

Mindfulness y Tartamudez: ¿Cómo puede ayudar el mindfulness?

Por Paul Brocklehurst PhD.

Programa de tartamudez y auto empoderamiento www.stammeringresearch.org

Nota: La palabra Mindfulness se podría traducir como Atención Plena. Sin embargo, dado el extenso uso actual del vocablo en lengua castellana, hemos preferido mantener el original inglés.

Introducción

En este artículo me centraré en las formas concretas en las que el mindfulness puede ayudar a las personas que tartamudean a obtener control sobre su tartamudez. También trataré acerca de cómo el “habla plenamente consciente” puede jugar su papel en la terapia. No pretendo entrar en mucho detalle sobre qué es el mindfulness, ya que hay muchas publicaciones disponibles que lo hacen. No obstante, comenzaré con un pequeño resumen que describe en qué consiste la práctica de la meditación de Atención Plena. Este resumen refleja mi experiencia, enraizada en la práctica Zen, alguno de cuyos aspectos pueden no ser compartidos por otros profesionales del mindfulness con diferente bagaje. Recomiendo leer sobre el tema para que en último término uno pueda formar su propia opinión. En la segunda mitad del artículo describiré mi experiencia personal con la práctica del mindfulness y su impacto, a lo largo de los años, sobre mi tartamudez y sobre mí mismo.

Qué implica la práctica mindfulness y cómo nos puede influir...

Dicho de la forma más simple, la práctica del mindfulness significa prestar atención. Se puede dividir en dos tipos: (1) observación pasiva de hacia dónde se dirige tu atención, y (2) tratar activamente de concentrar tu atención en algo en particular.

La práctica del mindfulness tiene el potencial de infundir cambios profundos y significativos en nuestras vidas. Ahora bien, la medida en que este potencial se realiza depende de lo que hagamos. Las evidencias sugieren que los cambios importantes requieren de la práctica consistente durante un periodo de tiempo de meses o incluso años. Inicialmente, funciona haciéndonos más conscientes de hacia dónde se dirige nuestra atención, y aumentando nuestro control sobre ésta. A más largo plazo, esta consciencia mejorada y aumento de control pueden ejercer un efecto multiplicador en nuestra comprensión y percepción: del mundo que nos rodea, de la gente, y también de nosotros mismos y nuestras relaciones con el mundo y la gente. Ni que decir tiene que, a lo largo del tiempo, el mindfulness puede ejercer también un profundo efecto en nuestro habla, aunque como espero quedará claro, no hay una relación lineal directa entre mindfulness y tartamudez. De todos modos, deseo comenzar deshaciendo algunos errores comunes sobre lo que es el mindfulness...

El mindfulness NO es una forma de relajación

El mindfulness es mindfulness, de manera que podemos ser plenamente conscientes de cualquier estado en que nos encontremos. Así, del mismo modo que podemos ser plenamente conscientes de estar relajados, podemos serlo también de estar enfadados, estresados o ansiosos. Ser plenamente consciente de algo significa poner la atención en ese algo y en el hecho de que estamos poniendo ahí la atención. Un objetivo clave de la práctica del mindfulness es entrenar nuestra atención para mantenernos plenamente despiertos y en alerta en el momento presente, y completamente abiertos a la variedad de experiencias potenciales contenidas en ese momento, cualesquiera éstas sean.

El mindfulness NO implica vaciar la mente

Mucha gente equipara erróneamente el mindfulness al cese del flujo de pensamientos en la mente. Aunque durante algunas prácticas de mindfulness pueda parecer en ocasiones que el flujo de pensamientos se detiene por completo (temporalmente), cesar el flujo de pensamientos no es necesario para ser plenamente consciente, ni los pensamientos son un obstáculo para el mindfulness. Los pensamientos vienen y van en nuestras mentes del mismo modo que los sonidos en el entorno que nos rodea. No hay necesidad de cambiar esto. Sin embargo, la práctica del mindfulness puede ayudarnos a desarrollar mayor control sobre la atención que prestamos a los pensamientos que surgen en la mente, lo cual puede ser de utilidad.

El mindfulness no es una forma de moral, ética, o práctica religiosa

De hecho, un efecto fundamental de la práctica del mindfulness es una conciencia creciente de la arbitrariedad, en última instancia, de nuestros valores y juicios de valor. Si acaso, probablemente el mindfulness nos haga menos dogmáticos en nuestras creencias y nos lleve a una mejor aceptación de la variedad de valores morales y éticos a los que la gente se adhiere.

Cómo puede influir el mindfulness en la tartamudez?

El mindfulness puede ayudarnos a identificar qué hacemos exactamente cuando tartamudeamos

La práctica del mindfulness puede ayudarnos a identificar qué hacemos exactamente cuando tartamudeamos. Como Van Riper señaló en las siguientes citas de su manual "El tratamiento de la tartamudez" la habilidad de identificar con precisión qué hacemos cuando tartamudeamos es esencial si deseamos tener mayor control sobre ella...

- En los tartamudos, una de las peculiaridades de la percepción de su tartamudez es la tendencia a agrupar una serie de comportamientos dispares, desde arrugar la nariz a repetir "ah-ah-ah" bajo el término "tartamudez".
- Solicitar a un tartamudo que cambie inmediatamente su forma de tartamudear es abocarle al fracaso, aunque solo sea porque raras veces conoce cómo tartamudea.
- Nuestra terapia comienza entrenando al tartamudo a que sepa identificar los comportamientos visibles y encubiertos que constituyen este trastorno.

Van Riper 1973, p.245-246

El problema descrito por Van Riper se deriva de la tendencia de los seres humanos a enfatizar más las descripciones verbales de lo que estamos haciendo que lo que realmente estamos haciendo. Aunque conveniente, y a menudo útil, las palabras que utilizamos para describir las cosas tienen la consecuencia imprevista de desviar nuestra atención hacia las palabras mismas, y alejarlas de los acontecimientos, actividades u objetos que están describiendo. Una función clave de la práctica del mindfulness es entrenarnos para saber mirar más allá de las palabras y observar directamente las experiencias sensoriales subyacentes.

Van Riper consideraba esta identificación de lo que realmente hacemos cuando tartamudeamos como el punto de partida esencial de toda terapia de tartamudez, y a sus pacientes les asignaba en primer lugar una serie de tareas (incluyendo, por ejemplo, mirarse en el espejo) para hacerles conscientes de lo que realmente hacían al tartamudear. La etapa de “identificación” de la terapia de Van Riper constituye un ejemplo muy bueno de terapia cognitiva basada en la atención plena, aunque Van Riper en realidad nunca la llamara así. Más adelante esbozaré algunos aspectos de la práctica del mindfulness que podemos emplear mientras hablamos, para aumentar nuestra conciencia de lo que hacemos exactamente cuando tartamudeamos.

El mindfulness nos ayuda a identificar con exactitud cómo responden los oyentes ante nuestra tartamudez

Además de ayudarnos a identificar lo que hacemos cuando tartamudeamos, la práctica del mindfulness puede ayudarnos a tomar mejor conciencia de cómo responden nuestros oyentes cuando hablamos y cuando tartamudeamos. Probablemente la observación atenta de las respuestas de nuestros oyentes es tan importante como la observación atenta de nosotros mismos. Esto es así porque del mismo modo que “los tartamudos rara vez sabemos cómo tartamudeamos”, con frecuencia tampoco sabemos cómo responden realmente los oyentes a nuestra tartamudez. Probablemente en muchas situaciones del habla, especialmente en las más difíciles, percibimos con muy poca precisión la respuesta de nuestros oyentes. En su lugar, nuestra atención probablemente se distraiga con recuerdos de cómo han respondido nuestros oyentes en el pasado en situaciones similares. Estos recuerdos pasados pueden que no sean todos malos, en cualquier caso, son de “segunda mano”, y alejan nuestra atención de la realidad de la experiencia presente. El no tener una conciencia precisa de cómo responden nuestros oyentes reduce nuestra habilidad a la hora de decidir la mejor manera de relacionarnos con ellos. Así, es probable que se reduzca la efectividad de nuestra comunicación y aumente la probabilidad de que nuestros oyentes no comprendan lo que les queremos decir. Este proceso puede terminar en una suerte de círculo vicioso en el que experiencias comunicativas fallidas del pasado originen ajustes inapropiados (y muchas veces innecesarios) a nuestra habla, con el efecto neto de aumentar las probabilidades de una comunicación fallida en el futuro.

El mindfulness reduce nuestra tendencia a hacer juicios de valor poco útiles

Centrar nuestra atención en las puras experiencias sensoriales, más que en los pensamientos, conlleva el importante efecto secundario de reducir nuestra tendencia a hacer juicios de valor. Por ejemplo, es menos probable que pensemos en las cosas en términos de bueno o malo, correcto o incorrecto, etc. Esta reducción tiene lugar porque tales juicios en buena medida están ligados al lenguaje que usamos, mientras que las experiencias sensoriales y emocionales están exentas de valoración. Cuanta más determinación pongamos en centrarnos en las experiencias sensoriales directas y en las sensaciones, menor espacio dejaremos para tales juicios de valor. Esto es de

particular importancia para las personas que tartamudeamos, porque la tartamudez está estrechamente ligada a los juicios de valor que hacemos sobre la calidad de nuestra habla. Tendemos a tartamudear más cuando anticipamos o percibimos que nuestra habla, de algún modo, “no es lo suficientemente buena” y sentimos que deberíamos hacerlo mejor.

Es importante comprender esta relación entre lenguaje, juicios de valor y tartamudez porque si lo hacemos, de repente descubrimos cuánto nos podemos ayudar a nosotros mismos. En mi opinión, muchos de los consejos de los terapeutas sobre este asunto no ayudan. En concreto, me consta que muchos terapeutas aconsejan que nos centremos en pensamientos positivos (acerca del propio desempeño) en lugar de en los negativos y que nos elogiemos por nuestro “éxito”. Aunque en apariencia pueda parecer razonable, esto contradice frontalmente la práctica mindfulness que aprendí durante mi formación Zen. El problema es que los juicios positivos y negativos son las dos caras de una misma moneda. Calificar un aspecto de algo como positivo implica que los aspectos no calificados son negativos (o al menos no tan positivos). Así, si uno se elogia a sí mismo por las veces que consigue decir algo bien, está cayendo en la trampa de encasillar sus manifestaciones en términos de bueno y malo. Así, mientras estemos siendo plenamente conscientes de nuestra habla y de las reacciones de la gente a la misma, debemos evitar por completo las etiquetas verbales. Observemos – seamos un observador pasivo, y resistamos la tentación de categorizar lo que percibimos. La observación pasiva de la pura experiencia es suficiente. Habiendo dicho esto, seamos pacientes con nosotros mismos. En todos nosotros, la tendencia a categorizar y asignar valores a nuestras experiencias está tan fuertemente arraigada que no desaparece de la noche a la mañana. Si te sorprendes a ti mismo haciendo aún juicios de valor, no te machaques a ti mismo por eso. Que te sirva como recordatorio de que debes centrar en la pura experiencia. Recuerda, cuanto más centres tu atención en la experiencia pura, desnuda, menos espacio dejas a tu mente para hacer tales juicios.

El mindfulness puede ayudar a reducir el uso de comportamientos secundarios inútiles

Los comportamientos secundarios son comportamientos que adquirimos después de instaurada la tartamudez. Generalmente, estos comportamientos quedan arraigados porque a veces nos ayudan a decir las palabras y nos evitan experiencias desagradables de lucha contra nuestra habla. También pueden ayudar a evitar respuestas desagradables de nuestros oyentes. Por consiguiente, al utilizarlos una y otra vez estos comportamientos quedan reforzados, con un cada vez mayor grado de automatismo. Sin embargo, a pesar de las apariencias, tenemos la capacidad de someterlos de nuevo a nuestro control voluntario, con tal que seamos lo suficientemente conscientes de que nos estamos enganando a ellos. El problema con los comportamientos secundarios es que, aunque en apariencia nos ayudan cuando comenzamos a utilizarlos, en general empeoran el problema, y hacen que nuestra habla sea más trabajosa y difícil de entender para los demás. Los comportamientos secundarios se pueden dividir en dos tipos: “comportamientos de evitación”, tales como quedarse paralizado ante un bloqueo anticipado o sustituir palabras, y “comportamientos de escape” como el uso de la fuerza para pasar por encima de un bloqueo. Los comportamientos secundarios se pueden manifestar de infinitud de maneras (publicaré un artículo centrado en los síntomas secundarios en un futuro próximo).

El mindfulness es útil para reducir esos síntomas de varias maneras. En primer lugar, la práctica atenta de observar pasivamente nuestra habla/tartamudez nos hace más conscientes de los comportamientos secundarios en los que estamos incurriendo. Esto me abrió mucho los ojos, ya

que, antes de practicar mindfulness, pensaba que ya era bastante consciente de lo que estaba haciendo. Sin embargo, a medida que dejé de incurrir en los comportamientos secundarios más evidentes, como fruncir el ceño, apretar los puños y sacudir la cabeza, fui haciéndome consciente de muchos comportamientos secundarios sutiles de los que no era consciente. Muchos de ellos implicaban tácticas dilatorias y de estancamiento antes de los bloqueos anticipados, una prosodia anormal (esto es, un énfasis, tono y entonación anormales). Muchos de estos comportamientos comienzan a disminuir espontáneamente, tan pronto uno se da cuenta de ellos. Sin embargo, al principio podría parecer que no se están reduciendo, debido al hecho de que ahora uno es más consciente de ellos de lo que lo era antes. En último término puede ser necesaria una intervención activa para impedir algunos de estos comportamientos, pero no como estrategia de entrada.

El mindfulness también reduce los comportamientos secundarios que constituyen formas de evitación porque el mismo acto de ser consciente de algo reduce su evitación. Ciertamente y de muchas maneras, el mindfulness implica la no evitación.

El mindfulness promueve el desarrollo de un sentido más realista de la autoestima

Esta es una función del mindfulness malinterpretada. Cuanto más de cerca observamos nuestras vidas y el modo como respondemos ante las situaciones y otras personas, más nos damos cuenta de que nuestras respuestas están en gran medida fuera de nuestro control. Aquí la paradoja consiste en que cuanto más conscientes somos de nuestra falta de control en último término sobre nuestros pensamientos y acciones, y lo aceptamos, más parecen alinearse a lo que deseamos que sean. Hay varias posibles razones que lo explican. Por ejemplo, puede ser que a medida que ganamos en consciencia, nuestros ideales cambian y somos más realistas, o puede ser que sean nuestras respuestas las que cambien de modo más adaptativo, o quizá una mezcla de las dos. En cualquier caso, la sensación es que esos cambios suceden espontáneamente a medida que crece nuestra consciencia, y que en realidad no soy “yo” quien los instiga.

Junto con estos cambios crece la certeza de que, de hecho, ninguno de nosotros tiene un control completo sobre lo que hace. En este sentido, todos estamos expuestos a un dilema similar. Esta consciencia que surge del mindfulness trae consigo un creciente sentido de empatía hacia las personas con las que tratamos cada día y nos ayuda a comunicarnos, porque nos hace sentir que no necesitamos confiar tanto en las palabras concretas con las que hablamos. En su lugar, desarrollamos una fe en que, aunque las palabras no nos salgan como las hemos planeado, podremos transmitir nuestro mensaje, y el temor del bloqueo y la tartamudez se reducen.

La práctica del mindfulness

En esencia, existen dos tipos de práctica: (1) meditación formal y (2) mindfulness mientras llevamos a cabo las tareas cotidianas. Las dos se apoyan entre sí y, en mi experiencia, son igualmente importantes. A continuación discutiré los puntos más importantes de ambas aproximaciones.

Meditación formal sentada

Implica tomarse un tiempo, preferiblemente a diario, para practicar el focalizar la atención en algo. La práctica es extremadamente directa. Esencialmente implica: (a) decidir centrar tu atención en algo (por ejemplo tu respiración); (b) tratar de mantenerla continuamente en eso; y (c) atraer de nuevo tu atención tan pronto como notes que se ha desviado. Esto implica inevitablemente el proceso de fijar de nuevo tu atención, una vez y otra, en lo que hayas decidido centrarla. No importa

el número de veces que te distraigas, lo que importa es que cada vez te des cuenta de la distracción, vuelvas a fijar tu atención. Recuerda, el distraerse está en la naturaleza de la mente, así que no te desanimes cuando ocurra. Cada distracción concreta es una oportunidad de centrar de nuevo tu atención, y cada vez que lo haces estás progresando.

Personalmente, creo que la postura corporal que adoptes cuando haces meditación formal es importante. Aunque soy consciente de que los profesionales no se ponen de acuerdo acerca de su importancia. Algunas posturas –como mantener la espalda recta- nos estimulan a estar atentos y despiertos. Asimismo, algunas posturas favorecen la circulación y te hacen sentir más cómodo estando quieto. Tumbarse por lo general no conduce a estar alerta y prestar atención. Y, aunque meditar estando tumbado no es imposible, para mí, tiene más sentido adoptar otra postura que haga más fácil centrar la atención y no disiparse.

En segundo lugar, encuentro útil decidir de antemano cuánto tiempo vas a permanecer sentado y tener un reloj o cronómetro contigo, para asegurarte que te ajustas al plan original. Si no lo decides de antemano, es probable que emplees demasiado tiempo pensando si dejarlo ya y ponerte a hacer otra cosa.

En tercer lugar, ¡no te muevas! O, por lo menos muévete solo si no tienes más remedio. Permanece tan quieto como puedas. Si nos permitimos movernos, es más probable que nos sintamos inquietos para evitar algunas de las muchas incomodidades que vienen y van durante la meditación.

En cuarto y último lugar, sugeriría que en la medida de lo posible practiquemos la meditación con al menos otra persona. Si hay un grupo de mindfulness/meditación al que nos podamos sumar, ¡genial! –con tal que realmente estén haciéndolo bien. Pero ten en cuenta que muchos grupos de mindfulness son un poco laxos. Yo he estado en unos cuantos grupos que hacen unos minutos de meditación simbólica y luego se pasan mucho más tiempo (en modo no mindfulness) hablando y bebiendo té. Como alternativa, comienza tu propio grupo, y/o establece turnos para organizarte con otros. En mi experiencia, el éxito en encontrar personas que quieran practicar meditación contigo es un factor decisivo para conseguir mantener una práctica mindfulness estable. Lo puedes hacer solo, pero es mucho más duro.

Mindfulness en las acciones del día a día

Básicamente, consiste en tomar la decisión consciente de centrar tu atención en la(s) tarea(s) que estás haciendo, y retomar tu atención en esa tarea tan pronto como te des cuenta de que te has distraído. Es más fácil de practicar cuando estás haciendo solo una cosa a la vez, por eso tradicionalmente los maestros del mindfulness han fomentado en sus estudiantes el estar centrado en una sola cosa, en la medida de lo posible.

Cuando camines, solo camina

Cuando te sientes, simplemente siéntate

Y sobre todo, ¡no te tambalees!

(Linji fue un monje Zen del siglo IX)...

Cuanto más ocupadas estén nuestras vidas, menos oportunidades tendremos de estar centrados solo en una cosa. Si tu vida está saturada de actividades (como probablemente lo estén la mayoría de nuestras vidas), pregúntate si hay actividades que puedas dejar. La mayor parte de la gente pasa

mucho tiempo viendo la televisión. Así que una respuesta fácil es librarse de la televisión. Ciertamente tener muchas cosas que hacer es un obstáculo para la meditación formal sentada. Si tu vida está sobresaturada de actividades encontrarás extremadamente difícil realizarla.

Algunas actividades del día a día se prestan muy bien al mindfulness por ellas mismas. Por ejemplo, comer en modo mindfulness. Esto no solamente aumenta radicalmente tu conciencia de la comida, también hace sentirte satisfecho más rápidamente, así que es muy bueno para la salud. Muchos deportes te empujan al mindfulness porque requieren un gran nivel de atención para realizarlos bien. Así que no es sorprendente que el mindfulness se enfatice y enseñe tanto en las artes marciales. Actuar y bailar también fomenta espontáneamente el mindfulness. Yo también encuentro la conducción atenta una excelente práctica mindfulness, sorprendentemente sencilla de inculcar. Mantener un estado de mindfulness mientras llevamos a cabo otras actividades puede ser un desafío, y de entre ellas, la conversación mindfulness es indudablemente una de las más exigentes, aunque para nosotros se trata potencialmente de una de las más provechosas.

El habla mindfulness

Comencé a pensar por primera vez en las posibilidades de un habla mindfulness cuando me uní a un grupo de meditación Zen. En el grupo, la práctica principal era la meditación silenciosa, sentado. Sin embargo, empleaban 15 minutos hablando a coro cada día en japonés antiguo. Al principio no me entusiasmaba, pero pronto me di cuenta de que era una excelente oportunidad para observar simplemente los sentimientos que emanaban de mi cuerpo mientras estaba hablando. También me di cuenta de que gran parte de la tensión que normalmente acarreaba en mis cuerdas vocales y pulmones al hablar parecía disiparse durante el habla coral. El habla coral era continua, sin interrupciones o pausas para respirar. Cada participante tomaba aire cuando lo necesitaba y se volvía a unir de nuevo al coro. Esto significaba que de vez en cuando uno se perdía una o dos palabras para poder respirar. Si cometías un error y coreabas una palabra mal, tenías que continuar de todos modos. Nadie te esperaría. Invariablemente, al cabo de 15 minutos, encontré que mi voz resonaba cada vez más fuerte y hallé toda la experiencia muy terapéutica.

Esta experiencia de habla coral me ha impulsado más recientemente a experimentar con el “habla consciente” como una especie de práctica de meditación formal junto con uno o dos de mis amigos. Nos sentamos en círculo dándonos la cara (si solo somos dos nos sentamos cara a cara directamente) con los ojos abiertos, centrados en la persona de enfrente, aunque no de forma severa. Después de emplear los primeros minutos prestando atención a nuestra respiración, nos turnamos para hablar y escuchar a la otra persona. Podríamos comenzar simplemente contando números, por ejemplo una persona contaría del 1 al 5, rítmicamente, y luego la otra persona, ajustada al mismo ritmo, contaría del 6 al 10 y así sucesivamente. Luego comenzaríamos a practicar la conversación con atención plena. En cada una de estas tareas experimentamos con varias prácticas. La primera, simplemente centrarse en ser consciente de dónde se desvía nuestra atención – “¿A qué estoy prestando atención?” En segundo lugar, centrar activamente nuestra atención en diferentes aspectos del habla y la escucha, incluyendo por ejemplo en sonido de las palabras, las sensaciones en nuestros cuerpos y especialmente en nuestras articulaciones, los sentimientos emocionales que acompañan a nuestra habla, los movimientos de labios de nuestros compañeros de conversación durante el habla, sus respuestas durante, y así sucesivamente. Siempre, el énfasis está en simplemente prestar atención a las experiencias. He llegado a la conclusión de que si presto atención lo suficientemente bien, no hay espacio para que se cuele juicios de valor. Pero si me

sorprendo a mí mismo haciendo juicios de valor, pensando cosas como “esto ha sonado demasiado tenso”, o “esto no ha sonado lo suficientemente bien”, me recuerdo a mí mismo que el ejercicio consiste en observar pasivamente y no juzgar. Importante: es absolutamente correcto si nos sorprendemos con bloqueos durante el habla atenta. En realidad, estos ejercicios de habla atenta proporcionan una oportunidad única para observar nuestros bloqueos. Y también para experimentar con diferentes estilos de habla y de modos de responder a los bloqueos. Los ejercicios de habla atenta potencialmente proporcionan oportunidades excelentes para aprender a dominar una técnica y, en particular, aparentemente son un buen modo de aprender a dominar [The Jump](#).

La experiencia del habla atenta en una meditación formal también proporciona un excelente fundamento para el habla atenta en las situaciones que surgen en el día a día de nuestras vidas. En mi experiencia, hay un montón de transferencia, cuanta más experiencia acumules en lo primero, más fácil te resultará lo segundo.

Mi experiencia personal sobre la práctica del mindfulness y la tartamudez

Mi interés en la meditación comenzó cuando tenía 20 años. En esa época estaba atravesando una especie de noche oscura del alma. Desde que dejé el colegio, mi tartamudez había sido extremadamente severa. Había pasado dos años penosos tratando de hacer frente a la universidad y finalmente me rendí y comencé a trabajar en una empresa. En esa época mi tartamudez era patente, caracterizada por largos bloqueos y unos comportamientos secundarios extremos. Había tenido terapia del habla durante mi niñez, adolescencia y en la universidad, pero ninguna de ellas me había aportado resultados duraderos. La tartamudez me impedía mantener conversaciones, incluso hasta las peticiones y afirmaciones más sencillas me resultaban muy difíciles. Tendía a fluctuar y de algún modo era menos severa con las personas que conocía bien. Desde que dejé la universidad, los comportamientos secundarios visibles también habían mejorado de alguna forma. Pero incluso así, me resultaba muy difícil mantener una conversación. Nunca había disfrutado hablando y los oyentes encontraban muy arduo entender lo que quería decir. Me sentía atrapado y socialmente aislado y me parecía muy complicado atisbar cómo podría mejorar mi situación sin una sustancial mejora de mi capacidad de hablar.

Sabiendo que estaba pasando por momentos difíciles, uno de mis antiguos amigos del colegio me recomendó un libro: “Zen and The Art of Motorcycle Maintenance”. Este libro era muy diferente de lo que había leído hasta ese momento, e inmediatamente estimuló mi interés por conocer más. Así que en los siguientes meses leí varios libros más sobre el tema. Una idea recurrente en todos esos libros era que, por lo que respecta a la meditación, la habilidad de permanecer en silencio y de contener el habla constituía ya una gran ventaja. Resultaba que la meditación era algo en lo que yo era particularmente bueno. Un libro que encontré especialmente inspirador era “Los tres pilares del Zen”. El autor, Philip Kapleau, era un periodista americano que había pasado varios años viviendo en un monasterio Zen en Japón, meditando y también transcribiendo conversaciones entre el abad y los estudiantes que participaban en los cursos allí. Estaba tan impresionado por cómo había sido escrito el libro que decidí intentarlo y buscar a este hombre. Mi búsqueda finalmente me llevó hasta Rochester, Nueva York, donde resultó que Kapleau había fundado un centro Zen. Cuando llegué, él

estaba ausente, así que nunca me encontré con él. Sin embargo, me introdujeron al monje a cargo en su ausencia, y él arregló las cosas para que me estableciera allí cerca. Me invitaron a asistir a las sesiones de meditación de la mañana y de la tarde.

Cada sesión duraba dos horas en total, divididas en tres sesiones de 35 minutos de meditación sentada, intercaladas con dos sesiones de cinco minutos de caminar consciente. Durante la sesión final de meditación también hacíamos recitación y, en ocasiones, uno de los monjes nos hablaba mientras estábamos sentados en meditación.

Durante las dos semanas de permanencia en Rochester, asistí a todas las sesiones de mañana y tarde. Empleé gran parte del tiempo restante caminando y leyendo, ya que tenía poca oportunidad de hablar con la gente. Aunque mi tartamudez no era mi principal motivo para la práctica de mindfulness, albergaba esperanzas de mejora como efecto secundario de toda la práctica que estaba llevando a cabo. Así que al final del periodo de dos semanas estaba un poco desanimado al encontrar que mi tartamudez era igual de severa. De hecho la severidad aparentemente se había incrementado de algún modo desde que empecé la práctica de meditación. Traté este asunto durante uno de los encuentros regulares con el monje que me habían asignado. Me dijo que, en su experiencia, es muy común que las cosas en apariencia empeoren antes de mejorar, y que esto se asocia con frecuencia a un cambio en las percepciones. Así que quizá antes de comenzar no era plenamente consciente de lo de severo de mi tartamudez. La explicación sonó razonable.

Al final del periodo de dos semanas, tuve que regresar a Europa porque mi permiso de estancia en los Estados Unidos estaba a punto de terminar. Entonces surgió una oportunidad de vivir cerca del centro Zen de Hamburgo, afiliado al centro de Rochester. Así que continué practicando en Hamburgo y, durante los siguientes 12 meses, probablemente llevé a cabo en promedio unas dos horas de práctica formal diaria. Era menos entusiasta acerca de la práctica del mindfulness en las tareas cotidianas. Simplemente no me atraía. Así que, cuando no estaba sentado haciendo meditación formal, no hacía ningún esfuerzo por ser plenamente consciente. Sin embargo, durante el periodo de 12 meses mi tartamudez finalmente derivó en menos severa, siendo el principal cambio la gran disminución de los comportamientos secundarios y sentir que tenía mucho mejor control sobre ellos. Pero todavía me bloqueaba un montón, y experimentaba dificultad significativa para hablar a la gente tanto en inglés como en alemán.

Aproximadamente un año después de llegar a Hamburgo, me ofrecieron un nuevo trabajo como conductor de reparto. Esto implicaba hacer envíos a varias compañías del norte de Alemania. Como estaba la mayor parte del tiempo solo en la cabina del camión, decidí que sería una buena oportunidad la práctica del mindfulness mientras realizaba acciones, y decidí experimentar el ser plenamente consciente mientras conducía.

Encontré que era capaz de ajustar el asiento del camión para poder sentarme cómodamente con la espalda recta. Al comenzar a conducir, hacía esfuerzos para centrar mi atención enteramente en la tarea de conducción. Cada vez que encontraba que me atención se dispersaba, la atraía de nuevo a la carretera que tenía delante y a la tarea que tenía entre manos.

Cada uno de los envíos que efectuaba requería de mí hablar con la gente, aunque por lo general solo por unos pocos minutos. Esos pocos minutos resultaron ser una oportunidad ideal para la práctica de mindfulness en acción. Antes de cada encuentro, me recordaba a mí mismo el permanecer

consciente mientras hablaba. Luego al hablar me centraba intensamente en las experiencias sensoriales que acompañaban a mi habla y en las respuestas de la gente mientras hablaba. También mantenía la regla firme de que, si me bloqueaba, no recurría al uso de la fuerza para sacar las palabras. Simplemente lo intentaría de nuevo suavemente, así hasta que pudiera decir lo que quería con suavidad, sin fuerza. Como alternativa, si no tenía tiempo, escribía. Resultó ser sorprendentemente fácil permanecer consciente durante esos periodos. En parte, creo que era porque los temas de conversación eran relativamente limitados, repetitivos, y cognitivamente no muy exigentes, y seguro que ayudaba el hecho de que las conversaciones estaban intercaladas en periodos relativamente largos de conducción consciente.

Al cabo de unas pocas semanas de comenzar este trabajo, no solamente los comportamientos secundarios aparentemente habían desaparecido por completo, sino que también lo habían hecho los bloqueos. Me di cuenta de que el gran progreso había ocurrido porque finalmente había extendido la práctica mindfulness a ser plenamente consciente mientras realizaba acciones y en particular me di cuenta de que los periodos frecuentes de cortas pero altamente disciplinadas conversaciones de atención plena habían jugado un papel importante en este cambio. Cualquiera que fuera el caso, por primera vez en mi vida, encontré que podía hablar sin bloquearme en absoluto, no solamente en el trabajo, sino también en casa, y cuando salía por ahí por las tardes. Después de que esta remisión se sostuviera durante unos meses, comencé a creer que la tartamudez finalmente había desaparecido.

En términos generales, la remisión duró unos nueve meses. Durante este tiempo mi vida cambió de una forma que no podía ni imaginar. Por primera vez en mi vida, me encontré disfrutando realmente de la interacción social. Y por fin pude echarme una novia.

Al cabo de unos meses de vivir juntos, dejamos Alemania y nos fuimos a vivir a Grecia. Quería aprender el lenguaje. Así que una vez que nos asentamos, desarrollamos una rutina por la que aprendíamos algunas frases de unas grabaciones en cinta magnetofónica que venían en un curso de griego que habíamos comprado antes de dejar Alemania. Después de practicar las frases en casa, íbamos al pueblo para pronunciarlas en situaciones de la vida real. Aunque ponía una gran atención en pronunciar las palabras correctamente, era consciente de que cometía un montón de errores cuando trataba de utilizarlas en la vida real, sustancialmente más que mi novia a pesar de que en apariencia ella hacía mucho menos esfuerzo que yo. Con frecuencia mis palabras salían erróneamente y los dependientes no me entendían.

A medida que me empeñaba en evitar errores para hacerme entender, comencé a notar lo que parecían ser unos bloqueos menores. Aunque esos bloqueos eran solamente corta duración, la experiencia minó significativamente mi confianza. Hasta ese punto, había creído que estaba curado, así que la aparición de esos bloqueos me demostró que no era el caso. En primer lugar solamente aparecieron cuando trataba de hablar en griego y no conseguía hacerme entender. Sin embargo, en unas pocas semanas, noté que los bloqueos ocasionales comenzaban a reaparecer cuando hablaba con la gente en inglés y en alemán. Aunque eran difícilmente perceptibles para cualquier otro, la experiencia me asustó, porque me hizo considerar, por primera vez, en la posibilidad de que podría recaer completamente. Mi novia no tenía ni idea de cuán severamente había tartamudeado en el pasado, y tenía miedo de que si empezaba a tartamudear como entonces de nuevo, ella me dejaría.

Mi primera reacción a la constatación de que estaba recayendo era suponer que me había descuidado en la práctica y que no era lo suficientemente consciente. En consecuencia, pensé que, si pudiera hacer más esfuerzo y ser más consciente, superaría de nuevo el temor a bloquearme. Sin embargo, después de varios años de práctica mindfulness intensa, no podía escapar al hecho de que el temor no había disminuido en absoluto y que a pesar de meditar regularmente, tratando de permanecer consciente mientras hablaba, los bloqueos continuaban ocurriendo. Es más, aunque eran principalmente de corta duración, ocasionalmente eran más largos e interferían significativamente en mi habilidad para comunicar. Siempre había mantenido el control sobre cómo respondía a ellos y nunca recurría al uso de la fuerza. En su lugar, simplemente retrocedía e intentaba la palabra en la que me estaba bloqueando de nuevo una vez y otra, hasta que la podía decir sin bloquearme. Aunque esta estrategia me aseguraba de que los comportamientos secundarios no volvían, significaba que algunas veces me llevaba mucho tiempo sacar las palabras y la comunicación ya no era la experiencia fácil y agradable que había sido durante esos meses de remisión.

Así que daba lo mismo cuánto practicara y experimentara con diferentes formas de meditación: yo me continuaba bloqueando. Aunque raramente producía signos visibles de comportamientos secundarios y nunca recaí a cómo estaba antes de mudarme a Hamburgo, seguía teniendo miedo de bloquearme cada vez que hablaba, y temía una recaída mayor.

No fue hasta que cumplí los 40 años que estos temores al bloqueo remitieron. Esto ocurrió bastante de repente, coincidiendo con mi adopción de una nueva estrategia al tratar con ellos: en vez de retroceder una y otra vez y tratar de decir el sonido problemático sin bloquearme, simplemente abandonada y en su lugar continuaba con el siguiente sonido y con el resto de lo que quería decir. Aunque esta técnica no impedía los bloqueos, inmediatamente me demostró ser un modo confiable de pasar por encima de ellos, de manera que ya no constituyeran un obstáculo para la comunicación.

El progreso comenzó con la lenta constatación de que mi estrategia previa (de retroceder y empezar el sonido de nuevo cada vez que me bloqueaba) no solamente no estaba ayudando, sino que de hecho estaba impidiéndome comunicar el mensaje. Creo que parte de la razón por la que tardé tanto en caer en la cuenta de que esto no me estaba ayudando, era porque el abrumador mensaje que había recibido hasta entonces -de mis padres, profesores y logopedas- había consistido en parar, retroceder e intentarlo suavemente de nuevo. Por el contrario, este nuevo enfoque que suponía dejar de intentar los sonidos que no podía pronunciar, era como admitir la derrota, e iba contra lo que me habían enseñado. Así que, cuando finalmente comencé a experimentar “saltando” sobre los sonidos en los que me bloqueaba en vez de retroceder, me percaté de un gran progreso.

Algunas reflexiones en sentido amplio

La razón original que me atrajo a la práctica del mindfulness no era tanto superar la tartamudez, sino más bien mejorar mi calidad de vida y darle un sentido más profundo de significado y de conexión. Antes de que empezara a leer esos libros sobre el Zen, estaba convencido de que solamente sería capaz de conseguir tales objetivos si en primer lugar superaba mi tartamudez. Los libros cambiaron todo eso, en el sentido de que me presentaron la posibilidad de que no era necesario superar la tartamudez primero para conseguir dichos fines. Entonces comencé a pensar lo contrario, que todo

lo que tenía que hacer era conseguir ese sentido de conexión, a través del mindfulness, y entonces la tartamudez remitiría espontáneamente.

Echando la vista atrás hacia los aproximadamente 30 años que llevo practicando mindfulness, soy consciente de que ambas creencias estaban esencialmente equivocadas, aunque la segunda probablemente ayudara más que la primera. Ciertamente tartamudez y mindfulness pueden interactuar entre sí, pero no son polos opuestos. Es posible tartamudear siendo consciente, y del mismo modo es igualmente posible ser fluido mientras se es consciente. De modo similar, gran parte del cambio que el mindfulness me ha traído ha implicado un proceso de deconstrucción. La práctica de centrar la atención y de arraigarla en el momento presente me ha forzado a revisar mis creencias, ha revelado muchas de ellas como insostenibles, y ha causado su derribo. Esto no ha sido necesariamente un proceso fácil, sobre todo porque con lo que me he quedado muchas veces ha sido muy diferente de lo que esperaba. Y no siempre ha estado alineado con la visión de la gente que me rodeaba o con las ideas heredadas del conjunto de la sociedad. Ciertamente, a corto plazo, este proceso de deconstrucción algunas veces ha resultado en unos sentimientos profundos de desencanto, muy diferentes de las experiencias inmensamente gratificantes que originalmente había esperado de la meditación.

A lo largo del tiempo, sin embargo, he aprendido a dar la bienvenida al desencanto como un indicador valioso de que está teniendo lugar un cambio y de que se está progresando. En la medida en que el concepto de iluminación implica una ausencia de ilusiones, el desencanto es un prerequisite necesario. Y, en este sentido, fue reconfortante reconocer que la propia historia de la vida de Buda refleja exactamente este mismo proceso.

En mi caso, el proceso de deconstrucción ha sido (y lo continúa siendo) lento, y no ha ocurrido siempre de modo lineal. Mi expectativa inicial de que mis creencias falsas se derrumbarían y entonces vería las cosas tal y como son, resultó ser en sí misma una falsa creencia. Una representación más precisa del proceso es que a medida que una creencia desaparecía, tendía a ser rápidamente sustituida por otra creencia que a su vez también se demostraba falsa, y así sucesivamente. A menudo, al comienzo, tenía la sensación de que estaba dando vueltas en círculos. Sin embargo, al observar el proceso a lo largo del tiempo, me he dado cuenta de que el modo como percibo mis creencias ha cambiado en sí mismo. Gradualmente, se ha convertido no tanto en una cuestión de “¿son verdad o mentira?”, como en “¿son útiles?”. Desarrollar la habilidad de percibir las en un modo puramente pragmático ha resultado de gran ayuda.

Sí, en general, mis experiencias con el mindfulness han sido muy diferentes de las que esperaba cuando comencé su práctica. En consecuencia quiero resaltar la posibilidad de que las experiencias de otras personas puedan ser sustancialmente diferentes de sus expectativas. ¡No todo es dicha y felicidad! Y puede que el mindfulness no detenga tu tartamudez, aunque probablemente ayude. En cualquier caso, merece la pena -con tal de que perseveres el tiempo necesario.