

TARTAMUDEZ

de la vergüenza y la
ansiedad *a* la autenticidad
y la confianza



HANAN HURWITZ

A causa del estigma que rodea la tartamudez, sentimos vergüenza y nos escondemos.

Pero cuando reconocemos que el problema es el estigma, y no la tartamudez, iniciamos un viaje de autodescubrimiento. Durante este viaje, hacemos conscientes nuestros pensamientos y nuestras creencias autolimitantes y aprendemos a aceptarnos de manera incondicional.

Tomar el control de nuestra mente y trazar nuestro propio camino nos permite alejarnos del sufrimiento y avanzar hacia la vida que deseamos vivir.

Aprendemos que la tartamudez es simplemente nuestra forma de hablar.

Descubrimos el orgullo de ser quienes somos y la tranquilidad que produce vivir con autenticidad.

Tartamudez: de la vergüenza y la ansiedad a la autenticidad y la confianza

En este libro, Hanan Hurwitz, investigador especializado en tartamudez y él también una persona que tartamudea, comparte las prácticas y las filosofías que lo ayudaron a superar su vergüenza y ansiedad, a liberarse de la lucha física y emocional por evitar la tartamudez y a desarrollar la confianza que le permitió expresarse y vivir una vida plena y libre de vergüenza. Sobre la base de años de estudio, y a través de la práctica de un enfoque consciente, libre de una mirada juzgadora, Hurwitz guía a los lectores en un viaje hacia el empoderamiento y la autoaceptación, respaldado por evidencia científica y principios de filosofía práctica.

ÍNDICE

<i>Dedicatoria</i>	<i>5</i>
<i>Prólogo a la edición en español.....</i>	<i>6</i>
<i>Prólogo</i>	<i>8</i>
<i>1 Sobre la gratitud.....</i>	<i>12</i>
<i>2 Un monólogo tartamudeado.....</i>	<i>14</i>
<i>3 Sobre la tartamudez y la lucha.....</i>	<i>17</i>
<i>4 Sobre el estigma</i>	<i>24</i>
<i>5 Sobre la vergüenza y la historia de “no ser lo suficientemente bueno”</i>	<i>31</i>
<i>6 Sobre la recuperación</i>	<i>42</i>
<i>7 Sobre la analogía del iceberg de la tartamudez</i>	<i>46</i>
<i>8 En la esfera de control</i>	<i>50</i>
<i>9 Sobre la aceptación.....</i>	<i>55</i>
<i>10 Sobre la atención plena y la meditación.....</i>	<i>66</i>
<i>11 Sobre la validación interna y el ego: dejar ir la necesidad de aprobación y comprensión.....</i>	<i>84</i>
<i>12 Sobre evitar la evitación.....</i>	<i>89</i>
<i>13 Sobre la tartamudez, el sufrimiento y las Cuatro Nobles Verdades</i>	<i>93</i>
<i>14 Sobre el poder de las palabras.....</i>	<i>106</i>
<i>15 Sobre los valores y las elecciones</i>	<i>112</i>
<i>16 Sobre la frustración y la ira.....</i>	<i>127</i>
<i>17 Sobre la comunidad.....</i>	<i>131</i>

18	<i>Sobre el trauma</i>	<i>135</i>
19	<i>Sobre la resiliencia.....</i>	<i>140</i>
20	<i>Sobre la concientización sobre la tartamudez.....</i>	<i>147</i>
21	<i>Sobre la felicidad.....</i>	<i>150</i>
22	<i>Sobre el bloqueo al tartamudear.....</i>	<i>157</i>
23	<i>Sobre la fluidez y otras trampas</i>	<i>168</i>
24	<i>Tú puedes.....</i>	<i>173</i>
25	<i>Referencias</i>	<i>178</i>

Dedicatoria

A ti, seas quien seas, que buscas una forma de vivir una vida auténtica y con sentido, y buscas alejarte de tus pensamientos y creencias limitantes sobre quién eres y qué puedes hacer. Te propongo que no solo sobrevivas, sino que prosperes y te desarrolles con plenitud.

Prólogo a la edición en español

Es un enorme placer y un honor para mí que mi obra se publique en español. Me alegra poder compartir mis puntos de vista y mi filosofía sobre la tartamudez con el público hispanohablante, y agradezco a quienes me han apoyado en esta edición.

Este libro está dirigido a la comunidad de personas interesadas o relacionadas de distintas maneras con la tartamudez: quienes tartamudean, sus familias, así como los terapeutas e investigadores que trabajan en el campo de la tartamudez. Es posible que, por su carácter filosófico, este no sea un libro accesible para que lo lean los niños, pero los conceptos que presento sin duda son aplicables y apropiados en los niños. Lo constato en mis conversaciones con familias que tienen hijos que tartamudean y en los comentarios que recibo de los terapeutas del habla que trabajan con niños.

Cuando escribí el libro en inglés, en notas al pie de página hice referencia a diversos trabajos de muchas otras personas. Al preparar la publicación en español, revisé las notas y descubrí que algunos de los enlaces web que había utilizado originalmente ya no están disponibles, así que busqué proporcionar enlaces nuevos o alternativos. Lamenté descubrir que la maravillosa «Stuttering Homepage», creada y curada por Judith Maginnis Kuster, ya no existe. Sin embargo, el valioso contenido de la Stuttering Homepage ahora se puede encontrar en la página de Judy Kuster aquí: <https://judykuster.net/>. Aunque la página está en inglés, es una excelente referencia y, con la tecnología moderna de traducción, espero que les resulte de utilidad.

Conservé las referencias de las notas al pie en su inglés original para preservar la precisión de fuentes que, al fin y al cabo, leí en ese idioma, por lo que remitir a una versión en español podría haber motivado confusiones. Afortunadamente, en la mayoría de los casos pude encontrar ediciones traducidas de los libros mencionados; agregué los títulos en la sección de referencias.

La tartamudez es un fenómeno complejo, con una base neurobiológica que afecta la sincronización y el inicio de los movimientos motores del habla, y que posee una clara influencia genética, aunque no necesariamente hereditaria. Es lo que sabemos en 2026, tras numerosas investigaciones realizadas durante las últimas décadas. Sin embargo, la conclusión no es compleja: la tartamudez es una diferencia, no un defecto. El problema es el estigma: el estigma social y su derivación, el autoestigma, que a menudo conducen a pensamientos y creencias autolimitantes. De hecho, podemos permitirnos simplemente

Tartamudez: de la vergüenza y la ansiedad a la autenticidad y la confianza

tartamudear, permitirnos ser auténticos y, así vivir la vida que deseamos: plena, con sentido y propósito.

Estoy profundamente agradecido a Angélica Bernabé y a Javiera Gutiérrez por su ayuda. Angélica realizó la traducción inicial, la perfeccionó y garantizó el uso preciso de la terminología sobre la tartamudez. Javiera editó el texto, para lograr el estilo y la fluidez adecuados en español. Sin la ayuda de ambas, no habría podido poner mi obra a disposición de la comunidad hispanohablante.

A todos mis lectores hispanohablantes les deseo un viaje de descubrimiento empoderador y liberador sobre la tartamudez.

Hanan Hurwitz

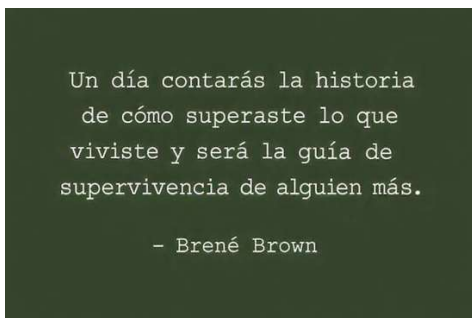
Septiembre de 2026

Prólogo

Empieza por el porqué.

Simon Senek

En algún momento de 2022, una amiga publicó la siguiente cita de Brené Brown en sus redes sociales:



La cita me llegó al alma. Me atrapó, pero de una manera positiva. Con mi tartamudez y mi experiencia con ella, he tenido que afrontar bastantes retos en la vida. Me resulta difícil explicar mi profundo miedo y mi trauma por la tartamudez o, más precisamente, el trauma de la lucha contra la tartamudez. A menudo tengo recuerdos recurrentes de situaciones en las que no era capaz de articular palabra, y me invade la ansiedad por volver a enfrentarme a situaciones similares. Una de las muchas situaciones que recuerdo bien es cuando asistí a un taller sobre marketing. Estábamos sentados en círculo frente al facilitador del taller. Yo estaba al final de la fila. Él nos pidió que nos presentásemos y empezó por el otro extremo de la fila. A medida que se acercaba mi turno, mi ansiedad aumentaba. ¿Sería capaz de hablar? ¿Cómo reaccionarían los demás? ¿Debería estar aquí, con estas personas que no tartamudean? El miedo y la impotencia en esa situación son muy intensos. Las

sensaciones corporales que acompañan ese trauma a veces son abrumadoras por su intensidad y por su capacidad de hacerme alejar una vez más de la conexión con otras personas.

Sé que mi experiencia no es única y que la comparte la mayoría de quienes tartamudean. Me siento afortunado de haber sobrevivido e incluso de haber prosperado, gracias a las enseñanzas de Brené Brown y de muchas otras personas a las que haré referencia en este libro. A lo largo del camino, también he tenido la suerte de poder transmitir a otros algo de lo que aprendí. Sigo deseando compartir estos aprendizajes con otras personas que puedan estar pasando por dificultades y sufrimientos similares a los míos. La posibilidad de que mi experiencia sirva de guía de supervivencia para otra persona es una motivación muy potente para compartir las actitudes y las filosofías que me ayudaron y siguen ayudándome.

Sin embargo, a la hora de plantearme contar mi historia, me resulta muy importante ser consciente de cualquier ego que pueda tener al hacerlo y dejarlo de lado. Por lo tanto, aunque escribo desde la perspectiva de mi propia experiencia, el objetivo principal aquí es compartir lo que aprendí, con la convicción de que les será útil a otros. Aunque solo una persona se beneficie de la lectura de estas lecciones, será suficiente.

Algunos utilizan el término “viaje” para describir un proceso de crecimiento y desarrollo personal. El desarrollo personal no es un objetivo específico, sino más bien un camino continuo e incluso una forma de vida. Una definición importante para mí es que “el desarrollo personal es el proceso de descubrimiento a través de la conciencia de uno mismo y la comprensión de la naturaleza de la mente. Conduce a una mayor conciencia y a una mejor

Tartamudez: de la vergüenza y la ansiedad a la autenticidad y la confianza

relación entre el cuerpo y la mente. El proceso te permite desarrollarte continuamente para alcanzar tu máximo potencial”.¹

El viaje, el proceso de pasar de la vergüenza y el ocultamiento al orgullo y la autenticidad, es de naturaleza cognitiva y lleva tiempo. No es un proceso lineal, ya que es probable que haya tropiezos, retrocesos y sentimientos de desesperanza. Por lo tanto, es importante practicar la autocompasión y la bondad amorosa hacia nosotros mismos mientras nos tomamos el tiempo necesario para realizar este viaje. El camino no es tan fácil y es mejor recorrerlo con otras personas. El aislamiento puede reforzar nuestra creencia primaria de que no somos suficientemente buenos. La noticia positiva es que el viaje nos ayuda a crecer cognitivamente y emocionalmente, nos libera del juicio negativo hacia nosotros mismos, y existen muchas comunidades de personas que tartamudean en las que podemos encontrar el apoyo y la comprensión que podríamos necesitar.

He tenido la suerte de dar conferencias sobre la tartamudez a una gran variedad de grupos, y suelen decirme que las lecciones que he aprendido son útiles para todas las personas. De hecho, son lecciones para la vida y no son específicas de la experiencia de la tartamudez. Como escribo desde la perspectiva y la experiencia de una persona que tartamudea, y considerando el impacto que esta característica ha tenido en mi vida, a lo largo de este libro desarrollaré diferentes ideas relacionadas con la tartamudez.

Mientras escribo, sé que tengo que aceptar mis imperfecciones. Sigo aprendiendo, sigo en pleno camino. Disfruto del proceso y sé que aprenderé más. Quizás si escribiese este libro dentro de un año, redactaría algunas cosas de otra manera o incluso ampliaría el texto. Dejar de lado la perfección es una

¹ Desarrollo personal: un viaje de autodescubrimiento;
<https://kingamnich.com/2022/04/06/personal-development-a-journey-of-self-discovery/>

Tartamudez: de la vergüenza y la ansiedad a la autenticidad y la confianza

lección importante para mí. Puedo revisar y reescribir hasta el fin de los tiempos, pero también puedo decidir cuándo creo que el texto es suficientemente bueno. Siempre habrá margen de mejora, pero para avanzar, para intentar ayudar a los demás, debe llegar el momento en el que encuentre el valor para publicar este texto y aceptar las críticas o las sugerencias que puedan surgir.

La persona importante aquí eres tú. Tanto si tartamudeas como si no, espero que encuentres en este libro algo que puedas aplicar, a tu manera, en tu ser único, para tu propio beneficio y bienestar.

Una vez que hayas aprendido por ti mismo cómo sobrevivir y prosperar mientras te enfrentas a tus propios obstáculos, tal vez puedas transmitirles a otras personas tus aprendizajes.

Te deseo un feliz viaje de descubrimiento y crecimiento.

5 Sobre la vergüenza y la historia de “no ser lo suficientemente bueno”

Vivir con entusiasmo significa comprometerse con nuestras vidas desde un lugar de dignidad. Significa cultivar el coraje, la compasión y la conexión para despertarse por la mañana y pensar: “No importa lo que se haga y lo que quede por hacer, soy suficiente”. Es irse a la cama por la noche pensando: “Sí, soy imperfecto y vulnerable y a veces tengo miedo, pero eso no cambia la verdad de que también soy valiente y digno de amor y pertenencia.”

Brené Brown, *Los dones de la imperfección y el valor de ser vulnerable*.

En este capítulo intento ofrecer una breve visión de qué es la vergüenza y cómo se relaciona con la experiencia de tartamudear, simplemente porque sentir vergüenza suele ser una parte integral de la experiencia de tartamudear. Lee este capítulo con la mente abierta, preguntándote si lo que está escrito se aplica a ti o no. Te sugiero que leas los libros de Brené Brown *Los dones de la imperfección* y *El coraje de ser vulnerable* para obtener una explicación y una comprensión más profunda de la vergüenza. Seguro que hay otros libros, pero estos son algunos de los que he leído y que me han parecido muy valiosos.

¿Qué es la vergüenza?

Aunque la vergüenza posee muchas capas, se la puede entender como la creencia de que tenemos algún defecto que consideramos inaceptable para la

Tartamudez: de la vergüenza y la ansiedad a la autenticidad y la confianza

sociedad y quizás también para nosotros mismos. El defecto se percibe como irreparable por su naturaleza o porque vemos los obstáculos para repararlo como imposibles de superar. Utilizo la palabra “creencia” en lugar de “sentimiento” porque, aunque la vergüenza puede considerarse una emoción, esa emoción proviene de una creencia sobre nosotros mismos.

¿Cuál es la diferencia entre culpa y vergüenza?

La culpa implica la conciencia de haber hecho algo malo; surge de las propias acciones. “He hecho algo malo”.

La vergüenza es el sentimiento doloroso sobre cómo uno se muestra ante los demás (y ante uno mismo) sin necesariamente haber hecho nada. “Soy malo”.

En la experiencia de la tartamudez nos enfrentamos tanto a la culpa como a la vergüenza. Las personas que tartamudean a menudo se sienten culpables por fracasar en la terapia centrada en la fluidez, por ser incapaces de utilizar las herramientas que proporciona el terapeuta. La culpa se refuerza cuando el terapeuta expresa sorpresa o frustración porque no se utilizan. Las técnicas de fluidez no son fáciles de utilizar, y su uso suele ir en detrimento de la espontaneidad y la autenticidad. Además, requieren de un esfuerzo al hablar que hace difícil recordar lo que queríamos decir. La culpa a veces se ve reforzada por los padres de los niños que tartamudean, quienes, como el terapeuta, expresan frustración porque el niño no “utiliza sus técnicas”. Ojalá fueran sencillas de practicar, pero el terapeuta o los padres casi no comprenden las dificultades y los obstáculos que supone su uso.

¿Cómo surge la vergüenza?

La vergüenza surge cuando hemos hecho algo que creemos que nos hace irremediables o creemos que tenemos un defecto irreparable que nos hace inaceptables para la sociedad.

Si tomamos el primer caso, parece similar a la culpa, ya que es el resultado de algo que hemos hecho. Sin embargo, a diferencia de la culpa, la vergüenza surge cuando creemos que lo que hemos hecho no puede perdonarse, y mucho menos comprenderse. Para entender este tipo de vergüenza, podemos pensar en la frase “me avergüenzo de lo que hice”. Por otra parte, tal vez cometimos un error y nos sentimos culpables por ello pero no nos consideramos defectuosos en nuestro interior hasta que alguien, normalmente una figura de autoridad o alguien cuya aprobación anhelamos, nos dice: “¡Deberías avergonzarte de ti mismo!”. En ese momento, podemos empezar a creer que, de hecho, somos defectuosos e irremediables. Pero quizás simplemente no sabemos cómo mejorar o nos sentimos tan aislados o rechazados que no vemos el sentido de intentar mejorar, ya que de todos modos somos irremediables.

Consideremos ahora segunda la situación, en la que la vergüenza se desarrolla porque creemos tener un defecto irreparable que nos hace inaceptables para la sociedad. El estigma y las actitudes estereotipadas son la causa de la vergüenza. Aquí reaparece la cita del capítulo anterior: “El estigma público implica un proceso de reacciones negativas hacia una persona o personas que se cree que poseen un rasgo o característica que la sociedad devalúa”. El estigma público nos dice que este rasgo nos hace indignos o inaceptables. El autoestigma puede seguirlo y así nos avergonzamos de quienes somos *simplemente por lo que la sociedad nos dice sobre nosotros*. Es una locura y, sin embargo, está muy extendido, ya sea en relación con

Tartamudez: de la vergüenza y la ansiedad a la autenticidad y la confianza

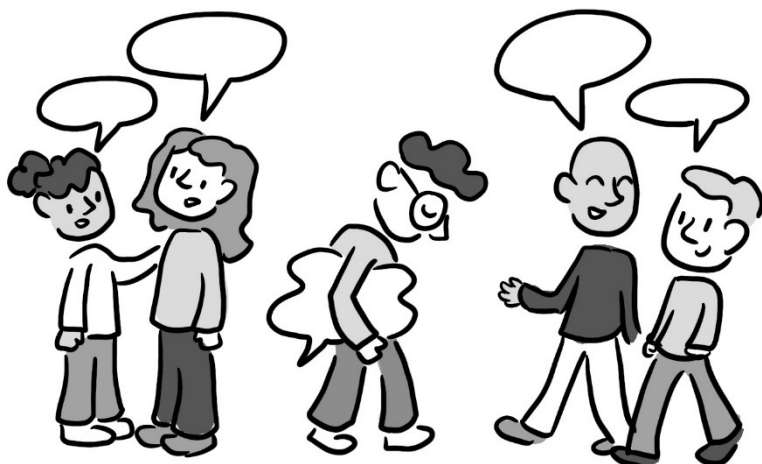
nuestra etnia, cultura, sexualidad, forma corporal, sentido de la moda o estatus socioeconómico, y la lista continúa.

¿Qué provoca la vergüenza?

En última instancia, la vergüenza provoca comportamientos autolimitantes o incluso autodestructivos, y nos lleva a evitar vivir la vida que queremos. Ocultamos nuestro yo auténtico y verdadero.

Parece que la vergüenza nos convence de que somos inherentemente indignos. Eso, a su vez, puede generar pensamientos y creencias autolimitantes que impulsan los comportamientos que nos hacen limitarnos. Limitarnos significa ocultar una parte de nosotros a los demás. Sentimos alivio cuando volvemos a nuestro espacio seguro y podemos bajar la guardia. Pienso que estos límites que nos ponemos nos llevan a sentir más vergüenza, ya que intensificamos nuestra idea de que no somos lo suficientemente buenos.

Cuando tenemos miedo de mostrar nuestro yo completo y auténtico a los demás, experimentamos una desconexión con ellos. Esto es en sí mismo perjudicial, ya que conectarse con otros y sentirse seguro con esa conexión es una necesidad humana básica.



La vergüenza puede provocar una serie de comportamientos sociales que van desde aislarnos de la sociedad o permanecer en ella, pero ocultando lo que percibimos como un defecto, hasta reaccionar de forma violenta con los demás como parte de nuestro rechazo a la sociedad que, sentimos, nos rechazó originalmente. Son comportamientos que nos quitan energía y nos impiden vivir la vida que queremos vivir. En mi caso, evitaba las interacciones sociales porque la vergüenza y la sensación de inutilidad que atravesaba debido a mi tartamudez eran simplemente insoportables. Me resultaba mucho más fácil tolerar la falta de vida social que asistir a reuniones sociales. Hasta los 47 años, ni siquiera podía mirar la palabra “tartamudez”; en consecuencia, no podía buscar en Internet información y ayuda. Tal era la vergüenza que sentía por tartamudear.

Algunas personas tenemos lo que se denomina “imperfecciones” en la piel. Las ocultamos con maquillaje y sentimos alivio cuando, al final del día, podemos quitarnos el maquillaje. Escribo “imperfección” entre comillas porque

creo necesario que nos cuestionemos si una marca en la piel es realmente una imperfección. El estigma de la piel imperfecta nos avergüenza, entonces nos referimos a una diferencia natural como un defecto.

El tartamudeo encubierto se refiere a ocultar momentos concretos de tartamudeo.¹³ Hay una variedad de comportamientos para ocultar el tartamudeo, como elegir cuándo hablar, con quién hablar, cuánto hablar y usar sustituciones de palabras para evitar tartamudear. El punto es que una persona que tartamudea de forma encubierta está ocultando su tartamudeo. Por experiencia personal, puedo dar fe del sufrimiento inherente a este comportamiento. Nos avergonzamos de nuestro tartamudeo y por eso lo ocultamos. Por un lado, nos alivia haber evitado tartamudear, pero por otro sufrimos una pérdida de conexión y nos sentimos frustrados por no poder (según creemos) decir lo que queremos. Aquí hay una profunda tristeza, e incluso dolor por lo que perdemos cuando elegimos no hablar. Puede que no lo percibamos en ese momento, pero cada vez que elegimos evitar tartamudear aumentan la vergüenza y el miedo asociados con la experiencia de ser una persona que tartamudea.

Al principio de mi viaje para aprender sobre el tartamudeo, me recomendaron un grupo en Yahoo¹⁴ llamado STUTT-L. Allí alguien publicó una pregunta sobre cómo aprender a mantener una conversación trivial en situaciones sociales. Pensaba que era la única persona que tartamudeaba que experimentaba ansiedad social y que nunca había aprendido a mantener una conversación trivial como medio para conocer a gente. El hecho de que se publicara esa pregunta, y el debate que siguió, me resultaron muy esclarecedores: descubrí que muchas de las personas que tartamudean temen

¹³ Covert and overt stuttering: Concepts and comparative findings; Sønsterud, Howells and Ward; Journal of Communication Disorders, Volume 99

¹⁴ Yahoo! Grupos; https://en.wikipedia.org/wiki/Yahoo!_Groups

las situaciones sociales por miedo al rechazo o al ridículo. Lo curioso es que, a veces, el rechazo y el ridículo provienen de los demás mientras hablamos, pero a menudo son internos.

Otro ejemplo de comportamiento autolimitante que solemos encontrar en el mundo de la tartamudez es cuando una persona que tartamudea busca deliberadamente una carrera profesional basándose en la cantidad de tiempo que tendrá que hablar y no en lo que quiere hacer en la vida. Hay quienes podrían decir que esta elección está motivada por el miedo y no por la vergüenza, y es un tema interesante para debatir. El miedo está ahí, sin duda, pero debajo del miedo está la vergüenza. Existe el miedo a que se descubra que se es una persona que tartamudea, el miedo a no poder hablar sin tartamudear y, por lo tanto, el miedo al ridículo, al rechazo o incluso al maltrato. Ese miedo es real, pero se alimenta de la vergüenza. La mayoría de las personas que comienzan un nuevo trabajo sienten miedo al ridículo o al rechazo. Sin embargo, esto no está motivado por la vergüenza que acompaña a creer ser inherentemente defectuoso y, por lo tanto, inaceptable para la sociedad.

La vergüenza nos convence de que no somos lo suficientemente buenos en aspectos que no podemos cambiar. La historia de “no ser lo suficientemente bueno” (NGE, por sus siglas en inglés) se alimenta de la vergüenza y la vergüenza se alimenta de la historia. Se produce un efecto bola de nieve casi continuo hasta que encontramos la conciencia y la forma de detenerlo.

¿Cómo se perpetúa la vergüenza?

Brené Brown escribe que “la vergüenza se nutre del secreto, el silencio y el juicio”. Uno de los principales retos de la vergüenza es que nos da vergüenza

hablar de ella. Entonces, nuestra vergüenza existe en el secreto y el silencio, ya que la ocultamos y evitamos hablar de aquello que la provoca. Nuestra vergüenza se intensifica a medida que el juicio interno continúa y no hay ningún contraargumento, razonamiento objetivo o perspectiva externa a ese juicio. Por lo tanto, añadiría que, además de alimentarse del secreto, el silencio y el juicio, la vergüenza prospera mientras las creencias que la impulsan sigan sin ser cuestionadas.

¿Cuál es el antídoto contra la vergüenza?

Dado que la vergüenza se alimenta del secreto y el silencio, no prospera si hablamos de cómo nos sentimos. Por eso, uno de los ingredientes del antídoto contra la vergüenza es la revelación, ser abiertos sobre quiénes somos. Algunos se refieren a esto como “echar luz” sobre la vergüenza. Al hablar de revelación, nos viene a la mente el concepto “salir del armario”. Decidimos dejar de escondernos. Es probable que el miedo persista ante la decisión de ser abiertos sobre quiénes somos. Sin embargo, ese miedo no significa queelijamos seguir escondiéndonos. “Sentimos el miedo pero lo hacemos de todos modos”,¹⁵ y los demás ingredientes del antídoto nos acompañarán en este camino.

Por supuesto, es necesario tener mucho cuidado al elegir el contexto en el que revelamos nuestra vergüenza, pues corremos el riesgo de sufrir un mayor rechazo si hablamos de ella en un entorno poco empático. Por lo tanto, otro ingrediente principal del antídoto es la empatía.

¹⁵ <https://susanjeffers.com/>

El antídoto contra la vergüenza incluye la autoaceptación y el reconocimiento de nuestro valor innato e incondicional. Esto implica disociar nuestro sentido de valor de las opiniones de los demás y, en especial, del estigma que experimentamos. Es muy importante pensar en la autoaceptación incondicional, pues cada vez que nuestra autoaceptación depende de las opiniones ajenas, sufrimos. La autoaceptación incondicional no quiere decir que seamos perfectos o que no tengamos margen de mejora. Por el contrario, la autoaceptación incondicional formará parte de la resiliencia ante nuestros propios errores, lo que significa que cometer un error —y solo aquellos que nunca intentan nada están exentos de errores— no nos hará volver a creer que no valemos nada.

La compasión es otro elemento fundamental del antídoto contra la vergüenza. Aunque la compasión puede y debe ser recíproca, lo más importante es que aprendamos a ser compasivos con nosotros mismos. La autocompasión nos permite convivir con la imperfección.

La comunidad también es otro ingrediente importante del antídoto contra la vergüenza. Aprender la autoaceptación, la autocompasión, la dignidad. Podemos hacerlo por nosotros mismos, pero si encontramos una comunidad de personas como nosotros, la tarea de aprender será mucho más sencilla. Con la comunidad también resulta más fácil convertir la vergüenza en orgullo, y eso sin duda nos cambia la vida. Es más, nos salva la vida.

La vulnerabilidad abarca la autoaceptación, la revelación, la autocompasión y la empatía. Cuando elegimos ser vulnerables, mostrar nuestro yo auténtico, la vergüenza pierde su control sobre nosotros. Elegir ser proactivos con respecto a nuestra vulnerabilidad es aún más útil para contrarrestar la vergüenza. La vulnerabilidad no es debilidad, es poder. No se trata de poder sobre los demás, sino de poder sobre nuestros propios pensamientos y

Tartamudez: de la vergüenza y la ansiedad a la autenticidad y la confianza

creencias limitantes. No te pierdas la charla TED de Brené Brown sobre “El poder de la vulnerabilidad”.¹⁶

Glennon Doyle Melton escribe que “tu cuerpo no es tu obra maestra, tu vida lo es”.¹⁷ Esta sencilla frase es muy reveladora y tiene el potencial de cambiar nuestras vidas por completo. Imagina dejar de lado la necesidad de complacer a los demás o de obtener su aprobación sobre tu cuerpo, y en cambio puedes dedicar tu energía a crear la vida que quieres para ti.

Revelar que tartamudeamos es liberador. Estar orgullosos y no avergonzarnos de nuestras vulnerabilidades nos empodera. Cuando hablo con potenciales clientes o doy conferencias, al presentarme siempre incluyo el hecho de que tartamudeo, y lo hago de manera objetiva y sin disculparme. No espero a que alguien se dé cuenta o comente sobre mi tartamudez, sino que soy sincero al respecto desde el inicio. Esto tiene varias ventajas:

- Reduzco la ansiedad relacionada con que los demás descubran que tartamudeo, ya que se los he dicho.
- Ayudo al público al contarles lo que me pasa con el habla. Si no lo hiciera, probablemente algunas personas se preguntarían qué me pasa y tal vez se formarían opiniones sobre mí.
- Puedo incrementar el compromiso de mi público conmigo y mi compromiso con ellos. No hay ningún “elefante en la habitación”, ninguna barrera invisible que nos haga sentir incómodos.

Sigo trabajando para que no me importe si alguien del público tiene algo que decir sobre mi tartamudez. Sí, en el momento de escribir esto en ocasiones todavía me provoca ansiedad que los demás descubran que tartamudeo. Estoy

¹⁶https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability

¹⁷ <https://www.instagram.com/p/3ZEoBQleue/>

Tartamudez: de la vergüenza y la ansiedad a la autenticidad y la confianza

en paz conmigo mismo por no ser perfecto en mi capacidad para superar la vergüenza que sentí durante la mayor parte de mi vida. Espero continuar mi viaje hacia la comprensión de esa vergüenza, de cómo me afectó y me afecta. Ya no me avergüenza hablar de la vergüenza que sentía, y eso es liberador.

Quizás podrías probar esto: cierra los ojos e imagínate de pie en un escenario frente a una multitud. Tal vez estás por dar un discurso. Ahora imagínate de pie, con la cabeza alta, sin arrogancia y con una tranquila confianza en ti mismo. Conoces tus vulnerabilidades y no te importa en absoluto lo que los demás piensen de ellas. Si quieres, imagina un escudo invisible a tu alrededor, contra el que rebotan los juicios de los demás.

Si buscamos una conexión auténtica con otras personas, permitamos que se vea nuestro yo auténtico. Podemos elegir autoaceptarnos, dejar de escondernos, rechazar el estigma y estar orgullosos de quienes somos.