

迷思・想法・坦誠對話

Myths. Beliefs. Straight Talk. (給口吃的青少年)

口吃最令人困擾的其中一點，是它是一種變化不定的障礙。換言之，你有時可能口吃得頗厲害，有時卻幾乎不會。正因為口吃如此多變和複雜，它經常被人誤解，也令許多人相信了關於口吃的種種迷思。這本小冊子會探討一些常見的迷思，並以坦誠的態度「破解」它們。

「我必須說話不口吃。」

有些口吃人士或許覺得，自己對父母、家人、朋友，甚至陌生人都有一種義務，就是要說話不口吃。這種想法的根源，是我們（口吃人士）覺得自己有缺陷，是別人的負擔。但事實上，這種想法並不成立。作為口吃人士，我們有自己的聲音，而我們的聲音值得被聆聽。我們固然有盡量有效溝通的社會責任，但聆聽我們的人，同樣有尊重我們言論自由權利的社會責任。

「我不應該談論口吃。」

對口吃感到羞恥是很正常的。但與適當的人談論口吃，只會令情況變好，而不是變差。你可能會很驚訝，原來有這麼多人願意聆聽、願意幫忙。可以先從一位你信任的人開始，例如父母、兄弟姊妹、學校老師或朋友。你也可以透過聯絡本地的支援小組，或參與網上支援論壇，認識其他口吃人士。你還可以請你的言語治療師安排一些小組治療，讓你與其他口吃人士一起練習。

「口吃會拖累我的人生。」

口吃人士和其他人一樣聰明、一樣有能力。歷史上有許多非常聰明、才華洋溢而又成功的口吃人士，包括：英王喬治六世（King George VI）、英國首相邱吉爾（Winston Churchill）、物理學家愛因斯坦（Albert Einstein）、科學家達爾文（Charles Darwin）、女演員 Marilyn Monroe、芝加哥公牛隊傳奇球星 Bob Love、著名動物學家及動物權益倡導者 Alan Rabinowitz、副總統 Joseph Biden、女演員 Nicole Kidman 及 Emily Blunt、職業高爾夫球手 Tiger Woods、演員兼「黑武士（Darth Vader）」配音員 James Earl Jones、演員 Bruce Willis、電視主持人 Mike Rowe、流行歌手 Marc Anthony、企業家 Jack Welch、全國新聞記者 Byron Pitts、美式足球（NFL）跑衛 Darren Sproles、世界知名電視記者 John Stossel、奧斯卡及格林美獎得主 Carly Simon、音樂人 Kendrick Lamar、NBA 球星 Kenyon Martin、職業高爾夫球手 Sophie Gustafson、國會議員 Frank Wolf、NBA 名人堂成員兼 NBC Sports 評述員 Bill Walton、鄉村音樂歌手 Mel Tillis、著名演員 Eric Roberts、美國職棒大聯盟球員 Johnny Damon、《美國偶像》（American Idol）參賽者 Lazaro Arbos，以及許多其他人。

「我終會擺脫口吃。」

許多口吃的青少年和成年人，都希望或相信自己有一天會不再口吃。有些人否認口吃會構成問題，甚至否認自己有口吃；也有些人太希望口吃消失，以致漸漸相信它真的可能會消失。例如，有人問一位口吃的九年級學生，打算怎樣應付大學時的口吃，這位年輕人回答：「我在大學不會口吃。」這種想法可能源於否認或期望等原因。

大部分能夠從口吃中康復的人，都是在幼年時期康復的。口吃通常在兩歲左右開始，所以如果它會自然消失，通常會在六個月至一年內消失。如果你到了青少年時期仍然口吃，那麼你很可能在成年後也會繼續口吃。好消息是，要有效地管理口吃，其實有很多方法和選擇。然而，若因為否認、期望，或相信口吃會「自己消失」而一直逃避面對，往往只會令問題惡化，而不是好轉。

「我是孤單的。」

許多口吃人士在成長過程中，都感到孤單和被孤立。在你人生的這個階段，你或許是身邊唯一一個有明顯（外顯）口吃的人；又或者，你把自己隱性的口吃隱藏得相當好。但試圖向全世界隱瞞自己的口吃，可能會操控你生活的每一個層面。你的朋友、老師或父母，或許不太自在談論口吃，你自己或許也是如此。你可能覺得口吃是羞恥的，應該保守秘密。但你並不孤單。大部分專家都同意，全球接近百分之一的人口有口吃。這代表美國大約有 300 萬人口吃，而全球大約有 7,000 萬人口吃。

「我口吃是因為我緊張。」

雖然焦慮並不是口吃的成因，但焦慮有時會令我們口吃得更嚴重，例如在講電話或在人群面前說話等有壓力的情況下。口吃有一個令人沮喪的現實：當我們愈想減少口吃，往往反而口吃得多；而當我們不再害怕口吃時，反而往往口吃得更少。

「口吃是我的錯。」

雖然我們未必知道口吃的確切成因，但有兩件事是可以肯定的：口吃不是你的錯，也不是你父母的錯。口吃是一種生理及神經上的狀況。因此，口吃並不像傷風感冒那樣會傳染，也不是管教不善、童年壓力或創傷事件所造成的。沒有人選擇口吃，也沒有人應該受到責備。

「我只是不夠努力。」

正如口吃本身變化不定，我們用來管理口吃的說話策略和工具，也同樣變化不定。有些日子，無論我們多麼努力，這些說話技巧就是不太管用。事實上，有時候口吃反而比使用說話策略更輕鬆。有些人——包括親戚，甚至一些出於好意但觀念有誤的言語治療師——認為既然你有時能夠控制口吃，你就應該時時刻刻都能控制。這個迷思既不合理，也絕對不真實。如果有人要求或期望你「百分之百流暢」，你大可回敬對方：那他/她打籃球罰球時，也應該從此一球都不失手！

「我需要隱藏我的口吃。」

你有沒有試過在課堂上舉手，或走到快餐店的櫃檯前，卻臨時改變了自己原本想說的話？你有沒有試過因為裝病而不上學，或拒絕接電話，只為了不用開口說話？如果你做過這些事，那只是你面對極困難處境時的正常反應。舉個例子，本小冊子其中一位作者在大學一年級時，被問到：「你來自哪裡？」為了避免在 Wilmington 的 w 音，或 Delaware 的 d 音上口吃，他回答：「我忘了。」在那一刻，彷彿甚麼都好過口吃。但事實是，失去自尊的羞恥，遠比口吃的羞恥更難受。在你想說的時候，說出你想說的話，才是最重要的。口吃，永遠是被允許的。

關於口吃的迷思

迷思：口吃與智力有關。

事實：口吃與智力之間並沒有任何關連。

迷思：緊張會導致口吃。

事實：緊張並不會導致口吃。我們也不應假設口吃人士特別容易緊張、恐懼、焦慮或害羞。他/她們與不口吃的人一樣，同樣擁有各種不同的性格特質。

迷思：口吃可以透過模仿，或聽別人口吃而「傳染」得到。

事實：口吃是不會「傳染」的。雖然沒有人確切知道口吃的成因，但近期研究顯示，家族遺傳（基因）、神經肌肉的發展，以及孩子的成長環境（包括家庭互動）都與口吃的出現有關。

迷思：叫人「說話前先深呼吸」或「先想清楚要說甚麼」會有幫助。

事實：這類建議只會令當事人更加在意自己的說話，反而使口吃惡化。更有幫助的做法，是耐心聆聽，並由你自己示範緩慢而清晰的說話方式。

迷思：壓力會導致口吃。

事實：正如上文所述，口吃涉及許多複雜的因素。壓力並非成因，但確實會加劇口吃。

資料來源：美國口吃基金會（The Stuttering Foundation of America）。

翻譯：Samuel Lam, 林傑郎, Class of 2027, Thomas Jefferson High School for Science & Technology