

"Si yo practicara más, tartamudearía menos".⁽¹⁾

Autora: Judith Eckardt ⁽²⁾
Arizona, EE.UU.

¿Cuántas veces ha escuchado esto de un adulto o un adolescente que tartamudea? ¿Cuántas veces ha pensado en esto cuando usted trabaja con un adulto o adolescente que tartamudea? Esta afirmación parece venir más a menudo a partir de tartamudos que han tenido alguna o incluso mucha terapia del habla.

Para la mayor parte de los tartamudos, su terapia del habla se ha centrado en la obtención de la fluidez y/o modificación de ella. Su terapia sólo se ha centrado en los aspectos mecánicos del habla; o como diría Sheehan, en trabajar sólo, "la punta del iceberg".

¿Por qué? Debido a que este tipo de terapia es la forma más fácil de crear fluidez y el resultado es un menor tartamudeo.

¿Si se tartamudea menos, es que la terapia ha tenido éxito? La respuesta es NO, NO y NO!!! Lo único que esto significa es que hay un porcentaje menor de tartamudez cuando ella se mide en un punto específico en el tiempo. En este recuento, no existe una medida de lo que el tartamudo siente, sus miedos, sus evitaciones y su vergüenza producto de su tartamudez.

Hasta que nosotros, como patólogos del habla, no ayudemos a la persona que tartamudea a reducir sus temores, evitaciones y la vergüenza que le causa la tartamudez, el que su porcentaje de tartamudez baje, no significará nada como indicador de éxito. Debido a que, cuando el tartamudo sale de la sesión de terapia en la que ha practicado las técnicas de moldeamiento de la fluidez y/o modificación y regresa a su vida cotidiana (en casa, en el trabajo, la escuela o su la comunidad) las probabilidades de que él no tendrá sus mejores niveles de fluidez son muy altas. Sus miedos y aversiones son demasiado grandes y no va a ser capaz de utilizar las herramientas de voz mecánica que se le han enseñado. El tartamudo volverá a su viejo patrón de tartamudeo, porque tiene hábitos aprendidos muy fuertes. En el pasado, los comportamientos secundarios, cuando eran nuevos, le ayudaron a superar su tartamudez. Este retroceso en la fluidez lograda no hará sino aumentar sus miedos, aversiones y vergüenza que le generan su tartamudez y el creer que "si yo practicara más, tartamudearía menos" se mantendrá.

¿Qué podemos hacer como terapeutas para que el tartamudo rompa ese ciclo de "practicar más es igual a tartamudear menos"? Con nuestra ayuda como profesionales, el tartamudo debe comenzar a sentirse responsable de su propio comportamiento y tiene que darse cuenta de que el cambio se producirá en pequeños pasos. Él tiene que empezar a trabajar sobre sus miedos y aversiones de una manera sistemática y tratar de reducir la

¹ Trabajo presentado en la Decimoquinta Conferencia Online sobre tartamudez "Una voz, algo que decir".
1 al 22 de octubre de 2012.

Tomado de: <http://www.mnsu.edu/comdis/isad16/isadcon16.html> Traducción libre

"vergüenza que le produce su tartamudez". Básicamente, él tiene que trabajar en la parte del "iceberg" que está bajo el agua".

- En primer lugar, necesita que le digan una y otra vez: "Usted no es culpable de tartamudear, esto es algo que simplemente le sucede. Nadie es culpable de su tartamudez. Usted debe tratar de aceptar que la tartamudez es algo que simplemente le sucede. A Usted no le tiene que gustar tartamudear, pero necesita aceptarlo como algo que está presente cuando Ud. habla".
- En segundo lugar, el tartamudo necesita "anunciar" que tartamudea, decirle a todo el mundo que tartamudea, pues su interlocutor, de todas maneras, lo va a saber. Ríete de ti mismo. Pon tu tartamudez en tu correo de voz. Haz bromas acerca de tu tartamudez.
- En tercer lugar, empieza a eliminar las conductas de evitación de una manera sistemática. Los cambios ocurren en pequeños pasos, por lo tanto es necesario hacer pequeñas tareas tales como: hacer llamadas por teléfono, pedir lo que se desee en un restaurante, tratar de no cambiar las palabras; básicamente, dejar que su tartamudez se asome. Decirse a sí mismo "Está bien que tartamudee". "No me voy a morir a sí tartamudeo".
- En cuarto lugar, trabaje el contacto visual con su interlocutor y conviértase en un comunicador más eficaz. Haga este tipo de cosas una y otra vez para que así, estas pequeñas tareas se hagan cada vez más fáciles.
- En quinto lugar, mida el éxito por la consecución de pequeños logros y cambios y dese una recompensa especial cada vez que enfrenta una situación difícil de habla y enfrenta el miedo que la situación le produce. Comparta sus éxitos y fracasos con su logopeda y utilícelos como una medida del cambio y éxito que se está produciendo.

Cuando Usted como tartamudo, empieza a desarrollar la "aceptación emocional de su tartamudez", comienza a anunciar que tartamudea, a tener menos temores y comportamientos de evitación, y mejora su contacto con los ojos, algo mágico sucede. Su fluidez mejora, sus comportamientos secundarios se reducen considerablemente y comienza a ser un mejor comunicador. Sí, todavía tartamudeará, pero ahora estará dispuesto a decir "lo que quiere, cuando quiere y donde quiere" con un poco de tartamudeo. Es así como las herramientas de mejora de la fluidez pueden ser enseñadas por un patólogo del habla. Estas herramientas pueden incluir habla lenta y el uso de prolongaciones (inicios fáciles), ligeros contactos y cancelaciones. Lo más importante, no se olvide, es el uso del tartamudeo voluntario. Siempre es bueno mantener la publicidad y el uso de la tartamudez voluntaria, incluso si la persona no lo necesita. Sus herramientas de habla estarán listas cuando quiera usarlas.

Debido a que la tartamudez es un trastorno cíclico que crece y disminuye, cuando aparece más fuertemente, tal vez el tartamudo no dirá más: "Si yo practico más, tartamudearé menos". Por el contrario, él se tomara el tiempo para examinar lo que está pasando en su vida para que su tartamudez aumente, planifique lo que puede hacer para modificar eso y evitará caer en el uso de conductas de evitación para hacer frente a su tartamudez. A toda costa, tiene que "evitar la evitación" y "hacerlo aunque se sienta miedo" en su comunicación diaria en casa, en el trabajo o en la escuela y en su comunidad. Con el

tiempo, su discurso se volverá más fluido y sus herramientas de habla funcionarán mejor. El ciclo se repetirá una y otra vez, pero eso es algo que simplemente sucede.

La vida está llena de cambios y desafíos y la tartamudez se produce cada vez menos a medida que avanza por la vida. Aprender a esperar estos ciclos es de gran ayuda y defensa para la persona que tartamudea. Siempre recuerde EVITAR LA EVITACIÓN, es lo más importante para la persona que tartamudea y para el patólogo del habla que trabaja con ella. Esto le permitirá moverse a través de los ciclos de la tartamudez, más o menos, y su tartamudez no se convertirá en un monstruo fuera de control que debe ser temido y evitado.



(2) Sobre la autora : Judith Eckardt es Patóloga del Habla y Lenguaje en Arizona y es reconocida como especialista en ASHA (American Speech-Language-Hearing Association). De 1999 a 2004, se desempeñó como supervisora clínica en la Eastern Washington University del “Programa de Gestión Exitosa de la Tartamudez”. Es una gran colaboradora de los Programas de Autoayuda de la International Stuttering Association (ISA). Es tartamuda y fundadora de la National Stuttering Association (NSA) en Chicago. Actualmente trabaja en la NSA de Tucson (Arizona).