



Theoretical article

ПСИХИЧНАТА СИЛА И ВРЪЗКАТА СЪС ЗАЕКВАНЕТО

PSYCHIC STRENGTH AND RELATION TO STUTTERING

Assistant Blagovesta Dafkova, PhD *

* Department of Psychology, SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria

Email: bl.dafkova@swu.bg

Резюме

Има погрешни схващания за това какво означава личността да е психически силна. Да бъдем психически силни не означава да сме груби. Няма нужда да се превръщаме в роботи или да изглеждаме корави. Вместо това трябва да действаме в синхрон с ценностна ни система. Психическата сила не изисква от нас да пренебрегваме своите емоции. Когато увеличаваме психическата си сила, не потискаме емоциите си, а ги разбираме по-добре. Заекването е едно от най-сложните речеве нарушения, което се определя като нарушение на темпо – ритмичната организация на речта. В статията се проследява има ли връзка между психическата сила и заекването и как се проявява.

Ключови думи: психична сила, заекване, реч, емоции

Abstract

There are misconceptions about what it means to be a person mentally strong. Being mentally strong doesn't mean we are rough. We don't need to turn into robots or look tough. Instead, we must act in sync with our values system. Mental strength does not require us to ignore our emotions. When we increase our mental strength, we do not suppress our emotions, but understand them better. Stuttering is one of the most complex speech disorders, which is defined as a violation of tempo - the rhythmic organization of speech. The article explores whether there is a connection between psychic power and stuttering and how it manifests itself.

Key words: mental strength, stuttering, speech, emotions

Психична сила заекване

Психичната сила обикновено се определя като способността на човек да се справя със стрес, предизвикателства и емоционални трудности чрез проявя на устойчивост. Важна част от нея е способността за справяне с трудностите, посредством позитивен подход. Психичната сила може да влияе положително на човека, като го прави по-устойчив на стрес, увеличава самочувствието му и подобрява общата му ментална издръжливост. Хората с развита психична сила обикновено се справят по-добре с натовареността на

Dafkova, Blagovesta

ежедневието и имат по-позитивен вътрешен живот. Всички тези страни на психичната сила я обвързват непряко със заекването. Познавайки неговата етиология, бихме могли да извлечем изключително много позитиви от тази способност, която човешката психика може да притежава.

Заекването е нарушение на речевата плавност, изразяващо се в повторения на звукове, срички, думи, удължаване на звукове, тежки блокажи на говорния поток и неадекватни паузи поради дисфункции на ЦНС, водещи до спазматично състояние на говорната мускулатура. Това е едно от най-продължителното и задълбочено проучвано комуникативно нарушение в историята на логопедията. Съществуват сведения, които доказват споменаването на термина в папирус още 3000-2500 г.пр.н.е. Възприемали са го като наказание за извършване на грехове. Запазен е дори текст на молитва към богинята 2 на магиите, идващ от древен Вавилон. Освен всички неблагоприятия, от които хората е трябвало да се предпазват, там се споменава и заекването. В различните преводи на стари текстове патологичното състояние на неговата реч се описва като „тромави уста и език“, „забавена реч“, „бавен език“, „преплитащ се език“. Представите за етиологията на нарушението изминават дълъг път на развитие и обогатяване. В наше време е известно, че заекването е полиетиологичен феномен и това се разкрива в данните за неговата честота на разпространение.

Речта в човешкия живот притежава неимоверна важност във всяка една сфера от социалния човешки бит. Блокирането и през ранните години от заекването се преживява неосъзнато. Присъствието на заекването в ранните години на детето създава в развиващия се индивид емоционална нестабилност и липса на самоувереност.

Това нарушение на плавността на речта откроява носителя си с различния ритъм на флуентност на речта - все още основното средство за комуникация на човека, което до голяма степен определя идентичността му. Нарушението в гладкостта на речта още от древността е повод за отличаване на заекващия като различен. Независимо от това, че много съвременни теоретици определят заекването като особеност, а не дефект на говора, заекващите все така срещат трудности в интегрирането си в училище, на работното място и в социалната среда. Трудно е да се каже дали тази характерна особеност е заболяване, или се превръща в проблем. В заекващия още от ранните му години се образува дихотомията „аз“ и „моето заекване“, като въпросното аз в съзнанието на заекващия е различно от образа на заекващ индивид, изключва заекването от себепредставите си и се стреми да дисоциира „моето заекване“ възможно най-далеч. Колкото повече заекващият успява да дисоциира заекването си от представата за себе си, тоест колкото повече се бори срещу него и не приема себе си като заекващ, а поддържа в себе си представата за флуентен индивид – толкова повече заекването расте и атакува личността. Така капсулираният в дългосрочната памет на заекващия психичен комплекс „заекване“, се преживява от него като реален авторитет, безмилостно присъстващ в психиката и живота му. Този психичен комплекс на „недоверие и злоупотреба“ се проектира в социалните взаимоотношения като чувството, че другите ни вредят предумишлено или че сме жертва на незаслужено пренебрежение. Заекващият често

PSYCHIC STRENGTH AND RELATION TO STUTTERING

притежава дълбоко в себе си убеждението, че винаги е мамен и че късметът никога не е на негова страна. Заекването се предизвиква основно от две причини: силен стрес или затруднение в обработката на информация. В първия случай заекването се появява след период на нормално за възрастта речево развитие. Отключващ фактор е стресова ситуация. Заекването започва внезапно, като силата му зависи много от обстановката, събеседника; самия заекващ осъзнава отлично проблема, което води до притеснение, понякога до отказ от говорене. Известно е, че едни ситуации провокират усилване на заекването, докато други способстват за редуцирането му. Пееенето, шепненето, дъвченето водят до чувствително редуциране или изчезване на заекването, докато ситуации като разговор по телефона, разговор с непознат или с човек от противоположния пол водят до чувствително усилване интензивността на заекването.

Във втория случаи – затруднение в обработка на информацията, речевото развитие обикновено изостава в сравнение с нормите за възрастта. Детето може да конструира дълги изречения, но думите в тях да са с непълен състав. В други случаи детето не може да прави дълги изречения, обърква се и има нужда от помощ, за да оформи изказването си. Тук заекването се появява постепенно, като силата му варира значително – от пълна липса на блокажи до честата им поява на всяка произнесена дума.

Каква е директната непосредствена причина която кара заекващият да заеква? Според една част това е страхът! Страхът е вътрешната есенция на говорните спазми при заекващите. Спазмите и блокиранията на речта се предизвикват от един дълбоко заложен в заекващите говорен страх.

Ако не умеем да работим с емоциите и подсъзнанието си, в телата ни ще настъпи катарзис, който ще се отрази не само на спокойствието, щастието и емоционалното ни състояние, но и ще рефлектира върху нашия говор.

Речта е пряка проява на мисълта. Речевата функция на човека е творческа проява, която е от изключителна важност във всички сфери на обществото и е незаменима част за себerealизацията на индивида в социума. Всеки заекващ знае от личен опит какви са последствията от доминирането на говорния му проблем – неуспех във всички ключови моменти от протичането на живота му. Неуспех или слаба изява в училищните години, силни вътрешни конфликти по време на пубертета поради трудности в общуването с противоположния пол, липса на инициативност по време на обучението във висшето учебно заведение, постоянен стрес и трудности в работата и професионалното развитие. Всичко това е съпътствано с постоянно силно вътрешно напрежение породено от стремежа за изява и реализация и сблъсъка му с речевия страх. Един твърде специфичен страх, предаден по наследство от поколения преди нас. А ако ние сме първите в рода си заекващи, имаме две възможности: или предпоставките за това са ни предадени от родителите ни, тоест от първа линия в родословното дърво преди нас, или травмиращо събитие в собствения ни живот го е отключило.

Понякога заекващият е по-силен психически и активно се противопоставя на страха, бори се с него и въпреки него успява да напредва в социалното и професионалното поприще. Този етап е необходим и въпреки че заекването продължава да съществува и

Dafkova, Blagovesta

възпрепятства притежавания го, създава в него самоувереност, решителност, воля, спокойствие, все още придружавани от срам, от противопоставяне на съществуващата реална ситуация с желаната чиста и гладка реч, лееща се свободно, без никакво притеснение и страх.

В друг случай заекващият вече е преминал през периода на страх, безсилие под влиянието на заекването си. След известно време е събрал сили и смелост и е започнал да търси начини да се бори с проблема, започнал е по-малко да крие недостатъка си и да говори повече. Ако заекващият продължи да се стреми към развитие и да се опитва да намери начин да намали въздействието на проблема върху себе си, след период на самонаблюдение и анализ, той стига до корена на речевите блокове, на лицевите мимики, мускулни и дихателни спазми, предизвикани от заекването. А коренът на заекването както вече изяснихме е самият страх.

Животът на заекващия е комбинация от стресове, тежки вътрешни борби, жестоко напрежение и неудовлетвореност. Заекването е проблем с който се сблъсква едва 1% от човешката популация и точно поради ограничените размери на разпространението му той винаги е бил и е пренебрегван.

Обикновено заекващият се предава и старателно избягва всяка ситуация свързана с говорене, като оставя заекването буквално да ръководи живота му. В училище не взема участие, никога не вдига ръка за отговор на въпрос, който много често знае, при изпит смотолевя нещо, като оставя впечатление в преподавателя, че не знае урока си. В пубертета копнее за момичето на своите мечти, но страхът го принуждава да стои настрана от мечтаното присъствие.

Заекването не е нарушение на речта, което не може да се терапевтира, а напротив. За да се овладее нарушението на първо място е необходимо заекващият да преодолее страхът за говорене и да проведе искрен разговор със себе си. Пътят на промяната минава през няколко стъпки: емоционално потискане, емоционално лишение, съпротива, неприемане на себе си ... до стъпката, в която се изгражда самоувереност.

Голяма част от заекващите отказват или пък им е изключително трудно да „приемат себе си“ - „Е, добре, но как така приемане? Аз не искам да заеквам, не искам да приема заекването си!“. Отговорът на тези въпроси се крие в това, че докато не можеш да се приемеш с цялото си заекване, такъв какъвто си, дотогава вината, срама, перфекционизмът, страхът и недоверието от хората и огромното емоционално напрежение ще тровят живота на заекващото лице емоционално, ще блокират социалните, интимни и професионални изяви. Нещо повече, породеното от тях напрежение ще го блокира още повече и заекването ще го мъчи толкова повече, колкото по-силна е борбата против него! Колкото по-силно се бори и го отхвърля, толкова по-здраво то прилепва към Аза.

Поради очакваните множество нарушения на плавността при говор, заекващата личност се стреми да контролира говора си всячески, да избягва моментите на заекване или да мълчи в повечето от ситуациите. Мълчанието води до сформирание на един наистина болезнен емоционален вулкан от неизразени импулси. Заекващият изпитва неистов страх

PSYCHIC STRENGTH AND RELATION TO STUTTERING

от загуба на контрол над нещата и понеже перфекционизмът му постоянно се срива във връзка с говора му, се намира в непрекъсната ситуация на вътрешен конфликт, от която най-често се спасява в поведението на отбягване на речевите ситуации – а това поведение води до експлозивно натрупване на неизразените словесни афекти. Външно погледнато през очите на страничен наблюдател, заекващият човек изглежда нормално, спокоен и може би само до известна степен скован в действията и изявите си. Зад това видимо спокойствие обаче се крие жестокото напрежение, „изяждащо“ отвътре личността на заекващата личност. Напрежение натрупано от неизразения гняв и агресия, които се превръщат в автоагресията на вината, напрежение от потискането на позитивните чувства като радост, сексуалност, спонтанност и игривост, което води до превръщането им в тъжната болка от липсата на споделяне на чувствата и нуждите си.

Заклучение

Развитието на психическата сила не означава да се преследва щастието. Лесно е да се чувстваме психически силни, когато всичко в живота ни върви добре, но понякога се появяват проблеми. Загуба на работа, природно бедствие, болест в семейството или смъртта на любим човек понякога са неизбежни. Когато сме психически силни, се справяме с житейските предизвикателства по-лесно. Предимствата на това да увеличаваме психичната си сила включват:

По-голяма устойчивост на стрес - Психическата сила е полезна в ежедневието, не само по време на криза. Запознаването с повече методи за по-ефективно справяне с проблеми и това може да намали нивото на стрес като цяло. С увеличаване на психическата сила се увеличава и увереността в личността. Поведението съответства на ценностната система, което води до вътрешен мир и равностойност за наистина важно в живота.

Изследванията показват, че заекващите обикновено са с по-висок коефициент на интелигентност от средно статистическия човек, което обаче работи срещу тях, защото ги кара още по-болезнено да преживяват и приемат недостатъка си.

Някои изследователи смятат пък, че схващането за заекването, че е причинено от тревожност е грешно. Например възрастните, които заекват, не заекват, когато говорят сами на себе си. Те също така съобщават, че заекват повече, когато напрежението е високо, когато слушателите са неучтиви или когато говорят по телефона. Но причинно-следствените фактори често са по-сложни, отколкото си мислите. От една страна, наблюдението, че две неща са свързани, като заекване и тревожност, не означава, че едното причинява другото. Изследователите обикновено не знаят коя променлива е първа, заекването или тревожността, нито дали съществуват алтернативни обяснения за връзката. Също така, много фактори обикновено участват в развитието на всяко сложно разстройство на неврологичното развитие. Разграничаването на тези фактори и научаването как са свързани един с друг е изключително предизвикателство и ще отнеме много години изследвания.

Използвана литература

Dafkova, Blagovesta

Симонска М., „Диагностика на заекване в предучилищна възраст“, Благоевград, 2013

Ценова Ц. „Логопедия-описание, диагностика и терапия на КН“, София, 2012

Ainsworth Stanley, Fraser Jane - If Your Child Stutters: A Guide for Parents Paperback – January 1, 1998

<https://www.scientificamerican.com/heres-what-we-know-about-stuttering>

<https://logopedi.bg/stuttering/>

https://www.therapy.bg/inconvenience_fiziolog-zaekvane.html