

OBIETTIVO AUTOSTIMA

La terapia cognitivo-comportamentale ha alla base la convinzione che la balbuzie sia un disturbo appreso e mantenuto secondo le regole del condizionamento classico di Pavlov.

Infatti, se di fronte alla disfluenza il genitore tende a punire il balbuziente o a correggerlo, esso inizierà a provare ansia che si trasferirà nell'atto del parlare. La terapia cognitivo-comportamentale comprende più tecniche che hanno l'obiettivo di aiutare i pazienti a vincere l'ansia e affrontare le situazioni temute in modo più tranquillo.

Possiamo schematizzare questo trattamento in sei fasi: a) tecniche di respirazione: si insegna al balbuziente a respirare correttamente, in maniera lenta e graduale, e a far uscire le parole in concomitanza alla espirazione. Generalmente chi balbetta respira velocemente e parla in movimento immissivo con l'aria residua; è per questo che si sente soffocare e le parole non vengono pronunciate in modo fluido. b) rilassamento: al balbuziente vengono insegnate delle tecniche di rilassamento corpore. c) desensibilizzazione sistematica: permette di affrontare le situazioni temute. Il paziente elencherà al terapeuta tutte le sue paure partendo da quelle che gli creano più ansia; il terapeuta, partendo dalla situazione meno ansiogena, farà sostituire al paziente l'ansia con gli esercizi di rilassamento. d) terapia cognitiva: il balbuziente possiede una serie di idee, convinzioni e modi di pensare distorti che contribuiscono a mantenere la sua balbuzie. È necessario che il terapeuta faccia capire al paziente che vale per quello che realmente è e non per



Marco Santilli Associazione Italiana La Nuova Parola

N° verde: 800 090732 Cell. 3408671477 info@marcosantilli.it

CENTRO SPECIALISTICO
Per l'Eliminazione
Della BALBUZIE

www.marcosantilli.it



ASSOCIAZIONE ITALIANA

La Nuova Parola

quello che riesce a dire, che tutti possono cambiare e modificare i propri atteggiamenti. e) training assertivo: il balbuziente spesso si pone davanti ai rapporti interpersonali in modo passivo oppure aggressivo. Se si presenta nella prima maniera tenderà a non esprimere le proprie opinioni e i suoi bisogni per paura di ferire l'altro o risultare egoista; se apparirà aggressivo significherà che tenderà ad esprimere i suoi bisogni e i suoi diritti in modo irruento e inappropriato, attaccando e umiliando l'altro. Quest'ultimo atteggiamento può essere una reazione contro l'eccessiva compiacenza o un modo per sentirsi superiore al suo interlocutore nonostante il suo disturbo. Con il training assertivo si vuole insegnare al paziente ad esprimere le proprie opinioni in maniera chiara ed esplicita, ma senza ledere il proprio interlocutore. f) tecniche per migliorare l'autostima: l'autostima è tutto l'insieme delle opinioni e dei sentimenti che la persona ha verso se stessa; un balbuziente ha generalmente una bassissima autostima.

Far crescere stima in se stesso è il prerequisito per sconfiggere il vittimismo e la paura di affrontare le situazioni che sembrerebbero impossibili. Per aumentare l'autostima il terapeuta deve aiutare il paziente ad apprezzare se stesso e le proprie qualità; deve portarlo a volersi bene per come è, ad accettare le proprie emozioni e a gestirle.