

**SILVIA FRIEDMAN**

---

**CARTAS CON UN PACIENTE (CO-AUTOR)**

**Un proceso de terapia para la tartamudez**

## INDICE

<b>Prólogo.....</b>	<b>5</b>
<b>Presentación.....</b>	<b>11</b>
<b>Primera Parte</b>	
Primera Carta: el contacto.....	<b>19</b>
Carta de San Pablo, 10 de julio de 1985.....	<b>20</b>
Carta de Curitiba, 12 de julio de 1985.....	<b>28</b>
Carta de San Pablo, 12 de agosto de 1985.....	<b>30</b>
Carta de Curitiba, 8 de septiembre de 1985.....	<b>41</b>
Carta de San Pablo, 11 octubre de 1985.....	<b>44</b>
Carta de Curitiba, 29 de octubre de 1985.....	<b>53</b>
Carta de San Pablo, 18 de diciembre de 1985.....	<b>56</b>
Carta de Curitiba, 10 de febrero de 1986.....	<b>62</b>
Carta de San Pablo, 07 de marzo de 1986.....	<b>67</b>
Carta de Curitiba, 22 de abril de 1986.....	<b>79</b>
Carta de San Pablo, 08 de mayo de 1986.....	<b>82</b>
Carta de Curitiba, 30 de julio de 1986.....	<b>88</b>
Carta de San Pablo, 16 de octubre de 1986.....	<b>92</b>
<b>Segunda Parte</b>	
Carta de San Pablo, 01 de marzo de 1989.....	<b>107</b>
Carta de Curitiba, 06 de marzo de 1989.....	<b>108</b>
Carta de San Pablo, 09 de marzo de 1989.....	<b>111</b>
Carta de Curitiba, 22 de marzo de 1989.....	<b>115</b>
Carta de San Pablo, 19 de abril de 1989.....	<b>118</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>120</b>

## PRÓLOGO

Conocí a **Silvia Friedman** en un congreso Interamericano en la Habana. Un grupo de especialistas en el tratamiento de la **tartamudez** entre los que me encontraba estaban disertando sobre diversos aspectos de la adquisición y constitución del problema, sobre su evaluación y su tratamiento. Las sesiones en los congresos rápidamente se suelen transformar en aburridas ya que lo que los ponentes describen suelen ser cuestiones muy especializadas y, habitualmente, para personas que ya conocen sus trabajos. Debía de haber en la concurrida sala un buen número de estudiantes y de especialistas en otras materias muy poco interesados en nuestras disquisiciones por que, en el momento en el que empezó a hablar **Silvia Friedman** había, un importante flujo de personas que se levantaban y comenzaban a abandonar la sala.

Lo cierto es que al comenzar a hablar de lo que entendía que era la tartamudez y de cómo trataba sus casos, con una voz suave y clara (con acento brasileño, pero pronunciando con absoluta corrección) encandiló al público, a los demás ponentes y por supuesto al autor de estas palabras.

He de reconocer (y ello no habla a favor de mi modestia) que me sorprendió que una colega brasileña hubiera llegado a conclusiones similares a las mías en lo referente a los que significa **ser tartamudo**. No es habitual, y de facto muy pocos autores ponen el énfasis en este hecho, que se considere que el tartamudeo es el **conjunto de soluciones** que llevan a cabo os sujetos tartamudos para no tartamudear, o como dice **Friedman**, para esconder su tartamudez o para disimularla.

Pero lo fundamental de las tesis de la autora de este libro, no se refiere a la definición de la **tartamudez**, ni lo que significa **ser tartamudo**, cuestiones conceptuales a las que el autor de estas líneas concede la máxima importancia, si es que verdaderamente se quiere empezar a estudiar y a conocer *como y por qué una persona tartamudea y como podemos ayudarla a modificar dicho comportamiento*. Tampoco es el objetivo primordial de sus tesis establecer las diferencias que pudiera haber entre tartamudear, cometer *errores de dicción* en mayor o menor número y *ser tartamudo*, cuestión ésta muy relevante para la evaluación del caso, y en especial, para definir el campo de estudio que nos ocupa. La autora entiende que es imprescindible definir los mencionados términos de una forma no cuantitativa y unidimensional, y así lo hace, para entrar después en el verdadero meollo de la cuestión: su referencia a las causas, al origen de la tartamudez.

El modelo teórico que enmarca su trabajo se describe en el prólogo de este libro, sin embargo me gustaría hacer un breve comentario desde mi perspectiva de psicólogo occidental, cuyos planteamientos en la **Psicología Clínica** han estado determinados por las posiciones (modelos) de la **Modificación de Conducta** en cada momento.

En primer lugar la autora dedicada en aquella alocución (y en posteriores trabajos) unas frases a la Psicología Marxista, intentando explicar desde esta perspectiva, la evolución de la **conciencia** individual y social en cada persona y su importancia en la explicación del comportamiento. Después hablaba del entorno social como determinante de

la tartamudez. Los aspectos genéticos o de predisposición biológica eran relegados a un segundo plano. La incorporación a la conciencia del niño de emociones negativas fruto de la interacción con su medio, con su familia, la escuela, etc. eran determinantes para provocar las dificultades del habla, de la dicción. En este punto “la autora” coincidía con las posiciones de todos los especialistas mas ambientalistas, uno de los primeros y más ardientes defensores es **Wendell Johnson**. El momento crítico en la tartamudez es el periodo en el que el niño aprende a hablar.

Un segundo proceso en la constitución de la **tartamudez** sería la consideración por parte del grupo social de referencia, del entorno e el que el niño esta inmerso de que: a) El niño tiene problemas (tartamudez) propios, de los que el único responsable es el **azar**. b) Los problemas que manifiesta no son fruto de la **interacción** con el medio físico o social, sino inherentes a su persona. c) El grupo social (familia, escuela) no tiene más deberes para con el niño que compadecerlo, o en su caso introducirlo en sistemas sanitarios-asistenciales, para que sea convenientemente diagnosticado (etiquetado) y reconducido al habla normal. d) Es uno de los deberes importantes del entorno social (padres y profesores) **motivar e inducir** al niño a cambiar su comportamiento, señalándole con claridad: en que consisten sus errores y cual es la conducta correcta a alcanzar; animándole y facilitando el cambio; pidiéndole un **esfuerzo adicional** a un niño que, al entender de la autora, habla normalmente, como todos los niños cuando están afectados por emociones negativas (miedo) provocadas por su medio.

Un tercer proceso, la toma de conciencia por parte del niño de que él es **raro** se produce de forma paralela en el mismo periodo que el anterior, configurándose cada vez en mayor medida la tartamudez. En este caso hace referencia a la toma de consciencia de que él mismo tiene problemas. No se trata de problemas que vienen de afuera, son problemas que tiene **él-mismo**. Problemas de dicción que tiene que afrontar y resolver por el bien de todos. Tiene que esforzarse e intentar hablar correctamente. Finalmente la desesperación se instaura en el muchacho cuando comprueba que cuanto más lo intenta menos logra alcanzar sus objetivos, sin percibir que son sus **intentos de solución** los que le alejan de sus propias metas. En este punto las posturas de los autores occidentales más cercanas, son las propuestas en primer lugar por **Bloodstein** y después por una serie de autores de forma cada vez más explícita. Este hecho constituye lo que Friedman llama la paradoja del sujeto tartamudo: *“tartamudea cuando intenta no tartamudear, de tal manera que si no lo intentara **solucionarlo** no tartamudearía”*.

En mis sucesivos contactos con Friedman tuve mas ocasiones de sorprenderme con sus iniciativas y con su forma de encarar el tratamiento de la tartamudez, que desde una cultura distinta y desde planteamientos psicológicos (teóricos y metodológicos) incompatibles, se parecen en sus conclusiones a los modelos desarrollados por el grupo de investigación en el que estoy integrado, cuyos trabajos clínicos se están llevando a cabo en **CINTECO** (*Centro de Investigación y Terapia de Conducta*).

En uno de esos encuentros en **Buenos Aires** me contó como había desarrollado una terapia de la tartamudez con éxito, mediante una serie de cartas, a través de la correspondencia mantenida con un muchacho tartamudo. Me explicó como desde su perspectiva era razonable afrontar un tratamiento en estas condiciones a pesar del riesgo

que supone llevar a cabo una intervención mediada exclusivamente por el lenguaje escrito, dada la cantidad de variables del tratamiento que no se podían controlar. Y además de eso se planteó, desde la primera carta, publicar con total sinceridad las cartas intercambiadas con su paciente, como puede comprobarse en el texto.

Desde su perspectiva era posible intentar una terapia de la tartamudez mediante cartas, porque no considera como procesos importantes en el tratamiento otros procedimientos de aprendizaje como los *Condicionamientos o el Aprendizaje Observacional*. Considera que a través del lenguaje, de *Aprendizajes Instruccionales* puede facilitar que el sujeto tome conciencia de su **tartamudez** y de las cogniciones (pensamientos, ideas, etc.) que constituyen la propia tartamudez y que permiten que se mantenga.

Mantuvimos una larga discusión sobre la utilidad de tal tratamiento y, sobre todo del valor que para otras personas que tartamudean pudiera tener el mismo. Ahora, después de haber releído y estudiado en profundidad el libro que tenemos entre manos, entiendo que puede abrir un camino de esperanza para muchas personas que tartamudean, con independencia del efecto que el libro pudiera ocasionar en su propia tartamudez. A pesar de que pudiera mantener discrepancias con la autora en algunos de sus planteamientos he de reconocer el valor incuestionable que el libro posee como documento de estudio. Este trabajo y su publicación es un canto a los *Procesos de Aprendizaje Instruccionales* y a su potencial en el cambio del comportamiento en un sentido general.

La importancia que para los terapeutas del lenguaje pudiera tener el libro es otra cuestión a discutir y, de partida, habría que tener en cuenta los siguientes hechos: 1º el éxito del tratamiento, tal como se puede constatar en las cartas del paciente. 2º con independencia de los modelos teóricos que sustentemos, la información, los textos de las cartas del terapeuta, son los reactivos que activaron el proceso terapéutico, al menos en este paciente. 3º no cabe duda de que el libro es una buena forma de explicar lo que la autora entiende que es el problema de la tartamudez y su tratamiento.

Personalmente, creo que el intento de la autora es novedoso y atrevido, y por tanto aunque solamente sea por ello, entiendo que a cualquier *especialista* del lenguaje le merece la pena enfrentarse con el libro. Pero además de ello creo que el intento está coronado por el éxito, por cuanto nos brinda a los terapeutas un ejemplo único de como con la exclusiva actuación de las **cartas que aparecen en el texto** se reduce hasta eliminarse la tartamudez.

A los terapeutas del lenguaje avezados en el tratamiento de la tartamudez, que sabemos las dificultades que entraña una terapia de este tipo, en la que la dificultad no radica en conseguir que una persona tartamuda hable, con un patrón de habla prosódico, sin errores de dicción en la situación clínica, sino que la dificultad estriba en facilitar al sujeto la generalización del habla en diversas situaciones y en mantener el autocontrol de las conductas que implican un **patrón de habla no tartamudo**, nos sería muy útil una grabación de la voz del paciente en distintas situaciones en las fases de pretratamiento, tratamiento y postratamiento, porque ello nos situaría en la verdadera situación del problema y nos ayudaría a entender mejor la terapia utilizada por la autora. No obstante tenemos que reconocer que la aproximación llevada a cabo por **Silvia Friedman** para

mostrarnos de manera sucinta y clara el tratamiento de la tartamudez es muy pedagógica y yo quiero agradecerlo desde éstas páginas, en nombre de todos los terapeutas del lenguaje de habla hispana.

*José Santacreu Mas*  
*Madrid, 5 de abril de 1990*

## PRESENTACIÓN

Cuando recibí la primera de las cartas que componen esta publicación, me encontré con dos interesantes posibilidades que decidí aprovechar.

La primera se refiere a la posibilidad de objetivar en mayor medida las características de la relación terapéutica que establezco con mis pacientes, por la oportunidad de desarrollar el trabajo por escrito, captando de esa forma la dinámica de nuestras conciencias y los cambios que en ellas se pudieran evidenciar.

La segunda, resultante de la primera, implica la posibilidad de que otras personas tengan acceso a este trabajo, lo que a su vez también encierra un doble sentido. Por un lado, me permitirá recibir consideraciones críticas de otros terapeutas que podrían serme útiles para la evolución de mi trabajo y por otro, podría ayudar a otros individuos a quienes no les guste su patrón de habla, por medio del proceso terapéutico aquí formalizado.

La motivación subyacente a este deseo de objetivación, que permite auto-análisis crítico se debe al hecho de que en la época en que recibí la primera carta había acabado de concluir mi disertación de maestría donde se analiza el proceso de génesis de la tartamudez y se presenta una sucinta propuesta terapéutica que inmediatamente pasó a ser mi nuevo objetivo de investigación, que sigo desarrollando para presentarlo en mi futura Tesis Doctoral.

Al respecto de las nueve cartas aquí presentadas cumple esclarecer que inicialmente cambiamos siete cartas, entre Julio de 1985 y Octubre de 1986, que se interrumpieron cuando yo contesté la séptima. En ellas podemos observar la manifestación de un cambio en el comportamiento en mi paciente con relación a su habla, a si mismo y a su manera de situarse ante la viva, lo que me parece, queda nítido en las declaraciones que hace en la séptima carta, donde muestra su conciencia acerca del tiempo, diciendo que descuidó vivir el presente, que ahora se siente diferente “viendo las cosas bajo una nueva visión y opinión”.

Después de dos años de silencio entre nosotros, vuelvo a escribirle para hablarle sobre la publicación de nuestra correspondencia. Eso suscita dos cartas más donde se puede apreciar que el cambio vislumbrado efectivamente se ha consolidado, poniéndose de manifiesto en la octava carta cuando declara que no existe ya “aquel estado de depresión al intentar expresar algo, creyendo que no conseguiría llegar hasta el fin” y cuenta como ha descubierto que la primera cosa que debería cambiar era la forma de mirar que mantenía con su interlocutor. Más explícito aún queda el cambio en la novena carta, cuando objetiva una representación de sí mismo como ex – tartamudo.

Sería necesario decir algunas palabras sobre los supuestos que subyacen a mi discurso terapéutico, que se fundamentan en la referida investigación acerca de la génesis de la tartamudez.

Esta investigación tenía por objeto buscar la relación entre desarrollo de la “conciencia” y la manifestación de la tartamudez, y se realizó por medio de un análisis gráfico del discurso de siete individuos que se consideraban tartamudos. Soy consciente de que la metodología de este análisis traspasa en ámbito de la presente publicación y por consiguiente renunciamos a una explicación más detallada.

Como resultado de este análisis se concluye que el individuo que se considera tartamudo abriga en su conciencia una auto imagen de mal hablante ( que se explicita en el

transcurrir de las cartas), fruto de relaciones de comunicación paradójicas, conforme la describen Watzlavic, Beavin y Jackson en *Pracmatics of Human Communication*.

Nuestra interacción terapéutica busca, de este modo, que el sujeto sea conciente de la **paradoja** que se encuentra subyacente al acto de tartamudear, alienada en la mente del que tartamudea. Esta paradoja consiste en que la persona tartamuda está tratando de inducir, un cambio en el comportamiento condicionado de hablar. Intenta **hablar bien** que es lo que caracteriza la tartamudez, el habla del sujeto tartamudo.

Tratamos, entonces, de los contenidos de la concepción que tiene el individuo acerca de su habla y de sí mismo, lo que implica necesariamente su concepción acerca del mundo, con vista a devolverle la posibilidad de hablar espontáneamente ( sin la intención de hablar bien).

Eso significa que si hablar bien es ( como todos saben), un acto espontáneo, no nos parece que exista posibilidad real de alcanzarlo por medio de los conocidos tratamientos específicos dirigidos ha resolver errores de dicción, por que esto sería seguir por la misma lógica que engendra el problema, y, cuando mucho, lograríamos ayudar al individuo a encontrar formas más sofisticadas de ocultar la tartamudez.

Para no caer en la paradoja de “terapéuticamente” ayudando a intentar **lo que es espontáneo**, (lo que sería una tarea sin sentido) nos parece que el camino es el de desarrollar maneras de provocar un cambio en las “concepciones” que alimentan los comportamientos del individuo, remodelándolas, reestructurándolas, lo que sí que nos parece conduce a la posibilidad de ser espontáneo, y por tanto, a la posibilidad de ser realmente fluido al hablar.

De una manera general se verá que mi intención, al comunicarme con mi paciente, es la de modificar el concepto de tartamudez relativo a una simple visión de defecto del habla en sí, para reestructurarla dentro de una visión en la que la tartamudez expresa algo emocional, que tiene su manifestación concreta en el nivel muscular, entendiendo que todo ello está obedeciendo a la dinámica de las relaciones de comunicación que se establecen entre los sujetos y, los valores y creencias que se trasmiten entre ellos, considerando, que otros terapeutas podrían y deberían encontrar maneras mejores de hacerlo.

Dos lingüistas Ana María M. Cintra y María Cecilia Pérez de S. y Silva de **Departamento de Lingüística** de la Universidad Pontificia Católica de Sao Paulo analizaron el texto de las cartas por encargo de la editora brasileña. Apoyada en su análisis quiero realizar los siguientes comentarios: El género epistolar guarda peculiaridades que aquí están acrecentadas por la situación de “terapia a distancia”. Así, las cartas de mis pacientes están marcadas tanto por la presencia de la oralidad, cuanto por el empleo de la norma cultural escrita. A parte de eso, en el original portugués se optó por mantener, en todas las circunstancias, la manera peculiar de expresarse de mi paciente, para no descaracterizar su lenguaje, tratando de mantener esta intención en la traducción al español.

Mi texto, a su vez, está marcado por expresiones típicas de la habla oral distendida, cuyo objetiva era crear una aproximación mayor entre mi paciente y yo, y por una constante redundancia que caracteriza el proceso terapéutico y da al texto su carácter didáctico peculiar.

Considerando además que el género epistolar lleva a un pronto establecimiento del principio de cooperación entre lector y texto, se optó por hacer muy pocas modificaciones en el mismo y se mantuvo, por ejemplo, todos los subrayados, sin preocupación por verificar la coherencia de su empleo, por juzgar que dependen de la necesidad personal de cada interlocutor durante el proceso terapéutico.



Falta ahora expresar aquí mi profundo agradecimiento a mi amigo y co – autor por la oportunidad de poder presentar estas cartas en forma de libro.

*Sao Paulo, Noviembre de 1989*  
*Silvia Friedman*

PRIMERA  
PARTE

*Primera carta*

**Primera carta: el contacto.**

Curitiba, 14 de Mayo de 1985.

Apreciada Cristina, (a)

Leyendo la **Folha deSao Paulo**, me llamó la atención tu curso de extensión cultural, en lo tocante a la génesis de la tartamudez, cuestión que me interesa mucho, pues sufro de ese mal desde hace muchos años y me gustaría que me diera alguna orientación en cuanto a un posible método, pues sé que no será una sola persona la que impartirá los cursos.

No tuve una infancia muy feliz. Mi padre fue alcohólico durante muchos años, exactamente en una época en que mi personalidad se estaba formando. Por eso pienso que la causa de este mal fue un trauma o cosa similar.

Sin más, le agradezco futuras aclaraciones,

(firma)

Sao Paulo, 10 de Julio de 1985.

Apreciado Amigo,

Cristina me mandó tu correspondencia. Mi nombre es Silvia Friedman, tengo 34 años, soy Fonoaudióloga desde hace 11 años y durante todo este tiempo he estado dedicándome a la comprensión, estudio y investigación de la tartamudez.

Como producto de este trabajo creo entender, actualmente, con cierta claridad del origen del problema y, consecuentemente, sobre la forma de superarlo.

Esta superación, todavía, no es ninguna fórmula mágica, como una píldora que se ingiere y la tartamudez desaparece. La superación depende de un proceso en el que todos los aspectos de la tartamudez se van aclarando y desmitificando, de forma que los componentes que la constituyen se van volviendo conocidos y después de superarlos, y los componentes del habla fluida se van liberando del esfuerzo para hablar, que caracteriza la tartamudez.

Como evidentemente no podemos marcar sesiones de terapia como sería usual, te propongo un trabajo por correspondencia, que deberá obedecer a cierta regularidad, en el cual pretendo ir aclarándote las cosas, en la medida que tú me vayas escribiendo.

Te propongo esto, en lugar de encaminarte a un profesional de tu ciudad, como sería de esperar, porque la tartamudez, desgraciadamente es todavía un problema poco conocido para la mayoría de los profesionales del lenguaje. Creo que lo que podrías encontrar en el consultorio de un Fonoaudiólogo, Psicólogo o Médico, presentando un problema de tartamudez, es un profesional que te considere como alguien portador de algún defecto y, por consiguiente, va a intentar ayudarte a encontrar una manera de hablar sin tartamudear.

El Fonoaudiólogo, intentaría ayudarte por medio de ejercicios de habla; el Psicólogo, buscando, tal ves, los traumas, conflictos o problemas, que se ocultan tras la tartamudez; el Médico, recetando calmantes y/o dirigiéndote a uno de los otros profesionales.

Buscar una manera de hablar sin tartamudear es lo que tú estás haciendo desde el momento en comenzaste a considerarte tartamudo. ¿No es cierto? Luego, por este camino no se sale de la tartamudez, por el contrario, parece que uno se amarra más sólidamente a ella.

Este último párrafo sintetiza uno de los principales aspectos de mi manera de entender la tartamudez y, por tanto, del mismo se deducen los procedimientos que adopto en la terapia con vistas a superarla. En otras palabras, salir de la tartamudez implica dejar de buscar una manera de hablar sin tartamudear. Es creer en tu capacidad de hablar, por que tú la tienes, pero está amortiguada por la constante idea de tener que hablar correctamente. Se trata de liberar el habla correcta que tu tienes, pero que no ves, por que estás siempre ocupado en no tartamudear.

¿No existen momentos en que tu habla surge mejor que en otros? ¿No existen momentos en que eres fluido como por ejemplo, cuando hablas con niños, cuando hablas solo, o tal vez leyendo?

La tartamudez es un momento del habla, no el habla como un todo, y con o sin tartamudez, siempre existen momentos de fluidez lo que revela que quien tartamudea tiene también la capacidad de ser fluido. Lo que pasa es que tú, probablemente, le das poca

importancia a tu fluidez, no le prestas atención y por ello la fluidez aparece sin fuerza. Para que entiendas estas ideas voy a tratar de ponerte un ejemplo. Pensemos en que alguien no ve bien, porque tiene un defecto visual (cataratas), la disminución que presenta de la visión será necesariamente constante (no variará o empeorará). Por otro lado, si alguien con inteligencia normal, que estudió bastante para un examen, no cree en su capacidad de hacerlo, difícilmente podrá hacerlo tan bien como podría hacerlo. De esta manera, si tu tienes variaciones en la forma de hablar, o hablas mejor, o hablas peor, conforme las circunstancias, queda claro que el habla en si no puede tener un defecto, que tu capacidad de hablar está intacta, aunque hay algo que la perjudica.

Ese algo que está perjudicando el habla es, en gran medida, el hecho de que tú crees que vas a tartamudear, lo que significa no creer en tu efectiva capacidad de hablar. Tienes que tener en cuenta, el hecho de que la tartamudez se anticipa antes de que ocurra, de tal manera que la creencia de que se va a tartamudear, conduce a la tartamudez. De la misma manera, la creencia de que se va a chocar con el coche facilita el propio choque, etc.. Cada vez que tu piensas que tienes que hablar sin tartamudear estás, sin percibirlo, reforzando la idea de tartamudear, estás reforzando la creencia en tu tartamudez. ¿Entiendes lo que quiero decir?

De esta forma, podemos decir que lo que crea la tartamudez es más en el pensamiento que en la propia habla. El habla con tartamudez es producto de una forma de pensamiento que contiene falta de confianza en el habla de uno mismo, o lo que es igual, una creencia en el aparición de la tartamudez.

Mi propuesta terapéutica funciona en base a tareas que el paciente asume y va realizando en la medida en que conversamos y esclarecemos ciertos puntos. Si estás de acuerdo con lo que he analizado hasta aquí, estarás de acuerdo en que ciertos pensamientos pueden perturbar nuestras capacidades. Entendiéndolos, por medio del movimiento crítico de nuestra conciencia, permitimos las condiciones para el cambio. Modificando los pensamientos, podemos también cambiar los comportamientos que están asociados a ellos y, por tanto, podremos cambiar el comportamiento de hablar con tartamudez, por el de habla libre y espontánea.

La primera tarea que te propongo con base en todo esto es:

- a) Tornarse consciente de la existencia de pensamientos que contienen la creencia de que vas a tartamudear, como por ejemplo los pensamientos que contiene el deseo de hablar sin tartamudear, para que ellos no ocurran automática y normalmente. Tomando conciencia de ellos vas a ir rompiendo el proceso automático que se instaló a lo largo de los años en ti haciendo que puedas volver a tener confianza en tu habla;
- b) Ser consciente de la existencia de fluidez en tu habla, observándote en la situaciones de habla que lo permitan. La fluidez existe, es palpable, solo hay que prestarle atención. Hazlo en situaciones tranquilas, donde te sientas bien al hablar, puedes incluso hablando solo. No te olvides de que para observar la fluidez no es necesario que la tartamudez desaparezca. La fluidez se muestra al lado de la tartamudez, antes y después de los momentos de tartamudez. Haciendo esta observación vas a comenzar a reflexionar sobre el hecho de que, aunque exista la tartamudez, existe también un habla perfecta en la cual es necesario confiar.

Sobre el t3pico (b) escribir3 un poco m3s, recordando el segundo p3rrafo de t3 carta, donde te refieres a una infancia poco feliz, un padre alcoh3lico y a tu personalidad en formaci3n, como condiciones traum3ticas que estar3an causando la tartamudez.

Ampliando un poco tu visi3n, y superando la noci3n de causa, que reduce mucho las razones que llevan al desarrollo de la tartamudez, mis investigaciones muestran que antes que una persona empiece a manifestar tartamudez, exactamente en el periodo de la primera infancia, cuando el ni3o est3 desarrollando su habla, o sea, est3 aprendiendo a hablar, vive situaciones en la que su forma de hablar no es aceptada por los adultos que le rodean.

Los ni3os, mientras van creciendo, van aprendiendo las cosas del mundo que les rodea y entre ellas van aprendiendo tambi3n el lenguaje. Este proceso de aprendizaje como te puedes imaginar, es altamente complejo, y por eso ocurren, y es esperable que ocurran, imperfecciones cuando un ni3o habla. As3, en el periodo en que se est3 desarrollando su lenguaje, el ni3o al hablar, puede no encontrar una palabra, tener dificultades en organizar una frase, vacilaciones al hablar, repetir sonidos, o bloquear antes de la emisi3n de algunos sonidos. M3s que eso, algunas veces los ni3os crecen en ambientes donde las oportunidades de hablar son mucho menores de lo que deber3an ser, bien sea por que los adultos no prestan atenci3n a lo que hablan, bien sea por que los adultos hablan demasiado y no los dejan hablar. Los adultos responsables del ni3o, sin embargo, no tienen conocimientos espec3ficos que les permitan entender las condiciones necesarias del desarrollo adecuado del lenguaje y mucho menos las posibles consecuencias de sus acciones pueden tener en la formaci3n de la personalidad del ni3o, y no se dan cuenta de nada.

Como ya he dicho antes, al desarrollarse, el ni3o va aprendiendo, o en otras palabras, se va apropiando de la realidad que lo rodea. Esta apropiaci3n, sin embargo, depende en gran parte de lo que se le muestra y de la forma como se le muestra. Por ejemplo: si un ni3o nace en un pa3s en guerra, ciertamente se apropiar3 de una realidad diferente de otro que nace en un pa3s donde haya paz. Y ambos consideraran las realidades aprendidas como verdaderas. Solo mucho m3s tarde, probablemente en la adolescencia, es cuando estar3n en condiciones de comparar lo que aprendieron con nuevas realidades, volvi3ndose cr3ticos y comparando sus verdades con nuevas verdades.

As3, por razones propias al desarrollo del lenguaje, o por razones pertinentes al medio en que vive, un ni3o presenta un patr3n de habla con repeticiones, vacilaciones, etc. Lo que en realidad es normal, y adem3s, los padres o adultos no lo comprenden adecuadamente, y reaccionan no prestando atenci3n a lo que el ni3o habla, o no aceptando su habla, mand3ndole hablar correctamente, pidi3ndole que hable despacio, que piense antes de hablar, que se calme antes de hablar, lo que pasar3 es que el ni3o se ver3 en una situaci3n en que ni podr3 dejar de hablar, porque hablar es una exigencia preponderante en nuestro mundo altamente verbal, ni podr3 hablar de forma diferente a la que es natural. El habla ser3 puesta de esta forma en una situaci3n parad3jica y con ello hablar, que es algo necesario, se tronar3 tambi3n algo temeroso y hasta desagradable, pudiendo incluso crearle sentimientos de culpa al ni3o, porque no sabe como hacer para hablar de forma correcta para los adultos, comenzando por ello a hacer esfuerzo para hablar, en su tentativa de hablar mejor. El habla se convertir3 entonces en algo, al mismo tiempo que necesario, temeroso y desagradable.

Con todo esto en la mente del ni3o cada vez estar3 m3s clara la idea de que habla mal. Si la situaci3n descrita dura lo suficiente este hecho formar3 parte de la imagen que el ni3o tiene de s3 mismo como hablante, y por tanto, de su identidad. En otras palabras, se identificar3 como alguien que habla mal, y su personalidad se formar3 con ese contenido

como verdadero. En ese contexto luchará o se esforzará para hablar bien. De esta forma queda instalada la tartamudez ya que no es posible tener una imagen de sí mismo como alguien que habla mal, y por consiguiente ser impelido a esforzarse para hablar bien y, al mismo tiempo bajo estas condiciones, obtener realmente un habla correcta. Viéndose como alguien que habla mal y luchando por hablar mejor, el habla se torna tensa y nunca sale bien. El que habla bien es aquel que cree en su habla y nunca piensa en su articulación. Volvemos así al punto anterior, en el que yo te decía que para vencer la tartamudez es necesario dejar de luchar contra ella, intentando hablar bien.

Creo que ya he puesto de manifiesto suficiente información sobre la tartamudez como para que puedas pensar desde un nuevo punto de vista o, por lo menos puedas percibir que puede ser vista de otras formas, y que la forma de la que yo te estoy hablando deja claro como el pensamiento de una persona es capaz de funcionar creando un habla con tartamudez. Esto quiere decir también, que entiendo la forma de pensamiento que engendra la tartamudez y consiguiendo entenderse como alguien que tiene la capacidad articuladora perfecta, es posible cambiar la forma de pensamiento, y consecuentemente los comportamientos de esfuerzo para hablar, lo que permitiría, por tanto, abandonar tartamudez.

Si quieres hacer este trabajo por correspondencia, yo estoy dispuesta a ayudarte y para ello te pido que leas mi carta con atención y me contestes pidiendo aclaraciones sobre los puntos que no estén lo suficientemente explicados, o sobre cualquier otro aspecto sobre el que tengas curiosidad y/o quieras explicaciones. También me sería de mucha utilidad que en tu carta me contaras la historia del desarrollo de tu habla; los hechos que a tu entender te marcaron; la interferencia de las personas en relación a tu habla, en tu casa, en la escuela, etc.; quién te habló sobre la palabra tartamudez y en qué momento y, cualquier otra cosa que consideres de interés. Me gustaría también, saber tu edad y signo.

Te pido además, a cambio de mi trabajo, permiso para hacer uso de nuestra correspondencia para fines de investigación. Me intentaré explicar: Pienso que ser terapeuta es, al mismo tiempo ser investigadora por que por más que uno estudie y tenga conocimientos, cada persona que se convierte en nuestro paciente es un mundo nuevo, es nuevo desafío. Por eso el terapeuta debe estar siempre investigando sobre lo que está haciendo, y nuestra correspondencia puede permitir investigar y entender mejor mis propuestas en relación a las formas de superar la tartamudez, y las reacciones que estas generan en mis pacientes, para poder superarla. Debo dejarte claro que en mi investigación se utiliza el discurso del paciente, pero su identidad no es revelada, y obtengo buenos resultados, o sea, que los pacientes consiguen efectivamente salir del universo de la tartamudez, hablando igual que cualquier otra persona.

Aguardo tu respuesta.

Un abrazo,

Silvia.

Curitiba, 12 de Julio, de 1985

Querida Silvia,

Estoy todavía *digiriendo*, a pequeñas dosis, tu extensa carta que me es muy querida y a la que se hace urgente una respuesta.

Inicialmente me pides algunas informaciones básicas sobre mi persona, lo que hago con mucho gusto:

Tengo 27 años, de apariencia “quijotesca”, amante de buenos libros, y de la verdadera literatura, un ser naturalmente melancólico, clase media – baja, nacido bajo el signo de cáncer, en la fecha arriba indicada.

Trabajo en una tienda de muebles donde tengo un cargo modesto (montador de muebles), lo que me da poco más que el salario mínimo. Creo que estas informaciones paralelas sobre mi vida pueden ser superficiales, pero espera que ahora vienen cosas más gordas.

Me pides permiso para que sea incluido en tus investigaciones lo que es una obligación por mi parte, para que no existan personas con un mal que, creo yo, está promovido por traumas cuyo origen son, principalmente, los padres irresponsables, que solo saben poner hijos en el mundo. Otra cosa sería si Freud hubiese sido tartamudo. Hoy tendríamos corrientes y corrientes de psicoanalistas queriendo encontrar lo que provoca la tartamudez y todo lo demás.

Yo tuve una infancia muy difícil, Silvia, hasta el punto de decirte que no me acuerdo de lo que me pasó antes de los ocho o diez años. Es un vacío ese periodo de mi vida, y no es para menos, bajo las condiciones de entonces, bajo la sombra de zurras y escándalos.

Mi infancia fue totalmente perturbada por sustos, traumas y fracturas de todo tipo, y para serte franco, me acuerdo como si fuera hoy de ver a mis padres en lucha cuerpo a cuerpo, cuando no discusiones y situaciones contrarias a la formación de cualquier persona.

Mi problema es que tengo un espíritu comunicador por naturaleza, o un alma, que sé yo, y la fonación no contesta por el espíritu, y yo sufro con eso, Silvia. A veces sé que parezco menos inteligente de lo que me gustaría parecer, buscando adjetivos paralelos o palabras que son fonéticamente más fáciles de articular.

**Creo que es solo eso, Silvia, tal vez debiese poner más cosas, pero no sé lo que sería más importante, dejando para tu próxima correspondencia la focalización del tema.**

Mando anexo algunos sellos para aliviarte de los gastos postales.

Un abrazo

(firma)



Sao Paulo, 12 de Agosto, de 1985

Apreciado amigo,

Me escribes que has nacido bajo el signo de Cáncer, pero te olvidaste de poner la fecha. Me lo dices en la próxima carta, por favor.

Dices que: “si Freud hubiese sido tartamudo, hoy tendríamos corrientes y corrientes de psicoanalistas queriendo hallar lo que provoca la tartamudez..”. En verdad ésta ha sido mi preocupación como investigadora porque para tratar eficientemente de un problema es fundamental saber lo que lo provoca. Los buenos resultados que he obtenido con mis pacientes son la señal de que estoy en el camino cierto.

Te has referido, en las dos cartas que me enviaste, a una infancia difícil, traumática,... Pues bien la tartamudez es un problema que se origina exactamente en la infancia, como traté de explicarte en la primera carta. Es muy importante para superar ese problema que tu entiendas su origen. Los factores de tu vida que originaron un habla con tartamudez todavía están actuando sobre ti. Por eso, si tú no los comprendes suficientemente será imposible desactivarlos.

De esa forma, tenemos que comunicarnos a través de esas cartas, hasta que tú adquieras una clara comprensión del mecanismo que origina la tartamudez. Al mismo tiempo, necesitas también comprender claramente el mecanismo que mantiene la tartamudez en la producción de tu habla.

En la medida que comprendas en ti mismo, en la historia de tu vida, como esa tartamudez se originó y se mantiene, la forma de salir de ella te surgirá.

Tenemos entonces tres niveles a alcanzar:

- 1.- Como se origina la tartamudez.
- 2.- Como se mantiene la tartamudez.
- 3.- Cambio en la forma del habla.

Esos tres niveles no son estancos, o sea no pasamos totalmente de uno a otro, como pasamos por varias ciudades a lo largo de un camino.

Ellos se interrelacionan y, gradualmente, con paciencia, cualquier forma de habla puede ser cambiada. La clave para eso es el AUTO – CONOCIMIENTO. Cuanto más se conoce uno a sí mismo, mejor entiende por qué hace las cosas como las hace, o por qué habla con tartamudez, y puede programar formas de cambiarse.

Volviendo entonces a la infancia: el tartamudear es un comportamiento que solo puede ser entendido dentro de la historia de vida de cada uno. Por eso mismo, todos los hechos de tu vida, incluso los que parecen superfluos, pueden ser importantes para que tú te entiendas mejor.

Dices que antes de los ocho o diez años no te acuerdas de lo que pasó en tu vida, que este periodo es un gran vacío. Sin embargo, no es tan vacío como dices, ya que en el mismo párrafo en que dices eso, también dices haber vivido bajo la sombra de zurras y escándalos, y dices también que te acuerdas de ver a tus padres en lucha corporal y verbal.

Como tú mismo lo dices, las circunstancias arriba mencionadas son adversas a la formación de cualquier persona. Sin duda, ellas son inadecuadas para la formación de la personalidad en general, pero nuestro tema de análisis aquí es el habla y la tartamudez. Así: decir que un niño está viviendo en un ambiente donde zurras y escándalos son

frecuentes, donde los adultos se agreden verbal y corporalmente, equivale a decir que el niño está viviendo bajo condiciones de gran stress, por que depende física y emocionalmente de los adultos y estos no conviven entre sí con la paz y la armonía necesarias para un desarrollo tranquilo. Peleas escándalos, etc., generan un ambiente emocionalmente pesado y destructivo, creando condiciones inestables para el niño.

El niño no sabe que reacción pueden mostrar los adultos. Puede sentir miedo de las reacciones de los adultos. Aparte de eso, el alcoholismo altera la personalidad; generalmente exacerba la agresividad del individuo, y esto hace la convivencia de un adulto alcohólico con un niño un proceso permanentemente inseguro e inestable.

El niño, por su lado, depende, en su desarrollo, de la protección del adulto, de los modelos que el le ofrece, de la cualidad de la estimulación que el adulto le da y, en las circunstancias descritas, todo ello le está perjudicando, por que a pesar de ser padre y madre, los modelos son desagradables y perturbadores. La protección necesaria muchas veces se torna agresión innecesaria e incomprensible y la cualidad de estimulación que el niño recibe, cae de nivel y se torna perturbadora, por que no tiene en cuenta las necesidades reales del niño; pero le lleva, muchas veces, a presenciar escenas, situaciones que le sorprenden, asustan, afligen, etc. Hasta aquí analizamos lo que las circunstancias que tu describes pueden generar en un niño.

Ahora, analicemos un poco más al niño, recordando, conforme te escribí en la carta anterior, que la infancia es el periodo de desarrollo del individuo.

Así, durante su desarrollo un individuo está viviendo en un ambiente de palizas, escándalos, etc., como ya hemos dicho, estará sometido a un fuerte **stress**. El **stress**, a su vez, puede perjudicar mucho el desarrollo del habla, por que la tensión emocional que este crea perjudica la habilidad motora necesaria para hablar. Tan es verdad que es común escuchar personas adultas decir que se quedan tartamudas cuando están nerviosas.

Tenemos entonces varios elementos que se suman: de un lado el periodo en que el lenguaje se está desarrollando, que comienza en el primer año de vida y va hasta el sexto, y es por ello, por la complejidad que encierra, un periodo en que el niño comete varias imperfecciones al hablar, repitiendo sonidos, vacilando antes de las palabras, no encontrando a veces la palabra adecuada para expresarse, etc. De otro, si todavía está sometido a un stress, o sea, está bajo tensión emocional, es de esperar que las vacilaciones y repeticiones aumenten más aun. Y más todavía, si los padres están enfrentando problemas entre sí, peleando mucho y siendo uno de los padres alcohólico, es de suponer que la atención que le dedican al niño esté alterada, de tal forma que es posible que le den pocas oportunidades para hablar, que presten poca atención a lo que habla, no tengan paciencia para escucharle y que estén estimulando muy pobremente su lenguaje, lo que en más de una ocasión favorece, un habla tensa. Al escuchar a su vez, al niño hablando con repeticiones y vacilaciones, es común que los padres le manden “hablar bien”, “sin tartamudear”, “hablar con calma”.

El niño, entretanto, en nada se beneficia con esas demandas, por que no tiene condiciones de hablar de modo distinto de lo que está hablando.

Así, como ves, el niño puede presentar un habla con muchas repeticiones y vacilaciones primero por que está todavía en fase de desarrollo, segundo por que las circunstancias que está viviendo lo someten a stress, y tercero por que está siendo pobremente estimulado. Los padres ignoran todo eso por que no conocen las características del desarrollo del lenguaje, y por que están muy absortos en sus problemas, y de esta forma, no ven los problemas que generan en el hijo solicitando que hable bien. No ven que

inducen a pensar que el habla del niño tiene algo errado, cuando, en realidad el habla está solo siendo el reflejo natural y normal de aquello que el niño está viviendo.

Sucede que el niño tampoco tiene una visión crítica de lo que está pasando y cuando escucha la petición de los padres para que hable bien, naturalmente, intentará hacerlo. El, sin embargo, no sabe lo que es incorrecto en su habla, ni sabe como hacer para hablar bien, y su habla seguirá saliendo como antes. Los padres entonces seguirán pidiendo o mandando que hable bien y, en consecuencia, se creará más tensión emocional en el niño que, acabará por percibir que no consigue hablar de forma que contente a los padres. Ante todo ello, le surgirá una idea cada vez más clara, la idea de que no consigue hablar bien y por atender la demanda de sus padres, mantendrá la idea de que necesita hablar bien.

Si esta situación se mantiene por meses o años, es fácil de entender lo que pasará con la mente del niño. El se acostumbrará a pensar en sí mismo como **ALGUIEN QUE NO HABLA BIEN** y que **NECESITA ESFORZARSE PARA HABLAR BIEN**.

¿Ahora cuéntame cómo es posible hablar bien, cuando se cree que no se habla bien? ¿O cómo es posible escribir si no se cree en la capacidad de hacerlo? ¿Cómo es posible manejar un automóvil si no se cree en la capacidad de hacerlo y así sucesivamente?

Conforme los años van pasando el niño se va volviendo adolescente, después adulto, siempre manteniendo dentro de sí la idea, que se creó en la primera infancia, que es la de que habla mal y necesita hablar bien. Siempre abrigando dentro de sí, por tanto, una sensación tensa frente a la necesidad de hablar, que aparentemente no tiene solución. Cuanto más desea hablar bien, menos lo alcanza, por que aprendió a creer, durante la infancia, que no hablaba bien. ¿Tú comprendes? Quiere decir, que el simple hecho de querer hablar bien implica que la persona no cree en su habilidad para hablar. ¿Si creyera, para qué tanto esfuerzo en hablar bien? ¿No te parece?

Querer hablar bien, entonces, implica creer que no se habla bien y, como puedes ver, las dos ideas son antagónicas. El comportamiento de hablar así producido es aquel que se llama **tartamudez**. ¿Me entiendes?

Creuyendo que tú no puedes hablar bien, acabas **ANTICIPANDO**, cada vez que vas a hablar, que las palabras no van a salir. Es decir, antes de hablar, tú ya sabes, por **ANTICIPADO** que no vas a hablar bien y acabas por **INVENTAR COMPORTAMIENTOS PARA HABLAR BIEN**, como, por ejemplo, cambiar las palabras que tu crees que no vas a poder hablar, o apretar la boca para decir ciertos sonidos, o respirar hondo antes de hablar, etc.

Así, el no creer en la capacidad de hablar, y el deseo de hablar bien, que se desarrolla en la infancia, a partir de situaciones vividas con los adultos que rodean al niño, son dos ideas antagónicas que llevan a **comportamientos para hablar bien** igualmente antagónicos, o sea, que nunca alcanzan su fin. Por eso cuanto más se quiere hablar bien, más aparece la tartamudez, y el tartamudo, sin entender por qué le pasa ese problema, se siente víctima de la fatalidad.

Espero que con estas explicaciones comiences a percibir como se produce la tartamudez. Escribe contando lo que has entendido de mis explicaciones. ¿Estás notando que el principal factor que se oculta tras la tartamudez es que la persona no cree en su capacidad de articulación y por otra parte, cree que no puede hablar bien, y que esta creencia se desarrolló en la infancia, no por que ella tuviese algún defecto real en el habla, sino por que las circunstancias se desarrollaron de tal manera que condujeron a esta creencia?

Eso significa, como ya te dije en la otra carta, que si logramos desarmar esta creencia, el habla fluida, natural, que ya existe en toda persona que tartamudea, quedará libre de la tartamudez.

No creer en la capacidad articulatoria es una creencia que se desarrolla en la primera infancia, juntamente con el deseo de hablar bien para afrontar las exigencias de la sociedad. El producto de estas ideas antagónicas son, como hemos visto, comportamientos tensos para hablar bien que nunca alcanzarán su finalidad, y se constituyen en la llamada tartamudez.

En todo ese juego, la capacidad real del niño para hablar nunca fue analizada por nadie y es esto lo que tenemos que hacer inmediatamente. ¿Cuál será tú capacidad real de articular? Esa verificación sería más fácil si estuviésemos frente a frente. Por eso vamos a hacerla lentamente a lo largo de las cartas.

Vamos a analizar los movimientos que nuestro aparato de habla necesita realizar para hablar nuestro idioma. Esos movimientos son, de verdad, los mismos para la mayoría de los otros idiomas del mundo.

HOJA PARA DIBUJO

Los sonidos del idioma no corresponden 100% a las letras del alfabeto, por ejemplo: La palabra mañana necesita del sonido “ñ” que ni siquiera está representado en el alfabeto. (portugués) ¿Cierto?

Nosotros no vamos a estudiar las letras de alfabeto, sino los sonidos de la lengua. Así, otro ejemplo:

Cebolla y sello: en las dos palabras producimos el mismo sonido ce o se, una palabra que se escribe con C y la otra con S, pero el sonido producido por la boca es el mismo. Ahora vamos a fijarnos en el dibujo que he hecho del perfil humano, cortado de forma que se pueda ver la relación entre la nariz, boca, garganta y pulmones, tanto como las estructuras que los componen. (Ver figura)

La respiración es muy importante en el habla y se divide en **inspiración**, cuando el aire entra y, **expiración**, cuando el aire sale. En la inspiración el aire se va del medio externo hacia las fosas nasales, pasa por la garganta, entra por la laringe, tráquea, bronquios y pulmones. En la expiración, el camino es el mismo solo que en sentido inverso, o sea, de los pulmones hacia las fosas nasales. (Mira en el dibujo las flechas que indican el camino del aire)

Durante la respiración la campanilla permanece siempre abierta. Ahora bien, si dices, ña, varias veces, verás como se mueve. En el dibujo, su movimiento está indicado por la línea de puntos. Cuando la campanilla está abierta, el aire puede pasar de las fosas nasales hacia la garganta y viceversa. Cuando está cerrada, obviamente el aire expelido solo llega hasta la boca. La úvula o campanilla se cierra cuando hablamos, produciendo sonidos orales, o sea, sonidos en que el aire no debe salir por la nariz, que son: a, e, i, o, u, o sea, las vocales y las consonantes p, t, q, b, d, g, v, f, s, z, j, ch, l, ll, r. Se abre cuando producimos sílabas nasalizadas como ña (mañana), ño (año), etc., y las consonantes m, n, ñ.

La laringe es esencial en la producción del habla, pues es la estructura donde el sonido es producido por medio de la vibración de las cuerdas vocales. Las cuerdas vocales cierran la laringe. Cada vez que el aire tiene que entrar, o salir, automáticamente se entre abren y luego se cierran, nuevamente. Cuando deseamos hablar, instintivamente, ponemos más fuerza en el aire que sale de los pulmones, de forma que las cuerdas vocales vibran y la voz se produce durante la expiración.

Nuestra voz, producida por la vibración de las cuerdas vocales durante la expiración, es modificada por los movimientos de la mandíbula, labios, campanilla y lengua, produciendo los diversos sonidos del idioma.

Los movimientos de la lengua, úvula, labios, mandíbula, produciendo los sonidos del idioma son llamados articulación.

Entonces la voz o sonido producido por las cuerdas vocales es articulado por los movimientos de lengua, úvula, labios y mandíbula, produciendo nuestra habla.

Te pido que te auto observes, percibiendo las estructuras que apunto en el dibujo y cuyo movimiento acabo de describir.

Mira el movimiento de la úvula en el espejo diciendo: a, a, a.

Pon la mano en la nuez de Adán, y estarás con la mano sobre la laringe. Haz luego ..aaaaaaa... y siente la vibración de las cuerdas vocales en tus dedos.

Siente la respiración, tomando conciencia de la entrada y salida del aire, sintiendo el aire pasando fresco por la nariz y garganta, llenando el pecho, moviendo el abdomen y saliendo tibio. Permanece durante varios minutos consciente de tu respiración, marca el tiempo en que inspiras y expiras de manera natural.

Escíbeme contándome si me has entendido, si has hecho lo que sugiero y lo que observaste.

Así pues, te pido que me escribas sobre la primera parte de la carta, donde explico el origen de la tartamudez, y sobre la segunda, donde empiezo a analizar el proceso de producción del habla.

Hasta pronto, un abrazo,

Silvia.

Curitiba, 8 de Septiembre de 1985

Estimada Silvia,

Gracias por un capítulo más de tus estudios sobre la tartamudez, que son de gran importancia para mí, y que sigo bebiendo en pequeños “tragos homeopáticos”, com en la primera carta. Llegué a la conclusión, desde hace mucho percibida (y presentida), que también tengo necesidad de apoyo psicológico, cosa resaltada sencillamente en tus líneas.

Me pides mi fecha de nacimiento, que puse en la cabecera de la última carta (12, 07, 58). El culpable fue este humilde escritor que no ha sabido hacer una “sutileza”.

Leí con mucha atención el tercer párrafo de la última carta, y empecé a ver la punta del iceberg. Parece que el mecanismo que originó esta tartamudez todavía se mantiene, a pesar de no tener la misma intensidad que en otras épocas.

Se trata de mi padre, que hoy se encuentra hecho un trapo, resto de lo que el alcoholismo no pudo arrastrar y también víctima de sus ideales, pues siempre quiso regir la familia con su sentido patriarcal, todo para él y por él, casi dictatorial. Aquí hay algo que tiene que ver con el octavo párrafo, cuando tú me contradices, advirtiéndome de que este asunto no es tan vacuo, visto que me acuerdo de horribles acontecimientos. Y, realmente hay muchas cosas que están en la memoria, pero muy turbias, casi una neblina. Una cosa que me quedó en la memoria, y que siempre permanecerá es el cambio que yo sufría al ver a mi padre salir de casa con un determinado comportamiento, y verlo volver completamente diferente. Y claro, yo entonces lo confundía todo, pensaba que era el culpable de aquella situación, en una época en la que era un niño de diez años, sin ninguna fuente de información, lejos de lo que pasaba alrededor. Por eso te dije en la última carta, que por parte de mi madre, persona que posee una cultura inferior, solo recibía amor (y no sé lo que sería de mí hoy, si no fuera ese amor).

No viene al caso, pero yo no fui el único que recibí, quiero decir, que no fui el único afectado por ese mal social, que es el alcoholismo. Tengo dos hermanos más, uno de veintidós años, que sufrió durante mucho tiempo un retraso en el aprendizaje (personas que tardan el doble para aprender algo). Hoy trabaja en una imprenta y creo que tiene superado el problema.

Mi otro hermano, que hará dieciocho años el próximo mes, sufre de esquizofrenia, estuvo internado en clínicas psiquiátricas en fases más agresivas, estando actualmente en casa. Tengo que resaltar que fue normal hasta aproximadamente los doce años, entrando, a partir de ese momento, en una fase de meses en lo que no hablaba nada, desistiendo de ir a la escuela, no comiendo nada durante varios días, todo eso en el comienzo de la enfermedad, hasta que un médico psiquiatra dijo que era esquizofrenia en un grado muy alto. Y tengo una única hermana que es un año mayor que yo. Consiguió pasar ilesa en esta fase. Gracias a ella, hoy tenemos en casa teléfono, bonitos muebles en el comedor, y más cosas que el capitalismo ofrece.

Quise darte este cuadro, Silvia, para que pudieras ver toda la atmósfera actual de la casa.

Ahora, hablando de mí, soy el clásico tartamudo que tiene dificultad para pronunciar palabras que empiezan con TR, PR, y aquellos ejercicios respiratorios que me has recetado, ya los he hecho varias veces y los encontré excelentes. Descubrí que ni sabía respirar bien. En el campo psíquico en el que estamos, sé que puedo hablar bien, pero no tengo confianza



suficiente para ello, sumando además los fallos en la personalidad, debido a una infancia agitada, cuyo resultado en la auto – piedad: soy el tipo de persona que siente piedad de sí misma. Descubrí esto leyendo “Los márgenes de la vida”, de Tennessee Williams. Por medio de un personaje que coleccionaba objetos de vidrio, pequeños animales, y no tenía suficiente coraje para encarar el mundo de afuera. En mi caso, los pequeños objetos de vidrio son los libros que utilizo como válvula de escape, para nublar lo que llaman el sentido de la vida.

Creo que con esta carta avanzaré un poco, no sé. Es difícil hablar de algo que nos oprime.

No tengo sobre normal y te lo mandaré con el membrete de la empresa. No te asuste. Chao y muchas gracias.

(firma)

Sao Paulo, 11 de Octubre de 1985.

Apreciado amigo,

Lo que me confundió en la percepción de tu fecha de nacimiento fue el hecho de que en la cabecera de carta leí 12 – 07 – 85 y obviamente, tu no podías haber nacido ese año. Creo que fui yo quien no ha sabido comprender la sutileza, el año estaba implícito cuando referiste a tu edad. Discúlpame.

Me dices que ya hace mucho que percibes la necesidad de apoyo psicológico resaltando en mis líneas, y dices también, al final de la carta (párrafo 8), que sabes que puedes hablar bien, pero no tienes confianza suficiente. Pues entonces pensemos en lo siguiente: si ante las innumerables situaciones de habla que una persona tiene al enfrentar el día a día, aunque sepa que puede hablar bien, no tiene confianza suficiente en su capacidad de hacerlo, significa que para ella representa una situación de stress. Como hablar es una actividad muy importante en el día a día del ser humano, el hecho de que tal actividad esté afectada por un contexto de stress crea una sobrecarga a nivel psicológico. En oposición a eso, tenemos que las personas que se consideran buenos hablantes, creen naturalmente en su capacidad de hablar. Los momentos del habla, como ya hemos visto, son automáticos, les salen tan naturalmente como andar.

No sentir confianza suficiente en la capacidad hablar y al mismo tiempo tener que hablar (por que la vida en sociedad lo exige), genera mucho stress y, como es de suponer, eso influye en el surgimiento de un esfuerzo para intentar hablar conforme las exigencias externas. Ese esfuerzo a la vez es contradictorio, porque ¿si no hay confianza, de que sirve el esfuerzo?. Así, parece surgir un dilema: hablar y fallar, o no hablar. Ninguna de las alternativas parece satisfactoria, ¿no es cierto?. ¿Entonces cuál es la salida?

Mira, en verdad podemos vislumbrar una salida a todo este proceso, o mejor una brecha para interferir en ese conjunto de pensamientos que perturban la actividad del habla, por que no tienes confianza en tu habla, pero tampoco conoces el mecanismo del habla.

Podemos argumentar, entonces, que no conociendo nada sobre el mecanismo del habla será difícil, o imposible, hacer algo que realmente ayude. Probablemente tu nunca imaginaste que es exactamente esta falta de confianza en la capacidad articulatoria la que crea un prejuicio en su funcionamiento, por que, como ya te expliqué, tu estás dudando de una capacidad automática, que tu cerebro y músculos desarrollaron en tus primeros años de vida. Si tu cerebro y músculos desarrollaron esta aptitud, igual a todos los seres humanos, ¿por qué tu no la dejas funcionar libremente, y dudas de ella?. Eso como ya hemos visto se explica a través del aprendizaje realizado a lo largo de tu vida (ver cartas anteriores). ¿Cierto?

Ves ahora que el dudar de algo que es automático significa que tu diriges la atención a ese automatismo. Sucede que los movimientos que hacemos al hablar, los movimientos articulatorios, acontecen con tanta rapidez que la mente no consigue percibirlos nítidamente, ni necesita hacerlo, dado que son automáticos. Obedecen a nuestra voluntad o deseo de expresar esta o aquella idea en palabras. Es como el acto de escribir: yo no necesito pensar en el dibujo de cada letra que hago; mi mano automáticamente dibuja las letras, en la medida en que pienso en la palabra que quiero escribir. Así, en la actividad de hablar, la atención solo necesita estar concentrada en las ideas que queremos expresar y no en los movimientos articulatorios. Es por eso por lo que la atención dirigida al

automatismo del habla, en forma de duda de la capacidad de ejecutarla, o falta de confianza en tu capacidad de habla, genera tensión y acaba por perjudicarla.

Una vez que la falta de confianza en la capacidad de hablar (como ves es patente en ti a través de este análisis que estoy haciendo) muestra, que tu estás acostumbrado a dirigir la atención a los movimientos automáticos del habla, dudando de ellos, es ventajoso conocer, o tornar ese automatismo plenamente consciente, de tal modo tenga nuevos elementos para lidiar con la falta de confianza, y superarla.

En la medida en que avancemos en la dirección de superar este aspecto, resolveremos al mismo tiempo los problemas del habla y los psicológicos que le son inherentes.

En la carta anterior, describí e ilustré las estructuras que utilizamos para producir el habla: labios, lengua, úvula y cuerdas vocales. Hablé también de la importancia del aire que mueve las cuerdas vocales produciendo la voz.

Retomando el tema señalaré que: la expiración, o movimientos de salida del aire, mueve las cuerdas vocales y produce nuestra voz (automáticamente, movido por nuestra voluntad de hablar o de producir sonidos). El sonido de la voz es modulado por los movimientos de labios, lengua y úvula produciendo los diversos sonidos del idioma.

Vamos a empezar a tomar consciencia de estos movimientos:

Percibe que para pronunciar PE, BE o ME haces siempre el mismo movimiento de cerrar los labios.

Para pronunciar TE, DE, NE, LE o RE haces siempre el mismo movimiento de poner la lengua detrás de los dientes superiores.

Este ejercicio es de sensibilización. Tu debes sentir el movimiento de los labios para PE – BE – ME, y el movimiento de la punta de lengua para TE – DE – NE – LE – RE. Debes hacerlo muchas veces hasta que conozcas de memoria qué sonidos corresponden al cerramiento de labios y cuales a la elevación de la lengua.

Cuando eso esté bien firme y claro en tu mente, debes, todos los días, hablar con alguien, durante algunos minutos, buscando sentir como ocurren los movimientos que estamos volviendo conscientes. Al hacer eso no importa si vas a tartamudear, ya cualquier idea cuyo objetivo sea no tartamudear está en realidad reforzando la idea de tartamudear, y por tanto solo puede **perturbar**. El no tartamudear, la **fluidez** surgirá como consecuencia natural de la restauración de tu confianza en el hablar. ¿Entendido?

Habla todos los días, algunos minutos, sintiendo los labios y la lengua, de modo que percibas cuando los labios se juntan y cuando la punta de la lengua sube. Ejemplo: alguien en tu casa te pregunta si vas a salir y tu contestas:

Si, ya voy. **Hasta la noche.**

Conforme señalan los subrayados, tres veces vas a sentir la punta de la lengua tocando en los dientes superiores. Compáralo con los otros fonemas en los que mueves los labios. En este caso el movimiento de los labios no aparece. ¿No es cierto?

Este ejercicio debe ser hecho en las situaciones de habla más felices para ti, para poder sacar el máximo provecho de ellas.

El objetivo es que tu seas consciente de tu capacidad de hacer los dos movimientos descritos, que como ves, corresponden a ocho letras de nuestro idioma.

Vamos ahora con la respiración:

Me alegra mucho saber que estás trabajando con ella y que hayas logrado percibir que tu respiración era inadecuada.

Una buena respiración es fundamental para mantener unas adecuadas condiciones de armonía y tranquilidad, frente a diversas situaciones a las que tenemos que enfrentarnos.

Todos los días antes de irte a dormir, o en cualquier otro momento que te parezca conveniente, echado de espaldas, haz lo siguiente:

1.- Lleva la barbilla en dirección al pecho, de manera que disminuyas la curvatura de la nuca y estires las vértebras cervicales y luego suelta la cabeza dejándola natural.

2.- Estira las piernas, dejando una distancia entre ellas y deja los pies tumbados hacia los lados.

3.- Pon las palmas de las manos hacia arriba y deja los brazos sueltos.

4.- Pon una mano sobre el abdomen, cierra los ojos, y comienza a desligarte del medio exterior, de los ruidos, de los problemas y preocupaciones, de todo el torbellino de ideas de tu mente y concéntrate en el acto de respirar.

Nota como ocurre la respiración.

Nota que el aire entra fresco y sale tibio.

Nota cómo se mueve el abdomen en la medida que el aire entra y sale.

Estarás haciendo la respiración abdominal, o baja, es la más adecuada y natural (observa como un niño pequeño mueve solamente el abdomen al respirar).

Deja que tus músculos se suelten, cada vez que el aire sale, deja que todo el peso de tu cuerpo se agrande y comienza a sentirte pesado y relajado.

Concéntrate en tu cuerpo, recorriéndolo parte por parte y en la expiración ve dejando que cada parte de esas se suelte: dedos de los pies, planta de los pies, empeine, talones, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, ingle, cadera, nalga, abdomen, cintura, pecho hombros, espalda, columna vertebral, ante – brazos, codos, brazos, muñeca, palmas de las manos, dedos, cuello, nuca, cabeza, cabellos, frente, cejas, párpados, globos oculares, nariz, mejillas, orejas, labio superior, labio inferior, barbilla, mandíbulas y lengua en el fondo de la boca.

Este es un ejercicio de relajación, muy importante para que tu, después, puedas en cualquier momento percibir el grado de tensión en el que te encuentras y a partir de ahí soltarte (relajarte).

Vamos a dejarlo aquí. Espero noticias tuyas sobre cómo te está saliendo el trabajo propuesto. Me gustaría señalar brevemente que no estoy ignorando tu dificultad en pronunciar palabras con PR y TR que mencionaste. Vamos por partes. A su debido tiempo exploraremos eso mejor. ¿De acuerdo.?

Querría decirte además, que siento mucho que hayas pasado por todos los acontecimientos tristes con respecto a tus familiares que me has relatado al tiempo que me siento feliz por tu hermana y deseo que ella tenga la fuerza para seguir ayudándolos.

En cuanto a tu gusto por la lectura, me gustaría considerar que al igual que, por medio de ella podemos distraernos temporalmente de los hechos que nos ocurren en nuestra vida, al sumergirnos en otros mundos y en otras vidas por medio de ella también podemos encontrar la luz sobre los diversos problemas que nos afligen, lo que puede conducirnos hacia la solución de los mismos.

Todo depende de aquello que escojamos para leer, y de cómo enfocamos lo que leemos.

Ves, sin querer Tenesse Williams te ofreció una etiqueta con la cual identificarte. ¿Pero hasta qué punto es cierto que la mera identificación con auto – piedad lleva a algún lugar?

Mira, te conformaste con esa etiqueta, por que en un determinado momento te pareció muy adecuada a tus sentimientos y, así pasas a cultivarlo y a reproducirlo en todos los demás momentos vividos. ¿Y entonces qué? Entiendo que bajo la perspectiva de la auto – piedad todo lo que haces no puede ser apreciado en su valor real, por que sientes pena de ti mismo, sientes pena de ti en diversas situaciones en que vives, o sea, te desvalorizas. ¿Es eso ser justo contigo mismo? ¿Es justo que seas la fuente de tu propia desvalorización? ¿Entonces cómo podrás cumplir la misión por la que, al igual que todos, estamos aquí, que no es otra cosa que la del perfeccionamiento y evolución? Cultivando la auto – piedad te impides a ti mismo evolucionar. Tu ser se queda amarrado a la auto – piedad y ella **te limita**, dominando cada vez más tu modo de sentirte.

Nadie es tan incapaz ni despreciable como para que merezca de si mismo auto – piedad. Al contrario, es la auto – piedad la que para mantenerse, hace que uno se sienta incapaz y despreciable. La auto – piedad, por tanto, es algo negativo, y lo negativo genera algo más negativo.

Reacciona ante eso, busca entrar en armonía con lo positivo, no te quedes mirando para atrás, lamentando lo que pasó, impidiéndote así vivir el presente y proyectar el futuro. Mira hacia delante y percibe que cada ser humano puede realizar algo positivo y sentirse realizado. Basta con querer hacerlo.

A veces un paso muy importante en nuestra vida es dejar de lado un montón de ideas antiguas, que condicionan nuestro pensamiento y con las cuales nos acostumbramos a vivir, para dar a lugar a pensamientos nuevos, que al fluir en nuestra mente, cambian nuestro camino y nuestros sentimientos.

Mira a tu alrededor, intérsate por la vida de otras personas, date cuenta que nuestro mundo está repleto de dramas, que muchas personas sufren tanto o más que nosotros y que el sufrimiento no es disculpa para deprimirse, sino que es alimento para luchar, avanzar, evolucionar, buscando el bien propio y el de los demás.

La sociedad de consumo valora lo externo. Eso parece claro, pues es necesario vender los productos que ella crea. Así la moda cambia todos los meses, los gustos son manipulados para poder controlar y expandir el mercado, etc, etc. Pero eso no significa que el valor esté en lo externo. El valor es la suma de lo interno y externo. Una persona aparentemente hermosa, pero mala y egoísta, no tiene nada de hermosa y vivirá rodeada de otros tan o más malos y egoístas. Otra persona, aparentemente fea, pero comprensiva y generosa, tolerante, inmediatamente se vuelve linda y solo atraerá lo positivo hacia sí misma.

La apariencia quijotesca con la cual te rotulaste es consecuencia de algún patrón ideal y por eso mismo efímero, que tu has establecido. En realidad el patrón puede ser creado y recreado por nosotros en cada momento. Basta con que nos liberemos un poco de la máquina social que nos impone gustos y valores. La riqueza interior, la esencia del ser humano puede revestir de belleza cualquier exterior. Solo la mente alienada y dominada por el poder establecido no percibe eso y se deja llevar por los gustos y valores preestablecidos. Los portadores de esas mentes son personas que no asumen verdaderamente sus vidas (ellos son arrastrados) no son sujetos de su propia historia (son objetos manipulados por el poder), no pueden colaborar en la transformación de la sociedad en algo mejor de lo que haya sido hasta aquí y necesitan de nuestra ayuda para despertar. Y me parece que la mente de la mayoría de las personas está en este estado.

Amigo, nada de auto – piedad, nada de apariencia quijotesca. Tu eres un ser humano como yo, y nosotros tenemos mucho potencial a desarrollar, mucha riqueza

interior, mucha inteligencia, mucho amor para dar. Yo confío en ti y estoy apostando por el brillo de tu luz interior.

Un abrazo,

Silvia

Curitiba, 29 de Octubre de 1985.

Querida Silvia,

Te quiero felicitar por tu gran experiencia, que con mucha voluntad has conseguido al cabo de estos años y, usando palabras tuyas, por estar en el camino cierto, principalmente en lo tocante a la última carta, cuyo contenido considero un hallazgo arqueológico, un pergamino antiguo muy precioso.

Ahora, entrando ya en lo que nos ocupa, en cuanto a lo que tu también analizaste sobre el automatismo de la articulación, refiriéndote a que es un mecanismo similar a andar o guiñar, supongo que lo que existe en mí es una carga o presión psicológica que imposibilita un habla fluida, sin vacilaciones que, confieso poner en duda antes incluso de abrir la boca, antes de intentar articular alguna cosa.

Creo que nada más urgente y oportuno que relatar lo que pasa conmigo cuando conozco a una nueva persona. Aunque no me atraiga este tipo de deporte, “hacer amigos”, cosa que para muchos es un verdadero placer, un deleite, no huyo de conocer nuevas caras, sucediendo entonces una cosa que puede ser útil, Silvia, a título de este pobre ego.

Cuando conozco casualmente, de forma espontánea o a través de terceros, no importa la ocasión o el lugar, ni tampoco que sean una o más personas, apenas por el hecho de ser una cara nueva, me invade (tal vez) una presión psicológica que me mantiene hablando con un noventa y cinco por ciento de fluidez “oratoria”, casi sin vacilaciones, aunque ocurra alguna. En la medida en que voy conociendo a esa persona, con los días, en la continuidad de los encuentros, voy volviéndome como antes, es decir, vuelvo a ser tartamudo con la referida persona. No entiendo lo que pasa, supuestamente algo de naturaleza psíquica. Eso ya me pasa desde hace muchos años y yo no encuentro la explicación para ese fenómeno. Creo que lo estoy diciendo de manera inteligible, de forma que me puedas entender, Silvia querida.

Creo que la humanidad está viviendo una época crucial, en que el hombre, con sus casi dos mil años de evolución, todavía no dio voz activa a sus sentimientos, corroídos por la individualidad, por el poder y las posesiones, todavía más hoy en día, en que el hombre occidental está impregnado por el capitalismo. Y he visto mucha gente así. No sé si es porque mi tartamudez me hizo más observador y pensativo, pero uno aprende a conocer y clasificar a las personas y yo llego a decir que es casi un don, que aprendí a agudizar debido a la no comunicación verbal. Aquí entra aquel dilema de la última carta, del segundo párrafo: ¿hablar y cometer errores, o no hablar? Ya he reflexionado mucho sobre las dos posibilidades, veo que soy adepto a las dos, según que épocas, fíjate tú. Pero hoy por hoy, creo que es mejor hablar y fallar, si viene al caso, la única salida es ésta, “para bien o para mal”, sea como sea, hay que hablar.

Fíjate que cantando yo no tartamudeo, ni leyendo (dicen que Nelson Gonzalves, cantante brasileño, es tartamudo). En ocasiones necesito expresarme usando sinónimos que no son usuales, por que son más fáciles de pronunciar.

Hay una cuestión aquí, que me quedó pendiente anteriormente y que acabé olvidando contar con más calma, un detalle que puede ser suficientemente importante como para merecer un párrafo.

Es lo que relaté en el cuarto párrafo de la primera página, sobre esa carga psíquica que me presiona cuando conozco una nueva persona, haciendo que no asome en mí la duda de la tartamudez, cuya “fuerza” se va deshaciendo sensiblemente en la medida en que la

voy conociendo, volviendo a la “normalidad”. Pero a la inversa también pasa, el hecho de ser siempre tartamudo, de tartamudear nerviosamente con personas socialmente más elevadas, quiero decir, con personas que son jerárquicamente superiores a mi, por ejemplo mi jefe: Un tipo simpático, que tiene tu edad (34), abogado, empresario, dueño de dos tiendas, socio de una fábrica de muebles, pero de una humildad excepcional. No obstante siendo de familia rica, sabe lo que es comenzar de abajo, en fin, como es costumbre decir, quien no lo conoce no lo daría por tal. Pero me pasa que no consigo comunicarme con él sin muchas vacilaciones. Antes o después leo en sus ojos la extrañeza de ver a alguien balbuceando, sufriendo para articular algunas palabras correctamente que, para él, que se formó en el ramo de la oratoria, aunque no la ejerza, es la cosa más fácil de este mundo.

Me pregunto, cómo hay tanta gente que habla tanto y no tiene nada que decir, y yo, pienso para mí, que me considero un tipo con mucha información que dar, ser de esta manera.

Hallé muy buenos los ejercicios o mejor, el ejercicio abdominal, a pesar de haberme quedado con dolor en la nuca inicialmente. Ya me siento mucho mejor, tanto por fuera como por dentro; una cosa implica la otra, no es posible separarlo. Silvia, cuanto tengo que agradecer a la **FOLHA DE SAO PAULO**, a través de la cual llegué a tu amiga, y finalmente desembarqué en la persona adecuada, y pienso que he tenido la felicidad de un encuentro de esos, Silvia.

Un abrazo.

(firma)



Sao Paulo, 18 de Diciembre de 1985.

Apreciado amigo,

En esta ocasión nuestro intercambio de correspondencia tardó mucho, ¿verdad?. Tu última carta data del 29 de Octubre, y te estoy contestando ahora. Primero, pensé que tu habías desistido de escribir, el problema fue que pusiste mal la dirección de la carta lo que retrasó la entrega en un mes. Felizmente no la impidió; eso podría haber causado un mal entendido muy grande, ¿no es cierto?. Como no tuve tiempo de contestar la carta inmediatamente después de recibirla, a estas alturas tu debes estar pensando que yo he desistido de responder.

27 de Diciembre de 1985.

Me disculpo, una vez más, por la demora. Una serie de ocupaciones me impidieron seguir con el trabajo de contestar a tu carta el día 18 de Diciembre y solo ahora puedo seguir. Antes de eso, y como quiera que ciertamente ésta llegará a tus manos en 1986, te deseo que este año esté lleno de cosas buenas para ti y para las personas que te son queridas.

Vamos a hacer un análisis de tus afirmaciones. Primero, tu dices: "...creo que lo que existe en mi es una carga, o presión psicológica que me imposibilita una habla fluida, sin vacilaciones, posibilidad, que confieso poner en duda antes incluso de abrir la boca, antes de intentar articular alguna cosa".

Mira, tu estás notando que pones el habla en duda ANTES incluso de abrir la boca, ANTES de intentar articular alguna palabra. Si antes de hablar ya dudas de tu capacidad de hacerlo, te provocas en ti mismo un estado de tensión ante la situación de hablar. Esa tensión, a su vez, provoca un prejuicio en la capacidad de hablar. De forma semejante podemos imaginar que si antes de ejecutar tu trabajo, tu dudas de tu capacidad para hacerlo, obviamente tu rendimiento en el trabajo bajará. Así, la carga o presión psicológica que imposibilita una habla fluida es exactamente esa duda que tienes sobre tu capacidad de hablar.

Ahora, ¿de donde viene esa duda, por qué habita en tu mente y aparece frecuentemente cuando necesitas, o quieres hablar?

Conforme ya hemos visto en cartas anteriores, está claro que tú no puedes haber nacido con esta duda. Nadie, mejor dicho, nace con una duda. Las dudas e incertidumbres se forman a lo largo de nuestras vidas, a partir de las diversas situaciones que vivimos. Efectivamente has vivido situaciones que te llevaron a ese estado de inseguridad y duda en relación a tu capacidad de hablar. Desaprobación de los padres, u otros familiares, represión de tu forma de hablar por parte de profesores, chistes de amigos y que sé yo que cosas más. Tal vez en algún momento te acuerdes de cosas de ese tipo. Lo que importa ahora es no tanto recordar, sino percibir que existen otros en los que sí lo consigues, lo que prueba que **TU HABLA ES PERFECTA.**

Si eres una persona con una capacidad perfecta para hablar y que, a partir de nuestras conversaciones por carta, empiezas a percibir que lo que perturba tu capacidad es justamente el **HABITO** que tienes de **DUDAR DE ELLA**, lo importante ahora es trabajar en el sentido de **SUPERAR ESE HABITO**, de **CAMBIAR ESA FORMA DE SENTIRTE INCAPAZ DE HABLAR BIEN.**

Para ello estamos haciendo un trabajo de toma de conciencia articulatoria. En la última carta te hablé de los sonidos **P, B, M**. ¿Te acuerdas? No me has dicho nada sobre eso. Es necesario que notes los movimientos de la boca al pronunciar esos sonidos. Que tomes plena conciencia de tu capacidad de hacerlos, para que te veas haciendo esos movimientos en momentos de habla corrientes del día a día. A partir de ese momento, y con el tiempo, vas a poder anular esa duda que tienes sobre tu habilidad para hablar.

Debes seguir tomando conciencia de la punta de la lengua. Nota que la punta de lengua toca detrás de los dientes superiores cuando pronunciamos los sonidos **T, D, N, L, R**. Cinco sonidos distintos, y para todos el mismo y simple movimiento de llevar la punta de la lengua detrás de los dientes. Trata de ejercitarte en la capacidad de notarlo en algunos momentos de tu vida diaria cuando estés hablando con alguien.

Ni tu, ni **Nelson Gonzalves**, ni nadie tartamudea cantando. ¿Sabes por qué?

Por que al cantar reproduces un mensaje terminado, hecho por otro. No eres tu el responsable directo de aquel mensaje. Además, las palabras están apoyadas por una melodía y un ritmo ya acabados. Con todo ello, la auto – imagen de uno mismo como de alguien que habla mal (de la que ya hablamos en cartas anteriores), deja de tener importancia; cantando se está apenas repitiendo algo ya acabado. Como ya hemos visto, la imagen de uno mismo como alguien que habla mal es tanto más importante cuanto mayor es la responsabilidad que se siente sobre lo que se va a hablar. En este caso, como dijimos en el inicio de la carta, surge la presión psicológica, la duda sobre la capacidad de hablar, que es consecuencia de ese tipo de imagen de si mismo. Luego, cuanto menos vinculado estás al hecho de considerarte un mal hablante, menos te preocupas del habla, y mejor es el habla.

Esas consideraciones pueden ser aplicadas también al hecho de que lees sin tartamudear. Leyendo también reproduces un mensaje de otro y, ciertamente, confías en tu capacidad de hacerlo. Es posible todavía que la tartamudez aparezca cuando tengas que leer para otro algo que tu mismo escribiste. ¿Por qué? Por que en este caso eres tu el responsable del contenido leído: entonces surge la tensión y el miedo de hablar y consecuentemente la tartamudez. ¿Entiendes?

Las mismas consideraciones sirven también para el hecho de hablar sin tartamudear cuando conoces a una persona nueva.

Así como la persona es nueva para ti, tú también eres nuevo para la persona. Nunca te escuchó hablar. Esto tiene un efecto sobre tu auto – imagen de tal manera que consigues ocultar las supuestas interrupciones del habla eficazmente. Es decir, cambiando algunas palabras, haciendo una pequeña parada para no tartamudear en otras, u otros trucos de ese tipo. En la medida en que vuelves a ver a la otra persona, la presión psicológica de creerse un mal hablante va aumentando, la expectativa ante el hecho de que la persona todavía no ha notado tu tartamudez, por la que la estás disfrazando bien, va aumentando; en cualquier momento puede ser imposible hablar y ocultar la tartamudez. Con toda esa expectativa o presión psicológica sobre el habla, los trucos para hablar bien no funcionan y surgen las interrupciones del habla. Entonces, como tu dices, **VUELVES AL ESTADO NORMAL**. Mira como con esta frase tu muestras claramente el hecho de que **ESPERAS TARTAMUDEAR**. Es muy normal esperar tartamudear y luego verse haciéndolo.

Esa expectativa de tartamudear, o bien la constante anticipación de la tartamudez es lo que condiciona tu habla a un permanente estado de tensión y al uso de trucos para hablar bien. Sin eso, ¿cuál es el problema de tu habla? Sin eso eres un hablante perfecto como todos.

Además de la tarea arriba descrita, de percibir y notar los movimientos del labio con el labio, y la punta de la lengua detrás de los dientes, te pido que también te empeñes en la tarea de percibir cuando anticipas que vas a hablar mal. Se consiente de esa anticipación, cada vez, frecuentemente. Este ya es un gran paso para el cambio deseado, porque así no anticiparás más como si eso fuera “la verdad” final, pero percibirás que anticipas y por tanto, estarás localizando el punto problemático en tu habla.

Recuerda que anticipar que hablas mal, dudar de tu habilidad automática de hablar, es una costumbre que condicionó en ti el hábito de no dejar fluir el habla, pero si, sustituir palabras, quedarse tenso, y con eso crear malas condiciones de habla. Percibir esa anticipación es el primer paso para el descondicionamiento de esa costumbre.

Mira como anticipar el tartamudeo tiene que ver con la situación de hablar con tu jefe. Tu lo consideras un tipo simpático, pero lo ves superior a ti en la habilidad automática para hablar, solo por que el es abogado. (¿Sabes que actualmente tengo un paciente abogado, y ya he tenido otros?).

El hecho de encontrar que hablar para el, es la cosa más fácil del mundo, lo que implica sin duda, que para ti no lo es. Mira ahí tu imagen de mal hablante manifestándose. En conclusión, en esta situación, te sientes tenso y no te dejas hablar.

Es importante que te acostumbres a la idea de que hablar es para ti tan fácil como para cualquier otro; solo necesitas soltarte, dejarte hablar, en lugar de frenarte y censurarte la capacidad automática de hacerlo.

Para que no te quedes con dolor en la nuca al hacer el ejercicio abdominal de relajamiento, después de estar echado, lleva la barbilla de encuentro al pecho, estirando la nuca y las vértebras que la componen. Después deja que la cabeza se suelte y comienza a percibir la respiración al mismo tiempo que vas soltando parte por parte el cuerpo.

Voy a salir de vacaciones, y por ello podré leer tu próxima carta en Febrero, cuando vulva a trabajar. ¿Te parece bien?

En Febrero se editará mi libro: **Gagueira:origem e tratamento**, publicado por la editorial Summus. Cuando esté en las librerías te avisaré, por si quieres leerlo.

Un abrazo y buen trabajo.

Silvia

Curitiba, 10 de Febrero de 1986.

Querida Silvia,

Discúlpame la demora de la presente, dado que todo este tiempo, desde la última carta, estuve meditando sobre tus últimas misivas con la intención de levantar acta de mi situación actual.

Sobre el código postal, lamento haber puesto otros números que no fueran los tuyos, atrasando sensiblemente nuestro intercambio (¿no es con G?).

Me acuerdo de haber escrito esa misiva en una época de mucho apuro, consecuencia del trabajo que tengo ahora en dos tiendas ( se ha abierto una filial) y no sé como pude poner un número diferente, ya que la cosa no es difícil ni siquiera para un niño, ¿no te parece?. Así como tampoco debes haber recibido una postal de Navidad. No sé si puse el código correcto, pero es casi seguro que no. La postal tenía en el sello una palomita blanca con una rama de árbol en el pico, y en el interior puse que el 86 era el Año Internacional de la Paz, etc., etc...

Silvia, me dices que no te he dado noticias acerca de los ejercicios de la posición de la lengua, a lo que realmente no le di importancia inicialmente, suponiendo que el camino no pasaba por ahí, en lo que debo de admitir que estaba completamente equivocado. Me he detenido más en los ejercicios de respiración, me han gustado mucho, principalmente el abdominal. Realmente debe salir mucha cosa negativa, pues llego a verter lágrimas, a veces.

Hallé estupendo tu análisis sobre ésta la imagen de buen hablante que en el fondo intentamos ocultar. Quién sabe si haciendo eso no estamos dando muestras de que abrigamos la esperanza de una mayor fluidez... Es claro que psicológicamente la cosa ofrece todo un abanico de posibilidades, permitiendo mil divagaciones.

Como debes haber notado, Silvia, las informaciones acerca de mi vida se quedaron vagamente reseñadas. Yo mismo creo que no tengo algo esencial para contarte. En tu primera carta me pides, incluso, acontecimientos que marcaron mi infancia, y te contesté que mi infancia es como una bruma, de la que solo me acordaba de discusiones, peleas y muchas veces peleas corporales entre mis padres. También me acuerdo de haber tenido un susto en una playa de Sao Paulo, cuando éramos solo dos hermanos, mi hermana y yo. Entonces teníamos buena situación económica y, a veces, viajábamos. Pues bien, mi padre siempre fue un tanto bruto. (Créeme, quería tener un primer hijo varón, y lo que vino inicialmente fue mi hermana, que hoy ayuda mucho a mantener nuestra casa. Y llegó a presionar a mi madre a que dejara a mi hermana con parientes. Eso me lo contó la abuela. Según ella, el se quedó visiblemente afectado al ver una mujer como primogénito). Volviendo al susto, me acuerdo vagamente de que me metió al agua (siempre fui miedoso con el agua) y llegué a tragar un poco de agua, salí del agua un poco amedrentado, sintiendo miedo de mi padre y, tal vez, con miedo del mundo. De eso hace unos veinte años, pero es algo que se avivó en esas divagaciones que hice sobre mi infancia. Fue realmente una cosa que me marcó. No sé si eso tuvo un efecto traumático sobre mí, pero si no lo tuvo, ayudó. Esa es solo una de las cosas que siempre me impidieron conocer a mi padre; nunca llegué a conocerlo bien.

Tú que te interesas por horóscopos, podrás encontrar una relación, pues con mi parco conocimiento..., solo sé que entre Virgo, que es el signo del viejo, y Cáncer, que es mi signo, no hay mucha complacencia, o mejor, combinación. Con mi madre me llevo muy

bien, siendo ella del signo de Escorpio. Lo mismo no puedo decir de mi hermana, que es del signo de Géminis. Tiene una forma de ser difícil; un poco cerrada en sí misma, un modo de ser muy disciplinado. Está siempre programada (ella y mi madre son evangélicas desde hace unos años; “creyentes”, como es popularmente conocido).

Actualmente, creo que estamos en el punto que muchos de tus pacientes han llegado. Creo que lo mismo debe de ocurrir con todos, si no es la llave maestra para la extinción de la tartamudez; esa falta de confianza para abrir la boca y dejar la sensibilidad cuidar de nuestros pensamientos, en vez de temer hablar bien, sin estar seguros de aquello que queremos decir, si conseguiremos expresar aquello que queremos, con las palabras que queremos usar, sin tener que adoptar subterfugios, usar sinónimos articulariamente más fáciles, y toda esa suerte que tu conoces tan bien, es decir, y toda esa suerte de cosas que tu conoces tan bien.

Hace cerca de cinco años atrás, cuando era empleado de Hermes Macedo (tienda de muebles), conocí a un tipo que vino del norte de Paraná, llamado P. Con él pude notar por primera vez en la vida lo que era el sabor de la amistad, cosa que el curitibano no aprecia mucho. Pero con este tipo he podido soltarme, cosa que no ocurre fácilmente. Tenía confianza en él – pero mira lo que son las cosas – a veces tenía miedo de estar convirtiéndome en homosexual, porque sentía una consideración por el tipo que ni incluso por mi padre había sentido antes, quiero decir, por ningún hombre. Vi lo rastreros que eran mis pensamientos, y fue él quien me ayudó a superar muchas cosas como el retraimiento social que sufría. Hoy tengo otra concepción de las cosas de las que antes sentía miedo, por ejemplo, las reuniones sociales. Veo que cuanto más personas se reúnen, las propias personas fingen, en mayor medida, ser aquello que no son, mienten, dando o queriendo dar la impresión que ellas desean.

Me parece que hablé, hablé, y acabé no diciendo nada, Silvia. Que este año sea de tu entero agrado, a ti y a las personas que te son queridas. Espero que tu libro sea un éxito editorial, aunque el libro no sea el fuerte del brasileño, material superfluo en una nación de mestizos. Estoy leyendo **TENDA DOS MILAGRES** de **Jorge Amado**. El libro es muy actual. A pesar de haber sido escrito hace más de quince años, tiene un contenido apasionante, una temática increíble; realmente la miscigenación trae un futuro incierto a la nación o es apenas tesis de racistas que no se conforman en ver la mezcla de razas arrastrarse incontinente. En el caso de Brasil, un país que tuvo el portugués como colonizador, legándonos esa morosidad lusitana, mezclada con la dicha inercia del negro (discutible), sumada a la real flojera del indio, se puede esperar todo. Por eso que me gustan los libros, por muy antiguos o modernos que sean, llevan en sus páginas una esencia que no se desvanece con el tiempo. En el caso de Jorge Amado, esta obra es un espejo de la realidad y también en muchas otras obras. Creo que debe ser una de las funciones de la literatura.

Pretendo en el segundo semestre de este año completar el secundario. Todavía falta un semestre. Tal vez yo curse el “*terceirão*”, como es llamado en Curitiba, que es el último año del secundario con el curso pre – universitario y finalmente haga esa maratón de la locura, que es el examen para ingresar a la universidad, intento hacer Letras. Volviendo a tu libro, debe ser un título inédito, pues nunca he visto un libro que trate de ese problema.

Pretendo grabar una cassette, muy breve, y mandártela a ti. Yo creo que te servirá. Quería saber lo que piensas, si puede ser válido para tus estudios, por que cada uno tartamudea de una manera diferente. Conocí a un muchacho que tenía dificultad para

articular la “s”, y hacía aquellas vacilaciones con la boca que no me ocurren frecuentemente a mi pro me ocurren.

Un beso.

(firma)

Sao Paulo, 7 de Marzo de 1986.

Apreciado amigo,

Recibí la postal de Navidad y me gustó mucho. Gracias.

Me alegró que le dieras importancia a los ejercicios articulatorios. Mira que la lógica de esos ejercicios es muy simple: si tienes un problema de habla, el camino para superarlo pasa necesariamente por un conocimiento minucioso de la misma, porque sin conocerla, ¿cómo podrías modificarla?.

Conocer el habla significa conocer el mecanismo por medio del cual se produce. Ya hemos visto que para hablar es necesario tener voz.

La voz se produce por el paso del aire por medio de nuestras cuerdas vocales. Es posible sentir la vibración de nuestra voz poniendo la mano sobre la nuez de Adán en la garganta cuando estamos hablando. Es en la nuez de Adán que se sitúan en las cuerdas vocales. (Mira la segunda carta que te mandé para una explicación bien detallada).

La voz, a su vez, es modificada por el movimiento de los dientes, lengua, labios y paladar, de tal manera que conseguimos emitir todos los sonidos del alfabeto. Quiero saber en la próxima carta si eso te ha quedado claro.

Me has dicho en una carta que sabes que eres capaz de hablar bien. Excelente. Pero, como ves, eso no parece suficiente para que tengas siempre plena confianza en tu capacidad de hablar. Por eso, quiero que aprendas cuáles son los movimientos articulatorios que hacemos cuando hablamos. Con eso, más que saber que eres capaz de hablar bien, vas a saber cuáles son los movimientos que componen ese hablar correcto. Eso te va a ser útil más adelante, cuando notes que estás en uno de esos momentos en que te parece que el habla no te va a salir.

Al decir PE – BE – ME, fíjate que haces siempre el mismo movimiento de juntar el labio superior con el inferior. Fíjate como eres plenamente capaz de hacer ese movimiento. Mira como la ejecución de ese movimiento no te exige ningún esfuerzo. Ese ejercicio solo tiene que ser hecho una o dos veces. Es tan simple que en una o dos veces se toma plena conciencia del movimiento de labios y no se te olvida más. Entonces pasamos al segundo nivel del ejercicio que, al contrario del primero, es bastante complejo: debes notar lo que pasa contigo, con tus músculos al hablar (lengua, mejillas, labios, etc.), cuando intentas decir una palabra que comienza con P, B o M y estás en uno de esos momentos en que te sientes que tu habla no va a salir.

Descubrir lo que pasa en ese momento es importante, por que si tú has verificado tu capacidad para esos movimientos ¿cómo es posible que tú notes que no puedes hacerlos?

Como pista para ayudarte en ese descubrimiento, sugiero que sientas con cuidado la cantidad de esfuerzo muscular que estás realizando en ese momento. Ese esfuerzo lo notarás en el pecho, o en la garganta, o en los labios, o en todos los lugares a la vez, o tal vez en otros. Tú, poco a poco, tienes que descubrir lo que pasa en esos momentos.

Cuando tengas alguna observación de esos movimientos (P – B – M), descubriendo alguna cosa sobre la diferencia entre los momentos en los que salen y en los que no salen, pasaremos a recoger otros movimientos. Por ejemplo (T – D – N), procediendo de la misma manera. Osea: primero tomamos conciencia de los movimientos necesarios para articular (T – D – N). Observa cómo, para hacer cualquiera de ellos, tienes siempre que poner la punta de la lengua detrás de los dientes superiores delanteros. Si lo necesitas,

mírate en el espejo al hacerlos, después nota el contacto de la lengua detrás de los dientes superiores y acostúmbrate a notar ese contacto cuando estés hablando.

Claro que no vas a notar los movimientos que te propongo todo el tiempo que estés hablando. Eso sería imposible. Así escoge algún momento del día en el que estés tranquilo y durante algunos minutos, mientras estés hablando, trata de ser consciente de los movimientos articulatorios que estás ejecutando. No de todos los movimientos, está claro, solo de aquellos que estamos analizando, que son: labio con labio, primero, y cuando esta sensación esté desarrollada, entonces la punta de la lengua detrás de los dientes superiores.

Si tomas plena conciencia de los movimientos necesarios para articular cada sonido del idioma, notando cuando realizas esos movimientos, tendrás las condiciones para descubrir qué es lo que pasa con tus músculos, en el momento en que notas que no vas a poder hablar.

Es importante saber lo que pasa con tus músculos en ese momento. Eso ayuda a descubrir como superar ese momento en el que el habla parece no querer salir. Espero que te dediques con cariño a este trabajo de auto – observación, y en la próxima carta me puedas describir lo que estás percibiendo.

Si puedes envíame una grabación, para que yo escuche tu forma de hablar, sería excelente, porque así yo te podría orientar mejor con relación a aquello que debe ser observado. Cuando realices esta grabación, por favor, no te preocupes en eliminar la tartamudez. Si la eliminas no tengo en que orientarte. Buscar no tartamudear, puede ser importante en otros lugares, pero no para nuestro trabajo. Para que se pueda eliminar la tartamudez de verdad, primero necesitamos mirarla de frente, ir a su encuentro, destapar sus secretos. Solo así podremos descubrir lo que debe ser cambiado.

14 de Mayo de 1986.

El ejercicio de respiración abdominal produce relajación. La respiración abdominal actúa sobre el sistema nervioso produciendo calma, tranquilizando progresivamente. Cada vez que el aire sale, los músculos se sueltan más y más, y cuando el aire entra, la tranquilidad se esparce por nuestro cuerpo. Probablemente es por eso que te gusta tanto este ejercicio, que solo te puede hacer muy bien y traerte bienestar. Es muy acertada tu observación de que muchas “cosas negativas” deben salir cuando lo haces. Cada músculo que se relaja propicia la soltura de esas “cosas negativas”, que se acumulan en forma de tensiones musculares en nuestro cuerpo. El hecho de que llegues a verter lágrimas, a veces, significa que el ejercicio te está tocando profundamente, aliviando tensiones musculares cargadas de tristeza. Eso es muy bueno. Sigue haciéndolo.

En breve te enviaré una grabación con relajación completa, que podría ayudarte más aún.

Para superar la tartamudez no basta discutir teóricamente sobre ella, es necesario actuar sobre ella. Esa acción comienza con la práctica de la relajación. Cuanto más te relajes, adquieres mejores condiciones para mirarte a ti mismo, observarte, y entonces conocerte mejor. Si tú estás muy tenso, no ves nada que sea más profundo, solo ves lo rutinario y solo consigues hacer las mismas cosas de siempre. Ahora, ¿qué es lo que haces siempre? Tratas de mostrarte como buen hablante (como tu mismo lo has escrito: “esta imagen de buen hablante que en el fondo tratamos de ocultar... para abrigarnos fluencias mejores”, en la primera página de tu carta). Entonces tu siempre tratas de obligarte a fluencias mejores y ahí radica el problema. Mira que proponerte lograr mayor fluidez



implica estar tenso. ¿Y por qué te quedas tenso? Porque tienes miedo que esa fluidez no aparezca. Entonces tratas de “esforzarte” para que surja. Pero como ya hemos visto en otras cartas, la fluidez verdadera es necesariamente algo espontáneo, que por eso depende de que te sueltes, de que te relajes y de que creas completamente en tu capacidad de producirla.

La relajación te está ayudando a soltarte. Creo que no estás acostumbrado a soltarte para hablar, pero sí a ponerte en tensión. Necesitas describir, aprender como es soltarse para hablar.

Para soltarse a hablar, no basta con la práctica de la relajación, es necesario sumar a ella la **confianza absoluta en la capacidad de hablar**. A esto tú tampoco estás acostumbrado y para esto es para lo que sirve el ejercicio de notar el habla. Haciéndolo, vas a desarrollar en tu mente la certeza de que puedes realizar los movimientos del habla, sabiendo exactamente cómo son esos movimientos, siendo capaz de sentirlos. Quiero decir, que la conciencia de ser capaz de hablar no puede ser solo teórica, o un tanto vaga, sino que tiene que apoyarse en la capacidad de sentir exactamente los movimientos que tu boca realiza, comenzando por notar que eres capaz de realizarlos y siguiendo por sentir la diferencia que hay cuando te sientes o no capaz de realizarlos.

Cuando no te sientes capaz de realizar los movimientos del habla, ciertamente hay tensiones formadas, o se están formando en tu cuerpo (como te dije anteriormente y te pedí que observarlas). Pero detrás de cada tensión existe un motivo. Nadie se pone en tensión por nada. Y estos motivos están vinculados a las emociones que las situaciones nos provocan. Así, si alguien es injusto con nosotros, la injusticia puede provocarnos el sentimiento de tristeza y en nuestro cuerpo se formarán tensiones que corresponden a la emoción de estar triste, como por ejemplo, una sensación de presión en el pecho, un nudo en la garganta. Emociones vividas muy intensamente en la infancia pueden provocar tensiones que no se deshacen más y nos acompañan hasta la edad adulta, aunque la situación que las provocó ya esté acabada. Esas tensiones se amoldan a nuestro yo y nos acostumbramos tanto a ellas que no las notamos conscientemente.

Los acontecimientos de tu infancia: las discusiones, peleas y luchas corporales, el ser tirado al agua, sentir al padre como alguien un tanto bruto, etc., son un terreno fértil para una serie de emociones y sus tensiones correspondientes. Probablemente todavía guardadas muchas de esas *emociones – tensiones* en la actualidad, porque estas fueron muy intensas cuando eras un niño. También están asociadas con el habla, pues como ya te expliqué en la carta anterior, la tensión perjudica la realización de los movimientos finos que componen nuestro habla. Es tan común oír decir que alguien se quedó tan asustado que conseguía pronunciar palabra, o que estaba tan nervioso que no conseguía hablar. ¿Qué es eso sino tensión con emoción interfiriendo en la habilidad de hablar?

Pero tu infancia ya pasó y las tensiones que se quedaron no pueden permanecer abrigadas en el inconsciente, perturbando tu vida consciente y tu habla. Por eso tenemos que descubrirlas, una a una, sin temor, porque detrás de ellas no hay ningún monstruo, hay solo cosas que tu ya viviste, ya experimentaste y que no acabaron contigo. Por tanto puedes encararlas.

Conforme apunta esta carta, la auto – observación y la relajación son un camino para eso. A través de ellas vas a ir percibiendo cada vez más y podrás descubrir TENSIONES y EMOCIONES que sientes de modo general y también el hablar, cuya existencia perjudican tu comportamiento en general y el del habla.

19 de Marzo de 1986.

Tampoco soy ninguna “experta” en astrología, hasta donde yo sé, es la ciencia que estudia la influencia de los cuerpos celestes sobre la humanidad. Me intereso por el asunto, porque creo que todas las cosas en el universo están en relación unas con las otras y por eso creo en la influencia de los cuerpos celestes sobre la Tierra y sus habitantes. Debido a esas cosas, me gusta saber el signo de las personas. Lo que me permite observar semejanzas y diferencias entre ellas y la relación de eso con el signo de cada una. No se si sabes que la astrología es la ciencia más antigua de la humanidad. Sus observaciones vienen de muchos siglos atrás.

La verdad es que he aprendido que eso de que hay signos que combinan y signos que no combinan no es adecuado. Se trata mejor de afinidades mayores o menores, ente características típicas de cada signo. Pero ninguna persona tiene solo características típicas de su signo, porque el cielo nunca está exactamente igual de un momento a otro, de un año a otro. Por ejemplo: mi hija mayor nació bajo el signo de Capricornio. Eso quiere decir que el sol y el conjunto de estrellas denominadas de la Constelación de Capricornio estaban en una determinada relación. Solo que en ese día y hora el planeta Venus también estaba en una relación particular con el sol. Eso significa que las características conocidas de los capricornianos tienen para mi hija un cambio, por la influencia de Venus. Así, para cada ser humano hay en el momento exacto de su nacimiento una organización particular de los elementos del cielo, lo que torna su horóscopo único. Para conocerlo es necesario que alguien, conocedor de astronomía y astrología haga los cálculos necesarios, para descubrir lo que llamamos nuestra carta astral. Nuestra carta astral particular puede tener conjunciones que favorezcan relaciones con signos que aparentemente son antagónicos y viceversa. No se puede hablar de signos que combinan y no combinan, solo de características personales que tienen mayores, o menores afinidades con las de los otros. Eso, a su vez, requiere de cada uno de nosotros, mayor o menor esfuerzo para convivir unos con los otros, con lo que implica en maduración, auto – conocimiento y evolución personal.

20 de Marzo de 1986.

Me dices que la tartamudez es: ”esa falta de confianza para abrir la boca”, y más adelante dices: “sin estar seguro de aquello que queremos decir, sí conseguiremos exprimir aquello que queremos, con las palabras que queremos, sin tener que adoptar subterfugios, usar sinónimos más fáciles de articular y toda esa suerte...de cosas”.

Los ejercicios que describo en esta carta tienen por objetivo aumentar la AUTO – CONFIANZA que tienes en tu habla. Esa AUTO – CONFIANZA aumentará también cuando notes que cuando una palabra no quiere salir, tu automáticamente estás haciendo fuerza con los músculos y es esa fuerza la que perjudica la pronunciación de la palabra. Si no hubiera fuerza, o tensión muscular, la palabra saldría normalmente.

Ahora mismo usas subterfugios para hablar, como usar sinónimos más fáciles de articular. Vamos a razonar sobre ese hecho.

Es claro que decir “nene” es más fácil de articular que decir “trampolín”, porque en “nene” solo necesitas poner la punta de la lengua detrás de los dientes superiores des veces y en “trampolín” tiene que hacerse muchos más movimientos. Pero estas dos palabras no son sinónimas. No se puede usar una por la otra. Si quisieras evitar la palabra “nene” por que notas que no te va a salir y buscaras un sinónimo, tendrías “bebé”, que se articula igual

que “nene”, solo que aquí en vez de mover dos veces con la lengua, tendrías que mover dos veces con los labios. Si “bebé” también fuera una palabra temida, podrías decir “niño” que es más difícil de articular porque consta de dos movimientos diferentes, uno con la punta de la lengua y otro con el dorso de la lengua. Si evitaras la palabra “trampolín”, solo podrías referirte a el describiéndolo, como: “tabla suspendida que sirve para saltar a la piscina”, lo que sin duda requiere más trabajo articulatorio que decir “trampolín”.

Con toda esa explicación, yo quiero hacerte notar que no es necesariamente verdad que al cambiar una palabra por otra, u otras, estamos optando por una articulación más sencilla. A partir del ejemplo, observa bien los cambios posibles, y dime si tengo, o no, razón.

Cada vez que te permites cambiar las palabras, estás reforzando el miedo a hablar, la creencia de que no eres capaz de decir todo lo que deseas, como lo deseas. Pero si descubrieras que el cambio de palabra no implica facilitación articulatoria, descubrirías que ello es en realidad consecuencia de una sensación de miedo que se consolidó delante de ciertas palabras, estarías de acuerdo conmigo en que no tiene ventajas seguir con ese comportamiento.

Comparando la palabra que no has dicho, con la que has dicho en su lugar, verás que casi siempre la dificultad articulatoria es la misma y, a veces, escoges decir cosas más difíciles de articular, sin percibirlo. Eso prueba que la razón de no sentirse capaz de decir ciertas palabras no reside en tu capacidad articulatoria para hacerlo, pero si en tu falta de confianza en esta capacidad que, como ya hemos visto, se ha desarrollado por medio de experiencias vividas en la infancia, época ésta en que también estamos formando nuestra personalidad. Por eso, tu falta de confianza tiene raíces hondas y cuesta un poco el ser superada.

Ves que es interesante si pensamos que cuando cambias las palabras, en realidad no es tu incapacidad para hablar lo que se está mostrando, y si tu capacidad de organizar secuencias articulatorias alternativas, lo que prueba que puedes articular cualquier secuencia.

De esa forma te prescribo un ejercicio, que como los anteriores, depende exclusivamente de tu fuerza de voluntad para ser realizado: **Siempre que sea posible, no sustituyas las palabras**, usa aquellas que llegan naturalmente a tu mente. Enfréntalas, tú eres capaz. Si las sustituyes, estarás reforzando solo la incapacidad para hablar, cuando tu posees capacidad para hacerlo. Lo máximo que puede ocurrir al no **cambiar** la palabra, es que pronuncies la palabra con fuerza (con tensión) y en ese caso podrás observar como el miedo a la palabra (emoción miedo) desencadena tensión en los músculos, de forma que la palabra sale con esfuerzo. En este caso, nuevamente, refuerzas tu capacidad de hablar bien, porque, como ya hemos visto, fue el miedo que APRENDISTE a tener del habla el que dejó tenso y perjudicó tu capacidad de hablar. Ahora, si no cambias las palabras, estarás afrontando ese miedo y enfrentándote a él, comenzará a disminuir. Después también disminuirá el esfuerzo al hablar, la confianza en el habla aumentará, y tu te enfrentarás cada vez mejor y a un mayor número de situaciones que ahora te parecen difíciles.

Lo que cuentas sobre tu amigo P. Va al encuentro de esas últimas palabras. Dices que gracias a él, hoy tienes otra concepción de las cosas de las que antes sentías miedo, y dices también que con él podías soltarte, que sentías confianza en él.

Es lo mismo que nosotros estamos haciendo ahora. Fíjate, estoy tratando de mostrarte que tienes capacidad articulatoria para hablar, el miedo que sientes al hacerlo no puede seguir reforzado. Para eso es necesario notar, percibir la fuerza que el miedo

desencadena en tu habla y SOLTARSE, porque ahora estás pensando que eres capaz y aprendiendo a CONFIAR en eso. Lo que significa CAMBIAR LA CONCEPCION que tienes de tu habla.

Yo no creo en la morosidad lusitana, en la inercia del negro ni en la flojera del indio. Creer en eso, es creer que el ser humano no cambia, que es prisionero de ciertas características raciales y pienso que eso no es verdad. Para mí, el hombre es dependiente de las condiciones sociales del grupo al cual pertenece. Esas condiciones actúan sobre él e influyen en su desarrollo, en su comportamiento (eso es, además, lo que pasa con la persona que manifiesta tartamudez al hablar). Cada hombre, sin embargo, no recibe pasivamente esas influencias: él mismo actúa sobre el grupo y puede cambiarlas, así como puede cambiarse así mismo si las condiciones le son favorables para ello. ¿Cómo se puede hablar de la inercia del negro como un hecho serio, si en realidad fue arrancado de su tierra de origen, de sus creencias, de su cultura, de sus seres queridos, y arrastrado para ser esclavo de otros hombres en una tierra distante, desconocida? Fue humillado, expropiado, violado en todos los sentidos. Entonces si se observa inercia en su comportamiento, ciertamente no es algo inherente a su raza, pero sí a las condiciones sociales a las que fue sometido. Hablar de la flojera del indio es otro absurdo, a mi modo de ver, porque sus valores, su cultura, es completamente diferente a la nuestra, y de ese modo, al juzgarlo con nuestros valores solo podemos redundar en engaños y es también una violencia y una falta de respeto para con su cultura. Sobre la morosidad lusitana, solo puedo alegar que todos los portugueses de quienes me puedo acordar no tiene nada de moroso.

Creo que no debemos considerar el libro como algo superfluo para el pueblo brasileño. Menos todavía que el hecho de que el brasileño no lea sea únicamente su culpa. Creo que la mayor parte de la población brasileña está obligada, todavía, a vivir en una gran miseria. El salario del trabajador difícilmente alcanza para comer. La tasa de mortalidad infantil por desnutrición es enorme. Quien no tiene lo que comer y cuando tiene no suele comer adecuadamente no va a pensar en libros para leer. Pero nuestro país va a cambiar. Tengo fe en ello, y no voy a dejar de escribir en portugués para brasileños como tú o yo.

Creo que me exalté en mi nacionalismo brasileño, ¿verdad?.

Menos mal que tu eres un brasileño que ha aprendido que es bueno e importante leer.

Un beso.

Silvia

Curitiba, 22 de Abril de 1986.

Querida Silvia,

Gracias por la carta tan larga. Dada la considerable demora, pensé que estabas un poco aburrída de mí. A mi modo de ver mi última carta fue un poco redundante. Con referencia a la postal de Navidad, lamento que haya llegado con meses de atraso, debido a mi equivocación en el código (lo que prueba que no hubo malas intenciones, como insinuaste, vagamente, en la penúltima carta).

Sin embargo, en la presente te doy buenas noticias. Debo agradecer tu retórica “homérica”, pues al fin logré entender en toda su extensión la idea de la concienciación de los ejercicios referentes a llevar, quiero decir, juntar los labios cuando se quiere decir PE – BE – ME, cosa que inicialmente no juzgué urgente en el sentido de sanar directamente la tartamudez. **¡Cuan equivocado estaba!** Delante del espejo del baño me observé hablando normalmente y verifiqué que realmente no uso los labios para articular el 90 por ciento de lo que digo, como si estuviera haciendo un curso para ventrílocuo (como sabes, aquel que habla sin mover la boca, dando la ilusión “sonora” de que no está hablando), cuando debía usar, o saber que en mi caso los labios poseen una utilidad primordial, ¿no es así? Entonces me acordé de un personaje de la televisión, el periodista Pablo Francis (¿Has oído hablar?); usa todos los recursos vocales que hay para que las palabras parezcan de forma un tanto académica. Eso debía estar tan claro que me sentí constreñido en descubrir por primera vez semejante “obstáculo”, si es que se puede llamar así. Te debo eso a ti que has tenido una paciencia de cornucopia conmigo. Te estoy muy agradecido.

Ya estoy practicando, aunque esté dirigiendo el primer ejercicio, el segundo, o sea, el TE – DE – NE, que no es difícil ni complejo, usando palabras tuyas y usando el razonamiento de la articulación del “método Pablo Francis”, que no resulta en mayor stress, si es que puedo llamar stress, al uso de la articulación debida en cada fonema.

Por hablar con tensión, un día de estos encontré a un conocido que no había visto hace algunos años. Pues bien, ese amigo tiene exactamente dificultad en comenzar una oración y también en articular la S, con todo, después de que inicia y vence la barrera del comienzo, habla normalmente, a pesar de articular muy rápido; quién lo escucha debe poner mucha atención, pues habla de manera que junta las palabras y hace difícil la comunicación (habla como con voz de catarina o como de americano: dice las cosas de una sola vez, con una sola inspiración). En la época en que la conocí también traté de usar el mismo método, pero desistí al ver que caería en otra forma de problema. Aunque por un lado fuese bueno, contrariaría mi forma pausada de hablar como buen brasileño.

Quería decirte que me siento mejor conmigo mismo, pues no puedo, o no podemos dejar entrar nada si no estamos bien con nosotros; si la puerta está cerrada está claro que no entra nada. En suma, era eso lo que quería comunicarte, que tu paciencia comenzó a digerir finalmente su aprendizaje; que tu alumno atrasado conseguirá “pasar de curso”, gracias a la buena voluntad de su profesora.

Creo que logré notar tu sentido patriótico en la última carta, dando un esbozo particular, en una tentativa de disecar las etnias que hoy forman el pueblo brasileño. Creo que me estoy empapando excesivamente de lecturas marxistas, que convierten a las personas un tanto frías y materialistas, viéndolo todo desde una óptica pesimista y de miseria, por tu respuesta comprendí por qué dicen que al comunista le gusta la miseria. Por

que cuando existe ellos aparecen fomentando ideas, ofreciendo caminos difíciles para cambiar las cosas.

Hace un año que murió Tancredo (Presidente electo que murió antes de asumir el cargo). En aquella época pensé que el Brasil iba a empeorar, pues pensaba y pienso todavía que Tancredo perteneció a una generación de políticos que ya no existe, pero veo que ahora Brasil tiene salida, en las manos del hombre que fue “cabeza” del Partido Democrático Socialista por mucho tiempo. He visto un nuevo horizonte para el país de los plátanos con las deliberaciones del 28 de Febrero. Después de casi quinientos años de historia, la nación – continente comienza a tomar o a exhalar aires de seriedad, y eso con el apoyo del pueblo, cosa inédita y admirable.

Pero la carta que ya se acaba fue con la intención de mostrarte que las cosas están cambiando para mejor, Silvia, y debo agradecerte tu ayuda solidaria. Muchas gracias.

Besos

(firma)

Sao Paulo, 8 de Mayo de 1986.

Hola amigo, ¿todo bien?

Que bien que te estés implicando con el trabajo de notar cómo son los movimientos del habla.

Encontré muy interesante tu observación de que casi no mueves los labios para hablar. ¿Ya has pensado el significado que puede tener eso? A ver si estás de acuerdo: si crees o creías que eras un mal hablante, nada más natural que inhibir el habla. Inhibir para ocultar el ser mal hablante, por que nadie quiere serlo. ¿No es si? La consecuencia natural, por tanto, sería mover poco los labios.

Pensando de esa forma empiezas a ver que el problema no está en el habla propiamente dicha. Ves ante el espejo que puedes hablar. También en otra ocasión me has dicho que sabes que puedes hablar bien, y hasta me has contado que eso ocurre cuando hablas con alguien por primera vez. Luego, no es difícil llegar a la conclusión de que el problema no está en el habla.

¿Dónde está el problema? Está en que te acostumbraste a **INHIBIR** el habla. El habla en sí es un conjunto de movimientos automáticos, que se producen espontáneamente. Es solo querer hablar y el habla se produce. Pero si una persona quiere hablar y al mismo tiempo piensa que no va a hablar bien, el habla en vez de producirse espontáneamente, sufre una inhibición y surge el habla con tartamudez. Hablar como un ventrilocuo es una de las señales de que tu inhibes tu habla. Inhibiendo, el habla no sale bien y eso te estimula para seguir inhibiendo más y más. ¿Entiendes?

El ejercicio de mirarse al espejo haciendo PE – BE – ME, después TE – DE - NE, tiene como objetivo que descubras cuáles son los movimientos del habla, y también que percibas que no hay nada que te impida hacer esos movimientos. Puedes hacer esos movimientos tan bien como yo, o cualquier otra persona. A partir de ahí vas a descubrir cuanto te inhibes para hablar. Esa inhibición deja el habla tensa, difícil y hasta parece que tu no puedes hablar correctamente. Parece, pero no es verdad, pero tu puedes, es preciso soltarse, creer en el habla.

¿No es verdad que ANTES de decir ciertas palabras tu ya crees que no vas a conseguir decirlas?. En realidad tu no consigues decirlas porque de ANTEMANO ya creíste que no lo lograrías; entonces se creó tensión, esfuerzo e inhibición al hablar. Así está claro que no se puede hablar bien. Si eso no ocurre, tu habla es buena; ¿entiendes lo que te quiero explicar?

Estas acostumbrado, habituado, automatizado a inhibir los movimientos del habla. En consecuencia hablas con dificultad, con lucha y con esfuerzo. Desarraigar esa inhibición es el trabajo que juntos estamos desarrollando. Pero para hablar sin inhibirse, sin forzar, toda tu persona tiene que pasar por una transformación; ¿estás de acuerdo?. Hablar sin inhibirse es un estado al cual no estás acostumbrado, es un estado diferente de aquel que acostumbras a manifestar. Sin embargo si quieres puedes alcanzarlo.

Bueno, ahora estamos desarrollando la consciencia de los movimientos del habla, para que puedas, con plena seguridad, decir que puedes hacerlos todos.

¿Cuántos y cuáles son los movimientos del habla?. Vamos a ver. Ya conoces dos:

1) Labio con labio: PE – BE – ME.

Mírate en el espejo y date cuenta que para hacer estos tres sonidos siempre se hace el mismo movimiento, se repite: labio con labio.

## ESPACIO PARA DIBUJO

2) Punta de la lengua detrás de los dientes de arriba: TE – DE – NE – LE – RE.  
Sobre los tres primeros ya lo sabías. Nota ahora que LE y RE exigen que la lengua sea puesta más o menos en el mismo lugar que TE – DE – NE. ¿De acuerdo?

## ESAPACIO PARA DIBUJO

Vamos a seguir viendo los demás movimientos.

3) Dientes arriba apoyados en el labio de abajo: FE – VE.

## ESPACIO PARA DIBUJO

Mírate en el espejo al hacer FFFFFFF..., después VVVVVV...¿La boca no queda más o menos igual que en el dibujo?

4) Dientes de arriba apoyados en los de abajo S – Z – CH (teniendo en cuenta que para los hablantes del español de España, la Z se articula con interposición de la lengua entre los dientes de arriba y de abajo).

## ESPACIO PARA DIBUJO



- 5) Centro de la lengua apoyado en el paladar de abajo (mandíbula inferior en castellano: Q o CA – GU – Ñ – LH – J.

## ESPACIO PARA DIBUJO

Los cinco movimientos de arriba corresponden a las consonantes. Mira que interesante: en el alfabeto hay un montón de letras, pero analizando los movimientos que la boca hace para toda esas letras, nos quedamos básicamente con cinco movimientos.

Faltan ahora los movimientos de las vocales.

## IMPLANTAR DIBUJO CON VOCALES

Tenemos entonces que el aire que sale crea el sonido de nuestra voz. La voz sumada a los movimientos descritos, forma el habla.

Te pido que, usando el espejo, sigas tomando consciencia de tu plena capacidad de hacer todos los movimientos que componen el habla. Partiendo de ahí, acostumbra a preguntarte: ¿por qué inhibir? ¿Por qué inhibo mi habla?

Confía en tu forma de habla. Déjala salir, suéltala y habla, habla y habla.



¿Vamos a razonar sobre el conocido que no veías desde hacía varios años?

¿Por qué será que la dificultad aparece exactamente al comenzar una frase y después habla normalmente, pero con prisa?

Con prisas o no, si la persona a la que nos referimos, habla normalmente es porque, sin duda, tiene la habilidad para hacerlo,; pero, tal ves, tampoco confíe en esa capacidad. Si, antes de comenzar a hablar PIENSA que no habla bien, y por eso hace fuerza para hablar, entonces, exactamente en el comienzo, surge la dificultad. Después que el habla ya empezó, el miedo a fallar sigue, entonces habla lo más rápido posible, por miedo a perder la fluidez. Con todo esto, no le da tiempo a ver que la fluidez está ahí; está aconteciendo. No viendo esta realidad, no abandona su miedo a hablar, que es lo único que sobra, y siempre repite el mismo juego. Comienza a hablar con dificultad y sigue hablando con mucha prisa,

CREYENDO siempre que tiene que hacer eso ( hablar con fuerza inicialmente y luego de prisa) para hablar bien, porque no se cree capaz de hacerlo normalmente.

Me alegra saber que tu te sientes mejor contigo mismo y que sientes que estás digiriendo el aprendizaje. Nada de atrasado. No es tan fácil digerir las cosas que te explico. Además, cada persona tiene su tiempo, y eso tiene que ser respetado. De otro modo violentamos a otros, o a nosotros mismos. Basta de agresiones y violencias; tú ya has sufrido demasiado.

Te refieres, al final de tu carta, a lecturas marxistas y dices que te dejan, o mejor, dejan a cualquiera persona un tanto fría y materialista. Creo que eso depende de los marxistas que leíste. En verdad, en nombre del marxismo se escriben cosas bastante variadas, y esa frialdad y materialidad es característica de uno de los varios abordajes marxistas. Comprender al hambre como producto de la historia de su grupo, y de la historia de la humanidad, y al mismo tiempo como productor de la historia y de su historia, es también una visión marxista, o sea una visión materialista dialéctica, que fue exactamente la que me permitió comprender la tartamudez de la manera que te la explico. Por eso puedo decir que el materialismo, visto no de una forma radical, pero sí de forma dialéctica, es un avance en el pensamiento humano, y conduce a la comprensión del hombre exactamente en lo que el tiene de ser humano, o sea en la mutua transformación del hombre y de la sociedad, uno creando al otro a lo largo del proceso histórico.

Espero que sigas mejorando cada día más.

Un beso.

Silvia

Curitiba, 30 de Julio de 1986.

Querida Silvia,

Discúlpame la demora. Debes haber pensado muchas veces en la falta de continuidad de nuestra correspondencia, pero lo que anda pasándome en los últimos meses no es normal. Tal vez me esté dando cuenta de un factor en la vida (que siempre dejé pasar impune): el tiempo. Ya he leído, no se donde, que la vida es un eterno tren a punto de partir, y nadie está obligado a tomar este o aquel tren, porque la vida está repleta de eternos trenes. Entre tanto, en mi caso hubo una dejación en vivir el presente (pensando en el futuro). Está claro que este estado de cosas es resultante de una crianza errónea, sin ningún cuidado por formar una personalidad, entre otras cosas, culminando con una opresión paterna que ya te conté anteriormente.

La verdad es que ni sé de que hablar inicialmente, pues los asuntos son varios y un tanto extensos. Por ejemplo, la grabación que me mandaste, la encontré de una utilidad casi diaria y todavía la encuentro, a pesar de no poder usarla todos los días pues mi radio cassette se estropeó. Pero la aproveché cerca de cinco veces y en las tres últimas, creo que con creciente concentración y, en consecuencia, el “rendimiento” fue mejor, pues el contenido de la grabación, de esencia relajante, grita donde hay oídos, quiero decir con eso que la tecla golpeó en el tono correcto, Silvia. Pero lo que quería explicarte en el primer párrafo de la carta y sin ninguna malicia, es que me siento diferente, viendo las cosas bajo una nueva perspectiva y con diferente criterio. Las cosas que encontraba complejas o desairosas para mi persona, ya no las veo con escrúpulos, si esta es la palabra adecuada para expresar barreras, bloqueos, etc.

No me gustan los americanos (los del Norte), pero hay cosas ante las que deberíamos quitarnos el sombrero (como haría el viejo Tío Sam), por ejemplo, la programación de la vida que el americano hace de sí mismo, para los próximos años y que llevan a cabo fielmente. En este particular, nosotros, los latinos, nos quedamos por los sueldos. Digo eso para decir que pasamos los años, las cosas del mundo se pasan, dejándonos a todos locos; los carnavales se pasan, en cuya época el diablo baja o sube de las profundidades para reunir súbditos y este pueblo que no sabe ni siquiera cantar el Himno Nacional (ya no sé que realmente te quería expresar).

En cuanto a los ejercicios labiales, temo haberlos mecanizado, pues a veces me veo haciéndolos y no se si eso es bueno o malo, pero te garantizo que dieron resultado.

Creo que no he hablado de un hecho ocurrido ya hace algunos años atrás en un baile de sociedad. Yo fui siempre gran admirador de la “batería” y en este baile era el divo. Estaba admirando la forma de tocar del batería, un señor que ya andaba por los cuarenta, pues el repertorio de ese conjunto era un tanto clásico, boleros, tangos, etc., y, yo estaba allí, cerca de él en la función de aprendiz visual, cuando se dio la famosa pausa de diez minutos y lo vi saliendo de la pequeña banqueta en medio de los tambores que forman el instrumento. No pude resistirlo y me acerqué a él con el deseo de preguntarle si era muy difícil dominar el instrumento. Al verme aproximarme atendió mis solicitudes y, en aquel momento, pude leer en sus ojos lo que ya había leído en los ojos de muchas personas, al ver una persona balbuceando en su cara, sin conseguir articular una palabra siquiera; con los ojos de sorpresa bailando entre mi boca y mis ojos, deteniéndose más en la boca. Cuando conseguí formular lo que quería, dijo una cosa que nunca, tal vez, olvidaré. Dijo muchas cosas, pero algunas marcaron (incluso muchas que coincidieron con las tuyas): que yo

debía hablar con sensibilidad, como si la boca fuera un terminal del corazón, que debía disipar todo el miedo de abrir la boca y expresar toda la corriente de ideas que me viniese a la mente. Y yo escuchando aquello, estaba como recuperando el aliento, pues hubo una época que era así. Después contestó la pregunta, enfatizando que primero yo tendría que pasar por encima de eso (y llevo el dedo indicador a su boca, después a la mía) pues sin eso sería más difícil asimilar algunas cosas, con lo que me puse de acuerdo, sintiendo en la carne tal vez la afirmación del oportuno interlocutor.

Empecé a salir con una chica, que vivía en mi calle y decidimos ir a algunos lugares para conocernos mejor (me parece chistoso que para conocerse haya que salir a distintos lugares, cuando lo mejor es una buena charla, pero la nueva generación encuentra mejor ir a lugares públicos, generalmente, para conocerse mejor, como bares de moda, cine etc., solo para charlar, cosa que uno puede hacer en casa sin gastar un centavo, ¿no es así?) y acabamos yendo a teatros, cosa que la que Curitiba está bien servida, todavía más siendo la predilección de ambos. Acabamos viendo buenas piezas, como la que va a representar a América Latina al final de este año en N. Y., en los E.U.A. Se trata de la pieza de Nelson Rodríguez, "Toda desnudez será castigada", puesta en escena por un grupo de Londrina. Si la llevan a Sao Paulo no te la pierdas. Otra pieza que he visto y que la están llevando a Sao Paulo es "Bailé en la Curva", sobre la formación de los niños en la fase embrionaria de la revolución del sesenta y cuatro. Futuros jóvenes que según Fernando Gabeira, tenían apenas dos caminos: o tomaban las armas como lo hizo él, o se alineaban, como lo hizo la mayoría silenciosa.

Pero lo que me interesa contarte no es esta propaganda teatral, Silvia, y sí lo que pasó, algo a lo que tú ya has aludido, aquella cosa que se siente la primera vez en que intento afirmarme como buen hablante, lo que ocurre en la primera o segunda vez que hablas con una persona, pero que en la medida en la que continúa la relación, esa preparación psicológica se va desmoronando, dejando de encubrir una tartamudez no asumida y repudiada. Y eso pasó con esa chica de nombre M. Empecé a leer en sus ojos un sentimiento, tal vez de piedad o de solidaridad que no quiero de nadie, y así cayó a tierra baldía un caso más de amor en este planeta.

No sé que más hay que podamos decirnos en esta carta, pues he leído tu última correspondencia hace una semana, y no me acuerdo de cuáles eran tus recomendaciones, lo cual es un fallo por mi parte. Tendría que tener tu última misiva a mi lado. Si encuentro un tópico importante, escribiré otra carta, pues tú no mereces este retraso, por más justificaciones que yo tenga, porque el interesado soy yo. ¿Y tu libro, como está? Me dijiste que me avisabas cuando lo editaran y hasta ahora nada. Estoy leyendo un libro, poco a poco, de un ecuatoriano llamado Jorge Icaza, titulado "Huasipungo", una novela que narra el sufrimiento de los indios sudamericanos, con los conquistadores españoles, que como tu sabes, mataron más indios que Hitler mató judíos.

Que cuando llegue esta carta te encuentres de buena salud y paciencia para leer todo su contenido.

Besos

(firma)

Sao Paulo, 16 de Octubre de 1986.

Hola amigo,

¿Todo en orden? Me encantó tu carta, muy rica y simpática. Yo estoy bien. Trabajando mucho, para variar.

¿Sabes?, me parece mejor que nos preocupemos de la cuestión de la demora de las cartas, por que tu demoras, yo me demoro y así son las cosas.

No me perdono el no haberte informado sobre el nuevo libro. Fue lanzado en Febrero de este año y ya está en la segunda edición. Debes encontrarlo en las librerías que trabajan con libros científicos de Psicología, Educación, Fonoaudiología, etc.

Tu reflexión sobre el tiempo es muy importante. Tiene relación con el proceso de MODIFICACION del patrón de habla, que es el objetivo de este nuestro trabajo por correspondencia.

Tu te refieres a tu percepción de no vivir el presente, del “DESCANSO EN VIVIR EL PRESENTE” por estar siempre “PENSANDO EN EL FUTURO”; y asocia eso a la “CREACION ERRONEA”; “FORMAR UNA PERSONALIDAD ERRONEA”; “CULMINANDO CON UNA OPRESION PATERNA”.

Creo que has acertado completamente y encuentro tu percepción de estos hechos algo muy saludable. Encuentro también favorable ampliar esa percepción y comprobar que no eres tu solo, sino que en general, la mayoría de las personas no viven el presente, porque pierden todo su tiempo PREOCUPADAS en el futuro, o sea, OCUPADOS CON ANTICIPACIÓN con lo que va a pasar, sin prestar atenciones lo que de hecho está ocurriendo. Con todas estas ocupaciones, la vida pasa y parece que uno no ha vivido porque, psicológicamente (en el tiempo psicológico), estamos apartados de los sucesos reales del tiempo cronológico.

Este fenómeno común a todos es, en gran parte, determinado por el sistema altamente consumista en que vivimos. El deseo de consumir, que desde nuestros ojos se abre al mundo fuertemente valorado por todos los medios de comunicación, desde la TV, hasta las relaciones de comunicación que establecemos con nuestros parientes y amigos, nos pone en este estado de estar siempre ocupados con algo que todavía no tenemos, pero deseamos tener. Así, nunca sobra espacio para ocuparnos de lo que tenemos y vivimos en un constante estado de expectativa inespecífica.

La sociedad, por medio de diversas formas de propaganda (formal e informal), insiste constantemente en la manipulación de nuestros deseos, para que nunca puedan estar completamente satisfechos, para que nunca paremos de consumir. Así, el no vivir el presente es al mismo tiempo la eterna búsqueda de la satisfacción de un deseo que nunca está satisfecho.

De esa forma podemos decir que la “OPRESION PATERNA” que has vivido es solo el reflejo de la opresión social que tu padre vivía y que, probablemente, por no tener fuerzas para enfrentarla adecuadamente, lo llevaron a entregarse al alcoholismo.

Como ves, nuestra relación con la realidad que nos rodea puede tragarnos, bien, porque no logramos adaptarnos y encontrar nuevas formas de enfrentarla, bien porque nos perdemos de diversas formas, como por ejemplo por medio de drogas, o refugiándonos en la locura, algunos todavía peor, acabando en un minuto con la vida, suicidándose. Esta es, por consiguiente, una forma negativa, destructiva de estar en el mundo.

De otro lado, entre tanto, como pasa contigo, existen formas de estar en el mundo en las cuales, a partir del auto – análisis, tomamos conciencia crítica de lo que nos está sucediendo. Es como si tomáramos distancia de nosotros y desde ese punto de vista percibiéramos nuestro mundo, detectando los puntos favorables y desfavorables.

Vamos ahora a relacionar todo eso con la tartamudez.

Si estamos preocupados por el futuro, estando siempre preocupados en hablar bien, no hay tiempo para notar el propio hablar en sí. Descubrir cómo se está desarrollando el propio lenguaje aquí y ahora. Estar preocupado (u ocupado por anticipación) con el habla que va a ocurrir y, ya temiendo (y por tanto anticipando) que va a salir mal. Estando claro que con ese comportamiento, realmente, estamos preparándonos para hablar mal. O sea, el acto de hablar asociado a tal contexto solo puede dejar a la persona tensa y haciendo fuerza para hablar y, en consecuencia, es lógico que el habla salga con dificultades, con esfuerzo, que salga un habla incorrecta, rara, que llama la atención de los otros. Este hecho, a su vez, confirma la anticipación (preocupación) con el habla incorrecta y genera mayor **tartamudez**. Obviamente ese círculo vicioso tiene que romperse.

La preocupación por el habla inadecuada es, al mismo tiempo, el ansioso desea de hablar bien. El deseo de hablar bien es como un ropaje que abriga la preocupación por el habla incorrecta, ¿de acuerdo?. Las dos afirmaciones son la misma cosa. Es necesario superarlas.

Las personas en general cuando piensan en tartamudez, piensan en dificultades para hablar. El que tartamudea, por pensar que su problema es que tiene “dificultad para hablar”, se acostumbra a esforzarse y a luchar por hablar bien. El **habla con tartamudez** es solo el retrato de ese esfuerzo, de esa lucha que se lleva a cabo para hablar bien. Por desgracia, hoy por hoy, este procedimiento nunca ha llevado a hablar bien. Este comportamiento solo lleva a un habla con esfuerzo, cada vez mayor.

Toda esa forma de estar preocupado por el habla correcta, que implica que la persona *duda* de su capacidad de hacerlo (como ya hemos visto en otras cartas), muestra que el hablar, para esta persona, está asociado a un contexto emocional negativo.

El contexto emocional negativo se desarrolla en la primera infancia, como hemos visto anteriormente, y por eso está inmerso en el interior del individuo, esto es, en su AUTO – IMAGEN. La emoción negativa asociada al acto de hablar denuncia la existencia de una AUTO – IMAGEN de mal hablante. Como esa auto – imagen no se armoniza con aquello que consideramos la IMAGEN deseable con la que queremos mostrarnos a los otros, luchamos para ocultarla, para no dejarla aparecer y de esa lucha que surge cuando hablamos con los otros. Y todo ello ocurre porque nuestra imagen de hablante no se armoniza con la imagen que consideramos **socialmente deseable** y porque el acto de hablar está asociado a un contexto emocional negativo.

De esta forma, podemos comprender que la tartamudez no es un problema del habla, una dificultad del habla propiamente dicha, pero sí que es consecuencia de aquello que la emoción negativa asociada al habla produce sobre ella.

Ese estado emocional negativo, es el que surge cuando vamos a hablar, el que nos pone en tensión, generando esfuerzo para intentar hablar bien. ¿Así no podría salir bien, no es cierto?

Creo que cuando dices en tu carta que te sientes diferente, viendo las cosas con una nueva opinión, o visión, que las cosas que parecían complejas ya no lo parecen tanto, significa exactamente que se está produciendo una nueva percepción, tal vez todavía no muy consciente, de que tu habla es correcta. De que cuando logremos calibrar debidamente

lo emocional y lo negativo asociado a ella e instalado en tu auto – imagen, adiós tartamudez.

Que bien que estás sabiendo aprovechar las grabaciones de relajación. Pretenden, exactamente, hacerte sentir las tensiones del cuerpo y descubrir que puedes relajarlo. El objetivo es hacer que te acostumbres a la sensación de tener el cuerpo suelto, descontraído, lo que crea un gran bienestar. Eso ayuda a sentir las tensiones que haces al hablar y a descubrir que también puedes eliminarlas. Ayuda a aprender a sustituir la sensación de miedo a no conseguir hablar (emoción negativa sobre el habla), que te lleva a hacer tensión en el momento que hablas, por CONFIANZA en la capacidad de hablar, que genera soltura y relajación.

La relajación de todo el cuerpo como algo que tú vas aprendiendo a sentir y a dominar conscientemente es fundamental para salir del estado de tensión que produce el habla tartamuda. Sería bueno que te habituaras a observarte en diversos momentos del día para notar cómo están tus músculos, evaluando cuanta tensión hay acumulada para en su caso buscar la relajación de tus músculos. Insistiendo en esta tarea, aprendemos mucho sobre nuestro cuerpo, descubrimos músculos que están en tensión innecesariamente. Soltar esos músculos produce aumento del bienestar, un aumento de la capacidad de concentración, de trabajo y principalmente una mejora de nuestro humor.

La emoción y los músculos están estrechamente relacionados. Si te analizaras a ti mismo y/o a los otros, notarías fácilmente que por medio de las expresiones del rostro y de los movimientos del cuerpo sabemos de las emociones de los otros y manifestamos las nuestras. Cómo sabríamos que alguien está alegre si no fuera por la mímica de su rostro y por lo movimientos de su cuerpo. La rabia es representada por otro conjunto mímico, y así sucesivamente.

Por eso, soltar los músculos (relajar) promueve un estado emocional positivo, un bienestar. Por eso también la emoción negativa ligada al hablar promueve tensión. La tensión al hablar (que es lo que popularmente se llama tartamudez) es la representación de esa emocionalidad negativa.

Junto al aprendizaje de la relajación de todo el cuerpo de la que hablamos antes, tenemos la relajación específica de los movimientos del habla que yo trato de desarrollar contigo por medio de la toma de consciencia de los movimientos articulatorios.

Conociendo todos los movimientos articulatorios y haciéndolos uno por uno, conociendo bien el modo de hacerlos, verás que posees plena capacidad para realizarlos. ¿Por qué entonces, no puedes realizarlos adecuadamente en diversas ocasiones? La razón de ello es que al igual que tu habla quedó inmersa en un contexto emocional negativo, tú has automatizado el realizar los movimientos articulatorios, al mismo tiempo que se produce tensión. Eso, obviamente, perturba su realización, y al no conocer con claridad que esto se había producido, vivías creyendo que el habla no podía salir sin errores.

Los ejercicios articulatorios se proponen limpiar ese terreno. Se proponen hacer sentir a la persona que el habla en sí surge sin problemas, desarrollando así, en el individuo, la confianza en la capacidad de hablar. Percibiendo que el habla sale, comienza a ser posible sentir la tensión que se suma al hablar y percibir que el habla es una cosa y la tensión, otra, que las dos acontecen o pueden acontecer juntas, pero cada una es una cosa distinta.

Haber mecanizado los ejercicios labiales, insistir en ello, haciéndolos de forma sistemática, es más que bueno, es excelente, puesto que al mismo tiempo te confirmas el hecho de que el habla fluye sin dificultades. Quiero decir que, al hacer los movimientos P

– B – M tú estás viviendo un momento de tu habla en el que ésta se da con perfección. Cuanto más vives esos movimientos, más fortaleces una nueva imagen de ti mismo como hablante. Una imagen en la que te sientes haciendo los movimientos sin ninguna lucha, y sin ningún esfuerzo. Busca al verte a ti mismo realizando los movimientos del habla, siempre solo, para que exista tranquilidad suficiente para una buena observación y sensibilización:

- 1) Labio con labio: P – B – M;
- 2) Punta de la lengua en los dientes frontales superiores: T – D – N – L – R;
- 3) Dientes frontales superiores en el labio inferior: F – V;
- 4) Diente con diente, o lengua entre los dientes superiores e inferiores: S – Z – CH;
- 5) Centro de la lengua en el paladar superior, Q(CA), GU, Ñ, L, J;
- 6) Sensación de las cuerdas vocales vibrando: todo el tiempo que se habla;
- 7) Sensación de aire saliendo de los pulmones: todo el tiempo que se habla.

Percibir la sensación del aire es una de las cuestiones más importantes. Generalmente cuando sentimos que el habla no sale, en realidad, lo que estamos haciendo, es apretar las cuerdas vocales, impidiendo así que salga el aire. De esta forma el habla lógicamente no puede salir. Cuanto mejor lo percibas y en la medida en que el **miedo a hablar** sea sustituido por la **confianza** en poder hablar, con más facilidad podrás transformar la tensión que te retiene el aire en relajación que permite la libertad del aire y el habla fluida.

Haz todos los movimientos arriba descritos. Nota tu boca, lengua, labios moviéndose y también el aire saliendo. Esto es el habla: la composición de los movimientos del 1 al 5 con el aire que sale de los pulmones produciendo la voz. Las vocales (A – E – I – O – U) nos hacen mover los labios, pero en la producción de las vocales es más importante sentir las cuerdas vocales, pues por medio de ellas surge la sonoridad de la vocal. Si **tensamos** demasiado las **cuerdas vocales**, nos quedamos con los labios en la posición propia de la vocal que íbamos a decir, pero el sonido no sale, creando la impresión de que no podemos hablar.

Así como has entrenado con los primeros sonidos, entrena con todos los descritos más arriba, hasta que seas capaz de leer en voz alta, algo como un poema, notando perfectamente cada movimiento que haces. Esto significa que al leer, tu **conciencia** no se debe dispersar con nada que no sea la sensación provocada por los movimientos del habla. Al hacer eso, en un lugar donde estés solo y tranquilo, tendrás condiciones favorables para sentirte hablando con soltura y bienestar. Hablando con sensibilidad, como si la boca fuera un terminal del corazón, conforme te dijo el batería. Y yo añado: como si la boca fuera un terminal del corazón lleno de confianza y bienestar, para que tu acto de hablar comience a quedarse asociado a confianza y a seguridad en tu poder, a tu capacidad de hablar.

En la medida en que realices este entrenamiento adecuadamente, la confianza en tu propia habla invadirá tu corazón y tu mente y estarás en condiciones para hablar sin miedo, sin lucha, ni esfuerzo, produciendo un habla, por tanto, más y más fluida.

Yo siempre insisto en decirte que la fluidez en el habla es consecuencia de la **confianza en tu capacidad** de hacerlo correctamente, en donde la lucha por hablar bien se convierte en innecesaria, porque, como ya hemos visto anteriormente, esa lucha no lleva a nada más que a un habla tensa.

Tú puedes perfectamente abrir la boca y expresar toda la corriente de ideas que te viene a la mente, como ya lo dijo el batería. Para eso, todavía, tienes que insistir en la autoconfianza, en tu habilidad para hablar, ¿no es cierto?. Luego, la confianza tiene que ser



desarrollada, conquistada, para sustituir a la desconfianza. Esa conquista, que significa poner tu habla en un contexto emocional positivo, solo puede ser alcanzada por medio de un entrenamiento sistemático en el que las CONDICIONES de habla fluida están pensadas, preparadas de la forma como te explico en la página anterior.

Debes acostumbrarte a verte hablando suelto, relajado, a confiar en eso. Así, gradualmente, esa forma de ser va a comenzar a surgir en tus situaciones diarias. Pero, al comienzo, el habla fluida tiene que ser trabajada, las condiciones para que esta surja, tienen que estar pensadas y preparadas. Fuera de ellas, el habla automática habitual, contiene tensiones, simulando que las palabras no quieren salir. Esta es el **habla** que ahora naturalmente se produce. Es a través de tu trabajo, como, gradualmente, te vas a ir acostumbrando a usar el habla fluida en lugar del habla tensa automatizada.

El análisis que hiciste sobre lo que pasó con tu habla en la relación con M., es muy acertado. La preparación psicológica para encubrir una tartamudez repudiada – como tu has dicho – solo puede acabar mal, como de hecho ha sucedido. El querer ENCUBRIR la tartamudez, en primer lugar, hace que ésta (tartamudez) esté presente en tu mente, y en segundo lugar, queda presente como algo malo y negativo, por esta razón, el deseo de encubrirlo. Con eso, en verdad estas haciendo un tipo de operación mental que lleva a tartamudear tarde o temprano. Cuanto más lo logras ocultar, más te aumenta el miedo a revelar tu defecto: la tartamudez, más desconfiando te encuentras en cuanto a tu capacidad de hablar y, en consecuencia, más tensión acumulas. Todo ello es muy desgastante, principalmente, porque al final, no da el buen resultado que se espera.

Lo que nosotros queremos lograr es que tu dejes de sentir que hay algo que ocultar. Si desarrollas confianza en tu habilidad de hablar, te acostumbrarás, en el ámbito de esa confianza a soltarte para hablar, no habrá nada más que ocultar y todas esas viejas cuestiones desaparecerán.

Finalizando entonces: permanece en un lugar donde te sientas tranquilo y nadie te perturbe. Comienza a notar tu cuerpo, los músculos, y a relajarlos. Manda una orden mental para que todas las partes del cuerpo se descontraigan.

Sintiéndote relajado, comienza a notar el movimiento de tus labios, lengua, etc., al emitir los sonidos del habla, fijándote, reconstruyendo los movimientos descritos anteriormente. Nota como a cada movimiento corresponde una salida de aire. El aire sale libre, suave. Haz esto que te pido unos minutos cada día, durante varios días, hasta notar de forma automática cada movimiento y la salida de aire correspondiente, con soltura.

Comienza entonces a decir secuencias de palabras que tengan el mismo punto articulatorio. Ejemplo: El pájaro posó en la piedra blanca. Bello mapa, etc., fijando la atención en la sensación labio con labio y en la salida del aire.

Trabaja así punto por punto, en palabras y frases que tu inventes.

No te olvides de fijar la atención en la sensación proveniente de las cuerdas vocales.

Puedes trabajar algunos días en cada punto, hasta que seas capaz de decir palabras y frases, sintiendo cada punto articulatorio que has tocado al decirlas, y también sintiendo el aire saliendo suelto, libre.

Empieza entonces a leer, preferentemente poesías para comenzar, notando tu habla fluida.

Acostúmbrate al habla fluida que eres capaz de producir, cuando las condiciones para esto sea posible, estén presentes. Normalmente ayudo a mis pacientes a hacer eso, durante la sesión de terapia y después ellos siguen entrenando en casa. Espero que mis explicaciones sean suficientes para que tu entiendas el ejercicio.

Acuérdate siempre de que estos ejercicios no están hechos para que hables bien, pero sí para descubrir, acostumbrarte y confiar en la capacidad de hablar bien que TU YA TIENES.

Esto quiere decir que el trabajo no tiene como objetivo un habla perfecta que está FUERA DE TI, y en un TIEMPO FUTURO, pues este es el esquema de la tartamudez, el esquema que te lleva a luchar para hablar bien y que, como ya sabemos, no da buenos resultados.

El trabajo, por tanto, está ligado al momento presente, al aquí y ahora, donde tú estás produciendo un habla fluida y eres consciente de eso, desarrollando la confianza en tu capacidad de hacerlo siempre.

Buen trabajo,

Un abrazo.

Silvia.

SEGUNDA  
PARTE

Sao Paulo, 1 de Marzo de 1989.

Apreciado amigo:

¿Cómo estás? Hace mucho tiempo que no nos escribimos, y no sé si tu dirección es todavía la misma. Ojalá que si.

¿Te acuerdas que me has autorizado a usar nuestra correspondencia de manera que pueda ayudar a otras personas?

Pues bien, te escribo para contarte que se ha transformado en un libro, editado por la editorial de la universidad en que trabajo, el cual pretendo enviarte tan pronto confirmes tu dirección, esperando que sea de tu entero agrado.

Sin más, un gran abrazo,

Silvia.

Curitiba, 6 de Marzo de 1989.

Apreciada Silvia,

Me he sentido muy feliz al recibir una carta tuya, pues creo estar echando en falta noticias tuyas en la condición de “ex paciente”.

A finales de año pensé en remitirte una postal alusiva a las festividades navideñas pero el tiempo pasó y terminé por olvidarme.

¿Cómo estás tú? En mi caso está todo bien, aunque de todo el mar de lodo que ronda por el país, nosotros todavía sobrevivimos con la esperanza de que el próximo 15/11/89 (elecciones en Brasil) el pueblo brasileño de una nueva vuelta a todo ello.

Dices en tu carta que toda nuestra correspondencia acabó en un libro. No te imaginas como me sentí de útil ni como me siento ahora escribiendo estas líneas que todas mis declaraciones (y mis dudas) pudieran ser útiles también a otras personas que sienten las mismas presiones o que padecen de males relacionados con la dificultad de hablar. (Nunca imaginé que sería **co – autor**). Hoy me siento muy bien con migo. Ya no existe más aquel estado de depresión al intentar expresar algo, creyendo que no lograría llegar hasta el fin, sufriendo aquellas “náuseas”, los ojos sin poderlos fijar en los ojos del interlocutor, mirando para abajo, para los lados, pero nunca fijos en la persona.

Fue leyendo y releendo muchas veces tus explicaciones y reflexionando mucho, como descubrí que la primera cosa que debería cambiar era la relación con los ojos (son los espejos del alma) durante una conversación. Porque siempre sentí una mezcla de miedo con no sé qué otras cosas, con lo que las personas hablan. Ahora, y después de esta nueva concepción de “mirar”, me he vuelto más crítico. Veo hoy que la mayoría de las personas son pequeñas, mezquinas, les gusta pelear por quimeras, les gusta pisar a las personas que sufren de algún estigma que la sociedad clasifica como “folclórico” o “exótico” como homosexuales, negros, deficientes de todo tipo, tartamudos, gangosos, y otros menos recordados. Desgraciadamente es el retrato cultural del pueblo brasileño investido en esas personas que tampoco son culpables por ser ignorantes.

Tal vez cuando tú, Silvia, estés leyendo esta carta tengas ganas de preguntar: ¿amigo, **estás curado**? Yo te contestaría: todavía existen secuelas. ¿Qué son secuelas? Por ejemplo; cuando siento ansiedad o cuando intento decir algo complejo, o difícil de explicar y el interlocutor se queda diciendo, ¿cómo?, ¿cómo?, ¿cómo?, yo en vez de, más que nunca tener la cabeza fría, me quedo exasperado. Eso me parece poca cosa, comparado con lo que yo sufría espiritualmente y que de forma consciente, no sé definir.

¿Y tus hijos? ¿Todo bien? Por lo que sé ya son adolescentes. ¿No es así? Debes ser una madre muy orgullosa de tus hijos, porque cuando la persona escribe (también en el caso de los profesores), se conoce el otro lado (o cree), y yo creo que tú debes ser una madre restrictiva, que sujeta bien las riendas, en lo que estás en tu derecho (yo no tengo nada que ver con eso).

Todavía sigo viviendo en la misma dirección que conoces y está claro que me gustaría recibir ese libro del cual soy **co – autor** también. Me gustaría agradecer toda la atención que dedicaste a mí persona, que considero de la más pura solidaridad, destilada de un carácter magnífico. ¡ Gracias Silvia¡.

Un gran abrazo.

(firma)

*“Todo vale la pena, cuando el alma no es pequeña”*

**Fernando Pessoa.**

Sao Paulo, 9 de Marzo de 1989.

Apreciado amigo,

Me alegró mucho recibir noticias tuyas y tan pronto.

La cuestión de ser paciente o ex – paciente, pienso que es particular. Es la propia persona, más que el terapeuta quien sabe como se siente, y en que posición se considera. Además, podemos pasar de la posición de paciente a la de ex – paciente y viceversa, varias veces en nuestra vida, de acuerdo con lo que estemos pasando en períodos diferentes.

¿Qué tal te pareció? ¿Es simpática la portada de nuestro libro? Me quedé muy contenta al leer que te sientes bien contigo y que ahora ves con otros ojos comportamientos que antes te molestaban, no existiendo más aquel estado de depresión vinculado a querer **hablar**, que se quedaba frenado por la creencia de que no lo ibas a lograr.

Este fue el centro de nuestro trabajo. Osea, transformar esta **creencia** (respecto al habla) que se aloja en el pensar y en el sentir, que conlleva una rigidez muscular que la caracteriza y que impide hablar efectivamente. Creer que no lograré hablar (o que no puedo lograr cualquier otra cosa), crea un estado emocional ante la situación de habla que es contrario a la ejecución del acto. Esto lleva a creer de verdad en que no se puede hablar, lo que recrea la emoción, lo que a su vez, permite que surja la tensión muscular y así se cierra el círculo. Era necesario romper con ese círculo y probablemente lo has logrado.

Mirar a los ojos de los otros al hablar es sin duda una nueva concepción ante el acto de hablar. Evoca auto confianza, seguridad auto conocimiento. Eso es muy bueno y bonito.

Las reacciones que tú, yo y todos nosotros tenemos ante las diversas reacciones de los otros son peculiaridades individuales de cada uno. Tú describes una circunstancia tuya: estar ansioso, o intentar decir algo difícil de explicar, complejo y, percibir en el otro, una reacción del tipo: “¿cómo?”, “¿cómo?”. Sin duda este tipo de reacción colabora con el aumento de la ansiedad y no facilita la tarea de expresar algo complejo, lo que también forma un círculo vicioso que favorece la irritación. Así, la irritación aparece como consecuencia natural de la circunstancia vivida. El deseo de mantener la cabeza fría, a su vez, es una imagen IDEAL que tú creas, porque sabes que sería mejor para enfrentar el momento. Pero, miremos la cosa de otro modo: el nombre del vencedor de un gran premio es anunciado en el salón y el vencedor, al escuchar su nombre, siente disparar su corazón. El sabe que la llaman para que le hable al público y que para **hablar** y agradecer el premio sería mejor que su corazón estuviera tranquilo. ¿Pero qué puede hacer? ¿Decir a su corazón que pare, que reduzca el ritmo de sus latidos? Eso es imposible. Lo más razonable entonces es aceptar el hecho y decirse: “yo soy así”, “ganar el premio me emocionó y mi corazón está latiendo tan de prisa que, probablemente, no pueda hablar”. Lo que quiero considerar es que nuestras creencias y valores disparan en nosotros mismos emociones de aceptación, de rechazo, irritación, placer, etc., etc. Y todo eso frecuentemente no coincide con lo que pensamos que debería ser nuestra reacción. ¿Será esto la secuela de alguna cosa? Cabría preguntarnos. Sin embargo, tal vez solo sea la secuela de ser **humano**. La única cosa que puedo decir, y reforzar es que el conocimiento científico revela que es inútil irritarse con las emociones que naturalmente sentimos. Es más productivo aceptarlas y aceptarse, aprovechando los momentos de constatación de nuestras propias reacciones para conocernos mejor, y conocer la manera habitual de nuestras reacciones.

Conociendo la forma habitual de nuestras reacciones emocionales podremos profundizar y sentir cómo nuestros músculos quedan afectados por tal emoción, cómo está nuestro ritmo respiratorio, o cómo se altera nuestro ritmo cardíaco, y más aún, qué tipo de creencias o visión del mundo está por detrás de tal reacción.

Si habiendo llegado a percibir la **creencia**, o visión del mundo, decidimos que podemos ver las cosas de un modo que nos fue enseñado, pero que no es nuestra actual opción, y/o pensamos, simplemente, que no nos conviene podemos cambiar nuestro punto de vista y con eso automáticamente, cambiar las reacciones de nuestro comportamiento. En el caso de que el punto de vista o **creencia** se mantenga, naturalmente, lo más probable es que las reacciones se mantengan también y cumple a cada uno conocerse y aceptarse tal como es.

Existe un libro que leí, que trata del proceso de auto conocimiento, del dominio de las emociones y de la posibilidad de cambio, que me pareció muy bueno. Se llama LA MENTE OCULTA DE LA LIBERTAD, de **Tarthang Tulku**, Editorial Pensamiento, Sao Paulo. Creo que sería interesante que lo leyeras. En él se retoman muchas cosas de las que te dije en las cartas.

Mis hijos tienen 10 años el niño, y 12 la niña. Madre orgullosa de mis hijos lo soy, pero restrictiva creo que no. Comportándome como terapeuta te di esa impresión. Yo pienso que soy una madre liberal, y al preguntarles a los chicos lo que piensan, confirmaron mi idea. Para madre restrictiva bastó la mía.

Por lo demás, estoy con mucho trabajo, escribiendo mi Tesis Doctoral en las horas en que no estoy trabajando en la universidad, o atendiendo algún paciente, pocos, que me subvencionan mi tesis. Entretanto, es claro que no dejaría de abrir un espacio para comunicarte el lanzamiento de nuestro libro, y para contestar a tu carta, cuestiones éstas que solo me trajeron alegría.

*“Todo vale la pena, cuando el alma no es pequeña”.*

Verdadero, muy verdadero.

Un gran abrazo,

Silvia.



Curitiba, 22 de Marzo de 1989.

Querida Silvia,

Acuso el recibo de nuestro libro “en sociedad”. No te imaginas cuan útil me siento, principalmente hojeando las páginas en una mezcla de emoción y alegría, y después cuando con más atención leí la presentación, comprendí como nuestra correspondencia te ayudó en nuevas propuestas de análisis de tu campo.

Leyendo y mirando algunas páginas “en passant” he visto pedazos de mi vida allí, como si estuvieran marcadas a hierro, testimonios de mi vida reciente, que espero sean de gran valor para los universitarios del área.

No es discutible el hecho de que los libros en general no son del agrado de los brasileños. ¿Pero, y los libros técnicos? Se quedan restringidos a una minoría interesada, casi a los llamados “círculos académicos”.

Pero el libro es bonito, como tu resaltaste, rápidamente se nota el cuidado de una producción esmerada, se nota al principio de la segunda página un autógrafo tímido, pequeño, como no queriendo manchar un hijo que nace (debe ser el mismo sentimiento). También hay esperanzas frustradas, aunque todo es posible, como cuando hablé en una de las cartas, del auge del “plan cruzado”(plan económico del gobierno) que veía al Brasil con nuevos horizontes bajo la tutela del presidente **Sarney**.

¿Sabes que estoy “sufriendo” un dilema en decidirme sobre la difusión del libro entre amigos y parientes? A veces pienso, “no se lo que es...”.

Es evidente que sé. Todo esto porque en el transcurrir del libro me voy quedando sin cortina, tan desnudo y crudo como nunca me presenté a nadie.

Mientras tanto, veo en la difusión una oportunidad maravillosa, una oportunidad UNICA, una oportunidad que no puedo perder de *mostrarme u de actuar, de poder reír o llorar, si quisiera, de manifestar mi verdadero YO que existe subyugado por la anulación de la personalidad de la que, como tu sabes, fui víctima*.

Como te dije en la última carta, si hoy existe señales de la tartamudez, creo firmemente que proviene exclusivamente de mi *tajada personal*, y solo me hace falta un EMPUJON para que yo empiece a ser el E. L. K. (iniciales de su nombre), que se ha podido mostrar a través de tú (pseudónimo – nuestro) libro.

Ya tengo treinta años. Es ahora o nunca, Silvia. Se que también ese tipo de apoyo debe venir del psicoanálisis. Se que no es exactamente tu campo. Y tampoco te podría pedir más de lo que ya dedicaste a mi persona. Digo eso a título de agradecimiento, pues debes creermelo si te digo que nunca recibí tanta atención de alguien. Tú debes pensar que “estos problemas” son de las características de las personas que tuvieron problemas de la comunicación, que lo que me pasa no es más que un complejo de inferioridad, la anulación de la personalidad, el miedo de ver las cosas “ver gigantes en lugar de molinos de viento”. Quiero decir con eso que estando como estoy en la condición justa y precisa de ex – tartamudo, que todo tartamudo ve a las personas desde una óptica amedrentada inferior, pues su “defecto” es capital; ya que es percibido tanto sonora como visualmente.

No se si puse las cosas como me gustaría, fui escribiendo tal como me ha venido la pluma.

Me gustaría una vez más agradecerte, Silvia, tu solidaridad, no solo con respecto a mí, exactamente, aunque también la que has tenido conmigo, pues tengo que confesarte que hasta, no hace mucho tiempo no comprendía el valor de la mujer como contribuyente para

el progreso de un país, el hombre fue a la luna, el hombre inventó esto y aquello, el hombre inventó la guerra, las armas, los pesticidas el B.H.C., y tantas otras cosas más. Me pongo a pensar porque de la mujer solo se espera amor, es otra concepción del sexo que tiene el don de generar una persona.

Pienso también que muchos hombres se olvidan que fueron engendrados por una mujer, por eso son tan imbéciles, machistas sin causa definida. Que vivan las Herundinas (Luisa Herundina, actual gobernadora de Sao Paulo), las Doroteas y tu, Silvia.

Shalom

(firma)

Albert Einstein:

*“Si yo supiera que mi invento fuera utilizado como arma mortal habría sido un simple herrero”.*

Sao Paulo, 19 de Abril de 1989.

Querido amigo:

Me alegra que el libro sea de tu agrado. Estoy segura de que aquí en Sao Paulo está siendo útil para muchos estudiantes y profesionales que cuando me encuentro con ellos me dicen que no conocen ninguna publicación como esta, en que no solo se lee una teoría de “cómo hacer”, sino que además, se acompaña del propio hacer, permitiendo de esta forma entender y aprender más, sintiendo emoción ante la realidad y la veracidad de los hechos.

También estoy contenta con el libro y siempre agradeceré la oportunidad que tú me proporcionaste, permitiéndome realizarlo.

Divulgar o no el libro entre tus amigos es una decisión personal que solo te pertenece a ti. De todos modos es sabido que cuanto más repartimos nuestros problemas con los otros, mejores condiciones tenemos para encontrar apoyo y solidaridad, sintiéndonos más seguros, en la medida en que también permitimos que los otros humanos participan de vivencias, pensamientos y sentimientos semejantes. Mientras tanto, es también sabido que hay “otros” y “otros”, y siempre se necesita cuidado al compartir nuestras experiencias, pues no todos merecen confianza. ¿No te parece así?

La idea de hacer psicoanálisis puede ser adecuado para una persona que, como tú, va sacando diversas capas, como auto anulación, el complejo de inferioridad, el miedo a las cosas, el esfuerzo para hablar, que venían sofocando y nublando tu verdadero yo, aunque deberías consultarlo personalmente con un psicólogo.

Cuanto más entiendas las condiciones bajo las cuales, esas capas fueron envolviendo tu verdadero yo, más fácilmente sentirás el empujón para mostrarte plenamente, sin inhibiciones, con alegría por existir y por poder construir, moldear y evolucionar en tu existencia.

Ojalá que el libro tenga la fuerza de darte un empujón, y ojalá también, que tú prosigas conociéndote más y más por medio del camino del análisis psicológico, que más tarde podrá ser seguido por otros y otros que tu conciencia venga a descubrir, porque como sabes, el auto – conocimiento es una fuente inagotable.

Me siento halagada por tus agradecimientos, pero creo en este caso, yo te los debo en la misma medida a ti. Al final colaboramos uno con el otro y por tanto podemos sentirnos felices y satisfechos.

Shalom

Silvia

*“El viento soplando sobre el agua viene a dispersarla y disolverla en espuma y vapor. Eso sugiere que la energía vital de un hombre, cuando está acumulada en su interior (de lo que se dice que es peligroso) podrá ser liberada por la suavidad que disuelve el bloqueo” (Y Ching, Libro de las Mutaciones).*

## **BIBLIOGRAFIA**

**FRIEDMAN**, Silvia. Gagueira: Orígem e Tratmento. Sao Paulo, Summus Editorial, 1986.

**WATZLAWICK**, Paul. **BEAVIN**, Janet H. y **JACKSON**, Don D. P´ragmatics of Human Communication – A study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes. California, W.W. Norton & Company, Inc., 1967.

**WATZLAWICK**, Paul. El lenguaje del Cambio. Nueva técnica de la comunicación terapéutica. Biblioteca de Psicología 69. Barcelona, Herder, 1986.