

# Deja de sufrir por la tartamudez

Dr. José Antonio García Higuera  
Psicólogo Especialista en Psicología  
Clínica  
Psicoterapeuta

## Mi presentación

- Tratando el sufrimiento en el tartamudeo desde 1980.
  - Siguiendo el modelo de Van Riper
- En 2001 empiezo a emplear la terapia de aceptación y compromiso
  - En 2003 Terapia psicológica en el tartamudeo, Editorial Ariel.
  - En 2007 "Curso Terapéutico de Aceptación I y II" con gran cantidad de ejercicios dirigidos a todo el mundo.
- He recogido los ejercicios que hago en mi consulta en un nuevo libro

**Deja de sufrir por la tartamudez**
- En esta presentación vamos a ver como se estructura y en qué se basa el libro

## De que sufrimiento hablamos

- El esfuerzo para hablar, la frustración de encontrar bloqueos y las emociones asociadas
  - Frustración, impotencia, rabia, pérdida de control
- La amenaza constante de que surja el bloqueo
  - Solo pensando en si tuvieras que hablar
  - Emociones asociadas: ansiedad, miedo, etc.
- El castigo y rechazo social
  - Si se interioriza el rechazo: sentimiento de ser inferior
- Dejar de hacer lo que deseas para no tartamudear
- La incapacidad de comunicar
- El tartamudeo en el centro de la vida
  - Impide vivirla plenamente

## Qué NO es el tartamudeo

- No es un problema de articulación
  - La palabra tartamudeada la puedes decir fluidamente en otro momento
  - Cuando estás bloqueado en una palabra, puedes pronunciar muchas otras
- No es un síntoma de un trastorno mental

## El **sufrimiento** en el tartamudeo está producido por procesos psicológicos normales

Ante un estímulo aversivo

## Nuestra reacción a un estímulo aversivo



## El bloqueo como estímulo aversivo

- Un estímulo aversivo es cualquier cosa que nos amenaza
- El bloqueo al hablar es un estímulo aversivo

## Reacciones al estímulo aversivo

1. Produce una emoción para evitarlo o eliminarlo.
2. Pensar en ese estímulo produce una reacción similar a la del estímulo real.
3. Infiere en nuestra evaluación: Lo más importante en la vida es eliminar la exposición al estímulo.
4. Restringe nuestra atención, que se centra en su posible aparición, incluso si no está.
5. Si el estímulo se genera dentro de nosotros, tendemos a considerarlo como algo que nos ocurre, como si viniese de fuera y sobre lo que no tenemos control.
6. **Suprime todas las respuestas que no van dirigidas a evitar o huir del estímulo.**



## Escalada del sufrimiento 1 La emoción

- El estímulo aversivo: Produce una emoción para evitarlo o eliminarlo.
- El bloqueo produce una fuerte emoción desagradable para evitarlo o eliminarlo: sufres.



## El pensamiento: fuente de sufrimiento



Si miras fijamente la figura, puedes llegar a salivar como si el empezases a comer el limón

Si piensas en el bloqueo y lo que supone, lo sentirás como si empezases a tenerlo

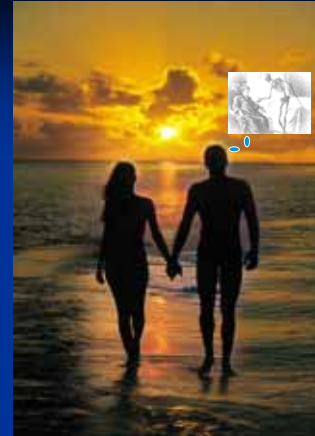
## Nuestros pensamientos nos causan sufrimiento

Nuestra mente puede crear monstruos

## Que nos producen sufrimiento



Y los evitamos



En las condiciones más idílicas que nos podamos imaginar

## Escalada del sufrimiento 2 el pensamiento

- Pensar en el estímulo aversivo produce una reacción similar a la del estímulo real.
- Cada vez que piensas en que se puede producir el bloqueo se presenta la emoción que te prepara para luchar contra él. En consecuencia:
  - En cuanto piensas en hablar, sientes la amenaza del bloqueo y la emoción asociada: sufres.

## Nuestros deseos

## Escalada del sufrimiento 3 Los valores

- La evitación del estímulo aversivo influye en nuestros deseos. Ante su presencia, lo más importante en la vida es eliminar la exposición al estímulo.
  - Si nos persigue un oso, lo único importante es acabar con él.
- Como siempre tienes presente el bloqueo y crees que la solución para eliminarlo es conseguir la fluidez, esta se convierte en lo más importante en tu vida. Por tanto,
  - **Priorizas la fluidez frente a la comunicación**
  - Como no la consigues sufres: el oso te come.



Ante una serpiente venenosa dejaremos de ver nuestros amigos y nuestros tesoros más preciados.

Ante el bloqueo te ocurrirá igual

## La atención

### Escalada del sufrimiento 5 La atención

- El estímulo aversivo restringe nuestra atención, que se centra en la lucha contra él o su evitación.
- Incluso, evitas pensar en el bloqueo, aunque la lucha contra él atrae toda tu atención
  - Ni siquiera te das cuenta de qué haces cuando te bloqueas

## Nuestra imagen social: quienes somos

Fuente de sufrimiento



Los intentos de disimular o esconder quienes somos están destinados al fracaso y nos hacen sufrir

### La escalada del sufrimiento 6

- El bloqueo y sus consecuencias son el centro de tu vida.
- El bloqueo te define como persona: eres tartamudo y por tanto piensas que eres:
  - Débil, tonto, despreciable, das pena, eres rechazable, etc.
  - Es injusto; pero hasta cierto punto lo crees fundamentado: sabes que no puedes hablar fluido como hace hasta un niño de 3 años.
  - Has de compensar la deficiencia
    - Luchando a ultranza para conseguir la fluidez o
    - Mostrando que eres perfecto: haciendo "mucho ya"

## Conclusión

Procesos psicológicos normales producen la mayor parte del sufrimiento asociado al tartamudeo

## ¿Es la fluidez la única forma de acabar con el sufrimiento asociado al tartamudeo?



Sigues adelante, aunque por ahí no hay salida

### Aceptación:

- Dejar de luchar por conseguir la fluidez
  - Aceptando las emociones de dejarlo y las posibles consecuencias
- Luchar por lo que deseas:

#### Comunicar

¿Puedo comunicar sin ser fluido?

### La lucha por la fluidez

- Van Riper: la lucha por la fluidez es el 90% del tartamudeo
- Es un esfuerzo titánico y constante
- En cualquier momento el bloqueo asalta
- No puedes bajar la guardia
- Estás intentando controlar consciente y voluntariamente funciones automáticas:
  - Elegir la palabra y pronunciarla
  - Estás destinado al fracaso

### La lucha por los valores

- Tener claro de lo que queremos en la vida
    - Consecuencias deseadas a largo plazo
  - Despierta tus **deseos** concretos en el momento concreto.
- Concreta lo que quieres en la situación**
- Lucha por ello: te sientas como te sientas, piensen lo que piensen los demás

### Sentir que te vas a bloquear

- Ocurre al pensar conscientemente o inconscientemente que te vas a bloquear
- Sientes todas las horas del día la sensación que indica el nivel de bloqueo que vas a sufrir
- La sensación provoca reacciones automáticas de lucha contra el bloqueo que realmente lo precipitan

## Algunos componentes de la lucha por la fluidez

- Evitas hablar
- La prisa: Acabas rápido, corres para no aburrir → Bloqueo
- La fuerza. Maniobra del Valsalva (tremenda potencia que cierra la glotis) → Bloqueo
- Adelantas las palabras en lugar de ideas, lo que te lleva a reaccionar con antelación a las palabras temidas → Bloqueo
- Se activan con solo pensar en hablar

## Aceptación del bloqueo

### Base de los ejercicios:

### Lo que no sirve se deja de hacer

- Identificación. Objetivos:
  - Vivir el presente
  - Ser capaces de hacer el pseudo-tartamudeo
- Desensibilización. Objetivo:
  - Sentir el impulso de eliminar el sentimiento y no seguirlo

## Vivir el presente

- La conciencia del habla
  - Se trata de darse cuenta de lo que se hace para dejar de hacerlo. Incluso en el bloqueo.
- La cancelación
  - Darse cuenta del bloqueo y no seguir el impulso de continuar como si nada hubiera pasado.

## El YO tartamudo

- Situándonos como observadores
- Sentir que somos algo más que tartamudos, calvos, míopes, etc.
- Aceptar que los demás te vean como tartamudo
  - Y las consecuencias que ello puede suponer
- Sin dejar de luchar por nuestros deseos
  - Comunicar para obtener lo que se quiere
  - Sin hacer nada para evitar el bloqueo
- **Ejercicios de exposición en la imaginación a las personas y situaciones temidas**

## Un ejercicio muy potente La exposición en la imaginación

Entrenamiento en el "gimnasio"

## Exposición en la imaginación a las situaciones temidas

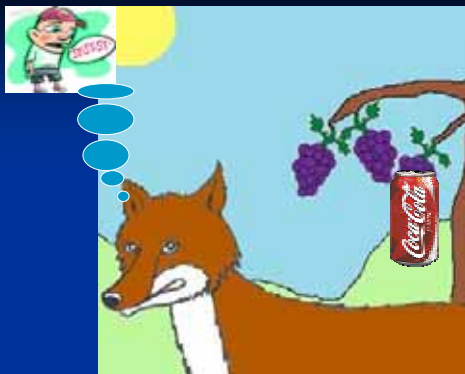
1. Con la idea clara de la situación y lo que deseas conseguir en ella
2. Sintiéndote como te sientes aquí y ahora
3. Decide lo mejor para ti: acudir, y decir lo que deseas sin centrarte en evitar el bloqueo
4. Vas a decir lo que quieres decir con las palabras que surjan
5. Para tener la oportunidad de conseguir lo que deseas  
**Repite los 5 pasos hasta que la sensación que provoca el deseo predomine sobre el miedo a tartamudear**

## Efectos de la exposición en la imaginación

- Fortalece el compromiso con el deseo
- Prepara para no tener que pensar qué hacer en la situación
- La repetición:
  - Automatiza el compromiso
  - Automatiza el pensamiento de lo que hay que hacer en la situación
  - Disminuye el miedo que causa pensar en la situación



Me apetece una coca cola



Pero no quiero tartamudear

## Alternativas

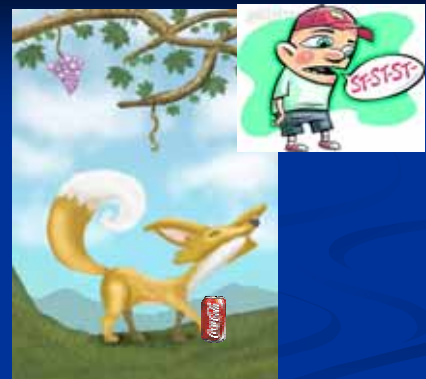
Tú decides

Alternativa I: engañar a la frustración



En realidad, me da igual una fanta (que puede pronunciar)

Alternativa II: tartamudear

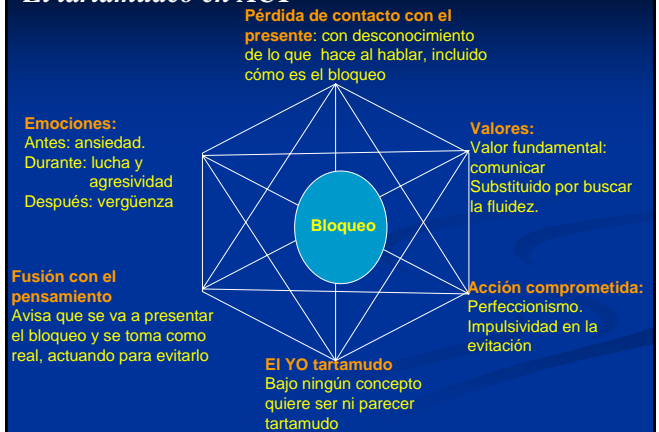


He tartamudeado y he conseguido lo que quería

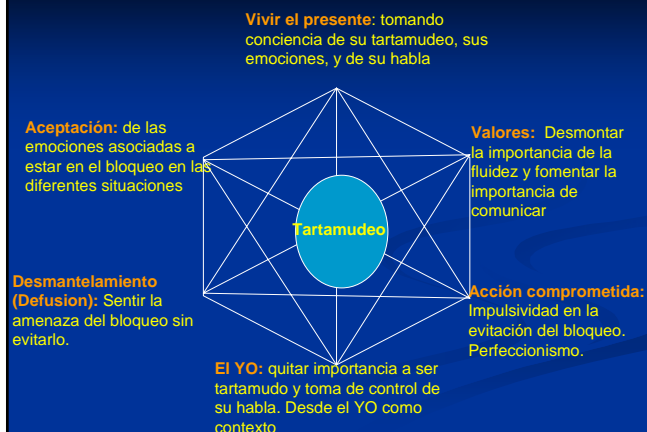
# Si has decidido la alternativa I

Estás incrementando tu sufrimiento por no tartamudear

## El tartamudeo en ACT



## Tratamiento del tartamudeo en ACT



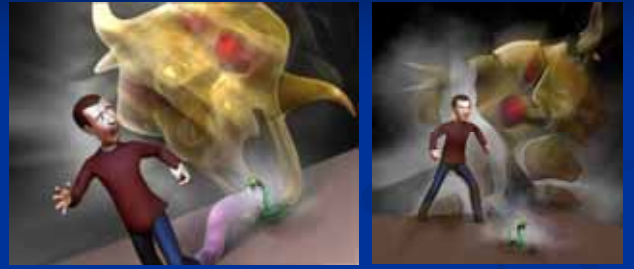
## Enfrentamiento a las situaciones temidas

- El entrenamiento que propone el libro para enfrentar situaciones problemáticas
  - El teléfono
  - Entrevistas de trabajo
  - Leer en público
  - Presentaciones de trabajo
  - Personas atractivas del sexo opuesto
- Te va a permitir enfrentarlas con más facilidad

# ¡DECÍDETE!







### ¿Es fácil ver las cosas de otra forma?



- Vemos lo que tenemos programado ver
- Si estás viendo a la Mona Lisa, da la vuelta a la página