

## **EL PRIMER PASO EN EL CAMINO (por Félix Romo)**

Es muy difícil dar el primer paso, es decir, dar ese paso para hacer algo con la tartamudez. Durante mucho tiempo el tartamudo la ha intentado ocultar y ahora dar un paso para empezar a mejorar o superar en cierta medida la tartamudez es muy, muy difícil. El presente texto pretende dar una idea de cómo buscar y empezar ese primer paso. Antes bien, debo decir, que yo no soy ningún titulado en el tema, sino, otro tartamudo que ha intentado documentarse, y ahora con un pequeño camino recorrido y la experiencia de haber caminado, animar a otros tartamudos que quieren dar ese pequeño gran paso.

El tartamudo que no encuentra un camino, se está siempre auto-evaluando. No sabe dónde está su sitio en la maraña de relaciones sociales. Está en una continua alerta, escaneando posibles situaciones de peligro y buscando como evitarlas, y si no puede evitarlas busca la forma de superar ese peligro a base de usar todo un repertorio de conductas que en algún momento del pasado le fueron útiles. El tartamudo en esta situación, de no encontrar su camino, lo único que sabe hacer con su tartamudez es ocultarla como sea. De esta manera le surgen una multitud de emociones negativas. También sabe que usando una serie de “trucos”, ha evitado el tartamudeo, pero no siempre le funcionan. El tartamudo se ve impotente ante el hecho de afrontar su tartamudez, es un muro de cemento y el tartamudo solo cuenta con sus uñas para derribarlo. El tartamudo ve su tartamudez como una bestia que le agarra y se hace con el control de su boca y de su cuerpo. Y el no puede hacer nada, sabe que está ahí, y no sabe que hacer para dominarlo. Solo lo intenta evitar. Con tanta evitación, es normal que toda una serie de creencias, condicionadas por la tartamudez, se vayan incrustando en la mente del tartamudo. Y refuerce esa conducta de evitación para situaciones futuras. El tartamudo evita relaciones sociales que si no fuera tartamudo no las evitaría. Las evita por que sabe que va a aparecer su tartamudez y no sabe como enfrentarse a ella, aparte de evitar el posible rechazo social. Entonces lo único que hace con su tartamudez es ocultarla, o mejor dicho, la intenta ocultar.

El tartamudo se forma sus creencias fundamentadas en lo que él cree que piensan los demás de él. Por eso, en cada situación, sus creencias se refuerzan por su auto-evaluación, y de lo que supone que han evaluado los demás. El tartamudo quiere saltar de la tartamudez a la fluidez, y esto, es como escalar el Everest de un salto. Es como si los hermanos Wright, padres de la aviación moderna, intentarían construir un avión a reacción. El tartamudo busca la fluidez en todas las situaciones, y como es normal, en la mayoría de los casos fracasa. Entonces no piensa en como puede superar la anterior situación, espera a que haya otra situación para poder evaluarse, “¿he sido fluido?”. Sus planteamientos son muy absolutos, “he tartamudeado o he sido fluido”. Como antes he comentado, es como dar un salto de unos 8.000 metros.

Hasta que un buen día, el tartamudo se planta, y decide hacer algo para afrontar el problema. Se plantea dar el primer paso, y hacer algo con su tartamudez. Ha llegado a un punto en el cual, ya no puede soportar la idea de estar siempre escondiendo su tartamudez, y vivir siempre estando alerta de los peligros de la selva comunicativa. Y en este plante, es cuando se pregunta, “¿qué puedo hacer?”. Lo normal sería solicitar ayuda profesional y que le guiase en los primeros pasos. Al igual que los bebés cuando aprenden a caminar, que son ayudados de sus padres o de la misma manera que aprendemos a montar en bicicleta. Aquí se marcará el camino a seguir.

Pero, ¿cómo se da el primer paso?. El primer paso lo tienes que dar tú, y los siguientes también. Te pueden ayudar o no, pero quien da los pasos eres tú. Tú eres el responsable de hacer ‘algo’ por tu tartamudez. Por eso, una fuente de energía para dar estos pasos es la motivación. En cada paso que des, debes encontrar algo que te motive para el siguiente paso. Por ejemplo, solamente el hecho de dar un paso, ya es una fuente de motivación. No se pretende alcanzar la fluidez de un salto de 8.000 metros, lo que hay que pretender es planificar la escala. El salto de 8.000 metros(meta), lo dividiremos en pequeños saltos de 1 metro (sub-metas). Cada sub-meta tendrá unos objetivos, los cuales una vez alcanzados, nos servirán para alcanzar otros objetivos más cercanos a la meta. Las sub-metas a las que me refiero, son las sub-metas de las distintas terapias que hay. ¿Las principales? Reforzamiento de la Fluidez y Modificación del Tartamudeo. Cada una tiene sus métodos y otros métodos son compartidos por ambos. Es muy posible que para un tartamudo tenga que estar siempre, durante toda su vida, en terapia, siguiendo el camino.

El tartamudo que ha dado el primer paso, que ha alcanzado la primera sub-meta, vuelve la cabeza y ve que ha avanzado, poco... pero ha avanzado. Esto le permite ver que puede avanzar, y que poco a poco moldeará su tartamudez, al igual que las grandes y rocosas montañas son moldeadas por la erosión. Este camino no es fácil, nadie ha dicho que sea fácil, pero posible si es. Tampoco es un camino corto, es un camino que puede, y seguramente, dure toda la vida. Esto nos lleva a que siguiendo el camino, nos irá cambiando la actitud ante la vida. Se nos irá diluyendo las viejas creencias sobre nosotros mismos, por otras nuevas creencias menos condicionadas por la tartamudez. En algún momento nos saldremos del camino, pero lo sabremos reconocer, y volveremos a él. Para saber si nos hemos desviado del camino, habrá que leer sobre tartamudez, es lo que llaman algunos autores ‘biblioterapia’. A más conocimiento sobre un miedo, el miedo disminuye, y la persona se vuelve más analítica. Este nuevo conocimiento le servirá al tartamudo para establecer nuevas sub-metas, dividir una sub-metas difícil en otras sub-metas ordenadas de menor a mayor dificultad, idear formas o métodos prácticos para conseguir esas sub-metas, saber cuando las ha superado para pasar a otra sub-meta. La consecución de cada una de las sub-metas, le servirá como fuente de motivación para lograr otras sub-metas superiores.

Ahora, pues, es el momento de concretar que sub-metas habrá que lograr, hasta alcanzar la meta final. Y cada sub-meta depende de la terapia a seguir. ¿Pero estos pasos como se materializan en la vida real?. Cada paso, puede ser

una sub-meta o pequeño conjunto de sub-metas. El orden en el cual se alcanzan puede ser distinto a cada tartamudo. Enseñar el primer paso puede ser muy difícil; es como intentar enseñarle una estrella en una noche nublada completamente. Por eso el objetivo del primer paso, es intentar ver al tartamudo que se puede cambiar (ver una estrella en una noche nublada) y hay una gran variedad de formas a elegir. Entonces, una primera sub-meta podría ser, fijarse en como hablan los fluidos. Se puede realizar en cualquier parte, en el autobús, en el trabajo, andando por la calle... (nuestro laboratorio está las 24h del día, 365 días del año, a nuestra disposición) ahora vamos a pasar de los observados a los observadores. Nos daremos cuenta que la mayoría de la gente tiene sus pequeñas disfluencias y no se sobrecargan emocionalmente. También nos daremos cuenta que no todos los fluidos hablan a la misma velocidad, ni tienen el mismo tono, ni articulan o vocalizan de la misma forma. A medida que se vaya fijando el tartamudo, verá el habla más analíticamente, ira catalogando formas de habla (tono, velocidad, articulación, numero de pausas...). De esta manera tenderá a catalogar su manera de hablar cuando es fluido y a reconocer mejor sus disfluencias, que le permitirá, más adelante, identificar y analizar sus eventos de tartamudeo y sus conductas asociadas. Una segunda sub-meta, podría ser, centrarnos en una situación diaria o semanal y además temida. Por ejemplo, al pedir el café después de comer, o pedir una bebida en un bar, o comprar el pan en la tienda. Vamos a seleccionar 'pedir en un bar', supongamos que siempre decimos "*Un bacardi cinco años con coca-cola.*", y nos bloqueamos siempre en la 'b' de bacardi y en la 'c' de coca-cola. Estando en casa, podemos reproducir, 20 veces como mínimo, una copia lo más exacta posible de cómo lo hemos dicho en el bar, y acto seguido repetir la frase de cómo sería pronunciada normalmente. De esta manera, vamos alternando la forma de decir la frase, una vez tartamudeando y la siguiente fluido. Siendo muy conscientes de las diferencias que hay entre una forma y otra. ¿Qué diferencias hay? ¿Cómo notas que son diferentes?. Hacer esto lleva aproximadamente 10 minutos. La idea sería hacer esto todos los días. Luego, estando en la barra de un bar, te puedes imaginar que se lo estás diciendo al camarero, de manera tartamudeada y fluida, hasta que un día, entres a un bar y te pregunten: "¿que quieres?", y le digas "un bacardi cinco años con coca-cola", pero ojo, no de manera fluida, sino con una cierta diferencia a como lo decías y sentías antes de hacer esta tarea. Cuando al decirselo al camarero lo que has sentido ha sido distinto a lo que sentías antes, 'ahí' se ha producido un cambio. Antes de hacer esta tarea lo sentías de una manera, y después lo sientes de otra, la cual te hace sentir más seguro. El notar esta diferencia sería la segunda sub-meta. Y el primer paso estaría dado.