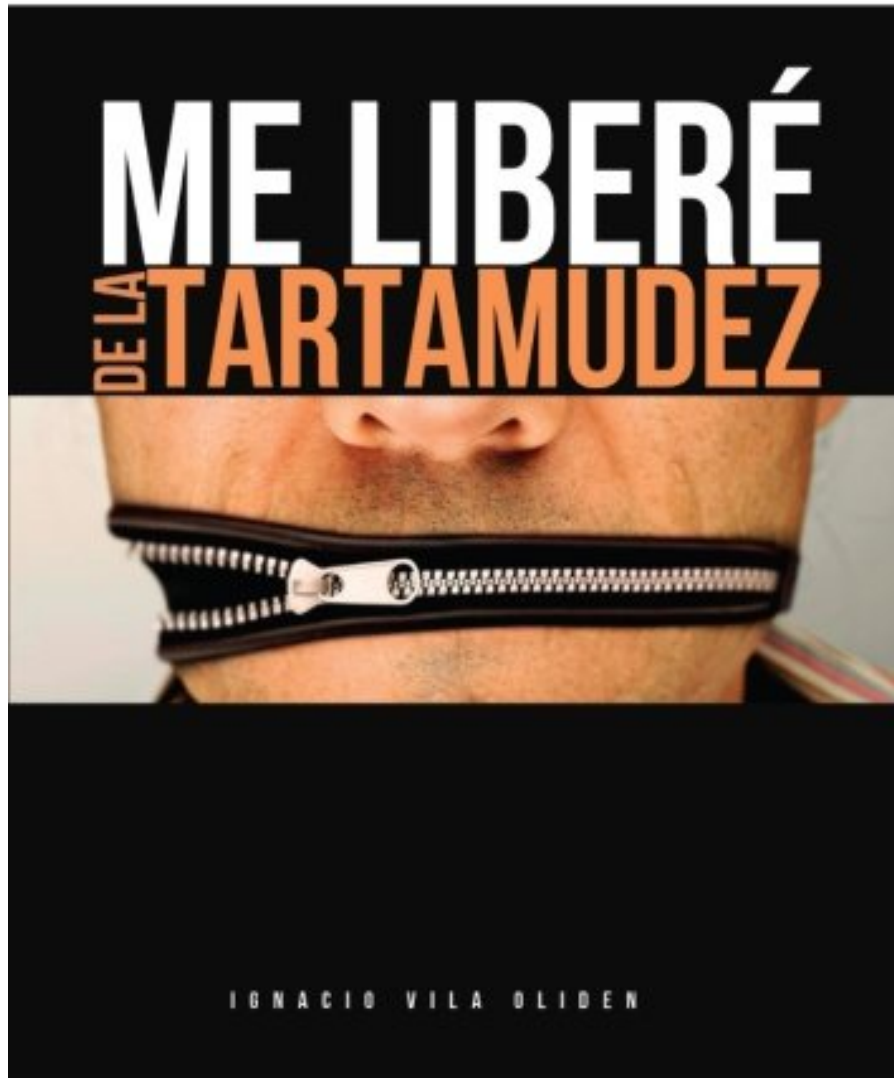


ME LIBERÉ DE LA TARTAMUDEZ



EDITORIAL CÍRCULO ROJO

Ignacio Vila Oleden

2012

Índice

Parte I

Prólogo. A los tartamudos del mundo 3 - 5

Capítulo 1. Así empezó todo/ Mi adolescencia/ Mi juventud.6 - 13

Capitulo 2. La obsesión por la tartamudez.14 - 17

Capitulo 3. Personajes famosos.18 - 20

Capitulo 4. Causas biológicas de la tartamudez.21 - 24

Capitulo 5. Las emociones.25 - 30

Capitulo 6. Concepto de liberación.31 - 36

Capitulo 7. La identificación.37 - 40

Capitulo 8. Morir en vida 41 - 48

Capitulo 9. Experiencias diarias/ Confianza en uno mismo 49 - 62

Capitulo 10. Caminando hacia la recuperación.63 - 71

Parte II

Ejercita tu nueva mente/ La concentración/ Historia clínica. 72 - 82

No necesitas más...83 - 84

Bibliografía 85

Prólogo

A los tartamudos del mundo:

La primera vez que vi a Iñaki fue subido a un escenario tocando la guitarra y cantando en inglés. Mi amigo Juan me había convencido, no sin esfuerzo, para que le acompañara al concierto de un amigo suyo a quien yo no conocía más que de oídas. La idea no me atraía demasiado, me parecía uno de los embolados de Juan, que siempre quiere quedar bien con todo el mundo, y me imaginaba que su amigo Iñaki sería cualquier cosa menos un buen músico, por lo que nada bueno cabía esperar de aquella propuesta. Me equivocaba de medio a medio. El tal Iñaki resultó ser un músico me atrevería a decir que excepcional, si no fuera porque nada está más lejos de mi intención que convertir este prólogo en una empalagosa oda al autor del libro que el lector tiene en sus manos. El caso es que, más allá de sus dotes artísticas, su aplomo y su desenvoltura sobre el escenario invitaban a pensar que se trataba de un chico extrovertido y sin complejos. Viéndolo actuar jamás hubiera dicho que Iñaki pudiera ser tartamudo.

No recuerdo haber hablado con él aquel día, pero desde entonces hemos ido coincidiendo con cierta frecuencia en situaciones de lo más diversas: de fiesta con amigos, en partidos de fútbol, en otros conciertos, etc., y mi principal conclusión sobre él es que si por algo destaca es porque es un gran conversador. Cuando digo conversador, quiero decir precisamente conversador y no charlatán, pues el buen conversador se diferencia del charlatán en que éste habla al buen tuntún aun cuando no tiene nada que decir, mientras que aquél no sólo habla porque tiene algo que explicar, sino que además sabe hacerlo de forma amena e interesante.

Recuerdo concretamente una noche de verano, hará ahora dos años, en que coincidimos en un bar de copas de la Costa Brava. Desconozco si por aquel entonces ya tenía pensado escribir este libro, pero lo que sí tengo claro es que él creía tener algo que explicar al mundo, su experiencia con la tartamudez, y sabía cómo hacerlo. Por un lado, me explicó brevemente algunas de las situaciones que describe en el libro y que dan una idea fiel de las dificultades que afrontan diariamente las personas tartamudas; y por otro, me hizo ver que lo

más importante para gestionar la tartamudez es evitar que ésta se convierta en el centro de tu vida, en tu único foco de atención, en tu leitmotiv por emplear un término musical. Y eso es precisamente lo que ha hecho él: aceptar su tartamudez como la cosa más natural del mundo –con bastante éxito, por cierto- y sobre todo tratar de que ésta no juegue un papel principal en el libreto de su vida. No negarla, pero sí desdramatizarla, desplazarla de la centralidad que ocupa en la vida de muchos tartamudos, que a menudo no se dan cuenta de que son mucho más que tartamudos: son músicos extraordinarios, actores de Hollywood, escritores de éxito, etcétera, etcétera.

Este libro es un canto al optimismo, pero no un optimismo ingenuo y alejado de la realidad, sino un optimismo documentado tanto desde el punto de vista personal como profesional, es decir, un optimismo plenamente justificado, como el lector comprobará con su lectura. Una obra interesante y amena, sí, pero sobre todo una obra útil a la par que veraz. Una historia de superación, pero no a través de la negación del problema ni de la erradicación del mismo utilizando para ello estrategias cortoplacistas y paños calientes que no pueden por menos que generar frustración. La de Iñaki es una historia de superación mediante un proceso de introspección orientado hacia eso que en el mundo anglosajón se ha dado en llamar self-awareness, es decir, el reconocimiento de sí mismo tal cual es, con sus virtudes y sus defectos.

Creo, en definitiva, que para el lector que se dispone a leer este libro es algo más que un manual de autoayuda, cosa que también es. Se trata en suma de una sugerente invitación a todos los tartamudos del mundo a que se atreven a ser tal y como son, sin descartar por supuesto la posibilidad de mejorar incluso de forma definitiva, pero sin obsesiones ni autoflagelaciones.

Barcelona, a 7 de marzo de 2012.

Capítulo 1

Así empezó todo

El primer recuerdo que tengo de tartamudear es de mi infancia. No recuerdo exactamente qué edad tenía, unos siete u ocho años. Yo estaba sentado junto a mi familia: mi padre, mi madre y mi hermano, que por aquel entonces debía de tener 11 ó 12 años. Estábamos acabando de cenar y quise decir el nombre de mi perro "Pyrrson". No sé qué ocurrió, pero no pude decirlo fluidamente y me salió "Pyyyyyrrson". Digo bien: no me encallé en la primera letra, sino que tuve la necesidad de alargar ostensiblemente la segunda. En aquel momento se me vino el mundo encima y me pareció tremendamente penoso lo que me acababa de ocurrir. Tuve ganas de desaparecer e irme corriendo al sofá del comedor a ver la televisión como solía hacer de costumbre. Pero esa vez me sentí muy triste.

Yo creo que mi familia ni se percató de que había pronunciado el nombre de mi perro de una manera extraña, o vergonzosa. Pero en mi ser ese maldito momento había causado un fuerte estrago. De hecho, casi 20 años más tarde, al contarles la anécdota a mis padres, no recordaban el momento. A ellos no les había causado el mismo impacto emocional que a mí, claro está.

Es curioso. Seguramente, si preguntáis a vuestros amigos que os digan las escenas que más les han impactado de una película que hayan visto juntos o por separado, probablemente no coincidirán en casi ninguna. Y eso es debido a que la percepción de la realidad no es la misma en cada uno de nosotros. Lo que a uno le emociona puede pasar completamente desapercibido para otro, dependiendo de las experiencias vividas por cada cual. Por eso es muy difícil encontrar a un tartamudo persistente al que no le haya preocupado nunca tartamudear. Les acaba remitiendo con absoluta seguridad. Hablo por supuesto del tartamudeo de desarrollo, no del neuropatológico producido como consecuencia de un daño cerebral.

El segundo recuerdo que tengo de que mi forma de hablar era particular es de cuando tenía 15 años. Era la hora del recreo y recuerdo estar hablando con un compañero de clase, uno de los "malos", como lamentablemente acostumbraban a ser mis amigos en aquella época, y

no recuerdo exactamente cuál fue la frase, pero sí recuerdo trabucarme -iqué verbo más horrible!- más de lo habitual. Entonces él me dijo esbozando una media sonrisa: "¿qué eres?, ¿ta, ta, tartamudo?". La verdad es que salí habilidosamente de esa situación embarazosa, metiéndome con sus orejas de soplillo. Le dije que estaba tartamudeando para ver si, con un poco de suerte, los soplos de aire entrecortado lograban pegarle las orejas al cráneo de una vez por todas. Nos reímos los dos e intercambiamos cuatro golpes entre bromas. Pero la verdad es que me había hecho daño el maldito orejudo.

No sé si ya de mayor se pegaría, mediante cirugía estética, las orejas o no, pero lo suyo tenía un remedio relativamente fácil. Sin embargo, mi "problemilla", que tan bien llevaba entonces, no podía ni imaginarme lo que llegaría a suponer en mi vida.

Otro recuerdo de mi tartamudez durante la infancia fue el apodo que utilizó mi hermano para insultarme: Tar-ta-mu-do. Ahora me río, pero en aquel momento me dolía mucho. Hasta mis padres tuvieron que mediar y prohibirle llamarme así. Desde ese momento optó por llamarme bufón; y, bueno, cuando no estaban mis padres, bufón tartamudo. Son cosas de hermanos.

No le guardo ningún rencor y descarto categóricamente la idea de que sea por su culpa por lo que mi tartamudez haya persistido hasta hoy. Yo también le decía a él cosas feas. Ya se sabe, a esa edad somos especialistas en intentar fastidiar al máximo a nuestro rival buscando los defectos que más dolor le puedan causar. Con la edad se aprende que ser amigo no consiste en decir los defectos con ánimo de hacer daño u ofender, sino con el fin de ayudar. Y, muy a menudo, lo más práctico es aceptarlos y punto. Porque la otra persona ya suele ser consciente de sus fallas, aunque las decida repetir libremente una y otra vez.

En el colegio teníamos un profesor que nos daba clases de música clásica, y recuerdo una ocasión -no sé a santo de qué venía el comentario- que se despachó diciendo que si eras tartamudo era mejor que no te dedicases a ser locutor de radio y escogieses otra profesión. No me acuerdo prácticamente de ninguna otra frase suya en los dos años de música que nos dio. Sólo esa. Es curioso, o quizá no tanto, pero

siempre he tenido una especial fijación con la corrección lingüística, por el habla en general, y ahora me pregunto si no será esa fijación -o, quién sabe, tal vez mi especial sensibilidad- uno de los motivos que han contribuido a cronificar la tartamudez a lo largo de mi vida, pero seguro que tiene algo que ver.

No tengo en mi limitada memoria más recuerdos de tartamudear en mi infancia que los que he descrito. Tal vez ponerme nervioso ante alguna situación o intentar evitar alguna otra. Pero a quién no le ha ocurrido algo así a esas edades. Nada grave.

Sí recuerdo una cosa curiosa, y es que de pequeño me encantaba coger el teléfono. Llamaba casi cada día a mis abuelitos preguntándoles cuándo me tocaba ir a su casa a dormir. Me encantaba quedarme dormido en la panza de mi abuelo viendo el programa de televisión Un, dos, tres. Bastantes años más tarde, por el contrario, el teléfono fue uno de mis miedos más recurrentes porque mi dificultad para expresarme aumentaba considerablemente con ese dichoso aparato.

Mi adolescencia:

Recuerdo a mi primera novia, una muchacha de familia acomodada y de muy buenas maneras. Años más tarde, ya no estaba saliendo con ella, coincidimos en una residencia de estudiantes en Barcelona. Estábamos cenando con otros compañeros de residencia y ella explicó cómo nos conocimos. Contaba que fue en una discoteca para menores de edad en Figueras, en la provincia de Girona al norte de Barcelona, y que ese día nos enrollamos. Pues bien, al día siguiente quedamos para tomar algo en un bar que estaba en frente del museo Dalí. Y al parecer, yo no lo recuerdo con exactitud, le dije: "Hola Carmen, so... so... soyyy Iñaki". Ella se reía mientras lo contaba y a los demás no pareció importarles demasiado ese dato. La pobre muchacha no lo dijo con ánimo de desacreditarme, porque la conozco muy bien y se le enternece el rostro mientras lo contaba.

Lo que pretendo contaros es que esa chica y yo mantuvimos una relación durante dos años y medio y me quiso más que ninguna otra chica de las que haya podido conocer. La tartamudez no había sido

ningún problema para enamorarse de mí, es más, tal vez hasta le resultó atractivo, pues no os podéis ni imaginar lo que estuvo luchando por nuestra relación. Pero el tartamudo, mas "tarta" que mudo, decidió campar a sus anchas y empezar a descubrir el sexo sin amor. Tremenda "vaina" como dirían los dominicanos.

Una de las cosas que más me ha preocupado a lo largo de mi vida ha sido: ¿Se darán cuenta los demás de que mi forma de hablar no es normal? Me resultaba terrible que los demás detectaran mi problema y se burlasen. De ahí que intentara enmascararlo de todas las maneras posibles, sobre todo evitando aquellas palabras que de antemano anticipaba que me iban a costar. Por ejemplo, si tenía que decir mi "heeeermano", decía mi "brother", porque lo podía decir fluido. O evitaba mirar a los ojos cuando me tropezaba, como si de esa forma los demás no se dieran cuenta. O simplemente no decía nada, si sabía que iba a encallarme. Pero, sin darme cuenta, estaba cronificando el trastorno.

Una vez, en la residencia de estudiantes, debía tener 18 años por aquel entonces, mi compañero de habitación invitó a una chica, por cierto muy guapa y a la cual acabaría hincándole el diente días más tarde. Cuando empecé a hablar, recuerdo perfectamente como él la miró a ella como diciéndole: "ves, lo que te había dicho. Habla rarito el pobre". Me sentí muy desacreditado, inferior, minusvalorado y todos los adjetivos que queráis añadirle.

El chico en cuestión era uno de esos mequetrefes que andan por la vida, llenos de soberbia y que rebosan delirios de grandeza. En aquel momento envidiaba su verborrea y su fluidez. Hoy en día me apiado de él. No me gustaría nada estar en su lugar. Desgraciadamente no es un caso único, y saber lidiar con ese tipo de personas y salir airoso de esas situaciones te puede dar mucha confianza y valor, o por el contrario, acomplejarte y seguir reviviendo la misma sensación una y otra vez.

El origen de la tartamudez es aún desconocido. Ya hablaré más adelante de ello. Lo que no es desconocido son los sentimientos que genera tartamudear. Supongo que hay gente a la que le influye más y gente a la que le afecta menos. Pero, no cabe duda, de que a todos los

que padecemos este trastorno en la comunicación nos afecta de alguna u otra manera. Pero ¿qué es verdaderamente lo que nos da miedo? ¿El hecho de repetir algún sonido? No lo creo. ¿Es el hecho de que los demás se puedan burlar o puedan sentir lástima de nosotros por ello? Yo me atrevería a decir que el 100% de los tartamudos sufrimos exclusivamente por lo segundo.

El sentimiento que genera tartamudear debe ser equiparable al de una persona bizca, coja, manca, obesa etc. Es decir, la creencia de que la sociedad nos va a rechazar por ser como somos. ¿Pero acaso no hay gordos felices? Y muy felices. ¿Y bizcos felices? Y muy felices y exitosos. Lo que quiero decir es que es normal que nos podamos sentir diferentes a los demás, pero quién no lo es a su manera. Menudo aburrimiento sería la vida si todos y cada uno de nosotros no fuéramos más que una simple copia extraída de un molde.

Fijaos en una cosa. **La gente reacciona hacia ti por como tú reaccionas contigo mismo.** ¿Si eres un tartamudo feliz, ambicioso y entusiasta, crees que los demás te darán de lado? Sólo te darán de lado si muestras una actitud acomplejada y avergonzándote de ti mismo por ser como eres.

Tenía un amigo que cuando yo hablaba siempre se burlaba, o me miraba fijamente para que me pusiera más nervioso, porque conocía mi problema. Parecía divertirse viéndome tartamudear. Era un tipo muy gracioso y muy simpático. No le guardo ningún rencor. De hecho, aún hoy sigue siendo mi amigo.

Una vez, mientras yo estaba contándole lo que hacía en mi carrera universitaria, empezó a hacer muecas con la cara como aburriéndose por cómo yo se lo estaba explicando. Delante de sus amigos le espeté algo así: "Mira tío, me hace gracia; Tú no estás en disposición de reírte de mí. No creo que te cogieran precisamente como doblador de películas, porque vocalizas horrorosamente mal y hablas a una velocidad que cuesta entenderte. Así que deja de hacerme muecas, memo...". Sus amigos empezaron a reírse y él también. Ese día me di cuenta que incluso le podía sacar partido a mi tartamudez.

Mi juventud:

Creo que la gente aprende más por admiración que por persuasión. Los dos primeros años de carrera hice muchos amigos a pesar de mi problema en el habla. Notaba que incluso algunos empezaban a hablar como yo porque les parecía guay. Era la hostia. Yo me había pasado la vida intentándolo ocultar, sin éxito, y ahora otros me imitaban porque les parecía divertido. Debo aclarar algo. No me considero un iluso, aunque me gusta fingirlo de vez en cuando porque me escaqueo de alguna situación comprometida. No es que se burlasen de mí y yo no me diese cuenta, sino que lo hacían porque sentían verdadera admiración. No quiero parecer pretencioso ni arrogante, pero me llamaban a todas horas, querían invitarme a todas sus fiestas y me consideraban un gran dominador de la lengua, fruto sin duda de esa fijación mía por el habla de la que he hablado antes. Lo único que sucedía es que utilizaba algunas palabras que esa pandilla de iletrados no lograba entender. Esa maravillosa pandilla es, y seguirán siendo, mis amigos para siempre. Los quiero con locura.

Era muy feliz, la vida me sonría, las chicas me hacían caso y tenía unos padres y unos amigos estupendos. Pero un día todo cambió. En tercero de carrera recuerdo tener discusiones acaloradas con un profesor sobre temas ideológicos, tropezándome por supuesto, como había hecho siempre, pero cada día menos. Hasta llegar a tal punto que prácticamente la tartamudez me desaparecía por momentos. Y entonces no sé exactamente motivado por qué, decidí buscar información sobre tartamudez por Internet.

Capítulo 2

La obsesión por la tartamudez

Un buen día empecé a leerme un libro que prometía la cura de la tartamudez. Se llamaba "Terapia global de la tartamudez". Hoy en día hubiera desconfiado, pero en aquel entonces me lo creí. Debo reconocer que el libro estaba muy bien escrito, y se notaba que estaba escrito por un tartamudo. Pero cometió un error desde mi punto de vista: Creer que todos los tartamudos somos iguales y compartimos una única idiosincrasia.

En la primera parte del libro, el autor describía las emociones y los sentimientos que le habían provocado a él, el hecho de tartamudear a lo largo de su vida. Empecé a identificarme con todos ellos, sin tener que hacerlo, porque yo no lo había vivido de forma tan dramática. Y dije: Voy a ponerle solución a este maldito problema, y me voy a curar. Noble propuesta pensaréis. Sin duda, aunque mal enfocada. ¿De qué necesitaba exactamente curarme? ¿A caso estaba enfermo? ¿Estaba mi vida en peligro? **Creía que la fluidez era lo que me daría la felicidad.** Y ahora, 5 años más tarde, sé que no es así.

La segunda parte del libro eran ejercicios logopédicos. Hablar más lento, inspirar aire profundamente por la nariz, arrastrar las primeras sílabas, etc. Lo hice con tanto esmero y ahínco que efectivamente conseguí un resultado: La obsesión por la tartamudez. Una de las peores cosas que te pueden suceder es obsesionarte con la tartamudez. Porque pasas de tartamudear sólo cuando hablas, a ser tartamudo mientras lees, comes, ves una película, andas, corres, estás con amigos y hasta mientras sueñas. Conseguir la fluidez se convierte en tu máxima prioridad. Todos tus esfuerzos están dirigidos a conseguir esa meta, y, sin pretenderlo, te vas alejando cada vez más de ella. ¿Por qué me identifiqué con el autor del libro? ¿Por qué me lo creí todo? Pues la verdad es que aún no tengo respuesta. No tengo duda de la buena fe de ese hombre, pero sin pretenderlo puede estar causando mucho sufrimiento a otras personas.

¿Por qué deberíamos hacer ejercicios logopédicos si tenemos la capacidad de hablar bien cuando estamos solos en casa? ¿Acaso no

decimos la mayoría de palabras de forma fluida? Lo único que se consigue mediante estos ejercicios es obsesionarte con la respiración, con la posición de los labios, de la lengua, etc. Perdemos el verdadero sentido de la comunicación, que no es más que el de expresar una idea mediante la palabra.

Si el mecanismo de la respiración es automático, por qué deberíamos hacerlo consciente entonces? ¿Por qué debemos ser conscientes de cómo está posicionada nuestra lengua, nuestros labios y de si el ritmo que estamos utilizando es el adecuado o no? Lo que se consigue mediante estas técnicas es distraer la atención, perder la concentración y dirigir nuestros sentidos hacia una actividad para la que no estamos diseñados.

La comunicación mediante la palabra es mucho más que mover los labios de una determinada manera. Es el instrumento que nos posibilita expresar nuestros sentimientos, emociones, estados de ánimo, preocupaciones y alegrías. No lo desperdiciemos sólo porque no sé quién diga que es lo que hay que hacer para hablar fluido. Vosotros sabéis tan bien cómo yo que eso no es verdad. Es más, es **absolutamente mentira.**

Hablar con trucos logopédicos aniquila las emociones. Todo suena igual. Se forma como una máscara en tu rostro que no te permite sentir lo que estás diciendo, porque lo único que te importa es decirlo fluidamente. Mi experiencia, tras haber probado todo tipo de técnicas, me lleva a recomendaros que os alejéis lo más rápidamente posible de ellas. Lo que tenemos que aprender es a tartamudear, no a hablar fluido. Eso ya sabemos hacerlo, aunque no siempre que lo deseamos. El principal problema es que muchos de nosotros no sabemos tartamudear de forma natural. Sin aspavientos, sin gestos de vergüenza o miedo.

La tartamudez es un entramado de conductas de reacción que se ponen en marcha delante de un estímulo. En este caso, el estímulo es la presencia de las demás personas. Yo hace ya tiempo que dejé de pensar en la tartamudez como tal y empecé a verla como una consecuencia y un desequilibrio emocional. A algunas personas cuando tienen que hablar en público, les sudan terriblemente las manos. Es una respuesta

fisiológica a un estímulo estresante. Otras, simplemente se quedan en blanco. Otra respuesta fisiológica. Nosotros tartamudeamos más y lo hacemos peor. ¿Cómo se pierde el miedo a esa situación? Sólo de una forma; haciéndolo mil veces pero de una forma natural y sin técnicas que nos limiten nuestra verdadera capacidad de obrar.

Si desaparece el miedo a tartamudear y desnudas al completo tu tartamudez, te das cuenta de que es un problema mucho menor de lo que te puedes llegar a imaginar. Me atrevería a decir incluso que, al menos en mi caso, ha sido una bendición. Me ha ayudado a entender y a solidarizarme con los problemas de los demás, me ha hecho una persona más humilde y sobre todo me ha ayudado a valorar lo verdaderamente importante en esta vida; tener la capacidad de sentir verdadero amor por los demás. Ni envidias, ni rencores, ni sentimientos de inferioridad. Sólo amor y admiración por las personas a las que quiero y me quieren. ¿A caso hay algún sentimiento más fuerte y más enriquecedor que el amor?

Por otro lado, el componente psicológico es muy claro. Cuando la persona que tartamudea se da cuenta de que su forma de hablar no es igual que la de los demás, y eso comporta una reacción negativa por parte de los otros, es cuando entra en acción la angustia y el miedo. Iremos viendo en diferentes pasajes del libro cómo podemos ir eliminando los sentimientos de vergüenza, angustia, frustración, impotencia y ansiedad exagerados. Digo exagerados porque intentar eliminar todos esos sentimientos completamente sería, además de imposible, contraproducente para nuestra vida y para la supervivencia de la especie.

Capítulo 3

Personajes famosos

La tartamudez, también llamada disfemia, ha existido desde el principio de los tiempos. Incluso está recogido en la Biblia, que Moisés tuvo que delegar en su hermano una conversación con Dios debido a que su habla era "torpe y lenta". Este personaje fue descrito como tartamudo tanto en la Biblia como en el Corán y fue considerado un líder de la época que movía masas a través de su oratoria.

Otro personaje histórico y tartamudo fue Demóstenes. Llegó a ser uno de los mayores oradores de la Grecia Antigua y dicen que resolvió su problema del habla introduciéndose piedras en la boca e intentado hablar. No creo que lo que mejorase su dicción fueran las piedras, sino el valor y sentido que esas piedras tenían para él. Debían simbolizar la seriedad, la disciplina, el espíritu de superación y de lucha, el esfuerzo, la rigurosidad, etc. Todo aquello a lo que cualquier ser humano debe aspirar.

Conseguir la fluidez temporal no es tarea nada difícil. Sólo tienes que hacer la prueba de hablar con un acento diferente al tuyo, o imitar a algún personaje televisivo que te haga gracia, y la tartamudez desaparecerá. También puedes ponerte música con los auriculares y leer un texto sin que te oigas. Grábate con una grabadora, y veras que no tartamudeas nada. Lo difícil es mantener y saber cómo aplicar al resto de las situaciones esa "nueva" forma de hablar. Por eso digo que la voz es insignia de muchos otros factores que los meramente mecánicos.

Podemos reconocer que un amigo no está bien por su tono de voz, o detectar que nuestro padre está enfadado sólo por la inflexión que le da a su voz, etc.

¿Sabíais que Bruce Willis ha sufrido de tartamudez toda su vida? Sí, Bruce Willis persona es tartamudo. Bruce Willis actor, no. ¿Por qué pasa esto? El actor, como su propia palabra indica está actuando, suplanta una identidad. Por eso deja de ser la persona que es para imitar e impostar la personalidad de otra. De esa forma, le desaparece la tartamudez. Ya no carga con todas las emociones y experiencias

previas de su vida personal, y su tartamudez simplemente se esfuma. Pero cuando tiene que enfrentarse a una entrevista personal sobre su vida, tartamudea de manera evidente.

Anthony Hopkins, actor conocido mundialmente por su papel en el Silencio de los corderos declaraba unos meses atrás en una revista: "Era muy solitario. No por decisión propia, simplemente no sabía qué decirle a la gente. Era tímido. Solía balbucear y babear". Un solitario con dislexia que pasó la escuela de manera improductiva, por lo que decidió internarse en el arte. Cuando tenía 15 años fue alentado a convertirse en actor, y hoy es reconocido por su legendario papel del Doctor Hannibal Lecter, papel que le dio un Oscar en 1992.

Winston Churchill es considerado uno de los oradores más importantes de todos los tiempos, con discursos que sirvieron de inspiración a los británicos en tiempo de guerra. Actualmente, la Fundación de Tartamudos de América utiliza su imagen como uno de sus exitosos modelos a seguir. Una de sus características era el tartamudeo. Él mismo se describía como una persona con un impedimento en el habla, pero trabajó constantemente para superarlo.

Otros muchos personajes célebres como Samuel L. Jackson, Julia Roberts o Marilyn Monroe han sido y son tartamudos. Por cierto, tartamudos muy exitosos y admirados. Estas personas han encontrado la fórmula de hacer desaparecer su pequeño trastorno, y se han convertido en los mejores en su profesión.

Son muchos los casos de personas con alguna discapacidad que han destacado por encima de los demás. Estoy pensando en Stevie Wonder, Ray Charles, Tiger Woods (también tartamudo), Woody Allen y una infinidad de personajes.

Casi podríamos deducir que nacer con lo que en principio es un problema puede despertar en la persona la necesidad de reivindicar su valía personal ante la sociedad y convertirse en los mejores de su profesión. Es sabido que, por ejemplo, los ciegos desarrollan el sentido del oído mucho más que las personas que ven con normalidad. El

cerebro tiene mecanismos compensatorios para otorgar a la persona la mayor adaptabilidad posible al medio en el que vive. Este principio podría haber ayudado a estos dos colosos de la música negra, Stevie Wonder y Ray Charles, a encumbrarse como unos de los mejores músicos de la historia.

Todos estos ejemplos y muchos otros que podríamos citar nos invitan a creer. El éxito de todos estos personajes no reside en la ausencia de defectos, sino en que esos teóricos defectos no han permitido arruinar los planes de vida de cada uno de ellos. Es más, me gustaría tener la oportunidad de preguntarles en qué medida les ha servido de impulso y de motivación extra el hecho de tener esas particularidades.

Capítulo 4

Causas biológicas de la tartamudez

Los personajes más estudiosos y eruditos sobre tartamudez dicen que se trata de un trastorno bio-psico-social. Es decir, que la tartamudez tiene componentes genéticos, psicológicos y sociales. Parece que hay una predisposición genética a desarrollar este trastorno, lo que se desconoce son las causas: el detonante.

La etiología de la tartamudez es aún desconocida, de ahí que no vaya a incidir demasiado en las posibles causas que la provocan. Hay estudios científicos que evidencian diferencias morfológicas cerebrales en los tartamudos, a diferencia de los normo-fluidos. Pero solamente durante el transcurso del habla. Es decir, una persona que tartamudea, si no está emitiendo ningún sonido con significado, no hay evidencias científicas que demuestren que haya ninguna malformación neurológica.

Joseph G.Sheehan (1918-1983) fue tartamudo grave; estudió Psicología y dirigió la Psychology Speech Clinic de la universidad de California desde 1949 hasta su muerte.

La llave más importante para aprender a hacer esto es la actitud abierta: sacando más la parte sumergida del iceberg, siendo tú mismo, no luchar contra cada bloqueo, mirar a los ojos de tu interlocutor con calma, nunca abandonar intentos de escabullirte de las situaciones, tomando la iniciativa del habla aunque tartamudees mucho. Todo esto es fundamental para cualquier recuperación de la tartamudez (Vid. Lorente, 2007. Pág. 123)

Esta es, desde mi punto de vista, la forma más acertada de concebir la tartamudez, y la línea que voy a tratar de seguir en la tesis doctoral que estoy realizando. Van Riper atribuye la etiología de la tartamudez a causas orgánicas, pero el tratamiento es psicológico (cognitivo-conductual).

Estudios hechos mediante resonancias magnéticas cerebrales develan que en el cerebro de los tartamudos hay, durante el transcurso del habla, una sobreactivación de determinadas áreas del hemisferio derecho, a diferencia del cerebro de los normo-fluidos.

La emisión de positrones, o el SPECT, tomografía por emisión de un fotón simple, permiten conocer las diferencias en el procesamiento del lenguaje y el control motor del habla entre personas con lenguaje fluido y tartamudos.

La importancia de estas pruebas radica en que nos permiten averiguar que en la tartamudez hay alteraciones funcionales y estructurales, sobre todo en el hemisferio cerebral izquierdo. La "compensación", que en diversos análisis funcionales se advierte en el hemisferio derecho de los tartamudos, trata de equilibrar estos déficits, por supuesto que siempre contra natura y contando con las particularidades individuales de cada tartamudo y de su propia neuroplasticidad.

En la Journal of fluency disorders (2007), el Dr. Ehud Yairi realizó una investigación muy interesante. Sometió a 14 niños que tartamudeaban a la edad de 10 años a una resonancia magnética cerebral. De estos 14 niños, 7 dejaron de tartamudear espontáneamente (sin tratamiento formal) a lo largo de la adolescencia, y los otros 7 persistieron en su tartamudez.

Las pruebas cerebrales dieron como resultado que los niños que seguían tartamudeando tenían más densidad de materia gris en las regiones bilaterales del cerebelo, así como en la circunvolución temporal media y superior, en el lóbulo parietal inferior derecho y en las circunvoluciones precentrales y bilaterales.

Un estudio muy reciente publicado por la Journal of neurology, de C. Kang and others (2010), sugeriría que existe un gen llamado GNPTAB que ayuda a codificar una enzima que sirve para la descomposición y reciclado de los componentes celulares. Es un proceso que tiene lugar dentro de la estructura de las células llamadas lisosomas, y podría estar dañado en un alto porcentaje de las personas tartamudas.

Imagen 1. Neurofisiología de la tartamudez

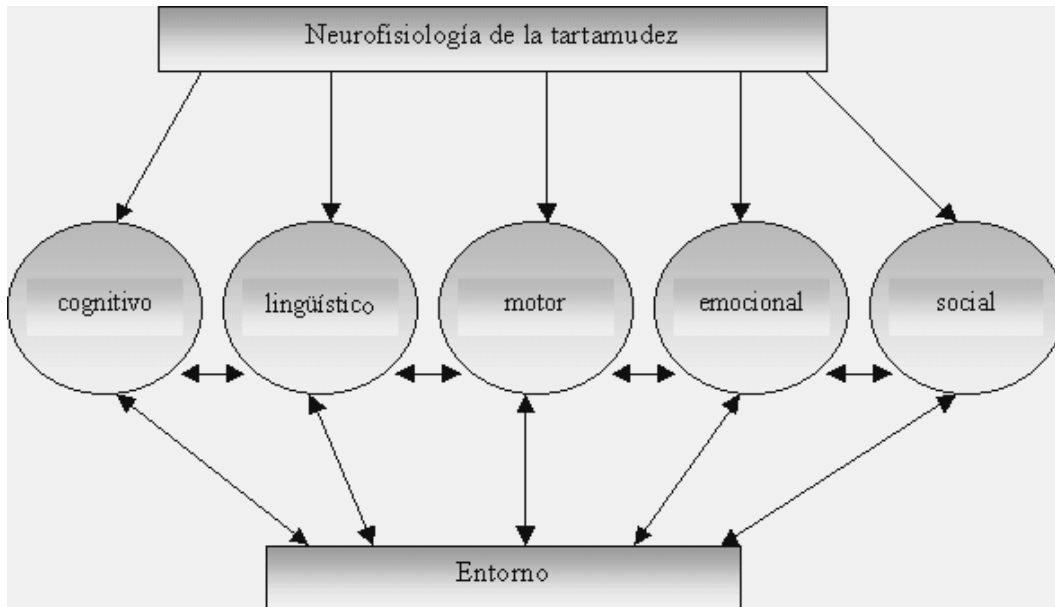
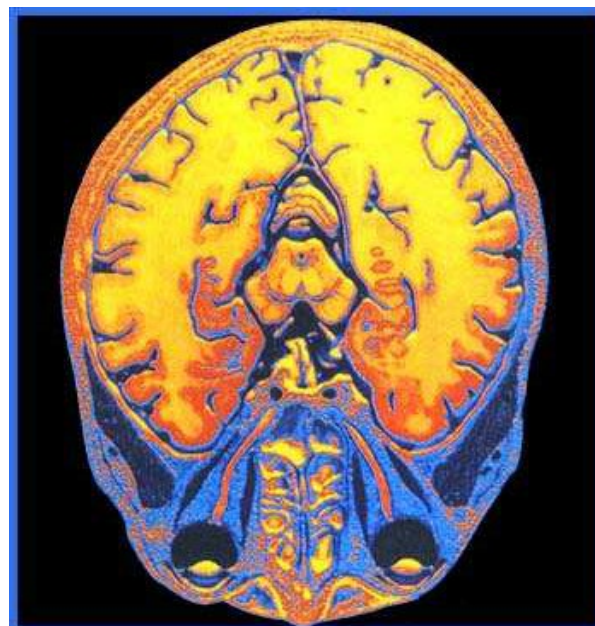


Imagen 2. Resonancia magnética cerebral de PWS



Capítulo 5

Las emociones

Me atrevería a decir que este apartado es el más importante en la fijación de la tartamudez. Si hablamos tartamudeando y ese hecho nos causa malestar interior, la experiencia vivida se fija en nuestro cerebro y cada vez que afrontamos una conversación revivimos el suceso.

La pregunta del millón es: **¿cuál es la fórmula para no sufrir cuando tartamudeamos?** La respuesta sería la llave de entrada al éxito. Tanto emocional como en la consecución de la fluidez. Vamos a ver si encontramos la respuesta.

Antes de iniciar una conversación es probable que tengáis miedo. ¿Cuántas veces os habéis preparado una frase antes de decirla?, mientras hacéis cola en una panadería, mientras esperáis para comprar un billete de tren, en la taquilla del cine, etc. ¿Qué es lo que sucede justo cuando te toca el turno a ti? Pues que, o bien dices la palabra en la que sabes de antemano que vas a tartamudear y la dices muy penosamente, o bien te compras un sándwich en vez de una napolitana, que es lo que en realidad te apetecía. O bien te vas a Irún en vez de a Pamplona, que es lo que deberías hacer. O bien vas a ver una película que no te apetecía porque no has podido decir el nombre cuando te ha tocado el turno a ti.

A ese estado de afrontamiento antes de una situación que consideramos peligrosa, se le llama ansiedad anticipatoria. Nuestro cerebro, acostumbrado a vivir esas experiencias, lo que hace es que antes de que sucedan se prepara para la batalla. El problema es que tal batalla no existe. Está sólo en nuestra mente, en nuestros sentimientos y emociones. Debemos saltar esa cadena. ¿Qué pasará en realidad si decimos la palabra que nos cuesta aunque sea de una forma muy penosa? Pues probablemente dos cosas:

1- Que se rían de ti por tu forma de hablar. Perfecta situación para aleccionar a ese pobre incauto y decirle que su actitud dice muy poco en su favor. O simplemente obviar ese hecho y hacer ver que no entiendes por qué se ríe. A mí me parece más recomendable la segunda opción.

2- Que te metan prisa al hablar. Pues con absoluta naturalidad le contestas: "¿le dirías a un cojo que ande más rápido? No, porque no puede, ¿verdad? Pues respeta si eres tan amable mi forma de hablar, lo hago lo mejor posible. Gracias.

Con esta convicción y actitud profundamente arraigada en tu ser, no sólo te ganas el respeto de los demás sino que, lo que es más importante, te empiezas a respetar a ti mismo. La seguridad en ti mismo crece hasta cotas inimaginables. Estás empezando a vencer al monstruo y a verlo como a un animalito dócil e indefenso. No se acabará el mundo, no nos comerá nadie y nosotros habremos aprendido una gran lección. Darnos cuenta de la magnitud real del problema. Nos cuesta hablar en determinados momentos, ni más ni menos.

Gran parte de culpa de que la tartamudez sea todavía una gran desconocida es fundamentalmente nuestra, de nosotros los tartamudos. No nos hemos atrevido a hablar del problema, a concienciar a la gente de qué es lo que realmente nos pasa. A veces, incluso preferimos no ir a determinadas fiestas, no hablar, hablar cambiando palabras y evitando sonidos, haciendo de nuestra habla una cosa ininteligible, antes que reconocer que: "Señores, lo único que me pasa es que necesito repetir algunas palabras". ¡Mi cerebro así lo dicta!

El sentimiento de culpa es otro factor importante. No debemos sentirnos culpables por lo que nos pasa. **Sucede y punto.** Que nos escuche quien quiera, y quien no quiera, que se vaya a tomar viento. Que la limitación, si es que existe, nos la impongan los demás pero nunca nosotros mismos, porque si no, aparece un sentimiento terrible. La frustración. Y esa sí que la podemos evitar. Está exclusivamente en nuestras manos.

Habitualmente la frustración aparece cuando sabemos que podemos y que somos capaces de realizar alguna tarea, y no lo

hacemos por determinados motivos. Pereza, miedo, vergüenza, tartamudez o lo que sea. Si lo que nos frustra es no poder hablar fluido, difícilmente llevar a la obsesión, ansiedad crónica y depresión. Os hablo por experiencia. Lo que sí puede hacer todo el mundo es encontrar la fluidez por otros caminos. Mediante la superación personal, el grado de confianza en uno mismo y la desensibilización a la tartamudez. Y por último, modificar el patrón del habla progresivamente hasta llegar a tener unas fluctuaciones en el habla apenas perceptibles.

Es muy entendible que viviendo en sociedad busquemos el reconocimiento y el agrado de los demás. Sin embargo, lo que no es verdad, y es lo que todo tartamudo piensa en un principio, es que: Si tartamudeo no voy a conseguir ese reconocimiento. También hablo por experiencia propia y ya os he dado muchísimos nombres de personajes ilustres y exitosos tartamudos. ¿Qué les pasaría a esos hombres y mujeres por su cabeza para que su tartamudez dejara de ser un problema? Pues probablemente que dejaron de luchar contra ella y no permitieron que ese defecto marcara su porvenir. Decidieron anteponer siempre su voluntad a su miedo, de forma que éste se fue evaporando.

La tartamudez ya no existe en mi vida, por eso quería compartir con todos vosotros esta experiencia vital. Ya sé que soy capaz de decir lo que estoy pensando, a veces perfecto y a veces con ligeras disfluencias que pasan inadvertidas para la gente. Pero ya ni me fijo, porque el éxito lo tuve cuando di el gran salto. ¿Qué hacer cuando sé que me voy a encallar? Decir la palabra sin titubeos, ni vacilaciones. Hablar. Tal y como me salga. De esa forma, pude mantener la serenidad en ese momento para hacer un trabajo de introspección y darme cuenta de lo que verdaderamente estaba sucediendo. Nada de arrastrar sílabas, nada de empezar expirando aire de ficticio para hablar fluido. Nada de todo eso mejora tu calidad de vida. La solución pasó por encallarme, y mucho. Sin más. **Y empezar a no sentirme mal por ello.**

Hace años cuando me dolía tartamudear, no era consciente de lo que me sucedía. Intentaba evitarlo por todos los medios porque me hacía daño. Por eso evitaba palabras y situaciones, lo que me generaba mucha frustración. Esto fue así hasta el día que fui capaz de

tartamudear con los ojos abiertos y plenamente conscientes de lo que sucedía en mi interior cuando tartamudeaba.

Hablaba y de repente mi cerebro decía: ¡cuidado! ¡Alerta!. La siguiente palabra no te va a salir bien. ¿Qué hago? ¿Me acojono y muestro síntomas de vergüenza y miedo o intento ser consciente y pronunciar la palabra temida tal y como salga para averiguar que sucede exactamente? Pues hice lo segundo. Y no os podéis imaginar el resultado que tuvo en mí.

No es fácil, porque tras muchos años evitando palabras y sufriendo en conversaciones, tenemos un hábito pernicioso que hay que reeducar. Pero tampoco es excesivamente difícil. Sólo debes tener un plus de valor si de verdad tienes la voluntad de superarlo.

Hay muchos tartamudos que se esconden en el armario durante toda su vida. Todos saben que tartamudea: su familia, sus amigos, en su trabajo, pero parece que él es el único que no se ha dado cuenta. ¡Sentir vergüenza de uno mismo! Debe ser horroroso sentirte así toda la vida. Elige no ser de uno esos.

Yo he tenido la suerte de que me he dado cuenta a los 27 años. Y ahora me toca a mí empezar a vivir sin complejos, sin miedos. Me preocupo por temas que antes me parecían secundarios: Cómo decorar la casa, que ropa ponerme antes de una cena o una fiesta, cómo sorprender a una chica que me gusta, etc. Llegó a ser tan grave la situación que en mi cerebro solo tenía: "o superas la tartamudez o no tiene sentido vivir". Grave error. Empecé a verle sentido a vivir con la tartamudez, y ella se marchó de mi vida.

El cambio en la manera de entender la tartamudez se debe producir de forma natural, sin esfuerzos supremos, ni ansiedades ni miedos innecesarios. Ya iremos viendo en el transcurso del libro cómo podemos llegar a ese estado físico y mental de preparación para empezar a adoptar una nueva forma de actuar mucho más acorde con nuestra verdadera forma de ser.

Capítulo 6

Concepto de liberación

Yo lo entiendo como el estado anímico de ser quien realmente eres. Sin importarte las consecuencias. Y sentirte orgulloso por ello. Durante muchos años he sido infeliz porque creía que si tartamudeaba fracasaba. No me aportaba ningún beneficio hablar fluido con un amigo usando técnicas, si luego éstas no las podía aplicar en otras situaciones. Además, incurrí en una falsa creencia, y es que pensaba que sólo podía hablar fluido si usaba técnicas psicológicas mentales o logopédicas.

Encuentro imprescindible citaros un pasaje del libro de Van Riper *The nature of stuttering*, que me ayudó a entender por lo que estaba pasando:

"Hay, no cabe duda, muchos caminos hacia la Roma de la fluidez, pero algunos son más directos que otros. Algunos rodean hasta tan lejos que los tartamudos que los caminan se pierden y se descorazonan. Algunos terminan en los arrabales de la desesperación. El autor de este texto vagabundó muchos años en las tierras baldías de la terapia y conoció también a otros muchos tartamudos atrapados en el laberinto de los viejos métodos. Estos tartamudos, que saborearon con sus labios la miel de la fluidez fácil de clínica en clínica y de terapeuta en terapeuta, son almas tristes. Han perdido muchas horas hablando con dispositivos metronómicos, psicoanalizados. Se ha apelado a su fuerza de voluntad, se les ha exhortado a vigilar su habla, a mascar su respiración, a hablar como ventrílocuos. Sus esperanzas han sido disparadas con la experiencia artificial de la fluidez temporal y la promesa de una curación rápida y fácil, para después tener que recoger los trozos de esas esperanzas, estrelladas contra las rocas de la realidad. Cada nueva generación de terapeutas encuentran los mismos viejos trucos, los justifican con una nueva terminología y los aplica a una nueva remesa de tartamudos".

Durante cerca de 4 años fui una de esas almas tristes que describe el autor. Pero un buen día sentí la necesidad de expresarme tal y como yo era. Tartamudeando, pero con las ganas, la actitud y la entonación que yo quería expresar. Y todo cambió. La sensación era de la más absoluta liberación. Yo no sé lo que pensaría la otra persona, sólo sé que hablar tal y como yo sabía y podía, me hizo sentir muy bien.

Entonces pensé: **“si hablando no muy fluido puedo sentirme bien, porque no seguir por esta línea”**.

Las emociones y las sensaciones son indicadores de que tu cuerpo se manifiesta para advertirte sobre lo que está sucediendo. Hazles caso, escúchalas. Si llevas demasiados días con malas sensaciones, cambia. Que no te de miedo probar. Y sobre todo, no te aferres a una técnica o a un pensamiento. Experimenta con tus emociones.

Lo que me ocurría era que a veces, dependiendo de la persona con la que iba a tratar, sabía de antemano que iba a tartamudear más. Por ejemplo, si me quedaba a solas con el padre de mi novia en la mesa después de comer, era una situación que podía agravar mi tartamudez. O si tenía que parar a alguna persona por la calle para preguntarle dónde estaba el aeropuerto, también lo consideraba una situación peligrosa, y por tanto, sabía que mi tartamudez iba a aumentar.

Lo que descubrí un día es que tenía una tartamudez psicológica, y otra tartamudez que yo llamé de base biológica. Esta última no es nada más que las difluencias que tendría yo si hablase sólo en casa, sin ninguna respuesta psicológica o emocional negativa.

Había un tipo de tartamudez en mí que no era fisiológica o natural, sino que estaba condicionada por la situación y por lo que yo esperaba que sucediera. Mi organismo se preparaba para luchar contra esa situación activando los mecanismos de miedo y ansiedad. Sin embargo, cuando tenía que hablar con un amigo de la infancia mi tartamudez descendía vertiginosamente porque ya sabía que con ese amigo mi habla era natural.

Me percaté de que la tartamudez de base no me impedía hacer absolutamente nada. Podía decir la palabra que quisiese cuando quisiese, aunque alguna vez tuviera que arrastrar un poco alguna sílaba. Pero no me suponía ningún impedimento ni emocional ni psicológico ese tipo de tartamudez. No me invalidaba en absoluto.

Durante un tiempo cometí el error de intentar eliminar esa sensación que tenemos las personas que tartamudeamos antes de

tartamudear. Sabemos que llegará una palabra que no podremos decir de forma absolutamente fluida, y desde ese momento empezamos a actuar de forma antinatural. Evitamos la palabra, usamos un sinónimo, cambiamos el significado de la frase, o volvemos a empezar de nuevo la frase. Todo con tal de no afrontar nuestro propio miedo. Decirla como nos salga en exactamente la tartamudez. Una interrupción involuntaria de nuestra habla. Y la magnitud o el impacto emocional que pueda tener esa particularidad depende exclusivamente de nosotros, independientemente del grado de tartamudez.

Pasarlo mal o sufrir, en la medida justa, por desamor, por un enfado con un amigo, por una traición o cualquiera que sea la razón, entra dentro de la normalidad de la vida. Pero os aseguro que carece de toda lógica y sentido común sufrir de manera desproporcionada una y otra vez por lo mismo. ¿No os parece ridículo intentar disimular vuestra verdadera forma de hablar en cada conversación? En todo caso, debería pareceroslo.

Hace pocos meses, hablando con un amigo, me di cuenta de que lo que me hacía sentir feliz y bien era superarme a mí mismo. Es decir, hablar y superar cada sensación de bloqueo como si la persona que está delante no estuviera. Es una historia de superación personal. Yo no quiero hablar fluido, o lo más fluido posible, para que me acepten los demás. Ya me han aceptado tartamudeando, lo hago por mí. Porque me hace sentir muy bien el hecho de superarme cada día un poco más. Y este punto es muy importante, como veremos más adelante. Debéis ser capaces de discernir entre los deseos (hablar bien) y las necesidades. Yo no necesito hablar bien para ser una persona tremendamente feliz. Si creéis que necesitáis la fluidez, os aconsejo desde ahora mismo que cambiéis de dirección y me hagáis caso. Esa es precisamente la dirección del sufrimiento.

Te animo a que busques la manera de sentirte bien. No pienses en la vergüenza que te da tartamudear, sólo piensa en tu bienestar personal. ¿Eres más feliz evitando palabras y sufriendo para que los demás no se den cuenta de tu tartamudez? Si la respuesta es sí; sigue jugando. Tampoco es tan grave. De hecho, si fuera tan grave, ya hubieras cansarás.

Por el contrario, ¿has conseguido desconectarte de lo que piensan los demás y te sientes bien por los esfuerzos que haces para hablar lo mejor posible? Si sigues anclado en la primera opción, la de la evitación, ya debes saber que con toda seguridad tus interlocutores se darán cuenta igualmente de que tienes algún defecto en el habla, aunque no puedan precisar que se debe a la tartamudez.

Recuerda que tú mejor que nadie sabes hasta donde puedes llegar. Algunas personas conseguirán hablar más fluidas que otras, pero la fluidez no es sinónimo de felicidad. El éxito personal y profesional no es sinónimo de fluidez. Eso sólo lo pensamos nosotros

No te obsesiones con las técnicas de vocalización o de respiración. Ya sabes respirar y ya sabes vocalizar. Céntrate en: ¿Cómo me siento mejor? ¿Intentando decir todas y cada una de las palabras y frases que tengo que decir o intentando camuflarme para que los demás no se den cuenta de que tartamudeo?

No digo que escoger la primera opción sea fácil. Digo que es la única que nos puede garantizar dejar el miedo atrás. Puede ser que tu forma de hablar no sea común, y eso conlleve una penalización social. Es cierto, decir otra cosa sería mentir. ¿La gente se ríe o nos desacredita? No normalmente, pero sí puede ocurrir. Pero no afrontarlo con valentía supone inevitablemente tirar la toalla. Rendirse. “¡Como la sociedad no me entiende no voy a hacer ningún esfuerzo por hacerme valer!”, puede llegar a pensar alguno. Pero eso tiene consecuencias catastróficas para ti mucho peores que el hecho de que la sociedad no te entienda. Vivirás frustrado toda la vida sabiendo que podrías haber hecho mucho más, que estaba en tus manos y que no lo hiciste por la opinión que puedan tener. Nuestra capacidad de relacionarnos con los demás es limitada. Podemos tener 4 ó 5 amigos muy buenos, que podrían cambiar con el tiempo, eso es verdad. Unos cuantos conocidos y la familia. Es decir, una persona socialmente activa puede tener trato con en torno a 100 personas habitualmente. La pregunta es: ¿Es tan importante la opinión del resto de gente? La panadera, el abogado, el transeúnte, la amiga de mi primo, el primo de mi amiga, los vecinos del cuarto, etc. Pues objetivamente me parece que no. No repercutirá en

nada en nuestras vidas la opinión que puedan tener de nosotros esa gente.

Las personas que nos conocen ya nos quieren y nos han aceptado como somos. Y lo harán cuando nos mostremos tal y como somos. Piénsalo: El que no se ha aceptado todavía eres tú, si sigues sufriendo por la tartamudez.

Una vez a un empresario muy reconocido en EEUU le preguntaron: ¿Cómo ha conseguido usted tanto éxito? A lo que él respondió: "Siempre tuve claro qué era lo que tenía que hacer para no fracasar, y eso era saber que no podía gustar a todo el mundo".

Capítulo 7

La identificación

Uno de los más grandes dilemas en mi vida como tartamudo ha sido saber quién era yo en realidad. A veces, sentía que podía hacer exactamente las mismas cosas que mis amigos a pesar de mis interrupciones en el habla. E incluso, creía tener ciertas dotes para la comunicación que muchas de las personas que conocía no tenían. Mis ideas resultaban ser atractivas para algunas personas, y así me lo reconocían.

Pero desgraciadamente, en otras situaciones me sentía terriblemente inferior. Mi incapacidad para hablar como yo consideraba que tenía la obligación de hacerlo, me hacía entrar en un espiral de miedo, vergüenza y ansiedad. Y cuando eso sucedía, me convertía en una ínfima parte de lo que yo era, o de lo que yo podía llegar a ser. Pero: ¿por qué vivía esa dualidad de personas? ¿Quién era yo en realidad? ¿La persona extrovertida, graciosa y locuaz que podía ser con mis amigos y personas de confianza o el chico miedoso, poco hablador y raro que demostraba ser en otras situaciones? Pues me debatí durante años en esa batalla. Estaba viviendo una crisis de identidad, que tiempo más tarde, y no sin esfuerzo, conseguí dirimir con éxito.

Indagador y curioso por naturaleza y con la necesidad de amar y ser amado. Durante mucho tiempo creía que la tartamudez me impedía expresar mi verdadero yo, mi forma real de ser. Pero no era así.

Mediante técnicas de sugestión que yo mismo inventaba, y técnicas logopédicas que yo mismo creaba conseguí hablar fluido en

determinadas situaciones. Pero esas mejoras eran siempre temporales. Luego esa fluidez desaparecía en cualquier situación y me frustraba muchísimo, hasta el punto de no querer salir de casa mientras no fuera capaz de hablar perfectamente fluido. Cometí el gravísimo error de creer que mi autorrealización personal pasaba por superar mi problema del habla. Y eso es justo lo que no se debe hacer en ningún caso.

Con el paso del tiempo empecé a sentir una liberación interior: "Lo que me hace sentir bien a mí es hablar de forma natural, tartamudeando o no, pero conseguir mi propósito". El que sea. Chicos, es una historia de superación personal la nuestra, y así debemos vivirla! Tenemos que identificarnos con personajes como Jacques Cousteau, Rodríguez de la Fuente, Napoleón Bonaparte. Intrépidos viajeros, inconformistas, trotamundos con un único objetivo: "Vivir la vida según tus propios principios e ideales". No dejes que nadie te diga qué es lo mejor para ti. Descúbrelo por ti mismo. Prueba, rectifica y vuelve a probar hasta que encuentres tu propia identidad. Entonces, tartamudeando o no, tendrás la posibilidad de disfrutar de la vida como pocos son capaces.

Al principio de poner en práctica esta forma de pensar, tartamudeaba más visiblemente que cuando estaba las 24 horas del día maquinando trucos avergonzado de mostrarme como una persona tartamuda, hasta que comprendí que podía luchar en igualdad de condiciones con quien fuera, a pesar de mis interrupciones. Ya no me dolía el alma cada vez que me bloqueaba. Ya no me quería morir cada vez que intentaba decir una palabra fluida y no me salía. Ya no me hundía en la miseria y me sentía el ser más despreciable del mundo cuando me tropezaba. Estaba empezando a ser yo: Iñaki. Y eso no tenía precio. Nadie podía arrebatármelo. Y si conseguía alcanzar mis

propósitos siendo Iñaki, entonces salía de la situación sintiéndome invencible.

Recuerdo una conversación con un amigo mío en un taxi, yendo en dirección a una isla filipina llamada Boracay. El trayecto era de 1 hora de duración aproximadamente, aunque el taxista decidió poner en juego nuestras vidas en cada curva y recorrer el trayecto en media hora. Imaginaos a un filipino con cara de pocos amigos, desatendiendo nuestras súplicas con una sonrisa mezquina y un aliento que le delataba como bebedor común, asiduo al ron filipino. Nada que hacer para intentar hacerle entender que sentíamos aprecio por nuestras vidas y sólo nos quedó rezar. Pues bien, lo que le expliqué a mi amigo fue qué era exactamente lo que hacía para ganarme la vida. Sabía que había estudiado psicología y relaciones laborales. Que había hecho un master en Neuropsicología y que estaba realizando un doctorado sobre tartamudez. No le dije disfemia, para no marearlo más. También conocía que había estado trabajando en una multinacional de estudios de mercado, en una empresa de marketing y publicidad y en una empresa familiar de recursos humanos. Pero no sabía exactamente qué camino había decido coger y por qué. Le expliqué cómo había vivido mi tartamudez y la lucha personal que había significado para mí llegar a una estabilidad psicológica y ni por asomo que la tartamudez podía causar tan devastadores efectos en una persona. Y lo que me dijo es: "Pero Iñaki, si eres una de las personas más habladoras, menos acomplexadas y menos miedosas que conozco. No conozco a muchos que se suban a un escenario y empiecen a cantar y a tocar la guitarra con un grupo de músicos que ni conoce". Le contesté que había llegado a tal grado de superación personal que algo como subirme a un escenario a cantar me parecía una cosa divertidísima y una nimiedad al

lado de lo que había estado luchando contra la tartamudez durante mucho años.

Le conté que la tartamudez me había hecho ser quién era entonces. El sufrimiento no había sido en vano y, salir de una experiencia personal así, me hizo sentir muy fuerte.

Ya no me condicionaba más la vida, por eso lo que transmitía a la gente era vitalidad, ganas de entender mejor el mundo que me rodea, ganas de escuchar a la gente y ayudar. Cualidades que había perdido por completo por mi obsesión absurda por la fluidez. No la necesito, es más, no la quiero ya. Me aparece a veces y la aprovecho, y cuando no, me río de ella. Y digo: "serás caprichosa, tienes que aparecer justo ahora con la chica de ojos azules y pelo castaño que tanto me gusta". Pero ya la conozco, sé que me desaparecerá. Por lo que no me preocupo. Y esa reacción mía de despreocupación, también la sienten los demás. Y se convierte en una anécdota mi forma de hablar. **Desde una visión holística, ¡Ese soy YO!**

Capítulo 8

Morir en vida

Cuando empecé a obsesionarme con mi forma de hablar, dejé de vivir. Literalmente. No experimentaba las sensaciones, no me emocionaba con las historias de los demás, no me reía de las cosas que me sucedían. Sólo tenía en mi cabeza una idea. La tartamudez.

Iba a la universidad pensando en la tartamudez, estaba en clase y rezaba para que el profesor no me preguntase nada delante de mis compañeros. Quedaba con una chica para cenar y sólo pensaba en qué haré para hablar fluido. Trabajaba, y sólo me importaba hablar fluido, y como no lo conseguía, prefería quedar como un incompetente antes que confesar el problema que tanto me avergonzaba. La gente no sabía exactamente qué era lo que me sucedía, sólo sabían que era muy introvertido, poco participativo y me arrinconaban, no por ser una persona que tartamudeaba, porque no me atrevía a hacerlo, **sino por ser una persona que yo en realidad no era.**

Pasé de hablar como me salía y disfrutar de la vida a mi manera a convertirme en un muerto viviente. No tenía expresión en la cara, no tenía ganas de hacer absolutamente nada sino era fluidamente. No quería salir con mis amigos, como solía hacer antes. No quería ir a la universidad adoptado una identidad que no me correspondía.

El otro día hablaba con un amigo mío y su historia me transportó inmediatamente a mi experiencia vital como tartamudo. No había ninguna diferencia entre las dos historias, sólo la duración en el tiempo.

Parece ser que la promiscuidad es la asignatura con el mayor índice de suspensos entre mis amigos. Tendré la deferencia para con ellos de no excluirme. El hecho es que mi amigo llevaba cerca de un mes constipado; dolor de cabeza, ganglios inflamados, escalofríos, fiebre etc. Empezó a rondarle por la cabeza la vaga idea de que podía existir alguna relación entre la dificultad para superar un resfriado y el contagio de alguna enfermedad por transmisión sexual como el VIH. Como no podía ser de otra forma, decidió buscar información en

internet. ¡E voilà! Existía relación. Me dijo que había pasado las dos peores semanas de toda su vida. No dejaba de leer sobre el tema. Llamó a todas las amigas con las que había tenido relaciones, que intuyo, no fueron pocas, y las sometió a un agresivo cuestionario sobre relaciones sexuales pasadas y fechas de los últimos análisis de sangre realizados. En su cabeza sólo existía una cosa: Tengo el SIDA. Se agravó el trastorno obsesivo cuando pidió hora con el médico y éste lo primero que le dijo fue: "¿te has hecho las pruebas del VIH?" De un constipado un poco más largo de lo normal, el sujeto en cuestión dramatizó hasta tal punto que consideró que estaba infectado, sin siquiera haberse hecho las pruebas. Afortunadamente, las pruebas dieron negativo. El resfriado le siguió molestando unas semanas más, pero eso ya no le importaba. Era el tipo más feliz del mundo.

Pues yo viví algo parecido, pero en lugar de durarme dos semanas, la obsesión me duró 4 años. La verdad es que la probabilidad de que mi amigo se hubiera contagiado del VIH era remota, pero en el supuesto caso de que hubiera sido así, no creo que sea para encerrarse en una habitación durante el resto de su vida. Hoy en día la gente con el VIH, puede tener una vida absolutamente normal, disfrutar de todos y cada uno de los placeres de esta vida. Lo único en lo que tienen que vigilar es en procurar mantener relaciones sexuales seguras. Y si el otro en cuestión también tiene el virus, ni eso. Así que, a mi no me parece motivo suficiente como para desear no seguir viviendo.

El sufrimiento depende de tu diálogo interior. Si dramatizas hasta la saciedad sobre las consecuencias de cualquier adversidad, tienes todos los números de convertirte en un alma triste. Entonces sí que no merece la pena vivir. Pero si haces un esfuerzo por entender tu problema con la máxima objetividad posible, no habrá ni una sola adversidad en este mundo que haga que desees no seguir en él. Porque siempre hay buenos motivos para vivir. ¡Siempre! Y ya decía Víctor Frankl que quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre el cómo.

Si dejas de sentir, dejas de vivir. Y por eso, supe que estaba yendo por el mal camino. Tenía que liberarme como fuera de esa forma de pensar tan dañina y empezar a ser yo. No fue fácil, porque no es fácil

eliminar una idea de tu cabeza. Se fija en tu cerebro, y por mucho que lo intentes no te logras desprender de ella.

La reacción fisiológica debe de ser equiparable a la de una madre que pierde a un hijo, o al de un adicto a la cocaína, etc. No pasa ni un segundo de tu vida, sin que te acuerdes de eso. Por mucho que lo intentes. La ¿qué estaría haciendo mi hijo si estuviera vivo? (negación del problema); no quiero vivir si no está él (obsesión- depresión).

Pero la fórmula para seguir adelante en la vida es lograr convertir esos sentimientos, legítimos, aunque destructivos y en cierta manera inevitables, en un recuerdo no dañino. Que no te destruya el alma cada vez que lo piensas. Para eso es necesario tiempo y cambios en la conducta y en los hábitos de pensamiento. Cada uno debe encontrar su camino, haciendo aquellas cosas que le ayuden a estar mejor.

Yo, por ejemplo, empecé a hacer ejercicios de concentración: Me metía en la cama cada noche, y me imaginaba una vela encendida. La primera semana no pasaban ni 10 segundos cuando ya me estaban invadiendo pensamientos que no quería. Pero con el tiempo, conseguí llegar a ver esa vela con absoluta claridad. Podía percibirla e incluso oler su aroma avainillado.

Durante ese momento de meditación, lograba estar completamente relajado. Podía quitarme de la cabeza durante un rato esa idea que me atormentaba las 24 horas del día. Dormía y descansaba bien, porque la última visión del día había sido muy placentera. Por lo tanto, ya me despertaba con mejor estado de ánimo, y dispuesto a luchar un nuevo día.

Imaginaos que existiera una máquina que absorbiera las ideas que nos hacen daño, y que nunca más las pudiéramos sentir de nuevo. Pues más o menos esa máquina, es nuestro cerebro. Aproximadamente utilizamos un 10 por ciento de nuestra capacidad mental. De los recursos de nuestro cerebro, sólo sabemos utilizar ese pequeño porcentaje.

Me creo las cosas hasta que están científica y empíricamente probadas. Pero debo reconocer que ese pequeño experimento de relajación me había producido reacciones mentales y físicas sin explicación razonable aparente.

Con el tiempo fui adaptando el experimento de mentalización y pensaba en quién quería ser. En quien quería convertirme. Y con el paso del tiempo dejé de actuar como lo hacía, y empecé a hacerlo según la persona que visualizaba.

Tiempo más tarde, aquello que había experimentado personalmente iría cobrando más y más sentido a medida que iba descubriendo que todo ello estaba avalado por multitud de estudios científicos.

No hace demasiados meses escuché un documental sobre la remisión espontánea de determinadas enfermedades. El protagonista era Joe Dispenza, licenciado en bioquímica por la Universidad Rutgers de New Brunswick, en Nueva Jersey. Más tarde obtuvo el doctorado de quiropráctica en la Life University, de Atlanta, Georgia, donde se licenció magna cum laude y recibió el premio Clinical Proficiency Citation por la extraordinaria calidad de su relación con los pacientes. Es miembro de la International Chiropractic Honor Society. Ha cursado estudios de postgraduado en neurología, neurofisiología, función cerebral, biología celular, genética, memorización, química cerebral, envejecimiento y longevidad.

Pues bien, este señor de indudable preparación académica relata en varios de sus artículos cómo la mente puede ser reprogramada. Debo confesar obstante lo cual debo admitir que alguna de las cosas que él cuenta tiene un paralelismo innegable con mi experiencia vital como tartamudo.

Este tipo de visiones tiene el rechazo de gran parte de la comunidad científica por ser afirmaciones difíciles de contrastar y en el que existe un componente de sugestión muy evidente, pero a mí me sorprendió gratamente.

Cuando yo empecé a enfermar por culpa de la tartamudez, no fue por las interrupciones en mi habla. Ni tan siquiera por lo que los demás podían pensar sobre eso. Fue por **mi propia reacción hacia mi tartamudez**. Por lo que yo empecé a pensar sobre ella. Por cómo yo empecé a actuar para superarla. Es decir, cambió mi forma de pensar, y me mente y mi físico se resintieron muy considerablemente. Lo que sostiene el Dr. Dispenza es que si mis pensamientos contribuyen a mi enfermedad (cosa absolutamente cierta en mi caso), tendré que cambiar la forma de pensar que he tenido estos últimos años. Cuando tenemos pensamientos buenos o felices, nuestro organismo fabrica una serie de sustancias químicas diferentes a cuando estamos tristes o preocupados. Es decir, el cuerpo siente como piensa y piensa como siente.

¿Cómo podríamos reinventarnos a nosotros mismos? Os propongo un ejercicio:

Pensad durante el tiempo que consideréis necesario ¿cómo sería una persona feliz? ¿A quién conozco que lo sea? ¿Qué tendría que cambiar en mí para ser una persona feliz? ¿A qué persona admiro y por qué? ¿Puedo cambiar la envidia por admiración y aprendizaje?

Una serie de personas con determinadas enfermedades, cuando empezaron a plantearse estas preguntas y se fueron concentrando cada vez más, empezaron a notar cambios en sus vidas. Estaban dejando atrás poco a poco aquellos hábitos de pensamiento que contribuían a su enfermedad. Puede llegar a ser que un cambio de mentalidad tuviera finalmente repercusiones fisiológicas. Esos cambios no se dieron de la noche a la mañana, como es obvio, sino que se fueron gestando durante el transcurso de los meses para finalmente adoptar de manera definitiva esos nuevos patrones de pensamiento.

Hasta no hace demasiado tiempo no hubiera dado la más mínima credibilidad a estas últimas palabras. Pero ahora lo suscribo punto por punto y sin faltar una coma.

Se realizó un experimento a finales de la década de los 90 con unos monjes budistas. Estos monjes tenían en su background una media de entre 10.000 y 50.000 horas de meditación. Les hacían concentrarse

en un concepto, por ejemplo la compasión. Mediante resonancias magnéticas cerebrales constataron que la actividad cerebral del lóbulo frontal era enorme, mucho más que en las personas que no tenían práctica en meditación. Hasta tal grado era así que los científicos pensaron que esos monjes debían ser las personas más felices de la Tierra, porque si consigues hacer abstracción de aquellos pensamientos dolorosos y focalizar tu atención en lo que deseas, tienes garantizada la entrada al éxito y al placer. **La observación y la atención** son habilidades como cualquier otra. El autor de esta teoría sostiene que si las practicamos y las desarrollamos, nuestro cerebro cambia y, a su vez, nuestra conducta. Determina la acción y es la parte del cerebro que se utiliza cuando planeamos, planificamos o contemplamos posibilidades. Se encarga de la intención o propósito, y cuando esa intención coincide con el comportamiento y el pensamiento se alinea con la acción, es cuando el cerebro da su máximo rendimiento. Mediante el aprendizaje creamos nuevas conexiones cerebrales, y mediante la memoria las mantenemos.

El conocimiento aplicado crea una nueva experiencia. Esa experiencia crea nuevos circuitos, pero eso no basta. Es cuando repetimos esa experiencia una y otra vez y logramos tenerla grabada en nuestra memoria implícita, cuando nos convertimos en ese nuevo ser. Nuestro cerebro tiene programas automáticos que definen nuestra forma de pensar y sentir toda nuestra vida. Si pensamos como una víctima, como una persona insegura o inestable, se fabrican sustancias químicas en nuestro cerebro que nos hacen sentir inseguros, inestables y, en suma, víctimas.

Como explicaré más adelante, esta es la base de la psicología cognitiva. Y es desde mi punto de vista la opción más válida para superar el miedo a tartamudear. Que es en definitiva lo que nos duele y nos hace sufrir, no la tartamudez en sí misma.

Capítulo 9

Experiencias diarias

El otro día me fui a un concesionario de coches a mirar qué tipo de ofertas hacían para un modelo nuevo. Ya había estado con mi familia días antes, y ese día delegué en mi padre la conversación con el asesor comercial. Pero decidí volver solo, para resolver una serie de dudas que me habían quedado. Experimenté algo novedoso. Al entrar al concesionario, me volvieron los fantasmas del pasado: ¿Podré hablar fluido? ¿Me sentiré deprimido y frustrado si no lo consigo? ¿Pasaré un mal rato por la incapacidad de poder hablar como yo desearía? Pues nada de eso sucedió. Antes de hablar noté como mi cuerpo se aceleraba, como mi ritmo cardíaco aumentaba y como mi respiración se entrecortaba. Pero decidí no hacer nada, dejarme llevar por la situación y por el miedo que me suponía afrontarla.

A diferencia de otras muchas veces, no intenté aparentar normalidad, como si hablar para mí fuera una cosa fácil. Dejé que mi cuerpo se acelerara como él quisiera y una sensación de libertad me invadió. No estaba luchando por hablar bien, no estaba luchando por controlar mi habla. No estaba luchando contra nada, y el miedo que sentía no era tan terrible como podía imaginar. No tenía en la cabeza qué mecanismos tenía que utilizar para poder expresarme. Y, paradójicamente, ese descuido total por el habla y ese "dejarme llevar por la situación" me permitió conseguir la fluidez temporal mediante trucos de sugestión o técnicas logopédicas puede resultar muy traicionero. Experimentas la sensación de hablar fluido y, como no podía ser de otra manera, te encanta la experiencia. Pero no eres del todo tú. Estás controlando tu pensamiento, estás hablando tal vez de una manera impostada y que no corresponde a tu persona. Y el batacazo emocional que supone no poder hablar fluido siempre que lo desees puede resultar muy frustrante.

Un fin de semana de la primavera pasada fui a visitar a mis padres como de costumbre. Volver a mi tierra y revivir experiencias pasadas poco placenteras no es nada fácil, pero ese fin de semana fue diferente. Tartamudeé, y probablemente más que otras muchas veces. Pero no me sentí ansioso. No sentía la necesidad imperiosa de tener que hablar

bien. No quería hablar bien, si eso implicaba sufrir como había estado sufriendo esos últimos años. Ya no quería buscar la fluidez. Necesitaba encontrar la felicidad por otro camino. Y la encontré. Sentí cosas que hacía años que no sentía. Me apetecía quedar con una amiga para saber cómo estaba. Me apetecía tocar la guitarra y cantar con mi padre. Me apetecía sentir y experimentar esa sensación de felicidad que sentía años atrás, sensación que la fluidez no me había brindado en absoluto. Sin embargo, mi forma de hablar natural me permitía disfrutar de la ilusión por ver a mis abuelos e interesarme por su salud. De la ilusión por ver a mis padres y contarles mis novedades, etc.

El nerviosismo no tiene nada que ver con la tartamudez. Muchas personas son nerviosas y no son tartamudas. Si eres nervioso, no hagas nada por cambiarlo. No te esfuerces por controlarte, porque eso no va a mejorar tu fluidez. Probablemente consigas lo contrario, encallarte más. Yo me di cuenta que funcionaba mejor un poco acelerado. Porque cuando intentaba la ansiedad que no me permitía concentrarme en lo que verdaderamente importaba.

La primera experiencia laboral sería fuera de la empresa familiar la tuve a los 24 años. Estuve unos meses realizando las prácticas universitarias en una empresa de investigación de mercados. Por aquel entonces estaba en el último año de carrera en plena obsesión por la tartamudez y sabía que nada bueno podía ocurrir. Ya os he contado que lo peor que os puede ocurrir es obsesionaros, luchar contra ella.

Recuerdo ir a la entrevista de selección con bastantes nervios. De camino a la entrevista iba recitando: "Me llamo Iñaki, y estudio psicología y relaciones laborales...". Sabía que podía tener problemas a la hora de decir "rrrrrelaciones" laborales. Así que decidí buscar trucos para poder decirlo fluidamente. Hoy en día, no me preocuparía lo más mínimo. Si anticipo que me puede costar algún sonido, lo digo sin más. Sin miedo. Y si la situación la considero muy peligrosa, porque todavía hay situaciones que me dan vergüenza, pues cambio la palabra por otra. Pero no lo hago prácticamente nunca, porque sé que es claudicar ante la tartamudez. Es avergonzarte de ser quien eres, y eso tampoco me hace feliz. Pero todo cambio es progresivo y no pretendo correr más de lo que soy capaz.

Las primeras reuniones que hacíamos en la empresa eran para mí verdaderas sesiones de sado, con la diferencia de que no eran ni pretendidas ni placenteras. Sabía lo que quería decir. Sabía qué decir para quedar bien. Sabía lo que tenía que hacer. Pero no podía hacerlo como creía que requería la situación, fluidamente. Como los demás. Y eso, me ocurría el 90% de las veces, prefería no decir nada. Me parecía demasiado penoso decirlo tartamudeando.

La imagen que di no se correspondía en absoluto con quien soy yo en realidad, por eso me daba tanta rabia e impotencia no poder expresarme tal y como quería. Porque no poder hablar como yo deseaba se convirtió en no poder expresar mi verdadera forma de ser, mi auténtico yo. Y esto último es lo que más frustración me creaba, y por lo que antes nunca había pasado. Porque hablando mejor o peor, más fluido o menos, siempre lograba poder expresar mis sentimientos, emociones o intenciones, que es al fin y al cabo el principal objetivo del habla.

Antes de obsesionarme luchaba contra la tartamudez inconscientemente. En vez de pensar en mil trucos para poder hablar fluido, que nunca funcionaban, lo que hacía era dejar ver el esfuerzo que para mí suponía decir ciertas palabras. Cerraba los ojos, pestañeando con fuerza o alargaba la primera sílaba de las palabras temidas. Pero lo que nunca hacía era intentar hablar fluido. A veces me salía fluido y otras no. Y sigo sin saber por qué, pero ya sé que no es culpa mía. No hago nada mal si una palabra no me sale fluida.

Mi experiencia con la tartamudez me ha servido de mucho. He constatado en primera persona que puedes afrontar las adversidades de la vida con dos actitudes:

La primera, asumiendo el rol de víctima. Y la segunda, el de héroe. Os voy a poner un ejemplo, no sé si muy acertado, pero en todo caso creo que os haréis una idea: por fin he encontrado el momento para practicarlo. Si un luchador que está peleando en el ring se tuerce el tobillo, tiene dos opciones: Seguir luchando o rendirse. Supongamos que la lesión no es tan grave como para rendirse, pero tampoco es tan

despreciable como para seguir luchando. El dilema del luchador es: Quiero seguir peleando porque hay mucho en juego, a saber: el honor, la dignidad, representar a mi país con entereza y valentía, etc. Pero a su vez sabe que tiene un esguince en el tobillo que no le permite moverse con la velocidad y precisión necesaria para afrontar con garantías un combate de esa envergadura. La actitud del luchador será, pues, clave. Puede intentar mostrar a todo el mundo mediante gestos y exclamaciones que su tobillo está lesionado. Papel de víctima. O bien, puede seguir luchando a pesar del dolor, sin la necesidad de que nadie sepa nada. Solo él es consciente de que sus movimientos están limitados y que debe plantear la batalla con otra estrategia. Las condiciones han cambiado, son las que son y no las puede cambiar, así que está decidido a luchar pase lo que pase. Papel de héroe.

Posiblemente el papel de héroe es más complicado. Se necesita más valentía, más coraje y más aplomo. Pero, sin lugar a dudas, si el luchador tiene alguna posibilidad de ganar el combate es con la actitud de héroe. Jamás podrá vencer la batalla con la actitud de víctima. Porque te identificas como el lesionado, el perdedor, el quejica. Y absolutamente nadie puede hacer nada por ti en ese momento, excepto tú.

Pues cuando tartamudeamos y nos avergonzamos estamos asumiendo el papel de víctima. Tengo que luchar pero voy a dar evidencias de que me entristece mi forma de expresarme para que no me hagan daño los demás.

Hay varias formas de luchar ante un problema. Os voy a poner otro símil, el de una persona lesionada medular: Un parálítico. Si esta persona pensase de continuo en lo desgraciada que es su vida y en las cosas que no puede hacer y los demás sí, no tendría demasiado sentido seguir viviendo. Estaría enfocando la lucha desde una óptica equivocada. Si cada vez que afrontase un escalón se maldijera por su condición de parálítico y su forma de luchar fuera pensar constantemente en cómo sería de diferente su vida si pudiera andar, acabaría no haciendo aquellas muchísimas cosas que sí pude llegar a hacer. Si, por el contrario, esta persona fuera capaz de pensar en cómo superar cada uno de los obstáculos que le va deparando la vida y la

posibilidad de mejorar poco a poco para tener una mejor calidad de vida, creo que le encontraría sentido a vivir, y por muchísimas razones.

Si consigues que transcurra un tiempo prudencial sin sufrir por la tartamudez, un miedo recurrente es el de volver al estado anímico que te llevó a la tristeza crónica, a la obsesión y a la depresión. Es el abismo que separa la vida de la muerte en vida. Es la maroma que te mantiene en equilibrio o te precipita al vacío. Es una sensación de miedo, de pánico atroz. La única forma de vencer esa sensación es actuar de forma diferente a como lo hacías antes. **El hecho de querer superar la tartamudez me hizo tener un miedo atroz a no superarla.** Y el pensar que no podía superarla me hizo pensar que no podría alcanzar mis objetivos en la vida y estaría condenado al fracaso. Mentira, por supuesto, pero me la creí a pie juntillas.

Esa rueda o círculo de pensamientos es la que me hacía estar infeliz. ¿Pero cómo conseguí romper el círculo? Saltando la barrera. Antes, cuando era niño y por tanto inconsciente, cuando no pretendía ser fluido, entonces prefería tartamudear a no decir lo que pensaba. Prefería expresarme como me saliera a no hacerlo por miedo a la reacción de los demás. Ese punto de ingenuidad infantil que se tiene a esas edades, me iba muy bien para afrontar la tartamudez.

El círculo de pensamientos tormentosos, es decir: "Sé que voy a tartamudear... Sé que los demás me van a mirar de una forma extraña y por lo tanto yo me voy a sentir muy mal... Tengo que hablar bien para ganarme el respeto de los demás, pues si no lo consigo habré fracasado...Si no hablo fluido, los demás pensarán de mí que soy tonto y no me aceptarán... Etcétera, etcétera". Todas esas creencias falsas e irracionales te distancian de lo verdaderamente importante. Tener la capacidad de sentirte bien con lo que haces y poder amar verdaderamente a los demás.

El sentimiento de inferioridad aparece cuando intentas emular a alguien con unas cualidades que tú no posees. Si pretendes ser tan guapo como el modelo más cotizado de la época, es muy probable que las diferencias anatómicas te sumerjan en la más profunda tristeza. Pero, si luchas con tus armas y sales victorioso conquistando a una

chica que te gusta, no hay mayor placer que ganar siendo tú. De otra forma, te sientes un impostor, alguien que ha conseguido algo aparentando ser quien en el fondo no es.

En mi caso particular, cuando empecé a sentir la necesidad de superar mi tartamudez, inicié una serie de pensamientos rutinarios de lucha. Pensaba que debía superar mi problema luchando aunque esa lucha no me diera ningún resultado satisfactorio. Creía que sin lucha no habría la fluidez. Ninguna otra cosa servía. Si no conseguía hablar fluido perfectamente, debía cambiar de estrategia e indagar por otros caminos. Pero debía hablar fluido; de lo contrario estaba fracasando en mi empeño.

Frustración tras frustración por ver que ninguno de los métodos que utilizaba tenían éxito, empecé a darme cuenta que probablemente viviría con la tartamudez toda mi vida, y esa idea me atormentaba tanto que se hacía notorio en mi rostro y en todo mi ser. La expectativa que tenía ante cualquier situación en la que se requiriese hablar era de fracaso y vergüenza. Ayudándome de una dosis de coraje y ánimo por recuperar la vida que llevaba con anterioridad, tartamudeando, sí, pero infinitamente más feliz que la que estaba llevando, decidí cambiar esa expectativa. Una de las diferencias entre los momentos en que no tenía la obsesión por no tartamudear y aquellos en que sí la tenía era precisamente lo que yo esperaba de las situaciones antes de que ocurriesen. Me explico: ahora que ya no estaba obsesionado, tenía ganas de afrontarlas, ganas de vivirlas y ganas de superarlas. Cuando empezó mi obsesión, el pensamiento habitual se convirtió en miedo a vivirla, miedo a los demás, envidia de la fluidez de los demás, ira, frustración personal y, en suma, sentimiento de incapacidad. Nada bueno podía ocurrir entonces, si la antesala de cualquier situación, en mi cabeza, tenía sólo esos pensamientos. Inexplicablemente tenía tendencia a repetir casi de forma compulsiva e irracional aquellos hábitos de pensamiento y actitudes que me hacían sentir mal y me condenaban al fracaso. No sabía cómo reaccionar y el miedo me paralizaba por completo.

Ahora me he aficionado a la música. Desde hace 5 años aproximadamente toco la guitarra y desde que tengo uso de razón

tengo afición por el canto. Nunca he tomado clases de nada y por lo tanto debo tener miles de defectos pero me lo paso en grande. Desde hace un mes estoy empezando a tocar en algunos bares y terrazas. Al principio me lo tomé como un reto. Tocar delante de la gente y subirte a un escenario no es fácil la primera vez. De hecho, cuando empezó mi obsesión por la tartamudez olvidé la guitarra, porque no podía concentrarme en nada que no fuera mi habla. Absolutamente en nada. En plena obsesión, no podía de hecho ni cantar sin sentir una ansiedad muy grande. Cantaba solo escuchando mi voz e intentando controlar la respiración. Lo cual deterioraba mi voz y mi musicalidad, y convertía la música que interpretaba en algo sin sentimiento para mí.

Parece claro que intentar eliminar o extirpar una idea de tu mente no es cosa fácil. Hay un principio psicológico inherente al ser humano, y es que si intentas no pensar en algo, piensas en ello irremediamente. Haced la prueba: quiero que no penséis en un oso blanco. ¡No lo hagáis! Muy posiblemente tendréis a ese oso blanco navegando por vuestra mente unos segundos más, y no será hasta que dejéis de pretender apartarlo de vuestra mente cuando realmente lo consigáis de forma natural. No es difícil eliminar de la mente a ese oso, no os preocupéis si todavía pensáis en él, porque con toda seguridad no os habrá sucedido ninguna experiencia traumática con un oso blanco. De otra forma, no creo que estuvierais leyendo estas palabras, y por lo tanto, ese pensamiento remitirá en muy poco tiempo. Pero si en lugar del oso el pensamiento o la idea preconcebida se sustentan en una experiencia dolorosa, como ha podido ser para todos tartamudear alguna vez, la idea y el sistema de creencias sobre ese hecho resulta difícil combatirlo.

En una reunión con la Fundación Española de la Tartamudez en Málaga, se debatió un concepto que me pareció importante y en el que no había caído nuestras vidas. Que con ella como caprichosa protagonista no podemos tirar hacia adelante nuestros proyectos vitales. Que el ridículo y la vergüenza que pasamos cada vez que tenemos que hablar son tan grandes que no merece la pena relacionarse con la gente. Que es más rentable seguir asumiendo el rol de persona poco habladora, introvertida y pasar inadvertidos en todo aquello que hacemos que saltar la cadena del miedo e intentar ser uno mismo.

Prefiero crearme un personaje y una coraza impenetrable antes que reconocer mis defectos y mis temores.

Todas estas creencias pueden ser ciertas, pero son innegablemente subjetivas y sólo las sientes tú. Nadie más. Sin embargo, podemos pensar en la tartamudez desde otro punto de vista. Mi forma de hablar hace gracia a la gente, no conmisericación. He conseguido expresarme muchas veces con relativa fluidez y tranquilidad, y me ha sentado genial. El simple hecho de hablar sin ansiedad anticipatoria ya es un logro personal increíble. He probado hablar espontáneamente y he tartamudeado mucho, pero a la vez se me han ido los monstruos del pasado de la cabeza y me he concentrado exclusivamente en sentirme bien.

Las dos visiones son meros cuentos, nuestros cuentos, y basamos nuestras actitudes y comportamientos en ese sistema de creencias. Puestos a elegir y a tartamudear de todas formas: ¿No preferís la segunda opción? Puede ser tan real como la primera, sólo depende de ti elegir la forma de reaccionar.

Debemos tener clara una cosa y es que si no te permites tartamudear, el miedo y la ansiedad permanecerán ahí siempre. Ya va siendo hora de que te perdones a ti mismo por haber nacido así, y vayas sabiendo que muy posiblemente tendrás momentos malos y recaídas, pero si tienes clara la forma en que debes luchar ya es un paso muy grande hacia el camino de la realización personal.

Lo que sucederá si llegas a sentir esa sensación de liberación, y estoy seguro de que la sentirás antes o después, es que te despertarás una mañana y te sentirás extraño porque ya no vivirás con miedo. Se habrá acabado esa forma de actuar de cara a la galería, pensando siempre en gustar a los demás. Y no sabrás exactamente cómo lo has conseguido, pero estarás recuperado.

Secundo a Punset cuando afirma que "la felicidad es la ausencia de miedo". Alejaos lo más rápido posible de todos los trucos que os sugieran, si estos no os sirven y os crean ansiedad. No hagáis caso a las muchas cosas que se dicen y buscad vosotros mismos el mejor camino,

el que os haga sentir mejor. Que no os funciona y queréis cambiar, probad otro, pero no os empecinéis en ningún método sólo porque alguien os lo dice. Si veis que no os funciona y os hace sentir mal, cambiad. Para hablar no hay que hacer esfuerzo ninguno. Aquellos que dicen que para hablar fluido hay que esforzarse mucho, mienten. En todo caso, hay que **divertirse mucho**.

No todo el mundo habla de la misma manera. Ni con la misma entonación, ni con la misma velocidad ni con la misma intensidad. Hay fluidos que tartamudean y tartamudos que hablan fluido. Parece una paradoja, pero lo que diferencia uno de otro es la fijación por la forma de hablar y el esfuerzo que se requiere para expresar lo que uno quiere decir.

Lo primero es sentirse bien, y lo segundo hablar. Bien o mal, eso es secundario. ¿Es imposible sentirse bien antes de hablar si sabemos que tener una vida social normal? Pues probablemente un poco. Pero, ¿cuál es la forma de conseguir esa fluidez? Llegar al punto en que anticipes la tartamudez pero no te lastime en absoluto. Entonces, la habrás aceptado y podrás empezar a buscar una respuesta más adaptativa y a corregir tu forma de bloquearte para hacerlo tan natural que apenas sea perceptible.

A mí personalmente me ocurría una cosa antes de hablar. Tenía lo que yo denominé **flashes, o flashbacks**. Antes y durante el discurso me venían ideas y pensamientos de los momentos en los que lo había pasado mal. Por lo tanto, tenía una reacción de ansiedad y se me entumecía el rostro. El perfeccionismo con el que pretendía andar por la vida me estaba destruyendo. ¿Por qué no podía pensar en todos aquellos momentos en los que me había divertido muchísimo hablando y sólo podía pensar en los malos? Tenía verdadero pánico de expresar mi verdadero yo. Ese era el problema. Tenía que mostrar una versión mejorada de mí para ganarme el respeto, la admiración o lo que anduviese buscando. A eso se le llama ser un acomplejado de narices! Y perdonad mi vocabulario, pero necesito describirlo lo más gráficamente posible. Porque así lo siento.

Empecé a tener claro que ya no deseaba dejar de tartamudear, sino hacerlo de forma distinta y no tan dramática. Empecé a fijarme en determinadas personas. Me di cuenta de que éstas concebían el discurso, en definitiva hablar, como un mero instrumento de comunicación. No creo que fueran conscientes de la forma, del tono, de la fuerza de la voz, del aire. Sólo intentaban comunicar lo más certeramente posible aquello que estaban pensando, y sus esfuerzos iban dirigidos a eso exclusivamente. ¿Por qué entonces yo debía convertir el habla en un esfuerzo horroroso?

El sentimiento de tener el control de uno mismo sólo se consigue mediante la sensación de hacer lo que sabes que puedes llegar a hacer. J. Harrison, en su libro *What to struggle to speak is really all about* describe con acierto un aspecto que me parece fundamental: la indisolubilidad entre intención y ejecución, es decir, entre el propósito y la meta. Relata varios ejemplos:

1. El de un pianista antes de interpretar una partitura de música clásica junto con la orquesta. Para conseguir que sus dedos fluyan sobre el piano y apenas mire la partitura en el papel, ha tenido que ensayar cientos de veces, y lo que es más importante, interiorizar lo que está haciendo hasta que sus dedos se dirijan a las teclas del piano casi podríamos decir de forma mágica. Ese trabajo de repetición, memorización e interiorización se traduce luego en una obra musical que en su conjunto tiene vida propia.

Pero imaginaos que la atención del pianista estuviera puesta sólo en los movimientos de sus dedos. Hacia dónde van, en qué posición están y si el movimiento es estéticamente correcto o no. Con toda seguridad la pieza musical no sonaría ni mucho menos de la misma manera, no sería capaz de expresar ni de emocionar a los oyentes.

2. Imaginaos un actor interpretando un papel dramático. Si sólo estuviera recitando sin ningún tipo de emoción aquello que ha memorizado, con toda seguridad tendría los días contados como actor profesional. Es imprescindible el trabajo de memorización y repetición para que el actor interiorice el papel y parezca real lo que está interpretando, pero el objetivo final es que todo ese trabajo se

componentes es lo que da vida a una nueva identidad. Con la tartamudez pasa lo mismo. Si sólo nos centramos en la parte motora del habla, no llegaremos nunca a entender qué nos sucede.

Si has entrado en el espiral de: hablar lo justo y necesario, casi con monosílabos. Estar más pendiente de cómo voy a decir algo, en lugar de qué tengo que decir. Si tu máxima prioridad es ocultar la tartamudez a toda costa, necesitas cambiar de dirección. Por ese motivo, estoy radicalmente en contra de todos aquellos que aseguran eliminar la tartamudez mediante ejercicios de vocalización y relajación. Porque te crean la necesidad de tener que hablar fluido, y la fluidez SIEMPRE se escapa. ¡Libera tu percepción de fracaso y confía en ti!

Capítulo 10

Caminando hacia la recuperación

¿Quién creéis que tiene más posibilidades de caerse de una moto de carreras? ¿Aquel que está convencido de su pericia al volante y confía en su instinto natural o aquel otro piloto temeroso y obsesionado con las caídas que ha tenido en el pasado?

Gran parte de lo que sucede en tu vida es responsabilidad exclusivamente tuya. Te conviertes en lo que más piensas y acabas atrayendo aquello en lo que más tiempo dedica tu mente. Si te imaginas o repites un pensamiento una y otra vez, emites una frecuencia, una energía, y eso hace que la emoción que sientes ligada a ese pensamiento se perpetúe.

Mucha gente piensa en lo que no quiere, y se preguntan por qué les pasa eso una y otra vez. Tu cuerpo no entiende de emociones. Manifiesta aquello en lo que piensas. Hay algo que yo suelo decir a mis pacientes: "Tienes muy claro lo que no quieres". Lo que te hace daño y te duele. Está bien reconocer las emociones ligadas a esos pensamientos y esas conductas, precisamente para no repetirlos, pero sin obsesionarte. A continuación les digo: Vamos a intentar hacer lo que

sí quieres. La sorpresa es que muchos de ellos no lo saben. Están tan metidos en ese círculo de pensamientos de dolor, desconfianza y obsesión que se han olvidado de las cosas con las que disfrutaban y que les hacían sentir bien.

A muchos de ellos les pregunto: ¿Qué quieres, qué pretendes con esta terapia, qué buscas? La gran mayoría me dicen, como no podía ser de otra manera, que dejar de tartamudear para no sentir más ese dolor. Convierten su tartamudez en la protagonista de sus vidas. En su máxima prioridad. La utilizan como justificación de todos sus males.

Científicamente está probado mediante pruebas PET (Emisión de Positrones) que un pensamiento positivo es 100 veces superior a uno negativo. ¿Por qué seguir luchando contra la tartamudez si eso no nos conduce a nada? Muchos tartamudos se han rehabilitado solos, precisamente por no pensar ni un solo instante en la tartamudez y en los síntomas que genera, sino concentrándose en los objetivos que sí deseaban.

¿Has cerrado tus ojos alguna vez y has pensado en lo que deseas experimentar? Lo primero que uno debe tener muy claro es qué es lo que quiere. Al principio cuesta asimilarlo. Yo les digo a mis pacientes que es como una partida de ping-pong. Tu mente no está acostumbrada a sentir esas nuevas experiencias y se resiste a actuar así. Pero acaso creéis que los seres humanos debemos funcionar con un piloto automático sin preguntarnos: ¿Qué quiero, qué merezco y por qué pienso que no puedo?

El mundo de las sensaciones sólo se puede conocer experimentándolas. Las hay buenas como la alegría, la gratitud, el amor y las hay malas como la frustración, la ira, la depresión etc. Las emociones son un indicador de si vamos por el buen camino o no. No te empecines en hacer algo, por el simple hecho de que alguien te diga que es así. Recuerda que nadie está en mejor disposición que tú de saber lo que te va bien a ti. Busca ese camino, experimenta el poder de la concentración positiva, y te aburrirás de la tartamudez y de sus golpecitos emocionales. Ningunéala.

Winston Churchill decía: "Nosotros los humanos cambiamos por lo que hacemos. No por lo que pensamos ni por lo que leemos, sino por lo que en realidad hacemos." Una vez, le cité esta frase a un psicólogo muy reconocido en Barcelona y me contestó: Sí, por eso Churchill no era psicólogo.

Durante años me obligué a hacer infinidad de cosas. Ir a cenas de familia, amigos, trabajo, etc. Me lo planteaba como retos y pequeñas batallas para alcanzar la tan ansiada fluidez. Pero por mucho que lo intentase, siempre me pasaba lo mismo. Acababa con mucha ansiedad y sintiéndome muy mal. Por eso, mi experiencia con lo que podríamos llamar terapia conductual, no fue para nada positiva. Necesitaba cambiar mi forma de pensar y luego afrontar todos los retos que tenía por delante. Si no, no tenía ningún sentido. No disfrutaba con nada. Todo suponía un esfuerzo sobrehumano, además de sentir verdadero miedo físico.

Tendemos a pensar que la vida gira alrededor nuestro. ¿Qué dirán los demás de mí si hago esto? ¿Qué pensarán los demás si digo tal cosa? ¿Qué opinarán de mí si no me atrevo a hacer eso?, etc. Pero lo cierto es que a la gente le da bastante igual. Afortunadamente todos tienen problemas mayores que solucionar y que les ocupan la mayor parte de su tiempo. No dedicarán demasiado tiempo a criticarte, y lo mejor es que, en cualquier caso, muy probablemente no estarás presente para escucharlo. Así que, ¿es verdaderamente importante la opinión de los demás para tu felicidad? Pues realmente, muy poco. Por muy mal que hagas una presentación en público, por muy mal que cantes en un concierto, por muy mal que te salga un trabajo o proyecto, la tierra seguirá girando. El mundo seguirá funcionando tal y como lo conocemos. Aprende a relativizar tus emociones y no conviertas todo lo que te pasa en "terrible", porque lo más probable es que, objetivamente, no tengas derecho a sentirte así.

Parece que nos resistamos a entender que no somos más que una partícula diminuta dentro del universo y que, por lo tanto, nuestras acciones no son tan importantes como pensamos. ¡Disfrutemos lo máximo posible por si acaso!

Quítate de la cabeza hablar fluido. Al principio vas a tener que bloquearte, y mucho. Pero fíjate que hay algo inexplicable, y es que si te muestras confiado y seguro de ti mismo, los oyentes lo van a percibir. Aunque tartamudees mucho. Actúa por un segundo y Pruébalo: En lugar de mostrarte triste e infeliz por ser quien eres, muéstrate orgulloso y confiado por ser como eres.

¿La aprobación de la gente es importante en esta vida, pero cómo se consigue? No tengas ninguna duda, quíete y te querrán. No hay otra vía, no hay otra solución. El reconocimiento de los demás lo tienes que buscar pero en esa dirección. Aceptando tus defectos e incluso enaltecéndolos cuando estés preparado. Todo lo demás te llevará al abismo tarde o temprano, y al ostracismo emocional.

Algunos tartamudos -entre los que yo mismo me he contado durante un tiempo- hacen el siguiente planteamiento: Si tartamudeo lo voy a pasar fatal y me voy a sentir horrible. Si hablo fluido me voy a sentir genial. Estas dos fuerzas en nuestra cabeza nos crean ansiedad, por la imposibilidad de ser perfectamente fluidos todo el tiempo. No tiene ningún sentido que nos planteemos la vida de esta forma.

Debes **detectar los pensamientos** que te causan dolor, angustia, tristeza y sufrimiento y **sustituirlos** por otros que te causen paz, armonía y alegría. No pierdas el tiempo en luchar contra ellos, en intentar darles la vuelta. No se irán nunca porque abundarán en el dolor. Simplemente replázalos.

¿Aunque me bloquee de vez en cuando podría llegar a ser feliz? ¿Podría hacer cosas maravillosas por mí y por los demás? Pregúntatelo y convéncete. El cerebro no entiende de ideas racionales o irracionales. Sólo actúa acorde con tus pensamientos. No malgastes ni un segundo en luchar contra la tartamudez, y lucha por conseguir tus objetivos.

La tartamudez es una adversidad, no diré lo contrario, pero todo el mundo las tiene. O las tendrá en algún momento de su vida. La verdadera fuerza es tartamudear sin complejos. La persona verdaderamente íntegra y triunfadora no es la que esconde y se acompleja de sus defectos, sino la que convive con ellos y no se

avergüenza. Te ganarás la admiración de todo el mundo, no tengas ninguna duda. La gente de esta sociedad necesita a personas como tú. Que defiendan verdaderos valores, aquellos que deben diferenciarnos del resto de animales.

Nosotros deseamos jugar en esta liga, porque es la liga de la gente fuerte de verdad. Todo lo demás es de cartón piedra. Se destruye muy fácilmente.

La liga de los mediocres la juega la gente que se burla de los demás. Que se somete a operaciones de cirugía estética para mejorar su aspecto. No porque quieran, sino porque se sienten desgraciados por no tener los ojos estirados, la nariz perfecta o los senos grandes y firmes. ¡Basta de toda esa mierda! Pero, desafortunadamente para ellos, esa gente existe. Gente que busca el respeto y el reconocimiento de los demás amasando dinero y teniendo una actitud déspota e irrespetuosa para con los demás. Esta gente acaba llenando los despachos de los psiquiatras y psicólogos, porque la verdadera felicidad, fuerza interior y paz con uno mismo no está en esa dirección.

¡A tomar viento toda esa ideología barata! En serio, a esa gente le regalamos nuestra voz entrecortada y que se rían. Hasta tal punto debe ser así, que sólo nos rodearemos de personas con verdaderos valores humanos.

Llegará un punto en que nosotros entenderemos que son ellos los perdedores, los que llegará un día en que se darán cuenta de que sus vidas están vacías. Y lo peor es que no sabrán ni el porqué. Yo no quiero jugar en esa liga.

La vida puede ser fantástica, maravillosa y así debes empezar a vivirla. ¡Tartamudea todo lo que quieras! ¡Sé cómo te salga de las narices! No pierdas más el tiempo sintiéndote fatal por tener una pequeña adversidad. Date cuenta de la cantidad de cosas que sí puedes hacer. En serio, la vida es muy corta como para pasártela quejándote continuamente. Las quejas no ayudan a resolver los problemas, sino tu actitud.

La próxima vez que sientas miedo, justo antes de tomar una decisión o tras haberla tomado, significa generalmente que estás donde tienes que estar y haces lo que tienes que hacer.

Es muy importante no ir pensando todo el día en truquitos psicológicos. ¿Qué puedo hacer para superar esta palabra? ¿Qué puedo hacer para superar esta situación satisfactoriamente? Repetirte como un loro un mensaje de forma incesante, no te va a ayudar en nada. La única forma de convencerte de que la tartamudez es una adversidad menor, e incluso que puede llegar a ser nuestra insignia personal que llevemos con orgullo, es entender en PROFUNDIDAD que no hay nada grave por lo que debemos luchar. ¡Estás genial tal y como estás!

Muchos pacientes pierden la esperanza y vuelven a repetir los mecanismos mentales que precisamente les hicieron enfermar. Para recuperar la senda de la normalidad y que la tartamudez no sea **JAMÁS** un condicionante en tu vida para dejar de hacer algo que te apetecería o que simplemente tienes que hacer es entender el mensaje de este manual, en profundidad.

Mi recomendación es que lo leas **30-40 minutos cada día**, no más. Y sientas, durante ese espacio de tiempo, **la sensación de liberación**. Cuando entiendas el mensaje sentirás automáticamente una sensación de tranquilidad, sosiego, calma y esperanza. Eso es bueno, y esa es la línea en la que vamos a trabajar.

Vamos a ir abriendo pequeñas ventanas gracias a las cuales te sientas como ahora: bien, feliz y confiado. Para, de forma gradual, mantener esas ventanas abiertas la mayor parte de nuestro tiempo. Volverás a tener recaídas con total seguridad, pero poco a poco irás asimilando el mensaje claro y rotundo que te estoy intentando transmitir, y cada semana estarás mejor, mejor y mejor, hasta que llegue un momento en que el problemilla de la tartamudez desaparecerá de tu vida para siempre.

Cuando tengas momentos malos, que los tendrás, PERMANECE TRANQUILO. Fastídate, haz poca cosa. No te obligues a afrontar situaciones pensando que es la mejor forma de vencer al monstruo. Esa

mala sensación previa antes de una situación comunicacional, cambiará en unas semanas, te lo aseguro. Lo irás entendiendo mejor poco a poco, hasta que llegue un día en que no tendrás que luchar contra nada, porque estarás orgulloso de ti por ser cómo eres. Cuando acabes el libro, vuelve a empezarlo. Y así, una y otra vez durante unos 6 meses.

Es muy probable que no necesites tanto tiempo para sentirte muchísimo mejor de lo que te puedes sentir ahora, pero te recomiendo que lo sigas haciendo un tiempo después de encontrarte bien.

Lo que pretendo, es alargar esos momentos que seguro que has sentido de liberación, es decir, ver el problema de la tartamudez de una forma objetiva el máximo tiempo posible y no permitir que vuelvas a patrones de pensamiento antiguos. Y no me cansaré de repetir esto: si durante el día estás mal o tienes ansiedad en algún momento, no pasa nada. Es normal. Ya sabes de sobra que no te vas a morir. Al día siguiente vuelves a leer y así sucesivamente hasta que te des cuenta de que tu forma de entender la vida con la tartamudez es completamente diferente.

Epicteto, un filósofo del siglo I, decía que la infelicidad no es lo que nos sucede, sino lo que nos decimos a nosotros mismos sobre lo que nos sucede. Es decir, nuestro **diálogo interno**. Si te repites cada día que eres inferior, menos válido y aceptas con resignación lo que la vida te da sin más, dejas de construir lo que tú sabes que puedes hacer de tu vida, para quejarte y llorar en silencio.

Recuerda que si te sientes ansioso y miedoso por tu particular forma de hablar, las demás personas actuarán de la misma forma contigo. No querrán estar contigo. Pero si te muestras seguro de ti mismo y con ganas de compartir experiencias, no tengas ninguna duda que la gente hasta te admirará por tartamudear y no sentir ningún complejo. Creedme, no es imposible hacerlo. Y sabes muy bien que es verdad. ¡Asunto solucionado! La gente pensará que eres, ¡la hostia! Y entonces ya podrás fijarte en otro objetivo vital y hacerlo con ambición y ganas.

Este manual teórico-práctico está basado en mi experiencia real como tartamudo. Nada de lo que cuento aquí es mentira, ni tengo como objetivo principal lucrarme con la venta del libro. Pero tras haber vivido una experiencia tan fuerte en mi vida como es un episodio de obsesión y depresión a causa de la tartamudez y haber logrado salir satisfactoriamente y absolutamente fortalecido, creí obligatorio compartir mi historia para, en la medida de lo posible, ayudar a mitigar el dolor de cada uno de vosotros.

No os preocupéis. Os aseguro que no viviréis en ese agujero negro toda vuestra vida. ¡El cambio ya ha empezado!

Parte II

Ejercita tu nueva mente

Es condición casi innata del tartamudo, especialmente en el aspecto del lenguaje, vivir atemorizado por los fracasos venideros y entristecido por los pasados. Y en cuanto al presente, se olvida, en el momento de hablar, de realizarlo con la mayor perfección posible. Si te examinas un poco reconocerás que ésta es la realidad. Para corregirte, se precisa un cambio en el modo de pensar, para después, obrar en consecuencia.

Tristemente, no me resulta asombroso lo que me contaba un paciente el otro día: "Cuando tengo que hacer cualquier gestión en la empresa de mi padre, 3 días antes ya no puedo dormir, pensando en el apuro que voy a pasar y lo mal que me van a salir mis asuntos". Reconoceréis que esa forma de pensar no tiene nada que ver con la tartamudez, sino con el miedo que te provoca tartamudear. Y eso es lo que vamos a solucionar.

Algunos pensaréis que es inevitable pensar y sentir de esa forma. ¿Qué puedo hacer yo si lo siento así?, os diréis alguno de vosotros. Te digo por experiencia propia que en gran parte se puede dejar de ser así y con el tiempo llegar a no tener ninguna preocupación por los posibles bloqueos.

En un libro escrito, aproximadamente, en el año 1950 por un sacerdote español de apellido Ordoñez Ancin, ya se relataba cómo poder afrontar el miedo a las repeticiones y bloqueos con ciertas garantías de éxito.

Aplica tu alma y sentido totalmente a realizar lo que estás haciendo de la manera mejor posible, y no tendrán cabida en ti ni la melancolía por el pasado ni la angustia del porvenir. Forzosamente ha de ser pesimista quien se pasa la vida refrescando la memoria de sucesos adversos, como será tímido quien esté angustiado temiendo lo que va a venir.

Trata de hablar de manera ejemplar y cada día encontrarás más facilidad, y en adelante, podrás ir progresando con menos trabajo. Cuando leas, has de ceñir tu vista e imaginación a la palabra que estás diciendo, porque suele suceder que en nuestra prisa al hablar, primero se adelanta nuestra mente; después va la vista unas cuantas palabras antes que la que se pronuncia; y al fin viene la lengua con mucha celeridad, pero no tanta como para poder seguir a los ojos y a la mente.

La concentración

Me atrevo a decir que es la parte más fundamental para la liberación permanente del miedo a tartamudear. Consiste en poner total atención en lo que hacemos, estudiamos u oímos. Es tener la posibilidad de fijar en nuestra mente una idea sin permitir la entrada en nuestro cerebro de otra distinta. De esa forma, el dolor y el miedo quedan mitigados.

Si aprendemos a concentrarnos, habremos dado un gran paso en nuestra corrección. Somos tremendamente distraídos. Nos resulta muy complicado mantener la atención en una sola cosa, aun por breves momentos. Y lo que es peor aún, nos dejamos invadir por ideas parásitas: "pensarán que soy tonto, como voy a tener una relación normal con la gente si tartamudeo, no tendré amigos ni me tomarán nunca en serio, etc."

1. La lectura

El uso de la lectura me resultó de mucha utilidad. Recuerdo que al principio de ponerlo en práctica, no podía leer prácticamente ni una sola línea sin distraerme.

Comienza fijando la atención durante la lectura de una línea. Si no se ha logrado mantener la atención ni siquiera para ese pequeño tiempo, puede reducirse a la mitad. Y cada día se va aumentando de una a varias líneas hasta poder leer una página entera sin distraerse. En el descanso, que ha de durar algunos segundos, se relajan los músculos y te permites sentir tu cuerpo. Tras ese breve espacio de tiempo,

regreso a la lectura con especial atención a entender y sentir lo que estás haciendo.

2. Grabaciones

Aprovecha los momentos de liberación para anotar esas ideas que te impulsan a sentir como te sientes. Cuando tengas más o menos unas 4 o 5 páginas escritas con tus emociones y pensamientos positivos, léelos y grábalos con el móvil o con una grabadora. Ponte la grabación cada noche cuando ya estés a oscuras y metido/a en la cama listo para dormir. Esas ideas, tan válidas y ciertas como las que te pueden generar dolor o sufrimiento, se introducirán en tu subconsciente. Con este ejercicio realizado durante 10 semanas, no sólo empezarás a adoptar una nueva filosofía vital, sino que conseguirás dormir más plácidamente, tu sueño será mucho más reparador y por la mañana no tendrás sensación de agotamiento.

Aplica las técnicas descritas anteriormente de forma natural y, sobre todo, divirtiéndote. Experimentarás sensaciones nuevas, que se fijarán en tu memoria implícita, y con el tiempo, actuarás de esa nueva forma. No tengas ninguna duda. Esto no es sugestión, es ciencia. No es magia, es así como funciona nuestro cerebro.

No debes tardar ni un solo día en sentir esa sensación de liberación, pero sólo si lo trabajas continuamente durante unos meses, llegarás a sentir de esa nueva forma permanentemente. Imagínate sentirte como te sientes ahora, pero en presencia de gente. Ante cualquier situación. La hostia, ¿verdad? Permítete a ti mismo reírte, porque lo vas a conseguir.

Llegarás a tener tanta ilusión por vivir y por hacer cosas nuevas, que lo último que harás es leer para superar la tartamudez. Menudo aburrimiento. Ya no querrás superarla. La querrás, y poco a poco desaparecerá en un 99 %. ¿Y lo que te quedé de ella? No te querrás desprender porque la amarás.

Tendrás recaídas. Seguro. Segurísimo. Dudarás del método en alguna fase. Tenderás a volver a pensar de esa forma tan dañina que te

hizo sentir mal, muy mal. Pero si no desistes, y sigues trabajando esos espacios de liberación personal, tendrás tu recompensa. No vayas pensando en frases del librito mientras realices cualquier gestión, eso no te servirá. Te podrán sacar de algún apuro, pero no te liberarán del miedo a tartamudear.

Pasos a seguir diariamente para superar el miedo a tartamudear:

1. Cambia tus absurdas e inútiles afirmaciones (autoafirmaciones).

Por ejemplo:

- Si tartamudeo se van a reír de mí.
- No me voy a poder expresar fluidamente.
- Me da mucho miedo quedarme bloqueado/a en mitad de una conversación.
- No me respetarán y me sentiré desplazado.
- Mi vida con este problema no tiene sentido.
- Pensarán que soy tonto si tartamudeo.
- No seré lo competente que requiere la situación.

Hay infinito número quejas. Tantas como ideas. Cada uno tendrá las suyas particulares. Pero si te sientes, en cierta manera, discapacitado, es porque seguramente estés exagerando las posibles consecuencias que puedan derivarse de esas afirmaciones.

2. Cambia esas afirmaciones por otras más racionales.

- Puedo bloquearme, pero seguro que acabo logrando expresar lo que quiero.
- Me gustaría hablar fluido, pero no lo necesito para ser feliz.
- Puedo tartamudear y hasta reírme de alguna palabra que se me ha complicado.
-

Es lógico. ¿No hay fluidos infelices? Pues claro. Ellos tendrán otros motivos para quejarse, y si no, los encontrarán en algún momento de su vida.

Sólo necesitamos comer y beber, como predica Maslow en su pirámide de necesidades. La primera y, esencial, es cubrir las necesidades fisiológicas. No conviertas un deseo en una necesidad. Para entender más claramente estos puntos he decidido ilustrarlos con un caso real. (Terapeuta: S. Alario Bataller, 1989, (Adaptación: J. Ruiz, 1992)

HISTORIA CLÍNICA:

1. Datos de identificación personal:

- Hombre de 35 años, soltero y catedrático de instituto en Valencia.
- Pide la consulta aconsejado por un amigo que había estado en tratamiento por este terapeuta.

2. Motivos de consulta:

Depresión y fuertes dolores de cabeza.

3. Sintomatología:

- *Cognitiva:*
 - _ *Preocupación, miedo y temor a que le pase algo calamitoso a él o a su madre.*
- *Afectiva:*
 - _ *Ansiedad constante.*
 - _ *Periodos de tristeza esporádica.*
 - _ *Irritabilidad ocasional.*
- *Fisiológica:*
 - _ *Tensión motora (temblor, dolores musculares, fatigabilidad, inquietud, intranquilidad)*
 - _ *Hiperactividad vegetativa (sudoración, palpitaciones, taquicardia, manos sudorosas, gastralgias...)*
 - _ *Insomnio de conciliación.*
 - _ *Aumento de peso (8 Kg. en 15 meses)*
- *Motivacional:*
 - _ *Impaciencia.*

- *Conductual:*
_ *Mantiene pocas relaciones sociales.*

4. *Historia del problema y tratamientos anteriores:*

- *Ha recibido varios tratamientos: uno con un psicólogo (de orientación psico-dinámica), otros tres más, con tres psiquiatras (también de orientación psico-dinámica), además de uno último con un neuropsiquiatra; que para él no le han ayudado a superar sus problemas.*

5. *Historia personal y familiar:*

- *Desde pequeño tenía miedo a ser lesionado, herido, agredido, a la muerte; en general a todo aquello que implicase algo trágico o violento. Relaciona el inicio de estos temores con la muerte de una niña de su vecindario. También añade, a los 7 años, se asustó mucho al presenciar una pelea entre dos personas adultas. Desde entonces recuerda que le perturban los gritos y las peleas.*
- *Su padre era un hombre vozarrón, fuerte, muy enérgico y dominante. Gritaba por nada y, ante su presencia, el paciente se veía angustiado. Su madre era como una sombra; sumisa, nunca decía nada. Su padre criticaba constantemente el aire tímido y retraído del paciente, y ninguna cosa que hacía este era de su agrado. "Nunca me puso la mano encima, pero fue la persona más cruel del mundo para mí". "No le gustaba como corría, como jugaba al fútbol y, más tarde le disgustaba los libros que leía e incluso la carrera que escogí". Su padre murió de accidente de circulación, cuando el paciente estaba en segundo de carrera, lo que supuso para él una "gran liberación". Recuerda gran parte de su vida como una tragedia, un encontrarse continuamente, ansioso, irritable y deprimido.*
- *Académicamente fue siempre brillante, aunque socialmente inhibido. Un profesor que para el paciente, se parecía en su carácter al padre, le acusaba angustia, aquel.*
- *La vida sexual del paciente había sido siempre escasa, sin mostrar mucho interés por este tema.*
- *Actualmente el paciente vive con su madre y sus relaciones sociales se remiten a las académicas.*

6. Diagnóstico:

Trastorno por ansiedad generalizado.

El análisis funcional-cognitivo que yo haría de este caso sería más o menos el siguiente:

Se detecta que la ansiedad del paciente se relaciona con tres tipos de situaciones:

- 1.- Crítica y rechazo (devaluación personal).
- 2.- Peleas y agresión física.
- 3.- Autoafirmación o asertividad personal (manifestaciones de opiniones y deseos personales ante otros).

Conjuntamente y relacionados con estas situaciones se detectan pensamientos automáticos relacionados con la anticipación de desgracias y catástrofes que el paciente cree firmemente que pueden ocurrir:

- 1.- "Me voy a morir un día de estos".
- 2.- "Voy a estallar".

Debido a la falta de control de estas situaciones, el paciente piensa:

1. "Esto es horrible nunca me lo quitaré de encima".

La estrategia de trabajo continuado con este paciente, desde mi punto de vista, y siguiendo el modelo de la psicología cognitiva, sería:

- Entrenamiento en relajación y desensibilización sistemática a la crítica y rechazo, a las peleas y agresión física, y, por último, a la asertividad personal.
- La comprobación in situ de predicciones catastrofistas, mediante el uso de técnicas cognitivas. Por ejemplo: el paciente anticipaba que si recibía una crítica de un compañero podrían ocurrir desgracias ("voy a estallar", "no lo soportaré", etc.); él mismo debería exponerse a esas situaciones potenciales y comprobar la no evidencia para sus predicciones.

Es muy importante tener clara una cosa; nadie está a salvo de sufrir un episodio de obsesión, ansiedad, tristeza profunda o depresión. No nos debemos sentir únicos o inferiores a nadie. Tan solo pedir ayuda y

buscar soluciones a tu problema. **iNo es nada deshonroso!** Afortunadamente, la mayoría de la gente no sufre hasta el límite de traspasar el umbral de lo que se considera normal.

Sufrir por la muerte de un pariente, es normal. Es humano. Lo que no sería normal es después de tres años seguir encerrado en casa pensando en él a todas horas. Eso sería patológico.

Quien estés o lo que hagas. Es una opción de vida. ¡Puedes elegir serlo, o no! Quítate de una vez por todas esas ideas que te hacen daño innecesariamente.

Recuerdo cuando era pequeño, ir a un pueblecito llamado Rabós con mis padres y unos amigos casi todos los domingos. Cuando acabábamos de comer siempre me iba con mi hermano y un amigo a pasear por los campos de alrededor. Un día me fijé en un pastor que paseaba a sus ovejas, y me pregunté: ¿Podrá ser realmente feliz ese hombre todo el día con sus ovejas y... sólo con ellas? Hoy tengo una respuesta clara y contundente a esa pregunta. Sí, y mucho más que mucha gente socializada hasta la médula. Y es que, prácticamente, no necesitamos NADA para ser felices y estar bien.

Si quieres hacer exposiciones en clase, hazlas. Pero por ti, como un juego, como un reto divertido y con el afán de superarte. No porque lo necesites para ser feliz. Si no te ves preparado, no la hagas y punto. Tu éxito personal y profesional no dependerá de esas exposiciones ni de nada que no desees hacer.

El día en que te sentirás recuperado de la tartamudez será cuando te digas a ti mismo: "hablo y tartamudeo porque es mi forma de expresarme **iNO QUIERO OTRA!**"

No necesitas más...

He conocido tartamudos que leen todos los días en voz alta para ganar control propioceptivo. Tartamudos que permanecen en silencio durante quince días porque existe una terapia que dice que es lo que hay que hacer para conseguir la fluidez. Tartamudos que ordenan las ideas con la precisión de un reloj suizo antes de hablar. Tartamudos, que tratando de poner en práctica las técnicas del logopeda, hablan como un robot. Tartamudos que respiran de manera consciente antes de hablar. Tartamudos que hablan con aparatos metronómicos adosados a las orejas para hablar rítmicamente. Nada de eso tiene que ver con la felicidad. Nada de eso tiene que ver con la superación personal. Nada de

eso es vivir, ni tiene nada que ver con lo que la vida debe significar. Es una meta mal escogida. No vale la pena. Aprendamos de la gente que ya ha pasado por eso precisamente, para no volver a repetir los mismos errores y caer en el mismo sufrimiento.

Si hablar no te sale del todo bien por ahora y sigues sufriendo; canta, baila, sonríe, lee, escribe, escucha música, pinta, etc. Son infinitas las posibilidades de encontrar la paz. No te obsesiones. Y si no, escucha muy atentamente. Se aprende muchísimo y se puede llegar a disfrutar casi más que hablando. Eso sí, elige bien a quien escuchar.

Transforma al tartamudo en una persona débil, que obra con inseguridad, nerviosismo y timidez, características que han constituido el estereotipo de la comunidad tartamuda desde el principio de los tiempos. Acatar ciegamente las prescripciones clínicas y ejercitar la gimnasia logopédica debilita lenta pero inexorablemente al tartamudo porque apenas produce resultados satisfactorios.

Chicas que no confiesan su verdadera profesión porque temen la reacción de la gente y se protegen de un posible dolor. Chicas que se avergüenzan de mostrarse desnudas ante un hombre por tener, lo que ellas consideran, defectos insalvables. Mujeres que no se quitan los tacones por considerar que su altura no es socialmente aceptable. Mujeres que inundan de excusas a sus acólitos con tal de no mostrar su cuerpo en la playa.

La lista es infinita. ¿Qué hacen mal todas estas personas? Nada. Solo sufrir de una manera desproporcionada y exagerada por pensar en las consecuencias de sus posibles actos. Y sólo sufren ellas, no los de su alrededor.

Deja de actuar para los demás y céntrate en ti. Deja de pensar en la tartamudez y en sus consecuencias imaginarias. Es mucho más placentero tartamudear visiblemente que hacer esfuerzos terribles por no hacerlo.

¿Qué sufren los demás por verte tartamudear? Perfecto. Ya has dado un salto cualitativo de enorme importancia. Ahora son ellos los que acostumbrarán rápidamente.

¿Está escrito en algún sitio que no puedas pedir una pizza tartamudeando? ¿O pedir hora en la peluquería? ¿O cenar con un chico/a? ¿Crees que a la persona que tienes delante le importará más tu dificultad para hablar, que sus propios problemas? Sal y cómete el

mundo. Pero ¡Siendo tú! ¡Siéntete cómodo como un león panza arriba tartamudeando! No dejes de intentarlo. Cuando lo hayas conseguido, porque lo conseguirás: ¡asunto solucionado!

Bibliografía

Lorente, C. (2007). Antropología de la tartamudez, etnografía y propuestas. Barcelona: Bellaterra.

Nosotros los Tartamudos. Página web de la Asociación Iberoamericana de la Tartamudez. www.ttmib.org

Rodríguez, P. (2005). Hablan los tartamudos. Caracas: Ediciones de la Universidad Central de Venezuela

Van Riper, Ch. (1982). The nature of stuttering, Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-hall.