.-G. & Leymann, H.: *De nya känsloterapierna*. Natur och Kultur, 1981.
- Maccoby, E.E. m.fl.: "Concentration of sex hormones in umbilical-cord blood: Their relation to sex and birth order of infants." *Child development*, 50, s. 632—642, 1979.
- Mateer, C. A.: "Neural bases of language." I: Boberg, E. (red.): *Neuropsychology of stuttering*. The University of Alberta Press, Canada, s. 1—38, 1993.
- McClean, M. D.: "Neuromotor aspects of stuttering: Levels of impairment and disability." *Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions*. ASHA Reports No. 18, s. 64—71, 1990.
- McKnight, R. C. & Cullinan, W. L.: "Subgroups of stuttering children: speech and voice reaction times, segmental durations, and naming latencies." *J. fluency dis.*, 12, s. 217—233, 1987.
- Meyers, S. C. & Freeman, F. J.: "Interruptions as a variable in stuttering and disfluency." *J. speech hear. res.*, 28, s. 428—435, 1985a.
- : "Mother and child speech rates as a variable in stuttering and disfluency." *J. speech hear. res.*, 28, s. 436—444, 1985b.
- Moore, W. H. & Haynes, W. O.: "Alpha hemispheric asymmetry and stuttering: Some support for segmentation dysfunction hypothesis." *J. speech hear. res.*, 23, s. 229—247, 1980.
- Moore, W. H., JR.: "Hemispheric alpha asymmetries of stutterers and non-stutterers for the recall and recognition of words and connected reading passages: Some relationships to severity of stuttering." *J. fluency dis.*, 11, s. 71—89, 1986.
- : "Pathophysiology of stuttering: Cerebral activation differences in stutterers vs. non-stutterers." *Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions*. ASHA Reports No. 18, s. 72—81, 1990.
- Mystery of the left hand*. Video från BBC, London 1985.
- Newark, T.: *Not good at talking. Stammering as a spur to success*. Barton Books, Association for Stammerers, London 1985.
- Nilsson, T.: *Stamning och muskeltonus*. Lunds univ., Inst. f. sjukgymnastik, 1988.
- Nudelman, H. B. m.fl.: "A neuroscience model of stuttering." *J. fluency dis.*, 14, s. 399—427, 1989.
- Obler, L. K. & Fein, D.: *The exceptional brain: Neuropsychology of talent and special abilities*. The Guilfords Press, N.Y. 1988.
- Ottoson, D.: *Neuropsykologi*. Natur och Kultur, 1977.
- Palm, A., m.fl.: *Kognitivt förhållningssätt*. Natur och Kultur, 1994.
- Parry, W. D.: *Understanding & controlling stuttering: A comprehensive new approach based on the Valsalva hypothesis*. National Stuttering Project, San Francisco 1994.
- Pauls, D. L.: "Review of the evidence for genetic factors in stuttering." *Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions*. ASHA Reports No. 18, s. 34—38, 1990.
- Peck, M. S.: *Den smala vägen*. Liber-Hermods, 1993. (Orig.: *The road less traveled*. Simon & Schuster, N.Y. 1984.)

- Perkins, W. H. & Curlee, R. F.: "Causality in speech pathology." *J. speech hear. dis.*, 34, s. 231—238, 1969.
- Perkins, W. H.: "Replacement of stuttering with normal speech: I: Rationale & II: Clinical procedures." *J. speech hear. dis.*, 38, s. 283—303, 1973.
- : "From psychoanalysis to discoordination." I: Gregory, H. H. (red.), *Controversies about stuttering therapy*. University Park Press, Baltimore, s. 97—127, 1979.
- : "The problem of definition: Commentary on 'stuttering'." *J. speech hear. dis.*, 48, s. 246—249, 1983.
- : "What is stuttering?" *J. speech hear. dis.*, 55, s. 370—382, 1990.
- : "What is stuttering and why?" I: Boberg, E. (red.): *Neuropsychology of stuttering*, The University of Alberta Press, Canada, s. 215—227, 1993.
- Perkins, W. H., Kent, R. D. & Curlee, R. F.: "A theory of neuropsycholinguistic function in stuttering." *J. speech hear. res.*, 34, s. 734—752, 1991.
- Peters, H. F. M. & Hulstijn, W. (red.): *Speech motor dynamics in stuttering*. Springer Verlag, Wien 1987.
- Peters, H. F. M., Hulstijn, W. & Starkweather, C. W. (red.): *Speech motor control and stuttering*. Excerpta Medica, Amsterdam 1991.
- Peters, H. F. M. & Starkweather, C. W.: "The interaction between speech motor coordination and language processes in the development of stuttering." *J. fluency dis.*, 15, s. 115—125, 1990.
- Peters, T. J. & Guitar, B.: *Stuttering: An integrated approach to its nature and treatment*. Williams & Wilkins, 1991.
- Pool, K., Freeman, F. J. & Finitzo, T.: "Brain electrical activity mapping: application to vocal motor control disorders." I: Peters, H. F. M. & Hulstijn, W. (red.): *Speech motor dynamics in stuttering*. Springer Verlag, Wien, s. 151—160, 1987.
- Preus, A.: *Identifying subgroups of stutterers*. Universitetsforlaget AS, Oslo 1981.
- : *Stamning och løpsk tale*. Universitetsforlaget AS, Oslo 1987.
- Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions*. ASHA Reports No. 18, The American Speech-Language-Hearing Association, 1990.
- Richter, E.: "Naturmetoden." *Plus*, 4, s. 10—11, 1985.
- Rosenfield, D. B.: "The brain and the stutterer", *J. fluency dis.*, 7, s. 81—92, 1982.
- Rustin, L.: *Parents, families and the stuttering child*. Far communications, Kibworth 1991.
- Ryan, B.: "Stuttering therapy in a framework of operant conditioning and programmed learning." I: Gregory, H. H. (red.), *Controversies about stuttering therapy*. University Park Press, Baltimore, s. 129—173, 1979.
- Ryan, B. & Van Kirk, B.: *Monterey Fluency Program: A retrospective*. Kompendium presenterat vid IFA-kongressen i München 1994.
- Sederholm, E.: "Vad har de nordiska länderna gemensamt i sin syn på stamningsbehandling?", *Plus*, 2, s. 14—16, 1993.
- Sermas, C. E. & Cox, M. D.: "The stutterer and stuttering: Personality correlates." *J. fluency dis.*, 7, s. 141—158, 1982.
- Shames, G. & Sherrick, C.: "A discussion of nonfluency and stuttering and stuttering as operant behavior." *J. speech hear. dis.*, 28, s. 3—18, 1963.
- Shapiro, A. I. : "An electromyographic analysis of the fluent and dysfluent utterance of several types of stutterers." *J. fluency dis.*, 5, s. 203—231, 1980.
- Shapiro, A. I. & DeCicco, B. A.: "The relationship between normal dysfluency and stuttering: An old question revisited." *J. fluency dis.*, 7, s. 109—121, 1982.
- Sheehan, J. G.: "Projective studies of stuttering." *J. speech hear. dis.*, 23, s. 18—25, 1958.

- : "Personality approaches." I: Sheehan, J. G. (red.), *Stuttering: Research and therapy*. Harper & Row, New York 1970.
- : "Current issues on stuttering and recovery." I: Gregory, H. H. (red.), *Controversies about stuttering therapy*. University Park Press, Baltimore, s. 175—207, 1979.
- Sjöbäck, H.: *Omedveten varseblivning och experimentell psykodynamik*. Liber, 1985.
- Slow prolonged speech*. Association for stammerers, London u.å.
- Smith, A.: "Factors in the etiology of stuttering." *Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions*. ASHA Reports No. 18, s. 39—47, 1990.
- Smith, S.: "Den pædagogiske behandling af stammen." I: *Nordisk lærebog for talepædagoger II. Speciel del* (red. N. Rh. Blegvad). København, s. 190—221, 1955.
- Starkweather, C. W.: "Laryngeal and articulatory behavior in stuttering: past and future." I: Peters, H. F. M. & Hulstijn, W. (red.): *Speech motor dynamics in stuttering*, s. 3—18, Springer Verlag, Wien 1987a.
- : *Fluency and stuttering*. Engelwood Cliffs: Prentice Hall, 1987b.
- : "Current trends in therapy for stuttering children and suggestions for future research." *Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions*. ASHA Reports No. 18, s. 82—90, 1990.
- St. Louis, K. O.: "The stuttering/articulation disorders connection." I: Peters, H. F. M., Hulstijn, W. & Starkweather, C. W. (red.): *Speech motor control and stuttering*. Excerpta Medica, Amsterdam, 1991.
- Stromsta, C.: *Elements of stuttering*. Atsmorts publishing, Michigan 1986.
- : "Acoustic and electrophysiologic correlates of stuttering and early developmental reactions." I: Peters, H. F. M. & Hulstijn, W. (red.): *Speech motor dynamics in stuttering*, s. 267—277, Springer Verlag, Wien 1987.
- Stuttering and your child: questions and answers*. Speech Foundation of America, publication no. 22, 1989.
- Tavris, C.: *Den missförstådda vreden*. Wahlström & Widstrand, 1993. (Orig.: *Anger — the misunderstood emotion*.)
- Tengelin, O.: *Kan du inte tala? Bok för stammare, talhämmande, rösttrötta*. Författares bokmaskin, Mariestad 1983.
- Ugglas, Y. af: *Röstgymning*. Idéförlaget, 1987.
- Uneståhl, L.-E.: *Att våga tala*. Häfte och kassettband, Veje förlag, 1990
- Van Riper, C.: *The nature of stuttering*. Prentice-Hall, 1971.
- : *The treatment of stuttering*. Prentice-Hall, 1973.
- Webster, R. L.: "New computer and learning technologies applied to stuttering therapy." *Hollins Bulletin*, May 1975.
- : "Empirical considerations regarding stuttering therapy." I: Gregory, H. H. (red.), *Controversies about stuttering therapy*. University Park Press, Baltimore, s. 209—239, 1979.
- : *Empirical considerations in stuttering therapy: part II*. A paper presented at the ASHA-symposium "Controversies about stuttering therapy: 10 years later", November 1985.
- Webster, R. L., Morgan, B. T. & Cannon, M. W.: "Voice onset abruptness in stutterers before and after therapy." I: Peters, H. F. M. & Hulstijn, W. (red.): *Speech motor dynamics in stuttering*. s. 295—305, Springer Verlag, Wien 1987.
- Webster, W. G. & Poulos, M. G.: *Facilitating fluency: transfer strategies for adult stuttering treatment programs*. Communication Skill Builders, Inc., Ar., USA 1989.
- Webster, W. G.: "Hurried hands and tangled tongues." I: Boberg, E. (red.): *Neuropsychology of stuttering*, The University of Alberta Press, Canada, s. 73—127, 1993.
- Wexler, K. B.: "Developmental disfluency in 2-, 4-, and 6-year-old boys in neutral and stress situations." *J. speech hear. res.*, 25, s. 229—234, 1982.

- Williams, D. E.: "A perspective on approaches to stuttering therapy." I: Gregory, H. H. (red.), *Controversies about stuttering therapy*. University Park Press, Baltimore, s. 241—268, 1979.
- : "Stuttering therapy: Where are we going — and why?" *J. fluency dis.*, 7, s. 159—170, 1982.
- Wingate, M. E.: *Stuttering: Theory and treatment*. Irvington Publishers, N.Y. 1976.
- "Speaking unassisted: Comments on a paper by Andrews et al." *J. speech hear. dis.*, 48, s. 255—263. 1983.
- Wolgers, B.: *Mina memoarer del 3*. Bonniers, 1972.
- Wood F. m.fl.: "Patterns of regional blood flow during attempted reading aloud by stutterers both on and of haloperidol medication: Evidence for inadequate left frontal activation during stuttering." *Brain and Language*, 9, s. 141—144, 1980.
- Woolf, G.: "The assessment of stuttering as struggle, avoidance and expectancy." *Br. J. Dis. Commun.*, 2, s. 158—171, 1967.
- World Health Organization: *Manual of the international statistical classification of diseases, injuries, and causes of death*. (Vol. 1), 1977.
- Yairi, E.: "The onset of stuttering in two- and three-year old children: A preliminary report." *J. speech hear. dis.*, 48, s. 171—178, 1983.
- : "Subtyping child stutterers for research purpose." *Research needs in stuttering: Roadblocks and future directions*. ASHA Reports No. 18, s. 50—57, 1990.
- : "The early months of stuttering: a developmental study." *J. speech hear. res.*, 36, s. 521—528, 1993.
- Yeudall, L. T. m.fl.: "Variability in the central nervous system of stutterers." I: Boberg, E. (red.): *Neuropsychology of stuttering*, The University of Alberta Press, Canada, s. 129—163, 1993.
- Zilbergeld, B. & Lazarus, A. A.: *Tankens kraft*. Liber, 1991. (Orig.: *Mind power*. 1987.)
- Åfeldt, L.: "Datorstödd stamningsterapi i USA." *Plus*, 2, s. 4, 1989.