

THE CONTROL ILLUSION

By Barbara Dahm

De illusie van de controle

Door Barbara Dahm

DE ILLUSIE VAN DE CONTROLE

Heb je weleens gedacht: "Als ik mijn spraak zou kunnen beheersen, zou ik dan vloeiend kunnen spreken?"

Misschien heeft een goedbedoelende therapeut je gezegd dat je hard moet werken om gecontroleerde spraak te ontwikkelen.

Of het idee nu van jou kwam of aan jou werd gegeven, het idee dat je stotteren door controle kunt overwinnen, leidt tot grotere frustratie en in sommige gevallen tot meer gestotter.

Ik ben het niet eens met mijn collega's die beweren dat stotteren gebeurt door gebrek aan controle. Ze zeggen dat schudden met het hoofd, grimassen trekken, herhalingen en lange blokkades tekenen zijn van een gebrek aan controle, maar dat is een illusie.

Het feit is dat spreken een automatisch systeem in de hersenen is. Neurologen zeggen het, psycholinguïstische experts zeggen het. Het is tijd om dit te vertellen aan mensen die stotteren.

David Richo zei: "We laten de controle niet los; we laten de overtuiging los dat we controle hebben. De rest doet er niet toe."

In "Dynamic Stuttering Therapy" bewijzen cliënten dat het opgeven van controle resulteert in vloeiend spreken. Wanneer ze met groot gemak vloeiend spreken, melden ze dat ze nauwelijks het gevoel hebben dat ze iets doen.

Ze denken beslist niet na over hoe ze praten.

Aan de andere kant, als ze meegaan met die drang om te bepalen hoe ze praten, worstelen ze weer met praten.

Het loslaten van controle is niet gemakkelijk, omdat onze geest en ons ego onze omgeving en onze wil beheersen. De geest is bang voor resultaten en wil de controle houden op wat er zal gebeuren.

Het idee om controle los te laten is eng. Het is zelfs zo eng, dat hoe meer we positieve resultaten wensen, hoe meer we geneigd zijn om het loslaten te weerstaan. Het is veel gemakkelijker om los te laten als we ons niet druk maken om de uitkomst. Daarom is het gemakkelijker voor mensen die stotteren om vloeiend te spreken als ze alleen zijn of tegen dieren praten of baby's, die ze niet beoordelen.

We kunnen onszelf niet dwingen om de controle op te geven, omdat dat ook een vorm van controle is. Hoe dan ook, we hoeven ons echter niet te dwingen de controle op te geven, als we denken dat controle niet nodig is.

We ademen automatisch omdat we weten hoe ademhaling werkt.

We knipperen automatisch onze ogen, omdat we niet eens denken dat het op een andere manier zou kunnen, hoewel we in theorie onze ogen doelbewust kunnen openen en sluiten.

We rijden ook automatisch en dansen automatisch (meestal), omdat we weten dat er te veel nodig is om deze activiteiten uit te voeren door bewust na te denken.

Voor 99% van de bevolking valt spreken in de categorie van iets wat we doen zonder enige gedachte of inspanning.

Ik weet dat het opgeven van de controle over woorden en hoe ze te zeggen geen deel uitmaakt van het psychologische- of overtuigingsstelsel van mensen die stotteren. Het is echter mogelijk om gedachten, overtuigingen en gevoelens te veranderen.

Het opgeven van de controle is een essentieel onderdeel van het therapieproces, want zonder controle op te geven, zal vloeiend spreken altijd onbereikbaar blijven.

Wees sociaal, en deel deze informatie!

WAT IS ER MIS MET SPONTAAN VLOEIEND SPREKEN?

Een paar jaar geleden werd ik uitgenodigd bij een zelfhulpgroep voor vloeiendspreken. De groepsleider stelde voor dat mijn cliënten zich bij de groep zouden aansluiten; daarom ging ik erheen om te kijken of het wat voor ze zou zijn.

Terwijl we in een cirkel zaten, sprak iedereen over wat hij (het waren allemaal mannen, behalve ik) had gedaan met zijn spreken de afgelopen week.

Toen een jongeman sprak, vroeg ik me af waarom hij in de groep mee deed. Hij sprak met natuurlijke vloeiendheid en schijnbaar gemak. Toen hij klaar was met praten, reageerden de groepsleider en andere deelnemers behoorlijk fel op hem. Hij deed het helemaal verkeerd. Zijn spreekvaardigheid was spontaan. Hij was niet aan het monitoren. Je zou denken dat hij niets had geleerd.

Later werd een ander persoon, die ik inschatte op 88% van zijn spraak dat hij stotterde met veel secundaire symptomen, geprezen om zijn buitengewone monitoring. Voor sommigen misschien logisch, maar voor mij voelde het als de omgekeerde wereld.

Deze ervaring is niet uitzonderlijk. Veel mensen geloven dat spontane vloeiendheid negatief is, terwijl gecontroleerde vloeiendheid de gouden standaard is.

Ik denk dat ik begrijp waarom ze zich zo voelen. Gecontroleerde vloeiendheid geeft je iets te doen. Onze ethiek is dat als je hard probeert, je zult slagen.

Per slot van rekening hebben we het allemaal keer op keer gehoord: "Krijg controle over jezelf; houd het onder controle". Mensen geloven echt dat hun hoop om vloeiend te spreken ligt in het doen van een techniek, dat wil zeggen het rekken van lettergrepen, een volledige ademhaling, het vormen van licht articulerende mondstanden, het inhouden van blokkades, enz.

Ze geloven in de macht van controle.

De hoop is dat als je je spraak kan beheersen elke keer dat je praat, je vloeiend zult zijn.

Het probleem is dat het controleren en het gebruik van spreektechnieken veel moeite kost, soms zelfs meer moeite kost dan stotteren.

Het is jammer dat de meeste mensen zich niet realiseren dat spontaan vloeiend zijn ook iets betekent. Het betekent loslaten, de controle opgeven.

Conceptueel gezien lijkt dit misschien raar, maar als mijn cliënten proberen de controle op te geven over hun spraak, dan is er spontane vloeiendheid, die komt door te doen wat iedereen doet om spraak te produceren.

GEDACHTEN VOOR HET NIEUWE JAAR

(eind 2012)

Ik wil al mijn vrienden en volgers een heel gelukkig nieuwjaar toewensen.

Ik wil u ook een van mijn grote verwachtingen voor het komende jaar vertellen, want als die wordt vervuld, zal het mensen die stotteren het vermogen geven om vloeiend te spreken. Mijn hoop voor 2013 is dat wat er in het midden van de 19e eeuw met medicijnen gebeurde, het komende jaar een stotterbehandeling zal zijn.

Tegen 1800 waren er goede anatomische handboeken. Mensen dachten dat deze boeken en kennis over anatomie mooi en wetenschappelijk waren, maar niemand dacht dat het iets te maken had met medicijnen.

Ziekte werd gedefinieerd door de symptomen, en niemand besteedde veel aandacht aan wat er gaande was in het lichaam. Als je koorts had, behandelde de dokter de koorts. Als je niet kon ademen, moest je waarschijnlijk leren ermee te leven, totdat je helemaal niet meer leefde. Niemand verbond de symptomen met een anatomische kwaal.

Dat was omdat niemand wist wat er zich in het lichaam afspeelde en zelfs als ze dat wisten, wisten ze niet wat ze eraan moesten doen.

Dit doet me denken aan hoe we vandaag nog naar stotteren kijken.

De kijk op stotteren wordt nog steeds bepaald door de symptomen die we zien. Er wordt gedacht dat stotteren herhalingen zijn van spraakgeluiden, blokkades, oplopende spanning, angst, slechte ademhaling, enz. Bovendien is de behandeling nog steeds symptoomgericht.

Mensen die stotteren proberen hun symptomen te overwinnen, d.w.z. het stotterend spreekgedrag. Dit is omdat ze niet weten wat er in hun brein gebeurt, dat de vele symptomen die ze ervaren verenigt.

Hoewel onderzoekers bewijzen vinden dat stotteren gerelateerd is aan een slecht functionerend spraakproductiesysteem, wordt dit tijdens de behandeling genegeerd, omdat mensen niet weten wat ze eraan moeten doen en denken dat er niets aan gedaan kan worden om het te veranderen.

Mijn hoop is dat volgend jaar het jaar wordt dat de geschiedenis ingaat als het jaar waarin stotteren algemeen aanvaard wordt als slechts een symptoom van de manier waarop het spraakproductiesysteem functioneert.

Ik weet dat de dag zal komen dat, net zoals anatomie verbonden is met medicijnen, het proces van het brein verbonden zal zijn met stotteren.

Het zal bekend worden dat er iets is dat gedaan kan worden om mensen die stotteren effectief te behandelen, omdat het veranderen van de systeemfuncties mensen die stotteren symptoomvrij kan maken.

Laten we niet langer wachten. Moge het komende jaar het einde zijn van het tijdperk van de behandeling van symptomen, in plaats van het systeem dat stotteren veroorzaakt.

DOOR JOEL LEYDEN ISRAEL NEWS AGENCY

Tel Aviv.

Barbara Dahm is verantwoordelijk voor het leveren van overlevingsvaardigheden. Overlevingsvaardigheden voor mensen die stotteren. Voor één procent van de wereldbevolking en vijf procent van alle kinderen beïnvloedt stotteren iemands benadering van persoonlijke relaties en de manier waarop zij op de werkplek functioneren.

"Stotteren beïnvloedt iedereen", zegt Dahm CCC-SLP, een Board Recognized Specialist in Fluency Disorders. Het is verspreid over landen, grenzen, ras en geslacht. Het treft mensen met alle niveaus van intelligentie en velen met het Downsyndroom. Maar het goede nieuws is dat er een nieuwe therapie is die een effectieve behandeling is."

Dahm stelt dat er genetische factoren zijn die voorkomen bij leden in een familie die stotteren. Omgeving speelt ook een rol. "Mensen beginnen meestal te stotteren als ze een taal ontwikkelen als kind en het kan doorgaan tot aan de adolescentie. De puberteit kan zelfs een factor spelen, met hormonen en stemfactoren die een effect hebben."

De meeste mensen beschrijven stotteren als een stoornis waarbij de vloeiende spraak wordt onderbroken. Maar Dahm, de directeur van het Communication Therapy Institute Ltd., en een online internetkliniek die gespecialiseerd is in de behandeling van stotteren, zegt dat stotteren een aandoening is waarbij de hersenen spraak produceren met te veel controleprocessen.

Dahm heeft uitgebreide ervaring in het werken met kinderen en volwassenen die stotteren in groepen en individuele settings. Sinds 1987 is ze betrokken bij de behandeling van bijna 2000 mensen die stotteren. Tegenwoordig zijn er vestigingen van CTI in Israël en New Jersey. Ze is lid van de Association of Israeli Communication Clinicians, één van de oprichters van de International Fluency Association, lid van ASHA Special Interest Division bij Fluency and Fluency Disorders en lid van verschillende zelfhulpgroepen voor mensen die stotteren. Ze behaalde haar diploma's - zowel Bachelor als Masters van de Boston University en heeft meer dan 35 jaar ervaring als spraakpatholoog.

Bij de behandeling van mensen die stotteren, ontdekte ze de voordelen van het procesmatig benaderen van spreken ten opzichte van therapie.

Ze is auteur van *Generating Fluent Speech: A Comprehensive Speech Processing Approach* (1997) en *Dynamic Stuttering Therapy* (2007).

Ze heeft haar aanpak gepresenteerd aan professionals en mensen die stotteren in Nederland, Engeland, Duitsland, Denemarken, Canada, Israël en de VS.

"Dynamic Stuttering Therapy is het therapeutische antwoord op het nieuwste onderzoek dat variaties in de hersenactiviteit vertoont tussen mensen die wel en niet stotteren", zegt Dahm. "Deelnemers aan de Dynamic Stuttering Therapy leren spraakbeheersing op te geven en de nodige cognitieve veranderingen aan te brengen om dezelfde automatische hersenprocessen te ontwikkelen die te vinden zijn bij vloeiende sprekers. Het resultaat is natuurlijk vloeiende spraak die met gemak en comfort wordt gegenereerd."

Op de vraag wat haar motiveerde om zich te verdiepen in stotteren, antwoordde Dahm: "Als spraakpatholoog wilde ik mensen helpen die problemen hebben met communiceren. Ik was

geïntregerd door stotteren, omdat het een aandoening is die het leven van veel mensen met een groot potentieel kan verwoesten. Stotteren kan een zeer negatieve impact hebben op een persoon, op commercieel en academisch gebied."

Dahm stelt dat mensen meer open, vrijer worden en dat hun vermogen om vloeiend te spreken sterk wordt verbeterd, door het probleem te begrijpen. Ze weten dan hoe ze zichzelf kunnen helpen met meer zelfvertrouwen.

Dahm werd gevraagd of verschillende culturen verschillende problemen veroorzaken? Ze antwoordde: "Nee, stotteren heeft invloed op iedereen."

Ze zegt dat deze therapie meestal 20 tot 30 uur duurt.

"Sommige mensen die een jarenlange conventionele therapie hebben doorgemaakt, bereiken meer in deze 20 uur durende dynamische stottherapie".

Dahm geeft enkele interessante feiten: de meeste mensen beginnen te stotteren als kind in de leeftijd van 2-5 jaar. En vier keer zoveel mannen dan vrouwen stotteren.

"Ik werk met het spraakproducerend systeem van binnenuit, in tegenstelling tot conventionele therapie die de spraak probeert te beheersen", zegt Dahm. "Ik help klanten om automatisch en normaal te spreken. En om de controle op te geven die een heel grote paradox is."

Dahm zegt dat als je de meeste artikelen over stotteren leest, je zal zien dat de focus op de spraak zelf ligt en niet op een systeem.

In het stotter-onderzoek en de praktijk door Nan Bernstein Ratner en E. Charles Healey, spreekt Ann Smith over het zoeken naar een uniforme strategie die onze pogingen ondersteunt om stotteren te begrijpen en te behandelen. "Tot nu toe hebben ontelbare benaderingen van stotteren gezorgd voor een gefragmenteerde en verwarrende literatuur over de stoornis." "Stotteren is geen serie stotter-gebeurtenissen", zegt Smith. "We hebben een belangrijke paradigmaverschuiving nodig. We moeten naar stotteren kijken door een multifactorieel en dynamisch model."

Dahm antwoordt dat Dynamic Stuttering Therapy de enige therapie is die kijkt naar stotteren door het perspectief van een dynamisch model. Stotteren is het resultaat van een spraakproducerend systeem dat niet op de normale manier functioneert.

"Alle processen die nodig zijn voor de productie van spraak en taal, zoals beschreven in een psycholinguïstisch model dat overeenkomt met het werk van Levelt", zegt Dahm.

"Dynamic Stuttering Therapy leert mensen die stotteren om tegelijkertijd het hele spraakproducerend proces te gebruiken."

Hersenbeeldstudies hebben aangetoond dat er andere hersengebieden bij stotteren betrokken zijn dan bij vloeiende spraak. Motorische gebieden worden overmatig geactiveerd bij stotteren. Dit vormt de basis voor een model van het stotterstelsel dat toetsbaar is en zou moeten helpen om het begrip en de behandeling van deze aandoening te bevorderen.

Volgens Dahm is Dynamic Stuttering Therapy de eerste therapie voor stotteren die is gebaseerd op een systeemmodel dat de ontwikkeling van normale neurologische processen omvat.

"Hoewel onze cliënten nog geen hersenscanonderzoek hebben gedaan om de verschillen voor en na de therapie te bepalen, melden cliënten dat ze intern spraak op een andere manier produceren, veel meer automatisch en het resultaat vloeiende spraak is," zegt Dahm.

"We hebben gemerkt dat een van de verschillen tussen vloeiende sprekers en stotterende sprekers is, dat vloeiende sprekers spraak in de hersenen ontwikkelen, terwijl de hersenen tegelijkertijd een neurologisch signaal naar de stemplooien sturen. Nader onderzoek heeft aangetoond hoe dit gebeurt."

"Mensen die stotteren daarentegen, proberen hun woorden naar buiten te brengen door moeite te doen, hetzij door lucht uit te persen of energie uit te oefenen om geluiden met hun mond te maken. Tijdens de therapie laten we onze cliënten zien hoe ze de woorden die ze in gedachte hebben, kunnen ontwikkelen terwijl ze het neurologische signaal naar de stemplooien sturen, zodat de spreker een normale stem kan produceren die de luisteraar hoort. "

Dahm voegt hieraan toe: "De meeste stottertherapieën vereisen dat de persoon die stottert langzaam spreekt en zijn spraak controleert of aandacht besteedt aan hun stotteren. In Dynamic Stuttering Therapy helpen we onze cliënten om automatische processen te ontwikkelen die ze gebruiken in niet-bedreigende situaties en in de praktijk, zodat ze in staat zijn om controles los te laten wanneer ze onder druk staan."

"Dynamic Stuttering Therapy is anders dan elke andere behandelingsmethode voor stotteren, omdat in plaats van buitenaf te werken als je je concentreert op de spraak en probeert het op de een of andere manier vloeiend te krijgen, het van binnenuit werkt met de interne spraakproductie in de normale automatische manier, zodat de geproduceerde spraak automatisch vloeiend is."

"Dynamic Stuttering Therapy vereist een paradigmaverschuiving. Ondanks de kennis die we nu hebben over verschillen in neurologische functie en motorische programma's tussen vloeiende en stotterende sprekers, concentreren de behandelingsbenaderingen zich nog steeds op de spraaksnelheid, spraakcontrole en het moment van stotteren."

Dahm zegt dat ongeacht de leeftijd of hoe iemand stottert, de behandeling dezelfde principes impliceert. Cliënten bereiken dezelfde doelen en gebruiken de natuurlijke processen om te spreken. Iedereen zet een nieuwe dynamiek in gang tussen het brein en de organen die bij de uitvoering van de spraak zijn betrokken. Het gaat om het eenvoudigste, meest efficiënte en meest gezonde gebruik van het spraakproductiesysteem.

"Dynamic Stuttering Therapy is helemaal niet gecompliceerd, maar is in eerste instantie moeilijk te internaliseren omdat het in tegenspraak is met de ogenschijnlijk logische neiging beter te spreken door meer controle uit te oefenen," zegt Dahm.

"Hoewel de nieuwe manier van spreken vrij eenvoudig is, is het moeilijk om te leren zonder de begeleiding van een gekwalificeerde therapeut. Dynamic Stuttering Therapy houdt in dat je je concentreert op ideeën in plaats van woorden en spreekt zonder na te denken over spreken, terwijl de stem alle energie voor spraak draagt. Spreken wordt een automatisch ongecontroleerd proces. Het nieuwe spreekpatroon blijft behouden, niet via fysieke of mentale inspanning, maar door niets meer en niets minder dan het ontwikkelen van taal zonder nadenken, terwijl het een natuurlijke stem produceert die normale intonatiepatronen bevat."

De bovenstaande nieuwsinhoud is bewerkt en SEO geoptimaliseerd in Israël voor internet door de Leyden Communications Internet Marketing SEO Group - Israël, Londen, New York.