

MENSAJE AL TARTAMUDO¹

Joshep G. Sheehan, Ph.D.

Si su experiencia como tartamudo es parecida a la mía, usted ha perdido una buena parte de su vida oyendo consejos y sugerencias tales como: "relájese, piense lo que tiene que decir, tenga confianza, tome una respiración honda". O si no, "hable con piedras en la boca". Por ahora, usted ha debido aprender que estas cosas no ayudan, sino que, algunas de ellas, lo han empeorado.

Esa es una buena razón por la cual todas estas teorías legendarias han caído. Todas significan reprimir la tartamudez, cubriéndola, haciendo cosas y movimientos artificiales. Y mientras usted más cubra y trate de evitar su tartamudez, más tartamudeará.

Su tartamudez es como un témpano de hielo, la parte sobre la superficie es lo que la gente ve y oye, y es realmente la parte más pequeña. Sin ir más lejos, la parte más grande es la que está debajo de la superficie donde se encuentra la vergüenza, el temor, la culpa y todos esos sentimientos que nosotros tenemos cuando tratamos de hablar o decir una frase simple y no podemos.

Usted, como yo, probablemente ha tratado de mantener ese témpano de hielo debajo de la superficie el mayor tiempo posible. Ha tratado de cubrir y de mantener la apariencia de una persona que habla con facilidad a pesar de tener largos bloqueos y

¹ Tomado de: Sheehan, Joseph G. (1972-1992). Message to a Stutterer. En: Stuttering Foundation of America (Eds.) to the stuturer. (Sixth Printing). Memphis. Traducido por Luisa Elena Pachano y revisado y adaptado por Pedro R. Rodríguez C.

pausas demasiado penosas tanto para usted como para las personas que lo oyen; esto es muy difícil de ignorar. Usted debe estar cansado de representar este falso papel. Igualmente, cuando produce movimientos superfluos, usted no se siente bien con ellos. Cuando su truco falla, usted se siente muy mal. Aún así, probablemente no se da cuenta de cuánto evade o cuanto cubre en el círculo vicioso de la tartamudez.

En laboratorios de psicología y de lenguaje, hemos descubierto la evidencia de que la tartamudez es un conflicto, una clase especial de conflicto entre ir hacia adelante y sostenerse en lo anterior; es un conflicto de acercamiento y evitación. Usted quiere hablar, pero ese querer hablar está compitiendo con un temor que lo obliga a quedarse callado. Tanto para usted como para otros tartamudos, su temor tiene diferentes niveles y orígenes. El más inmediato y presionante es el temor a tartamudear y esto es, probablemente, secundario a cualquier otra cosa que le cause en primer lugar el hecho de tartamudear en sí.

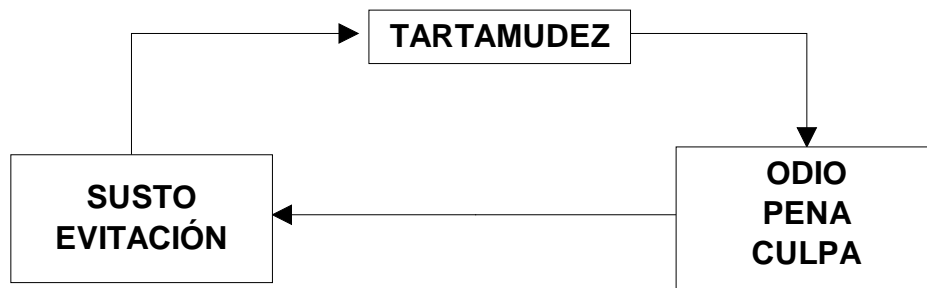
Su temor a tartamudear está basado en la pena y el odio que le causa la forma en que usted habla. El miedo está también basado en jugar un falso papel pretendiendo que no es tartamudo. Usted puede hacer algo con ese temor si tiene el suficiente valor para hacerlo; usted puede abrirse a su tartamudez por encima de la superficie del témpano de hielo. Puede aprender a seguir adelante y hablar de cualquier forma, pero encarando el temor. En resumen, usted puede ser usted mismo y perder la inseguridad que se ha posesionado de su ser. Usted puede reducir la parte del témpano que está debajo de la superficie y esto es lo primero que hay que hacer.

Sólo siendo usted mismo y estando abierto a su tartamudez podrá darle un gran descanso a la tensión que tiene.

Hay dos principios los cuales puede usar para su beneficio y que fácilmente entenderá:

- 1.- Su tartamudez no le hace daño.
- 2.- Su fluidez no es nada bueno para usted. No hay razón por lo cual usted deba apenarse por el hecho de ser tartamudo; al igual que no existe razón por la que usted deba enorgullecerse cuando habla fluidamente.

La mayoría de los tartamudos retroceden con cada bloqueo, piensan que han tenido un fracaso, una falta. Por esta razón, para no tartamudear, se esfuerzan mucho y es por ello que tartamudean más. Ellos mismos se encierran en un círculo vicioso que puede dibujarse así:



Tartamudear es una experiencia muy poco frecuente. Posiblemente usted no ha visto muchos tartamudos y los que ha visto los ha evitado como a una plaga. Así como hay gente que tal vez lo conoce, o lo ha visto, o solamente lo ha oído, hay quien no sabe que usted tartamudea y lo esconde como muchos otros que tienen un problema similar al suyo. Por esta razón, pocos se dan cuenta que casi el 1% de la población tartamudea y que solo en los Estados Unidos hay casi un millón de tartamudos.

Hoy día mucha gente en todo el mundo tartamudea y a través de la historia se conoce que mucha gente famosa ha tenido el mismo problema, incluyendo a Moisés, Demóstenes, Charles Lamb, Charles Darwin y Carlos I de Inglaterra. Más recientemente, Jorge IV de Inglaterra, Somerset Maugham, Marilyn Monroe y personalidades de la T.V. en algún momento de sus vidas han sido tartamudas.

En su problema de lenguaje usted no es el único o no esta tan solo como lo había pensado.

Cada tartamudo tiene su estilo individual, usualmente finge con trucos y movimientos superfluos que están condicionados al temor y se vuelven automáticos. Ahora, todos ellos sufren básicamente del mismo problema buscan nombres diferentes para llamarlo, ya sea que es que "hablan con pausa", o que es un impedimento del lenguaje" o algo parecido.

La forma es que usted tartamudea es muy importante; usted no tiene alternativa de cuando tartamudear, pero puede elegir como tartamudear. Hay muchos tartamudos, que como yo, aprendieron que es posible tartamudear fácilmente y con muy poco esfuerzo y tensión. La clave más importante para aprender cómo hacer esto es haciéndolo abiertamente; haciendo salir cada vez más el témpano de hielo que está debajo de la superficie, siendo usted mismo, no forzándose ni peleando cuando se bloquea, mirando calmadamente a los ojos de la persona que lo escucha, nunca evitando las palabras o escondiéndose de las situaciones, tomando la iniciativa aunque tartamudee mucho. Todo esto es fundamental para cualquier recuperación de la tartamudez.

Usted puede tartamudear a su manera, sin tener problemas y sin presentar su tartamudez con odio, pena o culpa cada vez que habla. Usted siente miedo de hablar y evita hacerlo; este miedo y evitación los podrá manejar y aminorar así su tartamudez.

Muchas terapias antiguas fracasaron y se despedazaron en el círculo vicioso porque trataron de prevenir o evitar la tartamudez. Usted puede ser más afortunado reduciendo la pena, el odio y la culpa al tartamudear, que son las causas más inmediatas del temor.

Su tartamudez no quiere decir que usted es menos adaptado que la persona que tiene a su lado, tampoco quiere decir que es biológicamente inferior o más neurótico que ella. Usando modernos métodos de investigación en el campo de la personalidad y evaluando sistemática y objetivamente a las personas se demostró que no existe un patrón de personalidad típico de los tartamudos y no se encontraron diferencias considerables entre los tartamudos y los que no lo son. Tal vez este conocimiento lo ayudará a aceptarse más a sí mismo como un tartamudo y a estar más abierto a ella.

Las personas que estén dispuestas a empezar en la dirección correcta pueden progresar mucho por sí mismos. Cualquier cosa que usted haga tiene que hacerla para su propio provecho, utilizando para ello estas ideas y principios. El tratamiento clínico, en la mayoría de los casos, le permitirá hacer un progreso más sistemático. Esto es particularmente cierto en aquellos casos en que además de la tartamudez, existen problemas emocionales y de personalidad.

He tratado de señalar algunas ideas básicas que son válidas y más manejables que la mayoría de las cosas que se le han dicho en otras oportunidades a la mayoría de los tartamudos.

Usted debe trabajar en esta forma: la próxima vez que vaya a un almacén o conteste el teléfono, que tanto puede seguir adelante y hablar encarando su temor. Vea si puede aceptar su tartamudez y si su oyente puede hacer lo mismo. En todas las otras situaciones, vea si puede empezar a aceptar abiertamente su papel siendo alguien que, por un tiempo tartamudeó teniendo temor y bloqueos al hablar. Pero muéstrele a todos que usted no tiene la intención de dejar que la tartamudez lo mantenga aparte en la vida. Exprésese en todas las maneras posibles y prácticas. No deje que la tartamudez afecte la relación entre usted y las otras personas; vea si puede llegar a un punto donde puede llevar al mínimo las situaciones que evita y enfrentar exitosamente la mayoría de ellas. Cuando tartamudee, usted será usted mismo en realidad; no pierda tiempo y no se frustre tratando de hablar con perfecta fluidez. Si usted ha llegado a la vida adulta como tartamudo, las oportunidades son en un sentido: usted siempre será tartamudo. Pero no tiene que ser tartamudo como lo ha sido hasta ahora, usted puede tartamudear fácilmente y casi sin obstáculos.

La edad no es un factor importante, pero la maduración emocional sí lo es. Una de nuestras más exitosas recuperaciones fue la de un director de orquesta retirado de 78 años que decidió que antes de morir debía superar su problema y lo logró.

En resumen, vea cuanto más de su témpano de hielo puede sacar a la superficie. Cuando alcance el punto donde no se esconda nada a sí mismo ni a su oyente, habrá dejado una buena parte de su problema a un lado. Usted puede tartamudear a su manera y sin tensión, si es lo suficientemente valiente y asume una posición abierta ante su problema.-