



Kiedy słowa nie chcą wyjść

Broszura o mutyzmie wybiórczym

dla nastolatków i dorosłych

Prosimy, przeczytaj tę ulotkę, jeśli odzywasz się w pewnych sytuacjach, a w innych nie. Czy czytając poniższe zdania masz wrażenie, że czytasz o sobie?

- czujesz się jak sparaliżowany lub psychicznie zablokowany kiedy próbujesz się odezwać;
- chcesz otrzymać pomoc, żeby móc rozmawiać swobodniej;
- czujesz się swobodniej kiedy nie musisz się odzywać;
- nie wierzysz w to, że możesz mówić bez strachu;
- masz dość ludzi, którzy próbują „pomóc”;
- uważasz, że jest dobrze tak jak jest;
- czujesz się zawiedziony pracą nauczycieli i terapeutów;
- chcesz się dowiedzieć więcej o mutyzmie wybiórczym;

Być może od wielu lat zmagasz się z trudnościami w komunikowaniu się. Mogło to negatywnie wpłynąć na twoje wybory, oceny czy twoją zdolność do kontaktowania się z innymi osobami. Być może desperacko szukasz pomocy lub jesteś gotowy zupełnie się poddać.

Niezależnie od swojego stanu, nie podejmiesz świadomej decyzji o tym, co powinieneś zrobić, jeśli nie zrozumiesz tego, z czym musisz się codziennie zmagać.

Z tej broszury dowiesz się, czym jest mutyzm wybiórczy, (ang. Selective mutism, SM) jak wpływa na twoją psychikę, jak możesz go pokonać i jak możesz zacząć zmieniać swoje życie już od DZIŚ.

Co to jest mutyzm wybiórczy?

Mutyzm wybiórczy to stan, w którym osoby, które mówią swobodnie kiedy są zrelaksowane, w innych sytuacjach blokują się i nie mogą nic powiedzieć, bo na samą myśl, że muszą mówić, paraliżuje je strach. Mogą też doświadczać innych objawów towarzyszących lękowi – przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, uczucie ucisku w klatce piersiowej lub gardle, trudności w oddychaniu lub poczucie totalnej rezygnacji. Bo skoro wiesz, że nie jesteś w stanie się odezwać, to po co w ogóle próbować?

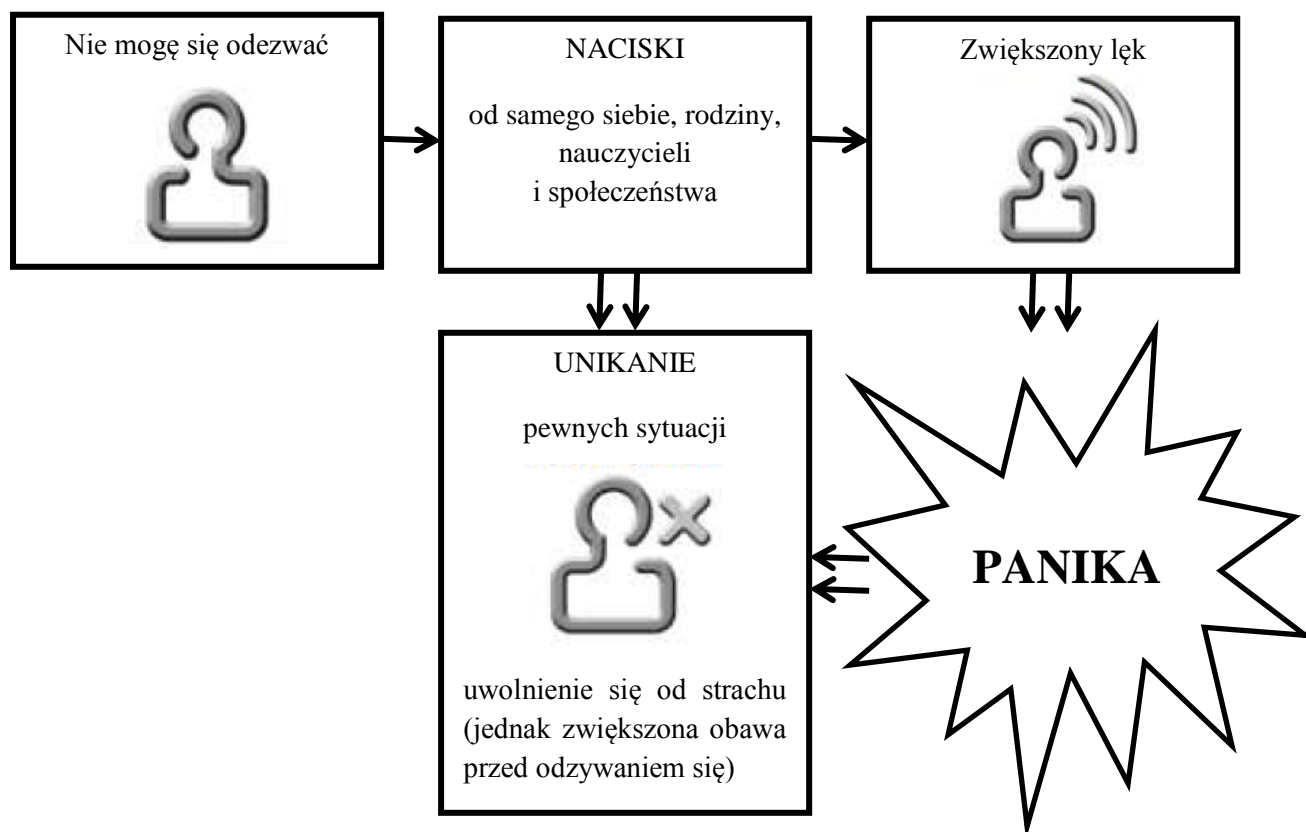
Mutyzm wybiórczy jest często opisywany jako „strach przed mówieniem”.

Bywa pewnie, że na samą myśl o rozmawianiu z określonymi osobami zaczynasz odczuwać lęk lub panikę. Możesz nawet twierdzić, że nie boisz się *mówić*. Możesz bać się tego, że wyjdiesz na głupka, kiedy nie będziesz mógł się odezwać i być przerażony tym, że niewyciśniesz z siebie ani słowa, kiedy będziesz tego potrzebować.

To wszystko jednak sprowadza się do tej samej rzeczy. Mutyzm wybiórczy to zaburzenie lękowe. Osoby z tym zaburzeniem mają fobię i boją się mówić oraz tego, że ktoś je usłyszcy.

Zwykle gdy ktoś ma fobię, to rodzina i inni ludzie bardzo mu współczują i nie zmuszają go do robienia rzeczy, które wzbudzają w nim strach. Może się to wydawać trochę dziwne. Przecież niektóre fobie są dość zaskakujące, np. strach przed guzikami, kocieciami czy bananami. Jednak jesteśmy w stanie zrozumieć, że nie jest to celowe działanie, nie mamy nad tym kontroli (np. gdy odmawiamy wchodzenia na pokład samolotu czy zjedzenia banana). Ci ludzie niezależnie od sytuacji nie są w stanie zmusić się, żeby to zrobić. Nie jest to kwestia wyboru – jeśli mieliby jakikolwiek wybór, wtedy na pewno nie chcieliby mieć jakiegóż głupiej fobii.

Dlatego największym problemem dla ciebie jest fakt, że większość osób nie ma pojęcia o tym czym jest mutyzm – a jest właśnie fobią. I nieświadomie, swoimi działaniami tylko tę fobię *pogłębiają*. Zmuszają cię do mówienia lub sprawiają, że czujesz się źle dlatego, że nie możesz się odezwać (tak jakbyś już nie czuł się z tym dostatecznie niekomfortowo).



Niestety, im dłużej żyjesz z mutyzmem wybiórczym, tym bardziej zagraża on twojemu obrazowi samego siebie. Jesteś inteligentną osobą i wiesz, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Więc skoro nie ma na to innego wytłumaczenia, zaczynasz wierzyć w to, co mówią o tobie inni ludzie: że jesteś nieśmiały, inny, nieuprzejmy, trudny, uparty lub, że nie warto zwracać na ciebie uwagi. To są opinie osób, które *kompletnie nie rozumieją tego, na czym polega twój problem.*

Gdyby znali prawdę, wtedy użyliby innych słów: zdystansowany, przestraszony, zdeterminowany, skupiony na celu, twardy, wytrwały.

Nawet jeśli nie zgodzisz się z tym, co mówią o tobie inni, możesz wymyślić własne powody, aby usprawiedliwić swój strach. Możesz nienawidzić dźwięku swojego głosu, uważać, że nie jesteś dostatecznie bystry lub mało dowcipny podczas rozmowy (przy okazji, warto, żebyś wiedział, że *wiele osób* nie znosi dźwięku własnego głosu i naprawdę *niewiele osób* potrafi myśleć szybko lub spontanicznie rozmawiać, jeśli są wystraszone!).

Zdarza się, że ludzie czują się dotknięci tym, że się do nich nie odzywasz. Część może pomyśleć, że po prostu nie chcesz nimi rozmawiać, nie wiedzą jak do ciebie podejść, boją się, że zrobią coś złe. I dlatego... cię ignorują. To może mieć druzgocący efekt. Jeśli nie jesteś jednym z tych szczęśliwców, którzy zawsze czują się bezpiecznie, otrzymują bezgraniczną miłość od swojej rodziny i akceptację społeczną od swoich przyjaciół, możesz dojść do błędnych wniosków: inni ludzie myślą, że jestem głupi, nieatrakcyjny i trudno mnie lubić.

A najgorsze z tego wszystkiego jest to, że niepotrzebnie dręczy cię poczucie, że powinieneś robić coś lepiej. Ale nikt nie zorganizował dla ciebie czegoś w rodzaju korepetycji z mówienia, więc jak masz się poprawić?! Skąd masz wiedzieć jak nad tym pracować?!

W miarę upływu czasu to wszystko może stać się wielkim ciężarem. Mętlik w głowie, poczucie urazy, winy, wstydu i izolacji. Wszystko to niszczy twoją samoocenę, wzmaga negatywne skojarzenia z komunikacją i zaburza twoje postrzeganie siebie samego i innych.

W skrócie- musiałeś sobie poradzić w życiu z o wiele większą ilością problemów niż większość osób w twoim wieku. Jesteś silniejszy niż myślisz. Nie jesteś niczemu winny. Życie nie zawsze jest sprawiedliwe, a ty miałeś wyjątkowego pecha i nie otrzymałeś wsparcia i zrozumienia, które obecnie otrzymują dzieci z mutyzmem wybiórczym. Jesteś tak wyjątkowy, sympatyczny i wartościowy jak inni. A teraz najważniejsza informacja. Fobie można pokonać! *W każdym wieku!*

Jak zaczynają się fobie?

Pewnie sam doświadczyłeś tego, że niektóre zapachy czy piosenki mogą przywołać różne wspomnienia. Zarówno te dobre jak i te gorsze. Silne uczucia są zwykle połączone z okolicznościami, w których się zdarzyły i podobna sytuacja może wzbudzić te same emocje nawet wiele lat później. Każdy doświadcza tego inaczej. W przypadku mutyzmu wybiórczego, mogła to być sytuacja z twojego dzieciństwa, kiedy uczucie wielkiego strachu, rozpacz czy paniki było powiązane z przymusem powiedzenia czegoś, np. bardzo potrzebowałeś bliskości swoich rodziców, a obca osoba próbowała cię uspokoić. Albo nauczyciel na ciebie nakrzyczał. Być może byłeś wtedy za mały, żeby w takiej sytuacji odpowiedzieć, a być może czułeś się zbyt obciążony czy przerażony, żeby się odezwać (zamarłeś ze strachu). Od tej pory, na wspomnienie tamtych sytuacji twoje lęki wracały. Kiedy ktoś próbował z tobą porozmawiać, nie byłeś w stanie się odezwać. Nawet jeśli te uczucia dotyczą *przeszłości*, to osoby dotknięte fobiami odczuwają *obecną* sytuację jako wielkie zagrożenie i robią wszystko co w ich mocy, żeby jeszcze raz nie przeżywać doświadczeń z dzieciństwa. Możesz na przykład założyć, że jeśli będziesz w domu cały dzień i nigdy nie będziesz odbierać telefonu, to wtedy uchronisz się przed zagrożeniem. To jest najwyższa ceną jaką musisz zapłacić. Przez zwykłego pecha i podświadome powiązanie pewnych zdarzeń z negatywnymi emocjami, pojawił się mutyzm wybiórczy, który sprawił, że twój głos został w tobie uwięziony.

Kluczem do twojej wolności...

... będzie zrozumienie (albo chociaż próba), jak pracuje twój mózg.

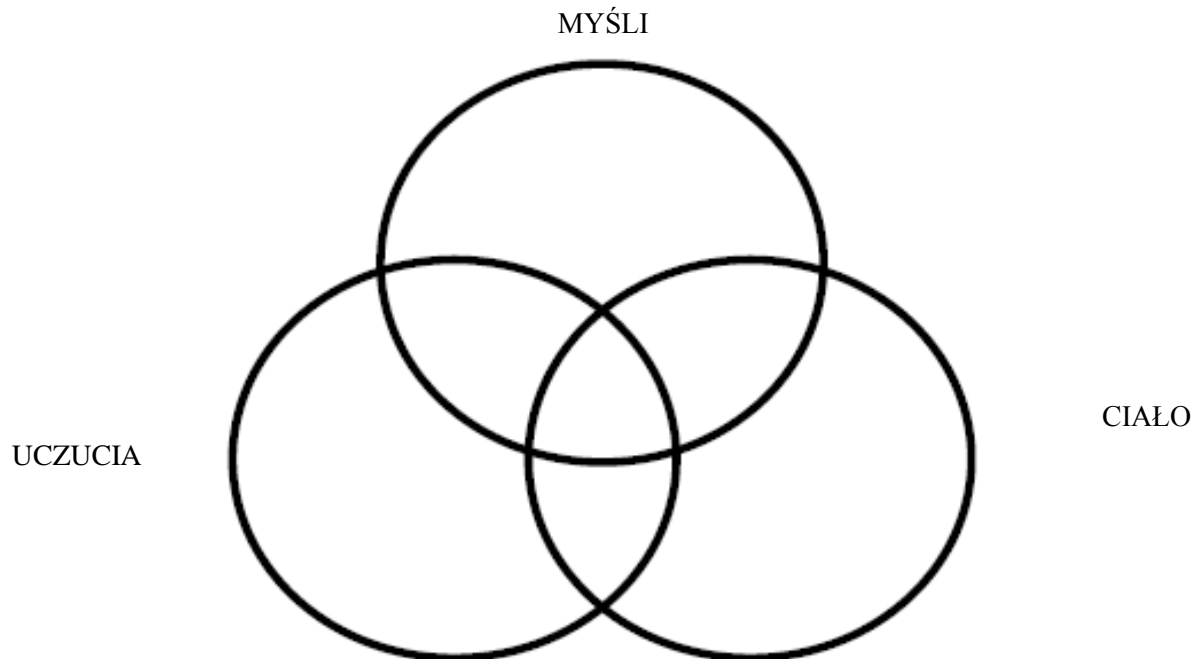


Ciało migdałowe kontroluje nasze automatyczne reakcje na strach. Ma za zadanie ochraniać nas i ostrzegać. Przygotowuje nasze ciała do radzenia sobie z zagrożeniem uwalniając hormony stresu, które powodują reakcje fizyczne organizmu, takie jak przyspieszone bicie serca, szybki, płytki oddech, napływ krwi do rąk i nóg, pocenie się i napięcie mięśni. Dzięki niemu odsuwasz rękę od ognia albo uciekasz przed kimś, kto cię goni i chce ci zrobić coś złego.

Układ limbiczny interpretuje zmiany fizyczne i chemiczne w naszym ciele i definiuje je jako *emocje* czy *uczucia*.

Kora czołowa to miejsce, gdzie ma miejsce racjonalne, świadome *myślenie*. Jednym z efektów stresu jest „blokada mózgu”. Niemożliwe jest wtedy racjonalne myślenie. W głowie mamy pustkę.

Te trzy obszary mózgu są ze sobą połączone i wpływają na siebie, a my nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Czasem bardzo trudno jest oddzielić od siebie myśli, uczucia i fizyczne odczucia, aby dowiedzieć się co jest prawdziwe, a co jest złudzeniem.



Na przykład wasze serce bije jak szalone i czujecie się zdenerwowani lub zaniepokojeni, ale może to być wynik działania napoju energetycznego nikotyny lub innych używek, które zwiększają puls, a nie faktycznego stresu. Albo możecie być dobrzy w prowadzeniu samochodu, ale tak bardzo się boicie tego, co inni o was powiedzą, jeśli nie zdacie egzaminu, że nie jesteście w stanie nawet wrzucić biegu – takie myśli wcale nie pomagają i mogą stać się przyczyną porażki!

W przypadku mutyzmu wybiórczego, przekonanie, że nie jesteście w stanie odezwać się do niektórych osób, sprawia, że ciało migdałowe przechodzi do reakcji walka-ucieczka-znieruchomienie (ang. fight-flight-freezereaction) –twoje ciało wchodzi na najwyższe obroty i czujecie się tak, jakbyście byli w wielkim niebezpieczeństwie. To bardzo nieprzyjemne uczucie. Masz trzy możliwości: atakować (bywa, że paradoksalnie jest to agresja skierowana w stronę najbliższych!), uciekać (nic dziwnego, że robisz wszystko, co w twojej mocy, żeby się tak nie czuć), lub znieruchomieć. Twoje ciało sztywnieje, gardło zaciska się, a ty zamierasz w bezruchu.

Twoje uczucia są PRAWDZIWE, ale zagrożenie jest WYMYŚLONE. To nie znaczy, że zwariowałeś. Tak właśnie działają fobie.

Jak „wyłączyć” ciało migdałowe...

Każdy, kto wyleczył się z fobii wie, że jeśli już uda się zapanować nad strachem to mamy wrażenie, jakby coś nas nagle uniosło do góry. Jesteś wolny, a to co powodowało nieprzyjemne uczucia nie ma już na ciebie wpływu. Jest wiele sposobów, żeby to osiągnąć:

- **Stopniowa ekspozycja.** Zmagając się ze swoim strachem i stosując metodę małych, *znośnych kroków*, część mózgu odpowiedzialna za automatyczne reakcje nauczy się poprzez

wielokrotne doświadczanie czegoś, że nie ma powodu, żeby podnosić alarm. Ty planujesz te kroki i kontrolujesz sytuację.

- **Nowypoczątek.** Jeśli połączysz swój strach z określonymi osobami (np. osobami z twojej starej szkoły czy pracy), a nie z ludźmi w ogóle, to będziesz mógł się poczuć lepiej wśród nieznanomych i odnaleźć się w nowym środowisku, gdzie nikt nie zna twojej historii.
- **Całkowite rozluźnienie.** Nie można czuć się zestresowanym i zrelaksowanym jednocześnie. Więc jeśli zajmiesz się przyjemnymi czynnościami, które przynoszą ci ulgę i wymagają koncentracji, to będzie mniej prawdopodobne, że zawładną tobą negatywne myśli. Twoje ciało się zrelaksuje, będziesz oddychał głębiej, będziesz się śmiać, powiesz coś nie zastanawiając się nad tym. Kiedy to się stanie postaraj się zachować spokój, kontroluj sytuację, pozwól słowom płynąć z twoich ust... Powiedz sobie, że czujesz się bezpiecznie, nawet jeśli coś mówisz.

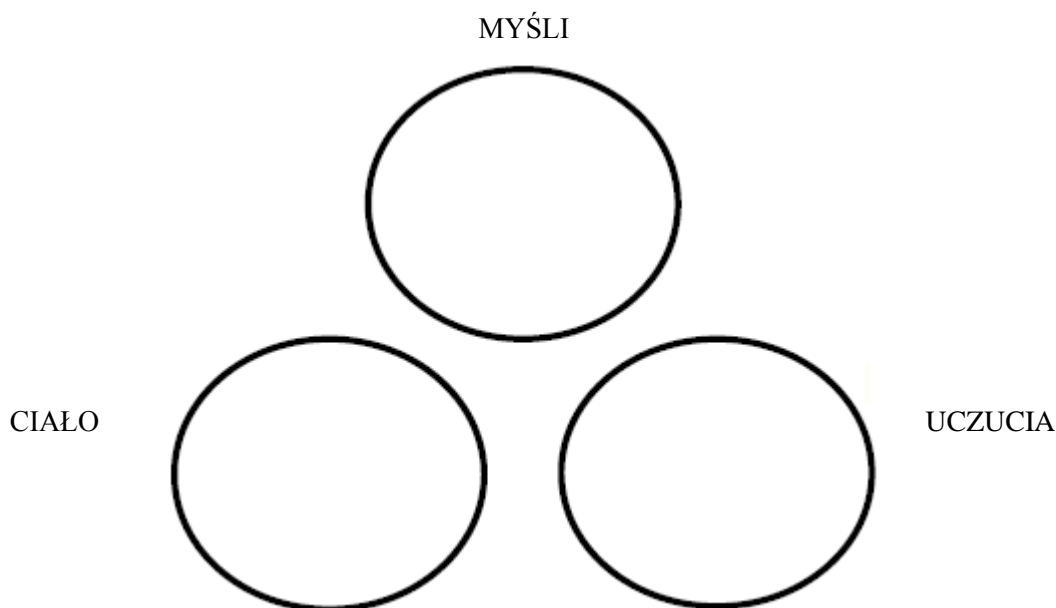
Co jeszcze pomoże?

Możemy połączyć MYŚLI, CIAŁO i UCZUCIA w taki sposób, żeby działały na naszą korzyść:

- Kiedy się uśmiechasz, nawet jeśli udajesz, twój mózg uwalnia endorfiny, które sprawiają, że ty i osoby w twoim otoczeniu czują się lepiej. Rób to często!
- Spięcie powoduje strach, więc często sprawdzaj, czy twoje ciało nie jest spięte i sztywne. Spróbuj przestać spinać mięśnie, rozluźnij się, zrelaksuj...
- Wolne, głębokie, uspokajające oddechy zwolnią twój puls i sprawią, że będziesz spokojniejszy (spróbuj tego na fotelu dentystycznym!).
- Ćwicz, odżywiaj się zdrowo i śpij wystarczająco długo.
- Przypominaj sobie pozytywne sytuacje i emocje, kiedy czuleś się szczęśliwy, dumny lub silny. Pomyśl o nich przez parę minut, a wtedy sprawy, które zwykle cię martwią staną się mniej ważne.
- Zachowuj się i *wyglądaj* jak ktoś pewny siebie, a wtedy zaczniesz *czuć* się pewny siebie. To działa tylko w tym kierunku!
- Uznaj, że negatywne doświadczenia z mówieniem są wspomnieniami i przekonaniem z *przeszłości*. Należą one do małego dziecka, którym kiedyś byłeś a nie do starszego, młodego człowieka, którym teraz jesteś.
- Jeśli tylko możesz, nuć sobie coś cicho trzymając usta zamknięte – pocuj vibracje w twoim gardle, które oznaczają, że twoje struny głosowe są zrelaksowane. Jeśli czujesz, że twoje gardło jest zaciśnięte, rozluźnij je wydechem, któremu towarzyszy nucenie. Nuć uwalniasz swój głos (można też mrużyć bo wtedy łatwiej jest wystartować z mówieniem, a struny głosowe nie są ściśnięte).

Najważniejsza zmiana, którą możesz zrobić już DZIŚ

Nie spiesz się, przeczytaj tę broszurkę jeszcze raz, jeśli chcesz, potem użyj świadomej części swojego mózgu i zacznij oddzielać i kontrolować automatyczny cykl myśli, doznań i uczuć:



- Zamiast koncentrować się na emocjach związanych ze strachem czy paniką, wsłuchaj się w swoje ciało i zauważ, co się *dzieje* np. „Moje serce bije jak szalone, moje ramiona są podniesione i spięte, moja klatka piersiowa jest sztywna, mięśnie mojego gardła się zaciskają, wstrzymuję oddech.”
- Powiedz sobie, że twoje ciało dostarcza ci niemiłych doznań fizycznych, ale możesz sobie z tym poradzić – one nie były spowodowane prawdziwym zagrożeniem. Te doznania ustąpią, jeśli będziesz oddychał wolno i głęboko i powtarzał sobie „To minie, mój strach jest nieuzasadniony”.
- Zdaj sobie sprawę z bezużytecznych myśli. Czy są prawdziwe? Czy być może powstały na skutek niedokładnych informacji i podświadomych powiązań? Nie zrobiłeś nic złego, masz tyle samo dobrych cech i talentów jak inne osoby, nie ma nic złego w robieniu błędów, ludzi bardziej interesuje ich własne życie i problemy niż twoje obawy.

Oczywiście nie jest łatwo wprowadzić którąkolwiek ze zmian opisanych w tej broszurze bez wsparcia innych osób, zajmie to także trochę czasu. Ale już sama *wiara* w to, że są one możliwe jest najlepszym punktem wyjścia. Znalezienie przyjaciela, krewnego czy profesjonalisty, który pomoże ci z kolejnymi etapami, jest następnym ważnym krokiem...

Niech przeczytają tę broszurę – wtedy nie będziesz musiał im tego wszystkiego tłumaczyć.

Dodatkowa lektura:

The Selective Mutism Resource Manual, Maggie Johnson and Alison Wintgens, Speechmark Publishing, Milton Keynes

First Steps Out of Anxiety, dr Kate Middleton, Lion Books, Oxford

Szczególne podziękowania dla Lizzie Helps i Matta Thompsona za ich twórczość artystyczną.

Opublikowane za zgodą © The Selective Mutism Resource Manual (Speechmark), Johnson and Wintgens, przewidywany czas publikacji maj 2016