

Terapia global de la

TARTAMUDEZ

Una terapia que puede
usted seguir en casa y
que le permitirá controlar
su tartamudez de manera
eficaz y duradera tratando
cada una de sus causas.

Phillip J. Roberts

<http://bookmedico.blogspot.com>

TERAPIA GLOBAL DE LA TARTAMUDEZ

Phillip J. Roberts

bookmedico.blogspot.com

Se prohíbe toda reproducción, incluso parcial, por cualquier medio que sea, salvo autorización expresa y previa del autor. La copia por xerografía, fotografía, película, banda magnética u otro procedimiento de reproducción, constituye una falsificación susceptible de las penas previstas por la ley sobre los derechos de autor.

Copyright © 2002-2003 Phillip J. Roberts

<http://bookmedico.blogspot.com>

A mis abuelos, a mis padres y a mi esposa

Agradezco à Mimi, Noemi e Ivan, su pacientemente traducción de este libro al castellano.

bookmedico.blogspot.com

Índice

Prefacio	4
-----------------	---

Primera parte: Descripción teórica de la tartamudez

Capítulo 1 - El iceberg de la tartamudez	8
Capítulo 2 - Contracción muscular y tartamudez	13
Capítulo 3 - Interacción entre los diferentes elementos del iceberg de la tartamudez	18
Capítulo 4 - El iceberg de la dicción correcta	25

Segunda parte: Terapia para los adultos y los adolescentes

Prefacio	34
-----------------	----

Primera serie de ejercicios - Control Valsalva

Ejercicio 1 - Tartamudez voluntaria	42
Ejercicio 2 - Relaje su ano	46
Ejercicio 3 - Respiración abdominal	49

Terapia global de la tartamudez

Ejercicio 4 - Evite las maniobras de Valsalva inútiles	51
Ejercicio 5 - Cambie la manera en la que su cuerpo reacciona al estrés	54
Ejercicio 6 - Cambie su manera de percibir las palabras	56
Ejercicio 7 - Sonorización	57
Ejercicio 8 - Flujo de aire y arranque suave	62
Ejercicio 9 - Elocución sonorizada	66
Ejercicio 10 - La técnica de Demóstenes	70
Ejercicio 11 - Ejercicios cotidianos	88

Segunda serie de Ejercicios – Cambie sus comportamientos, sus emociones y sus percepciones.

Ejercicio 12 - Escuche a los otros	98
Ejercicio 13 - No está solo	101
Ejercicio 14 - Acuérdesse de sus conversaciones agradables	103
Ejercicio 15 - Acepte su tartamudez	105
Ejercicio 16 - Compórtese como un “no- tartamudo”	110
Ejercicio 17 - Espejo	112
Ejercicio 18 - Mire a la gente a los ojos	113
Ejercicio 19 - Gesticule	117
Ejercicio 20 – Hable con el cuerpo	120
Ejercicio 21 - Cómo interrumpir a los demás	123
Ejercicio 22 - ¡Hable alto!	125
Ejercicio 23 - ¡Cante!	129
Ejercicio 24 - ¡Marque las pausas!	131
Ejercicio 25 - Muestre sus sentimientos	134
Ejercicio 26 - ¡Láncese!	136
Ejercicio 27 - ¡Sea un cabecilla!	139
Ejercicio 28 - Muestre sus intenciones ocultas	141
Ejercicio 29 - Evite evitar	143
Ejercicio 29 - Adopta una actitud positiva	146

Conclusión	149
-------------------	-----

Terapia global de la tartamudez

Tercera Parte - Terapia para niños

Capítulo 1 - Su hijo tartamudea	152
Capítulo 2 - Terapia indirecta	155
Capítulo 3 - Terapia directa	164
Referencias bibliográficas	168

Prefacio

Usted tartamudea y desea ardientemente mejorar su elocución.

Tiene el sentimiento de que la tartamudez gobierna su vida y quiere encontrar un medio de dominarlo. Tal vez ya haya usted probado distintos métodos pero ninguno ha surtido realmente efecto.

El presente libro debería permitirle mejorar su elocución y, probablemente, eliminar totalmente la tartamudez de su vida. El procedimiento toma su tiempo/ probablemente varios meses e incluso puede que más de un año. Indudablemente, usted soñaba con un método que le permitiera eliminar la tartamudez en algunos días y está un poco decepcionado al leer que necesitará más tiempo. Esto es así porque la tartamudez es, en estos momentos, una costumbre profundamente enraizada en usted y cambiarla requerirá necesariamente tiempo.

La primera parte de este libro le dará una descripción teórica de la tartamudez. Usted tendrá, de este modo, los conocimientos de base necesarios para poder controlar la tartamudez y mejorar su elocución. Aprenderá que la tartamudez es un fenómeno complejo que no se limita a la elocución. La tartamudez incluye también toda una serie de comportamientos y estos deberán ser modificados uno a uno si quiere eliminar de manera permanente la tartamudez.

La segunda parte de este libro se compone de 30 ejercicios destinados a mejorar su elocución. Dichos ejercicios se dividen en dos partes. Los ejercicios de la primera parte se basan en el procedimiento del habla mientras que los ejercicios de la segunda parte le ayudarán a modificar los diferentes comportamientos asociados a la tartamudez.

Terapia global de la tartamudez

Es probable que consiga eliminar la tartamudez antes de haber finalizado la totalidad de los ejercicios. Llegado el caso, le recomiendo igualmente realizar todos los ejercicios hasta el último. Llegar a eliminar la tartamudez es una tarea difícil mas mantener en permanencia una buena elocución no es tampoco fácil. Una recaída es siempre posible y es imperativo que consolide sus éxitos para evitar una sorpresa desagradable.

Atención, la tartamudez es un fenómeno complejo y no existen dos tartamudos idénticos. Este libro debería ayudar enormemente a la gran mayoría de los tartamudos pero el autor no puede garantizar que sea eficaz para todos. Hay una posibilidad mínima de que tras leer el libro y realizar todos los ejercicios, usted no perciba de ninguna mejoría. Puede usted consultar a un ortofonista o buscar por Internet una ayuda suplementaria. Si quiere realmente controlar su tartamudez, encontrará los medios para conseguir dicho objetivo. Esto puede requerir tiempo, pero con perseverancia, usted lo conseguirá. **¡Querer es poder!**

Si su hijo tartamudea...

Si su hijo tartamudea, le aconsejo leer en primer lugar la Primera Parte (*Descripción Teórica de la tartamudez*). Estas páginas le ayudarán a entender el fenómeno de la tartamudez y le darán una idea de lo que puede sentir un tartamudo. Le resultará más fácil entender a su hijo y ayudarlo a mejorar su elocución.

La segunda Parte (*Terapia para los Adultos y los Adolescentes*) no ha sido escrita específicamente para el niño. Dicha parte se dirige principalmente a los adolescentes y de los adultos. Sin embargo, cualquiera que sea la edad de su hijo, le invito a leer la segunda parte porque la información contenida en esas páginas le ayudará a adquirir una mejor comprensión de la tartamudez.

La Tercera Parte (*Terapia para los Niños*) ha sido escrita especialmente para Usted. Da información importante sobre los niños y la tartamudez. La Tercera Parte también explica lo que puede hacer para ayudar a su hijo a eliminar la tartamudez y a mejorar su elocución.

Terapia global de la tartamudez

Le deseo buena suerte. Si desea usted formular alguna pregunta o comentario, no dude en ponerse en contacto conmigo mediante el sitio <http://www.tartamudez.com>.

bookmedico.blogspot.com

Primera Parte

Descripción teórica de la tartamudez

Capítulo 1

El iceberg de la tartamudez

En el diccionario

Según el diccionario, la *tartamudez* es un problema del habla caracterizado por el hecho de repetir involuntariamente o de no poder pronunciar, ciertas sílabas.

Todos los tartamudos estarán de acuerdo para establecer que dicha definición es demasiado exigua puesto que describe únicamente la parte visible (o más exactamente la parte audible) de la tartamudez.

Para el tartamudo, la tartamudez representa mucho más que una simple repetición de sílabas. La tartamudez es también ese sentimiento extraño que siente en sus entrañas cuando sabe que va a tartamudear. La tartamudez es sinónimo de frustración, de vergüenza, de culpabilidad y de sentimiento de inferioridad. La tartamudez conduce a comprar una napolitana de chocolate en vez de un pastel de manzana porque encuentra usted dificultades para pronunciar la palabra “pastel”. Por otro lado, tal vez compre dos pasteles de manzana porque piensa que la palabra “dos” le dará suficiente impulso para pronunciar la palabra “pastel” sin demasiadas dificultades. A continuación usted se preguntará por qué no tiene apetito para consumir el segundo pastel.

A causa de la tartamudez encontrará todo tipo de argumentos para no solicitar un aumento de salario aunque lo merezca realmente.

Terapia global de la tartamudez

Por el hecho de ser tartamudo, no se atreve a dirigirle la palabra a esa chica a la que ama en secreto y deberá resignarse a dejar la vía libre a un tercero. La tartamudez es también el uso exagerado de todo tipo de palabras o expresiones inútiles tales como “eeeh...”, “si usted quiere” “sabe”, “digamos que”, etcétera...

Si es tartamudo, usted se ve apabullado regularmente por gente que le da consejos estúpidos e inútiles tales como “cálmate,” “respira”, “habla despacio”.

El iceberg de la tartamudez

La tartamudez es como un iceberg (vea el dibujo de la página 12): hay una parte visible y una parte sumergida. La parte visible representa solamente el 10% de la masa total del iceberg. El 90% restante se encuentra sumergido bajo la superficie del océano y, desde el punto de vista de los navegantes, es la parte más peligrosa del iceberg.

Los problemas de elocución del tartamudo no representan mas que la parte visible del fenómeno. La parte sumergida del iceberg comprende:

1 – La contracción de los músculos del mecanismo de Valsalva:

Lo cual será descrito en detalle en el capítulo siguiente.

2 – Una respiración irregular: los tartamudos respiran, a menudo, irregularmente y tienen dificultades para sincronizar su respiración y el habla. Algunas veces intentan hablar con muy poco aire en los pulmones. Algunos tartamudos intentan hablar mientras inspiran.

3 – Emociones negativas, vergüenza, culpabilidad, sentimiento de inferioridad, incomodidad, falta de confianza en sí mismos: los tartamudos tienen, a menudo, vergüenza de su incapacidad para hablar normalmente y se sienten incapacitados a causa de sus dificultades para comunicar con los demás. Se sienten culpables de no llevar a cabo aquello que podrían hacer si no fuesen tartamudos. Se sienten fuera de lugar a causa de su tartamudez y por la impaciencia de aquellos a los que se dirigen.

4 – Miedo a determinadas situaciones como el uso del teléfono, pedir un plato en el restaurante, preguntar una dirección a un viandante, etc.: La

Terapia global de la tartamudez

tartamudez es más o menos intenso dependiendo de las circunstancias. Las situaciones propicias a la tartamudez varían según los individuos, pero la tartamudez es normalmente más intenso cuando el tartamudo se dirige a alguien que encarna la autoridad: un policía, los padres; un profesor o un superior jerárquico. Los tartamudos no presentan, normalmente, ninguna dificultad cuando hablan solos o cuando hablan a un animal mientras no haya ser humano alguno susceptible de escucharles. A menudo, tartamudean menos hablando a su cónyuge, probablemente porque esta persona es percibida como una especie de doble de sí mismo.

5 – Uso exagerado de las coletillas y/o muletillas : Cuando un tartamudo siente que se va a enganchar en una palabra, emplea palabras inútiles como “verdad”, “eeehhh”, “este” , “en fin”...Todo el mundo emplea regularmente dichas muletillas y/o coletillas, pero la tendencia a hacer uso de las mismas es mucho más común en los tartamudos. A menudo, los tartamudos tienen la impresión de que éstas palabras inútiles van a darles un impulso suficiente para franquear el obstáculo.

6 – Substitución de palabras: Cuando un tartamudo se da cuenta de que se va a bloquear en una palabra específica, generalmente emplea otra palabra presentando un sentido análogo. El problema reside en que, a menudo, dicha palabra es menos apropiada y este hecho refuerza en el fuero del tartamudo la idea de que es incapaz de comunicarse eficazmente.

7 – Permanecer en un segundo plano: Otra manera de no tartamudear es, sencillamente, evitar hablar. Probablemente recuerde haber escuchado en silencio a una persona diciendo las tonterías más desmesuradas, sin tener el valor de intervenir para interrumpirle. Seguramente esta sea la situación más frustrante y difícil de soportar para un tartamudo.

8 – Evitar mirar a los ojos: Los tartamudos tienden a evitar mirar a los ojos de sus interlocutores probablemente porque no pueden soportar ver su reacción cuando tartamudean. Esta actitud hace que la comunicación con los demás sea muy difícil.

9 – Propensión a la rigidez: Los tartamudos están tan preocupados por el miedo a tartamudear, que olvidan utilizar el lenguaje corporal.

10 – Habar en voz baja: Muchos tartamudos no hablan alto porque tienen miedo de que mucha gente les oiga tartamudear.

Terapia global de la tartamudez

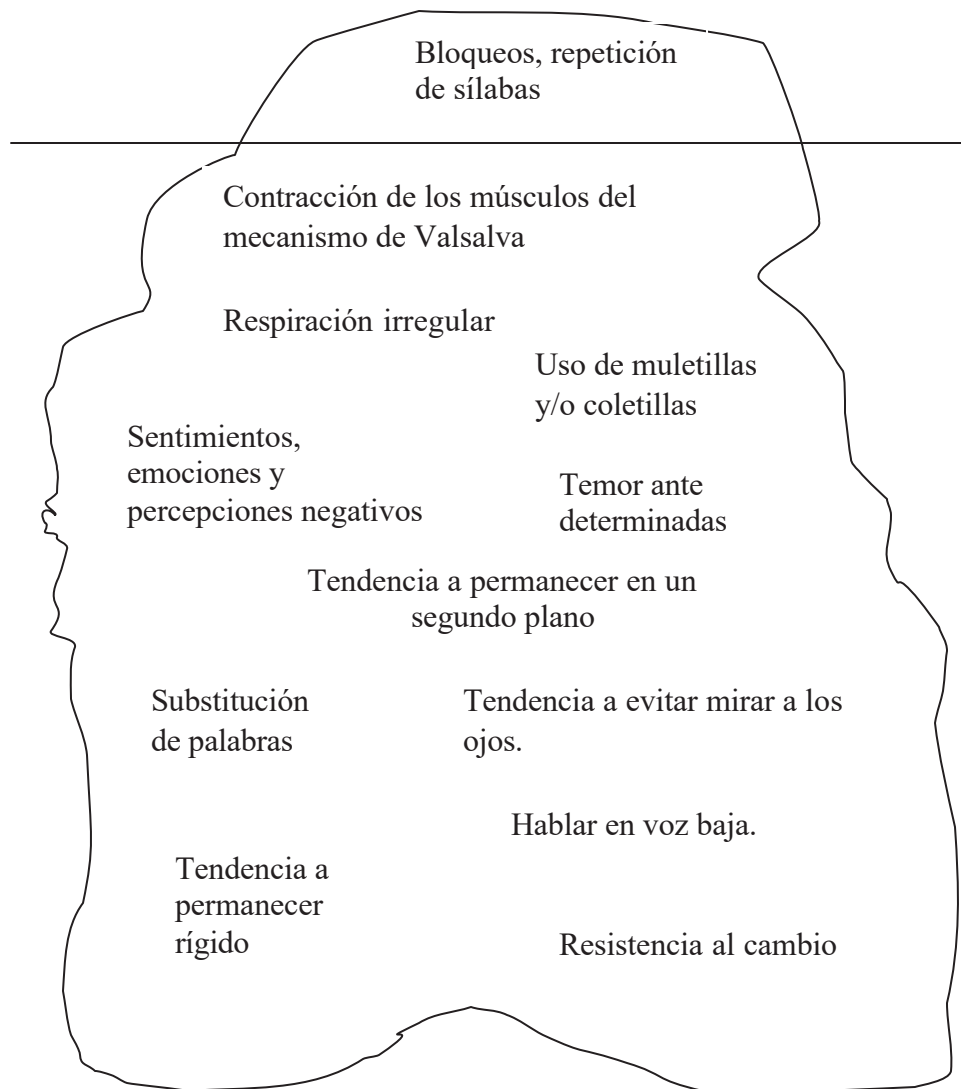
11 – **Resistencia al cambio:** Casi todos los tartamudos desean, evidentemente, suprimir la tartamudez. Pero la naturaleza humana tiene horror del cambio. Consciente o inconscientemente, el tartamudo sabe que si supera su tara, su manera de vivir será profundamente modificada. Le será necesario hablar más, frecuentar a más gente y tener una vida social más activa. Es probable que su inconsciente no se sienta preparado a asumir todos estos cambios. El subconsciente puede resistirse y sabotear todo el esfuerzo de mejora de la elocución.

Ahora empieza usted a comprender que la tartamudez no es solamente un problema de elocución. La tartamudez es un fenómeno complejo que acapara todo su cuerpo y su espíritu. La tartamudez afecta a la totalidad de su persona e incluye todo tipo de comportamientos, de emociones, de percepciones y de sentimientos.

Una terapia que se centre únicamente en su elocución errónea, fracasará a ciencia cierta. Para poder vencer la tartamudez, es necesario recurrir a una terapia que trate el problema en su totalidad (terapia global).

El capítulo siguiente le explica cómo la contracción de los músculos del mecanismo de Valsalva interfiere con la elocución. En el capítulo tercero veremos como los diferentes elementos del iceberg de la tartamudez interaccionan y se refuerzan entre sí.

El iceberg de la tartamudez



Capítulo 2º

Contracción muscular y tartamudez

En este capítulo veremos como la contracción involuntaria de ciertos músculos interfiere con la elocución y provoca la tartamudez. Estos músculos pertenecen a lo que la comunidad científica denomina “del mecanismo de Valsalva”. La manera según la cual los músculos del mecanismo de Valsalva interfieren con el habla se explica en detalle en el excelente libro de William D. Parry "*Understanding & Controlling Stuttering. A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*"

El presente capítulo le dará únicamente un apercebimiento global del fenómeno. Les expondré los elementos que usted necesita comprender para dominar su tartamudez. Si habla usted inglés y desea comprender mejor el mecanismo de Valsalva y la manera en la que interfiere con la elocución, le recomiendo insistentemente la adquisición del libro de William D. Parry. Puede adquirirlo por correspondencia en <http://www.amazon.com>.

La maniobra de Valsalva

¿Qué sucede cuando levanta un objeto pesado? Comienza por inspirar, después bloquea su respiración, coge el objeto y tensa los músculos de sus brazos para levantarlo.

Terapia global de la tartamudez

¿Ya se ha preguntado por qué empieza usted por inspirar y bloquear su respiración antes de levantar un objeto pesado? Lo hace para hinchar el pecho y el abdomen y ponerlos lo suficientemente duros como para soportar el peso del objeto.

Para retener su respiración usted cierra su laringe. La laringe está situada en la garganta y tiene dos funciones distintas: la emisión de sonidos al hablar y el cerrar ante el esfuerzo cuando realizamos un esfuerzo intenso. Verbigracia, cuando levanta una maleta pesada.

Retener su respiración cerrando la laringe no es suficiente para mantener la rigidez del pecho y del abdomen. También es necesario contraer los músculos abdominales. Haciendo esto último se oprimen sus intestinos, lo cual producirá consecuencias muy desagradables (defecación involuntaria) si no contrae usted instintivamente los músculos anales. De hecho, cuando usted defeca intencionalmente, retiene su respiración y contrae sus músculos abdominales, pero **relaja** los músculos anales en vez de contraerlos.

Resumiendo: cuando levanta un objeto pesado, retiene su respiración y contrae varios músculos diferentes: los músculos de la laringe, del pecho, del abdomen y del ano. Cuando contrae simultáneamente todos estos músculos realiza usted lo que se denomina *maniobra de Valsalva*. Los músculos del mecanismo de Valsalva acostumbran a trabajar juntos de forma sincronizada. Si contrae usted los músculos anales, se dará cuenta de que los músculos del abdomen, del pecho y de la laringe también se contraen.

Intente contraer sus músculos abdominales. ¿Qué sucede? La laringe y el ano también se contraen. Del mismo modo, si cierra la laringe, los músculos de su abdomen y del ano seguirán el movimiento.

Para comprender bien lo que sucede durante una maniobra de Valsalva, haga el ejercicio siguiente: inspire, retenga su respiración y mantenga la presión en sus pulmones como si fuese a levantar un objeto pesado. Haga este ejercicio con moderación porque puede revelarse mortal si tiene usted un problema cardíaco.

Sienta cómo los músculos del pecho, del abdomen y de la laringe están contraídos. Sienta como su ano y su laringe están cerrados. Dése cuenta de cómo sus labios se retraen uniéndose en un rictus de manera muy firme. Su lengua y sus mandíbulas se encuentran igualmente contraídas.

Terapia global de la tartamudez

De hecho, es el conjunto del mecanismo del habla el que se encuentra adormecido por la maniobra de Valsalva.

Maniobra de Valsalva y tartamudez

La maniobra de Valsalva es por descontado un tema interesante, pero ¿Cuál es su relación con la tartamudez?

Como ya se ha expuesto precedentemente, la laringe presenta dos funciones: el cierre ante el esfuerzo y la emisión de sonidos (palabras).

Durante el cierre ante el esfuerzo, la laringe se cierra completamente impidiendo al aire escaparse de los pulmones.

Mientras habla, las cuerdas vocales de la laringe no se cierran completamente y el aire se escapa poco a poco de los pulmones. El flujo de aire hace vibrar las cuerdas vocales produciendo los sonidos constitutivos de la palabra. La tartamudez se produce cuando una maniobra de Valsalva interfiere con la emisión de los sonidos, provocando el cierre de la laringe. La laringe se cierra completamente y el aire no puede seguir escapándose de los pulmones. Las cuerdas vocales no pueden seguir vibrando y la palabra se bloquea súbitamente.

En ciertos casos, será capaz de relajar brevemente los músculos de su laringe y, entonces, una sílaba o varias palabras saldrán. Después se bloqueará de nuevo porque ha realizado una maniobra de Valsalva. Tal vez repita usted la misma sílaba cada vez que consiga usted relajar su laringe durante un breve instante.

La maniobra de Valsalva no afecta solamente a la laringe. Como ya se ha explicado anteriormente, cuando realiza una maniobra de Valsalva, los músculos del ano, del abdomen, del pecho y de la laringe no son los únicos que se contraen. Los músculos de los labios y de la lengua también se contraen. Reinicie la maniobra de Valsalva y dése cuenta de la sensación en los labios y la lengua. Estoy seguro de que esto le recordará la sensación que tiene usted en la boca cuando tartamudea.

Una maniobra de Valsalva afecta al mecanismo del habla simultáneamente y de diferentes maneras: bloquea el flujo de aire, impide vibrar a las cuerdas vocales y adormece la lengua y los labios.

Terapia global de la tartamudez

¿Por qué hace usted una maniobra de Valsalva cuando habla? Las razones no están muy claras. Tal vez piense usted, inconscientemente, que las palabras son objetos que deben ser evacuados con fuerza de su cuerpo y hace usted una maniobra de Valsalva como hace cuando quiere vaciar sus intestinos o como cuando quiere dar a luz. Tal vez piense usted que hablar es difícil y que debe conllevar intensos esfuerzos físicos e, instintivamente, piensa que una maniobra de Valsalva le ayudará a sacar las palabras de su cuerpo.

O puede que sea debido a la manera particular que tiene el organismo de un tartamudo de reaccionar al estrés. La gente reacciona al estrés de maneras diferentes. En algunas personas, el estrés provoca dolor de cabeza. Para otras personas, el estrés puede traducirse en el desarrollo de una úlcera de estómago o en la caída del cabello. Una pequeña minoría (el 2%) reacciona al estrés contrayendo los músculos de su mecanismo de Valsalva. Los tartamudos pertenecen a esta pequeña minoría.

Independientemente de las razones que le conducen a realizar una maniobra de Valsalva mientras habla, es importante que comprenda usted como dicha maniobra influye sobre la elocución. Comprender el mecanismo de Valsalva es extremadamente importante si desea usted ser capaz de controlar su tartamudez.

¿Fácil?

Tal vez empiece usted a pensar: “es fácil hablar sin tartamudear: ¡basta con evitar hacer una maniobra de Valsalva mientras hablo!”.

¿Fácil?

La próxima vez que vaya a la panadería no se sorprenda si vuelve usted a casa con un pastel de manzana en vez de una “nap-p-p-p-politana” de chocolate que pretendía usted comerse. Se mostrará muy decepcionado al darse cuenta de que la comprensión teórica de la maniobra de Valsalva y de su efecto sobre el mecanismo del habla no es suficiente para vencer la tartamudez.

Los niños tienen la impresión de que es fácil conducir un coche: todo lo que debe hacerse es pisar el acelerador para ir más rápido, pisar el freno para ir más despacio y girar el volante para cambiar de dirección. Esto parece muy sencillo. El primer día de auto-escuela, el adolescente descubre de repente que no es tan fácil y

Terapia global de la tartamudez

que, probablemente, necesitará conducir más de mil kilómetros antes de sentirse cómodo y seguro al volante.

Si está acostumbrado a conducir un coche con transmisión manual y alquila usted un vehículo automático, se encontrará, inevitablemente con algunas dificultades. Le serán necesarios unos cientos de kilómetros antes de que su pie izquierdo se acostumbre a la pasividad. Mientras tanto, su pie buscará el pedal del embrague cada vez que se aproxime a un semáforo.

Al contrario, si pasa usted de un vehículo automático a uno de transmisión manual, encontrará, sin duda, algunas dificultades para acostumbrarse a cambiar de marcha. Necesitará algún tiempo antes de no calar el motor en los semáforos y en los “stop”.

Aprender a hablar con una buena dicción es un poco como aprender a conducir un vehículo. Implica el aprendizaje de numerosos automatismos que nuestro cuerpo pone en marcha de modo más o menos consciente. Cuando cambia usted de dirección no necesita pensar qué músculos debe contraer o relajar para girar el volante. Usted decide sencillamente a dónde quiere dirigirse y su cerebro, sus manos y sus músculos hacen el trabajo casi inconscientemente. Del mismo modo el habla implica la contracción y la relajación de una multitud de músculos que controlan la inspiración y la expiración, el movimiento de las cuerdas vocales, de los labios y de la lengua. Si usted tartamudea, significa que la maniobra de Valsalva interfiere inconscientemente con dicho proceso complejo. Las costumbres inconscientes son difíciles de cambiar y serán necesarios varios meses, incluso puede que un año, antes de que consiga hablar sin tartamudear.

En la segunda parte de este libro encontrará usted ejercicios cuyo objetivo es relajar su laringe e impedir a las maniobras de Valsalva interferir con su habla. Practicando mediante estos ejercicios aprenderá usted gradualmente a controlar su tartamudez y a mejorar su expresión oral.

Referencia

- PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992
SCHWARTZ, Dr Martin F., *Stutter no more*, www.stuttering.com, 1991

Capítulo 3º

Interacción entre los diferentes elementos del iceberg de la tartamudez

En el transcurso del capítulo 1º, hemos comparado la tartamudez con un iceberg y hemos sugerido que la mayor parte del fenómeno se encuentra bajo la superficie. Ahora vamos a estudiar con detalle dicho concepto y a ver cómo los diferentes elementos del iceberg se refuerzan entre sí y trabajan en conjunto con un mismo objetivo autodestructor: la tartamudez.

Examinemos los diferentes elementos del iceberg y veamos como interactúan entre sí.

Contracción de los músculos del mecanismo de Valsalva

Probablemente sepa usted lo que se siente cuando los músculos del mecanismo de Valsalva son contraídos. El ano y el abdomen son contraídos y esto se traduce en una sensación extraña en el vientre. Cuando la contracción alcanza un grado máximo, siente también como sus labios y su lengua se adormecen. Tiene dificultades para **respirar** relajadamente.

Sabe que, si habla, probablemente va a *tartamudear*. Tendrá tendencia a *quedarse en un segundo plano* y a evitar hablar. Si no puede evitar tomar la palabra, tendrá tendencia a emplear *coletillas* y *muletillas* esperando que ello le dé el impulso suficiente para superar las palabras que usted percibe como difíciles. Se

Terapia global de la tartamudez

refugiará en la **substitución de palabras** y empleará palabras alternativas cada vez que sienta que está a punto de tartamudear. Hablará **en voz baja** porque no se sentirá cómodo, *evitará el contacto visual* porque no querrá ver la reacción de su interlocutor si empieza a tartamudear. A causa de la contracción de los músculos del mecanismo de Valsalva, se siente incómodo y prefiere **no moverse** y evitar el **lenguaje corporal**.

Respiración irregular

Si no tiene suficiente aire en los pulmones, hablará **en voz baja**. Tenderá a hablar más rápido para acabar su frase antes de que sus pulmones estén completamente vacíos. Hablar más rápido es estresante y puede inducir a la **contracción de los músculos de su mecanismo de Valsalva**. Si inspira usted profundamente y retiene el aliento antes de empezar a hablar, probablemente desencadenará **una maniobra de Valsalva**.

Tendencia a permanecer en un segundo plano

Si permanece usted en un segundo plano y se guarda para sí mismo lo que desea decir, se sentirá **frustrado** por su incapacidad para comunicar. Va usted a quedarse solo entre la espada y la pared y esto le provocará un inmenso estrés haciendo que la **contracción de su mecanismo de Valsalva** sea difícil de evitar.

Temor ante determinadas situaciones

Si teme determinada situación implicando tomar la palabra, probablemente **se quedará usted en un segundo plano**. Si habla, va a recurrir al empleo de **coletillas y muletillas** y a la **substitución de palabras**. Probablemente hable usted **en voz baja** y esté demasiado tenso como para utilizar el **lenguaje corporal**. El temor induce al estrés y el estrés induce a la **contracción del mecanismo de Valsalva**. La aprensión de enfrentarse a una situación determinada va a **disminuir su confianza en sí mismo**.

Terapia global de la tartamudez

Emociones, sentimientos y percepciones negativos

Si tiene usted sentimientos de vergüenza, de culpabilidad, de frustración, de incomodidad o si se siente usted desconsiderado y le falta confianza en sí mismo, hablará *en voz baja* y *evitará el contacto visual*. Si no se siente suficientemente seguro para reivindicar su espacio, *tenderá a quedarse rígido o bloqueado*. Si le falta confianza en sí mismo, *evitará hablar* y *se quedará en un segundo plano*. Dichas emociones y percepciones negativas son estresantes y *tenderá a contraer los músculos de su mecanismo de Valsalva*.

Uso de las coletillas y muletillas

Si utiliza coletillas y muletillas, es posible que sea capaz de evitar con éxito la tartamudez. Sin embargo, se sentirá *avergonzado* de la manera en la que habla. Usted sabe perfectamente que no es normal emplear tal cantidad de palabras inútiles faltas de significado.

Este hecho va a menoscabar inevitablemente su *autoestima*. Empleará palabras parásitos para empezar y, después, acelerará su discurso esperando que la tartamudez no le atrape. Si habla usted rápido se estresará y... contraerá *los músculos de su mecanismo de Valsalva*. Su espíritu estará tan ocupado por el uso de las coletillas y muletillas que no tendrá usted tiempo de emplear el *lenguaje corporal*.

Substitución de palabras

Si recurre usted a la substitución de palabras, quiere decir que debe detectar con anterioridad las palabras temidas mientras habla. Cada vez que siente la llegada de una de las palabras temidas, debe usted reflexionar a una alternativa. Toda esta actividad suplementaria es fatigante y estresante y arriesga el desencadenamiento *de la contracción del mecanismo de Valsalva*.

Tenderá usted a no expresar exactamente lo que piensa o a pedir un plato que no le gusta y este hecho inducirá *emociones y sentimientos negativos tales como la vergüenza, la frustración la incomodidad y la falta de confianza*.

Está tan ocupado evitando las palabras difíciles que probablemente olvide usted emplear el *lenguaje corporal*.

Terapia global de la tartamudez

Tendencia a evitar la mirada de los demás

Si no mantiene el contacto visual, no se encontrará usted “en fase” con su interlocutor. Tenderá a sentirse *molesto*, no se sentirá cómodo con su interlocutor esto engendrará un estrés frente al cual los tartamudos reaccionan *contrayendo su mecanismo de Valsalva*.

Tendencia a quedarse rígido y a no emplear el lenguaje corporal

Si se queda usted rígido no puede relajarse. Peligra usted de estresarse más y esto refuerza la tendencia a dejar *contraerse su mecanismo de Valsalva*.

Hable en voz baja

Si habla en voz baja, esto se traducirá en una *falta de confianza en sí mismo*. Tendrá usted menos autoridad y será menos convincente y, por ende, es probable que la gente no le escuche. Se sentirá *incómodo*.

Resistencia al cambio

Si su inconsciente se resiste al cambio, va usted a *contraer su mecanismo de Valsalva* y a tartamudear deliberadamente. Aprenderá a vivir con *sentimientos, emociones y percepciones negativos*. El uso de *palabras parásitos, el hecho de quedarse en un segundo plano, de esquivar la utilización del lenguaje corporal, el temor ante situaciones dadas, la fuga del contacto visual y la substitución de palabras* se integrarán en su manera de vivir.

Bloqueos y repeticiones de sílabas

Si usted tartamudea, se sentirá estresado y *contraerá su mecanismo de Valsalva*. Se sentirá *avergonzado e incómodo*. Estará *frustrado* a causa de su incapacidad para comunicarse. Se sentirá *culpable* por no triunfar en la vida tal y como usted piensa que podría ocurrirle si no fuese tartamudo. Le faltará *confianza en sí mismo y su autoestima se verá menoscabada*.

Terapia global de la tartamudez

Los bloqueos debidos a la tartamudez interrumpirán el flujo del aire y desencadenarán una *respiración irregular*. Empleará *palabras inútiles* esperando que esto le permita superar las palabras difíciles. Utilizará las *técnicas de circunloquio* para evitar el uso de las palabras temidas. Su *temor ante situaciones dadas* y su *tendencia a quedarse en un segundo plano* se verán reforzados. *Evitará el contacto visual* porque no querrá usted ver la reacción de su auditor. Hablará *en voz baja* porque quiere que el mínimo posible de personas se dé cuenta de su tartamudez.

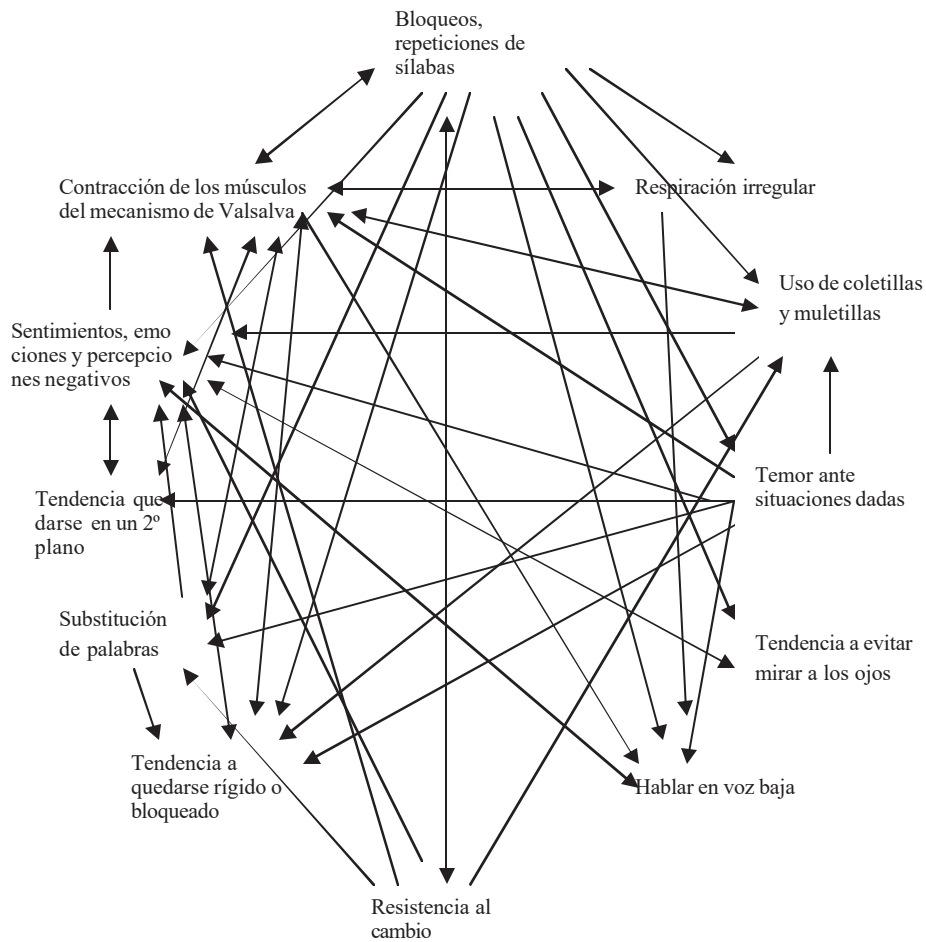
Todo su cuerpo estará adormecido por los bloqueos de la tartamudez y usted permanecerá *rígido, incapaz de emplear el lenguaje corporal*. En determinados casos, el hecho de tartamudear le será útil; podrá (generalmente de modo inconsciente) utilizar la tartamudez como excusa para no responder a una pregunta indiscreta o incomoda. Todo ello va a reforzar su *resistencia al cambio*.

La complejidad de la tartamudez

Observemos ahora la figura de la página siguiente: se parece a un buen desastre... Simplemente he trazado una línea entre cada uno de los elementos del iceberg de la tartamudez que han sido mencionados en los párrafos precedentes. Si la línea presenta dos flechas, significa que los dos elementos se entrelazan estableciendo una doble relación: de causa-efecto y de efecto-causa. Cada elemento es, al tiempo, la consecuencia y la causa del otro. Si hay una sola flecha, quiere decir que hay una relación en un solo sentido: un elemento es la causa y el otro la consecuencia (la consecuencia se indica mediante la flecha).

El diagrama muestra claramente la complejidad de la tartamudez. La tartamudez no es solamente un problema de elocución sino toda una serie de problemas que se refuerzan entre sí. El único modo de suprimir la tartamudez es tratar separadamente cada elemento. Si trata usted solamente los errores de elocución, tal vez pueda expresarse temporalmente con fluidez, pero, probablemente recaerá algunas semanas o meses más tarde puesto que los elementos restantes del fenómeno de la tartamudez regenerarán los problemas de elocución.

La complejidad de la tartamudez



Terapia global de la tartamudez

El mismo razonamiento puede emplearse para cada uno de los elementos del iceberg de la tartamudez. Por ejemplo, puede usted pensar positivamente para erradicar las emociones, sentimientos y percepciones negativas relacionadas con la tartamudez. Al cabo de algunos días, su moral será excelente pero el resto de elementos seguirán estando presentes.

Todavía reaccionará usted al estrés contrayendo su mecanismo de Valsalva. Todavía tartamudeará, su conversación seguirá obstaculizada por las palabras parásitos, seguirá pidiendo alimentos que realmente no le apetecen, evitará mirar a la gente a los ojos, su respiración será irregular, seguirá hablando en voz baja y su discurso seguirá siendo aburrido porque no conseguirá emplear el lenguaje corporal. Y sus emociones, percepciones y sentimientos negativos resurgirán inevitablemente...

La tartamudez es como una mala hierba

Si corta usted una mala hierba de su jardín, tiene la impresión de que ha resuelto el problema: la mala hierba ha desaparecido y su jardín parece limpio y despejado. No obstante, cortar la mala hierba no es más que una solución temporal: volverá a crecer algunos días o semanas más tarde. Si quiere resolver definitivamente el problema deberá desenraizarla. Es un procedimiento más largo y penoso pero es la única solución realmente radical.

En el próximo capítulo veremos con detalle cómo desenraizar la tartamudez.

Referencia

- FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutterer*, Stuttering Foundation, 1978
HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989
PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Capítulo 4

El iceberg de la elocución correcta

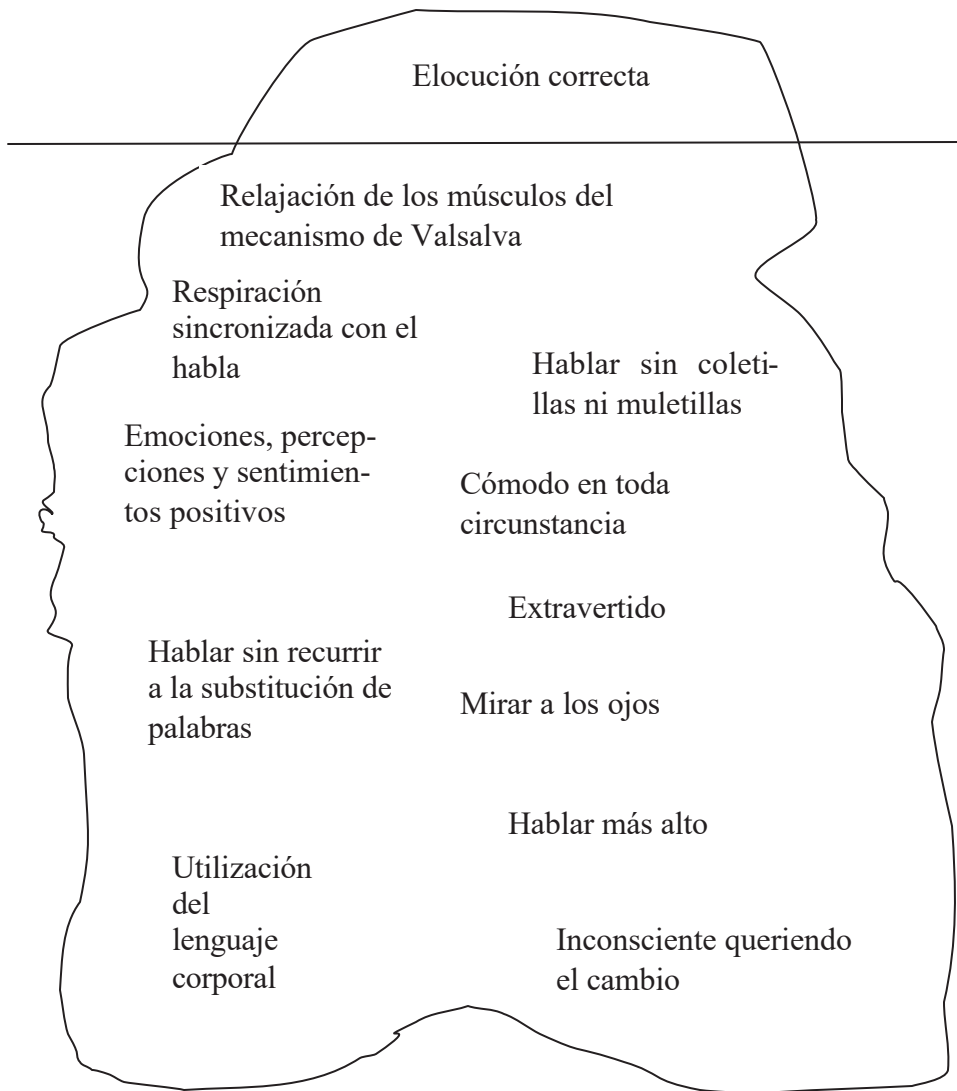
El iceberg de la elocución correcta es muy similar al iceberg de la tartamudez. Sin embargo, dicho iceberg es constructivo en vez de destructivo. La cima del iceberg representa la buena elocución. Por debajo de la línea de flotación, encontrará igualmente once elementos. Cada elemento del iceberg de la elocución correcta es la contrapartida de un elemento del iceberg de la tartamudez. Todos los elementos del iceberg de la elocución correcta interactúan entre sí y se refuerzan contribuyendo a desarrollar y a mantener una elocución correcta duradera.

Encontrará una figura mostrando el iceberg de la elocución correcta en la página siguiente. Ahora vamos a ver cómo los diferentes elementos interactúan conjuntamente.

Relajación de los músculos del mecanismo de Valsalva

Durante esta terapia, aprenderá usted a relajar los músculos de su laringe al tiempo que los restantes músculos del mecanismo de Valsalva. Aprenderá a reaccionar ante el estrés relajando su mecanismo de Valsalva en lugar de contrayéndolo. Estas técnicas contribuirán a mejorar su *elocución correcta*. Relajando su mecanismo de Valsalva, su *respiración será más regular*. Estará usted más distendido y a continuación, le será más sencillo emplear el *lenguaje corporal*. Relajando su mecanismo de Valsalva, el pánico de bloqueos inminentes disminuirá y se sentirá mucho *más seguro de sí mismo* y emprendedor. Probablemente utilizará usted

El iceberg de la elocución correcta



Terapia global de la tartamudez

menos *palabras inútiles* o de *substitución*. Si el temor ya no está presente, le será mucho más fácil *mirar a la gente a los ojos*. Si está usted distendido, será más convincente y *hablará más alto*.

Respiración sincronizada con la palabra

Va usted a aprender a respirar de manera distendida y a sincronizar el habla con la respiración. Esto tendrá un efecto directo sobre su *elocución* y contribuirá a la *relajación de su mecanismo de Valsalva*. Dicha mejora de su respiración proporcionará suficiente aire a sus pulmones como para que *hable usted más alto*.

Emociones, percepciones y sentimientos positivos

Algunos ejercicios de esta terapia persiguen cambiar las emociones, los sentimientos y las percepciones que usted tiene respecto a sus problemas de elocución. Aprenderá usted a tratar sus problemas con mayor objetividad y esto reducirá o suprimirá los sentimientos de vergüenza, de culpabilidad, de frustración y de incomodidad. Esto impedirá a la tartamudez menoscabar su autoestima y su confianza en sí mismo.

Si no está usted avergonzado e incomodado por su tartamudez, le será más fácil *mirar a la gente a los ojos*. Si tiene usted confianza en sí mismo, se mostrará usted más *extravertido*, *hablará más alto* y empleará el *lenguaje corporal*. Si tiene usted emociones, percepciones y sentimientos positivos, se sentirá *más cómodo*, más distendido y, por consiguiente, *menos propenso a desencadenar la maniobra de Valsalva*. Su espíritu no se verá atormentado por la confusión y ello contribuirá a *mejorar su elocución*.

Hablar sin muletillas ni coletillas

Si evita usted emplear palabras parásitos, la estructura gramatical de sus frases mejorará. Se sentirá mejor y se autoafirmará con mayor facilidad. Así mejorará las *emociones, los sentimientos y las percepciones* que tiene usted respecto a su elocución. No malgastará usted su aliento en producir palabras inútiles y sin sentido y le resultará más sencillo *sincronizar el habla y la respiración y hablar más alto*.

Terapia global de la tartamudez

Cómodo en toda circunstancia

A medida que vaya usted progresando en la terapia, reducirá progresivamente el temor de tomar la palabra en situaciones dadas. No se quedará más *en un segundo plano*. Si el temor se reduce, el estrés también lo será y tendrá *menos tendencia a contraer su mecanismo de Valsalva*. Le será más sencillo *respirar* de manera distendida. Sintiendo cómodo, sus *emociones, sentimientos y percepciones* mejorarán y le será más fácil *mirar a la gente a los ojos* y *emplear el lenguaje corporal*. Probablemente utilice usted *menos las coletillas y las muletillas*. Si se siente usted cómodo en toda circunstancia, su *inconsciente no tendrá ningún argumento válido para sabotear sus esfuerzos*.

Extravertido

A medida que progrese usted en sus ejercicios, estará entusiasmado por sus progresos. Esto le estimulará y será usted más hablador y emprendedor y esto influenciará a otros elementos del iceberg de la elocución correcta. Siendo más extravertido, se sentirá usted *más cómodo* en toda circunstancia, incluso en las más difíciles. Estará usted orgulloso de su capacidad para comunicar y esto aumentará las *emociones, percepciones y sentimientos positivos* relacionados con el habla. Se auto afirmará usted con mayor facilidad y le resultará más sencillo *mirar a su interlocutor a los ojos, hablar más alto* y *emplear el lenguaje corporal*.

Hablar sin recurrir a la substitución de palabras

La técnica de la substitución de palabras es estresante: debe concentrarse permanentemente para localizar las palabras que le parecen difíciles y buscar alternativas. Si renuncia usted a emplear la substitución, estará menos estresado y *disminuirá el riesgo de desencadenar una maniobra de Valsalva*. Ya no traicionará sus ideales y comerá lo que le plazca. Tendrá una *imagen más positiva* de sí mismo. Estará más seguro de sí mismo y le resultará más fácil *mirar a la gente a los ojos, hablar más alto* y *emplear el lenguaje corporal*.

Terapia global de la tartamudez

Mirar a la gente a los ojos

Si mantiene usted un contacto visual, estará en contacto con su oyente. Será más sencillo emplear el *lenguaje corporal*, se sentirá más distendido y el desencadenamiento de un *mecanismo de Valsalva será más improbable*. La comunicación con los demás será más eficaz y esto reforzará las *emociones, percepciones y sentimientos positivos* vinculados a su discurso. El hecho de hablar y de comunicar con los demás será más agradable y tendrá *menos temor de las situaciones difíciles en las que debe tomar la palabra*.

Utilización del lenguaje corporal

El uso del lenguaje corporal hace la comunicación más eficaz y más viva. Empleándolo se convertirá usted en más *extravertido* y *más seguro de sí mismo*. *Hablará más alto* y deseará *mirar a la gente a los ojos* para ver cómo reaccionan a su lenguaje corporal. El hecho de moverse tiene un *efecto relajante sobre el mecanismo de Valsalva* y le ayudará a *mejorar su respiración*. *Se sentirá más cómodo, incluso en las situaciones más difíciles*. Si se siente usted más cómodo, probablemente emplee *menos palabras inútiles* y *no recurra a la substitución de palabras*.

Hablar más alto

Si habla más alto, sus cuerdas vocales vibran mucho más y esto tiene un efecto de *relajación sobre el mecanismo de Valsalva*, lo que *mejora la elocución*. Será usted más convincente, la gente se mostrará más dispuesta a escucharle y esto reforzará su *confianza en sí mismo*. Si los demás le escuchan con mayor asiduidad, hablará usted más y será más *extravertido*. Querrá enriquecer la conversación haciendo uso del *lenguaje corporal*. Si habla más alto, necesitará más aire y, por consiguiente, *respirará con mayor regularidad*.

Inconsciente deseando el cambio

Si su inconsciente quiere cambiar, las cosas se revelan mucho más fáciles. Usted tiene la certitud de que sus esfuerzos no sufrirán sabotaje alguno. Su inconsciente

Terapia global de la tartamudez

tendrá un *efecto positivo sobre cada uno de los elementos del iceberg de la elocución.*

Elocución correcta

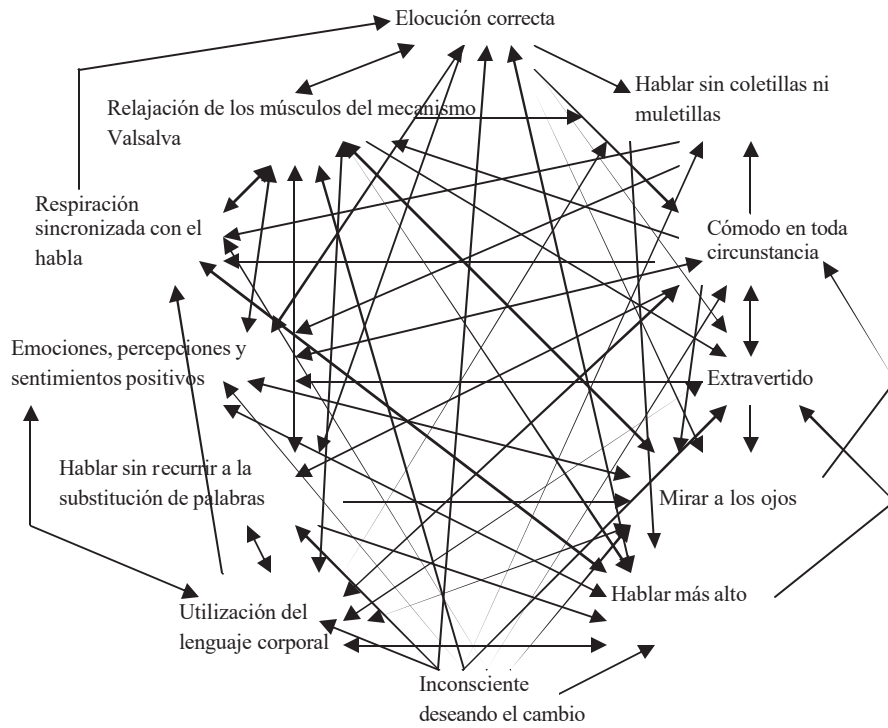
Si su elocución es correcta, su *mecanismo de Valsalva se mostrará más distendido.* No tendrá usted razón alguna *para utilizar palabras inútiles* o para *sustituir las palabras.* Se sentirá usted *más cómodo en toda circunstancia.* Deseará mucho más hablar y será usted más extravertido. Le será más fácil *mirar a la gente a los ojos.* *Hablará más alto* puesto que no habrá ninguna tartamudez que ocultar. Se sentirá *orgulloso de sí mismo* y esto *mejorará las emociones, las percepciones y los sentimientos positivos* que tiene en relación con el tema de su elocución.

La complejidad de la elocución normal

Prestemos atención ahora a la figura de la página siguiente: parece tan desordenada como aquella que describe la complejidad de la tartamudez. Sin embargo, esta vez el desorden es positivo, es un desorden que favorece de manera positiva la elocución correcta.

De todas maneras pienso que ahora ha comprendido usted cómo funciona esta terapia: Va usted a trabajar sobre cada uno de los elementos del iceberg de la elocución correcta. Los elementos del iceberg de la elocución correcta se reforzarán entre sí con el tiempo y trabajarán conjuntamente para conseguir una elocución correcta. Va usted a crear un sistema estable, capaz de mantener la elocución correcta para toda la vida.

La complejidad de la elocución correcta



Terapia global de la tartamudez

Segunda parte

Terapia para los adultos y los adolescentes

Prefacio

En la primera parte le he proporcionado las bases teóricas que necesita para comprender cómo controlar su tartamudez.

La comprensión del fenómeno es un paso importante en la buena dirección pero no basta para alcanzar una elocución correcta. Ahora deberá usted realizar algunos ejercicios para modificar los diferentes elementos vinculados a la tartamudez.

Estos ejercicios están divididos en dos series. La primera serie se destina a impedir que mecanismo de Valsalva interfiera con su elocución. Dichos ejercicios son extremadamente importantes porque se centran en el elemento más importante del fenómeno de la tartamudez. Esta primera serie de ejercicios puede bastar, probablemente, para aportar algunas mejoras significativas a su elocución tras unos días, semanas o meses de práctica.

Sin embargo, esta primera serie de ejercicios no es suficiente si desea usted llegar a un control duradero y satisfactorio de la tartamudez. Como lo hemos visto en la primera parte, la tartamudez es un fenómeno complejo que comprende toda clase de comportamientos particulares vinculados al mismo. Si dichos comportamientos no son modificados, La tartamudez volverá con fuerza tarde o temprano y se encontrará de nuevo en el iceberg de la tartamudez, fracasado.

Por esta razón, a la primera serie de ejercicios le sigue una segunda serie destinada a cambiar su comportamiento, sus emociones y sus percepciones. Aprenderá usted, entre otras cosas, a mirar a la gente a los ojos, a enfrentarse a sus

Terapia global de la tartamudez

intenciones ocultas, a emplear los gestos, a cambiar sus percepciones sobre la tartamudez en sí mismo y en los demás.

Treinta ejercicios le esperan y le mantendrán ocupado durante los siguientes meses. No se precipite. Tómese su tiempo y realice los ejercicios escrupulosamente. Le gustaría obtener una elocución correcta en algunos días pero, lamentablemente eso no es posible. Debe trabajar duro durante varios meses antes de que su sueño se realice.

Si lo desea, usted puede leer rápidamente los ejercicios para tener una visión global de la terapia y luego volver a los ejercicios uno detrás del otro. Le recomiendo trabajar en estos ejercicios cada día. Algunos ejercicios son muy simples; le bastará con leerlos y reflexionar durante 30 minutos o una hora para pasar después al ejercicio siguiente.

Otros ejercicios son más difíciles e incluyen técnicas que deberá usted practicar durante varios días o semanas antes de poder controlarlas completamente. Por ejemplo, mirar a su interlocutor a los ojos tal vez le parezca difícil y tal vez necesite entrenarse durante dos o tres semanas antes de hacerlo de manera natural. Asegúrese de que domina usted completamente un ejercicio antes de pasar al siguiente.

Usted notará que este libro le enseña varias técnicas para mejorar la elocución. Como ya se ha explicado anteriormente, no existen dos tartamudos semejantes, y una técnica particular puede hacer maravillas por un tartamudo y ser totalmente ineficaz por otro. Tal vez encontrará usted todas las técnicas útiles o quizá encontrará que una, o dos, o más, no funcionan para usted. Se tiene que sentir libre de adaptar la terapia detallada en este libro a su caso particular, si siente la necesidad hacerlo.

A medida que vaya usted avanzando en los ejercicios, sentirá que gana terreno en su combate contra la tartamudez. Las mejoras serán lentas pero duraderas. Una vez que haya realizado los 30 ejercicios es posible que tartamudee pero mucho menos que antes de empezar. Le recomiendo leer de nuevo todos los ejercicios y asegurarse de que ha incorporado perfectamente todas las técnicas a su nueva manera de vivir. Continúe trabajando sus puntos débiles, asegúrese de que sus percepciones sobre la tartamudez y de que su comportamiento, son modificados de forma adecuada.

Continúe haciendo los ejercicios con perseverancia hasta que haya usted alcanzado una elocución correcta.

Terapia global de la tartamudez

No fuerce demasiado

Como ya se ha explicado con anterioridad, la tartamudez se debe a que el tartamudo cree que las palabras deben ser expulsadas de su cuerpo físicamente empleando el mecanismo de Valsalva. Haciendo estos ejercicios, debe prestar atención para no desencadenar una maniobra de Valsalva mientras intenta con ahínco hablar correctamente. Recuerde que, cuanto más se esfuerce en hablar, más se arriesga a tartamudear. Tómese su tiempo y acuérdesese que no podrá eliminar su tartamudez de un día para otro.

Recaída

El camino hacia la elocución correcta se parece a una montaña rusa con muchos “altos” y muchos “bajos”. La elocución correcta se volverá permanente únicamente después de varios “altos” y “bajos” sucesivos.

Puede que obtenga una elocución correcta en algunos días o en algunas semanas y, entonces, puede creer que nunca jamás tartamudeará. Entonces, poco más tarde, sufrirá una recaída y tendrá la sensación de que el mundo se desvanece a su alrededor.

En caso de recaída, no se deje llevar por el pánico. Una recaída es completamente normal y debe prever que se produzca. Era capaz de controlar la tartamudez antes de la recaída y, por supuesto, pronto será capaz de controlarlo de nuevo. Mientras tanto, trate de tartamudear libremente, sin vergüenza y sin apuro. Aplique con calma las técnicas que le ayudaron anteriormente a adquirir una elocución correcta.

No diga a nadie que ya no es tartamudo

Cuando haya logrado una elocución correcta, no diga a nadie de su ambiente que ya no es tartamudo. Si no, se encontrará en una situación en la que deberá evitar tartamudear a toda costa. Tendrá que esforzarse en hablar correctamente de manera permanente y cuantos más esfuerzos haga, más se arriesgará a desencadenar de manera accidental una maniobra de Valsalva y a tartamudear.

Terapia global de la tartamudez

Olvide que es tartamudo

Así como lo dijo Wendell Johnson: “La tartamudez se produce cuando intenta no volver a tartamudear”. En otras palabras, tartamudea porque recuerda haber tartamudeado en el pasado y está ansioso con la idea de volver a tartamudear. El simple hecho de pensar en la tartamudez y de recordar las experiencias pasadas de bloqueo de tartamudez, puede contraer su mecanismo de Valsalva y arriesgar el desencadenamiento de la tartamudez.

Si pudiese olvidar que es tartamudo tan fácilmente como olvido mis aniversarios de matrimonio, podría resolver su problema instantáneamente. Desgraciadamente es muy difícil olvidar que es tartamudo. Cuanto más se concentre en olvidar la tartamudez, más pensará en ella.

En vez de intentar expulsar brutalmente la tartamudez de su espíritu, debe rodear el problema y proceder en dos etapas: primero focalícese en la tartamudez, entienda como funciona y aprenda a controlarla. Después será más fácil olvidar la tartamudez.

Primera Etapa 1: Focalícese en la tartamudez

Primero tiene que entender el mecanismo de la tartamudez y entender cómo los elementos del iceberg de la tartamudez interactúan entre sí. Lea otra vez, si le resulta necesario, los capítulos anteriores de este libro.

Acto seguido, haga los ejercicios descritos en este libro para mejorar su elocución y substituya uno por uno cada de los elementos del iceberg de la tartamudez por su opuesto en el iceberg de la elocución correcta. Actuando así, no solamente va a aprender a controlar la tartamudez, sino también a eliminar los comportamientos, las percepciones y los sentimientos vinculados a la tartamudez. Recorriendo los ejercicios va usted a reeducar su mecanismo del habla, y a volverse gradualmente más seguro en su aptitud para hablar correctamente. Se comportará y percibirá la comunicación oral de la misma manera que alguien que no tartamudea. Su miedo a la tartamudez y los otros sentimientos negativos desaparecerán progresivamente.

Terapia global de la tartamudez

Etapa 2: Olvide que es tartamudo.

Una vez que haya usted tomado confianza en su aptitud para controlar la tartamudez y sus comportamientos, percepciones y sentimientos asociados, estará listo para intentar olvidar que es tartamudo.

Esconda en un cajón este libro y todos los que tratan de la tartamudez. Olvide a Phillip Roberts, a su ortofonista, las técnicas de elocución que ha aprendido, los sitios Internet que ha consultado y el miedo al hablar que tenía anteriormente.

Haga como si no fuese tartamudo. Salga y hable naturalmente como lo haría si nunca hubiese tartamudeado en su vida y observe lo que se produce.

Si no lo consigue, siempre será posible volver atrás, sacar este libro de su cajón, volver a hacer los ejercicios e intentarlo posteriormente, cuando se sienta listo para dar el gran salto.

Hable de la tartamudez con su pareja

Si está usted casado o comparte su vida con otra persona, le aconsejo insistentemente hablar con su pareja de su problema. A medida que avance en esta terapia, su personalidad y su comportamiento cambiarán y su pareja deberá adaptarse.

Será usted más hablador y emprendedor. Es posible que quiera conocer a más gente y pasar más tiempo con sus amigos; su pareja podría percibir esto como una amenaza a su intimidad. Será más sencillo, para su pareja, aceptar dichos cambios, si sabe de dónde viene y por qué se producen.

Es posible que su pareja le proteja consciente o inconscientemente, por ejemplo, contestando al teléfono o pidiendo el menú cuando están juntos en el restaurante. A medida que avance usted en los ejercicios, querrá usted tomar el control de su vida y no deseará que su pareja lo haga todo en su lugar.

Cuando hablen ustedes de la tartamudez en común, tal vez se den cuenta de que su pareja no sospechaba que la tartamudez tenía un tal efecto devastador en usted. Tal vez su pareja percibe su tartamudez como una forma original de hablar y no

Terapia global de la tartamudez

comprende por qué perdería usted tanto tiempo y esfuerzo en solucionar un problema aparentemente sin importancia.

Tras haberle hablado, su pareja se mostrará ávida de aprender un poco más sobre la tartamudez y podrá usted animarle a leer este libro. Serán capaces de hablar juntos de los progresos que usted realiza y de cómo los diferentes ejercicios le ayudan.

Referencia

- British Stammering Association: <http://www.stammering.org/>
HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989
JOHNSON, Wendell, *People in Quandaries*, University of Minnesota Press, 1964
PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992
Stuttering Foundation: *Transfer and maintenance*, 1982

Terapia global de la tartamudez

Primera serie de ejercicios

Control Valsalva

Ejercicio 1

Tartamudez voluntaria

¿Por qué tartamudear voluntariamente?

Su objetivo es hablar empleando una elocución correcta y no se muestra usted particularmente entusiasta del ejercicio en el que se le pide que tartamudee voluntariamente. Sin embargo debe usted hacer dicho ejercicio meticulosamente porque añade varios beneficios importantes:

- 1) Le ayudará a comprender como el mecanismo de Valsalva puede interferir con su elocución.
- 2) Aprenderá a contraer y relajar conscientemente los músculos de su mecanismo de Valsalva mientras habla. Con un poco de práctica, conseguirá usted relajar su mecanismo de Valsalva cada vez que se bloquee en una palabra en el transcurso de una conversación real.
- 3) Le ayudará a reducir el temor a tartamudear.
- 4) Le ayudará a superar un bloqueo de tartamudez sin necesidad de emplear la técnica del circunloquio.

Terapia global de la tartamudez

Hacer una maniobra de Valsalva

Respire, retenga la respiración y haga una maniobra de Valsalva como si levantase usted un objeto pesado. Como se ha mencionado precedentemente, una maniobra de Valsalva debe practicarse con moderación porque, en determinados casos, puede resultar fatal.

Sienta la tensión muscular en el ano, el abdomen, el pecho y la laringe. Sienta cómo el ano y la laringe están bien cerrados. Sienta la tensión en su mandíbula y en su lengua. Dése cuenta de cómo sus labios se cierran con fuerza. Dése cuenta de cómo todos estos músculos trabajan juntos con un solo e idéntico objetivo: contraer y endurecer su cuerpo para permitirle levantar el objeto.

Ahora intente hablar... Dése cuenta de que es sencillamente imposible. Su mecanismo del habla se encuentra completamente bloqueado: el aire no puede escaparse, su laringe está completamente cerrada, su mandíbula, su lengua y sus labios están contraídos. Tome conciencia de que es simplemente imposible hablar cuando se realiza una maniobra de Valsalva.

Ahora, relaje su mecanismo de Valsalva y sienta cómo todos los músculos que estaban implicados en la maniobra de Valsalva se encuentran en relajación.

Hacer una maniobra de Valsalva voluntariamente mientras habla.

Junte sus labios como si fuese a pronunciar una sílaba empezando por la letra “p”, por ejemplo “pa”. Después, haga una maniobra de Valsalva y dése cuenta de cómo sus labios están contraídos y de cómo su laringe se cierra.

Repita el mismo ejercicio pero esta vez posicione su lengua como si fuese usted a emitir el sonido “t”, por ejemplo “ta”. Después haga una maniobra de Valsalva y dése cuenta de cómo la punta de su lengua se ve presionada contra el paladar. Dése cuenta de cómo esto impide la salida del aire de los pulmones.

Haga el mismo ejercicio con la letra “k”, sienta como la parte media de su lengua es presionada contra el paladar. Todavía así, dése cuenta de cómo esto impide la salida del aire de los pulmones.

Terapia global de la tartamudez

Ahora va usted a incorporar estos ejercicios en frases completas y va a hacer una maniobra de Valsalva cada vez que se encuentre con sílabas empezando por una de las consonantes siguientes:

p
t
k

Sugiero que lea usted un texto, este libro, por ejemplo, en voz alta y que haga usted la maniobra de Valsalva cada vez que encuentre una de las consonantes citadas. Mantenga la tensión muscular en su mecanismo de Valsalva durante algunos segundos y, a continuación, relaje poco a poco la tensión antes de continuar leyendo. Asegúrese de relajar poco a poco la presión. Evite la relajación explosiva del aire contenido en sus pulmones.

Continúe practicando con las consonantes p, t, k hasta que domine usted la tartamudez voluntario de estas letras. Añada a continuación las otras consonantes a la lista. Continúe practicando hasta que domine también la tartamudez voluntario sobre el resto de consonantes.

Llame a un número gratuito y tartamudee

Estoy seguro de que va usted a saltarse este ejercicio. Ahora que consigue usted tartamudear voluntariamente al abrigo de oyentes indiscretos, va usted a practicar hablando a otras personas...

Sé que es un ejercicio muy desagradable y la simple idea de tartamudear voluntariamente frente a otras personas le dará ganas de escabullirse. Este ejercicio es muy eficaz y le permitirá insensibilizarse de su temor a la tartamudez.

Intente practicar con la familia o con los amigos. También puede practicar este ejercicio cuando pida la comida en el restaurante. Si se siente incómodo en un ambiente en el que conoce a mucha gente, encuentre un sitio dónde nadie le conozca.

También puede usted solicitar algún dato al servicio de información o a la oficina de turismo. Sea cual sea su elección, ¡tartamudee tanto como pueda!

Terapia global de la tartamudez

Recaída.

En el capítulo precedente (*Prefacio*) hemos señalado el hecho de que las recaídas sucesivas son muy probables durante la terapia. La tartamudez voluntaria es un excelente medio para prepararle a controlar óptimamente dichas recaídas.

Cuando haya obtenido una elocución correcta, le recomiendo simular una recaída de vez en cuando, tartamudeando intencionalmente para volver a una elocución normal. Alternando voluntariamente tartamudez y elocución correcta, sentirá que toma confianza en sí mismo y las recaídas le parecerán menos preocupantes. No se dejará invadir por el pánico, mantendrá el control y sabrá como actuar para volver a una elocución correcta.

Referencia

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992
Stuttering Foundation: *Counseling those who stutter*, 1981
Stuttering Foundation: *Transfer and maintenance*, 1982

Ejercicio 2

Relaje su ano

En el transcurso del capítulo 2 hemos visto que la tartamudez es causado por el hecho de que el tartamudo realiza una maniobra de Valsalva mientras habla. Durante una maniobra de Valsalva, los músculos de su laringe son contraídos y el aire no puede fluir. Las cuerdas vocales no pueden vibrar y el tartamudo se encuentra en situación de bloqueo.

Para impedir la producción de una maniobra de Valsalva mientras se habla, puede ser útil relajar los músculos de su laringe. Relajar los músculos de la laringe no es cosa fácil; hay tal cantidad de músculos en juego que resulta difícil relajarlos todos.

¿Por qué relajar el ano?

La maniobra de Valsalva implica un conjunto de varios músculos que suelen trabajar conjuntamente: músculos situados en la laringe, el pecho, el abdomen y el ano. Si contrae usted un músculo esto provocará la contracción de otros músculos del conjunto. Por el contrario, si relaja un músculo, el resto se relajará igualmente.

En vez de relajar los músculos de su laringe, le parecerá más fácil relajar su músculo anal y dejar que la relajación se extienda espontáneamente hasta su garganta. Es cierto, puede parecer muy sorprendente, pero es así: la manera más fácil de relajar su laringe es concentrarse en la relajación de su ano.

Terapia global de la tartamudez

La relajación progresiva de Jacobson

Va usted a emplear la relajación progresiva de Jacobson para relajar su ano. La idea de base tras este método es comenzar por contraer gradualmente un músculo y, a continuación, relajarlo gradualmente.

Empiece a contraer progresivamente su ano. Note la sensación de tensión elevada en la zona anal. Continúe contrayéndolo hasta alcanzar la máxima contracción.

A continuación, relaje progresivamente y poco a poco su músculo anal. Note la sensación de relajación creciente en la zona de su ano. Una vez que haya alcanzado la relajación total, empiece de nuevo con la misma maniobra repetidas veces. Contraiga gradualmente su músculo anal y, si le resulta posible, contráigalo un poco más que la primera vez. Relaje a continuación su ano e intente relajarlo todavía más que la vez anterior.

Haga este ejercicio cinco o seis veces. Note como su ano se siente relajado y abierto. Dése cuenta de cómo dicha relajación asciende hacia el vientre, el pecho y la laringe.

Concéntrese en su laringe y note como está relajada y abierta. Dése cuenta de cómo la relajación se propaga hacia las mandíbulas, la boca, los labios y la lengua.

Practique este ejercicio todo el día

De todos los ejercicios contenidos en el presente libro, puede que éste sea uno de los más eficaces. Puede usted practicarlo en cualquier momento y varias veces al día.

Antes de deber expresarse en una situación difícil, le sugiero que relaje su ano y que se asegure de que permanece relajado mientras que usted habla. Tras haber relajado su ano, concéntrese en la relajación que se extiende a través del abdomen y del pecho hasta la garganta y la boca.

Asegúrese de que su ano está relajado antes de llamar a la puerta de su superior jerárquico. Relaje su ano mientras hace usted la cola en la panadería o en el banco. Sin duda se ha dado usted cuenta de que, cuanto más larga es la cola, más tiempo tiene de inquietarse y más aumenta el riesgo de tartamudear. La situación se

Terapia global de la tartamudez

invertirá si practica la técnica de la relajación: cuanto más larga sea la cola, más tiempo tendrá para concentrarse en la relajación de su ano y menos posibilidades tendrá de tartamudear.

Referencia

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Ejercicio 3

Respiración abdominal

Respiración abdominal / Respiración torácica.

Hay dos maneras de respirar: ora empleando los músculos del pecho (respiración torácica) ora empleando los músculos del vientre (respiración abdominal). La manera más relajante de respirar es utilizando los músculos del abdomen. Cuando respira usted con el vientre, el abdomen se desplaza desde delante hacia detrás. Puede usted comprobar si respira sobre el vientre tumbándose en una cama y poniendo un objeto sobre el mismo. Si respira con el vientre, verá usted el objeto desplazarse de arriba hacia abajo.

Respiración abdominal y control del mecanismo de Valsalva

Practicar la respiración abdominal va a ayudarle a relajar los músculos implicados en la maniobra de Valsalva y, al mismo tiempo, aportará a la laringe el flujo de aire que ésta necesita para emitir los sonidos constitutivos de la palabra.

Empiece por relajar su ano utilizando el método de relajación progresiva de Jacobson que se ha descrito en el ejercicio precedente. Sienta como la relajación se propaga hasta los músculos del abdomen, del pecho, de la laringe, de la lengua, de los labios y de las mandíbulas.

Terapia global de la tartamudez

A continuación, inspire haciendo surgir poco a poco su abdomen. Inspire un poco más profundamente que de costumbre. No retenga la respiración. Expire poco a poco relajando los músculos abdominales. No debe forzar el aire a salir sino que debe dejarlo pasar sin esfuerzo a través de la laringe.

Respirar de este modo ayudará a relajar el mecanismo de Valsalva y a proporcionar a la laringe el flujo de aire que esta necesita para vibrar. Mientras que usted inspira y expira, asegúrese de que su ano está abierto. Tome plena conciencia del estado de relajación de todos los músculos de su sistema Valsalva.

También puede practicar este ejercicio casi cuando quiera y donde quiera. Le aconsejo practicarlo varias veces al día. Puede usted practicarlo combinándolo con el precedente (relajación del ano) antes de expresarse en las situaciones que usted percibe como potencialmente difíciles.

Referencia

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Ejercicio 4

Evite las maniobras de Valsalva inútiles

Como ya se ha explicado anteriormente, hacemos una maniobra de Valsalva cuando necesitamos realizar un ejercicio intenso. De hecho, a menudo realizamos una maniobra de Valsalva cuando no es realmente necesario; por ejemplo, abriendo un cajón o la puerta del coche. Puede incluso realizar una mientras recoge un clip del suelo. Por descontado, en general, no se trata de una maniobra de Valsalva intensa. Contraemos muy ligeramente los músculos de nuestro mecanismo de Valsalva aunque, de todas maneras, ello no tenga utilidad alguna.

Aconsejo que, durante los próximos días, preste usted atención a dicho fenómeno y evite usted deliberadamente realizar maniobras de Valsalva salvo cuando sea realmente necesario. El beneficio de este ejercicio es que se acostumbrara usted a controlar el uso de las maniobras de Valsalva y mantendrá los músculos de su mecanismo de Valsalva permanentemente relajados. Esto le permitirá controlar mejor su tartamudez.

Al volante

¿Se ha dado usted cuenta de que tiene tendencia a tartamudear mucho más conduciendo un coche que cuando se da usted un paseo agradable con un amigo o cuando está usted cómodamente sentado en un sillón?

Terapia global de la tartamudez

La razón es sencilla: tendemos a realizar una maniobra de Valsalva cuando pisamos los pedales y cuando cambiamos de marcha.

Es necesario que comprenda usted que un coche no es como una bicicleta: ¡no es necesario pisar tan fuerte los pedales! Una maniobra de Valsalva de plena intensidad no es, generalmente, indispensable para girar el volante, a menos que conduzca usted un trailer sin dirección asistida.

Del mismo modo puede que el estrés de la conducción provoque la contracción de los músculos del mecanismo de Valsalva. Dicha contracción no ayuda en absoluto a la conducción del coche y le sugiero que, cuando conduzca, compruebe que su mecanismo de Valsalva está siempre relajado.

Practique la respiración abdominal, relaje sus músculos y, permanezca concentrado en la carretera y en la circulación.

Hablar y conducir

Unas palabras sobre la seguridad vial: cerca de un tercio de los accidentes de circulación son provocados por la distracción del conductor. Numerosas cosas pueden distraer la atención del conductor: sintonizar la radio o regular el aire acondicionado, bajar la ventanilla o poner una cinta de música, hablar por teléfono, cambiar de marcha (motivo por el cual los coches automáticos proporcionan mayor seguridad) y, por último, hablar con los pasajeros.

Evidentemente, discutir con un pasajero mientras se conduce es una idea muy mala. Si necesita usted hablar mientras conduce, el tema de la conversación no debe ser emocional y debe requerir una fracción mínima de sus capacidades intelectivas. ¡No se aventure en un debate político apasionante y no le pida a su pasajero que le explique la teoría de La relatividad de Einstein!

También es una buena idea interrumpir la conversación para:

- cambiar de carril,
- atravesar un cruce o una rotonda,
- incorporarse a la autopista,
- adelantar,

Terapia global de la tartamudez

- cuando los carriles se unen,
- cada vez que una situación potencialmente peligrosa exija toda su atención.

Acostumbrándose a interrumpir la conversación en estas situaciones, matará dos pájaros de un tiro:

1. aumentará su seguridad y la de sus pasajeros;
2. tomará el control de la conversación, esto le ayudará a mejorar su confianza en sí mismo y a tartamudear menos.

Interrumpir la conversación no es difícil: si está usted hablando, pare de hacerlo; si es el pasajero el que habla, simplemente dígame “espere un momento”. Tanto en un caso como en otro, el pasajero se dará cuenta de que está usted muy ocupado realizando una maniobra delicada y comprenderá por qué le pide suspender temporalmente la conversación.

Referencia

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Ejercicio 5

Cambie la manera de su cuerpo de reaccionar al estrés.

En el capítulo 5 hemos visto que la gente reacciona al estrés de diferentes maneras y que los tartamudos pertenecen a una minoría que reacciona al estrés contrayendo los músculos del mecanismo de Valsalva. Esta manera un tanto particular de reaccionar al estrés es, probablemente, la causa principal de la tartamudez.

Lo que va usted a hacer es muy sencillo: durante las próximas semanas va a relajar conscientemente su mecanismo de Valsalva cada vez que se encuentre bajo presión. Hágalo cada vez que se sienta estresado incluso si no debe usted hablar. Utilice el método de relajación progresiva de Jacobson. Saboree la sensación de relajación que se propaga desde su ano hasta su laringe. Respire con el abdomen.

Si relaja usted conscientemente su mecanismo de Valsalva cada vez que se encuentra usted bajo presión, esto último se convertirá en un automatismo.

Por descontado, continuara sufriendo estrés como cada hijo de vecino. La adrenalina continuara fluyendo por sus venas, causando todo tipo de efectos secundarios desagradables. Pero, al menos, el estrés no afectara a su elocución.

Terapia global de la tartamudez

Concéntrese en los demás

Cuando está bajo presión, tiene usted, probablemente, tendencia a concentrarse en la sensación generada por el mecanismo de Valsalva. De manera general, tiene tendencia a concentrarse en lo que sucede en su cabeza y en su cuerpo. Haciendo esto, pierde usted progresivamente el contacto con las personas que le rodean. Esto aumenta la sensación de incomodidad y hace la comunicación más difícil.

Deberá usted cambiar de comportamiento. Cuando esté bajo presión, intente concentrarse en las personas que le rodean. Si está usted en la onda de las personas que le rodean, se sentirá más cómodo y su presión disminuirá. Así estará usted abierto al mundo exterior y le resultará más sencillo comunicar.

Referencia

- FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutterer*, Stuttering Foundation, 1978
KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002
PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992
SCHWARTZ, Dr Martin F., *Stutter no more*, www.stuttering.com, 1991

Ejercicio 6

Cambie su manera de percibir las palabras

Hemos sugerido durante el capítulo 2° que una de las razones a causa de las cuales desencadenamos una maniobra de Valsalva mientras hablamos es que percibimos las palabras como objetos duros que deben ser expulsados del cuerpo. Suponemos, equivocadamente, que la fuerza es necesaria para hacer salir las palabras. Durante la defecación, utilizamos con éxito una maniobra de Valsalva para vaciar el intestino, y pensamos que la misma estrategia puede ser empleada con las palabras.

Debemos darnos cuenta de que las palabras no son objetos duros. Una palabra es una entidad virtual: el resultado del movimiento de la lengua, los labios, las vibraciones de la laringe y el flujo de aire saliendo sin esfuerzo de los pulmones. La emisión de una palabra no requiere esfuerzo alguno. Por definición, las palabras son inmateriales.

Piense en esto mientras habla y cambie la manera en la que percibe las palabras.

Si siente usted que está apunto de bloquearse en una palabra, resista a la tentación de forzar. Si pese a todo se bloquea, deténgase inmediatamente, relaje su mecanismo de Valsalva y vuelva a empezar a hablar.

Referencia

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Ejercicio 7

Sonorización

Vocales, consonantes sonoras y consonantes sordas

Antes de empezar este ejercicio, debo explicar la diferencia entre las vocales, las consonantes sonoras y las consonantes sordas.

Usted sabe, por descontado, lo que es una vocal: a, e, i, o, u.

Ponga su mano sobre su laringe y pronuncie sucesivamente estas vocales:

aaaaaaaaaaaaa-eeeeeeeeeee-iiiiiiiiiiiiiiiiiii-ooooooooooo-uuuuuuuuu

Probablemente se haya percatado de una vibración continua de la laringe. Las vocales son fonemas **sonoros** y se caracterizan por una vibración de la laringe.

También sabe usted lo que es una consonante. En realidad, hay dos tipos de consonantes: las consonantes **sonoras** y las consonantes **sordas**. A continuación encontrará la lista de consonantes sonoras y de consonantes sordas del castellano.

Terapia global de la tartamudez

Consonantes sonoras

b	<u>b</u> oca, ca <u>b</u> o
d	<u>d</u> ía, ded <u>o</u>
g	g <u>g</u> ato, ág <u>g</u> ape
l	<u>l</u> ado
ll	<u>ll</u> uvia
m	<u>m</u> adre
n	<u>n</u> ene
ñ	<u>ñ</u> iño
r	pe <u>r</u> o
rr	pe <u>rr</u> o
s	<u>s</u> ueño
v	<u>v</u> aca
y	có <u>y</u> uge
z	<u>z</u> apato

Consonantes sordas

c	<u>c</u> asa
ch	ta <u>ch</u> o
f	<u>f</u> ácil
g	g <u>g</u> eneral
j	ju <u>j</u> icio
p	pa <u>p</u> ato
s	de <u>s</u> de
t	<u>t</u> ienda
z	<u>z</u> enith

La diferencia entre las consonantes sonoras y las consonantes sordas es la siguiente: las cuerdas vocales cesan de vibrar cuando se pronuncia una consonante sorda mientras que continúan vibrando cuando se pronuncia una consonante sonora.

Póngase los dedos en la laringe y emita el siguiente sonido:

aaaaabaaaaaa

Terapia global de la tartamudez

Probablemente se haya dado cuenta de que su laringe vibra sin cesar. Mantenga sus dedos en la laringe y emita el siguiente sonido:

aaaaapaaaaa

Se dará usted cuenta de que la laringe se detiene brevemente cuando pronuncia usted el fonema “p”.

Puede usted probar con cualquier combinación de vocales y consonantes sonoras o sordas y se dará cuenta de que la laringe deja de vibrar cuando se emite una consonante sorda, mientras que vibra sin interrupción cuando se pronuncia una consonante sonora.

A toda consonante sorda le corresponde una consonante sonora. La consonante sonora correspondiente es pronunciada con los mismos movimientos articulares que la consonante sorda: por ejemplo, “p” y “b” se pronuncian del mismo modo; la diferencia es que las cuerdas vocales vibran cuando se pronuncia la “b”, y no vibran en el caso del fonema “p”.

A continuación encontrará las correspondencias entre las consonantes sordas y las consonantes sonoras.

Consonantes sordas

c	<u>c</u> asa
ch	ta <u>ch</u> o
f	<u>f</u> ácil
g	ge <u>g</u> eral
j	ju <u>j</u> icio
p	pa <u>p</u> ato
s	de <u>s</u> de
t	ti <u>t</u> enda
z	ze <u>z</u> nith

Consonantes sonoras

g	ga <u>g</u> to
y	co <u>y</u> uge
v	va <u>v</u> aca
s	su <u>s</u> eño
s	su <u>s</u> eño
b	bo <u>b</u> ca
s	su <u>s</u> eño
d	di <u>d</u> a
s	su <u>s</u> eño

Terapia global de la tartamudez

Ejercicio de sonorización

Ahora que hemos clarificado la diferencia entre las vocales, consonantes sonoras y sordas, va usted a realizar algunos ejercicios de sonorización.

Primero, relaje su ano, entonces cierre los ojos y respire abdominalmente varias veces.

Ahora que su mecanismo de Valsalva se encuentra perfectamente distendido, aspire y espire suavemente y, poco después, emita el sonido aaaaaaaaaaaaa. Es importante que empiece a espirar un segundo o dos antes de pronunciar el sonido aaaaaaaaaaaaa: esto le evitará empezar a emitir el sonido de manera explosiva. Emita el sonido aaaaaaaaaaaaa sin forzar. Deje salir el aire de sus pulmones espontáneamente, sienta cómo la vibración de sus cuerdas vocales se extiende en todo su cuerpo, sienta la relajación de su mecanismo de Valsalva. Las cuerdas vocales sólo pueden vibrar si el mecanismo de Valsalva está distendido; por otra parte, la vibración de las cuerdas vocales tiene un efecto relajante sobre el mecanismo de Valsalva. Piense en estas ecuaciones al tiempo que espira:

**Mecanismo de Valsalva distendido = vibración de la laringe =
elocución correcta**

Mecanismo de Valsalva tenso = laringe cerrada = tartamudez

Ahora entienda la importancia de estos ejercicios de sonorización: la elocución correcta, sonorización y el mecanismo de Valsalva distendido, trabajan juntos. Al concentrarse en la sonorización, usted alcanza una distensión mas profunda del mecanismo de Valsalva y aumenta la posibilidad de contar con una elocución correcta.

Aspire otra vez y empiece a espirar suavemente. Acto seguido, emita el siguiente sonido:

aaaaaaaaabaaaaaaaaabaaaaaaaaabaaaaaaaaabaaaaaaaaa

Terapia global de la tartamudez

Repita el ejercicio con el resto de los fonemas sonoros.

Referencia

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

SCHWARTZ, Dr Martin F., *Stutter no more*, www.stuttering.com, 1991

Ejercicio 8

Flujo de aire y arranque suave

Numerosos tartamudos utilizan espontáneamente la técnica del “Flujo de aire y arranque suave” para controlar su tartamudez. El Dr. Martin F. Schwartz ofrece una descripción detallada en el sitio del Nacional Center for Stuttering – *Centro Nacional de la Tartamudez* (www.stuttering.com). Este capítulo le proporciona únicamente los conocimientos de base necesarios para poder utilizar esta técnica con éxito. Si lee usted en inglés y desea explicaciones más precisas, puede usted visitar el sitio www.stuttering.com.

Expire brevemente antes de hablar.

En el ejercicio 3 (respiración abdominal), ha aprendido usted a respirar abdominalmente. Esto ayuda a relajar el mecanismo de Valsalva y, por consiguiente, favorece la elocución correcta. Su mecanismo de Valsalva alcanza la relajación máxima durante la fase de expiración. Cuando expira, la laringe y las cuerdas vocales se encuentran totalmente relajadas. En tal estado de relajación, es casi imposible tartamudear.

Un medio eficaz de evitar tartamudear consiste en expirar brevemente antes de empezar a hablar. Expirando, relaja usted su laringe y su mecanismo de Valsalva: dicho estado de relajación se mantendrá mientras habla. Si hace esto correctamente, está casi seguro al 100% de no tartamudear.

Terapia global de la tartamudez

Las etapas siguientes deben respetarse meticulosamente:

- 1) Inspire abdominalmente
- 2) No retenga su respiración, abra la boca y comience inmediatamente a expirar tan pronto como haya terminado de inspirar
- 3) Expire brevemente sin forzar. Deje que el aire se escape libremente de sus pulmones. Preste atención a no forzar la expiración puesto que ello podría desencadenar una maniobra de Valsalva. Expire tranquilamente. Un error típico es posicionar los labios y la lengua para pronunciar la primera sílaba de la frase. La picardía consiste en engañar al mecanismo de Valsalva haciéndole creer que está usted respirando tranquilamente y que no va a tomar la palabra.
- 4) Empiece a hablar despacio. El flujo de aire no debe entrecortarse cuando empiece usted a hablar. Por decirlo de este modo, debe usted fundir la fase de expiración en la primera sílaba. La primera sílaba debe ser pronunciada suavemente y despacio. Progresivamente, podrá elevar la voz si necesita hablar más alto. El mejor medio es prolongar ligeramente la primera sílaba.
- 5) Asegúrese de que no habla demasiado rápido. Si habla demasiado rápido, se estresará y esto podría desencadenar la tartamudez. Si habla demasiado rápido, prolongue las sílabas. Esto le ralentizará. Además, prolongando las sílabas, prestará mayor importancia a las vocales y su laringe vibrará mucho más. Como ya hemos explicado, esto ejerce un efecto relajante sobre el mecanismo de Valsalva.

Entrenamiento

Esta técnica es relativamente simple pero exige un poco de entrenamiento. No debería usted necesitar mucho tiempo antes de dominar esta técnica tranquilamente en su casa. Sin embargo, puede que no sea tan fácil cuando deba hablar en un entorno estresante. Antes de convertirse en un experto en la técnica del “flujo de aire y arranque suave”, deberá hacer algunos ejercicios complementarios.

Terapia global de la tartamudez

Flujo de aire

Para comenzar, relaje su ano utilizando el método de relajación progresiva de Jacobson. Acto seguido, respire varias veces abdominalmente. Mantenga la boca abierta en permanencia. Cuando haya acabado de inspirar, no retenga la respiración. Expire inmediatamente. Asegúrese de que no fuerza usted el aire a salir. Deje salir el aire de sus pulmones libremente.

Mientras expira, escuche el sonido, apenas audible, del aire saliendo suavemente y sin esfuerzo de sus pulmones. No olvide mantener la boca abierta.

Haga esto varias veces y tome plena conciencia del aire saliendo sin esfuerzo de sus pulmones. Escuche el aliento apenas audible.

Arranque suave

Inspire y expire suavemente durante algunos segundos y emita el sonido aaaaaaaaaa con un arranque suave. Haga esto varias veces. Asegúrese de que expira suavemente sin forzar el aire a salir antes de emitir el sonido aaaaaaaaaaaaaa.

Asegúrese de que no retiene su respiración antes de empezar a expirar y de que no se detiene antes de iniciar el sonido aaaaaaaa. Comience la aaaaaaaaaa en voz baja y aumente progresivamente el volumen. El sonido que emite debe parecerse a este:

.....aaaaaaaaaaaaaaaa

(Los puntos suspensivos ... Representan el aire que expira antes de emitir el sonido aaaaaaaaaaaa)

Repita este ejercicio hasta que domine perfectamente la técnica. Algunas personas lo consiguen rápidamente mientras que, para otras, son necesarios varios días. Tómese su tiempo y asegúrese de que aplica correctamente todas las reglas concernientes al “flujo de aire y arranque suave”.

Terapia global de la tartamudez

Flujo de aire y arranque suave antes de las palabras aisladas

Una vez dominada la técnica del flujo de aire, antes del sonido aaaaaaaaaa, va usted a practicar la técnica de las palabras aisladas. Sobre un texto escrito, elija palabras al azar.

Tómese su tiempo y entréñese hasta que se convierta usted en un experto.

Flujo de aire y arranque suave antes de las frases cortas

Cuando domine usted perfectamente la técnica con una sola palabra aislada, entréñese con frases cortas.

Lea una frase cada vez. Siga la técnica meticulosamente. Tómese su tiempo, la calidad es más importante que la cantidad.

Le recomiendo practicar esta técnica durante dos sesiones de media hora por día, durante varios días hasta que esto se convierta en algo natural.

Seguidamente, aumente el tamaño de las frases.

Continúe practicando durante el día

Cada vez que tenga usted un poco de tiempo libre durante el día, compruebe que respira con el abdomen y entréñese a respirar sin esfuerzo. Si encuentra un sitio tranquilo, puede practicar la técnica del flujo de aire y arranque suave en voz alta y sobre frases cortas.

Referencia

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactorial Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

RENTSCHLER, Gary J., <http://www-home.cr.duq.edu/~rentschler/index.html>, Duquesne University, 2002

SCHWARTZ, Dr Martin F., *Stutter no more*, www.stuttering.com, 1991

Ejercicio 9

Elocución sonorizada

El ejercicio 7 (*¡Sonorice!*) le ha enseñado las bases de la sonorización y de su importancia para controlar la tartamudez. Vamos a hacer un ejercicio que encontrará sin duda, un poco complicado al principio: va a leer en voz alta un texto, un libro o un periódico, por ejemplo, y va a reemplazar cada consonante sorda por la consonante sonora correspondiente.

La Canción del Pirata

Supongamos que decide usted emplear la una de las estrofas del poema de Espronceda “*La canción del pirata*”:

Con diez cañones por banda,
viento en popa, a toda vela,
no corta el mar, sino vuela,
un velero bergantín:
bajel pirata que llaman,
por su bravura, el *Temido*,
en todo mar conocido
del uno al otro confín.

Terapia global de la tartamudez

[...] *Que es mi barco mi tesoro,
que es mi Dios la libertad,
mi ley, la fuerza y el viento,
mi única patria, la mar.*

[...]

He aquí cómo se escuchará la loa al Temido si substituye usted cada consonante sorda por una consonante sonora:

Gon diez gañones bor banda,
viendo en boba, a doda vela,
no gorda el mar, sino vuela,
un velero bergandín:
basel birada gue llaman,
bor su bravura, el *Demido*,
en dodo mar gonosido
del uno al odro gonvín.

[...]

*Gue es mi bargo mi desoro,
gue es mi Dios la libertad,
mi ley, la fuerza y el viendo,
mi úniga badria, la mar.*

[...]

Si pudiese usted hablar siempre así, no tartamudearía nunca. Desgraciadamente, esto no suena muy bien y estoy persuadido de que nadie entendería lo que dijese. Sin embargo, si practica la elocución sonorizada regularmente, tenderá a sonorizar siempre las consonantes sordas. Dicha sonorización constante no será audible pero será suficiente para mejorar significativamente su elocución.

Con objeto de acentuar todavía más la sonorización, puede emitir el sonido aaaaaaaaaaaaa antes de empezar cada frase o porción de frase. Estirar la primera sílaba también ayudará a acentuar la sonorización.

Terapia global de la tartamudez

aaaaaaaaaaaaaaaaa Gon diez gañones bor banda,
aaaaaaaaaaaaaaaaa viendo en boba, a doda vela,
aaaaaaaaaaaaaaaaa no gorda el mar, sino vuela,
aaaaaaaaaaaaaaaaa un velero bergandín:
aaaaaaaaaaaaaaaaa basel birada gue llaman,
aaaaaaaaaaaaaaaaa bor su bravura, el *Demido*,
aaaaaaaaaaaaaaaaa en dodo mar gonocido
aaaaaaaaaaaaaaaaa del uno al odro gonvín.

[...]

aaaaaaaaaaaaaaaaa *gue es mi bargo mi desoro,*
aaaaaaaaaaaaaaaaa *gue es mi Dios la libertad,*
aaaaaaaaaaaaaaaaa *mi ley, la fuerza y el viendo,*
aaaaaaaaaaaaaaaaa *mi úniga badria, la mar.*

[...]

Continúe practicando la elocución sonorizada hasta que la domine. Asegúrese de que su mecanismo de Valsalva permanece relajado mientras habla.

Al principio, se sentirá un poco contraído practicando el ejercicio de la elocución sonorizada porque deberá concentrarse en la substitución de cada consonante sorda por la consonante sonora correspondiente. Por ello, le costará relajar su mecanismo de Valsalva mientras habla. Sin embargo, a largo plazo, debería usted ser capaz de hablar de esta extraña manera con facilidad.

No se preocupe si olvida reemplazar algunas consonantes sordas por la consonante sonora correspondiente. Continúe practicando y verá como dichas omisiones se vuelven cada vez más raras.

Si tras una práctica intensiva, la elocución sonorizada continúa poniéndole nervioso, no se preocupe. Olvide la elocución sonorizada, entréñese a leer de manera normal los textos concentrándose en la sonorización y la relajación del mecanismo de Valsalva. Acentúe las vocales y atenúe las consonantes.

Terapia global de la tartamudez

Prolonga la primera sílaba de las palabras temidas

Como ha sido explicado anteriormente, la elocución sonorizada tiene un efecto relajante sobre el mecanismo de Valsalva. Prolongando la primera sílaba de las palabras temidas, se concentra usted en la elocución sonorizada, lo cual le ayuda a impedir un bloqueo en dichas palabras. Si una palabra le parece particularmente difícil, puede estirar cada sílaba de la misma.

De este modo, quizás no pueda evitar totalmente la tartamudez, pero por lo menos debería conseguir tartamudear de manera más *fácil*. De hecho, esta técnica se denomina a menudo “tartamudez fácil”. Su tartamudez se volverá menos estresante. Por descontado, su interlocutor notará que experimenta algún tipo de dificultad pero, al menos, será capaz de pronunciar la palabra con menos tensión y menos lucha. El hecho de estirar las sílabas puede aportar algo especial a su dicción, sin embargo, sus interlocutores y usted mismo encontrarán esto último menos penoso que la tartamudez.

Poniendo esta técnica en práctica, ganará confianza en su aptitud para pronunciar las palabras. Se sentirá más relajado y necesitará cada vez menos estirar las sílabas.

Referencia

- FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutter*, Stuttering Foundation, 1978
KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002
PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Ejercicio 10

La técnica de Demóstenes

Probablemente ya ha oído hablar de Demóstenes, el orador griego que consiguió eliminar su tartamudez hablando en la playa en voz alta dominando el ruido de las olas. Usted va a utilizar esta antigua técnica desarrollada por Demóstenes hace más de dos mil trescientos años, añadiendo la técnica del “debito del aire y arranque suave” e igualmente la técnica de relajación progresiva de Jacobson y la respiración abdominal.

Todo sucede en el cerebro

Casi todo lo que hace esta controlado por el cerebro. Esto está todavía más claro con la tartamudez. Si observa el iceberg de la tartamudez, se dará cuenta de que **las emociones, percepciones, sentimientos, resistencia al cambio y comportamientos**, tales como, *quedarse en un segundo plano, temor ante determinadas situaciones, técnicas de circunloquio o evitación, uso de coletillas y muletillas*, están en el cerebro. Los músculos del mecanismo de Valsalva son controlados por su cerebro. Los músculos de la laringe, de la lengua y de los labios, que son utilizados para una elocución correcta, también son controlados por el cerebro.

Cuando la elocución es correcta, significa que el cerebro envía las señales correctas para relajar los músculos del mecanismo de Valsalva y tensar de manera adecuada los músculos de la laringe, de la lengua y de los labios. Cuando tartamudea, se debe al hecho de que su cerebro envía las señales incorrectas. Su cerebro pide a los músculos de su mecanismo de Valsalva que se contraigan.

Las señales que su cerebro envía a los músculos transitan a través de su cerebro y de su sistema nervioso. El objetivo de este ejercicio es reforzar las vías empleadas

Terapia global de la tartamudez

por las señales que permiten hablar con una elocución correcta. Dichas vías se convertirán en autopistas y, por el contrario, los caminos empleados por las señales incorrectas (las que desencadenan el mecanismo de Valsalva) parecerán caminos rurales. Así, su cerebro estará mucho más predispuesto a enviar las señales correctas antes que las incorrectas.

Si quiere usted ganar en los juegos olímpicos, deberá usted entrenarse con fuerza y determinación. Del mismo modo, necesitara entrenar a su mecanismo del lenguaje con fuerza si quiere usted tener una elocución correcta. El uso de la fuerza es necesario para reprogramar su cerebro y reforzar las conexiones nerviosas utilizadas cuando habla con una elocución correcta. Durante este ejercicio, le pediremos que emita sonidos y palabras en voz alta. Necesitará hablar tan alto como sea posible. Cuanto más alto hable, mejor.

Si desea usted explicaciones avanzadas sobre el funcionamiento de la técnica de Demóstenes, puede usted consultar los libros y los sitios de la red que se dan al final de este capítulo. Dichos libros y sitios de la red ofrecen información detallada así que tratamientos terapéuticos basados en los principios desarrollados por Demóstenes.

Necesidad previa

Antes de que empiece este ejercicio, partimos del principio de que alcanza usted a hablar con una elocución correcta cuando hace el ejercicio 8 (flujo de aire y arranque suave). Es completamente normal que tartamudee usted en el despacho, o en la calle o incluso cuando habla con los miembros de su familia. Sin embargo, debería usted ser capaz de hablar con una elocución correcta cuando esta solo en su casa y practica el ejercicio “flujo de aire y arranque suave”. El objetivo del presente ejercicio no es, evidentemente, tartamudear en voz alta. Debe usted evitar esto ultimo a cualquier precio puesto que reforzaría la tendencia del cerebro a desencadenar el mecanismo de Valsalva cuando hable.

Si le cuesta conseguir una buena elocución haciendo el ejercicio “flujo de aire y arranque suave”, le recomiendo encarecidamente consultar a un ortofonista. El ortofonista debería ser capaz de enseñarle como conseguir una buena elocución cuando se encuentra usted en la atmósfera relajante de su consulta o solo en casa.

Terapia global de la tartamudez

Advertencia

Durante este ejercicio, deberá emitir sonidos y palabras tan alto como sea posible. Pero no exagere, preste atención a no cansar sus cuerdas vocales. Si está usted constipado o le duele la garganta, deberá posponer estos ejercicios. Mientras tanto, puede usted pasar al segundo grupo de ejercicios (cambio de comportamiento) y volver a estos en cuanto se sienta usted mejor.

Dése también cuenta de que estos ejercicios son duros. Por momentos puede usted sentirse aturdido y las vibraciones producidas al gritar pueden ser muy desagradables. Si se siente usted cansado, deténgase unos minutos y respire abdominalmente antes de retomar los ejercicios.

Mientras realice estos ejercicios, debe usted asumir la predisposición de un atleta que se entrena para los juegos olímpicos. El entrenamiento para los juegos olímpicos es duro; un atleta debe entrenarse con tenacidad durante varias horas al día. Suda y siente el dolor de sus músculos. Seguramente prefiere volver a casa, tomar una buena ducha y mirar la televisión, pero continúa entrenándose durante varias horas con una sola idea en la cabeza: la medalla de oro.

Ejercicio

Este ejercicio es bastante largo y le ocupara durante dos semanas largas. Cada día se concentrará en un aspecto particular de la técnica:

Día 1: Vocales

Día 2: Consonantes estiradas

Día 3: Consonantes estiradas y vocales

Día 4: Consonantes no extensibles

Día 5 Consonantes no extensibles y vocales

Día 6: Palabras monosílabas empezando por vocal

Día 7: Palabras monosílabas empezando por consonante extensible

Día 8: Estirar la consonante y la vocal al mismo tiempo

Día 9: Palabras monosílabas empezando por consonante no extensible

Día 10: Palabras polisílabas empezando por vocal

Día 11: Palabras polisílabas empezando por consonante extensible

Día 12: Palabras polisílabas empezando por consonante no extensible

Día 13: Palabras escogidas al azar

Terapia global de la tartamudez

Día 14: Palabras temidas

Cada sesión cotidiana debe realizarse en dos veces: una hora por la mañana y una hora por la noche.

Le puede parecer muy exigente pero solo tendrá que hacerlo durante dos semanas. Acto seguido, se le pedirá que realice sesiones mas cortas, de media hora por la mañana y media hora por la noche.

Necesitara encontrar un sitio de su casa donde pueda usted sentarse cómodamente sin ser molestado. Si es necesario, deberá explicar a la familia la importancia de no ser molestado durante una hora. Además, estos ejercicios son mas bien ruidosos y debe explicar a su familia lo que hace y por qué. Puede que encuentre usted que el coche es el sitio más adecuado para realizar estos ejercicios: estará usted cómodamente sentado y no molestará a nadie.

Día 1: vocales

Como de costumbre, empezará usted por utilizar el método de relajación progresiva de Jacobson. Después, cerrará los ojos y respirará abdominalmente durante dos o tres minutos.

A continuación, producirá usted el sonido aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, arrancando con suavidad y en voz baja.

...aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Haga esto 5 veces. No olvide respirar abdominalmente y expirar brevemente antes de empezar a emitir el sonido aaaaaaaaaaaaaa. Los puntos suspensivos representan el aire que expira antes de producir el sonido aaaaaaa.

Terapia global de la tartamudez

Emita el mismo sonido arrancando suavemente pero, esta vez, aumente progresivamente el volumen de su voz:

...aaaaa aaaaaa aaaaaa aaaaaa aaaaaa

Haga esto cinco veces y acto seguido emita el sonido aaaaaaaaaa pero esta vez sin empezar suavemente:

..aaaaaaaaaaaaa

Repítalo cinco veces.

Haga, a continuación, los mismos ejercicios con las otras vocales:

a
e
i
o
u

Deberá pronunciar cada vocal:

- ? cinco veces , empezando suavemente y en voz baja,
- ? cinco veces arrancando suavemente y aumentando gradualmente el volumen y,
- ? cinco veces sin empezar suavemente y en voz muy alta.

Tómese su tiempo, la calidad es más importante que la cantidad. Repita la lista varias veces. Debe emplear cerca de una hora en hacer este ejercicio.

Terapia global de la tartamudez

Emita el mismo sonido 5 veces en voz alta. Puede emplear la técnica del flujo de aire pero no la del arranque suave.

... **p**

Haga lo mismo con las otras consonantes no extensibles:

- b
- c (con)
- d
- g (gruta)
- p
- t

Dirá cada consonante:

- cinco veces en voz baja
- cinco veces en voz alta

Utilice la técnica del flujo de aire y no la del arranque suave. Repita la lista varias veces.

Día 5: consonantes no extensibles y vocales

Va a hacer el mismo ejercicio que el cuarto día, pero esta vez, la consonante estará seguida por el sonido aaaaaaaaaaaaaaaaaa. Veamos a qué se parece con la letra p:

paaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Dígalo cinco veces en voz baja. Emplee la técnica del flujo de aire y no utilice la técnica del arranque suave.

Terapia global de la tartamudez

Ahora dígalo cinco veces empleando el arranque suave en la vocal y aumentando progresivamente el volumen:

...paaaaa aaaaaa aaaaaa aaaaaa aaaaaa

Ahora dígalo cinco veces en voz muy alta;

...paaaaa aaaaaa aaaaaa aaaaaa aaaaaa

Acto seguido, haga lo mismo con el resto de consonantes no extensibles: b, c (con), d, g (gruta), p, t.

Día 6: palabras monosílabas empezando por vocal

Dirá usted cada palabra cinco veces, empezando suavemente y en voz baja, cinco veces arrancando suavemente y aumentando gradualmente el volumen y, después, cinco veces sin empezar suavemente y en voz alta.

Ahora va a practicar esta técnica sobre palabras. Va usted a empezar por palabras monosílabas empezando por vocal. Empecemos por la palabra:

...uuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuy

Terapia global de la tartamudez

Creo que ahora ha comprendido la música. Dirá usted cada palabra cinco veces, empezando suavemente y en voz baja, cinco veces arrancando suavemente y aumentando gradualmente el volumen y, después, cinco veces sin empezar suavemente y en voz alta.

...ssssssssssssssssol

...ssssssssssssssSSSSSSsol

...SSSSSSSSsol

Haga lo mismo con las siguientes palabras empezando por consonantes extensibles.

cía	ce	fe	fa	fan	gel	gen
jo	ja	je	ji	ju	lo	la
le	lis	las	los	les	llar	mi
no	ra	ras	red	ron	rin	ruth
sol	sed	sud	son	sin	sus	va
vi	ya	zar	zum			

Día 8: Estire al mismo tiempo la consonante y la vocal

Reconsidere la lista del día 7 y estire, al mismo tiempo, la consonante y la vocal siguiente. Mire a qué se parece con la palabra “sol”

Terapia global de la tartamudez

...aaaaasíííííííí

Haga lo propio con las siguientes palabras:

Ama	hería
Haya	hermano
Aya	uno
Oso	único
Anda	idiota
Indago	eme

Día 11: Palabras polisílabas empezando por consonante extensible

En este ejercicio, no estirará únicamente las vocales sino también la primera consonante. Dirá usted cada palabra 5 veces empezando suavemente y en voz baja; cinco veces empezando suavemente en la primera vocal y aumentando progresivamente el volumen y, finalmente, cinco veces sin empezar suavemente pero en voz muy alta.

Vamos a empezar por la palabra «seta»

...sssSSSSSSSSSSSSseeeeeeeta

...sssSSSSSSSSSSSSseeeeta

Terapia global de la tartamudez

...sssseeeta

Haga lo mismo con las siguientes palabras:

cedilla	cerilla	citoplasma	cenicero	citología,
fuego	foco	función	fatuo	falso
férula	gente	gimnasio	gimotear	genitivo
genitales	jarro	jamón	jetafe	jirafa
jijón	lengua	loco	lastre	lío
lucha	llorar	llamar	llanto	llover
llevar	lluvia	mama	memoria	mínimo
monstruo	mucho	nana	nena	niño
nostalgia	nube	ratón	rata	reto
reja	risa	rito	roto	rosa
rumiar	rubio	santo	sapo	seto
sima	sordo	suspiro	sueño	xantoma
xeca	xenón	xenófobo	xilófono	xi
wagneriano	waterpolo	westfaliano	wolframio	washingtoniano
yayo	yoyo	yupi	zapato	zeta
zozobra	zumbido	vaca	veto	viva

Día 12: Palabras polisílabas empezando con consonante no extensible

La primera consonante no puede ser estirada y va usted seguidamente a estirar únicamente las vocales. Vamos a empezar por la palabra palo y la dirá usted 5 veces empezando suavemente y en voz baja; cinco veces empezando suavemente en la primera vocal y aumentando progresivamente el volumen y, finalmente, cinco veces sin empezar suavemente pero en voz muy alta.

...paaaaaaaaaaaaallooooooooo

Terapia global de la tartamudez

...paaaaa aaaaaa aaaaaa aaloooooooo

...paaaaa aaloooooooo

Continúe del mismo modo con las palabras siguientes

balón	beber	bidón	bobo	bueno
casa	cama	coma	cumpleaños	cuño
dama	dado	dedo	deseo	diva
diván	donar	dónde	duende	gruta
grapa	glotis	glándula	gnomo	patata
persona	pepino	pino	pito	polo
poner	puerta	puerco	tallo	tener
tino	tipo	tonel	tonto	toar
tumba	tuyo			

Día 13: Palabras elegidas al azar

Ahora tomará usted un documento escrito, ese libro o un periódico, por ejemplo, y elegirá usted palabras al azar.

Acto seguido pronunciará usted esas palabras estirando las vocales. Si la primera letra es una consonante extensible, la estirara también.

Dirá usted cada palabra cinco veces, empezando suavemente y en voz baja, cinco veces arrancando suavemente y aumentando gradualmente el volumen y, después, cinco veces sin empezar suavemente y en voz alta.

Terapia global de la tartamudez

Día 14: Palabras temidas

Va usted a escribir una lista de las palabras en las que se bloquea frecuentemente. La lista incluirá, probablemente, su nombre, porque los tartamudos presentan muy a menudo dificultades para decir su propio nombre.

Si no recuerda usted ninguna palabra temida, posponga este ejercicio. Mientras tanto, tenga un papel y un lápiz a mano para anotar cada palabra en la que se bloquee o tema bloquearse.

Leerá usted estas palabras siguiendo la técnica del vigésimo tercer día pero, esta vez, las leerá usted diez veces en lugar de cinco. Si tiene usted dificultades excesivas para decir una palabra en particular, estire cada consonante extensible incluyendo las que están en el interior de la palabra o al final de la misma.

Referencia

HARKNESS, Richard, *Neuropatterning for Stutterers: A Home Course in Programming Your Brain for Fluent Speech*, 1997,

<http://members.aol.com/rharkn/index.htm>

KEHOE, Thomas David, *Speech Motor Repatterning for Stutterers*, Casa Futura Technologies, <http://www.casafuturetech.com/>

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002, <http://www.casafuturetech.com/>

STRYDOM, Jan, *Stuttering: Helping Your Youngster Overcome it*, <http://www.audiblox2000.com/more06.htm>

Terapia global de la tartamudez

Ejercicio 11

Ejercicios cotidianos

Los ejercicios precedentes le han enseñado a:

- ? Relajar su ano
- ? Respirar con el abdomen
- ? Utilizar la técnica del flujo de aire y del arranque suave
- ? Sonorizar
- ? Hablar de una manera extraña que hemos llamado “elocución sonorizada”
- ? Emplear la fuerza para privilegiar las vías nerviosas que favorecen la elocución correcta.

La relajación, la respiración abdominal, el flujo de aire, el inicio suave, la sonorización, son elementos clave del control del mecanismo de Valsalva y de la tartamudez. Vamos a combinar estos cuatro ejercicios en un ejercicio cotidiano. Las técnicas desarrolladas en el ejercicio 10 (*Técnica de Demóstenes*), también serán incluidas en los ejercicios cotidianos.

Ejercicios de por la mañana y de por la noche

Encontrara usted a continuación, dos ejercicios cotidianos:

Terapia global de la tartamudez

- 1.) un ejercicio de por la mañana, a realizar antes de salir de casa y
- 2.) un ejercicio de por la noche, a realizar antes de acostarse

El ejercicio matutino insiste en la relajación del mecanismo de Valsalva, la sonorización, el flujo de aire y el inicio con suavidad. Dicho ejercicio presentara efectos beneficiosos a largo plazo, pero, sobre todo, un objetivo a corto plazo. Su objetivo es preparar su mecanismo de la palabra para hablar con una elocución correcta durante todo el día.

El ejercicio nocturno se centra en el “uso de la fuerza”. Su objetivo principal es reforzar las vías nerviosas que favorecen la elocución correcta. Su objetivo es mejorar la elocución a largo plazo.

Por descontado, si trabaja usted siguiendo un turno de noches, podría usted encontrar más eficaz la realización del ejercicio matutino antes de ir al trabajo, es decir, por la noche. Asimismo, podría usted realizar el ejercicio nocturno por la mañana, cuando vuelva usted del trabajo.

Igualmente, si su vecino le invita a una barbacoa a las 9 de la noche, hará usted un ejercicio similar al matutino, pero a las 7 de la tarde. Eso preparara su mecanismo del habla para hablar normalmente con sus vecinos e invitados durante la velada.

Ejercicio matutino

1 – Relajación general (un minuto)

Estire sus piernas y brazos, haga algunas muecas para distender los músculos de la cara, gire el cuello, abra la boca y mueva las mandíbulas.

Si tiene ganas de bailar, aproveche. Probablemente sea la manera más natural y eficaz de distender su cuerpo. Yo tenía una perrita de raza Teckel que bailaba cuando estaba ansiosa: puede que, instintivamente, hubiese encontrado esta manera de evacuar el estrés.

Terapia global de la tartamudez

2 – Relajación del músculo anal (un minuto)

Relaje su ano empleando la relajación progresiva de Jacobson. Contraiga progresivamente su músculo anal y relaje gradualmente la tensión. Haga esto cinco o seis veces. No olvide prestar atención a la relajación que se extiende al resto de los músculos del mecanismo de Valsalva.

3 – Respiración abdominal (un minuto)

Cierre los ojos y respire abdominalmente cinco o seis veces. Respire con la boca abierta. Asegúrese de que mantiene su ano y su laringe abiertos mientras que respira. Preste atención a la relajación que se extiende a todo el sistema del mecanismo de Valsalva: abdomen, tórax, laringe, lengua, mandíbulas y labios. Sienta el aire que se escapa libremente a través de la laringe. Recuerde que no debe forzar para expirar. Debe usted dejar que el aire se escape de sus pulmones suavemente y sin esfuerzo.

4 – Técnica de Demóstenes (ocho minutos)

Tome un texto escrito y elija algunas palabras al azar. Si tiene una lista de palabras temidas, utilícela. Debe usted leer cada palabra cinco veces con arranque suave y en voz baja, cinco veces con arranque suave y aumentando gradualmente el volumen y, cinco veces sin arranque suave y en voz muy alta.

No olvide respirar abdominalmente y expirar pasivamente antes de empezar a decir la palabra. Estire cada vocal. Si la primera consonante es extensible, estírela también.

5 – Relajación del músculo anal (un minuto)

Ídem ejercicio 2.

6 – Respiración abdominal (un minuto)

Ídem ejercicio 3.

Terapia global de la tartamudez

7 – Sonorización (tres minutos)

Inspire, después expire suavemente durante un segundo o dos y emita el sonido aaaaaaaaaa empezando suavemente. Asegúrese de que no fuerza usted la respiración, debe usted dejar salir el aire sin esfuerzo; póngase los dedos en la nuez y sienta la vibración de su laringe. Sienta como la vibración se extiende a través de su mecanismo de Valsalva. Acuérdesse de la ecuación:

Mecanismo de Valsalva relajado = sonorización = elocución correcta

Inspire seguidamente una vez más y emita el sonido aaaaabaaaaabaaaaa. Haga lo propio con el resto de los fonemas sonoros: b, d, g, l, ll, m, n, ñ, r, rr, s, v, y

8 – Elocución sonorizada (siete minutos)

Ahora, tome un texto escrito y léalo en voz alta, reemplazando cada consonante sorda por su correspondiente sonora. No olvide acentuar la sonorización empezando cada frase o parte de la frase por el sonido aaaaaaaaaa y estirando la primera sílaba.

Asegúrese de que su ano permanece relajado y abierto, respire abdominalmente y evite forzar durante la expiración. No olvide dejar escapar un poco de aire antes de emitir el sonido aaaaaaaa.

Nota importante: *Cuando practica usted por primera vez la elocución sonorizada, es normal que se sienta un poco nervioso. Tras una práctica intensiva, deberá sentirse usted a gusto y relajado.*

No obstante, si la elocución sonorizada continúa poniéndole nervioso tras una práctica intensiva, olvídela. Le recomiendo saltarse la elocución sonorizada y compensar dedicando más tiempo a la etapa 7 (elocución natural).

9 – Elocución natural (siete minutos)

Ahora va a reducir la sonorización de las consonantes sordas progresivamente hasta que hable de manera natural. Asegúrese de que continúa usted a acentuar la sonorización. La mejor manera de acentuar la sonorización es empezar cada frase con un sonido aaaaaaaaaa y estirar la primera sílaba. No enfatice demasiado las

Terapia global de la tartamudez

consonantes sordas y estire ligeramente las vocales. Intente mantener una vibración de fondo apenas audible.

Ponga los dedos sobre la laringe. Si siente que la laringe vibra continuamente, incluso cuando pronuncia un fonema sordo, eso quiere decir que sonoriza usted correctamente. Si pudiese hablar así todo el día, no tartamudearía usted jamás.

Si siente que su laringe deja de vibrar cuando emite usted una consonante sorda, quiere decir que debería enfatizar menos en esas consonantes y acentuar mucho más las vocales.

Leyendo en voz alta, asegúrese de que su ano está abierto y relajado, compruebe que respira abdominalmente y que expira sin esfuerzo. No se olvide de expirar brevemente antes de hablar.

Ejercicio nocturno

A continuación encontrará la planificación del ejercicio nocturno. Remítase al ejercicio matutino para los detalles de las distintas etapas.

- 1 – Relajación general (un minuto)**
- 2 – Relajación del músculo anal (un minuto)**
- 3 – Respiración abdominal (un minuto)**
- 4 – Utilización o uso de la fuerza (veintisiete minutos)**

Continúe practicando durante el día

Debe continuar practicando durante todo el día cada vez que tenga la posibilidad o que sienta usted la necesidad.

Es particularmente importante que relaje su ano y respire abdominalmente cada vez que anticipe usted una situación difícil. Puede practicar la relajación del ano y la respiración abdominal cuando quiera y donde quiera.

Terapia global de la tartamudez

Compruebe regularmente que su ano y su laringe están abiertos y relajados. Asegúrese de que respira con el abdomen. Concéntrese en la sonorización en todo instante.

Cuando hable, asegúrese de que no fuerza la expiración. Deje que el aire se escape de sus pulmones suavemente y sin esfuerzo.

Escriba las palabras temidas

Durante el día, lleve consigo recado de escribir y anote todas las palabras en las que se bloquea o prevé un bloqueo. Trabajarás esas palabras durante los ejercicios de la mañana y de la noche.

Asimilación pasiva

Le aconsejo practicar estos ejercicios todos los días. Al mismo tiempo, le recomiendo que cese la realización de los ejercicios cotidianos de cuando en cuando y que los recomience una o dos semanas más tarde. Tal vez se dé usted cuenta de que su elocución se ha mejorado durante ese tiempo de reposo. Su cerebro habrá asimilado la técnica pasivamente.

La asimilación pasiva no es algo exclusivo del aprendizaje de la elocución correcta. Me he dado cuenta del efecto de la asimilación pasiva cuando aprendía a conducir. Empecé con seis clases prácticas y lo dejé durante varios meses. Cuando volví a seguir las clases prácticas, me di cuenta de que conducía mucho mejor que durante la última práctica, varios meses antes. Había aprendido pasivamente a conducir.

La asimilación pasiva se manifiesta de la misma manera cuando aprendemos cualquier actividad novedosa: tenis, natación, etc...

No puedo decir en qué momento y durante cuánto tiempo debe usted detenerse. Cada individuo es único y es algo que deberá usted determinar por sí mismo. Si se da cuenta de que su elocución no se mejora más, ello puede indicar que su cerebro se satura y que necesita usted un descanso. Cese la realización de los ejercicios cotidianos durante algún tiempo y espere a ver qué sucede.

Terapia global de la tartamudez

¿Qué debe esperarse?

Como ya hemos explicado con anterioridad, no puede usted eliminar la tartamudez de un día para otro y probablemente necesitará varias semanas o meses antes de obtener una mejoría notable.

En mi caso, los primeros resultados visibles llegaron en situaciones en las que tomar la palabra me parecía de lo más difícil. Estas eran las situaciones en las que yo tartamudeaba más o menos durante el 99% de las veces. Por ejemplo, cuando me sentaba en el despacho de un director. Después de algunos días de práctica, me di cuenta de que en estas situaciones tartamudeaba sólo durante el 80% de las veces.

Entonces comprendí que había tomado ventaja sobre mi tartamudez. Sabía que mi combate contra la tartamudez ya no era una causa perdida. Sabía que mi tartamudez contraatacaría, lo cual hizo. Mi tartamudez empeoraba algunas veces y entonces regresaba. Pero con el tiempo, la tartamudez perdía terreno. La elocución correcta se imponía semana tras semana; me daba cuenta de que tartamudeaba cada vez menos cuando hablaba con el director. Hasta que; finalmente, pude hablarle normalmente y con plena confianza.

Controlar la tartamudez para hablar al director era relativamente fácil porque tenía el tiempo de relajar mi ano y de respirar abdominalmente antes de llamar a su puerta. De manera general, es mucho más fácil controlar la tartamudez en las situaciones difíciles que podemos prever con mucha anticipación. En esos casos, dispone de varios minutos para concentrarse en la relajación del mecanismo de Valsalva.

Controlar la tartamudez es mucho más delicado ante situaciones inesperadas. Supongamos, por ejemplo, que escucha usted pasivamente a los compañeros que discuten entre ellos. De repente, uno de ellos le pide su opinión. Está usted sorprendido; no se ha formado usted una opinión y no sabe qué decir. Esperan su opinión y, evidentemente, no tiene usted demasiado tiempo para relajar su ano. En tal situación, puede ser difícil controlar la tartamudez. Pero adquiere usted confianza en sí mismo progresivamente y finalmente se las arreglará para hablar con normalidad en cualquier circunstancia.

Terapia global de la tartamudez

Situaciones difíciles

Le sugiero que se haga usted una lista de situaciones difíciles. Por ejemplo, puede incluir hablar a su director, comprar el pan o aspirinas, tomar cita con el médico, preguntar una dirección a un policía nacional, hablar con sus padres, decir su nombre, hablar por teléfono...etc.

Intente atacar cada una de estas situaciones una por una. Por ejemplo, si hablar por teléfono le supone un problema, llame a varios números gratuitos cada día y solicite información. Hágalo hasta que hablar por teléfono ya no sea un problema.

Una vez que una situación está bajo control, puede usted deleitarse. Es cierto, no ha ganado usted la guerra, pero ha ganado la primera batalla. Ahora confía en poder ganar también otras batallas hasta obtener una elocución casi perfecta en todas circunstancias.

Referencia

HARKNESS, Richard, *Neuropatterning for Stutterers: A Home Course in Programming Your Brain for Fluent Speech*, 1997

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

STRYDOM, Jan, *Stuttering: Helping Your Youngster Overcome it*,
<http://www.audiblox2000.com/more06.htm>

Terapia global de la tartamudez

Llegamos al fin de nuestra primera serie de ejercicios. Estos ejercicios se han concentrado en la dicción y en la relajación del mecanismo de Valsalva. En el transcurso de los próximos meses, deberá usted realizar los ejercicios cotidianos. Probablemente esto signifique que deberá usted levantarse treinta minutos antes todas las mañanas, pero vale la pena.

El control del mecanismo de Valsalva es, a ciencia cierta, un paso importante en la buena dirección. Sin embargo, no es suficiente. Ahora deberá concentrarse en los comportamientos vinculados a la tartamudez así como en sus percepciones. Ese será el objetivo de la próxima serie de ejercicios.

SEGUNDA SERIE DE EJERCICIOS

**Cambie su comportamiento, sus
emociones y sus sentimientos**

Ejercicio 12

Escuche a los otros

Nadie habla perfectamente.

Según las estadísticas, los tartamudos representan cerca del 1% de la población. ¿Quiere esto decir que el 1% de la población tartamudea y que el restante 99% habla perfectamente? Si usted es tartamudo, probablemente piense que esa es la situación. No obstante, la realidad no se muestra tan clara.

Escuche atentamente a los otros cuando hablan. Escuche muy atentamente y se sorprenderá al darse cuenta de que muy poca gente se expresa con una elocución perfecta. De hecho, podemos afirmar que nadie habla perfectamente el 100% de ocasiones. La mayor parte de la gente tartamudea ligeramente poco más o menos cada vez que abren la boca; tartamudean de modo tan ligero que dicha tartamudez pasa desapercibido, pero el hecho es que tartamudean.

En la mayor parte de los casos, puede que no sea, científicamente hablando, una verdadera tartamudez sino otro tipo de malfuncionamiento del lenguaje. Una persona puede presentar dificultades para encontrar la palabra exacta que quiere pronunciar y dirá “esteeee” durante algunos segundos. O puede empezar a pronunciar la primera sílaba de una palabra, darse cuenta de que no es la palabra correcta, detenerse, decir “esteee”, y recomenzar la frase con una palabra mas apropiada. Poco importa si no se trata realmente de tartamudez, es un problema de elocución como lo pueda ser el suyo, pero de menor importancia.

Terapia global de la tartamudez

Estos malfuncionamientos del lenguaje, generalmente no se perciben porque son muy corrientes.

¿Qué implica esto para usted?

Esta constatación es de gran importancia y comporta varias aplicaciones prácticas:

1 – Usted no es un tartamudo en medio de una población que se expresa a la perfección. Vive usted en el seno de una población de tartamudos ligeros y usted tartamudea claramente por encima de la media. No estoy seguro de que esto le reconforte realmente, pero debería usted sentirse un poco mejor.

2 – Cuando un tartamudo decide luchar contra su tartamudez, su objetivo es hablar perfectamente. Creo que ahora comprende usted la imposibilidad de dicho objetivo. Incluso un “no-tartamudo” no puede alcanzar dicho objetivo. Numerosos actores célebres y hombres políticos han superado solamente de modo parcial su tartamudez y eso no les ha impedido hacer una carrera brillante.

Si se marca usted como objetivo hablar con una elocución sin defecto alguno, se presitúa usted en una situación de fracaso. Tendrá usted la impresión de fracasar cada vez que se enganche ligeramente en una silaba. Su objetivo debe ser convertirse en tartamudo ligero, es decir, no tartamudear por encima de la media. E incluso si tartamudea usted un poco mas que la media, probablemente pase inapercibido.

3 – Darse cuenta de que todo el mundo tartamudea ligeramente cambiará la percepción que tiene usted de la tartamudez. Si tartamudea usted ligeramente, sabe que no tiene importancia porque todo el mundo tartamudea ligeramente. Si tartamudea en exceso, sabe que no es tan grave porque todo el mundo tartamudea un poco. Ahora es consciente de que la tartamudez afecta a casi todo el mundo. Usted se ve afectado un poco más que los demás.

Terapia global de la tartamudez

¡No lo olvide!

Su objetivo debe ser la reducción de su tartamudez a un nivel aceptable, y no su eliminación total.

Referencia

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002
Stuttering Foundation: *Transfer and maintenance*, 1982

Terapia global de la tartamudez

Ejercicio 13

No está sólo

¿Por qué yo?

Es tartamudo y siente que esto amarga su vida y de que es víctima de una injusticia. Tal vez piense: “¿por qué yo?” “¿Por qué los otros lo tienen todo para ser felices mientras que la tartamudez amarga mi existencia?”

¿POR QUÉ?

Es cierto que no es divertido ser tartamudo, pero no esté tan seguro de que los demás lo tienen todo para ser felices y no tienen otras razones para quejarse. Hay cosas mucho peores que la tartamudez. ¿Esta seguro de que los demás no acarrean también un peso invisible?

Observe a los demás mientras camina por la calle

La próxima vez que camine usted por la calle, observe atentamente a los otros peatones. La mayoría no estamos muy satisfechos de nuestro aspecto físico, de nuestra altura o de nuestro color. La mayoría de las morenas quieren ser rubias y viceversa, muchos querrían tener una nariz más larga o más corta, ser más altos o más bajitos, más delgados o más voluminosos, etc....

Terapia global de la tartamudez

Mientras camina, examine a cada una de las personas con las que se cruza e intente adivinar por qué cada uno podría no estar satisfecho de sí mismo. Intente discernir los pequeños detalles que podrían menoscabar la opinión que estas personas tienen de sí mismos.

Ahora intente encontrar a la persona perfecta: bien plantada, segura de sí misma, etc....

¡Apuesto a que debe recorrer varios kilómetros antes de poder encontrarla!

Una vez que la haya usted detectado, obsérvela atentamente. ¿Está usted seguro de que esa persona se percibe a sí misma como perfecta? Tal vez no se haya usted dado cuenta de un pequeño detalle que esa persona ve cuando se mira en el espejo. O tal vez la vida de esa persona está marcada por una enfermedad invisible, o por el duelo de una persona querida, o por el mal de amores, o...

Espero que comprenda usted que el objetivo de este ejercicio no es ser malvado y burlarse de sus semejantes. Debe usted proceder con caridad. Prácticamente todas las personas con las que se cruza en la calle son gente simpática (salvo una minoría de criminales que la policía no ha conseguido detener). Si, a pesar de sus imperfecciones, son todos seres humanos simpáticos.

La mayor parte acarrea, como usted, una carga o pesar invisible; en su caso, se trata de la tartamudez, en el de los demás, puede tratarse de otra cosa y yo no estoy seguro de que a usted le gustaría un intercambio. Se arriesga usted a salir perdiendo.

Es cierto, la vida puede ser difícil, pero todas las personas con las que se cruza por la calle hacen lo que pueden para mejorar su vida.

Nadie es perfecto y usted no es una excepción entre cinco billones de seres humanos imperfectos que pueblan el planeta.

Puede usted ser feliz a pesar de su problema de elocución, y eso sin tener en cuenta que, gracias a este libro, está usted en buen camino para resolverlo en las próximas semanas.

¡Dé lo mejor de sí mismo y buena suerte!

Ejercicio 14

Acuérdese de conversaciones agradables

Durante este ejercicio, intentará cambiar su manera de percibir la expresión oral. Como la mayoría de los tartamudos, probablemente perciba usted la expresión oral como una experiencia dolorosa. Esta percepción es un elemento clave del iceberg de la tartamudez y deberá ser reemplazado por su contrapartida en el iceberg de la buena elocución.

Recuerde las conversaciones agradables

Intente acordarse de algunas experiencias agradables que haya tenido hablando con sus amigos o su familia. A primera vista puede resultar difícil. Probablemente tenga la impresión de que hablar no resulta nunca agradable: o tartamudea usted, o tiene miedo de tartamudear.

Rebusque un poco y puede que se acuerde usted de ese momento tan agradable que compartió con sus amigos el mes pasado cuando comieron juntos en un restaurante. Acuérdesse de cómo se reían de la broma que les estaba contando. Si, es cierto que tartamudeó usted sin complejos, pero sus amigos le escuchaban. Puede que se mostrasen un poco incómodos mientras usted tartamudeaba, pero eso no les impidió escucharle con fruición. Acuérdesse cómo se rieron hasta llorar cuando llegó usted al final de la broma. Acuérdesse cómo le felicitaron por haber contado una historia tan hilarante. ¿Cree usted que sus amigos cuestionan su valía personal en función de su tartamudez? ¡Seguro que no!

Terapia global de la tartamudez

Recuerde cuando se fue de pesca con su mejor amigo: por supuesto, tartamudeó todo el día, pero lo pasó usted estupendamente. Recuerde la cena de Navidad con toda la familia. Recuerde cuando preguntaba a su abuelo sobre los viejos tiempos.

Continúe acordándose de experiencias agradables que le hayan sucedido mientras hablaba. No juzgue sus recuerdos en función de su facilidad de elocución. El hecho de que haya usted tartamudeado o no, no reviste la menor importancia. Lo importante es que hablar le resultó placentero y su familia o amigos también encontraron placentero el escucharle. Tome todas sus experiencias de manera positiva.

El punto importante es darse cuenta de que hablar puede resultarle placentero incluso si tartamudea. Una elocución perfecta no es indispensable para tener una vida agradable y encontrarse a gusto al hablar con otras personas.

Ahora que consigue usted tener recuerdos positivos de sus experiencias pasadas, intente imaginarse a sí mismo inmerso en conversaciones imaginarias. Imagínese inmerso en tantas conversaciones como le sea posible: hablando a los amigos o a la familia, pidiéndole un aumento a su jefe, comprando aspirinas, un billete de tren, preguntando una dirección a un policía.

No necesita usted auto representarse hablando perfectamente porque eso no sería realista. Al contrario, debe visualizarse como un tartamudo feliz. Tartamudea usted sin vergüenza y los demás aceptan su tartamudez. Le escuchan con gran interés incluso cuando tartamudea usted repetidamente. Tartamudea usted sin miedo y le escuchan porque tiene usted algo interesante que decir y porque les gusta estar con usted. Saben que usted es una persona que vale la pena y su tartamudez no afecta para nada al concepto que tienen de usted.

Referencia

PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Ejercicio 15

Acepte su tartamudez

La aceptación de su tartamudez es una etapa esencial en el camino hacia la buena elocución. Muchos tartamudos tienen vergüenza de su particularidad. Sienten que los demás ven en su elocución incorrecta una muestra de su incapacidad. Creen que su tartamudez incita a las otras personas a pensar que sufren una especie de enfermedad mental.

Este sentimiento de vergüenza puede ser tan aplastante que muchos tartamudos intentan convencerse de que realmente no tartamudean. Puede, por ejemplo, evitar aceptar la realidad diciéndose a sí mismo que su interlocutor no ha comprendido lo que le dice a causa de un ruido de fondo o porque está medio sordo, y no a causa de su tartamudez.

Probablemente evita usted aceptar la realidad para proteger su amor propio. Esta trampa puede funcionar durante un cierto tiempo, pero, tarde o temprano, deberá usted aceptar la realidad tal y como es: usted tartamudea.

No vale la pena intentar convencerse de que no tartamudea. La tartamudez no es una enfermedad vergonzosa sino, simplemente, una manera extraña e inhabitual de hablar. Lo cual no quiere decir que sea usted un incapaz, o un bueno para nada o un loco. Está seguro: las otras personas no perciben la tartamudez como una prueba de estupidez. Perciben la tartamudez como lo que es: una manera extraña e infrecuente de hablar.

Terapia global de la tartamudez

Sea honesto consigo mismo y acepte que tartamudea. Hable con sus amigos y su familia del problema. Hágales saber cómo se siente y pregúnteles qué piensan ellos. Para la mayor parte de los que no son tartamudos, la tartamudez es un misterio. Probablemente se mostrarán contentos de hablar con usted de este fenómeno extraño. Explíqueles lo que es un mecanismo de Valsalva y como interfiere con el habla induciendo a bloqueos y a la tartamudez.

Una vez que haya aceptado el hecho de que tartamudea y haya compartido sus sentimientos con sus amigos y su familia, podrá ver objetivamente su manera de hablar y sacar provecho de su experiencia. Ello le permite medir sus procesos a medida que avanza en la realización de los ejercicios de este libro.

También percibirá usted la tartamudez en términos menos personales y esto ejercerá un efecto positivo sobre el control de la. Estará usted menos angustiado ante la idea de que puede usted tartamudear y, en consecuencia, resultará menos probable que provoque usted accidentalmente una maniobra de Valsalva mientras habla. Y si a pesar de lo expuesto tartamudea, esto no tendrá ningún efecto desastroso sobre su persona. Usted ya sabe que tartamudea y ya lo ha aceptado.

Admita la presencia de todos los elementos del iceberg de la tartamudez

El reconocimiento y la aceptación de sus dificultades de elocución no son suficientes. También tiene usted que entender y aceptar uno por uno cada uno de los elementos del iceberg de la tartamudez. Hecho esto, le resultará más fácil trabajar cada uno de estos elementos y substituirlos por sus opuestos en el iceberg de la elocución correcta.

Debe afrontar cada uno de los elementos del iceberg de la tartamudez con sinceridad. Los comportamientos, sentimientos y percepciones vinculados a la tartamudez no son una prueba de su inaptitud. Obsérvelos con honestidad y acéptelos tal y como son.

Terapia global de la tartamudez

1. Contracción de los músculos del mecanismo de Valsalva

Tome consciencia del hecho de que tiende a contraer los músculos del mecanismo de Valsalva.

2. Respiración irregular

No hay por qué actuar como si no sucediese nada anormal cuando habla accidentalmente sin aire en los pulmones o cuando intenta hablar inspirando. No hay nada vergonzoso en eso y le resultará más fácil resolver el problema si admite francamente que a veces sufre dificultades de sincronización entre la respiración y el habla.

3. Utilización de coletillas y muletillas

Tome consciencia del hecho de que utiliza palabras parásitas para empezar a hablar y para cubrir los espacios en blanco. No haga como si estas palabras inútiles fueran necesarias e hiciesen sus expresiones más inteligibles.

4. Emociones, sentimientos y percepciones negativas

Toma nota de sus emociones, sentimientos y percepciones negativas. Será difícil eliminarlos si usted no acepta el hecho de que existen. Observe como interfieren con su elocución.

5. Miedo a tomar la palabra en determinadas circunstancias.

Acepte el hecho de que tiene miedo a tomar la palabra en determinadas circunstancias. Observe lo que siente cuando tiene que llamar por teléfono, hablar con su superior jerárquico, hablar con un policía, etc. Admita su miedo, pero no deje que le impida hablar.

Terapia global de la tartamudez

6. Quedarse en un segundo plano

No pretenda que no se queda en un segundo plano si lo hace realmente. Reconozca que no es tan emprendedor y extravertido que como le gustaría y no pretenda que no tiene nada que decir para evitar hablar.

7. Técnicas de la substitución de palabras

Observe con atención cómo recurre a las técnicas de substitución de palabras. Acepte el hecho de que substituye muy a menudo las palabras.

8. Desvío de la mirada

Acepte el hecho de que le resulte más difícil que para los otros el mantener el contacto visual.

9. Tendencia a la rigidez

Dése cuenta de como a menudo se queda paralizado por el miedo a tartamudear y como eso le impide utilizar el lenguaje corporal para acentuar sus expresiones.

10. Tendencia a hablar en voz baja

Dése cuenta de que habla a menudo en voz baja porque no quiere que otras personas le oigan tartamudear.

11. Resistencia al cambio

Reconozca el hecho de que su subconsciente puede no estar listo para los cambios y que eso puede obstaculizar a sus progresos.

Terapia global de la tartamudez

Tartamudee sin vergüenza

No pretenda que habla usted normalmente. No intente esconder su tartamudez. Si intenta esconderla, va a estresarse y ello tendrá por efecto aumentar los riesgos de tartamudear. Por el contrario, debe tartamudear abiertamente y sin vergüenza.

No sea políticamente correcto con usted mismo

Los anglosajones han inventado un término políticamente correcto para designar a los tartamudos: “P.W.S.”, acrónimo cuyo significado es “Person Who Stutters”, o dicho en castellano, “Persona. Que. Tartamudea.”. El inglés cuenta con dos palabras que significan tartamudo: “stutterer”, utilizado mayormente en Norte América y en Australia, y “stammerer”, empleado por los británicos y los irlandeses. Sin embargo, los partisanos de lo políticamente correcto son utopistas que creen poder arreglar los problemas inventando nuevas palabras y cambiando el significado de las que existen.

Por suerte, el virus de lo políticamente correcto no ha contaminado la mayor parte de las zonas hispanohablantes del mundo (a la excepción de algunos Estados hispanohablantes de los Estados Unidos). Sin embargo, puede que un día el castellano se enriquezca con un término políticamente correcto como “PQT” u otro.

Suceda lo que suceda, no se deje vencer por lo políticamente correcto.

Usted no es un “PQT”.

Usted es TARTAMUDO.

Debe usted aceptarlo y vivir con ello.

Referencia

- FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutter*, Stuttering Foundation, 1978
KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002
PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Ejercicio 16

Compórtese como un “no-tartamudo”

Estoy seguro de que cuando espera su turno en la panadería, repite usted constantemente “una barra de pan, por favor... Una barra de pan, por favor... Una barra de pan, por favor...”. Si la fila es lo bastante larga, repetirá esta frase cientos de veces. O reflexionará arduamente acerca de lo apropiado de decir “quiero una barra” o “querría una barra de pan”. “Quiero una barra” es más corto y se arriesga menos a tartamudear. Por otro lado “querría una barra de pan” cambia la sílaba tónica y esto podría ayudarle a no tartamudear cuando pronuncie “barra”.

Las otras personas en la fila

¿Qué hacen las otras personas que hacen la fila en la panadería? ¿Cree que repiten sin parar “quiero un panquemado, por favor” o “quiero una ensaimada, por favor”? ¿Cree que reflexionan acerca de la mejor manera de hacer su pedido? ¡Por supuesto que no! Un no-tartamudo empieza a reflexionar sobre la manera de formular su pregunta algunos milisegundos antes de abrir la boca. Mientras tanto, piensan a su fin de semana o al coche que le gustaría comprar. Puede que piense en qué haría si fuese el presidente del gobierno o el entrenador de la selección española de rugby... También es posible que empiece una conversación con otras personas que están haciendo la fila.

Así es como debería usted comportarse. Decida lo que quiere antes de entrar en la panadería y no piense más en ello mientras espera su turno. Si sabe lo que quiere,

Terapia global de la tartamudez

debe ser capaz de decirlo perfectamente sin necesidad de repetirlo un centenar de veces. Su cerebro es muy potente y algunos milisegundos le bastan para formular la frase que quiere usted decir.

Repitiendo indefinidamente la frase o buscando la mejor manera de formularla, se angustia usted innecesariamente; acuérdesse de que el estrés aumenta la probabilidad de desencadenar una maniobra de Valsalva y tartamudear.

Hable lentamente cuando esté bajo presión

Cuando un tartamudo está sometido a la presión tiende a hablar más rápido. Hablando más rápido, se estresa y esto aumenta la probabilidad de un bloqueo de tartamudez.

Cuando un no-tartamudo está sometido a la presión hace lo contrario: ralentiza su discurso. Esto tiene un efecto relajante y permite concentrarse mejor.

En estos casos, debe usted intentar comportarse como un “no-tartamudo”. Cuanto más fuerte sea la presión, más despacio debe usted hablar. Cuando hable usted lentamente, intente disfrutar del sentimiento de relajación proporcionado por las palabras que fluyen suavemente de su boca.

Referencia

FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutter*, Stuttering Foundation, 2002

Ejercicio 17

Espejo

Probablemente sepa usted que los tartamudos no tartamudean cuando hablan solos en voz alta o cuando hablan a un animal. La tartamudez solo se produce en presencia de otras personas.

Puede simular la presencia de otra persona leyendo frente a un espejo. También puede utilizar un magnetófono o una cámara de video además del espejo. Mirarse o escucharse no es una experiencia agradable pero se acostumbrará rápidamente.

Independientemente del método que elija, esto le ayudará a hablar en presencia de otras personas. Este método va a reducir la sensación de malestar que puede usted sentir hablando en público.

Le sugiero que lea algunos textos empleando la técnica del flujo de aire y de inicio con suavidad. Memorice cada frase o porción de frase y repítala en voz alta mirándose fijamente a los ojos.

Usted puede, por descontado, incluir el magnetófono y la cámara de video entre los ejercicios cotidianos que realiza por la mañana y por la noche.

Ejercicio 18

Mire a la gente a los ojos

La importancia del contacto visual

Evitar el contacto visual es uno de los elementos de la parte oculta del iceberg de la tartamudez y es importante que modifique usted esta costumbre para eliminar permanentemente la tartamudez.

El contacto visual es un medio de comunicación no-verbal intenso entre dos individuos. Los tartamudos tienden a evitar el mirar a los ojos, probablemente porque el contacto visual transmite, principalmente, emociones y sentimientos; los tartamudos tienden a ocultar sus sentimientos y desean guardar sus emociones bajo control. El contacto visual produce un sentimiento de intimidad que los tartamudos encuentran inadecuado y molesto. Además, temiendo tartamudear, los tartamudos prefieren mirar hacia otro lado porque no quieren enfrentarse a la reacción de su interlocutor.

Aunque los tartamudos tiendan a evitar el contacto visual, de cuando en cuando miran a los ojos a su interlocutor para obtener información acerca de lo que piensa o siente. También se habrá dado cuenta de lo incómodo que resulta hablar a alguien que lleva gafas de sol escondiendo completamente sus ojos. Usted no está seguro de lo que siente o piensa esa persona. Ni siquiera está usted seguro de que la persona le está escuchando realmente. Esta persona, ¿está interesada por lo que le está usted contando o se está aburriendo como una ostra? ¿Le profesa simpatía o apoya lo que usted expone? ¿Puede fiarse de ella? Ahora se da cuenta de la cantidad de

Terapia global de la tartamudez

información que se oculta tras los cristales de las gafas de sol. También se da cuenta de la importancia del contacto visual para una comunicación eficaz.

Mirar los ojos de su auditor puede enseñarle mucho sobre lo que piensa o siente. Si la persona cierra ligeramente los ojos, probablemente muestre dificultades para seguir su razonamiento. Dándose cuenta de ello, usted comprenderá que debe ir más despacio y explicar mejor lo que quiere decir. Si los ojos de la persona están abiertos como platos, quiere decir que está sorprendida o estupefacta. Si era lo que usted pretendía, lo ha conseguido. Si no, sabe usted que deberá explicar su posición con más detalles.

Entrélese a mirar a sus interlocutores a los ojos

Durante los próximos días, se esforzará usted en mantener el contacto visual tanto como sea posible, cada vez que hable con alguien. Al principio, mantener el contacto visual le hará sentirse completamente incómodo y sus ojos rehuirán el contacto posándose sobre la nariz, los labios, o la corbata de su auditor. O su mirada se perderá fijándose sobre un objeto del fondo.

Su primera impresión será que no es posible mantener el contacto visual más de medio segundo. Intente mantener el contacto visual cada vez durante más tiempo. Recuerdo que, tras dos días de práctica, conseguí mantener el contacto visual durante 15 minutos. Si, 15 largos minutos... Nunca antes habría pensado que ello era posible o incluso apropiado. Esto no parecía ser un a prueba para mi colega, pero cuando la conversación se hubo terminado, yo me sentía extenuado. Me sentía obnubilado por la sensación extraña de tener mis ojos atornillados a los suyos. Durante quince minutos, solo veía los dos círculos negros de sus pupilas, solo oía nuestra conversación. El resto de los colegas que se desplazaban y hablaban alrededor ya no existían.

¿Por qué mis amigos evitan el contacto visual?

La primera vez que pruebe usted el contacto visual, probablemente se dé cuenta de que la gente que no le conoce no evitará el contacto visual con usted. Por otro lado, puede usted sorprenderse al constatar que sus amigos y los miembros de su familia rehuyen sistemáticamente su mirada. A primera vista, puede usted pensar que este comportamiento es la prueba de que mirar a los ojos es inadecuado. Puede empezar

Terapia global de la tartamudez

preguntarse qué es lo que los demás piensan de usted cuando insiste en mantener el contacto visual. Podría usted temer que este ejercicio conduzca a los demás a pensar que sufre usted una enfermedad mental. No se preocupe por eso y continúe practicando. Se dará cuenta de que, día tras día, sus amigos y su familia dejarán progresivamente de evitar el contacto visual con usted. De hecho, la razón por la que evitan cruzar su mirada es que, consciente o inconscientemente, sabían que tenía usted dificultades para mantener el contacto visual y preferían evitar incomodarle mirándole a los ojos.

Puede que simplemente imitasen su comportamiento. Los seres humanos son animales sociales y tienden a imitar el comportamiento de la gente que les rodea. Me he dado cuenta de que los turistas extranjeros tienden a copiar el comportamiento de la población local. Por ejemplo, en Londres, la gente camina por la derecha de la acera y los turistas hacen lo mismo rápidamente. En los países en los cuales los peatones caminan en completa libertad, deteniéndose en medio del camino y creando “atascos de peatones”, los turistas extranjeros, incluso los que proceden de países “más disciplinados”, tienden a hacer lo mismo y no dudarán a ocupar toda la acera mientras intentan buscar su destino. Curiosamente, puede suceder que los autóctonos regañen a estos “guiris estúpidos” que copan la acera impidiendo el paso.

A consecuencia de practicar el contacto visual, sus amigos y su familia se darán cuenta del cambio de su comportamiento, le imitarán y mantendrán el contacto visual con usted.

Día tras día, mirar a la gente a los ojos le parecerá más natural y deberá continuar con la práctica hasta que se convierta en algo natural.

Establezca el contacto visual antes de empezar a hablar

Antes de empezar a hablar con alguien, mírele directamente a los ojos durante algunos segundos. Mirando a su interlocutor a los ojos, establece un canal de comunicación no verbal. Sabrá que la otra persona está lista para escucharle y está esperando que hable. Sabrá que no es necesario darse prisa y se sentirá más cómodo con su interlocutor.

Mantenga el contacto visual durante los bloqueos de tartamudez

Es importante mantener el contacto visual incluso cuando se bloquee usted en una palabra. Cuando un tartamudo siente que un bloqueo va a producirse, tiene una tendencia natural a desviar la mirada para evitar ver la reacción de su interlocutor. Debe usted resistir a esta tendencia y mantener el contacto visual en todo momento incluso si se bloquea usted en una palabra durante varios segundos. Le puede parecer terriblemente incómodo leer la incomodidad en la cara de su interlocutor, pero debe saber que éste último se sentirá todavía más incómodo si desvía usted la mirada.

Hable a varias personas

Cuando habla usted a una sola persona, debe mirarle a los ojos tan a menudo como sea posible. Debe, simplemente, encadenar sus ojos sobre los de la otra persona. Cuando hable a varias personas, debe mirar sucesivamente a los ojos de las diferentes personas durante varios segundos. Supongamos que habla con Pedro, Pablo y María. Empiece por mirar a Pedro a los ojos durante algunos segundos y desplace su mirada hacia los ojos de Pablo para, algunos segundos más tarde, mirar a los ojos de María.

Debe también adaptar el tiempo que dedica a cada persona según las circunstancias. Por ejemplo, si la conversación se dirige a Pedro, debe pasar más tiempo mirando a los ojos de éste y dar un vistazo, de cuando en cuando, hacia Pablo y María para comprobar cómo perciben lo que usted dice. Si se da cuenta de que María no está de acuerdo con lo que usted dice, dirija la conversación hacia ella y mantenga el contacto visual durante más tiempo, sin olvidar comprobar, de manera regular, las reacciones de Pedro y Pablo.

Referencia

- FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutterer*, Stuttering Foundation, 1978
HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989
PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992

Ejercicio 19

Gesticule

Gesticular es importante para una comunicación eficaz

Los tartamudos tienden a permanecer rígidos mientras hablan, evitan meticulosamente mover los brazos alrededor de su cuerpo o de alguna otra parte de éste. Muchos no-tartamudos también presentan dicha tendencia pero el hecho de permanecer rígido es más común entre los tartamudos. Tal vez esto se deba a que los tartamudos perciben la elocución como una actividad peligrosa. Se sienten en peligro y recurren a la misma estrategia que aquella empleada por nuestros ancestros prehistóricos cuando se enfrentaban a una fiera salvaje: quedarse quieto esperando que la fiera no percibirá nuestra presencia.

Ciertamente, evitar ser percibido por una fiera salvaje es una buena idea: usted no desea formar parte de su menú...Pero las personas no son fieras, no le devoraran. ¿Por qué evitaría usted captar su atención? Si no capta usted su atención, no le escucharan. ¿De qué sirve hablarles si no le escuchan? Si no le escuchan, cabe la posibilidad de que no se sienta usted cómodo u esto puede inducirle a tartamudear.

Moviendo su cuerpo, se sentirá más cómodo. Esto impedirá que la tensión aumente en usted. Ya he mencionado esta tensión que sentimos nacer antes de tartamudear. Mover el cuerpo es una manera excelente de hacerla desaparecer.

Gesticule cómodamente y se sentirá mejor, en contrapartida, su interlocutor también se sentirá mejor. Lo que usted siente tiene un gran impacto sobre lo que

Terapia global de la tartamudez

siente su interlocutor. Una vez que los dos se sientan cómodos, una conversación en confianza y sin obstáculos tiene muchas probabilidades de establecerse. El hecho de que su interlocutor se muestre distendido y concentrado en lo que usted dice, va a ayudarlo a disminuir la tensión y a hacer que la tartamudez sea más que improbable.

Ejercite la gesticulación.

Los próximos días, va a practicar usted la gesticulación mientras habla con los otros. Hay muchas cosas que puede usted hacer con su cuerpo para que la conversación sea mas distendida y eficaz.

Si esta usted sentado en una silla, no necesita usted sentarse en ángulo de noventa grados. Pruebe diferentes posiciones. Intente hacerse para atrás y cruzar las piernas. Tal vez pueda usted ponerse las manos tras la cabeza. Esta posición va a permitirle inspirar profundamente y nutrir su flujo sanguíneo en oxígeno. ¿Se siente usted bien así?

También puede inclinarse hacia delante, acercándose a su auditor y haciendo más fácil el intercambio de información confidencial.

Si esta usted de pie y hable a un colega que esta sentado en su mesa de despacho, puede usted poner una de sus manos sobre el respaldo de su silla o puede apoyarse en el respaldo de otra silla al tiempo que se inclina.

Si ambos están de pie, puede usted extender un brazo y apoyar su mano sobre la pared. O poner un pie en el travesaño de una silla. O coger un objeto y jugar con ello.

En determinadas circunstancias, puede usted incluso tocar a la persona con la que habla. Puede usted apoyar su mano sobre el hombro de su amigo o rozar su codo mientras le habla. Por supuesto, todo ello depende de a quién habla usted.

Practique la gesticulación durante varios días hasta que se convierta en un movimiento natural. Y, por supuesto, haciendo este ejercicio, no debe olvidar la lección precedente y debe mantener el contacto visual. Desplazarse manteniendo los ojos fijos sobre los de su interlocutor no es tarea fácil... ¡Buena suerte!

Terapia global de la tartamudez

Referencia

HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989

Ejercicio 20

Hable con el cuerpo

La importancia del lenguaje corporal

Este ejercicio se asemeja al precedente pero lleva la técnica mucho más lejos. Durante el ejercicio precedente, se ha entrenado a gesticular mientras habla para sentirse más cómodo con el ambiente que le rodea. También se ha dado cuenta que el hecho de mover el cuerpo podía atraer la atención de su interlocutor.

Ahora vamos a ver cómo los movimientos del cuerpo pueden transmitir un mensaje y hacer que la conversación sea más eficaz y agradable. Modular sonidos con la boca y la laringe no es la única forma de hacerse entender.

En ciertos casos, el lenguaje corporal puede ser una alternativa a la comunicación oral:

- Girar la cabeza hacia los dos lados quiere decir “no” o “no estoy de acuerdo”
- Inclinar la cabeza varias veces significa “sí” o “estoy de acuerdo”
- Señalar con el dedo una botella de zumo de naranja puede ser suficiente para incitar a alguien a pasarle la botella. Algunas veces puede hacerse entender dirigiendo la mirada hacia una dirección determinada.

Terapia global de la tartamudez

Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, el lenguaje corporal se utiliza simultáneamente a la comunicación verbal. Esto hace que la comunicación sea más viva y descriptiva. Es una excelente manera de mantener la comunicación y de comprobar que su interlocutor le escucha.

Guiñe un ojo

Guiñe un ojo y observe la reacción de su interlocutor. Su interlocutor seguramente sonreirá o le guiñará un ojo a su vez. ¿Cómo se siente? ¿No resulta agradable comunicar sin emplear las palabras? Esto le relaja y hace sentirse contento y, probablemente, su interlocutor sienta lo mismo. Se sienten ustedes distendidos, lo que hace que la comunicación sea más fácil y la tartamudez tenga menos posibilidades de desencadenarse.

¿Qué expresa un guiño? Generalmente quiere decir que está de buen humor y que es feliz estando con la persona. Normalmente no es algo que las personas digan con palabras. ¡Es tan fácil y rápido de decir guiñando un ojo! Esto demuestra claramente la importancia del lenguaje corporal: le permite decir las cosas más rápido y de manera más apropiada.

Hable con las manos y la cara

Intente utilizar su cuerpo mientras hable tanto cómo sea posible. Expresé lo que dice con las manos. Ha ido usted de pesca el fin de semana y quiere hacer comprender a su colega la talla del pescado: imagino que usted sabe lo que sus manos y sus músculos faciales deben hacer. Observe a su interlocutor: sus ojos se abren como platos. ¡Si! Ha recibido el mensaje: su pescado era realmente grande.

Asegúrese de que su cara expresa bien lo que pretende usted decir mientras habla. Sonría si tiene ganas de sonreír, haga muecas si algo le desagrada, abra los ojos como platos para expresar sorpresa, entorne los ojos o balancee la cabeza si le cuesta comprender lo que la otra persona le está explicando....

Hay muchas cosas que puede hacer con su cara, su cabeza y sus manos para hacerse entender y comunicar con los demás eficazmente. Intente utilizarlos tanto como sea posible y dése cuenta cada vez de cómo esto vuelve la comunicación más agradable y eficaz. La expresión corporal puede reemplazar la expresión oral o, más

Terapia global de la tartamudez

comúnmente, reforzarla y hacerla más viva y convincente. Dése cuenta de cómo la expresión corporal contribuye a relajarle.

Intente, al menos una vez al día, hacerse entender sin decir una sola palabra. El objetivo no es, por supuesto, evitar la tartamudez mediante el uso del silencio. El lenguaje corporal no reemplaza la comunicación oral. El objetivo es tomar conciencia de hasta qué punto la comunicación no-verbal puede ser eficaz. El objetivo es transformarse en un comunicador eficaz.

¿Qué piensa usted cuando ve que alguien se hace entender con un simple gesto del meñique? Probablemente piense que esta persona tiene un sentido de la comunicación fuera de lo normal. Sin embargo, es una técnica que puede usted dominar fácilmente independientemente de la gravedad de su tartamudez.

Cuando domine usted esta técnica, su entorno le percibirá como un comunicador eficaz. Ganará usted confianza en sí mismo y ello disminuirá la gravedad de su tartamudez.

Referencia

HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989

Ejercicio 21

Cómo interrumpir a los demás

¿Es realmente de mala educación?

Seguramente le enseñaron en su infancia que no se debe interrumpir a las personas mientras hablan: es de mala educación.

Por supuesto que es de mala educación, pero, en la práctica, a menudo debe interrumpir a otra persona mientras ésta habla. Si tiene usted algo urgente que decir, no puede usted esperar a que esta persona habladora haya terminado de comentar el tiempo que hace en el exterior. El tiempo es un tema de conversación interminable y se arriesga usted a esperar dos horas antes de poder hablar.

Tener algo urgente que decir no es el único motivo por el que debe usted interrumpir a los demás. Algunas personas son tan habladoras que, si no les interrumpe usted, continuarán hablando todo el día. Usted también tiene derecho a hablar y debe reivindicarlo.

La manera correcta de interrumpir a los demás

Lo peor que puede hacer es precipitarse y empezar a hablar al mismo tiempo que la otra persona. Es una grosería porque:

1. – Es de mala educación,

Terapia global de la tartamudez

2. - Nadie le escuchará. Si nadie le escucha, se pondrá usted nervioso y perturbado y se arriesga mucho más a tartamudear.

A causa de lo expuesto, es importante interrumpir a la persona habladora empleando una fórmula de cortesía como: “Pedro, siento interrumpirte pero tengo algo urgente que decirte”. Emplee el lenguaje corporal (puede, por ejemplo, alzar la mano) para hacerle entender que debe parar de hablar. Asegúrese de que cesa de hablar y de que atrae usted su atención así como la de las personas que le estaban escuchando. Haga una pausa de un segundo, mírele a los ojos y empiece a hablar despacio y con confianza.

Si procede usted de esta guisa, sabe que todo el mundo le escuchará. En estas condiciones no sentirá usted ninguna necesidad de expresarse; tendrá usted confianza en sí mismo porque se encontrará en una situación en la que le resulta fácil relajarse y controlarse. En consecuencia, se arriesga usted menos a tartamudear.

Asegurarse de que ha atraído la atención de su auditor es muy importante. Recuerdo a un ortofonista que me decía que mi tartamudez era una manera de llamar la atención. Creo que él no había comprendido nada. Opino que, en muchas ocasiones, yo tartamudeaba porque no conseguía atraer la atención. Si tiene usted la impresión de que otra persona no le escucha, se siente incómodo e inferior. Tendrá tendencia a acelerar el ritmo del habla y, por consiguiente, va usted a tartamudear. Si sabe que la otra persona le escucha, se siente importante y seguro de sí mismo. Controla usted la conversación y no siente la necesidad de apresurarse. Puede usted tomar todo el tiempo necesario para relajarse, lo que probablemente le permita expresarse con una elocución correcta.

Ejercicio 22

¡Hable alto!

Los demás

¿Se ha dado usted cuenta de que muchas personas hablan en voz baja? Cuando conduzco, a menudo me cuesta oír lo que dice el pasajero: su voz sobrepasa a penas el ruido del motor. Llego a desear que el pasajero esté, como la radio, equipada con un botón para poder subir el volumen. Cuando pido al pasajero que hable un poco más alto, suelo obtener la respuesta idiota de costumbre, que he olvidado limpiarme los oídos. ¡Qué simpático!

Lo cierto es que el pasajero está convencido de que habla lo suficientemente alto: sus oídos están tan cerca de la laringe y de la boca, que el sonido de su propia voz probablemente le parezca demasiado fuerte.

¿Y usted?

De hecho, puede que usted hable también de un modo apenas audible. Piensa usted que habla muy alto pero puede que los demás se sientan contentos su hablase usted un poco más alto.

Si tartamudea, hablar en voz baja representa una gran ventaja. Sus ba-ba-ba-ba-ba-ba y p-p-p-p-p-p-po no pueden ser oídos por demasiada gente. No desea que

Terapia global de la tartamudez

todo el entorno se entere de que usted tartamudea. Por esta razón, puede que se haya acostumbrado a hablar con un hilillo de voz, todavía más débil que la mayor parte de la gente.

Hablar alto

Durante los próximos días, intentará usted hablar más alto que de costumbre. No se preocupe si tartamudea. Es cierto, mucha gente escuchará su tartamudez. ¿Y qué? Ya hemos dicho que debe aceptar su tartamudez y que no hay ninguna razón para sentir vergüenza de su elocución incorrecta. Hablar más alto será un medio excelente de demostrarse a sí mismo y a los demás que puede usted vivir con su tartamudez y de que no está avergonzado.

¿Cómo considera usted a alguien que habla más alto que la media? Probablemente piense usted que es alguien que se siente seguro de sí mismo. Le prestará usted mucha más atención y tenderá a creerse lo que dice.

Si esto funciona así para los demás, funcionará del mismo modo para usted. Hablando alto, ganará usted confianza y los demás le prestarán más atención y creerán lo que usted dice. Esto mejorará su elocución. Tendrá usted confianza en sí mismo y puede que tartamudee usted menos.

Hablar alto ejerce un efecto favorable sobre el mecanismo de Valsalva. Sonoriza usted mucho más y esto ejerce un efecto relajante sobre la laringe.

Además, si habla alto, se verá obligado a respirar más profundamente y esto también ejerce un efecto relajante.

Aumente progresivamente el volumen de su voz día tras día. No tenga miedo de ensordecer a sus interlocutores. Recuerde que su laringe está cerca de sus oídos y que usted se oye mucho más fuerte que su interlocutor. Mientras su interlocutor no se tape los oídos con las manos, puede usted, sin duda, hablar todavía más alto.

Ahora, supongamos que necesite usted hablar a Javier. Javier se encuentra a unos diez metros de usted. ¿Qué va a hacer? ¿Andar hacia él y susurrarle su mensaje? ¡NO! Seguro que no. Se quedará usted donde está y gritará hacia él. Esto implica que diez o veinte personas oirán lo que usted dice y puede que le oigan

Terapia global de la tartamudez

tartamudear. Usted no se avergüenza de la tartamudez y esto no representa un problema para usted.

Continúe concentrándose en la fuerza de su voz durante los próximos días. Mientras habla, desee cuente de cómo se siente. ¿Se siente extraño e incómodo? Es normal. Se comporta usted de un modo al que no está acostumbrado y necesitará algunos días para acostumbrarse. Entonces podrá aumentar el volumen de su voz todavía más.

¿Se siente usted más seguro de sí mismo y emprendedor que de costumbre? ¡Bravo! Esto quiere decir que se adapta usted muy rápidamente. Puede usted continuar aumentando el volumen de su voz.

Dése cuenta de cómo los demás reaccionan a su nueva forma de hablar. ¿Le escuchan con mayor atención?

¿Le parece que los demás son más dinámicos y emprendedores? Esto último no es sorprendente, los demás se comportan a menudo cómo un espejo. Usted sonríe, ellos sonríen. Si guiña usted un ojo, ellos le reenvían un guiño. Si habla usted en voz baja y tenue, parecerán tristes. Si habla con voz alta y enérgicamente, le reenviarán dicha energía y le parecerán dinámicos y emprendedores.

Dése cuenta ahora de cómo interactúa con los demás. Ya no se encuentra usted en su rincón, luchando contra su tartamudez. Por el contrario, comunica usted intensamente con los demás. No solamente intercambia usted palabras e ideas, sino que también puede influenciar sus caracteres y comportamientos.

No necesita usted tener una elocución correcta para llegar a ello. Le basta con hablar alto, utilizar el lenguaje corporal, sonreír, guiñar los ojos y eso es todo.

Buenos y malos días

Probablemente se haya dado cuenta de que la tartamudez varía de un día para otro. Un día no tartamudea usted casi nada y al día siguiente tartamudea mucho. Nadie sabe exactamente por qué la tartamudez oscila de este modo, sin embargo, puede que se haya dado cuenta de que tiende a tartamudear mucho más cuando está cansado o enfermo. Supongo que ello se debe al hecho de que, cuando se está

Terapia global de la tartamudez

cansado o enfermo, se tiende a hablar más bajo que de costumbre y esto facilita la tartamudez.

La próxima vez que tenga un mal día, recuerde lo expuesto e intente hablar más alto. Puede que esto baste para transformar ese “mal día” en un “buen día”.

Referencia

HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989

STRYDOM, Jan, *Stuttering: Helping Your Youngster Overcome it*,
<http://www.audiblox2000.com/more06.htm>

Ejercicio 23

¡Cante!

Los tartamudos no tartamudean cuando cantan

Los tartamudos no tartamudean cuando cantan. ¿Por qué? Puede ser que el canto no sea responsabilidad de la misma parte del cerebro que es responsable del habla. O puede ser que, cuando usted canta, se concentra sobre la sonorización, lo que impide que las cuerdas vocales se cierren.

Una manera excelente de eliminar la tartamudez sería cantar continuamente. Podría usted cantar cuando le pide una barra de pan al panadero. Podría cantar en el despacho para pedirle un aumento al director. Sin embargo, ¡no creo que esta solución sea muy realista!

¡Póngale música a su voz!

Lo que puede usted hacer es añadir música a su voz. Si escucha atentamente, se dará cuenta de que muchas personas de su entorno (y entre ellas los mejores comunicadores) modulan a menudo la entonación y el volumen de su voz mientras hablan. Acentúan determinadas sílabas con el objeto de atraer la atención de sus auditores. También quieren demostrar que están de buen humor y que les agrada hablar con sus amigos.

Escuche atentamente cómo hablan e intente hacer lo propio.

Terapia global de la tartamudez

Por ejemplo, en vez de decir “Hola” con una voz monocorde, puede usted decir: “ ¡Pepeeee!, ¡Hola! ¿Cómo estás hoy?”, con una voz fuerte y alegre.

Pepe estará, seguramente, contento de ser acogido con tal energía y entusiasmo. Dése cuenta de cómo reacciona. Está contento de escuchar que le llama usted por su nombre. Lo que le hace estar todavía más contento es la manera de acentuar su nombre prolongando la segunda sílaba. Ahora que ha alegrado a Pepe, la comunicación con él será más sencilla y distendida. Se arriesga usted menos a tartamudear.

Ejercite añadiendo música a su voz durante algunos días y dése cuenta de hasta qué punto la comunicación con otras personas se vuelve más viva y distendida. Hablar se convierte en una experiencia más agradable y usted se siente mejor en sus relaciones con los demás.

Referencia

FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutter*, Stuttering Foundation, 2002
HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989

Ejercicio 24

¡Marque las pausas!

Las pausas y los bloqueos son dos cosas diferentes

Si es usted tartamudo, probablemente le horroricen las pausas porque se parecen demasiado a los bloqueos. Si siente usted que va a tartamudear, hablará muy rápido para acabar lo más rápido posible. Tiene la impresión de que si hace una pausa o si se toma su tiempo, la tartamudez le alcanzará.

Piensa que las pausas son su enemigo. Ahora va usted a aprender a transformarlas en aliados. Las pausas se convertirán en un amigo que le ayudará a distenderse y a mejorar la comunicación con los demás.

Las pausas le ayudarán a mantener el control. Si hace una pausa, controlará usted la situación.

Si no hace usted pausas, será la tartamudez el que controle sus palabras.

Las pausas le ayudarán a atraer la atención de sus auditores

Supongamos que quiere usted hablar con Rosa, sabe que un bloqueo de tartamudez se aproxima y siente usted el deseo de precipitar sus palabras. Sin embargo, precipitarse no sirve de nada, lo ha intentado usted miles de veces sin obtener ningún éxito.

Terapia global de la tartamudez

Le sugiero emplear una táctica diferente. Empiece utilizando el lenguaje corporal para atraer la atención de Rosa. Por ejemplo, puede levantar la mano o señalar con el dedo. Ya hemos presentado los beneficios del uso del lenguaje corporal y sabe usted que es un buen medio para empezar. Desde el momento en el que esté seguro de que Rosa está preparada para escucharle, diga: “¡Rosa!, ¡Tengo que decirte algo importante!” Dése cuenta de hasta qué punto Rosa se vuelve más y más atenta. Ella querría saber lo que le va usted a decir. Ahora haga una pausa.

Sabe que Rosa no se va a marchar puesto que tiene curiosidad por lo que le va usted a decir. Espere durante unos segundos y dése cuenta de cómo Rosa se impacienta cada vez más. Controla usted la situación. No necesita suplicar a Rosa para que le escuche. Es Rosa la que le suplica que hable. Aproveche la pausa para relajar su mecanismo de Valsalva y acto seguido, hable tranquila y suavemente. Haga algunas pausas mientras habla. No tiene ningún motivo para precipitarse porque ella le escucha, no se irá antes de que haya usted terminado.

También puede usted hacer pausas cuando cuente una historia divertida. Cada vez que haga una pausa, sus auditores se volverán más atentos a lo que dice. Esperan impacientemente el final de la historia y cada pausa hace crecer su impaciencia. Cuando más impacientes les vuelva usted, más fuerte se reirán cuando termine usted de contar su historia. Observe a sus auditores cuando hace una pausan, le miran con los ojos abiertos como platos, adoran que haga usted una pausa porque así aumenta el suspense y la broma se vuelve más atractiva. Sonríen, se preparan para estallar en carcajadas. Míreles y saboree el placer de controlar la situación. Sienta como se comunica usted intensamente con su auditorio, mediante el habla y los gestos. Saboree ese sentimiento y dése cuenta de cómo su mecanismo de Valsalva está relajado.

Percepción de la duración de las pausas

Puede suceder que haga usted una pausa en medio de una frase porque tiene usted una laguna y no encuentra la palabra adecuada. La pausa para encontrar la palabra adecuada va a parecerle extremadamente larga y se sentirá usted invadido por la inquietud. Continuará usted su frase tras dar con la palabra adecuada. Está usted convencido de que su auditorio se ha sorprendido a causa de su momento de duda: pues bien, ¡se sorprenderá usted al saber que, en la mayoría de ocasiones, los auditores no se han dado cuenta de nada porque ese momento de duda dura infinitamente menos de lo que usted cree! El mejor medio de convencerse es ver una

Terapia global de la tartamudez

grabación en vídeo de su discurso y así podrá constatar que su momento de duda era casi imperceptible.

Hable lenta y tranquilamente

Los tartamudos tienden a hablar más rápido que la media. Los que no tartamudean suponen erróneamente que los tartamudos tartamudean porque hablan demasiado rápido. No creo que sea verdad. De hecho, es aparentemente al revés: los tartamudos hablan rápido porque tienen miedo a tartamudear y hablando rápido esperan tener tiempo de acabar su frase antes de que la tartamudez les alcance.

El hecho de hablar lentamente no va eliminar la tartamudez por sí mismo pero le ayudará a controlar su elocución. Sus interlocutores se concentrarán más en lo que dice. Eso le ayudará todavía más a mejorar su elocución.

Referencia

FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutterer*, Stuttering Foundation, 2002
HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989

Ejercicio 25

Muestre sus sentimientos

El círculo vicioso de la adrenalina

Si tartamudea, tenderá a quedarse en un segundo plano. Evitará hablar cada vez que sienta el riesgo de un bloqueo. Esto es todavía más evidente cuando hay emociones en juego. Por ejemplo, si se siente usted en cólera, prefiere ocultar sus sentimientos porque teme tartamudear su toma la palabra.

Cuando está usted en cólera, la adrenalina se vierte en su flujo sanguíneo. Si alguien le enfada, quema usted una parte de esa adrenalina mostrando su cólera al hablar alto o incluso muy alto.

La descarga de adrenalina es muy útil cuando se siente amenazado físicamente porque le da la energía necesaria para luchar o huir.

La adrenalina es menos útil cuando el peligro a afrontar no es físico. Por ejemplo cuando alguien le enfada. En este caso puede quemar la mayor parte de la adrenalina expresando su ira hablando en voz alta... ¡¡¡muy alta!!!

Pero, ¿qué sucede si no consume usted la adrenalina expresando su ira? Esta permanece en su cuerpo y puede engendrar todo tipo de efectos indeseables. Por ejemplo, puede contraer los músculos de su mecanismo de Valsalva.

Terapia global de la tartamudez

Creo que ha comprendido. Si está enfadado y no dice nada por miedo a tartamudear, la adrenalina se va a acumular en su cuerpo y, cuanto más se acumule, más difícil le resultará hablar. El resultado es más y más estrés y todavía más adrenalina y todavía más dificultad para hablar...Aquí tenemos un círculo vicioso: el círculo vicioso de la adrenalina.

No caiga en la trampa

Para evitar el caer en este círculo vicioso, debe, inmediatamente, hacer saber quien le encoleriza que usted no se dejará tomar el pelo. Con esto no quiero decir que deba usted necesariamente gritar como un energúmeno a quien le encoleriza. No necesita usted insultar a su madre ni recurrir a la violencia física. Debe permanecer en todo momento, dentro de los límites socialmente aceptables. Usted no desea tener problemas puesto que esto generaría otra descarga de adrenalina.

Idealmente, debería ser usted capaz de hablar en voz más alta de lo normal, pero con calma y determinación. De este modo, la otra persona comprenderá que no le interesa molestarle más todavía. Muéstrese calmado y determinado, ganará usted confianza en sí mismo y los demás le respetarán. Será más fácil para usted hablar con una elocución correcta.

Por supuesto, cuando exprese usted su cólera en voz alta, con calma y determinación, asegúrese de que relaja su mecanismo de Valsalva y de que respira usted abdominalmente.

Referencia

HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989

Ejercicio 26

¡Láncese!

Alguien está exponiendo una cantidad de tonterías e incongruencias impresionante y usted asiste a ello como espectador pasivo. Usted no está de acuerdo con lo que dice esta persona. Quiere tomar la palabra y expresar su opinión. Sin embargo, prefiere guardar silencio porque sabe que si abre la boca corre el riesgo de tartamudear. Se queda usted tranquilo y siente la presión aumentar. ¿Le resulta familiar esta situación? Probablemente sea una de las peores frustraciones que un tartamudo pueda sufrir.

¡Láncese y dígallo!

¡Sin embargo, no hay ninguna razón de que esto suceda así: si tiene usted algo que decir, pues dígallo!

¡Tartamudear no tiene ninguna importancia! **¡Dígallo!**

Los demás le escucharán incluso si tartamudea. Puede que parezcan incómodos a causa de su tartamudez. ¿Y qué? Probablemente estuvieran más incómodos a causa de la ristra de impertinencias de la persona que estaba hablando.

Antes de expresar su opinión, interrumpa al hablador utilizando una técnica similar a la que ha sido descrita en el ejercicio precedente. Diga tranquilamente pero con confianza, algo como, por ejemplo: “lo siento Julio, comprendo tu punto de vista pero no estoy para nada de acuerdo”. Emplee el lenguaje corporal para mostrar

Terapia global de la tartamudez

que no está usted de acuerdo y que hace valer su derecho a tomar la palabra; mire a los ojos. Asegúrese de haber atraído toda su atención así como la de los otros auditores, entonces explique tranquilamente y con seguridad su punto de vista.

Sienta cómo la tensión desaparece de su cuerpo. Incluso si tartamudea, se siente bien porque controla la conversación. Tiene usted algo que decir y los demás le escuchan.

No se espere a tener una elocución correcta

No debe usted esperar a haber eliminado su tartamudez para empezar a tomar la palabra y a decir lo que tiene que decir. Los ejercicios aconsejados en este libro le ayudarán a obtener una elocución correcta únicamente si se convierte usted en una persona dinámica desde este momento. Debe aprovechar todas las oportunidades que se le presenten para hablar, independientemente de sus dificultades de elocución actuales. Debe hacerlo en tantas circunstancias diferentes como resulte posible.

Cada vez que tenga usted algo que decir o una pregunta, hable o pregunte, incluso si siente que va a tartamudear.

¿No está usted interesado por la compra de un filtro de agua sino que siente curiosidad por saber el precio? Abra las páginas amarillas y telefonee a las compañías que lo comercializan.

¿No quiere usted crear una empresa pero desea saber cuál es el procedimiento a seguir? Telefonee a la cámara de comercio y pregunte.

¿Participa en una reunión y tiene una excelente idea que permitiría a la empresa de aumentar considerablemente los beneficios? ¡Dígalo! No tiene importancia si tartamudea, su jefe estará seducido ante la idea de aumentar los beneficios y le escuchará con mucho interés.

Tenga una vida social más activa, invite a los amigos a comer o a una paella o una merienda en el campo. Independientemente de que tartamudee o no, debe usted volverse audaz e implicarse en tantas actividades como sea posible.

No necesita hablar perfectamente para ser un buen orador.

Terapia global de la tartamudez

Una persona dotada de una elocución correcta pero triste y aburrida, hará huir a todo el mundo. Por el contrario, un tartamudo puede ser un orador muy vivo que sabrá cautivar a su auditorio. Un tartamudo puede convertirse en la persona más popular de su universidad o de su lugar de trabajo.

¡No se espere hasta tener una elocución perfecta! ¡Salga del cascarón y hable!

Referencia

FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutterer*, Stuttering Foundation, 2002

Ejercicio 27

¡Sea un cabecilla!

Expresa sus opiniones

Es mediodía. Está usted a punto de ir a comer con media docena de compañeros. Todos están intentando decidir a qué restaurante ir a comer y usted está ahí, escuchando pasivamente su conversación. Parece que la mayor parte quiere ir a un sitio de comida rápida. Usted quiere comer pizza, pero no dice nada porque sabe que probablemente tartamudee pronunciando la palabra pizza. Desea, en secreto, que cambien de idea y que finalmente decidan ir a un restaurante italiano. Por descontado, eso no sucederá y le tocará comer uno de esos platos precocinados incomedibles.

¿Le resulta familiar este tipo de situación? Seguramente. Sin embargo, no es una fatalidad. Debe expresar siempre su opinión, incluso si tartamudea. ¿Todos sus compañeros quieren ir a comer comida rápida? Dígales que las pizzas son mejores y más dietéticas. Sea convincente. Utilice todo su poder de persuasión para hacerles cambiar de opinión y tal vez lo consiga.

Una vez que esté usted sentado en el restaurante italiano, dése cuenta de lo bien que se siente. Ha conseguido llevar a media docena de amigos a ese restaurante. Si no hubiese usted expresado su opinión, estarían todos comiendo platos precocinados a quinientos metros de ahí. Están aquí porque USTED lo ha decidido así. Puede que haya usted tartamudeado terriblemente, pero sus colegas han sido lo suficientemente inteligentes para comprender que p-p-p-p-p-p-p-pizza, quiere decir pizza y usted

Terapia global de la tartamudez

estaba tan convencido que se han sometido. Usted ya no es un compañero del trabajo eficaz que espera que los demás tomen las decisiones, ahora tiene usted carisma y es usted popular. Juega usted un papel de cabecilla cuando se trata de tomar una decisión.

¿Le apetece una taza de café?

Durante los próximos días, intente ser un cabecilla. Puede conducir a la gente a hacer cosas muy sencillas. Por ejemplo, si necesita usted trabajar con un compañero en un plan de comercialización, puede proponerle tomar una taza de café antes de empezar el trabajo. Mientras observa cómo su compañero introduce una moneda en la máquina de café, dése cuenta de que su compañero está ahí porque usted lo ha propuesto. Así se dará usted cuenta de que tiene el poder de dirigir e interactuar con los demás.

Su vida ya no debe ser un cara a cara con la tartamudez y con nadie más. Su vida se compone de interacciones con los demás. No se concentre más en su tartamudez sino en las relaciones que mantiene con los demás. Debe intentar provocar las acciones de los demás. Debe expresar su opinión cada vez que se deba tomar una decisión.

De este modo, aumentará su estima personal y se sentirá más cómodo con su entorno.

Referencia

HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002

Ejercicio 28

Muestre sus intenciones ocultas

Probablemente ya se haya dado cuenta de hasta qué punto resulta útil, algunas veces, parecer sordo. Si alguien le pide algo que usted no desea hacer, sencillamente hace como que no lo ha oído. Personalmente, utilizo esta técnica cuando mi mujer me pide que haga algo que no tengo ganas de hacer y, en general, esto funciona muy bien. (¡He pedido a mi mujer que lea este libro para corregir las faltas de ortografía y supongo que me va a matar cuando lea esto!).

Igualmente, un tartamudo puede, bajo determinadas circunstancias, pretender inconscientemente que es incapaz de hablar. Es muy útil cuando se hace frente a una pregunta molesta o indiscreta. La otra persona lo dejará estar cuando haya usted tartamudeado fuertemente cinco o seis veces seguidas. La tartamudez se convierte en una especie de caparazón que utiliza usted para proteger su intimidad.

No es algo que vaya usted a reconocer fácilmente porque se produce de manera inconsciente. Usted no decide conscientemente tartamudear para evitar responder a una pregunta incómoda. Su inconsciente piensa que es lo que hay que hacer para protegerle.

El gran inconveniente es que esto lleva a su inconsciente a considerar la tartamudez como un aliado. Si intenta usted conscientemente destruir la tartamudez, su inconsciente efectuará un trabajo de defensa sin que ni siquiera usted se de cuenta. Por ello, es muy importante que comprenda usted cómo utiliza usted inconscientemente la tartamudez en su provecho. Año tras año, la tartamudez se ha convertido en una manera de vivir. Se ha acostumbrado a vivir una vida oculta,

Terapia global de la tartamudez

protegido por su elocución incorrecta. Ha aprendido a vivir cómodamente oculto tras su tartamudez y puede usted esperar que su inconsciente sabotee sus esfuerzos para controlar la tartamudez.

Por descontado, usted desea, conscientemente, desembarazarse de su tartamudez. Sin embargo y, al tiempo, se siente usted inconscientemente atemorizado ante la idea de llegar a hablar perfectamente. Una vez que haya usted alcanzado la elocución correcta, tendrá que hablar y responder todas las preguntas, incluso las más incómodas. Tendrá que cambiar su manera de vivir y ser más sociable. Tendrá que tomar parte activamente en las conversaciones. Cuando cene con los amigos o la familia, se esperará que hable.

Intente acordarse de las circunstancias en las que ha tartamudeado deliberadamente. Esto puede ser difícil porque no lo ha hecho usted conscientemente y no está usted particularmente orgulloso.

El ejercicio será probablemente más fácil si intenta acordarse de las circunstancias en las que el hecho de haber tartamudeado fuertemente puede haber sido considerado como una ventaja. En tales circunstancias, su inconsciente ha probablemente hecho todo lo que estaba en su mano para impedir la elocución correcta. Piense y dése cuenta de hasta qué punto esta actitud era infantil, irresponsable y destructora.

Debe usted prometerse a sí mismo que evitará tal conducta en el futuro. Ahora es usted una persona responsable y emprendedora y no tiene derecho a rebajarse utilizando técnicas tan estúpidas. Conserva usted el control de sus capacidades de habla bajo cualquier circunstancia. No debe permitir que las intenciones ocultas le impidan hablar.

Referencia

HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989
The Stuttering Foundation, *Stuttering therapy: transfer and maintenance*, 2002

Ejercicio 29

Evite evitar

Técnicas de desviación

Cuando un tartamudo siente que está a punto de bloquearse en una palabra, utiliza diferentes técnicas para evitarlo:

1.- Puede evitar la palabra temida reemplazándola por otra del mismo sentido. Esta palabra de sustitución es, a menudo, menos adecuada, pero el tartamudo siente que es más fácil de decir.

2.- Puede decir algo completamente diferente y sin ninguna relación con aquello que pretendía decir al principio. Por ejemplo: puede decir “cuarta” en vez de “barra”. Puede incluso emplear expresiones en contra de sus opiniones políticas si siente que la palabra “derecha” es más fácil de decir que la palabra “izquierda” (o viceversa).

3.- Muy a menudo los tartamudos utilizan coletillas o muletillas como: “bien”, “¿sabes?”, “este”, “quicir (quiero decir)” etc. Los tartamudos tienen la impresión de que estas palabras sin interés les sirven de trampolín que les permitirá superar las palabras sobre las que temen bloquearse.

Dichas técnicas de rodeo pueden, ocasionalmente, impedir los bloqueos de tartamudez. Sin embargo, en la mayoría de los casos, estas técnicas son simplemente ineficaces e inútiles. No le impedirán tartamudear. Además, presentan

Terapia global de la tartamudez

grandes inconvenientes: el uso excesivo de palabras parásito y coletillas puede convertirse en algo extremadamente molesto para el auditor, probablemente más molesto que la tartamudez en sí misma. Por otro lado, acabará usted a menudo diciendo algo diferente de lo que quería decir al principio.

Evite las técnicas de desviación

Durante los próximos días, prestará usted atención a la manera que tiene de utilizar las técnicas de rodeo cuando habla. Intentará tanto como le sea posible evitar el uso de dichas técnicas. Es posible que piense que abandonar su utilización va a aumentar el número de veces en las que tartamudeará. Puede ser cierto a corto plazo.

Sin embargo, a largo plazo, evitar recurrir a estas técnicas mejorará su elocución. El uso de las técnicas de desviación implica, en efecto, que se encuentre usted en un permanente estado de búsqueda de las palabras difíciles. Cada vez que detecta usted una palabra difícil, debe usted reflexionar mucho a la manera de evitarla. Esto último es extenuante y engendra estrés. Este estrés adicional aumenta la probabilidad de tartamudear.

Además el recurso a las técnicas de desvío tiende a aumentar su miedo a tartamudear. Y, cuanto más teme usted tartamudear, más difícil será hablar con una elocución correcta.

Cada vez que tiene usted algo que decir, dígalo directamente sin intentar evitar las palabras difíciles y sin introducir palabras parásitos. Arrégleselas para utilizar las palabras más adecuadas incluso si siente usted que se va a bloquear en una de ellas. Recuerde que es preferible tartamudear en la palabra correcta a pronunciar correctamente un sinónimo menos adecuado.

No traicione sus ideas y sus opiniones por obtener una elocución correcta a cualquier precio. Diga lo que piensa incluso si debe usted tartamudear en cada palabra.

Terapia global de la tartamudez

Haga una lista con sus técnicas de desvío

Las substituciones de palabras y las coletillas y muletillas no son las únicas técnicas de desvío utilizadas por los tartamudos con objeto de evitar tartamudear. Los tartamudos evitan a menudo las situaciones de toma de palabra que consideran difíciles o posponen una llamada con la esperanza de que su elocución se mejorará antes de volver a llamar. Cada tartamudo es único, y sabe probablemente mejor que nadie lo que hace para evitar las palabras difíciles o las situaciones temidas. En los próximos días, haga una lista de las técnicas de desvío que utiliza a menudo e intente eliminarlas una tras de otra.

Hágalo progresivamente

Algunos tartamudos son tan dependientes de las técnicas de desvío, que les resulta prácticamente imposible renunciar a ellas de inmediato. Si tal es su caso, tendrá que eliminarlas progresivamente. Siga utilizándolas en las circunstancias en que considera que no puede permitirse tartamudear y que no puede conseguirlo sin dichas técnicas de desvío. Empiece a evitar las técnicas de desvío en circunstancias en las que se sienta más cómodo. Una vez adquirida la certidumbre de que las técnicas de desvío ya no son necesarias en las situaciones fáciles, intente eliminarlas en las situaciones que percibe como más difíciles.

Referencia

FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutterer*, Stuttering Foundation, 1978

MURRAY, Frederick P., *A stutterer's story*, Stuttering Foundation of America, 2001

Ejercicio 30

Adopta una actitud positiva

¡Sonría!

¿Ha notado usted que las personas seguras de sí mismas muestran permanente una sonrisa que refleja su confianza? Si funciona para los demás, tendría que funcionar también para usted.

Sonreír necesita menos tensión muscular que mantener un rostro serio. Sonreír relaja el cuerpo y la mente, da confianza en sí mismo y hace la comunicación con los demás, más fácil. Todos estos efectos positivos mejorarán su elocución.

Intenta sonreír tan a menudo como pueda. Sonría a los demás y sonríase a usted mismo cuando esté solo. Sonreír cambiará positivamente sus percepciones. Si sonríe conduciendo y se le pincha una rueda, no creo que vaya a saltar de alegría, pero tendrá probablemente una percepción menos negativa de esta experiencia desagradable.

Asimismo, sonreír le ayudará a cambiar su percepción de la tartamudez. Si se acostumbra a sonreír cuando interactúa con los demás, se sentirá menos molesto en caso de que tartamudee. Hasta puede pasar que ría espontáneamente con su interlocutor a propósito de este bloqueo.

Terapia global de la tartamudez

Adopte una apariencia decidida

Intente mantenerse erguido, con los hombros hacia atrás. Aumentará su confianza en sí mismo y cambiará positivamente la percepción que los demás tienen de usted así como la suya propia. Manteniéndose erguido le resultará más fácil respirar eficazmente y ello tendrá un efecto positivo directo sobre su elocución.

También debe intentar andar y mover el cuerpo más rápido. Moviéndose rápido parecerá más decidido y tendrá menos tiempo de temer la tartamudez y las situaciones de conversación difícil.

Cambie su modo de vida

Probablemente ha notado usted que la tartamudez varía de un día al otro. Tartamudea mucho un día y habla con elocuencia la mañana siguiente. Las fluctuaciones de la elocuencia parecen ser totalmente imprevisibles y son difíciles de explicar pero hay probablemente una correlación con su estado de salud. Quizás tartamudeará más si está enfermo o si no está en forma o si no ha dormido lo suficiente. Debe adoptar un modo de vida sano:

1. Asegúrese que duerme lo suficiente y con regularidad.
2. Asegúrese que sus comidas son sanas y equilibradas. Evite picotear entre las comidas. Intente comer en horas regulares.
3. Beba bastante agua. El cerebro no funciona correctamente cuando está deshidratado y esto puede aumentar su tartamudez.
4. Practique ejercicios físicos, esto le ayudará a ser más tranquilo, más emprendedor y a sentirse más cómodo.

No lo deje para mañana...

¡Evite dejar para mañana lo que puede hacer hoy! Esto le hará sentir que controla su vida. Si siente que su vida está bajo control, será más fácil controlar su elocución.

Terapia global de la tartamudez

Si tiene que llamar por teléfono y ha tenido un mal día, puede que se sienta tentado a aplazar la llamada a otro día, esperando que su elocución se haya mejorado. No es una buena estrategia. Cuanto más espera, más se preocupa, más se estresa, y ello tendrá por efecto el aumentar los riesgos de tartamudear. En vez de aplazar la llamada, tiene que descolgar inmediatamente el teléfono y marcar el número.

Referencia

- FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutterer*, Stuttering Foundation, 1978
KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactorial Guide to Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002
MURRAY, Frederick P., *A stutterer's story*, Stuttering Foundation of America, 1980

Conclusión

¡Felicidades! Ha realizado usted los 30 ejercicios de este libro y probablemente haya obtenido mejoras significativas de su elocución. Si es el caso y si tartamudea usted todavía, no se preocupe, es completamente normal. Continúe haciendo los ejercicios cotidianos, por la mañana y por la noche. Las mejoras que ya ha constatado demuestran que va usted en la buena dirección. Le sugiero que repita todos los ejercicios una vez más para asimilar totalmente el conjunto de las técnicas.

Si su tartamudez está ahora completamente bajo control, es formidable. Como he explicado en la página 37, el objetivo final de esta terapia es olvidar que es tartamudo. Esto podrá realizarse una vez sustituido cada elemento del iceberg de la tartamudez por su contraparte en el iceberg de la elocución correcta. Si siente que la tartamudez está bajo control y que sus comportamientos, percepciones y sentimientos asociados a la tartamudez han sido modificados, le recomiendo que intente olvidar que es tartamudo y vea qué ocurre. Si sufre una recaída, siempre podrá volver a los ejercicios.

Si todavía no ha observado la más mínima mejora de su elocución, no se de por vencido. Ciertas personas necesitan más tiempo para dominar las nuevas técnicas. Haga los ejercicios cotidianos todavía durante algunos meses. Tómese su tiempo. Asegúrese de que domina usted todas las técnicas descritas en este libro. En el caso poco probable de un fracaso, puede que deba usted probar otro tipo de terapia. Consulte a un ortofonista y busque en la red información complementaria.

Terapia global de la tartamudez

Téngame al corriente

No dude en contactarme a través de la página <http://www.tartamudez.com>. Hágame saber lo que piensa de esta terapia y cómo le ha ayudado a controlar su tartamudez. Sus comentarios serán muy apreciados y los tomaremos en cuenta para una segunda edición del presente libro.

Tercera Parte

Terapia para niños

Capítulo 1

Su hijo tartamudea

De vez en cuando su hijo repite palabras o sílabas y teme usted que se vuelva tartamudo para toda la vida.

No se tiene que preocupar demasiado: aproximadamente el 20% de los niños tartamudean en un momento u otro, y la mayoría elimina espontáneamente su tartamudez. Por esta razón, es muy probable que su hijo atraviese un periodo normal de problemas de la elocución. Lo más probable es que el niño vuelva a tener una elocución normal tras este periodo.

Sin embargo uno de cada veinte niños no se deshará espontáneamente de la tartamudez y necesitará la ayuda de sus padres y, en ciertos casos, la ayuda suplementaria de un ortofonista para recobrar una elocución normal.

¿Qué tengo que hacer?

Antes de nada, debe evitar actuar de manera excesiva. Así como ha sido explicado con anterioridad, la mayoría de los niños se deshará espontáneamente de este problema de la elocución y es estadísticamente probable que el suyo haga lo mismo. Debe evitar el mostrar a su hijo que su problema de elocución le preocupa. Si muestra su preocupación, su hijo tomará consciencia de su tartamudez y se esforzará en no tartamudear. Haciendo estos esfuerzos, tenderá a contraer el mecanismo de

Terapia global de la tartamudez

Valsalva (vea capítulo 2: *Contracción muscular y tartamudez*) y aumentará su tartamudez.

Si la tartamudez de su hijo es leve, no es necesario obtener inmediatamente la opinión de un ortofonista. Probablemente pueda mejorar la elocución de su hijo por terapia indirecta: los niños tienden a imitar a sus padres y usted puede influenciar la manera de hablar de su hijo cambiando su comportamiento y la manera de hablar con él. Por ejemplo, puede hacerle hablar más lento hablando lento usted mismo. El capítulo siguiente (*Terapia indirecta*) expone con detalles cómo se puede realizar.

Si no nota ninguna mejora en un mes, o si la tartamudez de su hijo es importante, tiene que consultar a un ortofonista. No espere porque cuanto más espere, más difícil será eliminar la tartamudez.

Ortofonista

Es muy importante no intensificar la toma de consciencia del niño a propósito de sus dificultades de elocución. Por esta razón, tiene que reunirse con el ortofonista por primera vez **sin el niño**. Durante la primera visita, asegúrese de que el ortofonista está acostumbrado a trabajar con niños de manera desenfadada y que será capaz de ayudar a su hijo sin empeorar la toma de consciencia de sus problemas. Si no está seguro, intente encontrar otro ortofonista.

En la cita siguiente, llevará al niño con usted, y el ortofonista efectuará una evaluación de su problema. Si el ortofonista tiene experiencia, debería ser capaz de hacerlo sin que su hijo se dé cuenta.

Independientemente del enfoque terapéutico recomendado por el ortofonista, tenga presente que es usted quien desarrollará el papel central en la terapia. El niño pasa varias horas al día con usted, y su influencia es capital sobre éste. En consecuencia, debe usted seguir al pie de la letra las recomendaciones que se le dan en el capítulo siguiente.

¿Debo que hablar con mi hijo de su tartamudez?

Mientras su hijo no se dé cuenta de que tartamudea, debe evitar hablar de ello con él.

Terapia global de la tartamudez

Si su hijo muestra claramente que es consciente de su tartamudez o si formula preguntas tales como: “¿Por qué no consigo hablar?” o “¿Qué me pasa?”, entonces debe hablar abiertamente con él de su problema. Puede, en ese momento, empezar progresivamente un enfoque terapéutico directo. (Para los detalles, vea el Capítulo 3, *Terapia Directa*)

¿Su tartamudez es culpa mía?

No, no es culpa suya si su hijo tartamudea. Nadie sabe con certidumbre lo que desencadena la tartamudez, pero ciertos estudios indican que la tartamudez no es causada por la manera de ser educado por los padres.

Por supuesto, esto no significa que no puede hacer nada en relación la tartamudez de su hijo. Así como ha sido explicado con anterioridad, puede influenciar **positivamente** a su hijo y ayudarle así a adquirir una elocución correcta.

Referencia

- CHELMA, Kristin A., REARDON, Nina, *The School-Age Child Who Stutters: Working effectively with Attitudes and Emotions*, Stuttering Foundation of America, 2001
- DELL, Carl W., *Treating the school-age child who stutters: a guide for clinicians*, Stuttering Foundation, 2000
- KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactorial Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002
- MURRAY, Frederick P., *A stutterer's story*, Stuttering Foundation of America, 2001
- Stuttering Foundation, *If your child stutters, a guide for parents*, 2002
- Stuttering Foundation, *Stuttering and your child, questions and answers*, 2002
- Stuttering Foundation, *The child who stutters: to the pediatrician*, 1991

Capítulo 2

Terapia indirecta

Hablar lentamente

Los niños que tartamudean tienden a hablar más rápido que los demás y quizás piense usted que ésta es la razón de la tartamudez de su hijo. De hecho puede ser al revés: es muy probable que el tartamudo intente hablar más rápido para evitar que la tartamudez le alcance antes de acabar su frase. Actuando así, se estresa y hace que la tartamudez sea inevitable. “Hablar rápido” no parece ser la principal causa de la tartamudez, pero seguramente la tartamudez y la rapidez de elocución trabajan mano a mano para reforzarse.

Tiene que encontrar un medio para ralentizar la elocución de su hijo. La primera idea es pedirle que hable más despacio, sin embargo, debe evitarlo a cualquier precio porque:

1. Es casi imposible para un niño ralentizar su elocución intencionalmente y conscientemente.
2. Pidiéndole que hable más lento, le vuelve más consciente de su problema de elocución y se arriesga a agravar su tartamudez.

Es mejor si le sirve usted de ejemplo y le habla más lento: los niños tienden naturalmente a imitar sus padres y así, probablemente su hijo hable más despacio.

Terapia global de la tartamudez

Pausas

Cuando su hijo le pregunte algo, acostúmbrese a pararse un segundo antes de contestar. Tómese su tiempo y deténgase un segundo entre cada frase.

Una vez más, su hijo tenderá a imitarle y eso le conducirá a tomarse su tiempo al hablar y a hacerlo más despacio.

Buenos días y malos días

Probablemente haya notado que la tartamudez va y viene: un día su hijo presenta una elocución perfecta o casi perfecta, y al día siguiente va a tartamudear severamente. No se preocupe por estas fluctuaciones; son perfectamente normales. El aspecto intermitente de la tartamudez es misterioso, y nadie sabe realmente por qué fluctúa de un día para otro.

Debe estar atento a esas fluctuaciones y organizar sus actividades cotidianas en consecuencia. Si su hijo tiene un buen día (su elocución es perfecta o casi perfecta), déjele hablar lo más posible para que sienta el placer de una elocución correcta. La elocución correcta refuerza la elocución correcta y esta agradable experiencia tendrá efectos a plazo largo.

Por otro lado, si nota usted que su hijo tiene un mal día, intente organizar actividades que exijan poco verbalmente, tales como dar un paseo en bicicleta o practicar la natación.

No le haga demasiadas preguntas a su hijo

A la mayor parte de los niños no les gusta verse sumergidos por preguntas y los niños tartamudos no son diferentes. Si su hijo tartamudea y usted le colma de preguntas, no se sentirá cómodo y ello podría reforzar su tartamudez.

Idealmente, no debe forzar a su hijo a hablar. Debe dejarle hablar cuando él tenga ganas y cuando él mismo haya decidido el tema de conversación. Si le quiere hacer una pregunta, déjele todo su tiempo para contestar.

Deje a su hijo hablar tan alto como lo desee

Si es usted como yo y no le gusta tener niños que gritan en la casa, seguir este consejo le parecerá, seguramente, un poco penoso. Siempre me sorprende que un niño pequeño pueda hacer sólo más ruido que media docena de adultos juntos. Los niños hablan con un tono mucho más alto que los adultos y pueden llenar la habitación de pequeños gritos agudos sin esfuerzo alguno. Después de una jornada de trabajo, seguramente tenga unas ganas irresistibles de pedir a su hijo que hable más bajo.

Sin embargo, es esencial que deje a su hijo hablar tan alto como lo desee. Como se ha explicado en la segunda parte (ejercicio 22 – ¡Hable Alto!), hablar alto tiene dos efectos positivos: refuerza la confianza en sí mismo y ello tiene un efecto relajante sobre las cuerdas vocales. Es más fácil hablar correctamente cuando habla alto. Por consiguiente, conténgase antes de pedir a su hijo que hable “más bajo”.

De hecho, usted mismo debería **animar** a su hijo a hablar alto. El medio más sencillo para incitar a su hijo a levantar la voz es, probablemente, hacer como si estuviera sordo. Si su hijo le dice algo, llévese la mano a la oreja, en trompetilla, y pídale que lo repita más alto.

Obrando de este modo, preste mucha atención en no aumentar la preocupación de su hijo sobre su tartamudeo. Lo mejor es empezar a jugar “al sordo” cuando su hijo habla sin tartamudear, si no, pensará que no le comprende a causa de su tartamudez. También puede decirle que su audición disminuye con la edad y que no es exactamente tan buena como antes. Los niños se ríen a menudo de nuestras debilidades y, sin duda, le gustará esta explicación.

También debe usted prestar atención para no hacer demasiado. Hacerse el sordo debe obligatoriamente permanecer como una diversión, si no, se arriesga a contrariar a su hijo con sus peticiones repetidas de que “hable más alto”.

También puede convertirlo en un juego y pedir a su hijo que repita cada vez más alto. Los niños adoran hablar alto y sin duda este juego le gustará. Si a usted no le gusta tanto como a él, estará usted interesado en adquirir tapones para de cera...

Terapia global de la tartamudez

Anime a su hijo a cantar.

Los tartamudos no tartamudean, por norma general, cuando cantan. Ayudará a su hijo a mejorar su dicción animándole a cantar cancioncillas. Ello aumentará su confianza para hablar con soltura. La dicción correcta que demuestra cuando canta, repercutirá de manera muy positiva sobre su dicción cuando hable, casi sin ninguna duda.

¡Por descontado, puede usted animarle a cantar más alto. De este modo, matará usted dos pájaros de un tiro!

Mantenga el contacto visual

Intente mantener un contacto visual con su hijo cuando le hable. Actuando así, mostrará a su hijo que le está escuchando y le ayudará a desarrollar las técnicas de comunicación no verbales. No desvíe su mirada cuando su hijo se bloquee con una palabra.

Evita dar consejos a su hijo

No diga a su hijo que “hable más lento”, que “respire hondo y vuelva a empezar”. Estos consejos son simplemente inútiles y solo pueden intensificar la consciencia de sus dificultades de elocución.

De manera general, debe ante todo dejar hablar a su hijo sin interrumpirle. No le pida que repita correctamente una frase que le ha hecho bloquearse. Ya ha tenido bastantes dificultades para decir la frase una vez y se sentirá atormentado de verdad si le pide algo parecido.

No interrumpa a su hijo

No interrumpa a su hijo mientras habla, escúchele, déjele acabar de decir lo que tiene que decir antes de empezar a hablar. Actuando así, su hijo entenderá que tiene todo su tiempo y que no es necesario darse prisa.

Terapia global de la tartamudez

También debe educar sus otros hijos a hablar cuando les corresponde y a escuchar cuando otra persona les habla. Cada uno de los miembros de la familia debe hablar cuando le corresponde sin ser interrumpido. De ese modo, el ritmo de la conversación familiar será relajado. El joven tartamudo se sentirá más cómodo y hablará más fácilmente.

Recuerda que el niño que tartamudea no tiene que ser tratado diferentemente. La tartamudez no es un pretexto para monopolizar la conversación y su hijo, tartamudo o no, debe hablar cuando le corresponda.

Enseñe a sus hijos a escuchar

Debe enseñar a sus hijos (incluidos los que no tartamudean) a escuchar cuando otra persona esté hablando.

Así, su hijo que tartamudea se sentirá más relajado porque estará seguro de que los otros miembros de la familia le estarán escuchando. También aprenderá que hablar no es simplemente el hecho de sacar palabras de su cuerpo, sino más bien una interacción con los demás.

No tape los agujeros.

Si su hijo se bloquea en una palabra, espere con paciencia que acabe de decir la palabra. No diga la palabra en su lugar. La mayoría de los tartamudos odia que sus interlocutores intenten acabar las frases en su lugar.

Si toma la costumbre cubrir los huecos en su lugar, su hijo tenderá a hablar más rápido para poder acabar su frase sin verse interrumpido. Se sentirá estresado, y probablemente inducirá maniobras de Valsalva y agravará su tartamudez.

No diga a su hijo que piense en lo que quiere decir antes de empezar a hablar

Los que no tartamudean tienen a menudo la impresión de que los que tartamudean no tienen una idea clara de lo que quieren decir o que piensan más rápido de lo que hablan. Los que no tartamudean suponen a menudo que los que

Terapia global de la tartamudez

tartamudean no tartamudearían si se tomasen el tiempo de seleccionar sus ideas y de pensar en la manera de expresarse antes de hablar.

Dichas suposiciones son falsas. Los tartamudos, en general, saben perfectamente lo que quieren decir y saben claramente qué palabras utilizar para expresar sus ideas. La tartamudez puede dar al tartamudo un aire problemático, pero dicho problema no es responsable de la tartamudez.

Por esta razón, es inútil pedir a su hijo que piense en lo que quiere decir antes de empezar a hablar. Además, si lo hace, intensificará la toma de consciencia de su tartamudez y se arriesga a agravar su tartamudez.

Apague la radio y la televisión durante las comidas

Un niño que tartamudea tendrá más dificultades para hablar si teme que la atención de la familia se centre en la radio o la televisión. Las comidas parecen ser uno de los momentos más apropiados para la conversación entre padres e hijos; deber prestar mucha atención a lo que su hijo esta diciendo.

Estilo de vida

Como ha sido explicado con anterioridad, los tartamudos tienen “malos días” y “buenos días”. Aunque nadie sepa precisamente por qué algunos días son mejores que otros, parece que sea más difícil tener una elocución correcta cuando uno esta enfermo, cansado, y/o bajo presión. Los tartamudos tartamudearán probablemente menos si duermen bastante, están en forma física y están relajados. Entonces puede usted ayudar su hijo a tener más “días buenos” cambiando el estilo de vida de la familia.

1. Un estilo de vida hiperactivo puede perjudicar la elocución de su hijo y puede usted considerar disminuir el ritmo de vida de la familia. Esto ayudará a su hijo a relajar su mecanismo de Valsalva y a tomarse su tiempo cuando hable.
2. Asegúrese de que su hijo no este implicado en demasiadas actividades. Si no, se arriesga a no tener tiempo para relajarse y descansar.

Terapia global de la tartamudez

3. Debe comprobar que su hijo duerme lo suficiente y se acuesta cada noche aproximadamente a la misma hora. Los tartamudos tartamudea más, en general, cuando están cansados. De hecho, a veces también los que no tartamudean tienen dificultades de elocución cuando están extenuados. ¿Esta seguro de poder explicar su destino de manera inteligible al taxista después de haber recorrido 20 000 kilómetros en avión?
4. Una dieta equilibrada también puede ayudar a su hijo a hablar mejor. Intente tener intervalos equivalentes entre las comidas; no le deje picotear cualquier cosa entre las comidas.
5. Las actividades físicas al aire libre, como jugar a la pelota, la natación, montar en bicicleta etc....también son importantes. Le ayudarán a sentirse más relajado y eso mejorará su elocución.
6. Asegúrese de que beba lo suficiente. El cerebro humano no funciona de manera óptima si está deshidratado.

Felicite a su hijo

Felicite a su hijo cada vez que haga algo bien, ello aumentará su confianza en sí mismo, lo que luego le ayudará a hablar correctamente.

Preste atención a no felicitarle cuando hable bien porque podría deducir que la tartamudez está mal. Intentaría entonces por todos los medios no tartamudear para agradarle y podría desencadenar una maniobra de Valsalva.

Burlas

Si su hijo tartamudea, seguramente se burlarán de él por culpa de su manera rara de hablar. No se tendría que preocupar demasiado por ello, porque todos los niños se exponen a burlas por una u otra razón. Sufrir burlas forma parte del aprendizaje de la vida en sociedad. ¡También se puede que se hayan burlado de usted de pequeño, y no creo que esté usted traumatizado por esa experiencia desagradable!

Dicho esto, si su hijo tartamudo es molestado por sus hermanos y hermanas, debería usted hablarles y explicarles que no deben burlarse de su hermano o

Terapia global de la tartamudez

hermana por su manera de hablar. Explíqueles que es un poco lento para aprender la técnica del habla así como otros niños son un poco más lentos para aprender a sostener una cuchara. Todos tenemos puntos débiles; ¿acaso les gustaría ser molestados o recibir burlas porque son lentos o, por ejemplo, les cuesta aprender a nadar?

Si su hijo dice que se han burlado de él en la escuela a causa de su tartamudez, tendría que hablar con él. Explíquele que las burlas tienen poca importancia y que ocurrirán de todos modos. Los niños que no tartamudean son objeto de burlas por varias razones; porque son demasiado gordos, o demasiado flacos, demasiado pequeños, demasiado grandes, o por su torpeza o porque su apellido es divertido, etc....

Dedique un momento especial a su hijo, al menos una vez al día.

Por lo menos una vez por día, debe intentar tomarse el tiempo de hablar con su hijo. Tiene que encontrar un sitio donde no sean molestados; apague la radio, la televisión...

Mantenga el contacto visual mientras esta hablándole. Deje a su hijo llevar la conversación y asegúrese de que la conversación se hace sin prisa y de manera relajada. Fíjese en lo que le dice y no en su manera de decirlo y hágale entender que ha entendido lo que está diciendo comentándolo o por expresiones del rostro (risa, sorpresa, miedo, etc....).

Haga entender a su hijo que le quiere tal como es y que su tartamudez no le impide quererle.

No demuestre su incomodidad.

No se muestre incómodo cuando su hijo se bloquee en una palabra. Mantenga el contacto visual con él e intente quedarse relajado. Fíjese en lo que dice su hijo y no en su manera de decirlo.

Quizás encuentra la tartamudez de su hijo terriblemente incómodante, y le resulte difícil no mostrar su inquietud y su incomodidad. Si es su caso, primero debe intentar cambiar la percepción que tiene de la tartamudez de su hijo.

Terapia global de la tartamudez

Escuche a otros niños y notará que casi ninguno de ellos habla perfectamente. Aprender a hablar nunca es fácil y la mayoría de los niños tiene varias dificultades de elocución. De hecho, la mayoría de los adultos también tiene a veces dificultades. Como ya ha sido explicado en el ejercicio 12 (*Escuche a los demás*), nadie en este mundo habla perfectamente todo el tiempo. Una vez entendido esto, la percepción de las dificultades de su hijo cambiará y le será más fácil quedarse tranquilo y relajado cuando su hijo tartamudee.

Referencia

CHELMA, Kristin A., REARDON, Nina, *The School-Age Child Who Stutters: Working effectively with Attitudes and Emotions*, Stuttering Foundation, 2001

DELL, Carl W., *Treating the school-age child who stutters: a guide for clinicians*, Stuttering Foundation, 2000

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002

MURRAY, Frederick P., *A stutterer's story*, Stuttering Foundation of America, 2001

Stuttering Foundation, *If your child stutters, a guide for parents*, 2002

Stuttering Foundation, *Stuttering and your child*, questions and answers, 2002

Stuttering Foundation: *Counseling those who stutter*, 2000

Capítulo 3

Terapia directa

Si su hijo no se da cuenta de que tartamudea, es preferible no hacer alusiones a ello porque se podría dar cuenta de sus dificultades de elocución. Debe intentar cambiar indirectamente su manera de hablar siguiendo los consejos dados en el capítulo anterior (*Terapia indirecta*) y recabar la opinión de un ortofonista si no nota ninguna mejora después de algunas semanas.

Por otro lado, si es evidente que su hijo es consciente y está preocupado por sus dificultades de elocución, entonces es importante encontrar un medio de hablarle abiertamente de su tartamudez. También es importante hablar francamente de la tartamudez si su hijo ha oído por casualidad una conversación a propósito de sus dificultades.

En numerosas familias, la tartamudez es una especie de tabú que nadie menciona. Los padres están a menudo atemorizados ante la idea de hablar de la tartamudez con su hijo por miedo a herirle y a agravar sus dificultades.

Por descontado, no es fácil hablar de la tartamudez con un niño que tartamudea. Pero es importante que encuentre un medio de hacerlo, si no, su hijo tendrá rápidamente la impresión de que se le abandona sólo en su lucha desesperada contra la tartamudez. Este capítulo da algunos consejos que le ayudarán a abordar el tema con su hijo.

Terapia global de la tartamudez

La tartamudez: es como cometer errores

Explique a su hijo que es perfectamente normal cometer errores cuando se aprende algo nuevo tal como: aprender a hablar, utilizar una cuchara o montar en bicicleta. El habla es una técnica compleja implicando centenas de músculos en varias partes del cuerpo y se necesita tiempo para aprender a coordinarlos todos.

Explique a su hijo que es totalmente normal que necesite un poco más de tiempo y de esfuerzo que otros niños para aprender a hablar. Todos tenemos nuestros puntos débiles. Usted puede hacerle notar que ha sido más rápido que otros niños para aprender otras técnicas tales como montar en bicicleta, nadar, leer, contar etc....

Diga claramente a su hijo que es totalmente normal cometer errores mientras habla. Le ayudará a sentirse mucho más cómodo con su tartamudez y, en consecuencia, su mecanismo de Valsalva tenderá menos a contraerse.

Su hijo no esta sólo

Si su hijo es consciente de su tartamudez, puede que piense que es el único en el mundo que sufre de ese mal. Esta percepción errónea puede desesperarle y es importante demostrarle que no es el único.

Se estima que el 1% de la población tartamudea y aproximadamente un niño de cada veinte tartamudea en un momento u otro. Por supuesto, su hijo es probablemente demasiado joven para entender las estadísticas y los porcentajes y tendrá que traducirle esto con palabras que él entienda. Puede ayudar el mencionar algunos niños que conoce teniendo algunas dificultades incluso si estas dificultades no pueden ser calificadas de “tartamudez” (ceceo, seseo... etc.).

Evita las palabras que dan miedo.

Cuando hable a su hijo, debe evitar las palabras espantosas tales como “tartamudear” u “ortofonista”. Por el contrario, debe utilizar palabras infantiles tales como: “derrape” o “patinaje” y puede hablar del ortofonista utilizando su nombre.

Terapia global de la tartamudez

Acepte la tartamudez de su hijo

Si se hace usted el sueco cada vez que su hijo se bloquea en una palabra, él puede acabar teniendo la impresión de que su tartamudez es algo demasiado vergonzoso para hablar de ello.

De vez en cuando tiene que reconocer las dificultades de su hijo diciendo algo como: “¿Vaya, te ha tocado una palabra difícil eh? Yo también tenía problemas para pronunciar esa palabra a tu edad.” Puede hacer algunos comentarios suplementarios y explicarle que este tipo de palabra se volverá más fácil que decir cuando sea mayor.

Puede hacerle notar que también los adultos tienen dificultades para pronunciar las palabras de vez en cuando.

Juegue con la tartamudez

Probablemente su hijo perciba la tartamudez como algo espantoso y vergonzoso. Por culpa de esta percepción negativa, se siente angustiado cada vez que abre la boca para hablar. Tiende a contraer su mecanismo Valsalva y hace la tartamudez más probable.

Usted puede cambiar estas percepciones transformando la tartamudez en un juego. Esto le desensibilizará y no tendrá más miedo de tartamudear. Si no tiene más miedo de tartamudear, su mecanismo Valsalva estará más relajado y entonces será menos susceptible de tartamudear.

A primera vista, transformar la tartamudez en juego puede parecer difícil. Por supuesto, debe hacerlo con cuidado y estar seguro de que su hijo está listo para jugar con la tartamudez. Si nota que su hijo no está preparado, tómese su tiempo y retrase este ejercicio.

La primera etapa es reconocer que su hijo tartamudea, como ha sido explicado en la sección anterior.

Cuando haya notado que su hijo se siente seguro por su manera de aceptar su tartamudez, espere a que se bloquee con una palabra y pregúntele cómo tartamudear en esta palabra.

Terapia global de la tartamudez

Por ejemplo puede decirle algo como:

“¡Vaya, cómo me gusta tu manera de engancharte con esta palabra! Voy a intentar hacerlo como tú...”

Imitar la tartamudez no es tan fácil y quizás su hijo se burlará de usted porque no consigue engancharse tan bien como él. De todos modos, asegúrese de que le guste este juego. El objetivo es transformar la tartamudez en algo divertido.

También puede incitar a su hijo a divertirse tartamudeando intencionalmente o a experimentar nuevas maneras divertidas de tartamudear. Esto le ayudará a controlar su lenguaje.

¿Qué se tiene que esperar?

Practicando la terapia directa descrita en ese capítulo, su hijo se sentirá más relajado y menos preocupado. Su elocución tendría que mejorar progresivamente. Ahora bien, si no nota ninguna mejora substancial en algunas semanas, tendrá usted que visitar inmediatamente a un ortofonista. No espere, cuanto más se espera, más difícil resulta eliminar la tartamudez.

Referencia

CHELMA, Kristin A., REARDON, Nina, *The School-Age Child Who Stutters: Working effectively with Attitudes and Emotions*, Stuttering Foundation, 2001

DELL, Carl W., *Treating the school-age child who stutters: a guide for clinicians*, Stuttering Foundation, 2000

KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002

Stuttering Foundation, *If your child stutters, a guide for parents*, 2002

Stuttering Foundation, *Stuttering and your child, questions and answers*, 2002

Stuttering Foundation, *The child who stutters: to the pediatrician*, 1991

Stuttering Foundation, *The child who stutters: to the family physician*, 1992

Referencias bibliográficas

- British Stammering Association: <http://www.stammering.org/>
- CHELMA, Kristin A., REARDON, Nina, *The School-Age Child Who Stutters: Working effectively with Attitudes and Emotions*, Stuttering Foundation, 2001
- DELL, Carl W., *Treating the school-age child who stutters: a guide for clinicians*, Stuttering Foundation, 2000
- FRASER Malcom, *Self-therapy for the stutterer*, Stuttering Foundation, 1978
- HARRISON, John C., *Conquer Your Fears of Speaking before People*, National Stuttering Association, 1989
- HARKNESS, Richard, *Neuropatterning For Stutterers: A Home Course In Programming Your Brain For Fluent Speech*, 1997
- JOHNSON, Wendell, *People in Quandaries*, University of Minnesota Press, 1964
- KEHOE, Thomas David, *Overcoming Stuttering in 6 months, A multifactoral Guide To Speech Therapy*, Casa Futura Technologies, 2002
- KEHOE, Thomas David, *Speech Motor Repatterning for Stutterers*, Casa Futura Technologies
- MURRAY, Frederick P., *A stutterer's story*, Stuttering Foundation of America, 1980
- PARRY, William D., *Understanding & Controlling Stuttering, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis*, National Stuttering Association, 1992
- RENTSCHLER, Gary J.,
<http://www-home.cr.duq.edu/~rentschler/index.html>, Duquesne University, 2002
- SCHWARTZ, Dr Martin F., *Stutter no more*, www.stuttering.com, 1991
- STRYDOM, Jan, *Stuttering: Helping Your Youngster Overcome it*, <http://www.audiblox2000.com/more06.htm>
- Stuttering Foundation, *If your child stutters, a guide for parents*, 2002
- Stuttering Foundation, *Stuttering and your child*, questions and answers, 2002
- Stuttering Foundation: *Counseling those who stutter*, 1981
- Stuttering Foundation: *Transfer and maintenance*, 1982
- Stuttering Foundation, *The child who stutters: to the pediatrician*, 1991
- Stuttering Foundation, *The child who stutters: to the family physician*, 1992