

Mario D'Ambrosio

SCACCO ALLA BALBUZIE IN SETTE MOSSE

Manuale di autoterapia
e homework



FrancoAngeli/*Self-help*

Self-help

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Mario D'Ambrosio

SCACCO ALLA BALBUZIE IN SETTE MOSSE

Manuale di autoterapia
e homework

FrancoAngeli / *Self-help*

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Introduzione	pag.	11
1. Per le persone che balbettano	»	11
2. Per psicologi, medici, logopedisti e altri professionisti della sanità	»	16
1. Impostiamo il programma	»	19
1.1. Le disfluenze	»	20
1.2. Le emozioni	»	23
1.2.1. Valutazione delle emozioni	»	24
1.3. Le idee	»	26
1.4. I comportamenti	»	28
1.5. Prova iniziale di lettura	»	30
1.6. Prova iniziale di monologo	»	31
1.7. Inizia il programma	»	32
Quadro riassuntivo personale 1	»	33
2. Prima mossa. Il pensiero	»	34
2.1. Parole e pensieri	»	35
2.1.1. Esercizio. Scale (apprendimento)	»	35
2.1.2. Esercizio. Passeggiata (allenamento)	»	36
2.2. Emozioni e pensieri	»	37

2.2.1. Esercizio. Risalire dall'emozione al pensiero 1 (apprendimento)	pag. 37
2.2.2. Esercizio. Risalire dall'emozione al pensiero 2 (apprendimento)	» 39
2.3. Pensieri e comportamento	» 39
2.3.1. Esercizio. Azioni pensate (apprendimento)	» 40
2.4. Obiettivi da raggiungere	» 40
Programma esercizi in uscita dal Capitolo 2	» 41
3. Seconda mossa. L'attenzione	» 42
3.1. Il training della scrittura	» 43
3.1.1. Esercizio. Lettura e scrittura (apprendimento)	» 44
3.1.2. Esercizio. Cancellare le parole (apprendimento)	» 49
3.1.3. Lettura attenta (allenamento)	» 50
3.1.4. Monologo con scrittura (apprendimento)	» 50
3.1.5. Monologo con cancellazione (apprendimento)	» 51
3.1.6. Monologo con attenzione (allenamento)	» 51
3.2. Training di controllo	» 52
3.2.1. Controllo 1 (apprendimento)	» 52
3.2.2. Controllo 2 (apprendimento)	» 55
3.2.3. Controllo 3 (apprendimento)	» 57
3.2.4. Controllo 4 (allenamento)	» 57
3.3. Parole alternate	» 58
3.3.1. Parole alternate in lettura. Sottolineate (apprendimento)	» 58
3.3.2. Parole alternate in monologo (allenamento)	» 60
3.3.3. Parole alternate in lettura (allenamento)	» 60
3.4. La memoria di lavoro	» 60
3.4.1. Potenziare la memoria di lavoro (allenamento)	» 61
3.5. Obiettivi da raggiungere	» 63
Programma esercizi in uscita dal Capitolo 3	» 63
4. Terza mossa. Le emozioni	» 64
4.1. Rilassarsi	» 67
4.1.1. Scaricare il respiro (allenamento)	» 68
4.1.2. Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson, versione adattata (allenamento)	» 68
4.1.3. Stiracchiamento (allenamento)	» 70
4.2. Cambiare i pensieri (allenamento)	» 70

4.2.1. Cambiare i pensieri per cambiare le emozioni	pag. 71
4.2.2. Immaginazione razionale-emotiva (allenamento)	» 72
4.2.3. Individuiamo i bug (apprendimento)	» 73
4.2.4. Cambiare le convinzioni (apprendimento)	» 76
4.3. Obiettivi da raggiungere	» 79
Programma esercizi in uscita dal Capitolo 4	» 80
5. Quarta mossa. Il comportamento	» 81
5.1. Interrompere il circolo vizioso	» 83
5.1.1. Balbettare liberamente con l'amico (apprendimento)	» 84
5.1.2. Balbettare liberamente durante un acquisto (apprendimento)	» 85
5.1.3. Gli esercizi antivergogna (apprendimento)	» 85
5.1.4. L'assunzione di rischi (apprendimento)	» 86
5.2. Attivare il circolo virtuoso	» 87
5.2.1. Esercizi di fluidità. Prima giornata (apprendimento)	» 89
5.2.2. Esercizi di fluidità. Standard (allenamento)	» 90
5.3. Obiettivi da raggiungere	» 92
Programma esercizi in uscita dal Capitolo 5	» 93
6. Quinta mossa. La velocità	» 94
6.1. Proviamo le marce	» 95
6.1.1. Proviamo velocità diverse 1 (apprendimento)	» 96
6.1.2. Proviamo velocità diverse 2 (apprendimento)	» 97
6.1.3. Proviamo velocità diverse 3 (allenamento)	» 99
6.2. Proviamo i freni!	» 99
6.2.1. Frenata brusca (allenamento)	» 100
6.2.2. Frenata lenta (allenamento)	» 100
6.3. Obiettivi da raggiungere	» 100
Programma esercizi in uscita dal Capitolo 6	» 101
7. Sesta mossa. Le parole	» 102
7.1. Respirazione, suoni e voce	» 103
7.1.1. Esercizio. Libera il respiro (apprendimento)	» 104

7.1.2.	Esercizio. Dal respiro alla voce (apprendimento)	pag. 105
7.1.3.	Esercizio. Conversazione in passeggiata, o jogging (allenamento)	» 106
7.1.4.	Esercizio. Con la mano davanti alla bocca (apprendimento)	» 106
7.1.5.	Stop and go (allenamento)	» 108
7.2.	Le parole sono musica	» 109
7.2.1.	Esercizio. Fischiamo le parole (apprendimento)	» 110
7.2.2.	Esercizio. Dal respiro al suono (apprendimento)	» 111
7.2.3.	Recitazione di un brano (allenamento)	» 112
7.3.	Parole speciali	» 114
7.3.1.	I numeri (allenamento)	» 114
7.3.2.	Esercizio. Dialetto impossibile (allenamento)	» 117
7.3.3.	Parole lunghe (apprendimento)	» 119
7.3.4.	Parole lunghe a memoria (allenamento)	» 122
7.3.5.	Scioglilingua (allenamento)	» 122
7.4.	Obiettivi da raggiungere	» 124
	Programma esercizi in uscita dal Capitolo 7	» 125
8.	Settima mossa. L'affermazione personale	» 126
8.1.	I tuoi diritti	» 127
8.2.	Da che parte stai?	» 129
8.3.	Comportamento aggressivo, assertivo, passivo	» 130
8.3.1.	Esprimere sicurezza con la voce (apprendimento)	» 133
8.3.2.	Esprimere sicurezza con il corpo (apprendimento)	» 133
8.3.3.	Comunicare in sicurezza (allenamento)	» 134
8.4.	Verso una comunicazione più efficace	» 134
8.4.1.	Gli altri devono sapere che li ascolti	» 135
8.4.2.	Critica dei comportamenti	» 135
8.4.3.	Le emozioni non sono un tabù	» 136
8.4.4.	La dichiarazione delle conseguenze	» 138
8.5.	Contenere l'altro	» 139
8.5.1.	Difesa a tutti i costi?	» 140
8.5.2.	Qualche domanda ci può aiutare	» 140
8.5.3.	Se rompono le scatole rompi il disco	» 141

8.5.4. A scuola dai polpi	pag. 142
8.6. Se sei tu a criticare	» 142
8.7. Obiettivi da raggiungere	» 143
Programma esercizi in uscita dal Capitolo 8	» 144
9. L'allenamento	» 145
9.1. Le disfluenze	» 145
9.2. Le emozioni	» 147
9.3. Le idee	» 150
9.4. I comportamenti	» 151
9.5. Prova intermedia di lettura	» 152
9.6. Prova di monologo	» 152
Quadro riassuntivo personale 2	» 153
9.7. Tiriamo le somme	» 154
9.8. Valutazione quotidiana	» 155
9.9. Dagli esercizi alla quotidianità (allenamento)	» 156
9.9.1. Esercizio di fluidità a oltranza	» 157
9.10. Obiettivi da raggiungere	» 158
Programma esercizi in uscita dal Capitolo 9	» 158
Conclusioni	» 159
Appendice. La teoria del Hierarchical-Modular Model	» 161
A.1. Il Sistema Attentivo ed Esecutivo	» 162
A.1.1. Sistema Attentivo Supervisore e Balbuzie	» 163
A.2. I moduli	» 164
A.3. Tre tipi di moduli	» 165
A.3.1. Moduli di I tipo	» 167
A.3.2. Moduli di II tipo	» 167
A.3.3. Moduli di III tipo	» 168
A.4. L'integrazione degli ordini	» 169
A.5. Evidenze a favore della teoria HMM	» 170
A.6. Le emozioni nella teoria HMM	» 176
A.7. La teoria HMM e il programma "scacco alla balbuzie in 7 mosse"	» 179
A.7.1. La regolazione delle emozioni	» 179
A.7.2. La regolazione della fluidità	» 180
Ringraziamenti	» 183
Bibliografia	» 185

A mia madre

Introduzione

1. Per le persone che balbettano

Non so come consideri la tua balbuzie, ma voglio chiarire da subito il punto di vista con il quale affronteremo qui il problema. Molti vivono il disturbo come una presenza ingombrante che limita nelle esperienze e nelle emozioni la persona, tenendola sotto scacco. Voglio vederla insieme a te diversamente. Voglio che ti renda conto più che della presenza della balbuzie, dell'assenza della fluidità verbale. Se stai pensando che è la stessa cosa, non è un problema, alla fine di questo libro sarà tutto più chiaro, ma concedimi ancora qualche rigo per spiegare meglio cosa intendo. La fluidità si apprende e per qualche ragione il tuo apprendimento si è bloccato. È vero che per alcune persone quest'apprendimento è più difficile, quindi lungi da me l'idea che non esistono predisposizioni alla balbuzie. Siamo diversi e se ci riferiamo al nostro corpo e ai suoi sistemi, ognuno di noi ha la sua "macchina". Tuttavia la differenza maggiore sarà data da come la guidiamo. Esistono coppie di gemelli identici, quindi con profili genetici uguali e con la stessa predisposizione alla balbuzie, che seguono destini diversi. In queste coppie può capitare che uno dei due balbetti, mentre l'altro non lo fa perché ha imparato a "guidare bene le propria macchina", malgrado tutto. Apprendi la fluidità e avrai risolto il problema. Questo percorso è centrato sulla fluidità e più essa entrerà nelle tue abitudini, più aumenterà la tua libertà nel

parlare. Forse non parti nemmeno da zero. Può darsi anche che tu abbia già qualche esperienza di fluidità verbale e avrei buona probabilità di indovinare se affermassi che non tutte le tue parole sono balbettate. Una persona che balbetta, su cento parole espresse si inceppa dieci, venti, forse cinquanta volte, ma sempre e solo su una parte della sua produzione verbale. Spesso si dà attenzione solo alle parole danneggiate perdendo di vista tutte quelle altre dette bene. Questo sarà il nostro punto di partenza. Scoprirai che hai molte più risorse di quanto credi. Ci sono persone con balbuzie che in alcune situazioni non balbettano, o balbettano sensibilmente di meno. Non so se vale anche per te, ma potrebbe anche accadere quando sei da solo, o quando reciti, o quando canti, che tu sia più fluido nell'esprimerti. Può darsi addirittura che in un periodo della tua vita sia stato più semplice parlare. In quella piccola percentuale di vocaboli che riesci a dire bene, in quelle rare esperienze in cui ti è o ti è stato più facile parlare, nei pochi momenti in cui intercetti i blocchi e riesci a correggere le parole prima che siano balbettate, c'è il segreto della tua fluidità. Un segreto che potrai scoprire pagina dopo pagina, leggendo il libro e soprattutto leggendo te stesso. Ho scritto per aiutarti a capire soprattutto la fluidità più che la balbuzie. Ti aiuterò a scoprirla e ti faciliterò l'apprendimento di nuovi modi di parlare e di sentirti. Ti aiuterò ad affrontare e gestire le emozioni che si attivano intorno al tuo problema. Insomma, se seguirai con impegno il programma, potrai far pace con le parole, starai meglio con te stesso e ne guadagnerà la tua vita di relazione. Ti invito per questo a stringere un patto con me. Ma, attenzione:

I PATTI FUNZIONANO SOLO SE CHI LI SOTTOSCRIVE LI RISPETTA.

Io ci metterò il programma, l'esperienza maturata aiutando tantissime persone di tutte le età e di tutti i tipi che balbettavano, metto a disposizione i risultati delle mie ricerche e del mio lavoro teorico. Porto qui anche le idee maturate in decenni di confronto e di insegnamento dedicato a colleghi psicologi, medici, logopedisti neuro-psicomotricisti dell'età evolutiva. Tu ci metterai l'impegno e la costanza. Sarà necessario, perché qualsiasi apprendimento richiede impegno e costanza. Non temere, le cose che ti chiederò di fare sono semplici e impegnano poco tempo. Perlopiù ti chiederò di cambiare delle abitudini che riguardano il tuo modo di parlare e progettare i discorsi. Solleciterò in te delle riflessioni sulle emozioni per migliorarle, per sentirti più adeguato. Molti esercizi potrai svolgerli facendo le cose di tutti i giorni, studiando, leggendo, facendo la spesa, telefonando agli amici e così via. Tuttavia, se non ti eserciterai sistematicamente non avrai i risultati che spero, e anche quando ti sarà più chiaro il quadro della tua balbuzie,

ti renderai conto che non basta il solo capire. Dovrai agire e allenarti. Dovrai fare le mosse giuste. Se stai leggendo per applicare il programma, seguirai fin da subito tutto quello che ti propongo. Non ci sono pagine inutili, né esercizi che si possono saltare perché la balbuzie si nutre anche delle cose che non fai. Se il programma propone qualche esercizio che non incontra il tuo entusiasmo e tu decidessi di escluderlo, rinunceresti a delle armi, forse tra le più potenti del tuo arsenale, pertanto ti chiedo di fare tutto quello che è previsto. Anziché portare avanti un programma incompleto, sarà meglio aspettare un altro momento per iniziare. Magari hai solo bisogno di qualche altra informazione su di me e sul mio lavoro con la balbuzie, oppure vorrai raccogliere prima la testimonianza diretta di qualcuno che ha già fatto questo percorso. Internet ti aiuterà. Potrai comunque leggere subito il libro rimandando a dopo l'impegno per l'attuazione del programma, ma ricordati che quando deciderai di applicarlo, dovrai in ogni caso rileggere il tutto, perché i passi del percorso sono scanditi dalla lettura. Potrebbe capitare anche che, scottato da qualche esperienza precedente nella quale ti erano stati promessi mari e monti, hai sviluppato scetticismo verso proposte "miracolose", ma non è questo il caso. Nessun miracolo sarà sbandierato! Non ti sto promettendo che risolverai il problema in sette o quattordici giorni perché ogni persona ha i propri tempi e dovrai trovare i tuoi; e nemmeno affermo che il mio metodo è l'unico capace di sconfiggere la balbuzie, visto che molte persone hanno risolto il loro problema di fluidità anche prima che il libro andasse in stampa e prima ancora che io nascessi. Alcuni, soprattutto bambini, addirittura imparano a parlare bene spontaneamente, senza aiuto! La mia fortuna è di avere una larga conoscenza di come ciò avviene, di quali sono i meccanismi e le esperienze che possono aiutare, gli esercizi che sostengono la fluidità. Ho sviluppato nuove teorie che mi hanno permesso di pensare e mettere in pratica tecniche efficaci per affrontare il problema e metto tutto a tua disposizione in queste pagine. Quindi, nessun metodo miracoloso, ma un solido programma che raccoglie il frutto delle mie ricerche e di tanti altri studiosi internazionali che hanno alzato negli anni il livello delle conoscenze scientifiche sulla balbuzie.

Naturalmente non posso chiederti di aderire al buio a un progetto per te così importante. Se voglio che tu sia convinto... devo convincerti! Per te avrà valore anche capire le ragioni per le quali ti chiedo di fare tante prove, esercizi, esperienze e perché dovrai farle con certe persone, perché dovrai farle in determinati posti e momenti. Quindi dovrò spendere qualche pagina per farti sapere quali sono le conoscenze attuali sulla balbuzie e cosa accade alla nostra mente quando si balbetta, da cosa è causato il disturbo, quali sono i meccanismi che lo sostengono, quali sono i principi sui quali si basa

questo programma e in che modo esso risponde a queste conoscenze e a ciò che si continua a scoprire su questo problema di linguaggio (e non solo di linguaggio). Tuttavia sono anche consapevole che probabilmente fremi per iniziare subito il training, tanto da sopraffare l'interesse a leggere un trattato sulla balbuzie di tipo tecnico, quindi affronterò gli argomenti semplicemente, e comunque intrecciando le informazioni tecniche con il percorso di cambiamento. Se vorrai approfondire gli argomenti dal punto di vista teorico e scientifico, potrai sempre leggere un altro mio libro del 2005 (*Balbuzie. Percorsi teorici e clinici integrati*) dove le tematiche sono sviluppate a livello specialistico. Ancor di più, per avere la chiave teorica più stretta dei training che presento qui, potrai allargare la lettura all'appendice in coda al libro. Essa esula dal percorso di autoterapia ed è stata scritta miratamente a beneficio dei medici, psicologi, logopedisti e altri professionisti della sanità interessati ad approcciare teoricamente le tecniche proposte; in ogni caso, chiunque volesse completare la lettura anche con questa parte più strettamente tecnica naturalmente è libero di farlo.

Il percorso di autoterapia

Il percorso che stai iniziando è sviluppato in più fasi scandite dalla lettura dei capitoli, ognuno finalizzato a un obiettivo del programma. Lo scopo del Capitolo 1 è stimolare una maggiore comprensione della balbuzie e della fluidità, e di aiutarti a sviluppare il programma più adatto.

Nei Capitoli 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 presenterò le sette mosse per dare “scacco alla balbuzie”, vale a dire che spiegherò cosa devi muovere e in che modo, per scoprire la fluidità verbale, per migliorare il tuo adattamento emotivo, per sostenere l'attenzione e la concentrazione, per organizzare meglio i pensieri e le parole, per gestire i tempi di eloquio, per comportarti in modo affermativo. Troverai più ordini di esercizi. Quelli iniziali e comunque tutti quelli indicati con la parola “apprendimento”, li userai per avvicinarti agli obiettivi; gli altri esercizi indicati con la parola “allenamento”, li userai per mantenere gli obiettivi e per fare in modo che tutto ciò che avrai appreso, i tuoi nuovi modi di parlare, di fare e di essere, diventino nel tempo dei veri e propri automatismi. Il repertorio degli esercizi è ampio. Ho voluto darti una proposta larga in modo che tu possa raggiungere gli obiettivi anche seguendo percorsi alternativi. Potrai individuare tra i tanti gli esercizi che senti più efficaci, quelli che danno una sensazione di controllo maggiore o che ti rassicurano di più. In ogni caso devi passare comunque per tutte le proposte così come sono prescritte, per poi scegliere nell'allenamento quella che uti-

lizzerai più frequentemente, senza mai abbandonare completamente le altre. Per facilitarti il compito, in coda a ogni capitolo ho riassunto il repertorio di esercizi a tua disposizione a quel punto del percorso e sarai tu a distribuire le attività, a seconda delle tue esigenze, nel tempo che dedicherai al programma quotidianamente.

Ho delle raccomandazioni da fare prima di entrare nel vivo del percorso. Fa' in modo di avere disponibile tutto quello che ti serve prima di iniziare il training, almeno per alcune cose fondamentali. Poiché dovrai lavorare con le registrazioni della tua voce (meglio ancora se userai le videoregistrazioni) sarà opportuno attrezzarsi in tempo per poterle effettuare senza intoppi. Ormai quasi tutti i telefoni cellulari, computer e altre diavolerie tecnologiche, hanno anche la funzione di telecamera per brevi filmati, o almeno di registratore vocale. Se non hai mai usato queste funzioni dell'apparecchio che sceglierai, familiarizza prima con i comandi con qualche prova. Eviterai di perdere materiale e tempo quando dovrai lavorare sulle tue parole. Avrai bisogno anche di qualche buona lettura. Ti consiglio di riprendere un libro già letto, uno di quelli che ti sono piaciuti in passato. Ti servirà per alcuni esercizi. Avrai anche bisogno di un partner, che sia un amico, un parente che possa seguirti in qualche esercizio, o un'altra persona che balbetta disposta a fare il percorso insieme a te. In ogni caso dovrà essere una persona ben disposta ad aiutarti e con la quale attualmente ti capita di balbettare. Specifico ciò perché capita che alcune persone balbettino in modo quasi selettivo, per cui con qualche interlocutore potrebbe succedere di non balbettare, o di farlo poco e per il tuo training poco ti servirebbe parlare bene con una persona con la quale già parli bene. Infine, pianifica già da ora i tuoi impegni in modo che nelle prossime settimane siano riservati al training 30-60 minuti al giorno specificamente per gli esercizi, oltre i tempi di lettura del libro. Appena avrai sistemate queste cose potrai iniziare il tuo training, ma prima di andare oltre ho ancora due cose da dire.

Il programma costituisce parte del lavoro che le persone che seguono individualmente o in gruppo possono fare con me. Anzi questo libro è stato scritto anche per loro, per avere in un unico volume il materiale che serve per i loro compiti a casa. Questo garantisce a chi lo seguirà, che sta imboccando una strada sperimentata e solida. Può darsi anche che la lettura sia stata suggerita dal tuo terapeuta e in tal caso avrai la possibilità di integrare con un programma di compiti a casa il lavoro che stai facendo in studio. Tuttavia per qualcuno che si avvicina al programma partendo esclusivamente dall'autoterapia, potrebbe nascere il bisogno di sviluppare un iter più ampio, completato da sedute in studio o con la partecipazione a uno dei miei corsi per persone che balbettano. Per incontrare queste altre esigenze

ho fatto in modo che dal momento in cui il libro sarà uscito in stampa, già sarò rintracciabile attraverso il sito **www.mariodambrosio.it**.

Così se vorrai, potrai informarti sulle attività che potrebbero interessarti e le modalità con le quali potrai entrare in contatto con me. In ogni momento del training, se sarà necessario e se lo vorrai, potrai integrare il tuo programma con il lavoro in studio e con i contatti a distanza. Quello che voglio evitare è che tu faccia un lavoro a vuoto, ottenendo anche dei primi risultati, disperdendoli poi o per incostanza, o perché non hai avuto più l'opportunità di organizzarti bene il percorso, o perché hai ritenuto i passaggi successivi difficili, mentre potresti far meglio con l'aiuto diretto. Comunque ho avuto la massima cura nel fare in modo che tutta l'azione terapeutica veicolabile attraverso un libro arrivasse a te, per cui è molto probabile che il nostro rapporto si fermi alla lettura del testo e allo svolgimento del programma di autoterapia, perché avrai già raggiunto i tuoi obiettivi così.

Infine, se sei una ragazza o una donna, chiedo la tua clemenza nei confronti di un testo che in alcuni passaggi potrebbe dare l'idea di essere stato scritto immaginando esclusivamente un lettore di genere maschile. Non ho voluto appesantire la lettura con un testo interrotto da frequenti esercizi di par condicio, che per quanto auspicabili non sono risultati compatibili con la leggibilità dello scritto. Si è scelto quindi di rivolgersi a un interlocutore ideale di genere maschile e solo perché le persone che balbettano sono in grandissima maggioranza maschi, ma ti assicuro che la scelta è solo grammaticale e non di sostanza, mentre con la semplificazione della scrittura che ne consegue, il guadagno in leggibilità è sensibile per tutti. Spero di ripagare la tua pazienza con i risultati che otterrai seguendo questo programma.

La seconda parte dell'introduzione è stata scritta per i professionisti della sanità. Puoi tranquillamente saltarne la lettura, perché esula dal programma di autoterapia. Naturalmente se vuoi potrai leggerla, altrimenti puoi andare direttamente al Capitolo 1.

Non mi resta che augurarti un buon lavoro, serenità e... tanta fluidità!

2. Per psicologi, medici, logopedisti e altri professionisti della sanità

Da molti anni conduco corsi per medici, psicologi, logopedisti, terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva e altre professioni sanitarie, parlando di balbuzie. Questa lunga e piacevole esperienza, mi ha dato modo di venire a contatto con le esigenze di formazione e informazione di tantissimi professionisti, a volte intuitive, il più delle volte direttamente espresse.

La richiesta più frequente, manco a dirlo, è stata sempre quella di conoscere le “tecniche” perché la balbuzie è un po’ la bestia nera di tutte le professioni suddette. È un disturbo che se non viene inquadrato nella sua complessità mette a dura prova il professionista che l’incontra perché deborda dal percorso formativo del singolo profilo professionale. Capita quindi che lo psicoterapeuta senta il limite di non essere un logopedista, il logopedista di non essere un neuropsicologo e il neuropsicologo di non essere uno psicoterapeuta, chiudendo così uno dei diversi possibili cerchi che le combinazioni di queste professioni offrono, e che alla fine sono tutte ben rappresentate dalla metafora del cane che si morde la coda. Questo succede perché, in virtù delle caratteristiche dei vari percorsi formativi, non può esistere un’unica figura sanitaria di riferimento per un disturbo che si colloca a cavallo delle linee di demarcazione dei “territori professionali”, mentre invece, nella determinazione dei risultati che si ottengono con gli assistiti, prevale l’esperienza del professionista, la sua capacità di andare oltre i binari formativi del proprio profilo e di lavorare in équipe. Alla fine, ogni professionista che segue persone che balbettano dovrà fare i conti con richieste non sempre affini alla sua professione e lavorare con materiale vario, che siano le attività cognitive della persona, le risorse attentive, le emozioni, il comportamento, la regolazione dei tempi di eloquio, la gestione della fluidità verbale, le abilità sociali e così via. Da qui quindi la realizzazione di un libro che permetta a ognuno di accedere facilmente alle risposte che è chiamato a dare direttamente all’interno del proprio profilo professionale e di conoscere comunque le modalità di approccio ad altri aspetti del disturbo in modo organico e globale.

Sebbene questo testo si presenti in prima battuta come libro di autoterapia accessibile direttamente alla persona che balbetta, è stato pensato per essere allo stesso tempo un libro rivolto ai professionisti e a loro uso. È quindi:

- libro di sostegno alla terapia di persone che balbettano per la gestione di homework, che il terapeuta o il terapeuta può proporre in lettura, anche per coprire gli spazi meno usuali per la propria professione. Per esempio, il logopedista che assiste una persona con balbuzie che non fa psicoterapia, può stimolare comunque un migliore adattamento emotivo della persona integrando il lavoro in studio con l’adozione del programma di autoterapia;
- libro di approfondimento per professionisti della sanità interessati all’argomento e alle tecniche descritte che sono nella maggior parte dei casi inedite. Gli stessi esercizi proposti in autoterapia e in homework, possono essere svolti per la maggior parte di essi anche in studio con la

collaborazione e la supervisione del professionista. In questo caso, sotto la conduzione diretta dell'operatore le tecniche descritte diventano accessibili anche ai bambini in età scolare;

- libro di riferimento per percorsi formativi di professionisti della sanità.

Qualunque sia l'uso che ne farà il professionista, non può prescindere dalla conoscenza delle informazioni sul disturbo e delle teorie di riferimento che ispirano gli esercizi proposti. Quindi, oltre a suggerire la lettura di un mio altro volume del 2005 (*Balbuie. Percorsi teorici e clinici integrati*) dove l'argomento è trattato a livello specialistico, ho cercato di ovviare ai limiti di un ipotetico libro di soli esercizi con l'inserimento in appendice di una parte teorica che illustra il Hierarchical-Modular Model che ispira gran parte degli esercizi inediti. L'appendice, pur esulando dal percorso di autoterapia, permette al professionista di avere l'accesso teorico più completo al programma, pertanto ne suggerisco la lettura anticipata a tutto il resto del libro.

Impostiamo il programma

La balbuzie è un disturbo della comunicazione che riguarda il linguaggio (flusso verbale irregolare), che può coinvolgere anche le emozioni (paura di parlare, ansia sociale, vergogna ecc.) e l'espressione non verbale (movimenti del viso, smorfie involontarie, contrazioni muscolari).

Roberto. Parla saltando buona parte delle parole che intende dire, ripetendole numerose volte e facendo ripartire la frase per poi bloccarsi puntualmente sulla stessa parola del tentativo precedente. Ogni ripartenza è intercalata da ripetuti "cioè", "comunque" "e allora", parole prodotte con scarsissima consapevolezza e quasi sempre troncate alla prima sillaba. Lo sforzo nel parlare si trasforma puntualmente in smorfie e apnee. Ha familiarità con la balbuzie (anche suo fratello maggiore balbetta).

Renzo. Parla a voce bassa, dicendo frasi brevi e ripetitive. All'ascolto lo si sente bloccarsi poche volte e perlopiù si colgono esitazioni e ripetizioni di sillabe. La sua percezione invece è che ogni parola che dice corrisponde a un blocco che secondo lui, gli altri notano e disprezzano.

Elda. Parla con frequenti ripetizioni di sillabe, intercalando le parole con un persistente "hmmmm" e conclude ogni frase accelerando le parole e parlando in ispirazione. Ammicca costantemente. Ha avuto