

El Pseudo-tartamudeo, una herramienta devastadora

Autor: Félix Romo

Introducción

El presente texto pretende ser una recopilación sobre el tema del pseudo-tartamudeo que he leído durante todo este tiempo. Seguramente me dejaré muchas cosas por el camino, pero si es así, las añadiré en versiones futuras.

¿Qué es el pseudo-tartamudeo?

El pseudo-tartamudeo es el acto deliberado y consciente de tartamudear, de imitar las dificultades que tiene el tartamudo para hablar. En el pseudo-tartamudeo se imita todo lo que hace el tartamudo para no tartamudear. Se imita tanto los bloqueos, repeticiones y prolongaciones (conductas nucleares), así como las conductas secundarias ⁽¹⁾. El pseudo-tartamudeo es una técnica psicoterapéutica que corresponde a la "práctica negativa". Este concepto fue definido con Dunlap(1942) quien postulo que el error practicado deliberadamente puede ser cambiado y reducir la probabilidad de sus ocurrencias futuras. Es decir, que practicando el pseudo-tartamudeo se reduce el número de eventos de tartamudeo y modificar el tartamudeo.

También se puede hacer pseudo-tartamudeo no solo de los bloqueos, prolongaciones o repeticiones, sino también de todas aquellas conductas que usa el tartamudo para ocultar su tartamudez. Como por ejemplo, la exhalación de aire antes de empezar a hablar, o pararse momentáneamente antes de atacar la palabra temida, mover la cabeza para empezar a decir la palabra, acelerar la respiración, usar interjecciones para empezar o atacar la palabra temida (conductas secundarias).

En una publicación de auto-terapia para el tartamudo de la Speech Foundation of America (No,12, p.170) define el tartamudeo voluntario como:

¹ **Conductas secundarias:** son las conductas que hace el tartamudeo para escapar del tartamudeo. Por ejemplo, el cierre de ojos, el movimiento de alguna parte del cuerpo, como por ejemplo la cabeza, la aclaración del garganta.

...una manera de hablar en el cual el tartamudo en una forma consciente imita un patrón de tartamudez...Este estilo de hablar puede ser usado como un reemplazo deliberado para la conducta normal de tartamudeo.

De aquí se deduce que, no solo se puede imitar el patrón de tartamudeo del propio tartamudo, sino que también se puede imitar el patrón de tartamudeo de otros tartamudos. Por ejemplo, un tartamudo podría observar el patrón de tartamudeo de otro tartamudo, seleccionar una conducta o característica que él no tenga e imitarla conscientemente. De esta forma estaría haciendo pseudo-tartamudeo de un tartamudeo que no es suyo.

Pre-requisitos para utilizar el pseudo-tartamudeo:

Para realizar los pseudo-tartamudeos, el tartamudo debe de saber cómo es su tartamudez. ¿Qué caracteriza o que eventos de tartamudez ocurren más a menudo: los bloqueos, las repeticiones o las prolongaciones? El tartamudo tendría que describir como se producen cada uno de los eventos de tartamudeo para luego poder falsearlos de la forma más realista. ¿Cómo sino imitar algo que no se sabe cómo se produce? Para realizar esta tarea, lo mejor es grabarse en video y luego analizar el tartamudeo. Y luego describir cada evento de tartamudeo: ¿Cómo era la presión del aire en la boca? ¿Cómo tenía de tensa la lengua? ¿Cuánto de fuerza estaba haciendo en los labios? ¿Dónde estaba la tensión: en las cuerdas vocales, en la lengua, en los labios? }

Al final, el tartamudo se dará cuenta que algunas respuestas coinciden con respuestas anteriores y que otras variarán un poco. Estará identificando su patrón de tartamudez.

Beneficios del pseudo-tartamudeo:

Los beneficios que tiene el pseudo-tartamudeo son varios:

El tartamudo se hace más consciente de su tartamudez. Por lo tanto, también es más consciente de sus momentos de fluidez.

Es una herramienta de desensibilización que propicia que el tartamudo se vuelva más resistente a las emociones negativas generadas por su tartamudeo y se vuelve más fuerte ante las reacciones del oyente.

Aumenta la priocepción ⁽²⁾ del tartamudo. Al establecer la fuerza, presión y posición de manera consciente y deliberada, de alguna manera, debe de saber si lo que está ejecutando se parece a un tartamudeo real, y la retroalimentación usada para realizar la comparación es el canal prioceptivo ⁽²⁾.

El tartamudo se enfrenta mucho mejor a sus bloqueos, repeticiones, prolongaciones y conductas secundarias. Cuando se enfrenta a un evento de tartamudeo real, su experiencia le dice que anteriormente se ha enfrentado de manera consciente a esta conducta y puede manejarla conscientemente. Por lo cual, se enfrenta al tartamudeo con menos miedo. Al reducirse el miedo, el tartamudo evita menos las situaciones de habla y empieza a disminuir sus conductas de evitación ⁽³⁾.

Facilita la comparación de producción entre la palabra tartamudeada y no tartamudeada. De esta manera, el tartamudo es más consciente de las diferencias que hay entre tartamudear en un fonema concreto y no tartamudear en ese fonema. Por ejemplo, en mi caso, cuando me bloqueo en el fonema /k/ normalmente lo hago poniendo la parte de atrás de la lengua en el paladar blando. Es decir, subo bastante la parte de atrás de la lengua. Esto hace que la mandíbula este rígida, tensa. Cuando no tartamudeo en el fonema /k/, la parte de atrás de la lengua está mucho más abajo, y sin tensión. De esta forma, solamente con bajar la mandíbula el fonema /k/ sale por si solo. Sin embargo, cuando la parte de atrás de la lengua esta muy arriba del paladar blando, aún bajando la mandíbula no se produce el fonema /k/.

Donde usar el pseudo-tartamudeo:

El pseudo-tartamudeo se usa cuando el tartamudo sabe que NO va a tartamudear en una palabra y decide, deliberadamente, falsear el tartamudeo. Muchas veces se cae en la tendencia de hacer pseudo-tartamudeo cuando uno sabe que va a tartamudear en una palabra. Como si el tartamudo dijese: “Bueno, como voy a tartamudear aquí seguro, aprovecho y hago el pseudo-tartamudeo”. No se puede caer en esta tendencia. Solamente se hace pseudo-tartamudeo cuando se está seguro de que NO se va a tartamudear.

² **Priocepción:** El canal prioceptivo es el canal por el cual se siente los movimientos, el tacto de los labios, lengua, mandíbula. Es el canal por el cual viaja la información de donde esta la posición, velocidad y presión de las distintas partes de la boca.

³ **Conductas de evitación:** es lo que hace el tartamudeo para no tartamudear. Por ejemplo, sustituir palabras, usar circunloquios, no hablar, usar interjecciones “eh,eh.”, “pues...”.

Aprender a usar el pseudo-tartamudeo:

El uso del pseudo-tartamudeo es rechazado por los tartamudos la mayoría de las veces. “¿Cómo voy a hacer algo que estoy intentando ocultar?”. Por eso, es importante que el tartamudo comprenda los beneficios, y la racionalidad del pseudo-tartamudeo, para que tome la iniciativa de aprender a usarla.

Utilizando el pseudo-tartamudeo en casa:

La casa es un lugar seguro donde el tartamudo puede empezar a entrenarse en el pseudo-tartamudeo. Al principio, es posible que al tartamudo le resulte difícil imitar sus propios eventos de tartamudeo en la vida real; por eso, es conveniente que primero practique un tipo de pseudo-tartamudeo que casi sea imperceptible para el oyente. Por ejemplo, una exhalación de aire antes de atacar una palabra. Para ello, se pueden construir varias oraciones y antes de las palabras en negrita, realizar una exhalación de aire.

Ejemplo:

“La temperatura de la superficie de la **tierra** aumentará tanto que acabará incinerándose”

“El hallazgo se realizó con el gigantesco **telescopio** Hobby-Eberly”

“Se Le Acaba el **tiempo** a la Tierra”

“El ascenso fue impecable, un buen inicio para esta misión **totalmente** científica”

“Recibe cómoda y semanalmente las noticias en **tu** dirección electrónica”

“Una ambulancia la **trasladó** hasta el servicio de urgencias del Hospital San Millán”

Luego, como segundo paso, se puede leer un texto (por ejemplo las noticias) y en las palabras señaladas previamente, realizar la exhalación de aire. Como tercer paso, se pueden seleccionar pequeños extractos de conversaciones diarias para luego, reproducirlas en casa.

Cuando el tartamudo sienta que ya ha aprendido a utilizar el pseudo-tartamudeo y tiene la seguridad suficiente para realizarlo, lo empezará a practicar en la vida real.

Utilizando el pseudo-tartamudeo en la vida real:

Para empezar a practicar el pseudo-tartamudeo en la vida real, el tartamudo debe identificar aquellas situaciones más fáciles y más seguras que le permitan realizar el pseudo-tartamudeo. A medida que el tartamudo se afiance en su práctica, lo irá introduciendo en situaciones más difíciles y complejas.

Siguiendo con el ejemplo anterior, ha llegado el momento de hacer una pequeña exhalación antes de una palabra en la vida real. De esta manera estamos imitando una conducta que la mayoría de los tartamudos tienen para atacar una palabra temida y es casi imperceptible por el oyente. Entonces escogemos una o varias situaciones diarias que nos sean fáciles. Nos ponemos como objetivo realizar 5 pseudo-tartamudeos imperceptibles al día. A medida que vayan pasando las semanas, algunas veces sin darnos cuenta, lo introduciremos en situaciones de habla más difíciles. Entonces habrá llegado el momento de realizar un pseudo-tartamudeo más visible pero suave.

Como siempre, primero nos entrenamos en casa en el uso del pseudo-tartamudeo visible suave. Por ejemplo, puede ser una pequeña repetición (“¿me puedes **d-dejar** una hoja?”), o una parada momentánea del habla, como si fuera un bloqueo, pero no se mantiene la postura del bloqueo, (“¿me puedes (**parar** 0.5seg) dejar una hoja?”). O también mantener una pequeña prolongación “¿me puedes **ddejar** una hoja?”. Como siempre nos entrenamos en casa, y luego lo vamos insertando poco a poco en las situaciones de la vida cotidiana y nos ponemos como objetivo recolectar como mínimo 5 pseudo-tartamudeos al día.

Luego podemos entrenarnos en imitar nuestro propio tartamudeo. Esto lo sabremos hacer ya que anteriormente hemos identificado cómo es nuestro tartamudeo. Nos entrenamos en casa y luego en la vida real. Si se nos hace difícil imitar nuestro tartamudeo, podemos imitar el tartamudeo de otro tartamudo.

Malos usos del pseudo-tartamudeo:

Uno de los malos usos del pseudo-tartamudeo es la exageración de éste. Es decir, el tartamudeo falseado es más fuerte, más visible que el tartamudeo real. Por ejemplo, si estamos bloqueados en la ‘p’ y hacemos una cierta cantidad de fuerza, cuando lo falseamos podríamos hacer esa misma fuerza multiplicada por 10, pudiendo realizar ciertas muecas grotescas que son innecesarias y además obtener una respuesta del oyente no correspondiente a nuestra forma de tartamudear.

Combinación con otras herramientas

El pseudo-tartamudeo se puede combinar con otras herramientas como son:

- La cancelación que es cuando se puede falsear un tartamudeo y luego cancelar la palabra.
- El pull-out: se puede falsear un tartamudeo y realizar el pull-out.

Cuando el pseudo-tartamudeo se convierte en tartamudeo real:

Cuando estamos practicando el pseudo-tartamudeo en la vida real, es muy posible que éste se convierta en real. Esto en sí mismo, puede ser una tragedia, ya que conscientemente hemos tartamudeado y al final se convierte en real y nos podríamos arrepentir de haber realizado el pseudo-tartamudeo, además de frustrarnos y avergonzarnos.

Pero si ocurre esto, es una buena oportunidad de averiguar que es lo que ha sucedido para que el tartamudeo falso se convierta en verdadero. ¿Habría sido algo que he visto en el oyente? ¿Habría sido algo que he pensado? ¿Habría sido... el darme cuenta que estoy haciendo algo que me da miedo? ¿Habría sido que en el transcurrir del falseado habré perdido la consciencia del tartamudeo, perdiendo así la proyección?

El pseudo-tartamudeo como auto-revelación:

Cuando el tartamudo no habla, la gente de alrededor no sabe nada de su desorden, parece que no tiene ningún problema de comunicación. Pero el tartamudo aunque no hable, puede estar sintiendo una angustia por dentro en un intento de estar alerta para ocultar su desorden. Y es sólo cuando habla cuando la gente de alrededor se da cuenta de éste. Esto hace que el tartamudo desarrolle toda una serie de estrategias de conductas de evitación del tartamudeo. Pues no quiere revelar su desorden, ni su condición de tartamudo.

La mayoría de las psicoterapias se basan en la auto-revelación en zonas relativamente seguras. Así, por ejemplo, cuando el tartamudo se encuentre en una de estas zonas donde se muestra seguro, en un pub, con los amigos, hablando de tu a tu, puede con el pseudo-tartamudeo, mostrar su lado tartamudo y no luchar por ocultarlo. Se estará auto-revelando como tartamudo.

Lo que se pretende con el pseudo-tartamudeo es que cuando el tartamudo tartamudee deliberadamente, enseñe el lado de sí mismo que quiere ocultar. Muestre conscientemente un lado que siempre ha querido ocultar sin éxito.

A través del pseudo-tartamudeo el tartamudo demuestra su **aceptación** del problema.

Mi Experiencia con el pseudo-tartamudeo:

Mi experiencia con el pseudo-tartamudeo ha sido muy positiva. A continuación expondré algunos aspectos que considero pueden ayudar a otros a iniciarse en esta práctica.

Pre-requisitos:

Para identificar mejor cómo tartamudeaba, llevaba un pequeño trozo de papel y un lápiz corto en el bolsillo. De esta manera, cada vez que tartamudeaba, lo intentaba recordar, e inmediatamente lo escribía en el papel. También me ayudo bastante verme tartamudear en video.

Beneficios:

El pseudo-tartamudeo me ha ayudado a enfrentarme con mi tartamudez y a ser mucho más consciente de mi forma de tartamudear. También me ha servido bastante para no avergonzarme cuando tartamudeo de forma real y a no sentir esa pérdida de control que ocurre cuando tartamudeamos. Me ha vuelto más fuerte y resistente a mi tartamudez.

Inicialmente, empecé con pseudos-tartamudeos suaves, breves. No sabía que se podía empezar con pseudo-tartamudeos imperceptibles. Esta idea me la dio Andreas Starke en un e-mail.

Al principio, no me acordaba de hacer pseudo-tartamudeo. Se me pasaban las situaciones de habla y no había recolectado ningún pseudo-tartamudeo. Llegué a escribirme en la mano “psttm” para recordarlo, pero se ve borraba. Luego lo hice en una hojita pequeña que llevaba en la cartera del dinero, esto me recordaba lo que tenía que hacer. De vez en cuando la leía, normalmente cuando iba al servicio. Así poco a poco, me iba acordando de hacerlo, y así fue como me fui acostumbrando a insertar el pseudo-tartamudeo a mis situaciones cotidianas. La experiencia de tartamudear conscientemente y sin sentir miedo, vergüenza, me dio más seguridad y una actitud más positiva y deportiva.

Aprendiendo a usar la técnica:

Inicié mi entrenamiento en casa, con oraciones simples, luego aprendía un texto más o menos de memoria, y en las palabras que previamente había señalado, hacía el pseudo-tartamudeo. Luego, este tex-

to se lo exponía (10 minutos) a mi madre. Recuerdo la primera vez, hice muy pocos pseudo-tartamudeos, la mayoría de ellos fueron reales. Esto lo hacía todos los días. Luego lo iba insertando en las conversaciones tú a tú en el trabajo, luego en las comidas del trabajo.

Para mantener la constancia, cada pseudo-tartamudeo lo apuntaba, y lo apunto todavía, en un diario. En un simple archivo de Word. Los pseudo-tartamudeos importantes, como por ejemplo, a una persona con autoridad, hablando por teléfono, a una chica, los señalo en negrita. Así, con un vistazo se puede ver la mejora de su práctica y te motiva para seguir con su práctica.

Malos usos de la técnica:

Algunas veces, tendía a hacer pseudo-tartamudeo cuando sabía que me iba a bloquear.

También he notado que cuando hago pseudo-tartamudeo con las letras 't' o 'k', tiendo a hacer más fuerza de lo normal.

Combinación con otras herramientas:

Algunas veces, estando en casa, lo combino con la cancelación.

Cuando el pseudo tartamudeo se convierte en tartamudeo real:

Todavía, después de unos 1500 pseudo-tartamudeos, hay algunos pseudo-tartamudeos que se convierten en tartamudeos reales. Intento "cazar" esas características que hacen que se produzca esta transformación, pero todavía no lo he encontrado. Algunas veces intuyo qué es lo que hace que mis pseudo-tartamudeos se conviertan en tartamudeos reales y es que me he dado cuenta de que:

- De repente, quiero salir inmediatamente del bloqueo.
- A medida que estoy haciendo el tartamudeo falseado, pierdo la consciencia de cómo estoy haciendo el pseudo-tartamudeo, y paso a 'oir' lo que estoy produciendo.

Apuntes finales

Básicamente, con el pseudo-tartamudeo se aprende a tartamudear (como decía Van Riper "Learn to stutter"), pero tartamudear voluntariamente no es nada fácil, requiere de un tiempo, de entrenamiento y constancia. Muchas veces el pseudo-tartamudeo es rechazado por los tartamudos por que, evidentemente, no quieren tartamudear y su práctica requiere, exactamente esto, tartamudear. Por esto, es importante comprender su racionalización, es decir, "¿que objetivo persigo cuando tartamudeo voluntariamente?". Una vez que el tartamudo lo compren-

da, visualizará un camino imaginario por el cual caminará en la práctica del pseudo-tartamudeo.

Para finalizar, pienso que utilizar el pseudo-tartamudeo aleatoriamente sin saber “por qué” y con qué finalidad, traería como consecuencia una mayor frustración del tartamudo y éste dejaría su práctica.

Con este texto, espero haber podido transmitir mi experiencia con el uso de esta técnica, su racionalización y los pasos a seguir para usarla en situaciones reales y los beneficios que reporta su práctica.

Feliz pseudo-tartamudeo para todos!!

Bibliografía:

“The Treatment of Stuttering” by Charles Gage, Van Riper

“Stuttering Therapy: A Guide to the Charles Van Riper Approach” by Lloyd Hulit

“Techniques of Stuttering Therapy” by Richard Ham

“Clinical Management of Stuttering in Older Children and Adults” by Richard E. Ham