

Uno degli aspetti più frustranti della balbuzie è la variabilità del disturbo. In altre parole a volte si balbetta parecchio e altre volte no. Poiché è così variabile e complessa, la disfluenza è spesso fraintesa. Questo porta molte persone a credere a miti relativi alla balbuzie. Questa brochure tratta alcuni miti comuni e li sfata con spiegazioni chiare relative alla disfluenza.

Miti, Credenze e parlar chiaro.

Crescendo supererò la mia balbuzie.

Alcuni adolescenti e adulti disfluenti sperano o credono che un giorno smetteranno di balbettare. Alcuni negano che la balbuzie sia un problema o possono arrivare a negare che la disfluenza stessa esista. Ad esempio è stato chiesto ad una persona disfluente come avrebbe gestito la propria balbuzie da grande. Il ragazzo ha risposto "Non balbetterò da grande." Questa credenza può essere dovuta ad un paio di ragioni quali rifiuto o speranza.



Sfortunatamente la maggior parte delle persone che si riprendono dalla balbuzie lo fanno durante la prima infanzia. Ad esempio molte persone iniziano a balbettare fra i 2 e i 4 anni d'età, cosicché se la disfluenza scompare da sola, di solito lo fa dai 7 o 8 anni. Se si continua a balbettare in adolescenza è più probabile che si continui a balbettare anche in età adulta. La buona notizia è che ci sono molte opzioni e scelte nella gestione fruttuosa della balbuzie. Ad ogni modo, continuando ad evitare di trattare con la balbuzie a causa di un rifiuto o di una speranza o credenza che potrebbe semplicemente "andarsene", il problema peggiora, non migliora.

Sono solo.

Molte persone balbuzienti crescono sentendosi sole e isolate. A questo punto della vita puoi essere l'unica persona a sapere di una balbuzie visibile (manifesta). Potresti anche nascondere la tua disfluenza (celata) in maniera abbastanza buona alle altre persone. Ma il tentativo di mantenere segreta la tua balbuzie al mondo potrebbe finire per controllare ogni aspetto della tua vita. I tuoi amici, insegnanti o genitori potrebbero non sentirsi a proprio agio a parlare della balbuzie e nemmeno tu.

Può sembrare che la balbuzie sia una cosa di cui vergognarsi e che debba restare un segreto. Ma non sei solo. La maggior parte degli esperti concorda sul fatto che circa l'1% della popolazione mondiale balbetta. Questo significa che approssimativamente tre milioni di persone negli Stati Uniti e 67 milioni in tutto il mondo balbettano.

Balbetto perché sono una persona nervosa.

L'ansia non rappresenta la causa della disfluenza, ma può a volte farci balbettare più severamente, come durante situazioni stressanti come parlare al telefono o parlare di fronte ad una folla. Una frustrante verità relativamente alla balbuzie è che quando vogliamo balbettare meno, finiamo spesso con il balbettare di più. E quando non temiamo più la nostra disfluenza, finiamo con il balbettare meno.



Se balbetto è colpa mia.

Mentre non conosciamo le cause specifiche della balbuzie, siamo però certi di due cose: se balbetti non è colpa tua e nemmeno dei tuoi genitori. La balbuzie è una condizione biologica e neurologica. In quanto tale, la balbuzie non è contagiosa come un comune raffreddore e non è il risultato di una cattiva educazione, un'infanzia stressante o un evento traumatico. Nessuno sceglie di balbettare e nessuno ne è responsabile.

Semplicemente non sto provando in maniera abbastanza convinta.

Dal momento che la balbuzie è variabile, le strategie e gli strumenti comunicativo-linguistici utilizzati per gestirla sono anch'essi variabili. Alcuni giorni, indipendentemente da quanto si provi, gli strumenti linguistici semplicemente non lavorano molto bene. In effetti, a volte è più facile balbettare che utilizzare strategie linguistiche.

Alcune persone, inclusi i parenti o anche qualche logopedista ben intenzionato, ma incauto, pensano che dal momento che a volte riesci a controllare la balbuzie, dovresti riuscire a farlo sempre. Questo mito è irragionevole quanto assolutamente falso. Se qualcuno ti chiede o si aspetta che tu sia "al 100% fluente", sentiti libero di replicare che non dovranno mancare mai più un lancio libero a basket.

Ho bisogno di nascondere la mia balbuzie.

Hai mai alzato la mano in classe o ti sei diretto fino al banco di un bar e ti sei trovato a modificare quello che volevi dire? Sei mai rimasto a casa malato da scuola o ti sei rifiutato di rispondere al telefono così da non dover parlare? Se hai fatto qualcuna di queste cose, stai reagendo in maniera normale ad una situazione molto difficoltosa.

Ad esempio, a uno degli autori di questa brochure, durante il primo anno di college, è stato chiesto "Da dove vieni?" Piuttosto che rischiare di balbettare pronunciando la w di Wilmington o la d di Delaware, l'autore ha risposto "L'ho scordato." Al momento sembra che sia preferibile qualunque cosa alla balbuzie. Ma la realtà è che la vergogna di perdere il rispetto per sé stessi è molto peggiore della vergogna di balbettare. La cosa più importante è dire quello che vuoi dire, quando vuoi dirlo. La balbuzie è sempre permessa.

Devo parlare senza balbettare.

Alcune persone disfluenti potrebbero sentire che è loro dovere verso i genitori, la famiglia, gli amici o addirittura verso gli estranei, parlare senza balbettare. L'origine di questa credenza è che noi (persone balbuzienti) siamo persone avviliti e crediamo di essere un peso per gli altri. La realtà è che questo pensiero è errato. In quanto persone disfluenti, abbiamo una voce, e la nostra voce merita di essere ascoltata. Come noi possiamo avere l'obbligo sociale di comunicare il più efficacemente possibile, i nostri ascoltatori hanno l'obbligo sociale di onorare il nostro diritto alla libertà di parola.



Non dovrei parlare della balbuzie.

Vergognarsi della propria balbuzie è normale. Ma parlarne con le persone giuste migliora le cose, non le peggiora. Potresti rimanere sorpreso da quante persone vorranno ascoltare e vorranno aiutarti. Comincia a parlarne con qualcuno di cui ti fidi, come un genitore, un fratello, un'insegnante a scuola o un amico. Puoi incontrare altre persone disfluenti contattando gruppi di sostegno. Puoi anche chiedere al tuo logopedista di programmarti alcune sessioni di terapia di riabilitazione.



Giornata Europea della Logopedia 6 marzo 2012
"Libera le parole"

MITI, CREDENZE, PARLAR CHIARO

Tradotto e adattato da "The stuttering foundation" a cura di Dal Barco C.
(FLI-Triveneto), Muò R., Ramella B. (Associazione Logopedisti Piemontesi)
DISTRIBUITO DA FEDERAZIONE LOGOPEDISTI ITALIANI