

—NON HO PAROLE. ANZI, SÌ—

Genetica, musicoterapia, persino l'analisi del cinguettio degli uccelli. Per sconfiggere la balbuzie gli scienziati stanno provando ogni strada. Ma la cura migliore si trova dentro di noi

DI CHIARA BRUSA GALLINA

Ure balbuziente e il suo eccentrico terapeuta del linguaggio. La storia del sovrano Giorgio VI (interpretato da Colin Firth) e dell'amicizia con Lionel Logue, l'uomo che lo aiutò a smettere di balbettare, è il film del momento (vedi pagina 26). Una cura a base di scioglilingua, tecniche di rilassamento ed esercizi specifici per coordinare laringe e apparato respiratorio. Un errore piuttosto diffuso, infatti, è quello di liquidare questo disturbo come una semplice questione emotiva: sappiamo tutti che la frequenza dei tentennamenti varia a seconda del livello di nervosismo, ma gli studi dicono chiaramente che le parole non vengono a mancare perché si ha paura del confronto con gli altri. Per questo, capire che la balbuzie non è solo una manifestazione di timidezza è il primo passo per sconfiggerla. Come dimostrano i risultati ottenuti negli ultimi anni da psicologi e terapisti.

IL MISTERO DELLE ORIGINI

Per chiarire le origini di questo disturbo, che in Italia riguarda un milione e mezzo di persone, le ultime indagini si stanno concentrando soprattutto sulle cause "non psicologiche". Nei laboratori i ricercatori le stanno provando tutte: si va dalla risonanza magnetica funzionale (per capire che cosa succede nella testa di chi balbetta) alle indagini sul canto degli uccelli. Quest'ultimo, in particolare, avendo molti aspetti in comune con il linguaggio degli esseri umani, viene spesso preso in esame: l'ul-

timo tentativo è del Methodist Neurological Institute di Houston e del Weill Cornell Medical College di New York, che hanno isolato il cinguettio di una particolare specie, il Diamante mandarino, per comprendere quale parte del cervello sia più attiva quando si comunica.

Secondo altre indagini, effettuate invece con la risonanza magnetica, la differenza tra chi parla senza problemi e chi balbetta starebbe nella conformazione della materia grigia. Le persone affette da balbuzie, secondo una ricerca dell'università di Oxford, mostrano meno attività del previsto nella corteccia motoria, la regione cerebrale coinvolta nel controllo dei movimenti volontari del corpo. Inoltre, il cervello delle balbuzienti mostra una maggiore connessione fra i due emisferi rispetto a quello maschile.

«Il cervello è plastico», spiega Chiara Comastri, psicologa, ex balbuziente e creatrice di un metodo chiamato "Psicodizione". «Se una persona, per anni, ha dovuto usare giri di parole e sinonimi, è normale che, col tempo, attivi aree cerebrali diverse da chi ha sempre parlato senza la paura di essere giudicato».

Infine c'è chi scommette sulla genetica, dato che questa difficoltà di linguaggio ricorre spesso in famiglia. Uno studio pubblicato sulla rivista specializzata *New England Journal of Medicine* indica che le mutazioni di tre geni possono essere legate sia alla balbuzie sia a una malattia metabolica (ma questa scoperta si applicherebbe solo a una piccola percentuale di casi).

*Segue

MECCANISMI DI AUTODIFESA

«Anche se scopriremo che questo problema ha un'unica origine, non andremmo lontanissimi», avverte Nuoci Rota, sociologa che ha lavorato con Vincenzo Mastrangeli (inventore di un metodo rieducativo che unisce psicoterapia, logopedia e musicoterapia, ndr) e che ha scritto due libri: uno più tecnico, *La balbuzie. Cosa significa e come superarla* (Carocci) e un romanzo, *Mal di Voce* (Arsene). «Meglio parlare di disturbo multifattoriale, in cui coesistono una quota di ansia e una di familiarità, e lavorare sulle cause».

Ansia e tensione, insomma, non saranno cause primarie della balbuzie, ma contribuiranno a peggiorare la situazione. Anche perché, spiega l'esperta, «si innescano un circolo vizioso che ha ricadute sull'autostima e sulla psiche».

Verigogna, sfiducia, paura, senso di colpa o di solitudine sono quindi sensazioni che fanno scattare meccanismi di autodifesa - pause prolungate, ricerca spasmodica di sinonimi, colpi di tosse - e trasformano un'ordinazione al bar o una banale telefonata in ostacoli difficili da affrontare.

BAMBINI SORVEGLIATI SPECIALI

La "disfluenza verbale" colpisce circa l'1% per cento della popolazione e si sa che riguarda - ma non si sa perché - più gli uomini che le donne. All'università del Michigan è appena iniziata una ricerca, che durerà cinque anni, per studiare le differenze tra bambini e bambine, visto che è assodato che queste ultime si riprendono prima dalla balbuzie infantile, spesso passeggera (otto su dieci guariscono), che colpisce cinque piccoli su cento.

Quando si diventa adulti, però, le cose cambiano. «Una volta il rapporto era di una donna ogni sette uomini, oggi i dati parlano di una ogni quattro-cinque», afferma la Rota. Anche la psicologa Comastri conferma i numeri: «Tra gli adulti seguono quasi solo uomini, ma tra i bambini la percentuale di maschi e femmine ormai si equivale». Il motivo? «Potrebbe esserci una spiegazione sociale: sulle bambine, oggi, ricadono le stesse aspettative che una volta erano riservate solo ai

maschi, l'aumento delle pressioni e della velocità con cui oggi tutto viene vissuto ha un peso significativo».

Intanto, istituti di ricerca come quello dell'università di Washington invitano i genitori a stare attenti e a togliere il ciuccio ai loro figli perché, dopo i tre anni, può contribuire ad aumentare il rischio balbuzie.

IL METODO DELLA CALAMITA

Le tecniche meccaniche che curano solo il difetto di parola, lavorando sulla respirazione e sul ritmo, con molti pazienti non funzionano. Però, far saltare il "tappo" che ostruisce il flusso del linguaggio è possibile. La Comastri ne è convinta: «Il metodo della psicodizione mira, da un lato, a controllare i suoni e, dall'altro, a prevenire la sensazione d'inceppamento, imparando a usare l'ansia a proprio vantaggio». Già, ma come? «Quando sento che mi sto inceppando, la mente è già in tilt. Quello che possiamo fare è agire sul comportamento del paziente: creo il suono, lo controllo e lo emetto, agganciandolo a quello seguente. In questo modo la parola pronunciata ha un "effetto calamita" nei confronti del pensiero». Il corso non dura molto, 13 giorni, e, dopo aver fornito gli strumenti essenziali, mette il paziente di fronte a situazioni ad alta emotività, per esempio, una telefonata.

Come sottolinea la Rota, «ciascuno deve trovare la propria strada per superare l'ansia: c'è chi riesce con un corso, chi con lo yoga, ma la maggior parte si affida con successo alla musica e al canto». La musicoterapia, per esempio, sfrutta le vibrazioni sonore per aiutare a superare i momenti no. Il presupposto essenziale è che, mentre si canta, non si balbetta e il merito è del ritmo imposto alla mente. Un esempio è quello di Stefano Filippini, il concorrente che, nell'ultima edizione di *X Factor*, ha emozionato il pubblico con le sue performance. La storia di Filippini, secondo Comastri, dovrebbe servire a capire come interagire con chi ha questo problema: «Durante il primo provino, che si può vedere su YouTube, i giudici hanno sbagliato tutto. C'era chi anticipava le sue parole, chi gli diceva: "Fai un bel respiro". Invece bisognava lasciarlo parlare, metterlo a proprio agio, interrompere continuamente un balbuziente non fa che aumentare il suo stato di ansia». Ma è anche un esempio di come, a volte, gli impedimenti verbali possano diventare una risorsa e portare a risultati eccellenti. Tra balbuzienti ed ex famosi c'è anche Emily Blunt, quella di *Il diavolo veste Prada*, diventata attrice proprio "per colpa" del suo disturbo: fu un suo insegnante a spingerla a partecipare a una recita scolastica, quando aveva 12 anni, per superare il problema. La recitazione, infatti, è considerata una terapia valida pari alla musica e lo sanno bene star di Hollywood ex balbuzienti come Julia Roberts e Bruce Willis, ma anche talenti nostrani come Filippo Timi. Persone che, sulle incertezze di ieri, hanno costruito il successo di oggi. ■



L'AIUTO ARRIVA DAVANTI AL PC

APPUNTAMENTO AL COMPUTER PER GLI ESERCIZI DI LINGUAGGIO. OGGI LE TERAPIE PER COMBATTERE LA BALBUZIE SFRUTTANO ANCHE LA RETE. AMERICANI E INGLESI HANNO CREATO SITI DOVE CHATTARE E SCAMBIARSI CONSIGLI (SND E "STUTTERING CHAT") CON 4.000 ISCRITTI E PERFINO APERTO UN SOCIAL NETWORK DEDICATO (SI CHAMA "STUTTERING CAN'T STOP ME"): BALBETTARE NON PUÒ FERMARLI. ANCHE IN ITALIA INTERNET PULLULA DI COMMUNITY E BLOG SUL TEMA, DA BALBUZIENTI.INFO A BALBUZE NEWS, PASSANDO PER VIVERE SENZA BALBUZIE. LA SVOLTA, PERÒ, È ARRIVATA CON I PROGRAMMI CHE PERMETTONO DI PARLARSÌ E VEDERSÌ CON LA WEBCAM. SKYPE PER PRIMO, SEMBRA CHE FUNZIONI: SECONDO UNO STUDIO AUSTRALIANO I RISULTATI DELLE CURE ONLINE SONO COMPARABILI A QUELLI DELLE SEDUTE FACCIA A FACCIA. SUL WEB SI POSSONO ORGANIZZARE INCONTRI VIRTUALI CON IL PROPRIO TERAPISTA, MA ANCHE ESERCITARSI CON CHI CONDIVIDE LO STESSO PROBLEMA. COSÌ FANNO LE PERSONE CHE HANNO SEGUITO IL CORSO DI PSICODIZIONE: USANO UN PROGRAMMA CHE SI CHAMA "DOVOO" PER NON PERDERE L'ALLENAMENTO E PER MANTENERSI IN CONTATTO, A LIVELLO PERSONALE OPPURE TRAMITE GRUPPI DI SUPPORTO.