

47
Mblc B 75/28-29
Istituto di Patologia Speciale Medica e Metodologia Clinica

Istituto Biotipologico Ortogenetico - Direttore Sen. Prof. N. Pende

Contributo alla terapia medico pedagogica della balbuzie

ANTONIO NEGRO

Assistente

Estratto da « Athena »

Rassegna mensile di Biologia, Clinica e Terapia

STAB. TIPO-LITOG. V. FERRI
ROMA - VIA COPPELLE, 15
1942 - XXI

Istituto di Patologia Speciale Medica e Metodologia Clinica
Istituto Biotipologico Ortogenetico - Direttore Sen. Prof. N. Pende

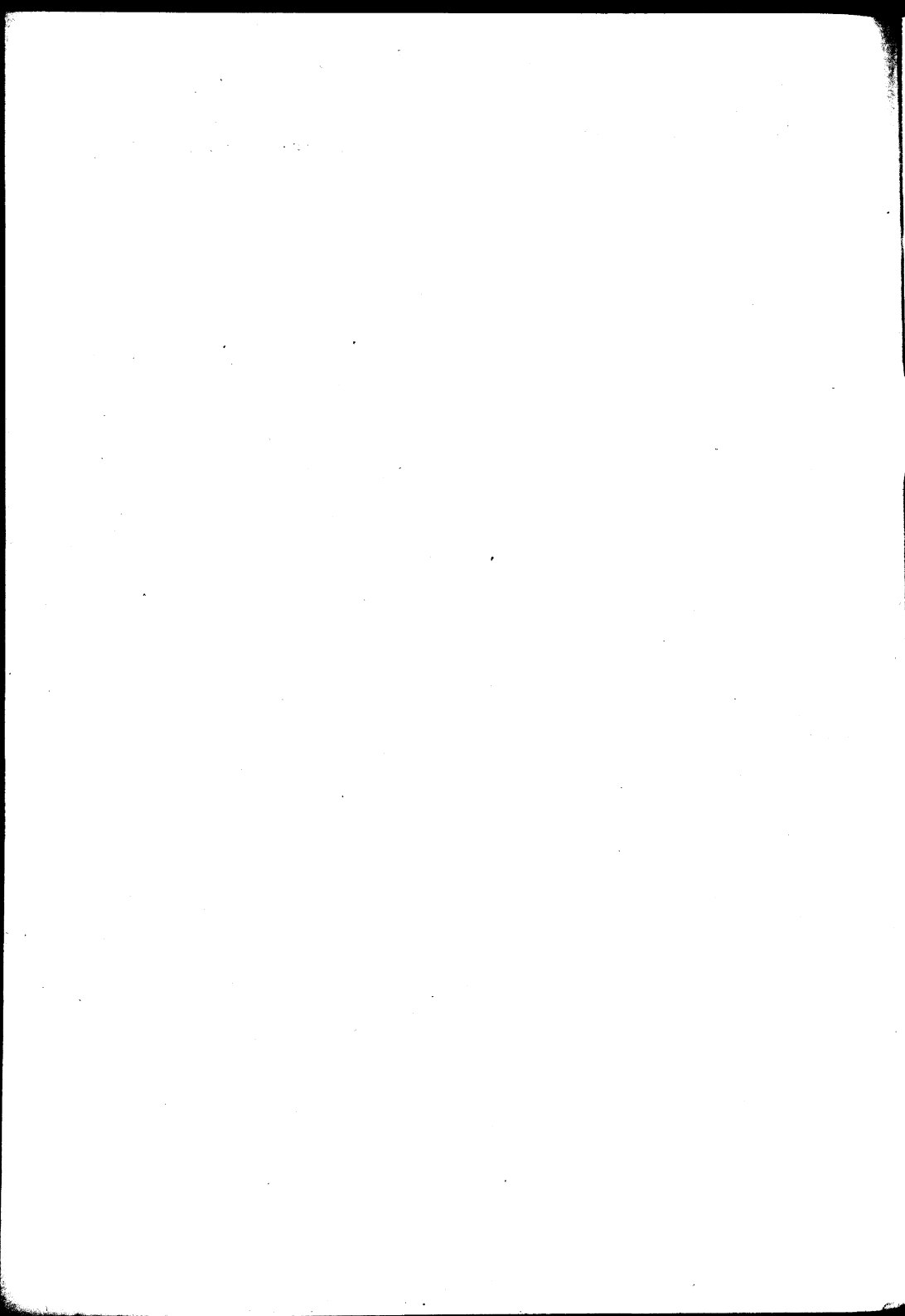
Contributo alla terapia medico pedagogica della balbuzie

ANTONIO NEGRO

Assistente

*Estratto da « Athena »
Rassegna mensile di Biologia, Clinica e Terapia*

STAB. TIPO LITOGR. V. FERRI
ROMA - VIA COPPELLE, 15
1942 - XXI



Ad intervalli più o meno regolari compaiono nei nostri periodici articoli che dettano criteri relativi alla cura della balbuzie. In essi però gli A. A. si occupano principalmente dei particolari della teoria, dimenticando non solo che essa trova un valido sussidio nella pratica e nell'esperienza, ma che le discipline pedagogiche assurgono — come osserva il Dei — alla dignità di scienza quando tradotte nel caso pratico possono dimostrare tutta la bontà e l'importanza dei loro asserti.

E' noto che per balbuzie s'intendono tutte le esitazioni della parola.

Il balbuziente non può pronunziare liberamente certi suoni e al ripetersi di questi nel discorso, è costretto o a fermarsi o a ripetere o ad esitare nella pronunzia della prima sillaba o della prima parola.

Questo difetto, più frequente negli uomini che nelle donne, spesso è così grave che il soggetto si dimostra incapace di iniziare un suo discorso senza sforzo. Alcuni individui in questo stato di eccitazione, sentono il bisogno di agitare le braccia, le gambe, la testa o di chiudere gli occhi, di fare insomma dei gesti che rendano ad essi più facile la parola.

Molti balbuzienti hanno difficoltà a cominciare il discorso; altri a pronunziare certi fonemi, quasi sempre quelli esplosivi (*u, t, b*) o quelli gutturali (*ca, ga*).

Gli sforzi compiuti dal balbuziente per vincere le difficoltà che incontra, producono degli spasmi labiali e gutturali, consistenti in contrazioni involontarie dei muscoli preposti all'articolazione di un dato suono. Infatti il balbuziente, durante la crisi, ripete, prima o contemporaneamente alla parola che vuole pronunziare, una vocale, oppure contrae le labbra. Si tratta di spasmi della laringe, o dei muscoli

labiali. Secondo la maggior parte degli A. A. questa impossibilità a pronunciare in un dato momento un certo fonema o ad unire due fonemi tra loro, deve essere cercata in un disordine cui è soggetta la respirazione del balbuziente.

Questi, generalmente, hanno un'inspirazione irregolare, ossia troppo breve o frequente, e quindi quando vogliono parlare si verifica che anche la loro espirazione è troppo breve o comunque insufficiente per pronunciare bene una parola, ma bastante appena per produrre una sillaba o due stentatamente ripetute. Così, spesso, a mezzo di un discorso, il balbuziente rimane a bocca aperta: vorrebbe parlare ma non può, donde gli spasmi, perchè egli si ostina a parlare quando invece non dispone di un deposito di aria tale da far vibrare le corde vocali. E allora continua a sforzarsi invano finchè inavvertitamente non compie una nuova inspirazione che dà una nuova spinta alla parola e lo toglie momentaneamente dal suo imbarazzo.

In generale dunque l'arresto del discorso o l'impuntamento iniziale avviene per un incoordinamento esistente fra l'atto inspiratorio-espiratorio e quello della fonazione.

Ecco perchè anche prima di iniziare gli esercizi necessari per la cura della balbuzie, è utile, anzi indispensabile, raccomandare al balbuziente di compiere una profonda inspirazione prima di cominciare a parlare: egli potrà ridurre così alla metà i suoi affanni.

Dopo avere inspirato, è importante che egli non rimandi fuori l'aria tutta in una volta ma la faccia uscire lentamente e la distribuisca in giusta proporzione sulle corde vocali. Da ciò l'utilità degli esercizi respiratori e particolarmente di quelli disciplinanti l'uscita della corrente aria, utilità riconosciuta da tutti gli specialisti in materia.

In genere dunque la balbuzie si cura, oltre che con gli esercizi di fonetica, col modificare il modo di respirare del logopatico. Con grande volontà ed attenzione essa può giungere alla guarigione, o, quando ciò non sia possibile, rendersi quasi inavvertita.

Si son visti infatti dei casi in cui non appena regolato e corretto il ritmo respiratorio, dopo un breve periodo di terapia respiratoria e di esercizi di fonetica, la balbuzie scompare.

Nella maggior parte dei casi però la terapia è lunga; inoltre si nota come non appena il balbuziente parla di nuovo senza prestare la dovuta attenzione o trascuri di metterla in pratica le regole già apprese, la balbuzie torni a fare capolino.

* * *

Il balbuziente in genere è timido, perchè si riconosce inferiore agli altri; basta quindi una piccola ricaduta per farlo divenire pessimista e per farlo ritornare nel suo scoraggiamento, ciò che equivale alla ricomparsa della balbuzie.

Le contrazioni muscolari o spasmi che accompagnano la balbuzie risiedono o nelle labbra e sono avvertibili al tatto, o nella laringe e allora sono avvertibili portando una mano sotto la gola. Essi scompaiono per esercizi speciali. Come vedremo appresso si fanno fare ai pazienti certi movimenti delle labbra per gli spasmi labiali ed esercizi di vocalizzazione per gli spasmi gutturali. Il medico o l'educatore studieranno naturalmente attentamente il soggetto da questo punto di vista per poter diagnosticare subito la localizzazione di questi spasmi.

* * *

La balbuzie si presenta generalmente in uno dei seguenti quattro aspetti: *labio-coreica*, *gutturo-tetanica*, *respiratoria* e *bulbare*.

Tra essi quella respiratoria sparisce più facilmente, mentre la bulbare è la più difficile a scomparire, pure essendo suscettibile a miglioramento.

La *balbuzie respiratoria* è causata da disordine respiratorio e si cura con appositi esercizi di respirazione: Nella cura si deve tendere ad ottenere la giusta distribuzione di aria durante la pronunzia delle parole.

La *balbuzie bulbare* è l'aspetto più grave della balbuzie perchè colpisce il centro produttore della parola. Essa è dovuta ad una lesione centrale; è correggibile non soltanto mediante molti esercizi di respirazione e di fonetica, ma sopra-

tutto mediante rieducazione psichica. Certo i risultati brillanti in questo campo non sono molti.

La balbuzie *labio-coreica* consiste nel ripetere la prima sillaba delle parole comincianti per *t - p - d*, o nell'interruzione a metà del discorso all'incontro di una consonante labio-dentale. Essa si cura abituando il paziente a passare ad un tratto dalla posizione richiesta per la pronunzia della vocale *i* (lingua rialzata e labbra tirate indietro) alla posizione richiesta per l'emissione della vocale *u* (bocca semichiusa, labbra arrotondate verso l'esterno), esagerando alquanto i movimenti muscolari collo spingere avanti le labbra più che sia possibile per la *u* e col tirarle indietro per la *i*.

Facendo una infinità di questi esercizi pratici si mettono in moto i muscoli orbicolari delle labbra che, piano-piano, riprendono la loro elasticità perduta in seguito alle contrazioni involontarie e ritrovano così il loro stato originario di riposo e di calma.

Naturalmente questi movimenti devono essere fatti una infinità di volte e non una o due volte soltanto.

La balbuzie *gutturo-tetanica* consiste nella difficoltà di unire i fonemi *ca* e *ga* alle sillabe successive. Per questa occorrono esercizi di vocalizzazione fatti sulle vocali e a scatti.

Per gli spasmi gutturali occorre ripetere prima senza voce i fonemi *c* e *g*. Iniziati poi gli esercizi di vocalizzazione si passa a ripetere, alternando le vocali: *ca - co - cu - che - chi*. Tali esercizi devono essere fatti ad alta voce, a scatti repentini e a gruppi di cinque. Non è indifferente produrre questi fonemi a determinati intervalli e a gruppi di cinque, o a capriccio. Emettendoli a piacere per venti, trenta volte, la volontà del balbuziente non entra più in azione e l'attenzione del paziente si distoglie facilmente dall'esercizio che resta meccanico, mentre disciplinandolo in determinati gruppi e ad intervalli, il balbuziente educa implicitamente anche la volontà e l'attenzione.

Notiamo che la terapia è comune a tutte e quattro queste balbuzie, solo la balbuzie bulbare richiede, maggiormente, un accorta rieducazione psichica.

Come prima regola bisogna pretendere che il balbuziente avanti di parlare compia un'inspirazione profonda e ciò per-

chè possa avere una buona riserva d'aria a sua disposizione. Occorre poi che faccia subito dopo una breve pausa per dare agio agli organi vocali di prendere la posizione di quiete, di espirare cioè con economia, ossia egli non deve mandare fuori il fiato tutto in una volta ma distribuirlo in giuste proporzioni sulle corde vocali o sugli organi vocali.

Il secondo importantissimo criterio è di parlare lentamente, senza precipitare badando di mantenere costantemente una certa pausa tra parola e parola pronunciata; naturalmente bisogna profittare di questa pausa per respirare.

Terzo, occorre ancora che il balbuziente sia sempre tranquillo: egli non deve mai avere fretta di parlare e questo è il terzo presupposto alla cura.

Quarto, l'eventuale nuova impostazione della voce. Il medico o l'educatore cerchi di impostare ex novo la voce del balbuziente, così come si fa con certi cantanti che rendono meglio se la loro voce viene impostata ad es. più in basso di una « ottava ».

Infine il balbuziente deve avere, mentre parla, *chiare* le idee nella sua mente. Poichè la parola è l'esteriorizzazione dell'idea, se l'idea non è chiara e precisa nella mente di chi deve esternarla, la parola non può esser emessa con la precisione che si richiede ad una funzione così complessa.

Per terminare il balbuziente deve venire lentamente ma metodicamente abituato alle interruzioni, egli deve sapere parlare anche se interrotto bruscamente alla metà del suo discorso. Non solo, ma egli deve acquistare una spigliatezza: sapere sostituire rapidamente una parola ad un'altra la cui pronunzia gli procura particolare difficoltà. In ultimo deve imparare a completare rapidamente una frase iniziata da altri. E' vero anche che tutto ciò può richieder un certo grado di intelligenza e deve fare parte della rieducazione psichica del paziente, cui accenneremo in seguito.

Osservando tutte queste regole il balbuziente può iniziare il suo discorso. In questo modo egli in principio avrà una parola forse monotona, ma spariranno, o si diraderanno di molto, le ripetizioni, le esitazioni, gli spasmi.

E' noto ancora che il balbuziente non balbetta quando canta. Il suo dire è normale nel canto poichè il canto richie-

de l'osservazione di un certo ritmo. Ecco perchè è importante osservare il criterio del discorrere lento e della pausa tra parola e parola.

Su questo punto le nostre idee, dissentono da quelle di Dei che è certo un maestro della terapia in questo campo, in quanto noi abbiamo ottenuto risultati migliori abituando il paziente ad osservare delle pause tra parola e parola, ricorrendo anzi in principio all'uso del metronomo, e comunque esigendo sempre un parlare lento (così pure insistendo affinché egli impari a impostare la sua voce più in basso), anzichè consigliarlo, come suggerisce il Dei, a parlare a suoni continui e legati.

Abbiamo detto che il balbuziente per guarire o per migliorare deve fare massimo assegnamento sulla volontà e sulla sua attenzione. E non ci stancheremo mai di raccomandare abbastanza la volontà e l'attenzione; la volontà perchè gli esercizi sono lunghi ed il balbuziente deve dare quindi prova di costanza per eseguirli come occorre, nonchè l'attenzione per poter coordinare la respirazione con la fonazione.

Il balbuziente ha bisogno di tutta la sua volontà, anche perchè egli deve essere presente a se stesso quando parla e di tutta la sua attenzione perchè deve compiere una serie di azioni le quali devono essere fatte in una data maniera e non altrimenti.

Circa gli esercizi di respirazione è utile disporre del contasecondi per poter controllare la giusta durata degli atti di inspirazione e di espirazione. Questi esercizi vanno integrati da esercizi di ginnastica da camera che riporteremo assieme agli altri esercizi consigliati dai vari sistemi per la cura della balbuzie e in uso presso le differenti nazioni. Ma sin da ora possiamo dire che lo scopo di qualunque di questi esercizi è sempre lo stesso: abituare il balbuziente ad una buona respirazione.

Questa deve essere ampia e prolungata: occorre dunque che egli si abitui a fare delle inspirazioni profonde e delle espirazioni ancora più profonde.

Ecco perchè non è mai troppo raccomandare al balbuziente di porre nell'esecuzione di regole della terapia tutta la

sua buona volontà. Ogni esercizio deve essere eseguito meglio del precedente.

Riportiamo ora dal libro di Dei gli esercizi in uso presso le differenti nazioni, aggiungendo per conto nostro di aver trovato più rispondente degli altri il metodo così detto austriaco di cui ci serviamo largamente, sempre in base al nostro indirizzo costituzionalistico. Usiamo infatti quasi tutti gli esercizi consigliati da questo metodo aggiungendo per conto nostro costantemente a questi, alcuni tendenti ad abituare il paziente a sostituire prontamente con sinonimi le parole nella cui pronunzia esso inceppa ed altri adatti ad esercitarlo nel completamento delle frasi.

SISTEMA FRANCESE

Parlare con franchezza, non dubitare mai delle proprie forze.

Fare una inspirazione iniziale profonda, adoperando la respirazione costale-addominale.

Espirare subito e parlare

Evitare di cominciare bruscamente.

Prolungare la sillaba iniziale.

Articolare leggermente.

Evitare ogni sforzo nel parlare.

Non parlare con voce gutturale cavernosa o soffocata, dare sonorità alle vocali.

Esagerare i movimenti labiali e stare attenti alle posizioni labiali e unire le sillabe insieme usando il ritmo ordinario di conversazione.

Evitare il parlare a sbalzi, le brusche inspirazioni le fughe di fiato non vocalizzato, il parlare con la corrente inspirata e il decorrere presto.

Fare spesso uso di uno specchio.

Evitare argomenti emozionanti: sdegno, eccessi di piacere, ore tarde, abuso di tabacco, alcool ecc.

ESERCIZI

Esercizi ginnastici, passeggiate senza affaticarsi.

Esercizi vocali.

Esercizi con consonanti.

Leggere, raccontare, recitare.

Questi appunti ci pervennero indirettamente e perciò riteniamo vi sia errore di traduzione la dove è detto: «Espirare subito e parlare » altrimenti sarebbe in opposizione alle regole generali che vogliono che prima si ispiri, poi si faccia una pausa e dopo si parli.

SISTEMA FRANCESE (Chervin)

Il metodo ha la durata di tre settimane.

La prima settimana è consacrata allo studio degli elementi della parola e agli esercizi metodici di respirazione. In questo periodo il balbuziente deve dimenticare completamente la sua maniera di parlare e gettare le fondamenta di una nuova abitudine. Noi consideriamo come un potente contributo a questo lavoro il silenzio completo, assoluto che noi imponiamo al nostro malato in questa prima settimana oltre a due ore di esercizio. Dal giorno in cui iniziamo il trattamento non solo il balbuziente non deve più balbettare, ma dimenticarsi perfino che egli fu balbuziente.

E' un effetto sedativo che non lascia dubbi e che noi vediamo praticare con successo tutti i giorni nella medicina mentale.

Seconda settimana - Il malato riacquista la libertà di parola. E' venuto per lui il momento di fare uso dei principi insegnatigli. Ormai può parlare perchè non balbeterà più, purchè sappia attenersi a parlare lentamente mettendo in pratica le osservazioni che gli sono state fatte sulla respirazione, sui movimenti regolari della lingua e delle labbra, sulla sillabazione naturale ecc. ecc. Il periodo della difficoltà comincia per lui, ma è anche il momento in cui vedendo affermarsi di giorno in giorno i suoi progressi, felice di parlare senza bal-

bettare, egli comprenderà che non arriverà a guarirsi senza un'attenzione diretta a non dimenticare nessuna delle raccomandazioni del suo professore.

Terza settimana - La terza settimana è impiegata a consolidare la nuova abitudine presa dal soggetto di parlare con precauzione e metodo e di perfezionare il suo dire sbarazzandolo di tutto ciò che poteva avere di imperfetto. E' il metodo usato dalla maggior parte degli specialisti giacchè tre settimane sono sufficienti alla rieducazione.

Anche questo sistema manca della discrezione degli esercizi che come nota giustamente il Dei rimangono ancora come l'arcano impenetrabile della maggior parte degli specialisti.

SISTEMA BELGA

Aprire molto la bocca.

Inspirare per la bocca.

Produrre i suoni immediatamente.

Studiare la produzione fisiologica delle diverse consonanti e vocali.

ESERCIZI

Esercizi di respirazione con respirazione, occorrendo, per il naso.

Esercizi vocali e articolatori.

Esercizi per sviluppare la precisione del pensiero (recitare, parlare, rispondere a domande). Coltivare la memoria, imparando e recitando brani a memoria.

Questo sistema come qualche altro esaminato sino a qui richiede dei movimenti esagerati, movimenti contrari al ben parlare perchè chiunque parli non apre troppo la bocca. Esige inoltre che il paziente impari l'alfabeto fisiologico: e tende a sviluppare la precisione del pensiero.

SISTEMA TEDESCO

Parlare costantemente con calma (pensare in modo ordinato e tranquillo). Parlare ad alta voce ma lentamente. Essere sicuri e conoscere ciò che si vuol dire.

Cercare di non dire tutto in una volta ma pronunziare sillaba per sillaba, parola per parola, proposizione per proposizione.

Inspirare profondamente per la bocca prima di parlare e non sollevare le spalle.

Parlare in tono piuttosto basso. Cominciare con calma e prolungare la vocale iniziale.

Stare attento alla consonante iniziale di una parola e alla consonante finale della parola precedente. Considerare la proposizione come una sola parola e unire le sillabe insieme.

Non dirigere mai la pressione respiratoria sulla consonante ma sulla vocale.

Prendere subito la posizione della vocale. Non sciupare il fiato prima di parlare, ma attaccare subito.

Parlare con abbondanza di respirazione e a bassa voce.

ESERCIZI

Esercizi ginnastici.

Esercizi respiratori.

Esercizi vocali.

Esercizi articolatori.

Parlare davanti allo specchio.

Leggere, recitare, completare proposizioni, rispondere a domande, infine dialoghi, ecc.

SISTEMA DANESE

Parlare adagio quanto è più possibile al principio della cura.

Evitare le emozioni e gli eccitamenti. Ascoltare tranquillamente le domande e riflettere e poi rispondere con calma e compostezza.

Prolungare la vocale della sillaba iniziale. Respirare

fortemente: considerare la bocca come un semplice passaggio per l'aria.

Evitare i movimenti inutili delle spalle, della testa, dei piedi. Non fare troppa pressione sulle consonanti e non separarle dalle vocali.

Cominciare dalla vocale adagio senza sforzo.

Aprire la bocca prima di parlare.

Inspirare per la bocca (per il naso quando non si parla). Conoscere quello che si vuole dire e parlare osservando le regole date. Articolare con chiarezza. Mai esagerare i movimenti della bocca.

Conoscere ciò che devi dire e come lo devi dire.

Essere sempre calmi.

Essere pazienti (prudenti coi balbuzienti e colle persone che parlano rapidamente).

Essere capaci di guardare le persone negli occhi.

ESERCIZI

Esercizi di respirazione, di vocalizzazione, parlare facendo uso dello specchio.

Il sistema danese ha preso molto dal metodo tedesco e certe regole sono comuni ad ambedue.

Mettendo in pratica il metodo danese, il balbuziente è costretto a pensare e a riflettere alle parole che deve pronunciare.

L'ultimo avvertimento ha una certa importanza morale inquantochè la persona che sostiene lo sguardo di una altra deve spogliarsi della sua timidezza e acquistare un po' di arditezza.

SISTEMA RUSSO

Osservare un'inspirazione iniziale lunga.

Impiegare espedienti indiretti.

Premettere le vocali brevi alle parole difficili.

Articolare leggermente le consonanti, prolungare le vocali pronunciandole chiare e ad alta voce.

Impiegare movimenti liberi dell'organo articolatorio.
 Studiare la formazione fisiologica degli elementi della parola.

ESERCIZI

Esercizi respiratori, vocali, articolatori: leggere.
 Parlare sommamente.
 Parlare con monotonia.
 Parlare in tono basso.
 Parlare naturalmente.
 Fare uso dello specchio.
 Praticare il parlare interiore (dialogo con sè stesso non pronunciato ad alta voce).

Si osserva che questo metodo, per quanto bizzarro richiede, come molti altri, il prolungamento delle vocali: il che significa che questa regola è fra le più importanti e fra quelle da osservarsi a preferenza.

SISTEMA AUSTRIACO

Inspirare lentamente e profondamente.
 Controllare la respirazione e nel suo passaggio all'esterno la **espirazione**.
 Parlare subito a principio della inspirazione.
 Evitare sciupio di fiato prima e durante il parlare.
 Pronunziare la sillaba iniziale e con molta attenzione.
 Parlare adagio, con adatta voce e con chiarezza.
 Parlare con moderato vigore.

ESERCIZI

Esercizi di ginnastica svedese.
 Esercizi inspiratori con o senza spirometro. (strumento atto agli esercizi di respirazione).

Esercizi vocali espiratori e articolatori.

Lettura sillabica e naturale.

Domandare e rispondere.

Lecture e racconti.

Abituarsi alle interruzioni e a ripetere ciò che si chiede.

Il metodo austriaco si avvicina molto a quello tedesco ed ha punti in contatto col nostro ancora in elaborazione ma del quale abbiamo detto in principio le regole principali. Al controllo della espirazione, all'evitare lo sciupio del fiato, al parlare adagio, agli esercizi di ginnastica svedese, agli esercizi inspiratori, a quelli vocali e alla lettura noi abbiamo già accennato e dei medesimi fare tesoro, anche Dei raccomanda, nel nostro insegnamento. Da parte nostra siamo pienamente d'accordo e ci richiamiamo alle regole esposte al principio del nostro lavoro, da noi adottate nel nostro Istituto Biotipologico Ortogenetico rilevando di aver applicati anche nei balbuzienti il principio costituzionalistico di Pende, modificando e adattando le nostre regole e il nostro metodo al tipo del paziente.

Anzi il balbuziente intelligente può crearsi un sistema proprio di parlare cercando di evitare però tutto ciò che sà di esagerazione, ciò che esce dal comune.

Riportiamo ora la descrizione dettagliata degli esercizi che Dei fa eseguire ai suoi allievi. Questa è la parte più interessante del suo lavoro perchè essa dice, ciò che non è stato mai detto fino a qui da altri e cioè come deve curarsi la balbuzie, quali esercizi si devono fare e come si devono fare, non solo, ma egli accenna ancora allo scopo di ognuno affinchè il balbuziente sappia quello che fa, in qual modo deve farlo e anche per questi gli esercizi da noi adoperati, diciamo che essi non devono ripetersi una volta o due, ma diecine di volte affinchè si formi l'abitudine. Il balbuziente non si impressioni se le prime volte avverte stanchezza e lievi giramenti di testa. Dopo i primi esercizi, quando questi saranno più numerosi e quelli faticosi saranno alternati con altri, il malesere non sarà più avvertito, intanto però egli farà bene di riposarsi qualche minuto, purchè il tempo assegnato per i riposi non sia superiore in durata a quello che rimane per un lavoro proficuo.

ESERCIZI

1° Esercizio.

Inspirazione breve e profonda per la bocca.

Pausa.

Espirazione ampia e breve per la bocca (1).

Espirazione breve.

Pausa. _____

Inspirazione

Per eseguirlo il balbuziente stà in piedi, mai è seduto per non impedire al diaframma di distendersi liberamente; sulla posizione di attenti apre la bocca e inspira a pieni polmoni profondamente: poi non espira subito ma fa una breve pausa trattenendo il fiato otto o dieci secondi osservando che l'aria non gli sfugga per il naso. Dopo questa breve pausa il balbuziente compie il secondo atto della respirazione cioè la espirazione emettendo l'aria dai polmoni in breve tempo, sforzandosi di mandarne fuori più che sia possibile, mentre le inspirazioni e le espirazioni si succedono. Il balbuziente porta una mano sul suo addome e osserva se il diaframma concorre all'atto della respirazione. Il diaframma deve sollevarsi ed abbassarsi (respirazione diaframmatica) imprimendo al ventre un movimento suo proprio, avvertibile facilmente con una mano. Questo movimento ci dice che il diaframma è partecipe, come deve essere normalmente, all'atto respiratorio. Ove non lo fosse, restando indifferente, si procuri di metterlo in movimento spingendo il ventre innanzi durante la inspirazione e ritraendolo durante la espirazione.

E' inutile (e anche su questo siamo d'accordo pienamente col Dei), unire alla ginnastica respiratoria alcuni movimenti di ginnastica svedese, cioè: alzare le braccia repentinamente fino all'altezza delle spalle o fin sopra il capo durante la inspirazione e abbassarle di un tratto durante la espirazione per riportarle alla posizione di riposo. Questi movimenti

(1) Ciascun esercizio è rappresentato con uno o più segni per maggior chiarezza.

hanno lo scopo di aumentare o di stringere al massimo la capacità polmonare e distolgono l'attenzione dell'allievo dall'esercizio di respirazione affinchè questa facendosi regolare divenga una funzione fisiologica come deve essere per natura.

Questo primo esercizio ha lo scopo di sviluppare la capacità polmonare e di far sì che i polmoni partecipino con tutta la loro attività alla respirazione. E' inutile rilevare i vantaggi igienici di questi esercizi che sviluppano e rafforzano i polmoni.

II° Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per il naso.

Pausa.

Espirazione ampia e profonda per il naso.

Espirazione per il naso. (bocca chiusa)

Inspirazione

Pausa. _____

E' come il precedente e ha gli stessi scopi.

Bisogna che il balbuziente si abitui a respirare liberamente e ampiamente per il naso perchè queste ispirazioni sono meno visibili di quelle eseguite per la bocca. Il balbuziente prima di parlare deve compiere una profonda ispirazione la quale fatta per il naso è inavvertibile, mentre se fosse eseguita per la bocca spesso richiamerebbe l'attenzione dell'interlocutore. Inoltre si sa che la respirazione normale si compie per il naso: basti guardare un dormiente per accertarsi di questa verità: un dormiente però che non sia un adenoidico, al quale la carne cresciutagli internamente fra le fosse nasali e la gola impedisce la libera respirazione.

Inoltre la respirazione eseguita per il naso protegge la faringe dai facili raffreddori invernali perchè respirando per la bocca l'aria troppo fredda, questa arrivando direttamente sulla faringe, la irrita facilmente. L'aria invece inspirata per il naso giunge alla nostra faringe leggermente riscaldata (sette centigradi circa) e evita così tante faringiti.

III° Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca.

Pausa.

Espirazione ampia e breve per il naso.

Inspirazione

Espirazione per il naso.

Pausa. _____

Ognuno vede facilmente come questo esercizio e il successivo non siano altro che una combinazione degli esercizi I° e II° che si alternano fra loro ma nel medesimo atto respiratorio. Ha le stesse utilità dei precedenti e gli stessi scopi.

IV° Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per il naso.

Pausa.

Espirazione ampia e breve per la bocca.

Inspirazione

Espirazione per la bocca.

Pausa _____

I primi quattro esercizi, che devono essere fatti con una respirazione sollecita, (breve) si prestano moltissimo e più dei seguenti ad essere uniti agli esercizi di ginnastica svedese i cui movimenti non possono essere che celeri. E perciò senza descriverli uno per uno, si lasci al balbuziente intelligente e volenteroso la facoltà di sceglierli e di accoppiarli agli esercizi respiratori, ricordando che all'atto respiratorio v'è sempre unito il primo movimento delle braccia (sollevarle energicamente in avanti, in alto, di fianco ecc.).

V° Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca.

Pausa.

Espirazione ampia, breve, ed energica in modo da spengere col soffio una candela posta ad una certa distanza.

Inspirazione | Espirazione breve ed energica per la bocca soffiando.

Pausa _____

Il balbuziente, per eseguire questo esercizio, accende una candela e se la pone davanti in modo che la fiamma gli arrivi allo stesso livello della bocca. Dopo di che compie una profonda inspirazione, fa la consueta pausa e poi espira soffiando in un sol tempo collo scopo di spengere la candela che gli stà davanti a brevissima distanza (25 o 30 centimetri dalla bocca).

Spenta che abbia la candela da questa distanza, la riaccende e portandosi più lontano (25 o 30 centimetri oltre i primi) ripete l'esercizio. Se non riesce a spegnere la candela non si muove ma ripete e ripete fino a che non la spegne. Eseguito questo secondo esercizio si allontana di altri 25 o 30 centimetri, compie una profonda inspirazione e dopo la solita breve pausa tenta di spegnere ancora la candela. Aumenta poi la distanza di 25 o 30 centimetri e via di seguito fino a che arriva a non poter più raggiungere lo scopo. Qui basta, ma prima di giungere a tanto occorrono molti esercizi che stancano poichè essi richiedono la massima energia.

L'utilità di questo esercizio è evidente: tende a combattere l'apatia del soggetto. Molte volte ci troviamo di fronte ad individui ai quali pare fatica respirare normalmente. Per questi individui è indicato questo esercizio che richiedendo uno sforzo, aumenta e sviluppa la capacità polmonare. E' utile ancora perchè abitua il balbuziente a compiere ispirazioni profonde e rapide delle quali in certe circostanze può averne necessità.

VI Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca.

Pausa.

Espirazione lenta e lunga per la bocca soffiando ad

una candela accesa che il balbuziente tiene in mano vicinissima alla bocca, ma senza spegnerla.

Inspirazione

Espirazione lenta e lunga soffiando.

Pausa. _____

E' un esercizio in completa opposizione all'altro inquantochè mentre nel precedente si richiede una espirazione breve, ampia, energica, tendendo a spegnere la candela, questo invece vuole la espirazione lenta e lunga e vuole che la candela non si spenga per quanto sia tenuta vicinissima alla bocca. E' necessaria perciò la massima attenzione da parte dell'allievo altrimenti molto facilmente, esso spengerà la candela all'inizio dell'esercizio.

La candela deve essere tenuta vicina alle labbra e il balbuziente deve aumentare le difficoltà per imparare a regolare la propria respirazione. Se egli durante l'esercizio allontana la candela ogni volta che manda fuori una maggiore quantità di fiato o quando vede la fiamma abbassarsi troppo e impiccolirsi, non raggiunge lo scopo che è quello di ottenere una espirazione lenta, uniforme e lunga quanto più è possibile, senza interruzioni.

Questo esercizio è più facile di alcuni altri che seguono, perchè le labbra atteggiate al soffio, cioè ravvicinate fra loro, concorrono a trattenere il fiato e ne facilitano l'emissione in piccola quantità.

Il soffio deve essere lento ed uniforme e non deve permettere all'aria di uscire in grande quantità nè a scatti. Si procuri tenere il fiato molto a lungo e di aumentare l'emissione ad ogni nuovo esercizio. A tale scopo, si è già detto, è utilissimo il conta secondi o almeno un comune orologio che abbia i minuti secondi.

E da ricordare che un balbuziente il quale all'inizio di questo esercizio esordisca con venti secondi di durata dell'atto espiratorio o di tenuta di fiato senza riuscire mai ad aumentarla, dà poco affidamento di riuscita, mentre colui

che aumenta ad ogni esercizio la sua tenuta di fiato, lascia sperare di riuscire nel risultato finale.

L'atto espiratorio non ha determinati limiti e non possiamo richiedere trenta secondi di durata dell'atto espiratorio da uno con la stessa certezza che potremmo richiederne quaranta da un altro. Esso varia a seconda dell'età, delle condizioni fisiche dell'individuo, delle condizioni atmosferiche e dell'abilità che ogni singolo individuo sà acquistare nel ripetere l'esercizio stesso. L'esperienza ci dice che difficilmente è inferiore di quindici-venti minuti secondi e che l'esercizio, fatto bene, migliora in resistenza in modo sorprendente.

VII Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca.

Pausa.

Espirazione a scatti e a gruppi di cinque in cinque.

Inspirazione

Espirazione a scatti.

. Pausa Pausa

Pausa Pausa Pausa

. Pausa Pausa

L'esercizio è facile, ma il difficile stà nel descriverlo, come è difficile descrivere con chiarezza la pratica della scuola.

Una volta che il balbuziente abbia eseguita una profonda e breve inspirazione fa la sua pausa: poi emette il fiato a brevi scatti (così come è rappresentato) come se pronunziasse una *h aspirata* (francese) o come se pronunziasse l'ormai famoso *c dei toscani* (avanti a vocale però altrimenti non è aspirato) cioè senza che il *c* sia marcato. Il fiato deve uscire quasi libero. Il balbuziente stia attento a non ispirare fra scatto e scatto nè dopo cinque scatti cioè alla pausa. In una sola espirazione deve essere possibile emettere quindici o venti gruppi di cinque scatti ciascuno.

Lo scopo di questo esercizio è quello di dare al balbuziente la padronanza assoluta del proprio organo vocale. Questo esercizio, unito a quelli già fatti (e che ogni giorno devono essere ripetuti) e a successivi, fa sì che il logopatico

diventi padrone in modo assoluto della sua respirazione e possa disporne a sua volontà.

Si è già detto per quali motivi gli scatti devono essere determinati per ogni gruppo. Si può farne sei, otto per gruppo, purchè siano stabiliti e senza che si crei un esercizio fatto a vanvera.

VIII° Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca e per il naso.
Pausa.

Espirazione a scatti e a gruppi di cinque in cinque emettendo un c (ca).

Inspirazione

Espirazione a scatti.

-c-c-c-c-c	Pausa	c-c-c-c-c-	Pausa	-c-c-c-c-
Pausa.	-c-c-c-c-c	Pausa	c-c-c-c-c-	Pausa
-c-c-c-c-c	Pausa	c-c-c-c-c-	Pausa	-c-c-c-c-

Chi non vede che questo esercizio è simile al precedente con la sola differenza che mentre nell'altro l'aria esce quasi totalmente libera trovando un lieve ostacolo nel leggero restringimento della glottide, in questo invece trova una perfetta chiusura? E siccome nell'eseguire questi gruppi di consonanti entrano in giuoco la lingua, il velopendolo, la glottide, è facile rilevare il valido ausilio che porta tale esercizio alla pronunzia col mettere in movimento i muscoli preposti alle articolazioni. Di tali vantaggi ne risente in modo speciale chi è affetto da balbuzie gutturo-tetanica per la quale questo esercizio è indicato particolarmente. In ogni modo però esso viene consigliato per tutti i casi.

E poichè siamo ai gruppi di consonanti è utile dire che il balbuziente, una volta che si sia accertato di quali siano le consonanti che ostacolano il suo dire, le esercita una per una con lo stesso sistema usato per gli esercizi VII° e VIII°, cioè a gruppi di cinque in cinque per esercitare e facilitare la pronunzia di quelle consonanti difettose. Un esempio chiarirà meglio.

Un balbuziente balbetta ogni volta che nel suo discorso

incontra le consonanti p e v: egli, dopo di avere eseguiti gli esercizi VII° e VIII°, esercita la consonante p sostituendola alla c dell'esercizio VIII° e dopo 15 minuti di tale esercizio passa alla consonante v. E' da avvertire che questi esercizi van fatti senza che siano utili alla vocale.

IX° - Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per il naso e per la bocca.
Pausa.

Espirazione lenta e lunga per la bocca.

Inspirazione

Espirazione lenta e lunga.

Pausa. _____

Il balbuziente compiuta una profonda inspirazione (dopo una breve pausa) apre la bocca e manda fuori il fiato restando impassibile a bocca semi aperta per tutta la durata della espirazione che non dovrà mai limitarsi a meno di venti minuti secondi. Si è ripetuto che venti minuti secondi sono pochi e perciò l'allievo si studi di allungare la tenuta del fiato e il suo atto espiratorio. Questo esercizio è di base e perciò deve eseguirsi con precisione e con impegno. Non si ispiri mai durante l'emissione del fiato.

L'esercizio VI ha qualche cosa di affine al IX anzi è addirittura uguale, soltanto questo presenta maggiore difficoltà perchè mentre nell'esercizio VI le labbra atteggiate al soffio facilitano l'espirazione lunga e lenta, il IX invece che si deve eseguire a bocca aperta non ha alcuna chiusura e il fiato sfugge più facilmente e in maggior quantità. Da ciò la necessità per il logopatico di porre la sua massima attenzione perchè l'esercizio riesca fatto bene.

L'esercizio IX deve essere controllato con l'orologio per vedere la differenza fra esercizio ed esercizio. Espirazione a lungo è un'abilità che si acquista con la ripetizione e con lo esercizio razionale.

X^o - Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca o per il naso.
Pausa.

Espirazione lunga e lenta per la bocca emettendo una *a* afona (sottovoce).

Inspirazione

Espirazione: *a*

Pausa. _____

Il suono dell'*a* quasi afona è dato dalla vibrazione delle corde vocali non completamente tese.

Da questo esercizio entrano in azione le corde vocali che si cominciano ad esercitare prima con poca voce poi con la voce normale.

Gli esercizi descritti fino a qui devono essere fatti in cinque o sei giorni al massimo, tempo che coincide presso a poco con quello richiesto per il primo periodo della cura secondo Chervin. L'esercizio X dà inizio agli esercizi fatti a viva voce.

L'esecuzione dell'esercizio X è facilissima. E' simile al VI e al IX ai quali unisce la *a* sottovoce.

XI^o - Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca o per il naso.
Pausa.

Espirazione lenta e lunga per la bocca emettendo una *a*.

Inspirazione

Espirazione lunga: *a*

Pausa _____

E' un esercizio di base col quale si comincia a ristabilire l'equilibrio fra l'atto espiratorio e la fonazione. L'aria che esce regolarmente e produce la voce normale richiama in atti-

vità le corde vocali. E' l'esercizio sul quale bisogna insistere molto e bisogna ripetere con costanza. Non ha alcuna differenza dal X, soltanto che nel X la voce è sommessa, qui è alta. Si raccomanda come sempre la tenuta del fiato affinchè la *a* riesca lunghissima.

XII° - Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca o per il naso.
Pausa.

Espirazione lenta e lunga emettendo una *a* energica a scatti e a gruppi di cinque in cinque.

Inspirazione	-a-a-a-a-a Pausa a-a-a-a-a Pausa a-a-a-a-a
	Pausa -a-a-a-a-a Pausa a-a-a-a-a Pausa a-a-a-a-a
	-a-a-a-a-a Pausa a-a-a-a-a Pausa a-a-a-a-a

E' utilissimo per chi è affetto da balbuzie gutturo-tetanica o da spasmi alla glottide. Di questi esercizi ne occorrono assai, sia in un caso quanto nell'altro e non bisogna contentarsi di fare un gruppo o due per ogni espirazione. Non consiste che nella ripetizione degli esercizi VII e VIII e perciò si fanno le stesse raccomandazioni.

XIII° - Esercizio.

Inspirazione profonda e lesta per la bocca o per il naso.
Pausa.

Espirazione lenta e lunga emettendo a scatti energici e alternativamente le vocali *a - o - u - e - i*.

Inspirazione	a-o-u-e-i Pausa a-o-u-e-i Pausa a-o-u-e-i Pausa
	Pausa a-o-u-e-i Pausa a-o-u-e-i Pausa a-o-u-e-i Pausa
	a-o-u-e-i Pausa a-o-u-e-i Pausa a-o-u-e-i Pausa

Esecizio utilissimo per la balbuzie gutturo-tetanica e nei casi di spasmi alla laringe. Da consigliarsi però in ogni

caso. E' inutile ripetere anche qui le solite raccomandazioni; gli esercizi che si assomigliano hanno logicamente le stesse esigenze.

XIV° - Esercizio.

Inspirazione profonda e lesta per la bocca o per il naso.
Pausa.

Espirazione lenta alternando con cinque minuti secondi di vocalizzazione cinque minuti secondi di emissione di fiato (senza vocale).

Inspirazione	5 minuti secondi di espirazione, poi continuando,				
	cinque minuti secondi a lunga e così di seguito				
	Pausa				
	fiato	a	fiato	a	

Per maggiore chiarezza va ripetuto che questo esercizio deve essere eseguito alternando il fiato alla vocale *a*; poi alla vocale *o*; poi alla vocale *u*; poi ancora alla vocale *e*; e infine alla vocale *i*. La tenuta di fiato tra l'uno e l'altro è sempre di cinque minuti secondi, perciò si richiedono venticinque minuti secondi di atto espiratorio, possibilmente da essersi acquistato da chi ha eseguito alla perfezione quanto sino a qui abbiamo insegnato.

L'alternativa del fiato con la vocale, farà sì che le vocali entrino in azione in modo brusco e secondo la volontà del balbuziente.

XV° - Esercizio.

Inspirazione profonda e lesta per la bocca o per il naso.
Pausa.

Espirazione lunga e lenta pronunciando le vocali a scatti con una voce forte e l'altra sottovoce.

Inspirazione	Espirazione lunga e lenta.
	Pausa <i>a</i> (forte) <i>p</i> (adagio) <i>u</i> (forte) <i>e</i> (adagio) ecc.
	<i>a-u-i-o-e-a-u-i-o-e</i>

a (forte) o (adagio) *u* (forte). — continuando sino ad esaurimento di fiato e tenendo la durata di ciascuna vocale cinque minuti secondi.

XVI° - Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca.

Pausa.

Espirazione lunga emettendo le vocali di cinque in cinque secondi *a - o - u - e - i*.

Inspirazione

Espirazione lunga emettendo la vocale *a* per cinque

Pausa

secondi *o* (idem) *u* (idem) *e* (idem) *i* (idem).

a-o-u-e-i-a-o-u-e-i-

a-o-u-e-i di seguito sino ad esaurimento di fiato. E' utilissimo e richiama in attività tutti i muscoli per la pronunzia delle vocali. E' indicato per la balbuzie gutturo-tetanica.

XVII° - Esercizio.

Inspirazione profonda e breve per la bocca.

Pausa.

Espirazione lenta per la bocca emettendo una *a* piano e una *a* forte.

Inspirazione

Espirazione lenta.

- a - a - a - a - a -

Pausa

- a - a - a - a - a -

La vocale bassa rappresenta quella che deve essere pronunciata adagio.

E' indicato per la balbuzie gutturo-tetanica e per chi avesse spasmi alla laringe.

Prima di chiudere vogliamo dire due parole su una forma di balbuzie molto frequente e la cui origine deve essere cercata nella esagerata emotività del soggetto.

Numerosi sono infatti gli individui col sistema nervoso debole, i quali ad un certo periodo della vita, pur avendo pronunciato sempre bene correttamente nella prima infanzia, anzi avendo cominciato a parlare presto (sotto l'anno cioè), manifestano improvvisamente dei disturbi della parola, disturbi che possono essere diversi ma che si riassumono generalmente nella balbuzie.

Si tratta comunemente di persone che balbettano soprattutto se si rivolgono ad estranei, se sono interpellate all'improvviso, se debbono rispondere al telefono, inaspettatamente interrotti nel loro dire, mentre riescono a parlare correntemente colle persone con le quali sono famigliarizzate, oppure, se studenti, quando debbono recitare una lezione cui si sono preparati e così pure se debbono leggere ad alta voce.

Questa balbuzie che vogliamo chiamare emotiva, risale, non sempre, ma molto spesso, ad un trauma psicologico subito dal paziente nella prima infanzia. Essa inizia infatti quasi sempre attorno ai cinque-sei anni (età critica della piccola pubertà di Pende).

E' importantissimo per questa ragione sottoporre il paziente, prima di iniziare la cura, ad un accurato esame caratterologico. Occorrerà indurlo anzitutto alla confidenza, ispirandogli questa con delicatezza; interrogarlo poi ed interrogare i famigliari su avvenimenti della prima infanzia, su vicende che più possono averlo impressionato e sul contegno del paziente attuale e del periodo in cui ha cominciato a balbettare; ricorrere se possibile al metodo psicoanalitico che in questi pazienti dà sempre dei risultati interessanti, specie se affiancato a cure temperamentali.

Affrancato da certe inibizioni psichiche, talvolta solo latenti ed inconscie, il balbuziente emotivo incomincerà a parlare subito meglio e con maggior disinvoltura.

Ripromettendoci di ritornare ancora sull'argomento che formerà oggetto di un'altra nostra nota, vogliamo fare al-

cune raccomandazioni interessanti l'insegnante e chi comunque si incarica di effettuare praticamente la terapia della balbuzie.

Queste persone ricordino sempre che il balbuziente è generalmente timido e soffre di complessi: del complesso di inferiorità in primo luogo. Quindi alla rieducazione respiratoria e logopedica, si cerchi di accompagnare anche la rieducazione caratterologica dell'allievo, infondendo a questi anzitutto disinvoltura spigliatezza e sicurezza in sè stesso. Compito arduo certamente, ma non impossibile. Il risultato supererà ogni previsione.

* * *

Il nostro studio su questo argomento sarà ripreso quando raccolta una casistica capace di condurre a conclusioni sicure, potremo dire dell'*habitus* temperamentale del balbuziente. La determinazione biotipologica, nel senso pendiano, è il più valido aiuto allo sforzo di riuscita, di successo. Perchè, conosciuto individualmente il logopatico, nella sua *facies* ereditaria-umorale temperamentale-somatica il consiglio terapeutico sarà il risultato della sintesi clinica individuale, la miglior guida per curarlo e prevenirlo nel suo affliggente disturbo.

348018

