

**SHEDDING NEW LIGHT
ON A CHALLENGING PROBLEM**

REDEFINING STUTTERING

What the struggle to
speak is *really* all about

2011 EDITION

***A Guide
to Recovery***

by JOHN C. HARRISON
National Stuttering Association

DEEL

1

**WAAR GAAT STOTTEREN
EIGENLIJK ECHT OVER**

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	1
inleiding	4
Waar gaat stotteren eigenlijk echt over?	4
Een overkoepelend concept	7
Totale onderdompeling	9
Ontmoetingsgroepen	9
Over dit boek	10
Deel 1	12
Het begrijpen van het stotterstelsel	12
Heb je last van tunnelvisie?	13
Een eenvoudige puzzel	14
De paradigma shifter	14
Observeren met een open mind	15
Een onbenutte bron	16
Een nieuw paradigma voor stotteren	16
Een nieuwe zienswijze ontwikkelen voor stotteren	18
Hoe mijn stotteren verdween	19
Een systeemmentaliteit bouwen	20
De gemeenschappelijkheid van systemen	22
De zes punten van de stotter hexagon	23
Een zelf-instandhoudend systeem	24
Naar een functioneel niveau gaan	26
Hoe werkt de hexagon	27
Het scenario veranderen	29
Het oplossen van stokoude raadsels	31
Sommige problemen kunnen niet worden opgelost	34
De rol van de spraakpatholoog	35
Overzicht	35
Het hawthorne effect en haar relatie tot chronisch stotteren	38
Het begrijpen van het hawthorne-effect	38
Het hawthorne-effect en chronisch stotteren	40
Een veelzijdig probleem	41
De dynamiek van de therapeutische relatie	42
Een illustratie	42
Net als fietsen	43
Terugvallen	44
De standaardinstellingen begrijpen	45
Standaard 1: emoties	46
Standaard 2: geloven	47
Standaard 3: percepties	49
Standaard 4: intenties	50
Standaard 5: fysiologische reacties	51
Standaard 6: fysieke gedragingen	53
Het hawthorne-effect in actie	54
De standaarden wijzigen	57
Afscheid van bepaalde gedachten	59
Conclusie	61
Referenties	62

Waarom zijn spraakblokkades zo onvoorspelbaar?	63
Spraakblokkades hebben veel triggers	64
Het emotie-spoor	65
De holistische aard van engrams	68
De amygdala	69
Reactie op de toon van een stem	70
Herbeleving van een soortgelijk scenario	71
Bang dat jouw ideeën worden afgekeurd	72
Spreken met een onverschillige luisteraar	73
Het effect van de alarmklok	75
Hoe is het dan met mensen die in alle situaties blokkeren?	75
Het inprenten van gedachten	77
Kan eerdere programmering worden vernietigd?	78
Blijf gericht op het grotere plaatje	79
Referenties	80
Als je je wil om te spreken verliest	81
De ervaring kwijt raken om alles onder controle te hebben	82
Wij zijn constant 'gehypnotiseerd'	83
Dertien observaties van mensen die stotteren	85

VOORWOORD

Op een zomeravond begin jaren 80 zat ik in de woonkamer van John Ahlbach, de toenmalige uitvoerend directeur van het National Stuttering Project*, onder het genot van een paar biertjes te praten over ditjes en datjes. Het was bijna elf uur 's avonds en we hadden net een vergadering van de NSP-afdeling in San Francisco afgerond. Het was één van die saaie avonden waarin maar een paar mensen kwamen opdagen. Sterker nog, die specifieke zomer had ons plaatselijke kapittel niet zo goed gedaan. De aanwezigheid was afgenomen tot slechts ongeveer vier mensen elke vergadering, en soms zelfs dat niet.

Het was een intens gesprek, omdat John en ik iets gemeen hadden dat een grote impact had op ons leven - we zijn allebei opgegroeid met een chronisch stotterprobleem. En we waren beiden toegewijd om anderen te helpen uit hun stotter-gevangenis te breken.

Mijn onvloeiendheid ontstond plotseling toen ik drie en een half was. Mijn moeder had een zes weken durende Europese trip met mijn grootmoeder gemaakt en toen ze terugkwam, nam ik haar mee naar de tuin en wijzend naar een rij petunia's - zo herinnerde mijn moeder zich - zei ik: "Mama, kijk ... kijk ... kijk ... kijk naar ... naar ... naar ... de bloemen."

Ik werd geteisterd door chronisch stotteren tot ik bijna 30 jaar was. Ik was nooit een ernstige stotteraar, ongetwijfeld omdat ik mezelf niet toestond het vaak bizarre strijdgedrag te ontwikkelen, dat kenmerkend is voor diegenen die zich met geweld door een blokkade heen proberen te worstelen. Ik wachtte, simpel gezegd, de blokkade af en onderging de lange stiltes.

Niettemin, gezegend met een gevoelige aard, waren deze lange onverklaarbare pauzes dodelijk voor me. Ik kon prima praten als ik met vrienden zat te kletsen. Maar als ik moest voordragen in de klas of met een gezagsdrager moest praten of een vreemdeling op straat moest aanspreken, dan blokkeerde ik onmiddellijk. Uiteindelijk werd ik een 'in-de-kast-stotteraar', dat wil zeggen, het soort persoon dat kon doorgaan voor 'normaal', maar die altijd vreesde dat hij elk moment door de mand zou kunnen vallen.

Mijn stotteren bleef onveranderd tot op een dag, op 25-jarige leeftijd, ik abrupt mijn baan bij het reclamebureau van mijn vader opzegde, aan boord ging van een 707, en New York City verruilde voor San Francisco. Mijn persoonlijke groei begon in Californië in de vroege jaren 60, in San Francisco. In korte tijd was ik betrokken bij verschillende activiteiten tot zelfontwikkeling, waaronder ontmoetingsgroepen, 48-uurs niet-slaap "bewustmakings-marathons", verschillende LSD-trips, twee jaar psychodrama-klassen, gestalt-therapie-groepen, Toastmasters-bijeenkomsten en dergelijke. Tegen de tijd dat de jaren zestig ten einde waren gekomen, kon ik mijn innerlijk beter doorgronden.

* In 1999 stemde de raad van bestuur van het National Stuttering Project om de naam van de organisatie te veranderen in de National Stuttering Association, omdat de organisatie haar identiteit al lang geleden ontgroeide als een project. Als gevolg daarvan vind je tijdens deze editie verwijzingen naar zowel de NSP als de NSA.

Als een bijproduct van deze activiteiten, verdween mijn stotteren geleidelijk. Bovendien voelde het alsof ik dingen begreep over de essentiële aard van chronisch stotteren die andere mensen - zelfs de professionals - niet wisten. Ik zag dat mijn spraakprobleem echt een verlengstuk was van mijn grotere levensproblemen - een systeem waarbij mijn hele zelf betrokken was. Hoewel ik stotteren altijd als een spraakprobleem had gezien, bleek het te gaan over mijn problemen die ik ervoer met communiceren met anderen. Geen wonder dat ik nooit stotterde als ik alleen was.

Maar met wie kon ik dit delen?

Ik vond het antwoord in 1977 toen Bob Goldman en Michael Sugarman, twee jongens van in de twintig die in het nabijgelegen Walnut Creek woonden, het National Stuttering Project startten, een zelfhulporganisatie voor mensen die stotteren. Eindelijk had ik een plek waar ik mijn inzichten goed kon gebruiken. Ik ging snel bij de NSP, werd uiteindelijk de pro bono onderdirecteur en speelde een actieve rol in de ontwikkeling van de organisatie ... zo was ik die avond in de woonkamer van John Ahlbach beland en probeerde erachter te komen hoe we ons lokale NSP-hoofdstuk nieuw leven kunnen inblazen.

Groepen hebben de neiging te pieken en door dalen te gaan, en onze groep bevond zich beslist in een dal. Deze golfbewegingen zijn ongetwijfeld een weerspiegeling van veel dingen - groepsdynamiek, agenda's, het weer, persoonlijk initiatief, creativiteit of wat dan ook. Elke groep heeft zijn eigen chemie, en die zomer leken we een uitgeblust stel.

Terwijl John en ik aan ons biertje nipten, praatten we over hoe de andere NSP-groepen het deden. Houston was natuurlijk ons lichtend voorbeeld. En Philadelphia en Zuid-Californië deden het ook goed. Maar er waren andere afdelingen die aan John geschreven hadden over aanwezigheidsproblemen vergelijkbaar met die van ons. Wat konden we doen om hen te helpen?

De meest voorkomende klacht was een gebrek aan richting en doel. We hadden een brochure geschreven; een standaard bijeenkomst-handleiding, maar zelfs daarmee kregen mensen het gevoel dat ze steeds hetzelfde deden. Toen kwam ik op het idee om een boek over "spreken in het openbaar" samen te stellen.

Hoewel spreken in het openbaar me altijd bang had gemaakt, hield het me ook in zijn greep. In mijn gedachten kon ik me voorstellen dat ik gepassioneerd sprak voor een menigte. Nadat ik me bij het National Stuttering Project had gevoegd, werd mijn fantasie realiteit. Ik vond gelegenheden om voor anderen te spreken in een niet-bedreigende omgeving. Ik organiseerde en leidde in 1982 mijn eerste workshop – zelfs een tweedaagse aangelegenheid! - voor ongeveer 15 NSP-leden. Ik leidde lokale bijeenkomsten. Langzaam voelde ik me comfortabeler in de rol van spreker. Aangemoedigd door mijn groeiend zelfvertrouwen begon ik andere mensen te observeren die echt goede sprekers waren. Ik probeerde in hun vel te kruipen. Wat voelden ze? Wat waren ze aan het doen? Wat maakte hen charismatisch? Wat maakte ze zelfverzekerd?

Toen ik die zomeravond met John sprak, werd ik overvallen door de gedachte: waarom schrijf ik geen handleiding over spreken in het openbaar? Uiteindelijk kwam ik met 10 lessen, elk afgeleid van een andere observatie die ik had gemaakt van goede sprekers en de specifieke dingen die ze deden. Daarnaast schreef ik ook een artikel over het overwinnen van angst om te presteren, waarvan ik voelde dat deze direct gerelateerd is aan de spreekervaring.

Dit artikel kreeg de titel *How to Conquer Your Fears of Speaking before People* (Hoe je angsten te overwinnen van spreken voor mensen) en de eerste editie van 50 pagina's werd afgedrukt op een dot-matrixprinter. De handleiding bleek populair te zijn met een aantal NSP-hoofdstukken. De oefeningen waren simpel, ze waren eenvoudig te gebruiken en groepsleden konden waardevolle feedback aan elkaar geven.

Heel langzaam begon het nieuws in de verschillende afdelingen door te druppelen met behulp van het boek als een aanvulling op hun reguliere programma's. Feedback was goed. Mensen ontdekten dat de informatie en oefeningen echt hielpen om de angst om voor groepen te spreken te verminderen door mensen handvatten te geven om de spreeksituatie in een ander licht te zien. Het boek gaf hen ook hulpmiddelen en technieken om de spreeksituatie in hun voordeel te beheersen.

In de twee decennia die volgden, bleef ik artikelen schrijven voor de NSA-nieuwsbrief Letting GO en andere publicaties, en wanneer een stuk geschikt leek voor het "spreken in het openbaar" boek, nam ik het op in de nieuwste editie.

Wat na verloop van tijd duidelijk werd, was dat deze artikelen een nieuwe manier van kijken naar stotteren definieerden en in veel gevallen plausibele antwoorden gaven op het wat en waarom van stotteren. Uiteindelijk werd de titel van het boek gewijzigd in: REDEFINING STUTTERING (Herdefiniëren van stotteren): *Waar de worsteling om te spreken echt over gaat.*

Het boek is ingedeeld in acht delen

Deel 1 introduceert een nieuwe, holistische manier van kijken naar stotteren die plausibele antwoorden biedt op aloude vragen.

Deel 2 verkent het stotterend denkpatroon.

Deel 3 kijkt naar de invloed van hoe het stotteren beleefd wordt.

Deel 4 kijkt naar stotteren en genetica.

Deel 5 presenteert verschillende manieren om te herstellen.

Deel 6 volgt een enkele PDS (persoon die stottert) gedurende zijn 3-jarige herstelproces.

Deel 7 bevat de originele handleiding voor spreken in het openbaar.

Deel 8 presenteert middelen voor persoonlijke groei en verandering.

Ik wil collega-NSA-lid Paul Engelman bedanken die de nieuwe titel heeft voorgesteld. Ik wil ook heel veel dank uitspreken voor Richard Parent van Montréal die een Franse vertaling heeft geproduceerd van het boek *Redéfinir Le Bégaiement: La vraie nature du Combat pour s'exprimer*. Zowel de Engelse als de Franse versie zijn beschikbaar als gratis downloads vanaf de Stuttering-startpagina op <http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/infoaboutstuttering.html#holistisch>. Een Spaanse vertaling van een eerdere versie van het boek is verkrijgbaar bij de Fundación Española de la Tartamudez. Hun e-mailadres is fundaciontmes@gmail.com.

Ik hoop dat dit boek nuttig is voor iedereen die de angst uit zijn spreken wil halen en die beter wil begrijpen wat chronische stotteren en blokkeren *echt* is.

John C. Harrison
San Francisco
Augustus 2011

INLEIDING

WAAR GAAT STOTTEREN EIGENLIJK ECHT OVER?

Waarom kan ik niet spreken? Waarom blijven mijn woorden hangen? Waarom kan ik praten als ik alleen ben, maar niet als ik met anderen ben?

Het is gekmakend.

Door de millennia heen was chronisch stotteren één van de meest mysterieuze, verwarrende en ogenschijnlijk onoplosbare puzzels. Stotteren is de schuld van jeugdtrauma, broer of zus rivaliteit, onderdrukte woede, infantiele seksuele verliefdheid, vervormingen van de tong, lippen, gehemelte, kaak of strottenhoofd, chemische onbalans, strenge opvoeding, verdorven gewoonten, schuldgevoel, aanpak-vermijdingsconflicten en meer.

Stotteren is aangepakt door artsen, psychologen, filosofen, gedragstherapeuten, genetici, spraakclinici en onderzoekers, en ja, nogal wat charlatans ook. Toch is het verbazingwekkend dat we, na zoveel hoofdbrekens en zoveel pijn en lijden door de eeuwen heen, niet tot een consensus over de essentiële aard van chronisch stotteren en wat het drijft, zijn gekomen.

We hebben echter geen tekort aan theorieën gehad.

Je hebt waarschijnlijk gehoord van Demosthenes, een beroemde debater in Athene in 384 vóór Christus, die opgroeide met stotteren en een beschutte en eenzame jeugd doorbracht, ondergedompeld in boeken.

Ondanks zijn stotteren, werd Demosthenes gedreven door ambitie en aangetrokken tot het openbare leven, en niets ... niets! ... zou hem in de weg staan, zelfs zijn haperende spraak niet. Om een krachtige stem op te bouwen, oefende hij op het strand met kiezels in zijn mond te praten totdat hij boven het gebrul van de golven te horen was. Hij beklom ook heuvels met gewichten aan zijn lijf bevestigd om zijn longkracht te vergroten.

Maar voor elke Demosthenes zijn er honderden lijdzame personen geweest die spreken in het openbaar schuwden of openbare vernederingen hebben ondergaan, of in angst leefden dat hun "geheim" onthuld zou worden.

De hardnekkige vraag is altijd geweest - "Waar gaat mijn stotteren eigenlijk allemaal over?"

Aristoteles concludeerde dat de reden waarom mensen stotterden ze te veel dronken of sneller dachten dan ze konden spreken, terwijl Hippocrates dacht dat het probleem zou kunnen ontstaan als de spreker "nadenkt over nieuwe dingen voordat hij had gezegd wat hij al in gedachten had". Omdat de tong en mond duidelijk betrokken waren bij de strijd om te spreken, waren vroege benaderingen om het probleem op te lossen volledig op dat gebied geconcentreerd. Veel van deze 'remedies' veroorzaken gegiechel, rollen van de ogen of zullen je doen huiveren.

Cornelius Celsus, een Romeinse arts en filosoof, dacht dat de remedie was om te gorgelen met brouwsels van verschillende specerijen; kauwen van mosterdknoflook en uien (als stimulerende middelen). Hij adviseerde ook om de tong met lazerwort in te wrijven om de 'articulators' te ontspannen en om hoofd, nek, mond en kin te masseren. Als de resultaten nog

steeds niet voldoende waren, vroeg hij de patiënt om het hoofd onder te dompelen in koud water, mierikswortel te eten en over te geven.

Vanaf daar gaat het bergafwaarts. Voor degenen die dit probleem vanaf de geboorte hebben gehad, was zijn recept om de tong met een tang te grijpen en vervolgens het membraan eronder uit te rekken en te doorboren met een haak. Degenen met chirurgische oplossingen waren niet snel ontmoedigd. In 1608 sneed de arts Febricus Hildanus de lingua frenum door - de huidplooi onder de tong die hecht aan de bodem van de mond - in de veronderstelling dat de onnatuurlijke dikte ervan verhinderde dat de tong naar het gehemelte of de tanden werd gebracht.

In 1830 stelde de chirurg Hervez de Chegoïn voor dat de oorzaak van het stotteren bestond uit ofwel de tekortkomingen van de tong of de dispositie van de frenum, en adviseerde om het chirurgisch te laten verwijderen.

In 1841 stelde Johann Fredrich Dieffenbach aan de universiteit van Berlijn de hypothese dat stotteren werd veroorzaakt door een spasme van de stemspleet, wat resulteerde in een tong met een taalkramp. Zijn operatie (bereid jezelf voor!) bestond uit het snijden van een driehoekige wig van de aanzet van de tong zodat de impulsen er doorheen konden komen.

Het is niet verrassend dat geen van deze chirurgische ingrepen effectief was.

'Experts' in India probeerden creatieve, goedkopere oplossingen te vinden, het voorschrijven van tongoefeningen en bepaalde voedingsmiddelen zoals geklaarde boter, auberginezaden vermengd met honing, en komijnzaad en granen gemengd met zout. Zuur fruit werd aanbevolen om de tong te stimuleren en overmatig slijm op te lossen. Een meer recentelijk verslag beschrijft een procedure waarbij een mild giftige slang de stotteraar onder de tong mocht bijten.

De Engelsen bedachten hun eigen creatieve benaderingen. Dr. Joseph Frank ging in zijn Practice of Medicine ervan uit dat stotteren een verdorven gewoonte was en dat regelmatig slaag zou kunnen helpen.

Andere remedies waren onder meer het injecteren van een Frans insectenwerend middel waar normaal koeien mee werden ingewreven, het plaatsen van bloedzuigers op de lippen en het eten van geitenuitwerpselen. Hoe absurd deze verhalen ook zijn, ze illustreren wel een punt: mensen probeerden de puzzel van stotteren op te lossen op basis van de kennis die ze voorhanden hadden. Het probleem was dat wat ze moesten weten nog niet bekend was. Dus een rendabel antwoord kon niet gevonden worden. Die vuistregel is doorgegaan tot op de dag van vandaag.

Eind 18e eeuw zag een verschuiving van een fysieke naar een psychoanalytische benadering. Sigmund Freud introduceerde zijn eigen theorieën en speculeerde in 1915 dat stotteren iets te maken zou kunnen hebben met een conflict over uitwerpselen. Omdat normale spraak "de daad van het geven impliceerde, iets van zichzelf aan de buitenwereld," vermoedde hij dat stotteren en vooral blokkeren constipatie in een of andere vorm vertegenwoordigde.

Isador H. Coriat, een arts uit Boston, concludeerde dat stotteren een ernstige psychoneurose was die werd veroorzaakt door het voortbestaan van infantiele activiteiten in het volwassen leven. Hij meende dat in het pregenitale stadium van de ontwikkeling van het libido, het eerdere stadium met zijn zuigende en bijtende bewegingen kon worden aangetoond in vrijwel elke stotter. Kortom, de stotteraar zou zuigen aan een denkbeeldige tepel.

Als dit allemaal pijnlijk absurd klinkt, bedenk dan dat Coriat, net als zijn voorgangers, werd beïnvloed en beperkt door de ideeën uit die tijd.

Toen we de twintigste eeuw binnengingen, werden de sociale wetenschappen verfijnder en werd menselijk gedrag beter onderzocht. Dit omvatte georganiseerd onderzoek naar de oorzaak van stotteren. Veel van de vroege onderzoeken vonden plaats aan de Universiteit van Iowa onder leiding van Carl Emil Seashore die de afdeling Filosofie en Psychologie opzette.

De eerste afgestudeerde was Lee Edward Travis, die van 1924 tot 1927 het eerste originele laboratorium in Iowa ontwierp en bouwde, gericht op onderzoek naar communicatiestoornissen. Samen met Samuel Orton, hoofd van de afdeling Psychiatrie van de universiteit, ontwikkelden zij de 'Theory of Cerebral Dominance', waarin zij veronderstelden dat stotteren het resultaat was van een conflict tussen de rechter- en linkerhersenhelft voor de controle van de structuren die voor spreken worden gebruikt. Maar na een aantal jaren van intensief onderzoek, bleek dat mensen die stotteren niet significant verschilden van niet-stotterende individuen in termen van hersenfunctie.

Het nieuwe programma in spraak en het onderzoek naar cerebrale dominantie en stotteren trok veel ontluikende wetenschappers die geïnteresseerd waren in stotteren naar de Universiteit van Iowa. Studenten die naar Iowa kwamen om het probleem te onderzoeken, omvatten bekende namen als Wendell Johnson, Charles Van Riper, Oliver Bloodstein en Dean Williams. Na de vroege onderzoeken naar cerebrale dominantie, bleven deze onderzoekers en vele anderen de onderzoeksgrens in stotteren uitbreiden.

Sommige van hun onderzoeken omvatten:

- De onderlinge relatie tussen stotteren en persoonlijkheid.
- Het ontstaan en de ontwikkeling van beginnend stotteren.
- Therapie voor stotteren en het effect ervan.
- Stotteren en leren.
- Verwachtingen van de luisteraar bij stotteren.
- Neurofysiologie van stotteren en vloeiendheid bij mensen die stotteren.
- Ouder-kind interactie bij stotteren.
- Subtypen en risicofactoren bij het ontstaan en de ontwikkeling van stotteren.
- Interacties tussen motorische- en taalprocessen bij kinderen die stotteren.
- Factoren die van invloed zijn op de behandelresultaten bij stotteren.

Sommige spraakpathologen probeerden de dynamiek van stotteren vanuit een strikt gedragsperspectief uit te leggen. Studies werden uitgevoerd waarin proefpersonen positief of negatief werden beloond, afhankelijk van hoe goed ze in staat waren om hun spreekvaardigheid te behouden. Er waren echter geen sluitende resultaten en uiteindelijk viel een strikte gedragsbenadering uit de mode.

Tegenwoordig zoeken genetici naar de genen die stotteren 'veroorzaken'. Helaas maakt de massamedia grote ophef over dergelijke ontdekkingen met koppen als "Het mysterie is opgelost", maar tot nu toe heeft niemand uitgelegd hoe een gemuteerd gen stotteren kan veroorzaken en er is geen mechanisme ontdekt. Bovendien, geen van de theorieën kon vaststellen of het gen een oorzaak vertegenwoordigde of gewoon een bijdragende factor. (Als een analogie, als je een chemische analyse van Beef Bourguignon uitvoert, zul je de aanwezigheid van de specerij tijm ontdekken. Maar kun je dan beweren dat tijmbladeren Beef Bourguignon 'veroorzaken?' Nauwelijks. Je hebt een aantal ingrediënten nodig, die je op een speciale manier moet mengen.)

Dus, in de loop der jaren, zelfs met al die intellectuele vuurkracht en al die onderzoeken, is er nog steeds geen definitief antwoord gevonden. Mensen blijven dezelfde oude vraag stellen, "Waar gaat stotteren eigenlijk over?" Ze slagen er niet in om een paradigma of model te produceren dat breed genoeg is om alle problemen met betrekking tot chronisch stotteren te omvatten.

EEN OVERKOEPELEND CONCEPT

Dit boek is een poging om een overkoepelend concept te bieden - een concept dat breed genoeg is om alle vragen over stotteren te beantwoorden. Het doet dit door opnieuw te karakteriseren waar stotteren en blokkeren om draait.

Maar het boek kon niet tot stand komen zonder zeven sleutelontwikkelingen die zich de afgelopen halve eeuw hebben ontvouwd.

Cognitieve psychologie. Cognitieve psychologie gaat in op hoe de persoon zijn of haar ervaring waarneemt. Een belangrijke bijdrage aan dit onderzoek was Alfred Korzybski, een Pools-Amerikaanse filosoof en wetenschapper die het meest herinnerd wordt voor het ontwikkelen van de theorie van de algemene semantiek - niet te verwarren met de semantiek, wat een ander onderwerp is. Korzybski's werk, *Science and Sanity*, gepubliceerd in 1933, stelde dat we onze wereld niet rechtstreeks kunnen ervaren, maar alleen via ons zenuwstelsel en de manier waarop we onze taal gebruiken. Soms misleiden onze waarnemingen en onze taal ons in de 'feiten' waarmee we te maken hebben.

Korzybski waarschuwde bijvoorbeeld lezers voor het gebruik van het werkwoord 'zijn'. Hij wees erop dat labels, zoals 'Ik ben een stotteraar' of 'hij is een stotteraar', alles over een persoon zegt wat hij is - in feite in een luchtdichte box zit waaruit een persoon niet kan ontsnappen. Dus als een 'stotteraar' is wat je bent, dan is er iets dat ontbreekt als je niet stottert.

Korzybski's werk legde mede de basis voor Gestalt Therapie, Rationeel Emotieve Gedragstherapie en Neuro-Linguïstisch Programmeren, alle disciplines die vandaag de dag gebruikt worden en relevant en toepasbaar zijn op het managen van het ontbinden van stotteren en blokkeren.

Ik ontdekte het werk van Korzybski toen ik afstudeerlessen volgde in Language Arts aan het San Francisco State College. Ik had het geluk om als professor de bekende auteur en algemeen semanticus S.I. Hayakawa te hebben, wiens best verkopende boek '*Language in Thought and Action*', een instrument was bij het populariseren van Korzybski's werk voor een breed publiek. Mijn studie van de algemene semantiek plus de fascinerende lessen van Hayakawa hadden een grote invloed op mijn denken. De discussies en ideeën hebben me geholpen te begrijpen hoe mijn gebruikelijke denkprocessen me dwongen tot een prestatiegerichte manier van denken en hoe dit op mijn beurt mijn blokkerende gedrag stimuleerde.

De menselijke potentiële beweging. In het begin van de jaren '60 realiseerden mensen zich - met name degenen in de leeftijd van 20 en 30 - dat ze niet vastzaten aan traditionele levenspaden en dat het goed was verschillende levensstijlen te onderzoeken op zoek naar wat hen in vervulling bracht en gelukkig maakte. Deze emotionele en intellectuele explosie leverde de bloemenkinderen, psychedelische ervaringen, San Francisco's wijk Haight-Ashbury en oneindige experimenten met nieuwe en andere leefgemeenschappen en levensstijlen op.

Ontmoetingsgroepen. De oorsprong gaat terug naar de sensitiviteits-trainingsgroep (T-groep) van de late jaren 1940 en 1950. De T-groep groeide op zijn beurt uit conferenties over dynamiek van kleine groepen gehouden in het National Training Laboratory in Bethel, Maine, in 1947. Oorspronkelijk werden deze groepen ontworpen om leidinggevend en managers te helpen gevoeliger te worden of zich bewust te zijn van de behoeften van hun werknemers. Maar tegen het einde van de jaren '50 en begin jaren '60 waren ze uitgegroeid tot iets groter en krachtiger. Deze groepen stonden bekend als 'ontmoetingsgroepen' of 'sensitiviteits-groepen'.

In de jaren zestig was er veel interesse in ontmoetingsgroepen, vooral in Noord-Californië. De Baai van San Francisco was een Mekka geworden voor individuen over de hele VS die wilden experimenteren met nieuwe manieren om met elkaar om te gaan.

In een typische ontmoetingsgroep kwamen zeven tot vijftien mensen bij elkaar met het doel hun beleefde sociale maskers af te werpen en hun echte gevoelens te uiten. De nadruk lag op het identificeren van verbale interactie, spelletjes en andere activiteiten die open vertoningen van goedkeuring, kritiek, affectie, afkeer en zelfs woede en tranen aanmoedigden, in plaats van de tact en remming van emotionele expressie die gewoonlijk ons sociale gedrag bepalen.

Systeemdenken. De technologische groei legde de nadruk op de ontwikkeling van grotere en complexere systemen. Het Amerikaanse ruimtevaartprogramma en de landing op de maan waren slechts een voorbeeld van hoe het systeemdenken ons concept van wat mogelijk was transformeerde.

Zelfhulpgroepen. Jarenlang waren diegenen die stotterden gedwongen om te vertrouwen op spraakpathologen of psychologen om hun stottergerelateerde problemen aan te pakken. Maar in de vroege jaren '70 erkende de stottergemeenschap dat het voordelen had om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen groei en herstel. Degenen die stotterden, begonnen zich te realiseren dat ze een bepaald niveau van deskundigheid hadden. Ze hoefden hun vooruitgang en richting niet volledig over te laten aan de 'experts'. Ze waren zelf machtig genoeg. Organisaties zoals Speakeasy en de National Stuttering Association zijn in dit decennium opgericht.

De personal computer. Wat zal ik zeggen, de computer heeft alles veranderd. Het individu heeft nu enorme mogelijkheden om zijn eigen leven te onderzoeken, te leren, te transformeren en zijn eigen leven te bekrachtigen.

Het internet. In mijn kindertijd was het ongewoon dat een kind dat stotterde meer dan één ander kind kende dat tegen dezelfde problemen streed. Vandaag de dag biedt het een geheel nieuw netwerk. Internet chatrooms, evenals websites zoals Facebook en YouTube geven de persoon die stottert (PWS) de mogelijkheid om te communiceren, informatie te delen, advies te vragen en te brainstormen met individuen over de hele wereld. Sterker nog, delen van dit boek begonnen het leven als lange posts op de Stutt-L en neurosemanticsofstuttering forums.

En natuurlijk mogen we het internetprogramma Skype niet vergeten. Dit geeft je de mogelijkheid om face-to-face te praten met elke andere PWS in de wereld die een pc of Mac hebben met een online-verbinding. Het enige dat je nodig hebt, is Skype en een goedkope internetcamera. Je kan zelfs conferentiegesprekken houden waaraan personen over de hele wereld kunnen deelnemen.

En helemaal gratis!

TOTALE ONDERDOMPELING

Mijn eigen stotteren was een raadsel voor me sinds ik voor het eerst in de vierde klas opstond om een verslag te geven en tot mijn schrik ontdekte dat ik geen woord kon uitbrengen. Alles leek bevroren. Het was gek dat ik in een ontspannen, informele situatie kon praten, maar voor de klas, tegenover een autoriteitsfiguur, of een vreemdeling de weg vragen was de kans groot dat ik dichtklapte. Ik had geen ernstig probleem, zoals sommige mensen, maar het was genoeg om het leven verontrustend en onvoorspelbaar te maken.

Ondanks mijn spraakprobleem, of misschien wel vanwege mijn spraakprobleem, verliet ik een veilige positie in het reclamebureau van mijn vader toen ik vijftientig jaar was en ging naar het westen. Ik wist niet dat ik daarmee een reis naar mijn herstel was begonnen.

Ik kwam begin jaren '60 in New York aan. Mijn eerste baan was als advertentie-copywriter die voornamelijk op het gebied van technologie werkte. Noord-Californië, vooral het gebied rond San Francisco, werd in de jaren '60 bestempeld als 'Silicon Valley' vanwege de snelle groei van technologiebedrijven. Hoewel ik absoluut geen technische achtergrond had (met Engels als hoofdvak op de universiteit), wist ik genoeg van de bedrijven van mijn klant om advertenties over hun producten te schrijven. Deze varieerden van analoge computers tot elektronische testinstrumenten.

Wat ik vooral intrigerend vond, was hoe systemen functioneerden. De individuele elementen van deze elektronische systemen waren allemaal de 'crème de la crème' van de techniek. Maar dat is niet wat hen zoveel macht gaf. Het was de onderlinge wisselwerking tussen deze delen. De Duitsers hebben hier een woord voor: 'gestalt'. Het woord betekent: 'een georganiseerd geheel dat groter is dan de som der delen'. Na verloop van tijd begon het systeemdenken mijn ideeën over stotteren te beïnvloeden.

Het verklaarde ook waarom niemand na eeuwenlang onderzoek de oorzaak van stotteren had ontdekt of een tastbare oplossing had ontwikkeld die alle kritische vragen beantwoordde. Misschien kwam het omdat het niet alleen stotteren was. Er was in plaats daarvan een 'stotter gestalt', een systeem dat zich manifesteerde door een bepaalde groep componenten die op een bepaalde manier waren georganiseerd.

ONTMOETINGSGROEPEN

Iets anders dat mijn denken over stotteren beïnvloedde, was de ontmoetingsgroep. Mijn eerste kennismaking met zo'n groep was Synanon, een zelfhulporganisatie die in 1958 in Santa Monica, Californië begon voor drugsverslaafden, misdadigers en andere persoonlijkheidsstoornissen. In 1961 opende Synanon een faciliteit in een oud pakhuis in San Francisco en al snel trok het mensen uit de gemeenschap zoals ikzelf aan. Op zaterdagavond hielden ze open huis, met geweldige muziek en snacks.

Wij niet-verslaafden - zij noemden ons 'pleiners' - waren gefascineerd door de energie en vitaliteit van haar leden. We kwamen langs vanwege de openheid en eerlijkheid die we vaak in ons dagelijks leven misten. Iedereen leek zo echt en voorkomend.

Een belangrijk onderdeel van het leven van Synanon was een groepsgebeuren, genaamd 'het spel', waarin mensen aangespoord werden om eerlijk en open te zijn over wat ze dachten en voelden. Alle bewoners van Synanon moesten dagelijks deelnemen aan deze spelen.

Het spel werd gespeeld in een groep zonder leider, waarbij de aandacht verschoof van de ene persoon naar de andere. Het spel was meer een 'vrijheid-voor-allen' dan therapie; een mengeling van rauw gelach, tranen, boosheid en alle andere emoties die er aan de oppervlakte kwamen. Het doel was om mensen te helpen (beïnvloeden) om gegrond en eerlijk te worden. Hoe meer je oneerlijk was of onzin kletste over de waarheid, hoe groter het gat dat je groef voor jezelf.

In de vroege jaren 60 gaf Synanon de 'pleiners' (d.w.z. gewone burgers) zoals ik, ook toegang toe de spelen. Het algemene doel van deze ervaringen was dat ieder van ons ons gedrag en onze waarden onderzocht en vindingrijker en succesvoller werd in onze persoonlijke en onderlinge relaties. Andere voordelen leidden tot het ontwikkelen van een idee van wat het werkelijk betekende om eerlijk te zijn. We hebben ook veel geleerd over mensen in het algemeen. Ik nam wekelijks deel aan deze spelen tijdens mijn driejarige samenwerking met Synanon.

Gedurende deze tijd ontdekte ik mezelf en kreeg ik inzicht in wat waar het om draaide wat betreft mijn chronisch stotteren. Wat ik leerde over stotteren, was dat mijn spraakblokkades mijn *gehele zelf* betrof. Door alle belangrijke onderdelen van het stottersysteem te onderzoeken, inclusief de fysieke dingen die ik deed wanneer ik blokkeerde, was ik uiteindelijk in staat om mijn onvloeiend-spreken op te lossen, of beter gezegd, teniet te doen.

In 1977, tien jaar later, begon ik deze informatie goed te benutten. Dat was het jaar dat Michael Sugarman en Bob Goldman de National Stuttering Association in San Francisco hebben opgericht. Ik was één van de eerste leden.

In de loop van ruim 34 jaar heb ik veel geleerd over stotteren. Ik heb honderden uren besteed om bijeenkomsten bij te wonen. Ik schreef ellenlange artikelen. Ik heb ontelbaar veel interviews opgenomen. Ik heb toespraken gehouden. Ik leidde workshops in heel Amerika en in acht landen op drie continenten. En ik heb de levensverhalen gehoord van vele duizenden mensen die stotteren.

Op basis van deze brede achtergrond, geeft het mij voldoening dat ik in staat ben geweest om een relevant antwoord te geven op die eeuwenoude vraag: "Waar gaat het bij chronisch stotteren eigenlijk om".

OVER DIT BOEK

Dit is een onconventioneel boek op verschillende manieren. Om te beginnen werd het geschreven - of zal ik zeggen geschreven en samengesteld - gedurende een periode van bijna 30 jaar. Veel van de hoofdstukken waren artikelen die speciaal waren gemaakt voor de National Stuttering Association-nieuwsbrief *Letting GO*. Andere begonnen als lange e-mails, geschreven in de vroege ochtenduren voor één van de twee stotterforums waarin ik actief ben geweest.

Er zijn nog andere artikelen speciaal voor dit boek geschreven. Er zijn ook een aantal stukken bijgedragen door leden van de stottergemeenschap (inclusief spraakpathologen), die volgens mij iets speciaals en unieks hadden bij te dragen.

Omdat alle stukken aanvankelijk als zelfstandige artikelen zijn gemaakt, zal je merken dat bepaalde ideeën, zoals de beschrijving van de Stuttering Hexagon (Stotter Hexagon), in verschillende hoofdstukken van het boek voorkomen. Deze overtolligheid is geen onoplettendheid. Niet alleen werden deze hoofdstukken op verschillende tijdstippen

geschreven, maar de meeste hoofdstukken zouden niet compleet zijn zonder belangrijk materiaal zoals de beschrijving van de Stotter Hexagon.

Wanneer ik een nieuw idee tegenkom, moet ik het meerdere keren horen voordat het echt aankomt, dus hopelijk vind je deze herhaling nuttig.

DEEL 1

HET BEGRIJPEN VAN HET STOTTERSISTEEM

Oorspronkelijk werd dit boek gepubliceerd onder de titel *How to Conquer Your Fears of Speaking Before People* (Hoe je angsten te overwinnen om voor mensen te spreken) en richtte zich op hoe je meer comfortabel en effectiever kunt zijn als spreker in het openbaar. Maar toen ik klaar was met het schrijven van de tien oefeningen, besepte ik dat de kwesties waar ik het over had - kwesties zoals hoe je je voelt over jezelf en anderen, je gewoonten van waarneming, je overtuigingen, je lichamelijke reacties en je traditionele manier van denken - precies dezelfde problemen zijn, die moeten worden aangepakt als je je stotteren met succes wilt behandelen en oplossen.

Mensen realiseren zich niet dat alles met elkaar verbonden is. Een veel voorkomende zin die je hoort, is: "Als ik niet stotterde, zou ik dat en dat kunnen doen." Mijn overtuiging is echter dat je spraak en je leven gezien moeten worden als uit hetzelfde hout gesneden. En dat dezelfde krachten die je doen stotteren ook de andere delen van je leven aansturen.

De essays in Deel 1 proberen het totale stottersysteem te definiëren, evenals enkele elementaire vragen te beantwoorden over hoe en waarom chronische stotteren op die manier functioneert.

HEB JE LAST VAN TUNNELVISIE?

Als ik je zou vragen welk land in je opkomt als ik 'polshorloges' zeg, zou je waarschijnlijk Zwitserland zeggen. En met een goede reden. De Zwitsers hebben een indrukwekkende geschiedenis opgebouwd met het vervaardigen van horloges door de eeuwen heen. Ze waren als eerste met elke innovatie, van zelfopwindende horloges tot waterdichte tijd klokken. In 1968 was meer dan 65 procent van alle horloges die in de wereld werden verkocht van Zwitserse makelij. En zij namen meer dan 80 procent van de winst voor hun rekening.

Toch was in 1980 slechts 10 procent van alle verkochte horloges van Zwitserse makelij en kregen de Zwitsers slechts 20 procent van de winst.

Wat is er gebeurd?

Toen Zwitserse wetenschappers van hun onderzoeksinstituut in Neuchâtel 's werelds eerste elektronische quartz mechanisme uitvonden - een mechanisme dat veel nauwkeuriger bleek dan wat mechanische horloges konden bereiken - brachten ze het naar de Zwitserse horlogefabrikanten. Maar tot hun verbazing bleven de horlogemakers in de oude wereld onbewogen.

"Waar zijn de precieze drijfveren?" zeiden ze. "Waar zijn de andere ontwikkelingen waarop we onze reputatie hebben gebaseerd? Het is een interessant concept," zeiden ze. "Maar dit kan zeker geen horloge zijn."

Toen maakten ze twee grote fouten: (1) ze patenteerden het quartz-mechanisme niet, en (2) ze zeiden: "Laten we het naar de World Watch Conference meenemen en kijken wat de mensen ervan denken."

Wie was ook aanwezig op de conferentie? Je raadt het goed: Seiko. De Japanse horlogemaker herkende wat een buitengewoon geschenk in hun schoot geworpen werd. En dus waren het niet de Zwitsers maar de Japanners die gebruik maakten van de ontwikkeling van het elektronische quartz-mechanisme en die een leidinggevende voorsprong op de wereldwijde horlogemarkt op zich namen.

Hoe konden de Zwitsers zo'n opmerkelijke kans over het hoofd zien?

Zwitserse horlogemakers werden verblind door hun rigide concept van wat een polshorloge omvatte. Kortom, de Zwitserse horloge-industrie leed aan tunnelvisie!

Wat is tunnelvisie? Tunnelvisie bestaat uit veronderstellingen, concepten en overtuigingen die bepalen hoe we onze gedachten vormgeven. Zonder deze zou onze geest geen beeld of filters hebben. We zouden overdonderd worden door een lawine van gedachten en emoties. We zouden ook te veel informatie krijgen. We zouden niet weten wat belangrijk was en wat niet.

Paradigma's vormen de manier hoe we het zien. Neem het voorbeeld van politieke paradigma's: een democratie, een socialistische staat, een monarchie, een dictatuur of een totalitaire staat. Elk vertegenwoordigt een andere manier om naar het individu te kijken. En elk vertegenwoordigt een ander soort bestuur. Bedenk eens hoe anders een bijeenkomst in de

hoofdstad van het land door een gekozen president zou worden waargenomen dan door een zelfbenoemde dictator. Elk paradigma zorgt ervoor dat het individu de werkelijkheid op een unieke manier ziet.

Paradigma's zorgen ervoor dat we sommige dingen opmerken en anderen negeren en anticiperen op wat waarschijnlijk zal gebeuren op basis van een aantal veronderstellingen. Tot de jaren '80 werd bijvoorbeeld aangenomen dat een maagzweer werd veroorzaakt door stress en voedingsfactoren, en de behandeling was gericht op ziekenhuisopname, bedrust en het voorschrijven van speciaal zacht voedsel. Maar de behandeling had weinig effect. Toen vond een belangrijke paradigma-verschuiving plaats. In 1982 identificeerden de Australische artsen Robin Warren en Barry Marshall het verband tussen *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) en zweren, en concludeerden dat de *H. Pylori*-bacterie maagzweren veroorzaakte, en geen stress of dieet. Hierdoor konden medici effectieve behandelingen ontwikkelen.

Wanneer het geldende paradigma ons verhindert om een nauwkeurig beeld te schetsen van omstandigheden (zoals wat er gebeurde met maagzweren en met de Zwitserse horlogemakers), zouden we lijden aan paradigma-verlamming of tunnelvisie.

EEN EENVOUDIGE PUZZEL

Hier is een hersenkraker. Het is niet moeilijk om deze op te lossen als je weet hoe je het moet aanpakken.

George Belfast was een zeer snel persoon die zichzelf in een uitstekende fysieke conditie hield. Hij pochte naar waarheid, "In mijn slaapkamer is de dichtstbijzijnde lamp 3,5 meter van mijn bed verwijderd. Maar toch, alleen in de kamer, zonder gebruik te maken van draden, snoeren of andere hulpmiddelen, kan ik de lamp uitdoen en in mijn bed komen voordat de kamer donker is." Hoe doet George dat?

Heb je problemen om het op te lossen? Dan wil je misschien kijken naar hoe je het probleem omkadert. Welke aannames maak je? Als je het antwoord niet kan vinden, is de kans groot dat je het verkeerde paradigma gebruikt om het op te lossen. (Het antwoord op de puzzel verschijnt aan het einde van dit hoofdstuk.)

Dat is waar de meesten van ons vast komen te zitten als we het stotteren proberen te begrijpen. We zien het als een cognitief probleem. Een gedragsprobleem. Een genetisch probleem. Of een psychologisch probleem. Helaas heeft geen van deze paradigma's op zich voldoende draagvlak om alle antwoorden te bevatten.

Maar wat, als het waar is wat ik over stotteren heb ontdekt, dan weten we al wat we moeten weten. We hoeven alleen maar alles samen te brengen in een paradigma dat al deze verschillende benaderingen integreert. Om dit te doen, hebben we de hulp van de paradigma-shifter (iemand die een andere zienswijze laat zien) nodig.

DE PARADIGMA SHIFTER

In zijn boek *Paradigms: the Business of Discovering the Future* beschrijft Joel Barker hoe de persoon die een nieuw paradigma ontwikkelt vaak een buitenstaander is. De paradigma-shifter is iemand die heeft geleerd buiten de kaders te denken (dat wil zeggen: buiten het heersende paradigma om), omdat hij of zij geen deel uitmaakt van de gevestigde orde. De paradigma-shifter kan de situatie met frisse ogen zien.

Dit wordt beschreven door sommigen van ons in de stotterzelfhulp-gemeenschap. Omdat we niet hebben geleerd voor spraakpatholoog, werden we niet formeel ingewijd in de klassieke ideeën over stotteren. Velen van ons verwierven natuurlijk de traditionele standpunten door in aanraking te komen met logopedie. Maar er zijn anderen die zinvolle ontdekkingen hebben gedaan door middel van onafhankelijke studie en observatie ... en gewoon door het proces van leven.

Maar zijn deze ontdekkingen de aandacht waard? We hebben tenslotte niet geleerd voor spraakpatholoog. We hebben geen diploma's in de psychologie. Wat zouden wij weten dat echt van nut zou kunnen zijn voor de professionele gemeenschap?

OBSERVEREN MET EEN OPEN MIND

Zoals oosterse filosofen je zullen vertellen, kan men tot grote waarheden komen door simpelweg te observeren. Margaret Mead, de antropoloog, heeft eens opgemerkt dat mensen in haar vakgebied geneigd zijn om te snel verbindingen te leggen met wat ze zien en met wat ze verwachten te zien. Ze zei dat, om echt een creatieve doorbraak te maken, je niet op deze manier kunt werken. Je moet observeren met een blanco geest.

Je moet bij jezelf blijven en gewoon observeren. Op zeker punt zie je dat een bepaald gedrag te maken heeft met een ander gedrag. Hmm. Wat is die relatie? Wat betekent het? Ik weet het niet zeker. Ik denk dat ik verder ga met observeren. En dus kijk je nog meer. Nu kan het zo zijn dat je verwachte rollen en rituelen waarneemt. Maar misschien ook niet. Misschien is het iets compleet nieuws. Dat soort waarneming leidt tot doorbraken in de antropologie en op elk ander gebied.

Ik zal je een voorbeeld geven van waar ik het over heb. Ik tankte bij een benzinstation in de buurt van mijn huis (dit was vóór de introductie van zelfbediening) en elke keer als ik aan kwam rijden, was het mijn intentie om te zeggen "gooi maar vol" tegen de pompbediende zonder te blokkeren of gebruik maken van trucjes of technieken om blokkering te voorkomen. Op sommige dagen kon ik dat wel, en op andere dagen kon ik dat niet. Maandenlang vroeg ik me af waarom.

Dus begon ik op te merken wat er op dat moment in mijn leven speelde. Wat ik ontdekte was dat ik op dagen dat ik goed kon opschieten met mijn vrouw, ik weinig of geen moeite had om te zeggen "Gooi maar vol".

Maar op dagen dat we het niet met elkaar konden vinden, als ik me boos en wrokkig voelde en mijn gevoelens inhield, had ik grote moeite om te zeggen "gooi maar vol", zonder toevlucht te nemen tot trucs en opstartwoorden, zoals "Ja, kun je het volgooien".

In dit geval werden mijn onderdrukte gevoelens jegens mijn vrouw overgedragen in de uitwisseling met de pompbediende. Ik moest tegen iemand opkijken vanaf mijn zitplaats, en 'lager zijn' creëerde een gevoel van 'minder zijn' dan hem. Dit op zijn beurt leidde tot mijn angst voor autoriteit en om mezelf vrij en assertief uit te drukken. Desgevraagd had ik je verteld dat mijn angst voor stotteren me deed blokkeren. Maar het was veel meer dan dat.

Gaandeweg begon ik de subtiele manieren op te merken hoe emoties en andere factoren in het stotterstelsel meespeelden. Was ik uitgegaan van de traditionele opvattingen van spraaktherapeuten en alleen gericht op het stotteren, dan had ik nooit 'de punten' kunnen verbinden met elkaar.

De meeste spraakpathologen zijn getraind om te werken binnen een paradigma dat vraagt om hun aandacht bijna uitsluitend te richten op spraak en op de emoties die nauw verbonden zijn

met gevreesde woorden en spreesituaties. Als gevolg hiervan worden cliënten niet aangemoedigd verder te kijken dan hun angst voor stotteren, en blijven ze zich onbewust van andere potentiële bijdragende factoren.

EEN ONBENUTTE BRON

Onder de vele mensen die stotteren die ik gedurende meer dan 34 jaar heb ontmoet als lid van de National Stuttering Association, ben ik een kleine maar belangrijke groep tegengekomen die, net als ikzelf, zich van stotteren bevrijd hebben. Velen van ons hebben verschillende wegen gevolgd. Een collega die ik begin jaren tachtig heb ontmoet, heeft de filosofie geleerd in de vechtsport en met succes toegepast op zijn spraak.

Voor mezelf, omdat ik in de jaren zestig en zeventig naar Californië kwam, had ik de mogelijkheid om deel te nemen aan veel van de intense ervaringsworkshops en persoonlijke groeiprogramma's die zich in die tijd ontwikkelden. Deze programma's boden mogelijkheden voor zelfobservatie die niet eerder bestonden ... voor iedereen! ... laat staan voor iemand die stotterde. Ze hebben me een uniek platform geboden om de complexe krachten aan te pakken die mijn spraakblokkades hebben aangewakkerd.

Mensen die aanzienlijke vooruitgang hebben geboekt in hun spraak, en vooral degenen die hersteld zijn, vertegenwoordigen een enorme hulpbron voor de professionele gemeenschap. Toch wordt er zelden naar deze manier verwezen. Ik heb bijvoorbeeld 30 jaar gestotterd. En al meer dan 40 jaar ben ik volledig hersteld. Maar toch, hoeveel spraaktherapeuten hebben mij in al die jaren gevraagd: "Goh, John, dat is echt interessant. Ik zou graag samen met je willen uitzoeken hoe je dat hebt gedaan."

Geen één!

EEN NIEUW PARADIGMA VOOR STOTTEREN

Als ze het hadden gevraagd, zou ik ze kennis hebben laten maken met een paradigma voor stotteren dat voortkwam uit mijn eigen levenservaring. Ik heb stotteren doorgrond, niet alleen als een spraakprobleem, maar als een systeem waarbij de hele persoon betrokken is - een interactief systeem dat bestaat uit minstens zes essentiële componenten: gedrag, emoties, percepties, overtuigingen, intenties en lichamelijke reacties. Dit systeem kan worden gevisualiseerd als een zeszijdige figuur waarin elk punt van invloed is op, en wordt beïnvloed door, alle andere punten. Het is de dynamiek, van moment tot moment interactie van deze zes componenten die de homeostatische (neiging om een intern evenwicht te krijgen) balans van het stottersysteem handhaaft.

Ik vind dit een handig concept, omdat het de vraag oplost of een spraakblokkade emotioneel, perceptueel, fysiek, genetisch of omgeving-gerelateerd is. Het zijn al deze dingen. Het blokkeergedrag een systeem dat de constante interactie van alle factoren impliceert. Elk punt kan op de andere punten een negatieve of positieve kracht uitoefenen. Dus, in een systeem waar de meeste punten negatief beïnvloed zijn, is er weinig kans dat winst in vloeiend spreken of gemakkelijke zelfexpressie kan worden gehandhaafd. Hoewel, als de persoon op alle punten van het systeem winsten heeft behaald, zal het een vrijere zelfexpressie en meer vloeiend spreken ondersteunen. Het volgende hoofdstuk beschrijft dit systeem gedetailleerder.

Tot voor kort waren er aspecten van stotteren die niet waren onderzocht of uitgelegd, omdat de kennis en ideeën om deze ontdekkingen te doen niet beschikbaar waren. Maar vandaag, gevoed door nieuwe concepten in de cognitieve psychologie en de groei van

zelfhulporganisaties - en met de komst van het internet waarmee iedereen met een computer gemakkelijk ideeën met anderen over de hele wereld kan delen - zijn we klaar om die ontbrekende stukjes toe te voegen.

Door de mogelijkheid van samenwerking van alle leden van de stottergemeenschap - professionals en niet-professionals - kunnen we eindelijk een nieuw paradigma voor stotteren ontwikkelen, dat ons de antwoorden kan geven waarnaar we op zoek zijn.

(Antwoord op de puzzel: George ging overdag naar bed.)

EEN NIEUWE ZIENSWIJZE ONTWIKKELEN VOOR STOTTEREN

Er is een bekende puzzel, waarbij een vierkant bestaat uit negen punten, die uit drie rijen van elk drie punten bestaat. Met behulp van slechts vier rechte lijnen en zonder jouw pen van het papier te halen, word je uitgedaagd jouw pen langs alle negen punten te laten gaan.

Ik herinner me dat ik probeerde om deze puzzel op te lossen en mijn frustratie om de oplossing te kunnen vinden. Na een tijdje worstelen leek het alsof het onmogelijk was, dus gooide ik de handdoek in de ring. Maar ik kon het gewoon niet opgeven en een tijdje later keerde ik terug naar het probleem.

"Wat wil ik aannemen?", vroeg ik mezelf. "Hoe beperk ik mezelf?" Uiteindelijk ontdekte ik het. Zoals de meeste mensen, was ik ervan uitgegaan dat mijn lijnen binnen de grenzen van het 9-puntsvierkant moesten blijven. Zodra ik voorbij die zelfopgelegde beperking ging, kwam het antwoord vanzelf.

De les uit dit verhaal is rechtstreeks van toepassing geweest op mijn eigen herstel van stotteren. Als iemand die zijn professionele leven op creatief gebied heeft doorgebracht (mijn positie bij de NSA was pro deo), heb ik geleerd dat wanneer ik lang met een probleem worstelde zonder vooruitgang te boeken, ik meestal bezig was om het verkeerde probleem op te lossen. Als iemand die al 30 jaar stottert en gedurende de laatste 40 jaar volledig is hersteld¹, ben ik er ook van overtuigd dat de paradigma's die van oudsher worden gebruikt om de chronische blokkades van volwassen stotteraars te karakteriseren, niet volledig zijn om de dynamiek die het probleem veroorzaakt volledig te beschrijven.

Op de volgende pagina's zou ik een andere zienswijze willen voorstellen, een zienswijze die in overeenstemming is met mijn evolutie van iemand die stottert naar een persoon die niet stottert, evenals met mijn meer dan 30 jaar ervaring in de National Stuttering Association.

Maar voordat we verder gaan, een paar woorden over mijn stottergeschiedenis. Ik was me er altijd van bewust dat ik een 'spraakprobleem' had. Toen ik vier en een half jaar oud was, werd ik een aantal maanden naar het National Hospital for Speech and Hearing Disorders (ziekenhuis voor spraak- en gehoorproblemen) in New York gestuurd. Later kwam ik er nog enkele maanden terug in de zomer van mijn achttiende jaar.

Tijdens mijn lagere en middelbare schooljaren en gedurende mijn gehele opleiding onderging ik de meest pijnlijke en gênante ervaringen door mijn chronisch stotteren. Mijn onvloeiend-spreken nam de vorm aan van stille blokkades en was afhankelijk van de situatie. Ik had over het algemeen weinig moeite om met mijn klasgenoten te praten, maar als ik in de klas moest voordragen, een vreemde aanspreken op straat of praten met een gezagsdrager, dan was mijn spraak volkomen geblokkeerd. Het feit dat ik niet in alle situaties stotterde, maakten deze niet-vloeiend-spreken perioden des te pijnlijker, omdat ik niet normaal of abnormaal was.

Afgezien van de twee korte perioden in het National Hospital, had ik geen formele logopedie. Ik zeg 'formele therapie' omdat ik tussen mijn twintigste en dertigste levensjaar vele uren nauwkeurig heb geobserveerd wat ik deed als ik stotterde en heb in de loop van de tijd

¹ Met "hersteld" bedoel ik niet dat ik een gecontroleerde PDS'er ben. Ik bedoel dat niet alleen mijn stotteren is verdwenen, ik heb niet langer de emotionele reacties van iemand die stottert. Angst om te spreken speelt geen rol meer in mijn leven; in feite geniet ik vrijwel van elke mogelijkheid om te spreken, zoals telefoneren en het toespreken van doelgroepen.

systematisch de spieren en ander gedrag in kaart gebracht dat betrokken was bij mijn spraakblokkaden. Ik ben ook naar San Francisco verhuisd en heb mezelf ondergedompeld in een overvloed aan persoonlijke groeiprogramma's die toen net in Californië werden geïntroduceerd.

HOE MIJN STOTTEREN VERDWEEN

Mensen vragen me vaak: "Wanneer stopte u met stotteren?"

Ik antwoord meestal: "Ik stopte met stotteren lang voordat ik stopte met stotteren." Dit is niet bedoeld als een cryptisch antwoord, maar gewoon om aan te geven hoe de transformatie plaatsvond.

Door de honderden uren die ik deelnam aan therapeutische- en andere groepsactiviteiten, ontdekte ik dat mijn 'spraakprobleem' eigenlijk een opeenstapeling van problemen was. Toegegeven, ik deed dingen met mijn lippen, tong, stembanden en borst die contraproductief waren voor vloeiende spraak, maar dat was niet het enige wat niet klopte. Ik miste zelfbewustzijn. Ik was overdreven perfectionistisch. Ik was overdreven bezorgd over het behagen van anderen. Ik zag het leven als een performance. Ik deed niet wat ik voelde. Ik wist niet eens wat ik voelde. Ik geloofde dingen over mezelf die niet waar waren en blokkeerde dingen die er waren.

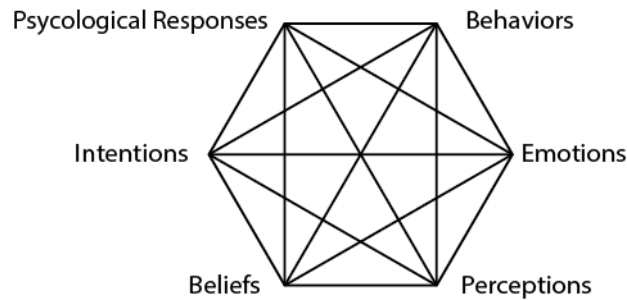
Hoe meer ik mij in mezelf verdiepte tijdens deze jaren van onderzoek, hoe meer ik getroffen werd door hoe mijn verschillende problemen niet alleen onderling verband hielden, maar ook dynamisch aanwezig waren in mijn spraak telkens als ik blokkeerde. Het was alsof elke spraakblokkade, als een hoek van een hologram, een compleet beeld van mijn totale zelf bevatte. Het was tijdens deze periode van zelfontdekking dat mijn stotteren 'verdween', niet het gedrag natuurlijk, wat langer duurde om kwijt te raken, maar mijn perceptie van wat er echt aan de hand was. Ik identificeerde wat ik deed niet langer als 'stotteren'.

Wat stotteren tot zo'n tegengesteld probleem maakt en zo resistent tegen behandeling is de 'bekrompen' manier waarop het wordt waargenomen. Stotteren wordt over het algemeen beschouwd als een spraakprobleem. Maar stotteren kan beter worden gezien als een systeem waarbij de hele persoon betrokken is: een interactief systeem dat bestaat uit ten minste zes essentiële componenten: gedrag, emoties, percepties, overtuigingen, intenties en lichamelijke reacties².

Dit systeem kan worden gevisualiseerd als een zeshoekig figuur - in feite een Stotter Zeshoek - met elke punt van de zeshoek verbonden met, en van invloed op, alle andere punten. Het is de dynamische interactie van deze zes componenten die de homeostatische balans van het systeem handhaaft.

² Behaviors (gedrag), Emotions (emoties), Perceptions (percepties), Beliefs (overtuigingen), Intentions (intenties), Physiological responses (lichamelijke reacties)

DE STUTTERING HEXAGON



Het is juist vanwege de zelfbestendigheid van het systeem dat het zo moeilijk is om op slechts één punt een permanente verandering teweeg te brengen. Wat meestal gebeurt, is dat na de therapie de meeste mensen die stotteren terugvallen. Dit komt omdat veel therapie-programma's eenvoudigweg een controlestrategie hanteren, waarin alleen spraakproblemen worden aangepakt. Er wordt niets gedaan om het systeem te veranderen dat de verstoorde spraak ondersteunt.

Een strategie om het stotteren geheel te laten verdwijnen daarentegen vraagt om het stotterstelsel op te splitsen in zijn afzonderlijke componenten en tegelijkertijd veranderingen aan te brengen op andere punten rond de Stotter Hexagon - specifiek gericht op de emoties, percepties, overtuigingen en programmering van het individu. Het nastreven van deze globale strategie kan leiden tot een zelfonderhoudend vloeiend systeem, omdat niet alleen de spraakblokkades worden behandeld, maar ook de factoren die ertoe bijdragen dat de persoon blokkeert. Het kan ook leiden tot een andere perceptie van wat stotteren is.

EEN SYSTEEM MENTALITEIT BOUWEN

Om te begrijpen hoe een ander systeem paradigma je perceptie kan veranderen, overweeg dan deze analogie. Laten we zeggen dat je op het punt staat om aan twee geïnteresseerde toeschouwers de werking van een nieuwe auto op afstandsbediening te demonstreren - het soort dat je bij *Radio Shack* kunt kopen voor minder dan \$ 50. Eén toeschouwer is een 2-jarige jongen. De andere is een werktuigbouwkundig ingenieur.

De 2-jarige ziet de auto als een levend object. Het lijkt een eigen wil te hebben, op het ene moment naar voren te schieten, dan te stoppen, draaien, onderzoeken; een grillige kleine levensvorm. De ingenieur heeft een heel andere ervaring. Hij ziet de auto niet als een ding, maar als een systeem dat uit wisselwerkingen bestaat. Hij inspecteert de motor, onderzoekt de elektronica. Hij heeft het begrip ontwikkelt van de diverse onderdelen en hoe ze met elkaar zijn verbonden.

Deze analogie is niet anders dan de verschillen tussen hoe ik vroeger stotteren zag en hoe ik het vandaag zie. Als tiener ervoer ik stotteren als een ding, een levensvorm waarvan ik het gedrag niet van dag tot dag kon voorspellen. Nu ik 'van de hoed en de rand weet' en naar binnen kijk, begrijp ik dat dit 'ding' dat ik stotteren noemde, eigenlijk een verzameling componenten in een bepaald soort relatie is.

Maar wacht even. We hebben een probleem, want op dit moment weet je niet zeker wat ik bedoel met 'stotteren'. Heb ik het over het soort dat je over je woorden struikelt, dat de achtjarige Johnny doet als je hem verrast met zijn hand in de koekjestrommel? Of heb ik het over Johnny's worsteling om zijn naam te zeggen wanneer ik hem aan jou voorstel. Hoe

kunnen we deze discussie voortzetten als we misschien niet eens over hetzelfde probleem praten?

Om dit proces te ondersteunen, moeten we eerst iets doen: we moeten het woord 'stotteren' vervangen. In een brief aan de redacteur³ in de *Journal of Fluency Disorders* heb ik beargumenteerd dat het woord 'stotteren' verwarring veroorzaakt door te vaag te zijn en niet-specifiek. Ik merkte op dat de eenvoudige onvloeiendheden bij spreken, die veel mensen ervaren in emotionele situaties duidelijk verschillen van het worstelgedrag dat kenmerkend is voor een volwaardige stotterblokkade.

De ene is een reflex, veroorzaakt door emoties en waarschijnlijk beïnvloed door genetische factoren. De andere is een aangeleerde strategie, een reeks gedragingen die zijn ontwikkeld om een spraakblokkade te doorbreken of af te wachten. Ze zijn niet alleen maar op bepaalde punten een continuüm, maar zijn een geheel ander fenomeen. Door een algemene naam te gebruiken, impliceren we relaties en gelijkenissen die in feite niet bestaan, en het scheidt een eindeloze verwarring om het één naam te geven – 'stotteren' - zelfs als we er een onderscheid in maken als 'primair' en 'secundair',

Om deze reden stel ik voor dat we het woord 'stotteren' opgeven (behalve in de breedste discussies) en elk van de vijf verschillende gedragingen differentiëren door er zijn eigen afzonderlijke en unieke terminologie aan toe te wijzen.

De onvloeiendheden bij spreken gerelateerd aan primaire pathologie, zoals bij een herseninfarct of bij een verstandelijke beperking, noemen we pathologische onvloeiendheid bij spreken.

De onvloeiendheden die naar boven komen als het jonge kind worstelt om de fijne kneepjes van de spraak te beheersen zullen we ontwikkelingsonvloeiendheid noemen. Dit heeft een eigen ontwikkelingsmodel, dat los staat van en verschilt van het ontwikkelingsmodel van het blokkeergedrag van volwassenen. Ontwikkelingsonvloeiendheid verdwijnt vaak vanzelf wanneer het kind ouder wordt. Het is ook zeer ontvankelijk voor therapeutische interventie, zozeer zelfs dat wanneer de kinderen vroeg genoeg worden behandeld, de meeste kinderen een normale spraak krijgen zonder de noodzaak om controles uit te oefenen. (Opmerking: zowel pathologische onvloeiendheid bij spreken en een ontwikkelingsonvloeiendheid zijn onderwerpen die in dit hoofdstuk niet worden behandeld, omdat we onze discussie beperken tot chronische blokkering.)

Voor de moeiteloze onbewuste onvloeiendheid die kenmerkend is voor diegenen die van streek zijn, moeten we een woord verzinnen, omdat dat nog niet bestaat. We noemen dit soort onvloeiendheid bobulerend. Bijna iedereen bobuleert onder bepaalde stressvolle omstandigheden. Dit is echter meestal geen chronisch probleem, en zelfs als dat het geval is, is de persoon zich over het algemeen niet bewust van zijn gedrag en is het daarom onwaarschijnlijk dat hij er negatieve gevoelens over heeft.

De verstikkende spraakblokkade dat ontstaat wanneer iemand zijn luchtstroom blokkeert en zijn spieren aanspant, noemen we blokkeren, omdat de persoon iets blokkeert van zijn bewustheid (ongemakkelijke emoties of zelfpercepties) of iets blokkeert van een gebeurtenis. Dit kan negatieve gevolgen hebben. Dit is de chronische onvloeiendheid waar de meeste mensen aan denken als ze spreken van 'stotter'gedrag dat zich uitstrekt tot aan de volwassenheid. In tegenstelling tot ontwikkelingsonvloeiendheid en bobulering, is blokkeren een strategie die is ontwikkeld om de spreker te beschermen tegen onplezierige gevolgen.

³ *How to Rid Yourself of Stuttering in under 60 Seconds.* John C. Harrison, *J. Fluency Disord.*, 16 (1991) 327-333.

Ten slotte is er een vijfde soort onvloeiendheid gerelateerd aan blokkering die optreedt wanneer de persoon een woord of lettergreep blijft herhalen, omdat hij vreest dat hij bij het volgende woord of de volgende lettergreep zal blokkeren. Omdat hij gewoon tijd koopt totdat hij zich klaar voelt om het gevreesde woord te zeggen, zullen we dit soort onvloeiendheid 'stalling' noemen. Omdat stalling een alternatieve strategie is voor het openlijke strijddedrag dat samenhangt met spraakblokkades, moeten beide in dezelfde geest worden beschouwd.

Ik weet dat veel lezers er tegen zijn om het woord 'stotteren' niet te gebruiken in alle situaties. Maar omdat ontwikkelingsonvloeiendheid, bobulering, blokkeren en stalling er identiek kunnen uitzien voor het ongetrainde oog (en helaas ook voor sommige getrainde ogen), kan het woord 'stotteren' het probleem verdoezelen⁴.

DE GEMEENSCHAPPELIJKHEID VAN SYSTEMEN

Een paar jaar geleden organiseerde ik op de *National Stuttering Association's Seventh Annual Convention* in Dallas een miniseminar over de Stotter Hexagon.

"Hoeveel mensen hebben ooit geworsteld met een gewichtsprobleem?" vroeg ik.

Zoals verwacht hief meer dan de helft van de mensen de hand op.

Ik liep naar de flip-over. "Zoals u waarschijnlijk weet, wijzen studies uit dat meer dan 85% van alle mensen die op dieet gaan uiteindelijk het gewicht terugkrijgen dat ze hebben verloren. Dus laten we een lijst maken van enkele van de redenen waarom diëten niet werken. Wat maakt het moeilijk om je aan je dieet te houden?"

Mensen begonnen hun redenen te noemen. "Is niet plezierig," zei iemand, "Ik ben rebels," riep een ander. "Gemakkelijk uitstelgedrag," zei iemand anders. "Ik ga automatisch eten als ik gestrest ben", kwam een vierde mee aan. In een paar minuten had ik een lijst geschreven van zo'n twintig tot dertig redenen waarom diëten meestal falen.

"Oké, kijk hiernaar," zei ik. Tot nu toe had ik het blad zonder titel gelaten. Toen schreef ik erboven: "Waarom mensen problemen hebben met logopedie."

Je kon een speld horen vallen toen de mensen het blad bekeken. Opmerkelijk genoeg waren de redenen waarom diëten op zichzelf niet effectief waren bijna identiek aan de reden waarom meer dan 85% van de mensen die logopedie ondergaan in de daaropvolgende maanden terrein verliezen.

Het succesvol gewicht verliezen en het met succes herstellen van chronisch stotteren (blokkeren) zijn beide systeemproblemen waarop het hexagon-paradigma van toepassing is.

Laten we, om dit beter te begrijpen, de parallellen zien waarop het hexagon-paradigma van toepassing is op blokkeren en afvallen.

S.I. Boehmler behandelt ditzelfde probleem:

Uit de synopsis: "Er is consensus onder logopedische pathologen dat de oorzaak van stotteren onbekend is. Dit gebrek aan begrip is niet te wijten aan het gebrek aan onderzoek, maar het kan te wijten zijn aan het stellen van een

⁴ Ik ben niet de eerste die het gevoel heeft dat het woord 'stotteren' enorme tekortkomingen heeft als een nauwkeurige descriptor. Een artikel in het *Journal of Fluency Disorders* in december 1989 door R.M. Boehmler

onbeantwoordbare vraag. We zouden al de oorzaken van veel van die gedragingen kennen die het algemene concept 'stotteren' vormen, als we meer specifieke vragen zouden stellen."

Het artikel gaat verder met te zeggen: "De term stotteren wordt gebruikt om te verwijzen naar een breed scala aan gedragingen, gevoelens of verschijnselen. De term wordt gebruikt als een label voor een abstract concept. Het gebruik van dergelijke abstracte termen in onderzoeksvragen kan de vraag onweerlegbaar maken door de normen van de wetenschappelijke methodologie. Je kunt geen concrete, wetenschappelijke antwoorden krijgen op abstracte, vage vragen. In plaats van te vragen: "Wat veroorzaakt stotteren", kan het productiever zijn om vragen over onvloeiend spreken te scheiden van vragen over blokkeren ... We zouden in plaats daarvan kunnen vragen: "Wat veroorzaakt elementaire herhalingen?" Of "Wat veroorzaakt blokkades?" Het was klinisch productief om verder te gaan en causale hypothesen te formuleren over specifieke soorten blokkeringen en subcategorieën van traditionele onvloeiendheidstypen. Een ... glottal block, heeft niet noodzakelijk dezelfde oorzaak als ... een taalblok. Niet alle elementaire herhalingen zouden logischerwijs dezelfde etiologie hebben.

... "we noemen dit onze causale hypothesen leidende rond de collectieve groep van gedragingen."

DE ZES PUNTEN VAN DE STOTTER HEXAGON

Lichamelijke reacties. Sommige mensen hebben een aanleg om overgewicht te hebben. Ze worden geboren met een grotere concentratie cellulitis, een traag metabolisme, een problematische schildklier. Evenzo reageren mensen anders op stress. Als een auto hard claxoneert, kan het autonome zenuwstelsel van een persoon overbelast raken, terwijl de ander helemaal niet reageert. Zoals we weten, kan stress niet-vloeiend spreken veroorzaken door de fijn-motorische prestaties van een individu te verstoren. De fysiologische component kan worden verklaard door persoonlijke verschillen in spierlatenties, neurotransmitters, drempels van het zenuwstelsel, respiratoire-/spraakmotorische systemen, coördinatie en/of spraakmotorische verwerking, planning en uitvoering. Maar of de niet-vloeiende spraak van een persoon verandert in slopende blokkades of een eenvoudige verstoring van de vloeiende spraakstroom (bobulaties) hangt van veel andere factoren af. De meeste discussies over de vraag of 'stotteren' al dan niet genetisch is, maken geen onderscheid tussen de fysiologische responsen die geassocieerd worden met bobulaties, blokkeren of stoppen. Dit leidt tot eindeloze verwarring, omdat de betrokken partijen het niet eens zijn over wat er precies bedoeld wordt met 'stotteren'.

Gedrag. Zijn er bepaalde gedragingen contraproductief om af te vallen? Natuurlijk. Ze worden beschreven als 'de vork naar de mond brengen', 'het koekje uit de koektrommel halen', 'aan een ijsje likken'. Het is duidelijk dat als je het gedrag zou kunnen beperken, je het gewichtsprobleem zou kunnen wegnemen. Evenzo weten we dat er specifieke gedragingen zijn - de adem inhouden, de lippen op elkaar houden, de stembanden vergrendelen - die contraproductief zijn voor vloeiend spreken. We weten ook dat als de persoon deze gedragingen inperkt, vloeiend spreken mogelijk is.

Emoties. Als je ooit op een feest bent geweest waar je je ongemakkelijk voelde, herinner je je waarschijnlijk nog hoe moeilijk het was om je eetlust in bedwang te houden toen de schaal met hapjes voorbij kwam. Mensen eten wanneer ze angstig zijn, een ander voorbeeld van hoe emoties gedrag sturen. Maar gedrag (te veel eten) leidt ook tot obesitas, wat leidt tot meer emotie (zelfhaat, schaamte, etc.), wat leidt tot meer eten. Deze gesloten cirkel laat zien hoe bepaald gedrag zichzelf in stand houdt.

Evenzo kunnen in de ontwikkeling van chronisch stotteren vroege emotionele verstoringen leiden tot bobulatie. Als dit op zijn beurt leidt tot te beheerste spraak en chronische blokkering, dan zal het onvermogen om op het juiste moment te spreken emotionele storingen veroorzaken, zoals frustratie, angst, verlegenheid, neerslachtigheid, hulpeloosheid, wat op zijn beurt meer strijd kan veroorzaken wat leidt tot meer spraakblokkades.

Het is nooit bewezen dat 'stotteren' iets oplevert. Liebetrau et al. (1981) wijst erop dat 'stotteren geen unitaire stoornis is, maar eerder een generiek label voor een breed scala aan verwante stoornissen.' ... Onze onderzoeksinspanningen kunnen productiever zijn en onze interventie effectiever als we ons concentreren op heel specifiek gedrag, eerder dan op een verzameling gerelateerd gedrag. "Het is onze overtuiging dat de 'oorzaak' van 'stotteren' te achterhalen is, en misschien al in grote mate bekend is, gebruikmakend van actuele gegevens, als de vraag in een antwoordbare vorm

wordt gesteld. "De oorzaak van stotteren: wat is de vraag?" R.M. Boehmler en S.I. Boehmler, J. Fluency Disord., 14 (1989), 447-450. Dr. Eugene B. Cooper deelt ook dezelfde gevoelens. In een interview afgedrukt in The Clinical Connection, Vol. 4, nr. 1, pp. 1-4, meent hij dat "met ons toegenomen begrip van de complexiteit van vloeiendheidsstoornissen, de term stotteren, net als de term kanker, eenvoudigweg niet voldoende informatie overbracht om erg nuttig te zijn in onze discussies over het probleem. In feite is het voortgezette gebruik van de term als een definitief diagnostisch label contraproductief. Het gebruik als een diagnostisch label suggereert dat er slechts één type stotterstoornis is en dat de enige bepalende eigenschap van de stoornis onvloeiend gedrag is, terwijl in feite klinisch stotteren bestaat uit affectieve en cognitieve componenten en gedragscomponenten."

Percepties. Percepties zijn wat we op dit moment ervaren en worden gevormd door onze overtuigingen, verwachtingen en gemoedstoestand. Bijvoorbeeld, de anorexia-persoon kan dun zijn als een lat, maar als ze in de spiegel kijkt, ziet ze een persoon met overgewicht die zichzelf nog meer moet uithongeren. Als onze gewassen bij gebrek aan water op de wijnstok verschrompelen, zullen we die plotselinge stortbui op een andere manier waarnemen dan de persoon wiens huis dreigt te worden overstroomd door de snel stijgende rivier. En als we geloven dat we een rariteit zijn vanwege hoe we praten, kunnen we de gefluisterde opmerkingen van de ene persoon naar de andere waarnemen als zijnde over ons, terwijl dat misschien helemaal niet het geval is.

Overtuigingen. Anders dan percepties, die gemakkelijk kunnen worden aangepast aan hoe we ons op dat moment voelen, blijven overtuigingen relatief constant van moment tot moment. Negatieve overtuigingen kunnen ons in het bijzonder in een neerwaartse positie houden en het voor ons moeilijk maken om te veranderen. We zouden geloven dat we nooit mager kunnen worden. We zouden geloven dat knappe meiden (of jongens) nooit met ons uit willen gaan. We zouden geloven dat het verkeerd is om assertief te zijn. We zouden geloven dat we anders zijn dan andere mensen omdat we stotteren.

Onze overtuigingen komen op twee verschillende manieren tot stand. Ten eerste worden ze gecreëerd door alles wat ons is geleerd, vooral door gezagsdragers (zoals onze ouders), die zo geloofwaardig zijn dat we op het eerste gezicht aannemen wat ze zeggen. We zijn ervan overtuigd dat ze de waarheid spreken. Overtuigingen zijn ook opgebouwd uit ervaringen die zich op een bepaalde manier blijken te herhalen. De werkzoekende die voor tientallen posities is afgewezen, kan bijvoorbeeld gaan geloven dat hij niet inzetbaar is. Zodra onze overtuigingen zijn gevormd, hebben we de neiging om onze waarnemingen aan te passen aan die overtuigingen. In feite werken onze overtuigingen als getinte glazen; ze kleuren de manier waarop we zien en ervaren.

Intenties. We ontwikkelen ook gedragsprogramma's om ons te helpen om te gaan met ons dagelijkse leven. Deze programma's (of 'games', zoals psychiater Eric Berne ze heeft gelabeld), kunnen tegen ons werken. Als we bijvoorbeeld opstandig zijn ten opzichte van een autoriteit, kunnen we elk vriendelijk verzoek als een eis waarnemen, wat ons vervolgens motiveert om subtiele manieren te vinden om de autoriteit van de persoon te ondermijnen. Als het verzoek is om gewicht te verliezen, kunnen we in plaats daarvan naar de koelkast gaan. Als het verzoek om logopedie te ondergaan is, en als we verborgen woede en rebellie ervaren, kan dit ons ertoe brengen om strategieën te beginnen die de therapie ondermijnen en veroorzaken dat deze faalt, waardoor de autoriteit verkeerd blijkt te zijn (en wij gelijk hebben!). Hetzelfde gebeurt bij een spraakblokkade; onze kennelijke intentie kan zijn om het woord uit te spreken, terwijl onze even krachtige verborgen intentie kan zijn om ons terug te trekken uit angst om onszelf, onze onvolkomenheden, etc. te onthullen. Wanneer onze intenties ons in tegengestelde richting trekken, ervaren we onszelf als geblokkeerd en niet in staat om iets te doen.

EEN ZELF-INSTANDHOUDEND SYSTEEM

Wat de Hexagon in staat stelt om zichzelf te ondersteunen, is dat functioneel alle punten een wisselwerking hebben met alle andere punten. Deze interactie gebeurt van moment tot

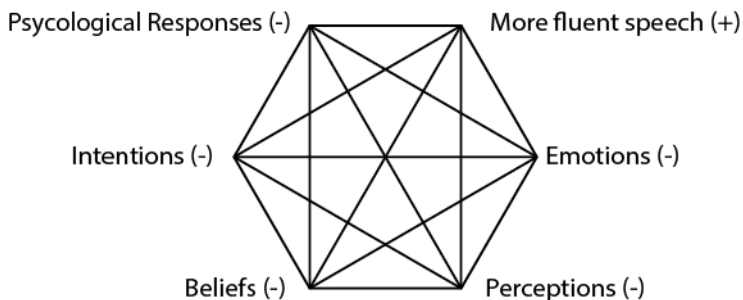
moment, in het echt. Het zijn bijvoorbeeld niet alleen onze overtuigingen die van invloed zijn op onze percepties. Onze percepties worden ook beïnvloed door onze emoties, gedragingen, verborgen trucs en zelfs onze genetisch geïnduceerde reacties. Alle wijzigingen die op een bepaald punt worden aangebracht, worden ook op alle andere punten gevoeld. Dit principe geldt voor elk punt op de zeshoek.

Het is belangrijk om deze samenhang in gedachten te houden wanneer we werken aan een verandering met de spraak van een individu. Laten we zeggen dat een persoon een succesvol programma van logopedie ondergaat. Hij (of zij) behaalt een hoge mate van vloeiend spreken. Maar in de weken en maanden die volgen, doet de persoon niets om zijn negatieve emotionele reacties te wijzigen (1); (2) zijn negatieve percepties; (3) wat hij negatief gelooft dat mogelijk is, en dat omvat elke overtuiging die hij heeft over wie en wat hij is; en (4) het negatief psychologisch programmeren of patroongedrag dat ertoe leidt dat hij op zelfvernietigende manieren reageert.

Wat zal er waarschijnlijk gebeuren?

Zijn blokkades zullen terugkeren (of in het geval van gewicht zullen de ponden weer verschijnen). Dit komt omdat elk van deze punten voortdurend een negatieve invloed uitoefent op het enige positieve punt in het systeem (Punt 2: vloeiend spreken) en over een tijd zal de spraak van de persoon geleidelijk terugkeren in het oude bekende onvloeiend spreken. Kortom, het oorspronkelijke systeem zal zichzelf herstellen.

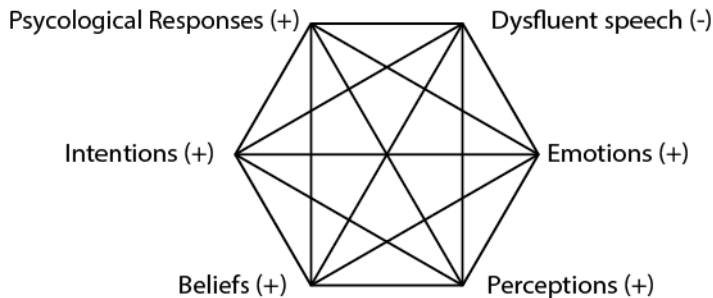
Een negatief systeem



Omdat er op andere punten op de Hexagon geen verbeteringen zijn aangebracht, zal het individu het moeilijk, zo niet onmogelijk vinden om het vloeiend spreken dat in therapie wordt bereikt, te behouden. Elke winst in spraak zal uiteindelijk wegglijpen, omdat dit negatief bevooroordeelde systeem probeert alle punten weer in een negatief evenwicht te brengen.

In dit stuk wordt 'zij' geïmpliceerd met elk gebruik van het mannelijke voornaamwoord.

Een positief systeem



Hoewel deze persoon nog steeds onvloeiend spreekt, versterkt de Hexagon alle verworvenheden met vloeiend spreken, omdat de wereld die hij voor zichzelf heeft gecreëerd minder bedreigend is en meer steun geeft aan zelfexpressie.

De zeshoekige dynamiek verklaart ook waarom sommige mensen logopedie (of dieet) volgen en in staat zijn hun winst te behouden. Ze hebben al belangrijke veranderingen aangebracht op de andere punten op de zeshoek, dus de zeshoek is gestructureerd om een meer bevrijde, expressieve, zelfverzekerde manier van spreken te ondersteunen.

NAAR EEN FUNCTIONEEL NIVEAU GAAN

Tot zover in onze beschrijving van de Stotter Hexagon heb ik het systeem vanuit een breed perspectief beschreven. Ik heb voorgesteld dat er minstens zes factoren bij het blokkeren betrokken zijn, en dit zijn de zes componenten van de Stotter Hexagon: genetica, emoties, percepties, overtuigingen, gedragingen en intenties. Ik heb gesuggereerd dat elke component voortdurend van invloed is op, en wordt beïnvloed door alle andere componenten. Nu wil ik de Hexagon demonstreren op een functioneel niveau en laten zien hoe het onze spraak op woord-voor-woordbasis beïnvloedt ... hoe het feitelijk de stotterblokkade zelf creëert.

Ik werk op een Macintosh-computer en één van de programma's waar ik niet zonder kan, is de interactieve spellingcontrole. Terwijl ik elk woord typ, vergelijkt de computer het met het correct gespelde woord dat is opgeslagen in een woordenboek diep in het RAM-geheugen. Als het woord niet correct is gespeld, wordt het woord gemarkeerd. De markering komt meestal slechts een paar honderdsten van een seconde nadat ik het woord heb getypt. Onder alle omstandigheden is dit snel. Maar het is niet zo snel als de menselijke geest, zoals dit volgende voorval zal aantonen.

Op een avond een paar jaar geleden luisterde ik naar een nieuwe talkshow op KCBS-radio in San Francisco. De gastheer besprak de promotiekansen voor vrouwen toen hij een Freudiaanse verspreking maakte en die hij corrigeerde in een fractie van een seconde, zo snel had ik nog nooit meegemaakt. (Dit was in de tijd dat de vrouwenbeweging op alle fronten opkwam.) Hij zei zoiets als: "Als het gaat om het beklimmen van de ondernemingsladder, denk ik dat meisjes, en kan ik niet geloven dat ik dat heb gezegd, dat ik denk dat vrouwen gelijke kansen verdienen ..." en hij ging verder met zijn praatje.

De gastheer had een gênante faux pas gemaakt. Hij had vrouwen 'meisjes' genoemd. Maar wat verrassend was, was hoe snel hij zichzelf corrigeerde. Hij zei het woord 'meisjes', zijn oor verwerkte het geluid, zijn geest verwerkte het woord, greep de verspreking, zocht het opgeslagen geheugen op voor het juiste woord, leverde het woord aan het stemmechanisme dat het gecorrigeerde woord sprak, alles zonder iets te missen. Er was letterlijk geen waargenomen tijd tussen de verspreking en de correctie. Zijn originele verklaring en zijn

correctie werden gesproken als een doorlopende zin zonder duidelijke pauze. Let wel, deze man was geen langzame prater. Zoals zoveel radio-persoonlijkheden, racete hij met misschien 130 woorden per minuut, dus elke stap in het proces dat ik zojuist had beschreven, moest in milliseconden zijn gemeten. Dat is hoe snel de geest werkt.

Ik stel me voor dat, terwijl de persoon met een chronisch blokkadeprobleem elk woord benadert, zijn geest zich gedraagt als de vooruitziende radar van een krachtige straaljager die slechts een paar honderd voet boven de grond vliegt. De radar kijkt vooruit naar gevaren, ziet een heuvel of een hoog gebouw, stuurt de informatie terug naar het vliegtuig waar de boordcomputer deze gegevens evalueert en stuurt de juiste commando's naar het bedieningsoppervlak, dat ervoor zorgt dat het vliegtuig hoger gaat en het gevaar vermijdt.

In het geval van blokkeren kan het gevaar een gevreesde blokkade zijn op een bepaald woord, of een gevreesde situatie waarin de emoties die samenhangen met het uitspreken van het woord een gevaar vormen. Omdat de geest zo snel kan werken, heeft hij ruim de tijd om vooruit te kijken, verwerken we elk woord op veiligheid door toegang te krijgen tot de enorme geheugenbanken van de geest, en als een bedreiging wordt waargenomen, plannen en initiëren een defensieve strategie ... een strategie die vraagt om zichzelf terug te trekken tot het gevaar voorbij is.

Ik suggereer dat we, in plaats van de spraakblokkades de schuld te geven van een of andere mysterieuze genetische storing of de samenloop van onbekende factoren, we ze kunnen begrijpen met informatie die al voor handen is. We kunnen spraakblokkades op bevredigende wijze uitleggen als een ongelooflijk snelle reeks van gebeurtenissen waarin de bliksemsnelle verwerking van de geest verwijst naar de emoties, percepties, overtuigingen en intenties en als het resultaat van het waargenomen gevaar defensieve strategieën uitvoert op een woord - voor-woord basis.

Kort gezegd, wat ik suggereer is dat de Stotter Hexagon zowel een conceptueel raamwerk is als een real-time gegevensverwerkingsmodel, dat beschrijft hoe de geest en het lichaam samenwerken om ervaringen te verwerken en corrigerende maatregelen te nemen.

HOE WERKT DE HEXAGON

Om dit proces in actie te zien, zullen we een scenario creëren waarin Bob, een verlegen jongeman, genoeg lef opbouwt om een aantrekkelijk meisje in een cocktaillounge aan te spreken (altijd een emotioneel geladen situatie). Wat hij wil zeggen is: "Hallo, mijn naam is Bob. Ik kom net ingevlogen vanuit San Francisco. Kan ik je iets te drinken aanbieden?"

Laten we een stap terug doen en naar zijn Stotter Hexagon kijken. Bob laat zijn oog vallen op Sally, een knappe jonge vrouw, en voelt zich aangetrokken tot haar. Omdat Bob zichzelf echter niet als haar gelijke beschouwt, geeft hij automatisch de macht uit handen. Zijn percepties hebben dus een negatief vooroordeel.

Omdat Bob de neiging heeft zichzelf automatisch in een minderwaardige positie te plaatsen, gelooft hij dat Sally niet in hem geïnteresseerd zal zijn. Ze zal zijn aanbod afwijzen. Dus zijn overtuigingen hebben ook een negatieve voorkeur ... nog meer omdat de ervaring hem al doet geloven dat hij moeite zal hebben zijn naam te zeggen.

Maar Bob voelt zich echt aangetrokken tot Sally, dus hij blijft. Zijn percepties en overtuigingen hebben echter een medley van negatieve emoties teweeggebracht: angst (van afgewezen worden), pijn (verwacht, vanwege de afwijzing) en woede (verwacht, als een reactie op gekwetst worden). Dit geeft zijn emoties een negatief vooroordeel.

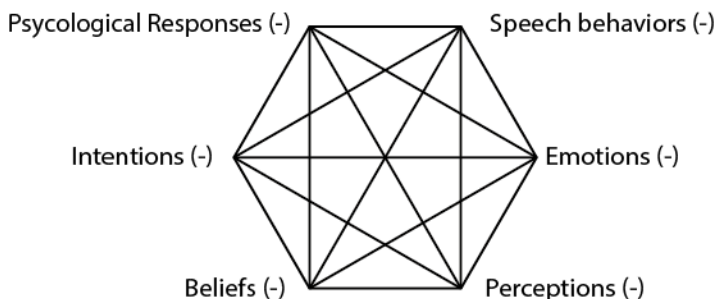
Laten we dit van dichtbij gaan zien en naar de woorden kijken die hij wil zeggen. Zijn genetische samenstelling is zodanig dat hij snel reageert onder stress en zijn stressreactie wordt verhoogd als hij het moment nadert waarop hij zijn naam moet zeggen. Het is bijzonder moeilijk om zijn naam te zeggen omdat hij ziet dat mensen verwachten dat hij het zonder aarzeling zegt (hij moet immers weten wat zijn eigen naam is zonder na te hoeven denken), en dit verhoogt zijn angstniveau.

Als gevolg daarvan stijgt zijn adrenaline-niveau huizenhoog terwijl zijn lichaam zich klaarmaakt voor strijd of vlucht. Zijn hartslag neemt toe. Zijn bloeddruk stijgt. Bloed stroomt weg uit zijn maag en in de richting van zijn spieren. Zijn borst spant zich aan. Dit alles is een genetisch gedreven reactie om je voor te bereiden op gevaar. Hij is nu in een stressreactie, klaar om de dreiging het hoofd te bieden. Maar dit is geen fysiek gevaar, zoals het lichaam gelooft. Het is een sociaal gevaar. Maakt niet uit. Het lichaam neemt het verschil niet waar. Dus hier is Bob, die probeert er ontspannen en ongedwongen uit te zien, terwijl zijn lichaam de verdedigingen opstelt voor fysieke aanvallen. Helpt dit allemaal om zijn zelfvertrouwen op te bouwen? Dat doet het niet, omdat zijn lichamelijke reactie op gevaar extra onzekerheid en ongemak creëert.

Bob heeft ook tegenstrijdige intenties. Aan de ene kant wil hij praten met Sally; aan de andere kant is hij bang om los te laten en zichzelf volledig te verliezen in het moment en misschien te worden afgewezen. Dus zijn verborgen bedoelingen zijn ook negatief.

Als Bob zijn naam assertief zegt, handelt hij buiten zijn comfortzone, die verder reikt dan wat zijn zelfbeeld zegt en dat is geloofwaardig. Dus wanneer hij het woord 'Bob' gaat zeggen, komen er twee overweldigende angsten naar boven: (1) de angst dat hij kan blokkeren, en/of (2) de angst dat hij kan overkomen als te agressief.

Bob's eerste poging om zijn naam te zeggen



Omdat alle elementen van dit systeem negatief bevooroordeeld zijn, hebben ze allemaal een remmende invloed op het vermogen van Bob om vrij zijn naam te zeggen.

Wat gaat hij doen? Hij trekt zich terug in zijn comfortzone en houdt zich in.

Maar tegelijkertijd probeert hij ook het woord eruit te persen.

Als zijn wil om te spreken en niet te spreken even sterk is, zal hij geblokkeerd raken, niet in staat om in beide richtingen te bewegen. De blokkade genereert op zijn beurt een gevoel van paniek dat hem 'niet bewust' maakt. Hij verliest het contact met zijn ervaring en met de andere persoon. Uit wanhoop probeert hij met geweld door de blokkade te breken door te proberen het woord op alle mogelijke manieren te zeggen. Daarbij zal hij een Valsalva-manoeuvre⁵

⁵ Stotteren en het Valsalva-mechanisme: een hypothese die onderzoek behoeft. William D. Parry, J. Fluency Disord., 10 (1985) 317-324.

uitvoeren, een strategie die wordt geïdentificeerd met het uitvoeren van zware lichamelijke inspanningen. Dit vraagt om verdere blokkering van de keel, aanspanning van de buikspieren en opbouw van luchtdruk in de borst terwijl hij probeert de woorden eruit te persen. (Als een alternatieve strategie kan hij ook stoppen door het woord 'is' te herhalen totdat hij voelt dat hij klaar is om het woord 'Bob' te zeggen). Hij zal geblokkeerd blijven totdat de intensiteit van zijn paniek begint te dalen, op dat moment zullen zijn spieren zich beginnen te ontspannen, en hij zal plotseling in staat zijn om door te gaan met de zin. Zoals we kunnen zien, zijn zijn gebruikelijke gedragingen dus ook negatief. Dus alle negatieven versterken elkaar en creëren een zelfdragend, negatief vooringenomen systeem.

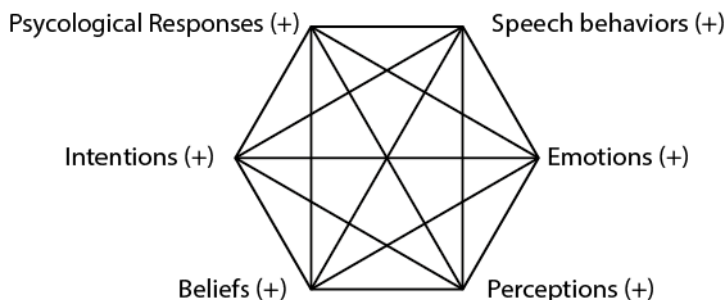
Dit is natuurlijk niet de enige omstandigheid waaronder Bob kan blokkeren, maar hopelijk is het een overtuigende demonstratie van hoe de delen van de Hexagon samenwerken om zijn spraakvermogen te immobiliseren.

Samenvattend, werkt het blokkeersysteem als een vooruitkijkende radar die problemen anticipeert voordat ze per situatie en per woord gebeuren. Elk woord heeft zijn eigen Hexagon, die negatieve of positieve vooringenomen gegevens kunnen bevatten. De informatie in de Stotter Hexagon wordt door het brein gescand die, als een vooruitkijkende radar, voortdurend op zoek is naar gevaar. Als de informatie in de zeshoek een bedreiging vormt, zal het woord 'geladen' aanvoelen en zal Bob's overlevingssysteem een koers uitzetten om het gevaar te vermijden door het tegen te houden, totdat het gevaar voorbij is. Dus, op slechte dagen wanneer zijn eigenwaarde laag is, kunnen de meeste woorden bedreigend zijn, terwijl op dagen dat hij zich goed voelt, dezelfde woorden gemakkelijker te zeggen zijn. Sommige woorden behouden echter waarschijnlijk hun negatieve of positieve vooroordeel, ongeacht wat voor soort dag het is. Geladen woorden zoals 'stotteren' kunnen struikelblokken blijven, ook als het goed gaat.

HET SCENARIO VERANDEREN

Laten we nu het script herschrijven. Laten we eens kijken hoe het leven deze scène zou kunnen recreëren met een positieve zeshoek die Bob's ontmoeting met Sally aangenamer maakt, en wat spraak betreft, productiever.

Bob's tweede poging om zijn naam te zeggen



Nu de elementen van dit systeem positief beïnvloed zijn, vindt Bob het gemakkelijker om zijn naam te zeggen zonder iets achter te houden. Dit komt omdat alle punten op de zeshoek een positieve invloed uitoefenen op zijn vermogen om los te laten en zichzelf te uiten.

We hebben dezelfde jongeman in dezelfde cocktaillounge die probeert een gesprek te beginnen met dezelfde jongedame. In deze versie zijn de omstandigheden van Bob echter

veranderd. Het boek waaraan hij de afgelopen drie jaar heeft gewerkt, is zojuist door een uitgever uit New York geaccepteerd. Dientengevolge voelt Bob zich geaccepteerd en gewaardeerd en zijn zelfrespect is op een nieuw hoogtepunt. In deze gemoedstoestand benadert hij Sally in de cocktaillounge. Houd in gedachten wat hij wil gaan zeggen: "Hallo, mijn naam is Bob."

Hij begint. "Hallo, mijn naam is ..." Tot dusver zijn deze woorden neutraal. Nu komt het geladen woord – 'Bob'. De vertekening van het woord is echter veranderd van negatief naar positief. Waarom is dit? Kijk naar de grotere zeshoek van Bob's leven. Laten we eens kijken waarom Bob het makkelijker vindt om te praten.

Zijn percepties zijn verschoven van negatief naar positief. Eerder voelde hij zich niet erkend; nu is hij gevalideerd en voelt hij zich zelfverzekerd met het vertrouwen dat daarbij hoort.

Zijn nieuwe zelfpercepties beïnvloeden zijn overtuigingen. Eerder had hij geen vertrouwen als een armzalige schrijver. Waarom zou een mooie vrouw met hem uitgaan? Wat kon hij haar bieden? Maar als schrijver wiens vaardigheden zijn erkend, voelt hij zich nu waardig. Hij is nu iemand die het recht heeft om te spreken en zichzelf te verdedigen.

Positieve percepties en overtuigingen leiden tot positieve emoties. En natuurlijk leiden positieve emoties tot meer positieve percepties en overtuigingen.

De negatieve intenties om tegen te houden en te verbergen, die normaal in werking zouden zijn getreden als hij het woord 'Bob' wilde zeggen, werken niet langer, omdat ze niet passen bij de nieuwe, positieve Hexagon. De naam 'Bob' betekent nu iets waar hij trots op is.

Omdat hij niet meer afhankelijk is van de acceptatie van Sally, dat wil zeggen omdat hij haar niet langer nodig heeft om hem te laten zijn wie hij is, ligt er minder druk op deze ervaring. Zonder hetzelfde gevoel van naderend onheil dwingt het sympathische zenuwstelsel van Bob hem niet tot vechten of vluchten. Hij zit niet gevangen in een do-or-die-scenario. Emotioneel blijft hij zelfverzekerd en kalm, dus hij valt niet in de lichamelijke reactie (paniek) die leidde tot de vorige crisis.

Binnen dit positieve systeem voelt Bob niet langer de behoefte om tegen te houden. Integendeel, Bob wil loslaten en zijn goede gevoelens delen met iedereen die hij ontmoet. Hij verwacht een positieve reactie, dus hij geeft positieve gevoelens waar de jonge vrouw op reageert, waardoor het zelfvertrouwen nog groter wordt.

Totdat ervaringen meer duurzame veranderingen teweegbrengen, zal de Hexagon kwetsbaar zijn voor alles wat het leven in petto heeft - van de publicatie van een boek tot de onopzettelijke opmerking van een collega. En elke verandering in de Hexagon zal worden weerspiegeld in de spraak van het individu. In het geval van Bob is hij er waarschijnlijk niet bewust van waarom hij het gemakkelijker vindt om te praten. Alles wat hij weet is dat hij, op het gebied van spreken een goede dag heeft.

Er is echter nog een ander scenario dat kan leiden tot een spraakblokkering, zelfs op een goede dag. Laten we eens kijken hoe dat zou kunnen voorkomen in Bob's ontmoeting met Sally.

We gaan terug en halen het verhaal op terwijl Bob verder gaat met zijn zin: "Ik kom net ingevlogen vanuit ..." Hij gaat het woord 'San' zeggen. De ervaring heeft hem echter doen geloven dat hij altijd moeite heeft met 's'-woorden, vooral de 'San' in San Francisco. Dus terwijl hij het woord nadert, bereidt hij zich voor op de verwachte strijd door de spieren van het

Valsalva-mechanisme⁶ 'af te stemmen', dat wil zeggen, hij bereidt ze voor om te worden geactiveerd.

Hij maakt zijn stembanden klaar voor sluiting. Een sluiting is nodig om de luchtstroom te blokkeren en om de nodige druk in de longen op te bouwen om het persen te maximaliseren, waarvan hij verwacht dat dit nodig zal zijn om het woord naar buiten te brengen. Als alternatief kan hij zijn tong tegen zijn verhemelte duwen om de luchtstroom af te sluiten. Hij bereidt ook zijn buikspieren en anale sluitspieren voor, omdat deze in het inspanningsproces een rol gaan spelen.

Bob komt bij het woord 'San'. Omdat zijn Valsalva-spiieren zijn afgestemd, reageren ze onmiddellijk en voeren ze een Valsalva-manoeuvre uit. Helaas is een Valsalva-manoeuvre contraproductief voor spraak. In Bob's meer positieve gemoedstoestand kan zelfs deze blokkade slechts een tijdelijke tegenslag blijken te zijn.

HET OPLOSSEN VAN STOKOUDE RAADSELS

Wat ik leuk vind aan het Hexagon-paradigma is dat het geloofwaardige antwoorden biedt voor vrijwel elke vraag die ik ooit heb gehad over stotteren. Laten we eens kijken naar enkele van de meer algemene vragen en we zien hoe de Hexagon werkt en de vragen beantwoordt.

Vraag:

Waarom lijkt chronisch stotteren voor te komen in families? Bewijst dit niet dat het genetisch bepaald is?

Antwoord:

Helemaal niet. Waar mensen geen rekening mee houden, is dat niet alleen negatieve genen, maar ook negatieve emoties, percepties, overtuigingen en psychologische spelletjes van de ene generatie op de andere worden doorgegeven. Bijvoorbeeld, het is niet toevallig dat het boek van Dan Greenberg, *How to be A Jewish Mother*, door Joodse lezers resoneerde over verschillende generaties. Houdingen, waarden en gedrag zijn goede 'tijdreizigers' binnen culturen en binnen gezinnen. Wanneer de componenten van de Stotter Hexagon binnen een familie bestaan, is het slechts een kwestie van tijd totdat de omstandigheden deze componenten samenbrengen in het leven van een individu op een manier waardoor ze 'kritiek' worden - om een term uit de kernfysica te lenen. Zodra de componenten zich organiseren in een zelfdragend systeem, zie je de eerste verschijning van spraakblokkades.

Vraag:

Van de kinderen die op jonge leeftijd geen vloeiend-spreker zijn, waarom ontwikkelen de meesten van hen geen chronisch stotterprobleem?

Antwoord:

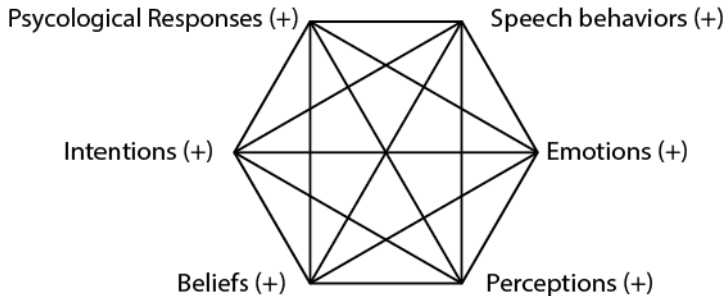
Kinderen die al op jonge leeftijd niet vloeiend spreken, haperen meestal of worstelen met ontwikkelingsstoornissen. Het kost tijd om de emoties, percepties, overtuigingen, angsten en psychologische trucjes op te bouwen die een chronische spraakblokkade vormen.

Als het kind in een ondersteunende omgeving opgroeit, vrij van onderliggende spanningen waar de druk om te presteren zijn spraak niet beïnvloedt, dan vindt het strijd- en

⁶ De Valsalva-hypothese is volledig beschreven in een privé gepubliceerd boek. *Understanding and Controlling Stuttering*: Een veelomvattende nieuwe benadering gebaseerd op de Valsalva-hypothese door William D. Parry, Esq. Exemplaren zijn verkrijgbaar bij de auteur op 520 Baird Road, Merion, PA 19066.

vermijdingsgedrag dat tot blokkering leidt nooit plaats. Met andere woorden, de Stotter Hexagon krijgt nooit de gelegenheid om te worden gevormd.

Jean in relatie met kinderen



Vraag:

Waarom kan iemand moeiteloos met kinderen praten om enkele minuten later volkomen te blokkeren als hem gevraagd wordt zich tot een volwassene te richten?

Antwoord:

Om dit uit te leggen, nemen we het volgende voorbeeld. Laten we kijken naar Jean, een jonge vrouw die lesgeeft op de kleuterschool en kijken hoe zij zichzelf ziet in twee verschillende situaties.

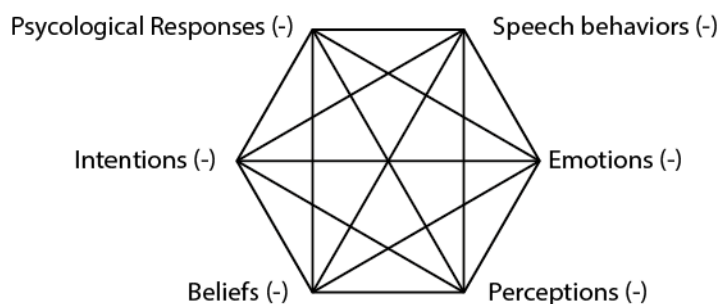
In de klas ziet Jean zichzelf duidelijk als de baas, en haar emoties ten opzichte van de kinderen zijn ouderlijk en ondersteunend. Haar woord is wet, en met niemand om haar kennis of autoriteit aan te vechten, zijn haar bedoelingen altijd duidelijk. Er is dus geen onduidelijkheid over controlekwesties. Ze voelt zich ook nooit veroordeeld, omdat er niemand in de klas is die in staat is om haar te beoordelen. In deze niet-bedreigende omgeving sluiten haar opvattingen over zichzelf nauw aan bij wat waar is. Dus wanneer ze gaat spreken, is er geen reden om tegen te houden, en de woorden komen gemakkelijk en vloeiend naar buiten.

Maar wanneer de klas eindigt en ze naar de lerarenbijeenkomst gaat waar ze gepland staat een mondelinge verslag te doen, beweegt ze zich naar een radicaal andere omgeving, en dit op zijn beurt initieert een dramatisch andere zeshoek.

In de ontmoeting met haar collega's spelen Jean's overtuigingen over het moeten voldoen aan hoge normen nu een rol. Ze ziet de anderen als haar rechters, vooral de directeur die zij als een autoriteitsfiguur beschouwt. Dit roept op haar beurt emoties op zoals angst en woede, gevoelens die ze niet alleen moeilijk kan uiten, maar zelfs moeilijk kan erkennen. Met het gevoel dat anderen over haar zullen oordelen, voelt Jean zich bedreigd, en haar lichaam/geest, die geen onderscheid maken tussen lichamelijke en sociale dreiging, initieert de vertrouwde genetische reacties die geassocieerd zijn met vechten of vluchten.

In deze bedreigende omgeving worden haar intenties verdeeld. Aan de ene kant wil ze haar mondelinge verslag geven; aan de andere kant wil ze zichzelf niet in gevaar brengen en zichzelf kwetsbaar maken. De daaruit voortvloeiende benader-/ontwijk-strijd wordt zichtbaar in haar aarzelende en gefragmenteerde spraak.

Jean in relatie met volwassenen



Het vorige voorbeeld is geen universele verklaring voor de reden waarom mensen wel of niet blokkeren, maar het toont wel aan hoe veranderingen rond de zeshoek het individu op significante manieren kunnen beïnvloeden, en hoe dergelijke veranderingen een realiteit opbouwen die effect heeft op iemands spraak.

Vraag:

Waarom wordt chronisch blokkeren en/of stalling soms minder of neemt het aanzienlijk af naarmate mensen ouder worden?

Antwoord:

Terwijl mensen hun leven leven, blijven ze gelijktijdig veranderingen aanbrengen rond de Stotter Hexagon. Het opbouwen van persoonlijke vaardigheden, het heroverwegen van waarden, het opzetten van ondersteunende systemen en het verbreden van iemands perspectief op het leven kan een zeshoek creëren die eerlijkheid, zelfliefde, vrijheid van meningsuiting en loslaten ondersteunt. Dit kan op zijn beurt weer leiden tot meer spreekvaardigheid.

De zeshoek biedt ook een basis voor het concept van Chronisch Perseveratief Stotteren (CPS) syndroom zoals is aangetoond door Dr. Eugene B. Cooper in een presentatie op het congres van de American Speech-Language-Hearing Association in Detroit in 1986.

Dr. Cooper beschrijft CPS-syndroom als "een adolescente en volwassene stoornis in de vloeiendheid van de spraak bestaande uit meerdere naast elkaar bestaande fysiologische, psychologische en omgevingsfactoren, onderscheiden door (a) recidief na perioden van remissie, (b) kenmerkende cognitieve, affectieve en gedragsrespons patronen en (c) ontvankelijkheid voor vermindering, maar gezien de huidige staat van de geneeskunst, niet voor uitroeiing."

De Stotter Hexagon zou het CPS-syndroom op deze manier verklaren. De persoon die het CPS-syndroom presenteert, is niet bereid of niet in staat om alle noodzakelijke veranderingen rond de Hexagon aan te brengen die nodig zijn om een fundament te leggen voor totale en blijvende vloeiendheid. De persoon kan bijvoorbeeld emoties hebben waar hij mogelijk niet klaar voor is om mee om te gaan. Hij kan opgesloten zitten in relaties die hem dwingen de wereld op een bepaalde manier te zien. Dit maakt hem op zijn beurt onwillig om basisovertuigingen over zichzelf aan te vechten. In dergelijke gevallen zal logopedie op zichzelf niet in staat zijn om het systeem dat geblokkeerde spraak ondersteunt uit te schakelen, en er zal altijd een neiging zijn tot holding back.

Wat de Stotter Hexagon kan doen, is helpen om die gebieden te identificeren waar verbetering de grootste impact heeft op zijn spraak. Dus als hij zijn percepties verandert op manieren die hem in staat stellen zijn stressniveau met 25% te verminderen ... en 25% meer

emoties doorlaat ... en zijn behoefte om perfect te zijn met 25% vermindert ... en 25% assertiever wordt... en zijn zelfvernietigende spelletjes reduceert tot 25% ... en als hij dit combineert met vloeiendspreken-training, kan hij een zeshoek ontwikkelen die 25% meer ondersteuning biedt voor vloeiende spraak. Het is waar dat zijn spraak waarschijnlijk niet volledig vloeiend is, maar hij kan een niveau bereiken dat zijn behoeften dient.

Kortom, de Stotter Hexagon kan laten zien waar zijn zwakte ligt. En het kan de focus van zowel de therapeut als de cliënt verbreden, zodat ze niet obsessief gefocust zijn op spraak, met uitsluiting van die andere factoren die moeten worden aangepakt.

SOMMIGE PROBLEMEN KUNNEN NIET WORDEN OPGELOST

Enkele woorden over 'behandeling'. We blijven denken dat we stotteren kunnen oplossen alsof het een soort wiskunde probleem is. Het is waar dat je een gedrag kunt laten verdwijnen door je te concentreren op het niet doen, zoals wordt gesuggereerd in vloeiendspreken-training programma's. Maar tenzij je dit proces een stap verder brengt naar waar je ook de 'lijm' oplost die het stottersysteem bij elkaar houdt, zal het gedrag bijna altijd terugkeren.

Waarom?

De grote ironie is dat hoe harder je een stotterprobleem probeert op te lossen, hoe sterker je de aanwezigheid hiervan versterkt, want om iets te kunnen oplossen, moet je het voortdurend recreëren.

Betekent dit dat problemen niet kunnen worden opgelost? Helemaal niet. Je kunt dat lastige algebra-probleem oplossen. Je kunt een oplossing bedenken voor het hoe het bedrijf te reorganiseren of voor waar de vakantie volgende jaar naar toe gaat. Dat komt omdat je het algebra-probleem, het bedrijf of je vakantie niet probeert te laten verdwijnen. Maar als je wilt dat iets verdwijnt, zoals stotteren, moet je een andere benadering kiezen. Om iets te laten 'verdwijnen', los je het niet op. Dit is niet het spelen met woorden; er ligt een wereld van verschil tussen de twee benaderingen.

Wanneer je een probleem oplost, blijft het onderwerp bestaan, hoewel de vorm ervan kan worden gewijzigd of vermomd. Aan de andere kant, wanneer je het ontbindt, verdwijnt het onderwerp omdat je het hebt ontmanteld (zoals je deed als kind toen je de auto die je maakte met je Lego-set uit elkaar haalde en de onderdelen terug in de doos stopte.) Je hebt de delen uit elkaar gehaald, zodat ze geen verbinding meer hebben. Je hebt het probleem verwijderd door de structuur ervan te vernietigen.

Laten we zeggen dat de tienjarigen Tom, Dick en Harry een onhandelbare bende vormen waarvan je de activiteiten wilt beperken. Als je hen als bende benadert, zal je weinig succes hebben, want hoe meer je de bende als een geheel toespreekt, hoe meer je zijn identiteit bevestigt. Maar als je de drie jongens ertoe brengt om lid te worden van een jeugdgroep en ze allemaal een andere activiteit toe te wijzen, lost de bende op in de grotere zetting. De structuur die hun bende definieert, heeft niet langer de overhand, omdat de 'delen' zijn gedomonteerd en in andere structuren zijn verwerkt. In feite zijn de bende en jouw problemen daarmee bijna verdwenen.

Evenzo, alleen focussen op stotteren (wat, helaas, veel therapieprogramma's doen) verankert het stotteren in de psyche van het individu, terwijl als je het demonteert verliest het niet alleen zijn vorm maar automatisch geeft het zes problemen in plaats van één. Vanuit mijn eigen ervaring was het veel productiever om te stoppen met geobsedeerd te zijn door mijn spraak en me te concentreren op de zes onderdelen van het stottersysteem.

DE ROL VAN DE SPRAAKPATHOLOOG

Hoe zit het met de rol van de therapeut in dit nieuwe paradigma? Moet daar verandering in komen?

Enige jaren geleden heb ik op de tiende jaarlijkse conventie van de Nationale Stuttering Project verschillende seminars over de Stotter Hexagon gehouden in Washington DC. Op weg naar het vliegveld stelde een collega die één van mijn workshops had bijgewoond, een bekende vraag: "Is het niet onrealistisch om te verwachten dat de spraakpatholoog zoveel verschillende rollen speelt." Dezelfde vraag werd gesteld door Dr. Don Mowrer van de Arizona State University in onze discussies over internet.

Zoals Dr. Mowrer opmerkt, is het onwaarschijnlijk dat de spraakpatholoog ook een psycholoog zou zijn en gekwalificeerd om assertiviteit te leren en een volledig scala aan cognitieve en gedragsvaardigheden. Maar ik verwacht ook niet dat mijn internist een gekwalificeerde podotherapeut, uroloog, cardioloog, dermatoloog en alle andere 'ist' is die ik misschien nodig heb. Mijn internist is het meest waardevol als een ervaren diagnosticus. Hij heeft misschien een eigen specialiteit, maar hij is het meest waardevol in zijn begrip van hoe mijn systeem samenwerkt.

Evenzo moet een goede logopedist een expert in spraakpathologie zijn en in staat zijn om de andere factoren te herkennen die van invloed kunnen zijn op de spraak van de cliënt. Vervolgens moet de therapeut, net als mijn internist, een diagnose van het probleem kunnen stellen en, als hij of zij niet over de vereiste vaardigheden beschikt, bereid zijn om de cliënt naar de juiste therapeut te verwijzen wanneer dergelijke gekwalificeerde hulp nodig is. Maar om dit te kunnen doen, moet de therapeut een goed begrip hebben van het hele stotterstelsel en zich niet focussen op alleen het mechanisme van de spraak.

OVERZICHT

Jarenlang hebben mensen gezocht naar de genetische aanwijzing die de stotterblokkade produceert. Wat ik voorstel is dat de spraakblokkade eigenlijk het product is van een interactief systeem dat iemands lichamelijke reacties, gedrag, emoties, percepties, overtuigingen en intenties omvat. Dit systeem is niet statisch; het is eerder een systeem dat komt en gaat, afhankelijk van de omstandigheden. En het werkt langs de volgende lijnen:

1. Alle systeemcomponenten van de Hexagon hebben een dynamische relatie. Als de meeste van deze elementen negatief zijn, zullen ze meer negativiteit creëren. Dus zelfs als een deel van het systeem positief is geworden, zoals spraak die is verbeterd na de therapie, zal het door de rest van het systeem onder druk worden gezet om terug te gaan naar zijn eerdere negatieve toestand om de integriteit van een negatief systeem te ondersteunen. Aan de andere kant, als de punten van de zeshoek merendeels positief zijn, zullen ze een positief systeem creëren dat elke positieve verandering ondersteunt, zoals meer expressie en vloeiende spraak.

2. Tijdens goede spraakperioden zal de zeshoek positief bevooroordeeld zijn en steunt een staat van fysiek en emotioneel welzijn. Omgekeerd kan een mislukte onderneming, verbroken relatie of andere ongelukkige gebeurtenissen negatieve veranderingen veroorzaken rondom de zeshoek, en die veranderingen zullen weerspiegeld worden in meer onstabiele spraak.

3. Elk individueel woord kan zijn eigen zeshoek hebben, afhankelijk van wat we ermee associëren en de context waarin het wordt gebruikt. Als een persoon zich ongemakkelijk voelt

met de negatieve gevoelens die verband houden met een bepaald woord, kan hij ze tegenhouden en het woord blokkeren om zichzelf ervan te weerhouden de bijbehorende gevoelens te ervaren.

4. Als we spreken werkt de geest als een anticiperende radar. Het zoekt vooruit naar bedreigende woorden en situaties, verwerkt deze informatie in milliseconden op woord-voor-woord basis en neemt 'corrigerende' actie in de vorm van een spraakblokkade. Op een onbewust niveau wordt de spraakblokkade als noodzakelijk ervaren om het individu te beschermen tegen pijn; emotioneel, fysiek of sociaal.

5. Bepaalde situaties lijken op de een of andere manier altijd bevooroordeeld te zijn. Om bijvoorbeeld te begrijpen waarom iemand regelmatig moeite heeft om zijn naam te zeggen, moeten we kijken naar zijn percepties, overtuigingen, emoties en intenties die betrekking hebben op zijn naam.

6. Een effectieve manier om gevoelens te blokkeren is het blokkeren van het primaire voertuig waar emotie in tot uitdrukking komt: spraak. Het vasthouden van je adem en/of aanspanning van spraakgerelateerde spieren is een efficiënte manier om een spraakblokkade te creëren.

7. Het uitvoeren van een Valsalva-manoeuvre tijdens een poging om te spreken, zal ook leiden een blokkering van spraak.

8. Vastlopen is nog een andere manier om ongewenste gevoelens te voorkomen. Het blokkeren vindt plaats wanneer de persoon een woord of lettergreep blijft herhalen, omdat hij bang is dat hij op het volgende woord of op de volgende lettergreep zal blokkeren.

Ontwikkelen van onvloeiend spreken, hakkelen en blokkeren/vastlopen worden allemaal aangedreven door verschillende dynamieken. Het zijn niet alleen maar punten op hetzelfde continuüm. Daarom hebben ze een aparte terminologie nodig.

Positieve veranderingen in het leven beïnvloeden de Hexagon van die persoon op een positieve manier. Deze veranderingen zullen vaak worden weerspiegeld in meer gemakkelijke, meer expressieve spraak.

Hoe meer punten je verandert rond de Hexagon, hoe groter de kans dat je een positief, zichzelf in stand houdend systeem opbouwt dat leidt tot grotere expressiviteit en vloeiendspreken.

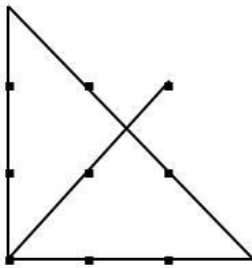
Net als de op afstand bestuurbare speelgoedauto die we eerder noemden, werd de spraakblokkade altijd gezien als een 'ding', een onstuimige, onvoorspelbare levensvorm met een eigen geest. Mijn eigen herstel van chronisch stotteren vond werkelijk plaats toen ik dit concept uitdaagde, toen ik 'de kap opende', naar binnen gluurde en begon te onderkennen dat ik naar een systeem keek. Mijn fysiologie vormde de onderdelen. Mijn emoties voedden de motor. Mijn overtuigingen bedienden de versnellingen. Mijn programmering heeft de onderdelen met elkaar verbonden. Mijn percepties bepaalden het pad. En mijn intenties hebben ervoor gezorgd dat het zo is gegaan.

Toen ik de onderdelen identificeerde en keek hoe ze werkten, veranderde mijn perceptie van de spraakblokkade en naarmate ik vooruitgang boekte op elk van de punten, veranderde het systeem, tot na verloop van tijd het stotteren eenvoudigweg was opgelost.

Ik suggereer geen moment dat iedereen zijn spraakblokkeringen volledig kan laten verdwijnen, maar door de essentiële aard van het probleem te herkennen, is het mogelijk om alle inspanningen te maximaliseren om het vermogen om te spreken te verbeteren.

In het volgende hoofdstuk zullen we de Stotter Hexagon gedetailleerder verkennen.

Antwoord op de puzzel van pagina 9.



HET HAWTHORNE EFFECT EN HAAR RELATIE TOT CHRONISCH STOTTEREN

In 1927 startte de Western Electric Company in zijn fabriek in Hawthorne, Illinois, een reeks onderzoeken naar de ongrijpbare factoren in de werksituatie die van invloed waren op het moreel en de efficiëntie van winkelpersoneel-studies die professor TF Gautschi van Bryant College noemde: "misschien wel de meest belangrijke en invloedrijke stukken van wetenschappelijk onderzoek naar de psychologie op het werk."

Ik herinnerde me de Hawthorne Studies van sociology; in feite was dit het enige wat ik me van die klas herinnerde. Maar pas 40 jaar later realiseerde ik mij opeens dat de Hawthorne Studies een belangrijke rol spelen bij het begrijpen van chronisch stotteren.

HET BEGRIJPEN VAN HET HAWTHORNE-EFFECT

Een stukje geschiedenis. De Hawthorne-fabriek was de productiearm voor de telefoonbedrijven van het Bell-systeem. Het bedrijf had meer dan 29.000 mannen en vrouwen in dienst bij het vervaardigen van telefoons, kantoorapparatuur, laadspoelen, telefoondraden, kabels met loodbekleding, tolkabel en andere vormen van telefoonapparatuur.

Halverwege het jaar 1920 startte de fabriek in Hawthorne een reeks onderzoeken om te bestuderen hoe de productiviteit van de arbeiders kon worden verbeterd. In het bijzonder was het bedrijf geïnteresseerd in het ontdekken of het manipuleren van de verlichting, werkonderbrekingen en andere omstandigheden op de werkplek tot een hogere productie zou leiden. Men dacht dat zelfs kleine verbeteringen aanzienlijke gevolgen zouden kunnen hebben voor de bedrijfsresultaten, vanwege het enorme aantal producten dat de fabriek voor het Bell-netwerk fabriceerde.

Eén van de eerste experimenten betrof een groep van zes vrouwen uit de productielijn met spoelwinding. Deze vrijwilligers werden uit de productielijn gehaald en verplaatst naar een kleinere ruimte waar verschillende elementen van de omgeving konden worden gemanipuleerd.

In het eerste experiment werd gekeken of het wijzigen van de intensiteit van de verlichting in de werkomgeving een positief effect zou hebben op de productie. De onderzoekers begonnen met dezelfde lichtintensiteit die de werknemers gewend waren in de productielijn. Daarna verhoogden ze de lichtintensiteit.

De productie ging omhoog.

Blij met de resultaten, verhoogden ze het kamerlicht nog iets.

De productie ging weer omhoog.

Nu ze er vrij zeker van waren dat ze iets hadden, bleven ze elke keer een klein beetje meer oplichten totdat de verlichting in de kamer verschillende keren de normale intensiteit had bereikt. Bij elke toename van de verandering bleef de productie van de zes vrouwen stijgen.

Op dat moment gingen de onderzoekers ervan uit dat hun hypothese klopte, namelijk dat betere verlichting verantwoordelijk was voor de verhoogde productie, dus brachten ze de lichtintensiteit terug naar het oorspronkelijke startpunt.

Tot hun verbazing bleef de productie stijgen.

Was dit een toevalstreffer? Gelijkijdig gehinderd en geïntregerd, verminderde het onderzoeksteam de verlichting weer iets, en de productie bleef stijgen. Ze bleven de verlichting in de kamer verminderen, totdat de vrouwen in het schemerlicht werkten. Bij elke lagere verlichtingsactie was de productie nog een beetje hoger en bleef deze stijgen, totdat de verlichting zo zwak was dat de vrouwen hun werk nauwelijks konden zien. Op dat moment begon hun productie af te nemen.

Wat was er aan de hand?

Het was duidelijk geen verbetering van de verlichting die de productie verhoogde, vooral omdat de productie bleef stijgen in het licht van minder gunstige lichtomstandigheden. Na het testen van tal van andere omgevingsfactoren, kwam het antwoord naar voren. Hoewel deze veranderingen in de werkomgeving een kleiner effect hadden, lag de reden voor de hogere productie in het feit dat het samenbrengen van de werknemers hen in een hechte groep liet samenkomen, en het was de creatie van deze groepsdynamiek die een diepe indruk maakte en effect had op de mindset en output van elk individueel groepslid.

Laten we, om beter te begrijpen wat er is gebeurd, kijken naar de verschillen tussen de twee werkomgevingen en hoe deze verschillen van invloed waren op de vrouwen in de spoelwindkamer. Hoewel ze gewoon naamloze radertjes waren in de productielijn, misten de arbeiders enig gevoel van belangrijkheid. Ze hadden weinig betekenisvolle associaties met hun collega's. Hun relatie met hun baas was voornamelijk tegenstrijdig. Hij (en het was altijd een "hij") was de man met de zweep en spoorde hen aan harder en sneller te werken. Er was weinig persoonlijke verantwoordelijkheid voor het vervaardigen van een kwaliteitsproduct. Iemand anders heeft de normen bepaald en deze hebben ze alleen, volgens de instructies uitgevoerd. Er was niet veel om trots te zijn op wat ze deden.

Het was zagezegd, gewoon een klus.

Maar dit veranderde toen de zes vrouwen uit de productielijn werden gehaald en hun eigen werkruimte kregen. Vanaf het begin koesteren ze de aandacht van het onderzoeksteam voor hen. Elk van de vrouwen was nu niet alleen een onpersoonlijk gezicht op de productielijn; ze was nu een "iemand".

Omdat de vrouwen in een kleine groep waren gezet, was het makkelijker om met elkaar te communiceren en kwamen vriendschappen tot bloei. De vrouwen begonnen na werktijd met elkaar te socializen, bezochten elkaar thuis en gingen vaak in hun vrije tijd met elkaar om.

De relatie met hun directe supervisor onderging ook een transformatie. In plaats van een gevreesde baas te zijn, werd de supervisor iemand tot wie ze zich konden wenden, iemand die ze bij naam kende en die hen waarschijnlijk een compliment zou geven als ze het goed deden. Hij was ook iemand waar elke vrouw rechtstreeks een beroep op kon doen als er een probleem was dat moest worden aangepakt. Er vormde zich een groepsidentificatie, en waren trots op wat ze samen bereikten. Al deze factoren droegen bij tot hogere prestatieniveaus van de groep.

De spoelwindkamerstudie was slechts één van de vele experimenten, uitgevoerd gedurende een periode van vijf jaar. De resultaten van de Hawthorne Studies werden uiteindelijk in detail vastgelegd en gepubliceerd in een boek van 600 pagina's door een professor aan de Harvard Graduate School of Business Administration en twee senior management executives bij Hawthorne Works van Western Electric Company. Van de verschillende getrokken conclusies

was misschien wel de meest significante: dat men de positieve verbeteringen alleen kon begrijpen, door naar elke werkgroep te kijken vanuit het perspectief van een sociaal systeem. Kortom, het was niet iets dat verantwoordelijk was voor de verbeterde prestaties van de vrouwen in de speelwindkamer. Het was niet de verlichting of andere fysieke veranderingen in de werkomgeving, hoewel sommige van deze veranderingen ongetwijfeld hebben geholpen. De verbeteringen die plaatsvonden, werden voornamelijk verklaard door de impact van het sociale systeem dat zich vormde en de manier waarop het de prestaties van elk individueel groepslid beïnvloedde. In een afsluitend hoofdstuk van het onderzoek merkten de auteurs op dat:

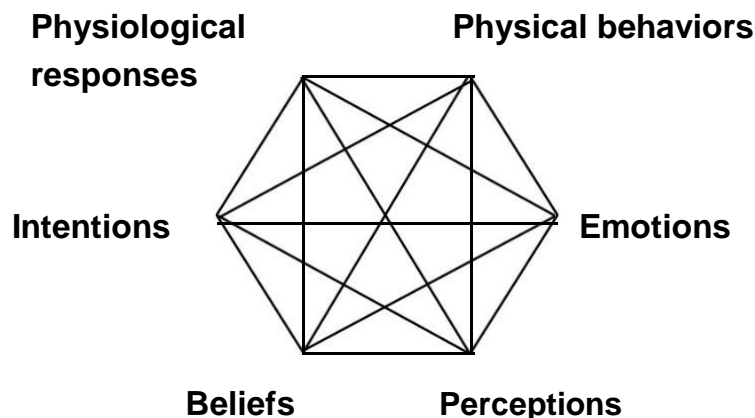
De werkzaamheden van deze groep, tezamen met hun tevredenheid en ontevredenheid, moesten worden gezien als manifestaties van een complex patroon van onderlinge relaties.

In de loop van de tijd werd dit fenomeen bekend als het Hawthorne-effect.

HET HAWTHORNE-EFFECT EN CHRONISCH STOTTEREN

Ik was bijzonder opgewonden toen ik het Hawthorne-effect ontdekte, omdat de woorden die de auteurs gebruikten bijna identiek waren aan de woorden die ik had gebruikt om het fenomeen stotteren te beschrijven. De auteurs beschreven de relaties in de speelwindkamer als een systeem, "dat als een geheel moet worden beschouwd omdat elk deel een relatie van onderlinge afhankelijkheid heeft met elk ander deel."

THE STUTTERING HEXAGON



Evenzo schreef ik in het vorige essay dat stotteren beter begrepen kan worden als een interactief systeem dat uit minstens zes essentiële componenten bestaat: gedrag, emoties, percepties, overtuigingen, intenties en fysiologische reacties.

In dit model heeft elk punt invloed op, en kan dit worden beïnvloed door, elk ander punt, zodat een verandering, waar dan ook, op alle punten op het netwerk merkbaar is, zoals een druppel water dat op een spinnenweb valt.

Dit systeemperspectief is echter geen gemakkelijk concept voor veel mensen om te accepteren, vooral degenen die van eenvoudige uitleg houden.

EEN VEELZIJDIG PROBLEEM

Het is verleidelijk om te zoeken naar de enige oorzaak van stotteren, omdat uitgaan van een eenzijdig probleem het gemakkelijker maakt om het aan te pakken. Er zijn onderzoekers die geloven dat stotteren wordt veroorzaakt door een verkeerde schakeling in de hersenen en hun leven hebben gewijd aan het vinden van die cerebrale anomalie. Er zijn anderen die geloven dat stotteren een emotioneel probleem is. Of een timing-probleem. Of een ander soort eenzijdig probleem. Martin Schwartz heeft in zijn boek *Stuttering Solved* zelfs verondersteld dat mensen op een dag in staat zullen zijn om hun stotteren te laten verdwijnen, gewoon door een pil te nemen.

Hun denken is vergelijkbaar met dat van de vier blinde mannen die probeerden een olifant te beschrijven door elk een ander deel van het beest te nemen - de slurf, het been, het oor en de staart. De eerste portretteerde de olifant als kronkelig en slangachtig, terwijl de tweede het beschreef als rond en stevig als een boom. De derde blinde man beschreef de olifant zo breed en dun als een palmbiad, terwijl de vierde concludeerde dat het klein en touwachtig was. Mensen zullen hun denken vormgeven volgens de beperkte manier waarop ze het onderwerp bekijken. Wat verwarrend is in de kwestie, is dat iedere persoon het gedeeltelijk correct heeft, omdat, net als de vier blinde mannen, elk in staat is om een stuk van de puzzel nauwkeurig te beschrijven.

Laten we zeggen dat iemand heeft besloten dat de zes Hawthorne-medewerkers in de spoelwindruimte hun prestaties verbeterden, omdat ze een betere emotionele houding ten opzichte van hun werk ontwikkelden. Dit vermoeden zou correct zijn geweest. Er was geen manier waarop de vrouwen zich beter konden voelen in de richting van management, hun werk en elkaar, zonder eerst een mentaliteitsverandering te ondergaan. Toch was het meer dan hun positieve emoties die hebben bijgedragen aan de verandering.

Hun overtuigingen over management en over zichzelf gingen ook een positieve ommezwaai aan. Het management werd niet langer gezien als onverschillig of uitbuitend, maar in plaats daarvan ondersteunend en koesterend. Op dezelfde manier veranderde de manier waarop zij hun baas zagen drastisch. Ze zagen de relatie niet langer als een wij/zij-relatie, maar als een 'ons'-relatie. Pogingen tot verbetering werden gezien als zijnde in ieders belang en de manager werd nu gezien als een goede man die geïnteresseerd was in- en zich zorgen maakte over hun welzijn. Hun bedoelingen waren veranderd omdat ze trots begonnen te worden op het vermogen van hun kleine groep om meer productie per persoon te laten zien dan de werknemers op de werkvloer. Ze werden niet zo boos en gekweld, waardoor de fysiologische stressreacties die hun werk konden beïnvloeden, werden verminderd. Al deze factoren speelden op elkaar in en veroorzaakten een ander sociaal systeem, dat op zijn beurt leidde tot een andere manier van gedragingen.

Emoties speelden daarbij mee, maar slechts als een bijdragende factor. De verbeterde tevredenheid en prestaties van de vrouwen kwamen tot stand als bijproducten van het Hawthorne-effect, waarin hun emoties, percepties, overtuigingen, intenties en fysiologische reacties allemaal op elkaar inwerkten als een systeem om een andere werkervaring te creëren. Iedereen die probeerde te begrijpen wat er gaande was door zich op slechts één aspect van het systeem te concentreren, zou niet voldoende toegerust zijn om dingen te begrijpen.

Laten we eens kijken hoe het Hawthorne-effect van toepassing is op stotteren en in het bijzonder op het wisselend succes dat mensen hebben bij logopedie.

DE DYNAMIEK VAN DE THERAPEUTISCHE RELATIE

Halverwege de jaren '60 las ik een boek genaamd *Client-Centered Therapy* van psycholoog Carl Rogers, een boek dat voor mij niet op een gunstiger tijdstip langs kon komen. Ik had gedurende twee jaar een psychoanalyse van drie keer per week ondergaan dat weinig effect leek te hebben. Toen las ik het boek van Rogers, en het bood me enig perspectief op waarom ik geen baat had bij de therapie.

In *Client-Centered Therapy* stelde Rogers vast dat het niet was omdat de therapeut Freudian of Jungian was of een ander 'ian' dat de cliënt in staat was om vooruitgang te boeken. Integendeel, het was de perceptie van de cliënt over de kwaliteit van de relatie tussen hemzelf en de therapeut die magisch werkte - hoeveel vertrouwen, steun en zelfrespect er werden gecreëerd.

Rogers therapeutische methodologie was eenvoudig. De therapeut zou simpelweg op een ondersteunende, zorgzame manier reflecteren op wat de cliënt zojuist had gezegd. Als de cliënt die ondersteuning en zorg als echt ervoer, zou hij of zij zich geaccepteerd en veilig genoeg voelen om door te gaan naar de volgende kwestie die moest worden onderzocht. En heel langzaam, van bloemblaadje tot bloemblaadje, zou de persoon zich als een bloem ontvouwen naarmate meer van zijn of haar verborgen angsten, gevoelens en overtuigingen aan de oppervlakte kwamen, waar ze konden worden aangepakt.

Dit was precies wat er niet gebeurde in mijn relatie met de psychoanalyticus. Ik wist dat psychoanalytici niet geacht werden te reageren, maar toch kun je aanvoelen of een persoon al dan niet een emotionele band met je heeft. Ik denk dat wat de relatie onproductief maakte, was dat we niet echt contact maakten als mensen. Dat gevoel dat ik geliefd en geaccepteerd was - iets dat me misschien had geholpen om in contact te komen met wat ik voelde - ontbrak. Uiteindelijk heb ik de relatie met de psychoanalyticus beëindigd - één van de betere beslissingen die ik ooit heb genomen.

Wat heeft dit te maken met logopedie?

Naar mijn mening alles. Wat ik voorstel is dat het niet alleen de verschillende vloeienspreken-technieken zijn die door de therapeut worden gebruikt en die de verbeterde spraak van het individu verklaren. In het beste geval zullen de vloeienspreken-technieken bepaalde gedragingen corrigeren die contraproductief zijn voor moeiteloze spraak; in het slechtste geval zullen ze een ander niveau van controle leggen over een al te beheerste manier van spreken. Het is eerder de spraakgerelateerde therapie plus de impact van het Hawthorne-effect (de relatie tussen arts en cliënt) die tot vooruitgang leidt.

EEN ILLUSTRATIE

Laten we een hypothetische situatie voorstellen. Laten we zeggen dat, als iemand met een stotterprobleem besluit om te werken met een spraakpatholoog – laten we hem Bob noemen - die een intensief programma van twee weken heeft opgezet voor een half dozijn cliënten en het in een lokaal conferentiecentrum houdt. Je volgt niet alleen het programma, je leeft ook gedurende die tijd in het centrum.

Laten we daarnaast zeggen dat Bob een vloeienspreken-vormgevingsaanpak hanteert, waarbij het gedurende de eerste week urenlang oefenen is op een stemmonitor die jou zal vertellen wanneer je de spieren van jouw stembanden moet aanspannen. In die eerste week

leer je ook heel veel over hoe spraak is geproduceerd, zodat je het proces in gedachten kunt visualiseren. De tweede week wordt dan besteed aan het gebruik van de techniek in praktijksituaties, zoals aan de telefoon en op straat.

Aan het einde van de eerste week begin je echte vooruitgang te zien. Je hebt nu je stotteren ontraadseld door te leren wat er in je stemkastje gebeurt als je goed spreekt en wat er gebeurt wanneer je blokkeert. En dankzij de elektronische feedback kun je nu het verschil tussen strakke en ontspannen stembanden onderscheiden, iets waarvan je je voorheen niet bewust was. Dit alles blijkt erg nuttig te zijn.

Maar is dat alles wat er aan de hand is?

Niet echt. Er is nog veel meer en het heeft betrekking op het Hawthorne-effect. Omdat Bob een open en empathisch persoon is, voel je je voor de eerste keer volledig geaccepteerd, zelfs in moeilijke spreeksituaties. Vrijwel elke communicatie tussen jou en Bob is uitgedacht, niet alleen om informatie door te geven, maar om jouw zelfrespect te versterken. Elk stuk constructieve feedback gaat vergezeld van een positieve verklaring die je zelfvertrouwen versterkt. Bob luistert aandachtig naar al jouw zorgen en toont oneindig veel geduld bij het verkennen van de problemen, met jou. Niets wat je zegt is ooit gedevalueerd. Je relatie met de andere studenten is ook nog eens ondersteunend.

In deze volledig eupsychian (d.w.z. goed voor de psyche) omgeving, begint je eigenwaarde te veranderen. Niet alleen verandert je spraak, maar ook je zelfvertrouwen, je zelfbeeld en je zelfbeperkende overtuigingen. Je bent meer bereid om uit te drukken wat je voelt. Al deze nieuwe, positieve veranderingen beginnen zichzelf te organiseren in een meer optimistisch en empirisch systeem dat je nieuwe spraakgedrag versterkt en ondersteunt. Terwijl je je daaraan vasthoudt, blijven de verschillende elementen van het nieuwe systeem elkaar versterken.

En zie, tegen het einde van het programma van twee weken is het systeem zelfonderhoudend geworden.

NET ALS FIETSEN

Als je stopt en erover nadenkt, is het opzetten van een zelfonderhoudend systeem voor niemand van ons een totaal unieke ervaring. Weet je nog toen je voor het eerst fietste? Mijn herinneringen eraan zijn nog steeds levendig. Mijn vader heeft me leren fietsen door naast me op straat te lopen en de fiets rechtop te houden terwijl ik trapte. Heen en weer gingen we. Ik kan me herinneren dat ik na een paar dagen dacht dat ik het nooit te pakken zou krijgen. Sterker nog, ik wist niet eens wat de 'het' was waar ik naar op zoek was. Het doel leek totaal onbereikbaar. Maar mijn lichaam leerde op een onbewust niveau. En beetje bij beetje begon ik een vaag gevoel te krijgen van hoe het zou zijn om zonder hulp rechtop te kunnen blijven.

Ik herinner me de dag dat het eindelijk samenkwam. Die middag pakte ik mijn fiets van de oprit en parkeerde deze naast de voordeur. Ik stapte op de fiets en gebruikte de poort om mezelf te ondersteunen. Toen duwde ik af. Mijn onderbewuste geest moet de vorige ervaringen buiten mijn bewustzijn hebben verwerkt, omdat mijn lichaam plotseling wist hoe ik rechtop moest blijven. Alles kwam samen, precies zo.

"Wow," dacht ik. "Dit is waar fietsen over gaat." Dit is vergelijkbaar met de veranderingen die plaatsvinden in een therapeutische relatie die echt eupsychisch is. De vaardigheden die je verwerft en de persoonlijke manieren waarop je tijdens het leerproces verandert, beginnen allemaal samen te werken en er wordt een andere realiteit gecreëerd.

Niet alleen je spraak is getransformeerd. JIJ bent getransformeerd.

TERUGVALLEN

Waarom is er dan, in tegenstelling tot fietsen, zo'n neiging om terug te vallen na logopedie? Waarom worstelen zoveel mensen met dezelfde oude spraakproblemen al na een paar weken of maanden? Nogmaals, het heeft te maken met het Hawthorne Effect.

Laten we terugkeren naar de vrouwen in de spoelwindkamer. Eén van de vragen die nooit werd beantwoord, was: "Wat gebeurde er toen het experiment eindigde en de zes vrouwen werden teruggebracht naar hun reguliere baan in de productielijn. Blijven ze presteren op hun nieuwe, hogere niveau?"

Ik betwijfel het.

In het begin hadden ze misschien hun hogere productiesnelheid kunnen handhaven. De nieuwe emoties, percepties, overtuigingen en intenties zouden elkaar gedurende een bepaalde periode blijven versterken. Maar zonder de voortdurende versterking van een ondersteunende omgeving, zouden de vrouwen zich geleidelijk en onbewust weer zijn gaan aanpassen aan de oude omgeving - één die initiatief niet aanmoedigde en niet persoonlijk was, een omgeving die een tegengestelde relatie tussen werknemer en manager bevorderde. Uiteindelijk zouden de vrouwen opnieuw 'gewoon arbeiders' zijn geworden en zou hun productie terugvallen.

Evenzo moet de cliënt die het kantoor van de therapeut verlaat nu in een wereld stappen, waarin de mensen die hij ontmoet niet gericht zijn op het opbouwen van zijn zelfrespect en die mogelijk niet in staat zijn oneindig veel geduld te tonen, terwijl hij worstelt met zijn spraakgerelateerde kwesties. Mensen in de buitenwereld kunnen gehaast, ongevoelig, ongeïnformeerd en innerlijk gefocust zijn op hun eigen persoonlijke agenda. Erger nog, de cliënt moet misschien teruggaan naar een familiale omgeving waar gezinsleden niet-expressief, veroordelend en ongevoelig zijn voor zijn behoeften.

Omdat het nieuwe, positieve interne systeem dat hij in het kantoor van de therapeut heeft opgebouwd, nog steeds zeer voorzichtig en kwetsbaar is, kan het gemakkelijk afgebroken worden tot een gebrek aan ondersteuning. Plotseling is de cliënt die zulke uitstekende vorderingen maakt in het kantoor van de therapeut, verlamd en niet in staat om te spreken wanneer hij terugkeert naar zijn huis of kantoor. De spreektechnieken waar hij zo hard aan heeft gewerkt lijken te moeilijk om te gebruiken in het licht van de paniek die zich in bepaalde spreeksituaties voordoet. De risico's worden overweldigend, en hij (of zij) trekt zich terug in de oude vertrouwde spraakpatronen.

Er zijn veel spraakpathologen die er volledig van overtuigd zijn dat het vloeiend spreken van hun cliënten vooral te danken is aan hun succes met een bepaalde vloeiend spreken-techniek. Deze beoefenaars vallen in dezelfde valstrik die de Hawthorne-onderzoekers aanvankelijk deden in een poging om de verbeterde prestaties van de dames in de spoelwindkamer te verklaren. Als de onderzoekers nooit geprobeerd hadden hun bevindingen te valideren door de lichten in de werkkamer te laten dimmen, dan hadden ze gemakkelijk kunnen concluderen dat de verbeterde prestaties alleen werden veroorzaakt door het versterken van het licht. Evenzo kan de clinicus die alleen focust op vloeiend spreken-vormende technieken concluderen dat verbeteringen alleen het resultaat zijn van die technieken en de impact van de relatie tussen zichzelf en de cliënt over het hoofd zien.

In beide voorbeelden van de fabrieksarbeiders en de persoon die stottert in therapie, speelt het Hawthorne-effect een belangrijke rol - en in veel gevallen de hoofdrol - bij elke stijging of daling van de prestaties. De grotere uitdaging ligt dan ook in hoe je de nieuwe emoties,

percepties, overtuigingen, intenties en gedragingen zelfonderhoudend kunt maken, zelfs in een onvriendelijke omgeving.

DE STANDAARDINSTELLINGEN BEGRIJPEN

Op dit moment werk ik op mijn Macintosh-computer en gebruik ik een populaire tekstverwerker met de naam Microsoft Word. Telkens wanneer ik een nieuw Word-bestand open, worden standaard bepaalde documentinstellingen op het scherm weergegeven. De marges van elk nieuw document worden automatisch ingesteld op 0 inch aan de linkerkant en op 6 inch aan de rechterkant. Het lettertype is altijd Times Roman 14 punt. De tabs worden elk kwart inch maximaal één inch verplaatst en daarna elke halve inch. De tekst is links uitgelijnd en rechts niet uitgelijnd. Dit zijn de standaardinstellingen van het document en elk nieuw bestand dat ik open, heeft die instellingen die al vooraf zijn ingesteld. Er is niets dat ik moet doen.

Maar als ik wil, kan ik die instellingen wijzigen in elk document dat ik kies. Laten we zeggen dat ik met een nieuw document begin. Ik kan de verschillende vervolg-keuzemenu's gebruiken om het lettertype naar 12-punt van Helvetica te veranderen. Ik kan de marges verschuiven naar 1,5 inch aan de linkerkant en 5 inch aan de rechterkant. Ik kan de uiterste linker tab instellen op een halve inch. Alles wat ik daarna in dat bestand typ, wordt volgens die parameters geformatteerd.

Wanneer ik dat document echter sluit en een derde nieuw bestand open, is dit de standaardinstelling van het eerste document.

Hoe komt dat? Waarom is het derde document niet opgezet zoals het tweede? Het tweede document bevatte immers de meest recente stilistische veranderingen. Het antwoord is: ik heb de standaardinstelling niet gewijzigd. Om de standaard in Microsoft Word te wijzigen, moet ik nog iets doen. Ik moet het menu openen waarmee ik verschillende tekststijlen kan instellen. Ik kies mijn nieuwe instellingen.

Vervolgens klik ik op een vakje met de tekst 'Gebruiken als standaard'. Als ik dit eenmaal heb gedaan, dan zal niet alleen het volgende document maar elk nieuw Word-document dat ik open, de kenmerken hebben die ik zojuist heb geselecteerd. Ik heb de standaard opnieuw ingesteld. De manier waarop mijn tekstverwerker werkt is analoog aan de manier waarop de menselijke psyche werkt. Laten we zeggen dat je regelmatig een spraakpatholoog bezoekt. Op die specifieke dag heb je het gevoel dat je grote vooruitgang hebt geboekt. Er is nauwelijks een blokkade geweest. Vanwege de zorg van de therapeut, ondersteuning, geduld en begrip, vind je het gemakkelijk om te spreken in reactie op zijn/haar aanmoedigende aanwezigheid.

Dan verlaat je zijn/haar kantoor en stap je de straat op. Je bent een nieuwe omgeving binnengegaan. (Dit zou analoog zijn aan het openen van een nieuw bestand.) Je loopt naar de bushalte en wacht op de bus om naar huis te gaan. De bus komt eraan en dan is het tijd om de chauffeur naar het kaartje te vragen.

Ah, het 'k' woord. Je hebt een bepaalde angst voor zulke woorden. Tientallen, nee, honderden keren zag je jezelf vooraan in een rij om een kaartje vragen met je tong die vast bleef zitten aan je verhemelte. Waarom, nadat je met gemak tijdens je bezoek aan de therapeut, de 'k'-woorden moeiteloos uit je mond liet stromen als druppels uit een lekkende kraan, waarom zit je dan ineens vast bij het woord 'kaartje'?

Het zijn de overweldigende spanningen van het moment die ervoor hebben gezorgd dat je terugvalt. Hoewel je aanzienlijke vooruitgang hebt geboekt met de therapeut, hebben de nieuwe percepties, overtuigingen en spraakgedrag nog niet voldoende kracht verzameld om

de standaard te worden. Ze moeten zichzelf nog herschikken in een zelfwerkend systeem - een systeem dat sterk genoeg is om de druk van de buitenwereld te weerstaan.

Laten we beter kijken naar de verschillende standaardwaarden en de manier waarop ze zijn gestructureerd om samen te werken. Zoals beschreven in een eerder essay ("*Introductie van een nieuw paradigma voor stotteren*"), heb ik opgemerkt dat er zes elementen in het stotterstelsel zijn die moeten worden gezien als manifestaties van een complex patroon van onderlinge relaties. Ik noem dit systeem de Stotter Hexagon.

Elk van deze punten heeft zijn eigen standaardinstellingen. En als jij de standaardwaarden niet kunt veranderen, kun je geen nieuw zelfwerkend systeem maken.

STANDAARD 1: EMOTIES

Er zijn bepaalde negatieve gevoelens die mensen liefst uit de weg gaan om ze te vermijden: angst, hulpeloosheid, schaamte, woede en kwetsbaarheid behoren tot de voor de hand liggende die in je opkomen. Sterke emoties kunnen een bepaald type normaal niet-vloeiend spreken veroorzaken, dat ik 'haperen' noem, een woord dat is bedacht voor onvloeiendheid in de spraak dat optreedt wanneer mensen van streek zijn, in de war raken of gedesoriënteerd zijn. Maar haperen is niet hetzelfde als het blokkeergedrag dat kenmerkend is voor chronisch stotteren en komt niet met dezelfde emotionele bagage. Sterker nog, mensen haperen altijd en beseffen niet eens dat ze het doen. Alleen als ze echt niet kunnen praten, hoe hard ze ook proberen, slaat de paniek toe. De standaard heeft in dit geval te maken met hoeveel en wat voor soort emotie we willen tolereren.

Laten we het voorbeeld nemen van een meisje dat moeite heeft om uit te drukken wat ze voelt in persoonlijke relaties. Er is een verscheidenheid aan gevoelens - woede, pijn, angst voor verlating - die ze zichzelf niet toestaat te ervaren. Of ze bereid is of niet om in contact te staan met de standaardinstelling van haar gevoelens. Laten we de verschillende manieren bekijken waarop deze standaard waarschijnlijk wordt weergegeven.

Jane heeft gemengde gevoelens over het uit elkaar gaan met haar vriend. Aan de ene kant voelt ze zich gesmoord door de relatie. Aan de andere kant, voelt ze dat de jongen emotioneel afhankelijk is van haar en zal instorten als ze hem verlaat. Het is een situatie zonder winstogmerk voor haar. De avond komt wanneer ze hem wil vertellen dat ze de relatie beëindigt, maar de gedachte om dit echt tegen haar vriend te zeggen is zo beangstigend dat wanneer ze het slechte nieuws brengt, ze op bijna elk woord blokkeert. En wat ze dan doet, is dat ze het zonder enig gevoel zegt.

Jane's baas wil haar een nieuwe werkopdracht geven, één waar ze zich nog niet klaar voor voelt. Ze wil stoppen met haar baan. Ze zou willen zeggen: "Kan ik deze opdracht laten passeren?" Maar haar angst om als 'onwillig' persoon te worden gezien, weerhoudt haar ervan haar gevoelens te uiten. Toch moet ze praten. De behoefte om zichzelf te laten gelden, brengt stress met zich mee. Het brengt haar ook terug in contact met alle onuitgesproken gevoelens met haar vriend. Haar standaardreactie is om die stress en paniek weg te duwen, zodat ze het niet hoeft te ervaren, en het eindigt ermee dat ze zichzelf inhoudt door te blokkeren op het woord 'kan'.

Jane stopt bij het plaatselijke benzinstation om te tanken. Ze gaat naar de pomp en de pompbediende komt om haar te helpen. Iets in deze situatie voelt bij haar aan als een onopgeloste machtsstrijd, en dit roept ongemakkelijke gevoelens op. Aan de ene kant heeft ze het zelf in de hand. Het is haar auto. Het is haar aankoop. Als klant heeft zij de leiding. Toch heeft ze niet het gevoel dat ze de leiding heeft. Er wacht een bediende, iemand die daar op haar wacht. Wat zijn zijn verwachtingen? Wat wil hij dat ze doet? Wat verwacht hij van haar?

Op dat moment is haar relatie met de pompbediende een brij van alle onuitgesproken gedachten en gevoelens die ze met zich meedraagt. De pompbediende is gewoon een stroman waarop al haar emotionele bagage is geprojecteerd. Wanneer hij vraagt: "Wat zal het zijn?", projecteert ze alle kwesties op deze situatie. Ze zegt: "Gooi maar vol", maar wordt plotseling geblokkeerd door het woord 'gooien'.

In elk geval blokkeert Jane zichzelf bij het zeggen van het gevreesde woord (als ze het had gezegd zou het haar emoties hebben geïntensiveerd), totdat het niet langer voelt dat het uiten van haar gevoelens haar buiten haar veiligheidszone zou brengen.

STANDAARD 2: GELOVEN

We hebben allemaal specifieke opvattingen over wie we zijn, wie andere mensen zijn en hoe ze van ons verwachten dat we handelen. Geloven we dat we iets waard zijn? Geloven we dat we het recht hebben om te zeggen wat we willen? Moeten we altijd gelijk hebben? Moeten we perfect zijn? Geloven we dat als iemand op gezaghebbende wijze spreekt, ze automatisch de waarheid kennen? Geloven we dat we elke keer dat we in de klas zitten of een vreemdeling een vraag stellen of praten met een ouder of leraar dat we beoordeeld worden? Overtuigingen kunnen voor of tegen ons werken. Overtuigingen creëren op zichzelf geen spraakblokkades, maar ze helpen om een denkwijze te vormen waarin spraakblokkades voorkomen - een denkwijze die ons kan aanmoedigen om te stoppen en te vermijden om uit te drukken wat we denken en voelen, of één waarin spontane zelfexpressie wordt geaccepteerd en gewaardeerd.

Waar komen deze overtuigingen vandaan?

Ze zijn op twee manieren ontstaan.

Ten eerste worden ze gecreëerd door wat er met ons gebeurt en hoe we het interpreteren. Ten tweede zijn overtuigingen in ons doordrongen door ouders, leraren en andere autoriteiten wiens woord wij als wet accepteren. Of deze 'autoriteiten' de waarheid kennen en spreken, is een andere zaak. Bijna altijd is hun versie van de werkelijkheid een vervorming, al was het alleen maar omdat het wordt gefilterd door hun eigen overtuigingen over hoe de dingen zijn. Maakt niet uit. Als we ze zien als verstandige en wetende volwassenen, en als ze ons vertellen dat dit de wereld op deze manier is, dan zullen we als jonge kinderen waarschijnlijk alles aannemen zonder vragen te stellen.

Wanneer deze overtuigingen allesomvattend en alles doordringend worden - wanneer ze ons zo volledig omringen dat ze net zo onzichtbaar worden als de lucht die we inademen - zullen we niet in staat zijn om hen te zien en om vraagtekens erbij te zetten. Maar soms is er een scheur in het systeem. Het kan een ervaring, een relatie, een onverwachte gebeurtenis zijn die dat gedrag plotseling vanuit het niets trekt en zichtbaar maakt. Soms kan het uitdagen van iemands basisovertuigingen een verbluffend en dramatisch effect hebben.

Dit is wat er gebeurde met de jongeman in het volgende verhaal, die zijn hele leven lang had geleefd conform het beeld van de 'brave jongen'. De jongeman was een klant van William Perkins, Ph.D., voormalig directeur van de Stuttering Center aan de Universiteit van Zuid-Californië, die zegt dat dit de enige persoon is die hij ooit heeft gekend, een ernstige stotteraar en die plotseling een spontaan herstel onderging. Perkins herinnert zich het volgende:

Een jonge, knappe, succesvolle architect die nog steeds bij zijn moeder woonde, had nog nooit een date gehad. Hij was een vriendelijke, dankbare, zacht sprekende reus. Vrouwen vonden hem erg aantrekkelijk, maar hij was te verlegen om hun interesse te wekken.

Onze sessies waren op maandag- en donderdagavond en behandelden regelmatig de beperkingen die hij als stotterend persoon voelde. Gedurende een aantal weken had ik hem gepareerd met de opmerking dat hij zich misschien zou verbergen achter het stotteren. Hij bedankte me elke keer uitbundig, als hij de deur uit ging.

Ongeveer een half jaar later, na wat ik dacht dat een typische sessie was geweest met zijn snelheid van één woord per minuut, herinner ik me dat ik toen dacht: wat een vreemd contrast het was: zijn onberispelijk verzorgde uiterlijk wanneer hij stil was en zijn chaotische verschijning bij het geworstel met zijn spreken.

Ik was totaal niet voorbereid op wat er daarna gebeurde. Het was een once-in-a-lifetime ervaring, letterlijk. Ik herkende hem nauwelijks toen hij aankwam voor zijn volgende sessie. Hij zag eruit alsof hij onder een vrachtwagen was gekomen. Hij was volkomen verward, ongeschoren, ongekamd, radeloos, met grijze wallen onder zijn ogen en gekreukelde kleren die eruit zagen alsof hij hierin had geslapen, en dat was het geval.

Even schokkend was zijn opwinding. Hij leek kalm, gewoonlijk, behalve wanneer hij sprak. Maar deze keer niet. Hij verkeerde in een staat van acute angst. Zijn opwinding en uiterlijk waren schokkend genoeg. Wat nog schokkender was, was zijn spraak; hij was volledig vloeiend.

Hij was zoals gewoonlijk na onze donderdagsessie naar bed gegaan. Hij vertelde dat hij geen flauw vermoeden had van wat er ging gebeuren. Hij belde vrijdagochtend zijn kantoor, wat zijn gebruikelijke techniek was om te beoordelen hoe hevig zijn stotteren zou zijn. Tot zijn verbazing stotterde hij niet. Hij voelde dat de hemel was geopend en zijn levenslange wens was uitgekomen. Toch wist hij dat het niet zou standhouden, dus bleef hij die dag thuis om elke vriend te bellen die hij maar kon bedenken. Hij wilde genieten van zijn spreekvaardigheid zolang het duurde.

Toen hij zaterdag wakker werd, verwachtte hij weer te stotteren, behalve dat dat niet gebeurde. Hij sprak nog steeds vloeiend, dus begon hij te experimenteren om te zien of hij kon stotteren. Hij kon het niet. Tegen de tijd dat hij naar bed ging, kwam de angst naar boven. Hij verwachtte 100% dat deze bonanza zou eindigen, maar wat als dat niet gebeurde? Hij had geen idee hoe om te gaan met een dergelijk onbekend gebied.

Op zondag was het precies zoals de zaterdag. Nu was hij echt bang voor het vooruitzicht niet te kunnen stotteren. Tegen de avond zei hij dat hij het gevoel had dat het was alsof hij 'naakt over straat liep'. Hij bleef een maand lang in die staat van stottervrij met angst. Mijn enige leidraad voor de gang van zaken was zijn afnemende dankbaarheid voor mijn observaties.

Terwijl de angst wegebde, verscheen er een omkering van zijn persoonlijkheid. Zonder het gestotter was Mister Nice Guy verdwenen. In plaats van dankbaarheid kwam er een grommende reactie als ik ook maar een opmerking zou durven maken. Hij trok in een appartement, kocht een grote auto en begon met het veroveren van de vrouwelijke bevolking van Los Angeles. Ongeveer twee jaar later overwon één van zijn veroveringen hem.

(From Tongue Wars door William H. Perkins, uitgegeven door Athens Press, Inc. Overgenomen met toestemming.)

In dit geval werd de verrassende transformatie blijkbaar ingegeven door een realisatie, misschien in de loop van de tijd opgebouwd door middel van therapie, dat de jongeman niet langer zijn leven hoefde te leven volgens de verwachtingen van andere mensen. Hij hoefde niet langer zijn traditionele opvattingen over het grote-goed te handhaven, die zijn wilde, ziedende, dynamische zelf in ketenen hielden. Op een gegeven moment bereikte dit besef de

'kritische gedachten' en was er een perceptuele verandering. Hij hoefde niet langer tegen te houden wie hij was en wat hij voelde.

Kijk eens aan, hij creëerde een andere standaard die hem veel meer manoeuvreerruimte gaf om te handelen op een manier die congruent was met zijn authentieke zelf.

STANDAARD 3: PERCEPTIES

De derde reeks standaardwaarden die ons stotteren beheersen, heeft te maken met onze percepties. Praat met vijf mensen die getuige zijn geweest van een auto-ongeluk en je krijgt waarschijnlijk vijf verschillende versies van wat er is gebeurd. De percepties van mensen worden gevormd door hun verwachtingen, vooroordelen, aanleg en hoe ze zich voelden toen ze die ochtend opstonden.

Mensen verwarren vaak percepties en overtuigingen, dus laten we eens stilstaan om onderscheid te maken tussen deze twee.

Overtuigingen zijn vaste verwachtingen van de manier waarop dingen zijn of zullen zijn. Bijvoorbeeld:

Vrouwen zijn slechte chauffeurs.

Ik zal gaan stotteren wanneer ik mijn naam moet zeggen.

George is een goed mens.

Saturn is een autobedrijf dat om mensen geeft.

Overtuigingen kunnen blijven bestaan ondanks tegenstrijdig bewijs. Als eigenaar van een Saturn kun je bijvoorbeeld een onaangename ervaring hebben bij de dealer wanneer je jouw auto gaat laten repareren. Misschien vergeet de monteur je olie te verversen of word je misschien belast voor werk dat niet echt is verricht. Toch geloof je nog steeds dat het bedrijf om zijn klanten geeft en dat je onplezierige ontmoeting met de serviceafdeling slechts een opmerkelijke uitzondering was.

Een perceptie daarentegen is iets dat nu plaatsvindt, in het heden:

De verkoopmedewerker lacht me uit.

Het is duidelijk dat die persoon te vertrouwen is op de manier waarop hij praat.

Ze is echt heel mooi.

Toen ik blokkeerde, was de persoon met wie ik sprak in verlegenheid gebracht.

Er is duidelijk een nauw verband tussen overtuigingen en percepties, in die zin dat wat jij gelooft de context bepaalt voor hoe je waarneemt, en hoe het invloed heeft op hoe je reageert. Hier zijn enkele voorbeelden:

Een meisje dat anorexia heeft, kijkt naar haar magere gestalte in de spiegel en voor haar lijkt ze normaal. Deze perceptie is haar standaard. Het aankomen van een pond of twee zal angst oproepen om dik te worden en zal haar doen besluiten om de ongewenste kilo's kwijt te raken.

Een vrouw is overgevoelig voor kritiek en gelooft dat om geliefd te zijn, ze altijd perfect moet zijn. Haar focus op haar vele 'imperfecties' is haar standaard.

Een man heeft een zachte stem, zo zacht dat anderen hem moeilijk kunnen horen. Toch is voor hem zijn volume normaal en elke toename in volume wordt als offensief luid ervaren. Zijn zachte stem is zijn standaard.

Waar onze percepties automatisch naar toe gaan - of het nu gaat om de sterke punten van anderen of onze eigen zwakheden - dat is onze standaard.

STANDAARD 4: INTENTIES

Intenties spelen een sleutelrol bij een spraakblokkade. Laten we, om dit beter te begrijpen, een niet-spraakgerelateerde situatie creëren waarin een persoon zich geblokkeerd voelt.

George heeft een favoriet paard genaamd Dancer die hij al vijftien jaar bezit. George houdt van het paard; hij heeft hem al vanaf dat het een veulen was. Op een dag zadelt hij het paard en maakt een ritje in het land. Tijdens het rijden over een rotsachtig gebied, wordt het paard plotseling opgeschrikt door een ratelslang. Dancer verstapt zich en tot George's grote schrik, breekt hij zijn been.

Het is een ernstige breuk en kan niet worden behandeld. Het paard heeft pijn. En helaas, het is geen vraag over de meest humane manier van handelen.

In George's zadeltas heeft hij een pistool dat hij heeft meegenomen voor bescherming tegen slangen en andere dieren in het wild. Het paard ligt op de grond met duidelijk veel pijn. George staat voor het paard met een pistool in de hand en richt het pistool op een plek tussen zijn ogen. George gaat de trekker overhalen, maar zijn vinger bevriest. Hij kan zijn vinger niet bewegen. Hij kan zich er niet toe zetten één van zijn beste vrienden te vermoorden.

Op dit moment zijn George's bedoelingen verdeeld. Hij heeft zijn pistool gericht op Dancer's hoofd. Hij weet dat hij de trekker over moet halen, maar zijn vinger bevriest omdat zodra hij eraan trekt, een prachtige 15-jarige relatie zal worden beëindigd - voor altijd! Gedurende enige tijd is de dwang om de trekker over te halen en de trekker niet over te halen in balans.

George blokkeert.

Zoals je kunt zien, bestaat een blokkade uit twee krachten van gelijke sterkte die in tegengestelde richtingen trekken. George kan niet de ene kant op en hij kan niet de andere kant op.

Hoe kan hij voorbij de blokkade komen? Er zijn twee opties en beiden zullen hem in staat stellen de verbinding te doorbreken.

George kan ervoor kiezen om het paard niet dood te schieten en daarmee bespaart hij zichzelf de pijn van het beëindigen van de relatie. Natuurlijk zal hij dan met andere zaken te maken krijgen.

George kan ervoor kiezen om te voelen welke pijnlijke emoties opkomen, en nadat hij die bewuste en weloverwogen beslissing heeft gedaan, moet hij de trekker overhalen en het paard in slaap brengen.

Elke blokkade, spreken of anderszins, kan op deze manier worden gedefinieerd: twee krachten van gelijke sterkte die in tegengestelde richtingen trekken. Er is niets mysterieus aan.

Laten we het nu mysterieus maken door een twist toe te voegen. Laten we zeggen, omwille van het argument, dat George niet weet dat hij diepe gevoelens heeft voor het paard. De gevoelens zijn er, maar om welke reden dan ook, heeft hij ze weggeduwd, zo ver weg dat de emoties niet langer toegankelijk zijn voor zijn bewustzijn. Opnieuw heft George het pistool op en richt hij het op het hoofd van het paard. Hij gaat de trekker overhalen.

Zijn vinger zal niet bewegen. Hij probeert het opnieuw.

Het lijkt bevroren.

Hoe kan dat? Is er een mysterieuze afwijking in zijn hersenen die dit veroorzaakt? Het lijkt zo, omdat zijn 'bevroren' vinger niet kan worden verklaard.

De echte reden is natuurlijk dat George op dit moment niet de trekker wil overhalen. Hij is er niet klaar voor om de pijn te ervaren. Maar hij weet dat niet en daarom lijkt zijn vinger op mysterieuze wijze geblokkeerd.

Dezelfde soort situatie kan in spraak ontstaan. Je wilt praten op het moment dat je gevoelens hebt die dreigen je voorbij de drempel te duwen van wat je bereid bent te ervaren. Dus houd je even tegen, en gedurende een bepaalde periode zijn de krachten gelijk in evenwicht. Als dit je modus operandi wordt in stressvolle spreeksituaties, dan zal deze methode van zelfexpressie jouw standaard zijn en zal je merken dat je routinematig vervalt in stotterend- en blokkeergedrag dat onverklaarbaar lijkt.

STANDAARD 5: FYSIOLOGISCHE REACTIES

Je lichaam is genetisch geprogrammeerd om een vlucht-of-vechtreactie te initiëren wanneer je fysieke overleving wordt bedreigd. Deze programmering maakt deel uit van je "oude" brein dat miljoenen jaren geleden is geëvolueerd. Ontworpen om je extra kracht te geven in elke situatie waar je fysieke veiligheid op het spel stond, de vlucht-of-vechtreactie kon worden geactiveerd door een aantal dingen, zoals een onheilspellend gegrom in het hoge gras, een aanwijzing dat een roofdier op de loer lag dichtbij, klaar om je te bespringen.

De bliksemachtige veranderingen die plaatsvonden in je lichaam zouden je extra kracht hebben gegeven om het beest te bevechten of je ontsnapping te voeden. De adrenaline stroomt door je bloed. Je bloeddruk stijgt en het bloed vult je ledematen om je extra kracht te geven om te vechten of te vluchten. Maar terwijl je vooraan in de rij bij de bus staat om te proberen het woord 'kaartje' te zeggen, zijn rennen of vechten geen geschikte opties. Je fysieke overleving staat niet op het spel. Je vraagt tenslotte gewoon om een kaartje. Toch bereidt je hele lichaam je nog steeds voor op een strijd op leven en dood.

Dus, wat gebeurt er. Je overleving staat op het spel.

Wat wordt bedreigd, is je zelfbeeld en je zelfrespect. ("Ik ben zo vernederd, ik ga dood.")

De reden dat zo'n extreme fysieke reactie wordt geïnitieerd, is dat jouw genetische programmering geen gelijke tred heeft gehouden met de veranderingen die door de beschaving werden teweeggebracht. Daarom kan het geen onderscheid maken tussen het overleven van een aanval van een sabeltandtijger en het overleven van de blikken van de

andere ongeduldige mensen in de rij wanneer je het woord 'kaartje' niet kunt zeggen. In beide gevallen voelt het alsof je dood gaat, en je lichaam reageert dienovereenkomstig.

Deze vecht-of-vluchtreactie gaat een lange weg om de vraag te beantwoorden of er een genetische component is voor stotteren. Er zijn mensen die geloven dat er een plek in de hersenen is die stotteren veroorzaakt, en dat als we alleen een manier zouden vinden om dit te corrigeren, we niet zouden stotteren.

Ik heb daar moeite mee. Als de spraakblokkade dat de kern vormt van chronisch stotteren bestond als een unitair element, denk ik dat we uiteindelijk dat deel van de hersenen zouden kunnen vinden waarin het zich bevindt. Maar volgens mij is dat het najagen van de maan, aangezien het Hawthorne-effect zelfs het meest voorkomende stottergedrag kan verklaren. Welk deel van stotteren is genetisch? Is het mijn angst om los te laten? Ik denk het niet. Is het mijn strategie om de blokkade te slim af te zijn of om het door te drukken? Dat lijkt ook niet waarschijnlijk.

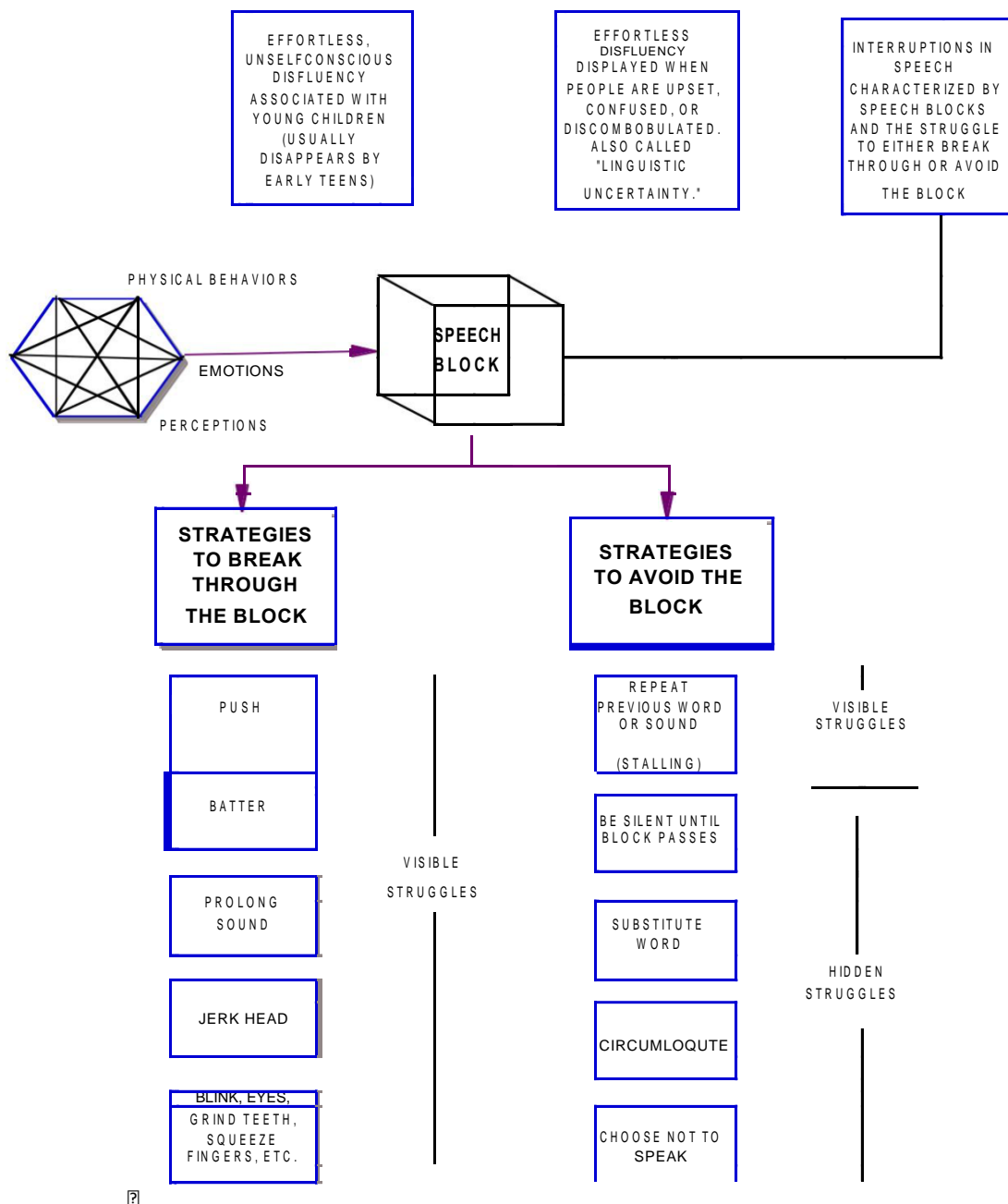
Hoe verklaar je dan de afwijkingen die verschijnen in de hersenscans van mensen die stotteren? Voor mij lijkt het gewoon gezond verstand dat als er subliminale stijgingen van het gevoel en andere veranderingen gepaard gaan met een plotselinge en ernstige stressreactie, deze veranderingen in verschillende delen van de hersenen zullen worden geregistreerd.

Ik denk echter dat genetica een rol speelt. Laat me een gebied noemen waarvan ik zeker ben dat dit zo is.

In het aprilnummer 1998 van de maandelijkse nieuwsbrief Letting GO van het National Stuttering Project, stond er een artikel van Mary Elizabeth Oyler, Ph.D. getiteld "Gevoeligheid en kwetsbaarheid: zijn ze een zegen?" Het artikel was gebaseerd op het proefschrift van Dr. Oyler, waarin werd gekeken naar de relatie tussen gevoeligheid, kwetsbaarheid en stotteren. Om Dr. Oyler te citeren:

Mijn onderzoek vergeleek 25 stotterende met 25 niet-stotterende schoolgaande kinderen, gekoppeld aan geslacht en leeftijd. De groep stotterende kinderen onthulde een significant grotere gevoeligheid en kwetsbaarheid dan de groep niet-stotterende kinderen. Er was ook een nauwe relatie tussen gevoeligheid en kwetsbaarheid. Degenen die kwetsbaar waren leken gevoeliger te zijn en ontvankelijk voor alle stimuli, vooral om gebombardeerd te worden door negatieve stimuli. Dit kan wijzen op een bepaalde neurogene en ontwikkelingsfragiliteit

Omdat personen die stotteren met een overgevoelig temperament minder stimuli vereist voor reactievermogen en reactie, kunnen ze overgevoelig zijn voor de negatieve reacties van andere mensen en gevoeliger zijn voor stress, tijdsdruk en ruis. Deze overgevoeligheid kan er ook voor zorgen dat ze sterker op hun eigen stotteren reageren. Dit was wat ik waarnam in mijn eigen persoonlijke ervaring.



Dit is volkomen logisch voor mij. Het is ook compatibel met wat ik weet dat waar is over het Hawthorne-effect en de impact ervan op stotteren. Als de spraakblokkade in het hart van het probleem ligt, en als een van de belangrijkste elementen van de Stotter Hexagon de fysiologische reacties van het individu is, dan spreekt het vanzelf dat we met onze verhoogde gevoeligheid meer geneigd zijn om een stressvolle omgeving te creëren waar gestreste spraak waarschijnlijk zal voorkomen.

STANDAARD 6: FYSIEKE GEDRAGINGEN

Eerder in dit essay stelde ik voor dat het Hawthorne-effect niet alleen de denkwijze kan verklaren die ten grondslag ligt aan chronisch stotteren, maar ook het ontstaan van de spraakblokkade zelf kan beschrijven. Nu zou ik willen proberen om dat te verklaren.

Wat ik heb waargenomen is dat stotteren (het soort stotteren waar mensen vastlopen en niet kunnen spreken) bestaat uit twee componenten: de spraakblokkade en de strategie om door te drukken of de blokkade te vermijden. De blokkade wordt gekarakteriseerd door het vastzetten van één of meer delen van de mechanismen die vereist zijn voor spraak (tong, lippen, stembanden, borst) op een manier die de spreker niet in staat stelt om verder te praten.

De spraakblokkade onderscheidt zich van bobulaties en ontwikkelingsonvloeïendheid door een bijgaand gevoel van hulpeloosheid.

De blokkade wordt gecreëerd door de emoties, percepties, overtuigingen, intenties, fysiologische reacties en spraakgedrag van een individu die allemaal door het Hawthorne-effect zijn verweven tot een patroonrespons. Geen van deze elementen veroorzaakt op zichzelf stotteren; integendeel, de blokkade wordt gecreëerd door de manier waarop deze elementen samenwerken en elkaar versterken.

De verschillende soorten van stotteren zijn echt strategieën die het individu gebruikt om door te breken of de blokkade te ontwijken. Merk op dat deze strategieën niet nodig zijn wanneer iemand eenvoudigweg hapert, omdat die persoon zich niet geblokkeerd voelt en zich waarschijnlijk zelfs niet bewust is van zijn of haar niet-vloeïend spreken. Het is belangrijk om dit onderscheid te maken tussen haperen en blokkeren, omdat veel logopedisten niet weten wat er zich in hun cliënt afspeelt en misschien snel de twee soorten niet-vloeïend spreken samenvatten, terwijl ze heel veel van elkaar verschillen.

In het 'schema' over stotteren op pagina 53 zie je duidelijker de verschillen tussen de diverse soorten niet-vloeïend spreken en de specifieke strategieën die mensen ontwikkelen voor het omgaan met hun spraakblokkades.

HET HAWTHORNE-EFFECT IN ACTIE

Nu wil ik de verschillende manieren illustreren waarop het Hawthorne-effect werkt in een situatie die bekend moet zijn bij iedereen die stottert. We beschrijven een jonge vrouw die naar de lokale vismarkt loopt om zalm te kopen.

Sally is een executive van achter in de twintig en werkt als marketing manager bij een high-tech bedrijf. Ze is altijd goed gekleed en stijlvol geknipt en stelt hoge eisen bij het presenteren van een professioneel imago. Sally stottert ook, en ze heeft het bijzonder moeilijk met woorden die met 'z' beginnen. Omdat ze zo beeldbewust is, weigert ze toevlucht te nemen tot openlijk stotteren. Wanneer ze voelt dat ze gaat blokkeren, doet ze gewoon alsof ze zich probeert te herinneren wat ze wil zeggen, totdat ze er zeker van is dat ze het gevreesde woord kan zeggen.

Vanaf het moment dat ze haar jas aantrekt en van huis gaat, begint Sally zich zorgen te maken of ze wel of niet 'zalm' zal zeggen. In tegenstelling tot de professionele golfer die even de tijd neemt om een succesvolle slag te visualiseren voordat hij naar de bal loopt. Sally raakt verstrikt in precies het tegenovergestelde en visualiseert hoe ze niet wil praten. Het is dan ook geen verrassing, dat tegen de tijd dat ze de markt betreedt, de oorspronkelijke zorg geëscaleerd is tot een grote angst.

Focussen op haar angst zou een goede logica zijn als ze na middernacht alleen in het centrum zou rondlopen. Gezien de recente rapporten over nachtelijke straatcriminaliteit, zou het logisch zijn om alert te blijven op het potentiële gevaar, zodat ze in staat zou zijn om onmiddellijk weg te rennen.

Maar het beeld waar ze bang voor is, zorgt ervoor dat ze precies de verkeerde strategie gebruikt bij het overwinnen van een prestatievrees. Wat Sally niet beseft is dat alles wat ze in haar bewuste geest projecteert, haar onderbewustzijn zal proberen uit te voeren. (Voor een volledige uitleg over de aard van prestatie-angsten en vooral, hoe onze emoties en gedragingen worden geprogrammeerd door de manier waarop wij denken, verwijst ik naar het klassieke boek *Psycho-Cybernetica* van Maxwell Maltz en de vele interessante publicaties over neurolingüistisch programmeren (NLP)).

Om de angst te weerstaan, moet ze haar geest vullen met positieve beelden en ervaringen. Maar waarom is dit zo moeilijk? Waarom is het zo moeilijk om niet te focussen op de angst wanneer ze om zalm moet vragen?

Het heeft te maken met genetisch programmeren.

Wanneer we geconfronteerd worden met een bedreiging, heeft de natuur ons geprogrammeerd om ons angstig en kwetsbaar te voelen. Dit is om ervoor te zorgen dat we alert blijven en omgaan met de dreiging. Als je dit niet gelooft, probeer dan niet naar de enge spin te kijken die over de vloer naar jou toe loopt. Het kijken naar de spin kan eng zijn, maar het is nog enger om het te negeren en je aandacht ergens anders op te richten. In het geval van Sally is het enige wat ze kan doen geobsedeerd zijn door de angst om te blokkeren, omdat als ze het niet doet, het haar het gevoel zou geven dat "iets mij gaat overkomen als ik er geen aandacht aan schenk." Dat gevoel wil ze niet toestaan.

Er zijn dus twee overtuigingen aan het werk: (1) ze gaat blokkeren, en (2) ze moet zich blijven concentreren op de dreiging.

Terwijl Sally op de markt loopt, begint haar lichaam een vecht-of-vluchtreactie op gang te brengen om haar voor te bereiden op de crisis. Het begint in kleine reacties - een lichte verhoging van de hartslag, een subtiele verkramping in haar keel of borst, een oppervlakkige ademhaling. Sally is zich er niet van bewust dat deze dingen gebeuren. Alles wat ze weet is dat ze een bepaald gevoel heeft om te gaan blokkeren.

Terwijl Sally op haar beurt in de rij staat te wachten, begint ze te geloven dat ze voor gek zal staan als ze het woord 'zalm' niet kan zeggen. Dit geloof begint op haar beurt haar percepties te vormen. De frons op de verkoper achter de viskraam zegt dat hij geen goede dag heeft, dat hij gehaast is, dat hij intolerant is voor iedereen die een vertraging zou veroorzaken. De twee meisjes die in de rij achter haar staan te praten lijken oppervlakkig en veroordelend. Ze zullen waarschijnlijk lachen of giechelen als ze ontdekken dat ze niet kan praten. Ze zoekt wanhopig naar vriendelijke gezichten om haar heen, maar vindt er geen.

Merk op hoe de verschillende delen van de Stotter Hexagon worden geactiveerd en hoe het Hawthorne-effect ze samen weeft om een situatie te creëren waarin spraakblokkades waarschijnlijk zullen voorkomen. Ze gelooft dat ze zal stotteren en zichzelf voor schut zetten. Ze heeft ook veel andere overtuigingen die een rol spelen - overtuigingen met betrekking tot hoe ze zou moeten handelen, hoe ze zichzelf zou kunnen uiten, wat andere mensen van haar verlangen en verwachten, enzovoort. Haar perceptie is dat ze te maken heeft met mensen die niet sympathiek of begripvol zijn. Haar fysiologische systeem brengt een volwaardige vlucht-of-vechtreactie op gang. Haar emoties zijn geworteld in angst en paniek.

Dan is het haar beurt om te bestellen, en dat is het moment waarop haar verdeelde intentie in het spel komt.

"Ja mevrouw. Kan ik u helpen?"

"Ja, ik ... ik ... ik zou graag twee p ..."

Verdomme. Ze zit vast op het woord 'pond'.

"Eh"

Sally sluit haar ogen alsof ze denkt. Haar lichaam stort tonnen adrenaline in haar bloedbaan. Haar bloeddruk stijgt. Haar ademhaling is oppervlakkig. Bloed stroomt van haar maag naar haar ledematen om haar extra kracht te geven. Haar lichaam bereidt haar voor om voor haar leven te vechten ... alleen maar omdat ze het woord 'pond' wil zeggen.

De enkele momenten dat ze niet kan praten lijken uren te duren. Dan verdwijnen haar emoties een beetje, en plotseling ontsnapt het woord 'pond' aan haar lippen.

"Van..."

Ze heeft haar tong gezet om 'zalm' te zeggen, maar er ontsnapt geen lucht uit haar longen. Sally wordt door twee tegengestelde krachten getrokken - de polen van een verdeelde intentie. Ze wil 'zalm' zeggen - in feite vereist de situatie dat. Mensen wachten, en de marktkoopman achter de kraam staat te trappelen om de verkoop te voltooien. Toch, loslaten en spreken betekent dat wie weet wat uit haar mond zal komen. Sally zal je later vertellen dat ze bang was dat ze zou gaan stotteren. Maar misschien is het meer dan dat. Misschien is het wel dat haar lichaam in een volwaardige vecht-of-vluchtreactie zit. Haar emoties schieten van de ene naar de andere kant; toch probeert Sally haar kalmte te behouden. Iedereen die naar haar kijkt, ziet gewoon een ogenschijnlijk kalme jonge vrouw, ten onrechte in gedachten verzonken.

Binnenin is het een ander verhaal. Er is een toename van paniek die ze uit haar bewustzijn duwt. Om los te laten en het woord 'zalm' te zeggen, betekent dat die gevoelens zouden worden ervaren. Wat zou eruit komen? Angst? Woede? Droefheid? Kwetsbaarheid? Zou het uit de hand lopen? Zou het woord uitbarsten als een schreeuw? Zou ze te agressief klinken? Voor Sally is het onbekend, en dus blijft ze gevangen in de greep van een spreken/niet-spreken conflict. Eén ding is zeker. Het is nog niet veilig om het woord 'zalm' te zeggen.

"z"

Wanneer het woord 'zalm' er niet uitkomt, snijdt Sally de luchtstroom af en hervat ze haar peinzende blik. De stilte is verschrikkelijk. Ze heeft alle communicatie met de wereld om haar heen afgesloten. De paniektostand heeft haar volledig omhuld. De stilte is oorverdovend.

Maar gevoelens kunnen niet lang op die piek blijven en na een paar momenten daalt de intensiteit van de angst naar een veilig niveau.

"...zalm"

Oef. De crisis is voorbij. De marktkoopman weet eindelijk wat ze wil en gaat over tot het afsnijden van twee pond zalm en verpakt het in wit papier. De geluiden van de winkel omringen haar opnieuw. Ze is zich ervan bewust dat haar gezicht rood wordt.

Het hele scenario nam slechts tien seconden in beslag. Voor Sally leek het een eeuw.

Omdat ze zich beschaamd maar opgelucht voelt, keert Sally terug naar haar appartement en begint ze de avondmaaltijd klaar te maken. Vanavond komt Karen, een andere jonge professional en vriendin van vroeger, haar vergezellen bij het avondeten. Na verloop van tijd staat de zalm in de oven en staan de groenten op het vuur. Klokslag zeven uur gaat de bel. Het is Karen.

De twee vrouwen maken de maaltijd klaar en nadat het geserveerd is, opent Sally een fles Chardonnay. Omdat ze oude vriendinnen zijn hebben ze elkaar veel te vertellen, en duurt de maaltijd enkele uren. Het gesprek is levendig en gezellig, en gedurende deze tijd blokkeert Sally niet één keer. Ze vertelt ook niet over haar moeilijke moment op de markt.

Wat je nu weer ziet, is dezelfde soort dynamiek die zich afspeelde in de Hawthorne-fabriek. Er is niets organisch mis met de spraak van Sally, maar er zijn significante verschillen in Sally's emoties, percepties, overtuigingen, intenties, fysiologische reacties en spraakgerelateerde strategieën van de ene omgeving naar de andere. Het zijn deze verschillen die haar spraak moeilijk of gemakkelijk maken.

Op de markt voelt Sally dat ze moet presteren, en dat haar zelfrespect en zelfbeeld op het spel staan. Wanneer ze om zalm gaat vragen, ervaart ze een zware druk, en ze bevriest en kan het niet zeggen.

Thuis bij Karen wordt haar acceptatie als vanzelfsprekend beschouwd. Ze hoeft niets te doen of te zijn om te genieten van de liefde en genegenheid van een vriendin. Er is een enorm vertrouwen tussen de twee vrouwen. Alle elementen - de negatieve emoties, percepties, overtuigingen, intenties en fysiologische reacties - die de ontmoeting op de markt kenmerkten, zijn getransformeerd in positieve krachten. Er is geen machtsstrijd. Het is niet nodig om vooral goed te spreken. Het is niet nodig om zich te manifesteren om Karen's aanzien te verdienen. Er is alleen vrijheid. Deze positieve krachten versterken elkaar om een positieve hexagon te creëren waar de behoefte om in te houden niet langer een probleem is. Daarom vindt Sally het gemakkelijk om het woord 'zalm' en alles wat ze wil uitdrukken te zeggen, en haar spraakblokkades komen de hele avond niet voor.

Je bent getuige geweest van het Hawthorne-effect in actie.

Dit scenario met Sally is niet bedoeld om alle stottersituaties weer te geven, maar gewoon om je te laten zien hoe het Hawthorne-effect een bepaalde omgeving kan creëren die een persoon triggert om in te houden of los te laten. Het is niet één onderdeel van de Stotter Hexagon dat de stotterblokkade creëert; het zijn alle elementen en de manier waarop ze samenkomen en met elkaar in relatie staan.

DE STANDAARDEN WIJZIGEN

Een permanente verandering in jouw spraak zal alleen plaatsvinden als je de verschillende standaardinstellingen van de Stotter Hexagon verandert.

De oorspronkelijke standaardinstellingen worden in de loop van de tijd vastgelegd. Als kind heb je verkeerde spraaggewoonten opgedaan en na maanden of jaren wordt dit gedrag een automatisch reflex en raakt het uiteindelijk uit ons bewustzijn. Evenzo worden gebruikelijke manieren van denken, voelen en reageren ook standaardreacties. Uiteindelijk komen deze standaards samen in een zelfondersteunend systeem dat de Stotter Hexagon creëert.

Om de veranderingen permanent te maken, moet je een soortgelijk proces starten door veranderingen te creëren in je gebruikelijke manier van denken, voelen en reageren en ze lang genoeg te oefenen zodat ze je nieuwe standaardwaarden worden. Op een gegeven moment zullen ze samensmelten tot een productiever, zelfondersteunend systeem. Ik wil graag een paar korte opmerkingen maken over hoe je dit kan doen.

Emoties.

Je kunt veranderen hoe je emotioneel reageert door jezelf in situaties te plaatsen die riskant lijken, maar die veilig genoeg zijn, dus je bent nog steeds bereid om risico's te nemen en nieuwe gedragingen uit te proberen. Het is belangrijk om een comfortabel startpunt te identificeren. Als een bijeenkomst bij een Toastmasters-club te moeilijk lijkt, begin daar dan niet aan. Begin op een lager risiconiveau, zoals een NSA-bijeenkomst. Als dat te moeilijk is, zoek dan een persoonlijke groep op. Of een logopedie-groep. Of een individuele therapeut.

Dan, als je je prettig voelt op één niveau, langzaam de ladder op, één sport per keer, elk niveau bestaat uit een activiteit die een iets hoger risico biedt.

Een zeer effectief programma dat tegelijkertijd de Stotter Hexagon op vele niveaus aanspreekt, wordt vrijuit spreken genoemd. Het programma is al door veel leden van de National Stuttering Association goedgekeurd. In een later hoofdstuk vind je een gedetailleerde beschrijving van Vrijuit-Spreken-groepen en hoe je ze opzet en uitvoert.

Vergeet niet dat er niets zal gebeuren als je niet betrokken bent bij mensen. Stotteren is een sociaal probleem, daarom stotteren maar weinig mensen als ze alleen zijn. Tenzij je jezelf sociaal betrokken opstelt, zal er waarschijnlijk niets veranderen. En tenzij je de kans krijgt om regelmatige en frequente positieve ervaringen op te doen die zowel risico als veiligheid combineren, is het niet waarschijnlijk dat je de standaardinstelling wijzigt. Eén keer per maand zullen ervaringen enig effect hebben, maar tenzij ze vaker plaatsvinden, zal de verandering waarschijnlijk langzaam gaan.

Overtuigingen.

Daag alles uit en bevestig alles wat je gelooft over jezelf, anderen en 'zoals het is'. Waar mensen zich aan vasthouden, is dat ze het moeilijk vinden om 'out of the box' te denken. Om je overtuigingen te veranderen, moet je onderzoeken. Je moet jezelf vragen stellen. Je moet experimenteren, ook al kun je van tevoren niet weten hoe alles uitwerkt.

Percepties.

Leer een objectieve waarnemer te zijn en wees constant bereid om je percepties kritisch te bekijken. "Licht die persoon mij echt uit?" "Willen mensen echt dat ik perfect ben?" "Zou het vragen aan iemand om zijn auto te verplaatsen, zodat ik ruimte heb om te parkeren, echt agressief en aanmatigend zijn, of is het binnen de grenzen van fatsoen?" Houd een dagboek bij van wat je waarneemt en na een tijdje zie je waarschijnlijk patronen in je gedrag. Er zijn ook uitstekende boeken en programma's beschikbaar over onderwerpen als algemene semantiek en neurolinguïstisch programmeren (NLP) die beschrijven hoe mensen waarnemen en hoe ze hun denkgewoonten kunnen veranderen en hun percepties kunnen veranderen.

Intenties.

Vraag je af hoe je kijkt naar je intenties. Het kostte me jaren om te beseffen dat mijn psyche een ingebouwd 'Trojaans paard' had. Ik zou me aanmelden voor het ene zelfverbeteringsseminar na het andere, maar eigenlijk wilde ik het niet en wat ik leerde zou ik niet implementeren in mijn dagelijks leven. Door een reeks omstandigheden kwam ik tot de ontdekking dat ik een verborgen agenda had.

Als kind wilde ik graag goed zijn. 'Goed' was synoniem voor geliefd zijn. Ik had ook een moeder die altijd wist wat goed voor me was. Maar als zij gelijk had, dan kon ik dat niet; dus als er een keuze was tussen haar en mijn manier, zou ik haar weg volgen en in het geheim hopen dat het niet zou lukken. Als haar manier verkeerd was, dan was mijn manier de juiste.

Toen ik eenmaal volwassen was, zou de 'moeder' in mij het 'kind' meeslepen naar verschillende zelfverbeteringsprogramma's. Ik zou doen wat mijn geïnternaliseerde moeder wilde dat ik deed, maar mijn geïnternaliseerde kind zou in opstand komen en zijn hakken in de grond zetten. Uiteindelijk is dit spel aan het licht gekomen en heb ik dat gedrag verminderd (maar niet volledig uitgeroeid!).

Fysiologische reacties.

Sorry. Je kunt hier niet veel aan doen. Je zit vast met het fysiologische systeem waarmee je bent geboren. Door echter enige controle uit te oefenen over jouw percepties, overtuigingen en intenties, kun je de frequentie waarmee je in vecht-of-vluchtreacties verkeert, verminderen.

Spreekgedrag.

Spraakclinici kunnen je helpen, net zoals een goede tenniscoach je tennisspel aanzienlijk kan verbeteren. Als je tennisslag verkeerd is, zal zelfs de meest zelfverzekerde houding je spel niet verder brengen. Je moet je slag veranderen om betere resultaten te bereiken, en dat is waar een tweede paar ogen van onschatbare waarde kan zijn.

Dus, als je niet weet wat je doet wanneer je stottert, wordt het belangrijk om de spraak producerende spieren bewust te maken, zodat je ze los en ontspannen kunt houden in plaats van strak, wanneer je merkt dat je onder stress staat. Je kunt dit alleen leren, maar een bekwame specialist kan het proces vergemakkelijken.

Dit is een al te kort overzicht van hoe je jouw standaardinstellingen kunt wijzigen. Maar hopelijk geeft het je een aantal eerste ideeën over waar te beginnen en hoe verder te gaan.

AFSCHEID VAN BEPAALDE GEDACHTEN

In 1993 ging ik een korte internetcorrespondentie aan met een bekende spraakpatholoog en gedragstherapeut in Australië. In de loop van het gesprek zei ik tegen hem dat stotteren ongeveer 30 jaar in mijn leven is geweest, maar dat het de afgelopen 20 jaar totaal verdwenen is.

Ik worstelde niet langer met spraakblokkades, en ik merkte ook niet dat ik te maken had met de gedachten, angsten en impulsen die ik in mijn vroegere dagen had ervaren. Ze waren helemaal verdwenen. Hij geloofde me niet en stuurde de volgende reactie:

Iedereen kan zien dat mensen die stotteren spieren hebben die niet goed werken. Ik stel dat er voldoende wetenschappelijke redenen zijn om te geloven dat de essentie van stotteren ... een motoraberratie is. Heel klein, gemeten in milliseconden, maar desalniettemin een fysiologische afwijking. Alle mensen die stotteren hebben subjectieve gevoelens over de aandoening die voor mij zo verschillend lijken. Maar ik wed dat jullie allemaal in je motorsystemen een kleine afwijking hebben die het spraakprobleem veroorzaakt.

Waarom ik zeg dat stotteren een fysiologisch probleem is, komt in essentie omdat de stand van zaken op het gebied van wetenschappelijk onderzoek en wetenschap op dit moment van mening is ... De visie dat stotteren een ander soort stoornis is, is achterhaald. De heersende opvatting is dat het een genetisch overgebrachte motorische spraakstoornis is.

Hij was er zeker van dat ik eenvoudig een manier had gevonden om mijn stotteren onder controle te houden en mijn genetisch erfgoed te negeren. Ik vertelde hem dat ik niets controleerde of overnam omdat er niets meer te controleren was. Hij moet ongetwijfeld niet overtuigd zijn geweest, omdat hij de dialoog abrupt heeft beëindigd en nooit heeft gereageerd. Blijkbaar had het feit dat het stotteren helemaal uit mijn leven was verdwenen, hem helemaal niet geïnteresseerd. Hij was er zeker van dat de wetenschap de oorzaak van het probleem had geïdentificeerd, en het was voor hem duidelijk dat 'eens een stotteraar, altijd een stotteraar'. Echter, het feit dat sommige mensen in staat zijn geweest om het probleem volledig te laten verdwijnen, is commentaar op de ware aard van stotteren.

Maar toch, 'eens een stotteraar, altijd een stotteraar' geldt voor een groot deel van de mensen die worstelen met het probleem. Er is meestal zoveel dat moet worden aangepakt dat mensen op een bepaald moment een vloeiend-spreken niveau bereiken waarmee ze kunnen leven en vervolgens ervoor kiezen hun energie elders in te steken. Voor zover het gewenste niveau van vloeiend spreken is bereikt, zal de mate van succes te maken hebben met zijn of haar omstandigheden, ervaringen, motivatie en persoonlijkheid. Dit zijn enkele van de belangrijkste factoren die het proces voor mij gemakkelijker hebben gemaakt:

Mijn stotteren was erg situationeel, net zoals Sally's in het eerder beschreven verhaal. Ik had moeite als ik in de klas moest spreken of met een gezagsdrager moest praten of een vreemdeling op straat moest benaderen om een vraag te stellen, en in die situaties had ik alle bekende angsten en verschrikkingen. Aan de andere kant had ik geen moeite om te praten met mijn vrienden of familie.

Omdat ik niet erg assertief was, heb ik nooit geprobeerd woorden eruit te persen als ik niet kon praten, en dus heb ik nooit secundair worstelgedrag ontwikkeld. Mijn stotteren bestond uit een eenvoudige blokkade, dus later moest ik minder afleren.

Omdat mijn blokkades niet erg 'interessant' waren, werd ik vanwege mijn spreken nooit gepest.

Omdat ik slechts een eenvoudige blokkade had en sinds ik nooit spraaktherapie heb gevolgd waarbij er vaak een zware nadruk ligt op controle, was ik niet doordrongen van de overtuiging dat ik mijn spraak moest beheersen. Daarom heeft het er nooit toe geleid dat ik nog een extra laag controles oplegde bovenop mijn toch al overgecontroleerde spraak.

Ik heb altijd geweten dat ik voor mensen wilde spreken, dus de motivatie om het probleem op te lossen was constant.

Ik verhuisde in de vroege jaren '60 naar San Francisco, waar ik veel kansen had om deel te nemen aan de persoonlijke groeibeweging die zijn wortels in de cultuur van Californië had.

Ik ben geneigd om tegenfobisch te zijn, wat betekent dat ik de neiging heb naar wat mij beangstigt toe te gaan in plaats van ervan af te gaan.

Ik heb een aangeboren nieuwsgierigheid naar de redenen waarom mensen zijn zoals ze zijn, en ik ben een goede observator, dus ik heb diep nagedacht over vrijwel alles wat me is overkomen.

Ik ben goed in het zien van relaties tussen dingen die normaal niet gerelateerd zijn.

Al het bovenstaande was voor mij van evidente steun, terwijl iemand met een ernstig stotterprobleem, en een niet-ondersteunende omgeving, minder nieuwsgierigheid en minder voordelen die voor hem/haar werkten, het veel moeilijker had gehad. Toch is er veel vooruitgang die iemand kan maken als de persoon bereid is zijn of haar standpunt te verbreden. Tegenwoordig zijn er meer en meer programma's die stotteren benaderen vanuit een holistisch perspectief. Sommige die in je opkomen zijn onder andere die van Eastern Washington University, het American Institute for Stuttering in New York City en het McGuire-programma in het UK, Ierland, Noorwegen en Australië.

Het McGuire-programma is bijzonder interessant. De organisatie erkent dat het wijzigen van de persoonlijke standaardwaarden op een aantal gebieden belangrijk is en dat het tijd kost voordat die veranderingen plaatsvinden. Daarom biedt het zijn ex-cursisten verschillende

manieren om actief betrokken te blijven na de initiële cursus. Ex-cursisten kunnen bijvoorbeeld zo vaak als ze willen het programma doorlopen voor slechts een symbolische prijs. Ze kunnen ook de verantwoordelijkheid op zich nemen om coach te worden. Coaches runnen niet alleen de trainingen, maar zijn ook verantwoordelijk om telefonisch contact te houden met cursisten en doorlopend advies en aanmoediging te bieden. (De beste manier om iets te leren is om het aan anderen te leren!) Dit niveau van participatie zorgt voor empowerment door de coach proactief bij veel activiteiten te betrekken die niet alleen de persoonlijke groei van de cursist ondersteunt, maar ook de eigen groei van de coach.

CONCLUSIE

We hebben een lange weg afgelegd sinds onderzoekers in Hawthorne, Illinois, eerst probeerden manieren te vinden om de motivatie van werknemers te vergroten. In deze tijd hebben we een indrukwekkend aantal wetenschappelijke en medische wonderen verricht. We hebben harten getransplanteerd, kunstmatige gewrichten ontwikkeld, buitengewone technieken ontwikkeld voor het repareren van hersenen en krachtige antibiotica ontwikkeld om de meest hardnekkige virussen te verslaan. Het meest indrukwekkend is dat we het menselijk genoom zelfs hebben gedecodeerd. Maar na een eeuw van onderzoek zijn er nog steeds gewichtige delen van de publieke en professionele gemeenschap die rondrennen en zeggen: "Niemand weet echt wat stotteren veroorzaakt."

Hoe kan dat?

Misschien is ons gebrek aan definitieve antwoorden te wijten aan het feit dat we al die jaren, toen het tot stotteren kwam, het verkeerde probleem probeerden op te lossen.

Wat de onderzoekers van de Hawthorne-fabriek van Western Electric hebben geleerd, is dat uitkomsten soms niet de waarheid laten zien in het buitengewone, maar in het gewone. Soms ligt het antwoord al die tijd al onder onze neus, niet in een nieuw component, maar in het begrijpen van een relatie die elementen zo gewoon verbindt dat we nooit de moeite namen ze op te merken.

Dit essay heeft betoogd dat stotteren niet het product is van een buitengewone genetische glitch maar een relatie van gemeenschappelijke componenten. Kortom, een stottersysteem. En dat het niet alleen de delen zelf zijn, maar de synergetische relatie tussen de delen die stotteren tot leven brengt. Het systeem wordt de Stotter Hexagon genoemd en het is samengesteld uit je emoties, percepties, overtuigingen, intenties, fysiologische reacties en fysiek gedrag.

De kracht die deze componenten aan elkaar bindt, wordt 'The Hawthorne Effect' genoemd. Wat resulteert in een levend systeem dat werkt volgens voorspelbare wetten en regels; een systeem dat niet alleen je spraak, maar je hele zelf omvat.

Om dit systeem te begrijpen en te weten hoe het werkt, moet je herkennen dat stotteren kan worden veranderd, verminderd en in sommige gevallen zelfs verslagen. Zodra je de onderdelen begrijpt die deel uitmaken van het systeem, wordt het gemakkelijker om haalbare strategieën in kaart te brengen die een betere kans hebben om de langdurige verbeteringen te bieden waar we allemaal naar op zoek waren.

REFERENTIES

Oyler, Mary Elizabeth. Sensitivity and vulnerability: are they a blessing? *Letting GO*, April 1998, 4.

Roethlisberger, F.J.; Dickson, William J.; Wright, Harold A. (1946) *Management and the Worker: An Account of a Research Program Conducted by the Western Electric Company, Hawthorne Works, Chicago*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

WAAROM ZIJN SPRAAKBLOKKADES ZO ONVOORSPELBAAR?

Jarenlang heb ik gefrustreerd op potloden gebeten en geprobeerd een logische verklaring te vinden voor de schijnbaar wispelturige aard van spraakblokkades.

- Waarom heb ik goede en slechte dagen?
- Waarom blokkeer ik soms op woorden die ik meestal zonder moeite kan zeggen?
- Waarom lijkt het gevoel dat ik ga blokkeren zomaar uit de lucht vallen en zonder duidelijke reden?
- Waarom kan ik drie minuten zonder blokkades blijven en dan plotseling weer vast zitten?

Vroeger dacht ik dat ik beter af zou zijn als ik op elk woord stotterde, dan alleen in speciale situaties. Dan zou mijn leven tenminste voorspelbaarder zijn. Niet-stotteraars hebben geen idee van de onzekerheden die ontstaan als iets zo basaal als je spraak stopt en begint en slingert als een auto met carburateurproblemen. Het werpt een onzekere schaduw over elk aspect van je leven.

Ik heb ooit geprobeerd om deze mindset uit te leggen aan een niet-stotterende vriend. Stel je voor, zei ik tegen hem, dat je vrolijk over straat wandelt na een wat saaie winkelmiddag naar Macy's, terwijl er plotseling een vuist uit het niets komt en - WHUMP! - het geeft je een dreun op je neus. Niet hard. Niet zo hard dat het bloedt. Maar plotseling genoeg om je te laten schrikken.

"Hmph!" Zeg je. "Waar komt dat vandaan?"

Een beetje trillerig ga je verder de straat in. Je loopt de bank binnen om een betaling te doen. Net als je naar het loket gaat en je mond opent om te spreken, komt er een vuist uit het niets en - WHUMP! - het geeft je een dreun op je neus. Niet hard, maar hard genoeg om je uit het veld te laten slaan.

Je stort jouw geld en verlaat de bank. Als je langs een kiosk loopt, voel je je een beetje trillerig en besluit je een tijdschrift te kopen om je gedachten af te leiden van je angsten. Je kijkt rond welk tijdschrift je wil hebben, loopt naar de man achter de toonbank en opent je mond om te vragen naar het tijdschrift ... en plotseling komt de vuist uit het niets en - WHUMP! - het geeft je een dreun op je neus.

Hoe voelt de wereld nu?

Onvoorspelbaar.

Het is lunchtijd, dus loop je naar een lokaal eetcafé. Terwijl je de deur opent, merk je dat je iets doet wat je eerder niet deed. Je scant de ruimte, op zoek naar die verdomde vuist. Je neus heeft er genoeg van om steeds een dreun te krijgen. Maar er gebeurt niets. Er is een lege tafel gevonden, je gaat zitten en opent het menu. De rosbiëfsandwich ziet er geweldig uit. De ober komt langs om je bestelling op te nemen.

"Wat zal het zijn?" vraagt hij.

"De rosbief op bruin brood," antwoord je.

"Nog iets erbij?"

"Ja, en ook graag friet."

"En nog iets te drinken?"

"A Miller Lite."

"Wat zegt u?"

"A" Je wil 'Miller Lite' herhalen, maar het gaat niet lukken, omdat plotseling een vuist uit het niets komt en - WHUMP! - het geeft je een dreun op je neus.

Oh stop daarmee!!! Waarom gebeurt dit? Dit slaat nergens op. Waarom kon je zonder problemen een shirt kopen in Macy's, en dan het restaurant inlopen en geblokkeerd raken. Deze constante verrassing maakt je gek.

Mijn vriend zei dat hij nu begreep waarom ik de wereld zo onvoorspelbaar vond.

SPRAAKBLOKKADES HEBBEN VEEL TRIGGERS

Vanuit het traditionele denken wordt gezegd dat stotteren draait om wat we doen als we bang zijn dat we gaan stotteren. Spraakpathologen en de meeste PDS'ers hebben dit al bijna 80 jaar beleeden. Maar zoals vele verklaringen over stotteren, is dit slechts een gedeeltelijke waarheid. Angst voor stotteren kan zeker meer stotteren veroorzaken en verklaart ook de zelfversterkende aard van het probleem. Maar het verklaart zeker niet wat alle stotterblokkades triggert. En het zegt niets over het feit dat stotteren op vreemde momenten kan komen en gaan en vaak een eigen brein lijkt te hebben.

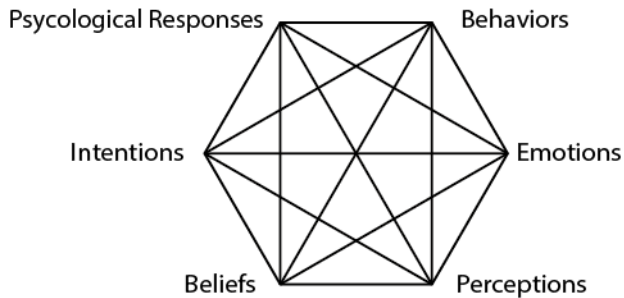
Tijdens mijn eigen herstelproces kwam ik in veel situaties die niets te maken hadden met stotter-angsten op zich en toch waren ze volledig in staat om een spraakblokkade te activeren.

In dit artikel gaan we niet uit van de bekende en voor de hand liggende redenen waarom mensen blokkeren, waarvan de meeste te maken hebben met de angst om te stotteren. In plaats daarvan gaan we op zoek naar de minder voor de hand liggende oorzaken die vaak een sleutelrol spelen bij het initiëren van een stotterblokkade.

Maar voordat we dat doen, zijn er verschillende dingen die we nodig hebben om duidelijkheid te scheppen. Eerst moet ik uitleggen wat ik bedoel als ik 'stotteren' zeg. Ik heb het niet over bobuleren, wat een bedacht woord is dat de moeiteloze, niet-vloeiende spraak beschrijft die je hoort als iemand onzeker, overstuurd, verward, beschaamd is, of verward spreekt. Ik spreek over spraak die geblokkeerd is. Het individu voelt zich opgesloten en machteloos om door te gaan.

Vervolgens moet ik mijn begrip definiëren van wat blokkeren in spraak inhoudt. Ik ben gekomen tot het begrijpen van blokkeren/stotteren, niet alleen als een spraakprobleem, maar als een systeem waarbij de hele persoon betrokken is - een interactief systeem dat bestaat uit minstens zes essentiële componenten: gedrag, emoties, percepties, overtuigingen, intenties en fysiologische reacties. Dit systeem kan worden gevisualiseerd als een zeszijdige figuur waarbij elk punt van de zeshoek invloed heeft op en wordt beïnvloed door alle andere punten.

THE STUTTERING HEXAGON



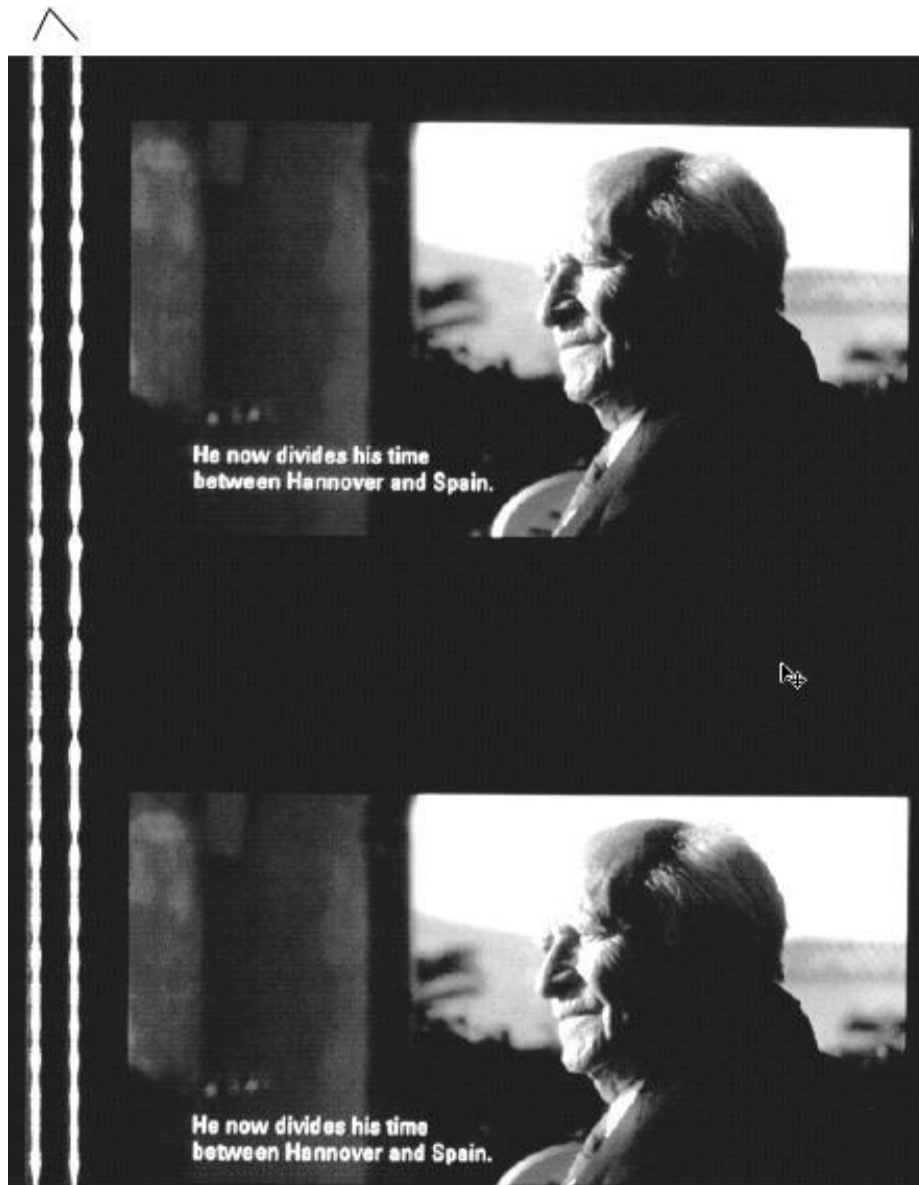
Het is dus niet één ding dat een spraakblokkade veroorzaakt. Het zijn niet alleen iemands overtuigingen ... of emoties ... of fysiologische uitingen ... of spraakgedrag waardoor de persoon zich afsluit en zich hulpeloos voelt en niet in staat is om te spreken. Het is de dynamische interactie van al deze zes componenten die tot gestreste spraak leidt.

Ik moet er nog bij vertellen dat emoties een belangrijke bijdrage leveren aan een spraakblokkade.

HET EMOTIE-SPOOR

Als je ooit een gedeelte van een film van 35 mm hebt gezien - het soort dat ze in een bioscoop gebruiken - zul je één of meerdere kronkelende lijnen links van de afbeelding zien die constant in breedte variëren, zoals een lijn op een trommel op een seismograaf die de intensiteit van aardbevingen meet. Dit is de optische soundtrack die de audio voor de film bevat. Wat er ook gebeurt, die optische soundtrack is er altijd. Als er geen geluid is, is het optische spoor gewoon een rechte lijn. Maar het spoor is er altijd.

Gebruik dit als een metafoor, stel je voor dat elk moment dat je wakker bent, er een soortgelijk 'emotiespoor' aan de gang is dat de onderliggende emoties bevat die samenhangen met wat er gebeurt. Je brein verwerkt voortdurend gegevens, ervaringen, betekenissen, enzovoort. Als je het 'emotietraject' zou kunnen volgen, zou je het voortdurend zien uitbreiden en samentrekken, afhankelijk van de gevoelens die verband houden met de specifieke omgeving. Optische soundtracks van wat je zei, tegen wie je het zei, welke woorden je gebruikte, welke gedachten je had en hoe je je op dat moment voelde.

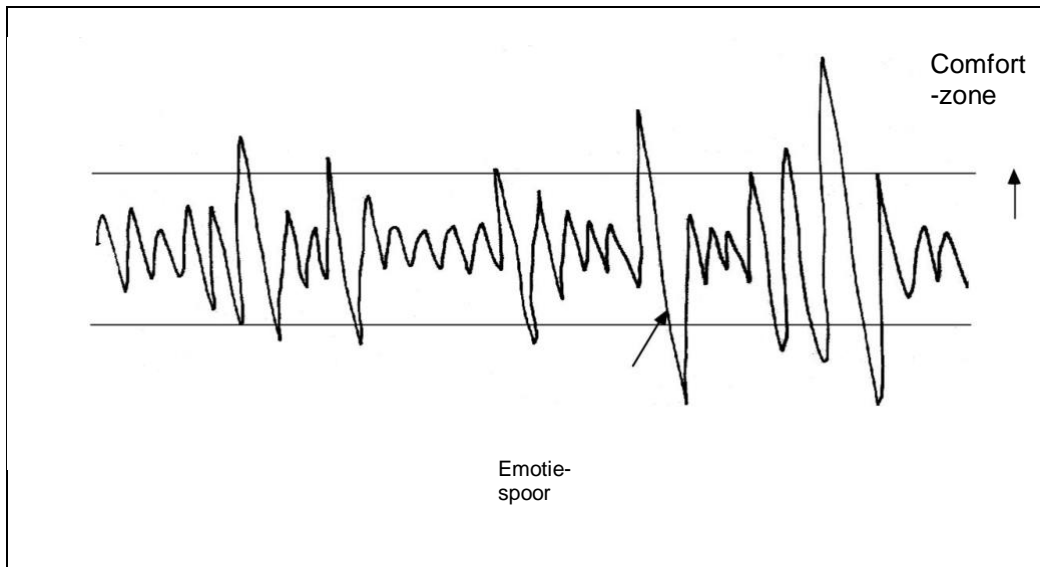


Moeilijkheden hebben met een bepaald woord als 'voor' gaat misschien niet zozeer over dat woord. Het kan te maken hebben met wat er vóór dat woord is gekomen, of wat je verwacht, en de emoties die dit moment met zich meebrengt.

Als je weerstand hebt tegen het ervaren van die emoties, zul je geneigd zijn ze tegen te houden (blokkeren) totdat de gevoelens tot een beheersbaar niveau zijn gedaald.

Hoe functioneert de emotie-track? Laten we zeggen dat George, een persoon die stottert, een afspraak heeft met de heer Peters, zijn baas. George realiseert zich plotseling dat hij nog naar een andere vergadering toe moet die hij is vergeten, en hij moet zijn baas onderbreken om te laten weten of hij het overleg kort kan houden. (Hij voelt zich ook een beetje opgelaten omdat hij zijn horloge die dag niet bij zich heeft).

Opmerkelijk is dat George weinig emotionele lading heeft bij de woorden 'excuseer mij'. Maar wanneer hij het woord 'Peters' gaat zeggen, heeft hij een korte blokkade, omdat de naam van zijn baas een emotionele lading voor hem heeft. Die lading duwt zijn gevoelens voorbij zijn comfortzone, en dwingt hem even stil te blijven totdat de intensiteit van die gevoelens afneemt. De blokkade is te zien aan de uitschieter in het emotiespoor dat aangeeft dat de emoties van George plotseling buiten zijn comfortzone zijn geschoten.



"Pardon, meneer P-Peters, k-kunt u mij de c-correcte t-t-tijd vertellen?"

Nu heeft George te maken met de harde medeklinker 'k' in 'kunt'. Niet alleen heeft hij in het verleden problemen gehad met 'k', maar hij is bang dat de heer Peters het niet leuk zal vinden dat hij de vergadering moet onderbreken. Dit maakt het nog moeilijker om los te laten. George's emoties schieten opnieuw omhoog op de 'v' in 'vertellen', maar ze bereiken de piek op de 't' in 'tijd'.

Hoe komt dat?

Het woord 'tijd' begint niet alleen met een gevreesde medeklinker, het voedt ook zijn gedachte. Zodra hij 'tijd' zegt, weet mr. Peters dat George een probleem met de tijd en het overleg wil verlaten. In afwachting van de ergernis van de heer Peters en hoe klein en onbemind hij zich zal voelen, blokkeert George op de 't' en moet hij drie keer proberen voordat hij het woord kan zeggen.

Het verbazingwekkende is dat dit allemaal aan de hand is, en George is zich er niet van bewust. Maar George is zich niet bewust van een heleboel dingen. Hij is zich niet bewust van zijn gevoelens over gezagsdragers en hoe ze hem intimideren. Hij is zich niet bewust van zijn dwang om anderen te behagen en ervoor te zorgen dat ze hem altijd leuk vinden.

Maar het belangrijkste is dat George niet weet dat zijn geest is geprogrammeerd om zijn ervaring voortdurend te verwerken, elk moment evalueert om te zoeken naar wat zijn gezondheid en overleving verder kan bevorderen, en wat het zou kunnen bedreigen. Neuro-linguïstisch programmeren (NLP) beweert dat we elke seconde meer dan twee miljoen stukjes informatie via onze zintuigen verwerken en dat we deze informatie verwijderen, vervormen en generaliseren om op onszelf te 'passen'. Zoals motivatie-spreker Anthony Robbins zegt: "Alles wat u en ik doen, doen we ofwel uit onze behoefte om pijn te vermijden of onze wens om plezier te maken." Dit klinkt waarschijnlijk te simpel, maar vrijwel alle functies werken op deze manier. Het is alleen dat de complexiteit van de menselijke geest de neiging heeft om deze basisdrive te maskeren.

Er is nooit een moment dat je geen emoties hebt. Soms is er rust, zoals momenten van diepe ontspanning. Maar dat spoor is er altijd om je weg te leiden van die dingen die je pijn kunnen bezorgen, en naar die dingen waar je waarschijnlijk plezier aan zult beleven.

Dit is wat ik ben gaan zien over de relatie tussen emoties en spraakblokkades. Laten we nu eens naar een ander belangrijk deel van de puzzel kijken: de manier waarop onze ervaringen worden opgeslagen.

DE HOLISTISCHE AARD VAN ENGRAMS

Omdat ik de dynamiek van de spraakblokkade beter begreep en de strategieën die ik gebruikte om er doorheen te breken of te vermijden, waren de gedragingen die ik vroeger zo bizar vond niet langer vreemd. Maar pas toen ik het concept van het engram (blijvende indruk) ontdekte, vond ik een geloofwaardige verklaring voor de onvoorspelbare aard van die verdomde spraakblokkades.

Het engram kan worden gedefinieerd als een volledige opname, tot op het laatste nauwkeurige detail, van elke perceptie die aanwezig is in een ervaren moment - een soort organisch hologram dat alle informatie bevat die is afgeleid van de vijf zintuigen - zicht, geluid, geur, smaak, en aanraking - en ook welke gedachten er op dit moment zijn ontstaan. Deze cluster van gerelateerde stimuli wordt op cellulair niveau op het weefsel afgedrukt. Permanent gefuseerd in de circuits van het lichaam, gedraagt het zich als een enkele entiteit.

Hier is een voorbeeld van een engram. Je bent in een winkelcentrum om een spijkerbroek te kopen wanneer je plotseling een schreeuw hoort. Je kijkt snel op en ziet dat een smerige kerel in een spijkerjasje met lang haar en een getatoeëerde doodskop op de achterkant van zijn linkerbiceps, een pistool op de arme verkoopster bij de kassa houdt; hij eist dat ze hem de inhoud van de kassa geeft. Onmiddellijk begint je hart sneller te kloppen. De man pakt het geld van het meisje en komt op je af lopen. In paniek vraag je je af wat je moet doen. Moet je rennen? Moet je wegstijgen. Moet je stil blijven staan? De man kijkt je nu recht in het gezicht aan, alsof je hem durft uit te dagen. Je kijkt meteen weg en houdt je adem in. Hij gaat verder en in een oogwenk is hij verdwenen in de menigte. Je slaakt een diepe zucht. Achter je is de verkoopster hysterisch.

Tien minuten later geef je een ooggetuigenverslag van het incident aan de veiligheidspolitie van het winkelcentrum. Je herinnert je zijn geschatte lengte en gewicht. Je beschrijft, zo goed als je kunt, zijn tatoeage en het soort spijkerjasje dat hij droeg. Misschien had je zelfs de tegenwoordigheid van geest om zijn schoenen en de kleur van zijn haar op te merken. Maar er waren veel andere percepties die je niet hebt gemeld, deels omdat ze niet belangrijk leken en deels omdat je ze niet bewust opmerkte. Deze ervaringen werden samengevoegd tot één engram.

Er was bijvoorbeeld een liedje van Mariah Carey op het audiosysteem van de winkel. Als iemand zou vragen, zou je je dit detail waarschijnlijk niet kunnen herinneren, maar je onderbewustzijn heeft het lied opgenomen als onderdeel van het engram. Toen de overvaller je voorbijliep, heb je een vleugje motorolie geroken wat op zijn broek was gemorst. Je onderbewustzijn zag zijn ruwe voorkomen en het feit dat hij een klein litteken had helemaal onderaan zijn kin. Dat was ook een deel van het engram. Je ogen registreerden de felle winkelverlichting die uit transparante bollen scheen. Een deel van het engram waren de geluiden van het publiek uit het winkelcentrum, de emotionele ondertoon van het geschreeuw van de verkoopster, het gevoel van het tapijt onder je voeten, de spanning in je benen en lichaam, hoe dorstig je was. En natuurlijk waren er al je emotionele reacties - de angst, paniek, oppervlakkige ademhaling, gespannenheid in je nek, de kramp in je maag. Al deze percepties en meer werden vastgelegd en georganiseerd in een engram.

Waarom is dit zo belangrijk? Het is belangrijk omdat de engram een belangrijke rol speelt in de overlevingsstrategie van je lichaam/geest, vooral in zijn relatie tot een klein amandelvormig knooppunt in je hersenen dat de zetel is van je emotionele geheugen.

DE AMYGDALA

Dit knooppunt wordt de amygdala genoemd en bevindt zich binnen het limbisch systeem, het meest primitieve deel van de hersenen dat elementen heeft die teruggaan tot meer dan honderd miljoen jaar. De functie is reactief ontworpen om snel een vecht-of-vluchtreactie te veroorzaken wanneer het organisme (jij) zich bedreigd voelt.

De amygdala heeft verbindingen, niet alleen met het autonome zenuwstelsel, dat fysiologische reflexen regelt, zoals je hart- en ademhalingsfrequenties, maar ook naar andere hersengebieden die sensorische input verwerken. Het heeft een speciaal hogesnelheidspad naar de ogen en oren, waardoor het toegang heeft tot onbewerkte en onverwerkte sensorische informatie. Het is als een neurale hub met een signaaldraad die klaar staat om te vuren wanneer er gevaar dreigt.

Kortom, de amygdala is ontworpen om het hogere, bewuste brein dat de cognitieve verwerking beheerst te omzeilen, zodat we eerst kunnen handelen en later kunnen denken. Dus, wanneer we een bedreiging waarnemen, initieert ons lichaam een snelle vuurreeks van gebeurtenissen, bestaande uit zowel een angstreactie als een onmiddellijke reflex om terug te trekken van wat we ook doen dat die angst triggert.

Het probleem is dat de amygdala niet erg slim of onderscheidend is en geen onderscheid maakt tussen fysieke bedreigingen (tijgers, overvallers, branden) en sociale dreigingen. Wanneer een soort van bedreiging wordt waargenomen, interpreteert de amygdala het als een kwestie van fysieke overleving. Het triggert het sympathische zenuwstelsel, en plotseling wordt je ademhaling oppervlakkig, je bloeddruk stijgt, het bloed stroomt naar je ledematen, de hartslag neemt toe, adrenaline stroomt in je bloed - een reactie die is ontworpen om je de fysieke middelen te geven om de uitdaging aan te gaan of er vandoor gaan.

Hoe weet jouw amygdala wanneer een reactie moet worden geactiveerd?

Het triggert het wanneer er een element is binnen het moment dat suggereert dat de situatie bedreigend is.

Een maand later sta je in een boekhandel en voel je je plotseling ongemakkelijk. Wat je niet weet, is dat Mariah Carey net hetzelfde deuntje op het audiosysteem is gaan zingen. Deze ene zintuiglijke ervaring doet denken aan de jeanswinkelgebeurtenis. Maar je bent je hier niet van bewust. Je weet gewoon dat je hart sneller begint te kloppen.

Later die week sta je in een bus en word je plotseling ongemakkelijk. Wat je niet beseft, is dat de man naast je in een garage werkt, en je ruikt dezelfde geur van motorolie die je in de jeanswinkel hebt ervaren.

In het fastfoodrestaurant heeft de man achter je een tatoeage op zijn schouder. Je voelt je ongemakkelijk.

Een paar dagen later loop je een kledingwinkel binnen die dezelfde harde verlichting heeft als de jeanswinkel, en plots merk je dat je je benauwd voelt en niet weet waarom. Een persoon met wie je praat op het werk stelt je een vraag. Zijn stem heeft dezelfde toon als die van de overvaller, en als je reageert, merk je dat je jezelf wilt inhouden. Merk op dat jouw

omstandigheden enorm verschillen van de dag dat jij getuige was van de overval. Je zit in een McDonalds, geen jeanswinkel. De man met de tatoeage is er om een hamburger te eten, niet om de winkel te beroven. En toch, je emoties nemen je volledig in beslag. De reden heeft te maken met hoe je reactieve geest werkt. Kortom, alles dat lijkt of voelt, of zelfs vaag herinnert aan de oorspronkelijke ervaring, heeft de mogelijkheid om de oorspronkelijke ervaring te herinneren en opnieuw te creëren.

De sjofele kerel is de trigger. De geur van motorolie is de trigger. Het liedje van Mariah Carey is de trigger. De harde verlichting is de trigger. De stem van de collega is de trigger. Elke sensorische cue functioneert alsof het een klein stukje van een hologram is. Laat een sterke lichtstraal op dat ene kleine stukje van een hologram schijnen en je kunt de hele gebeurtenis zien. Op dezelfde manier hebben de meest 'inconsequente' zintuiglijke ervaringen de kracht om het hele engram en de bijbehorende emotionele reacties te herinneren.

In het geval van spraakblokkades is een angst voor blokkeren de meest voor de hand liggende trigger die ertoe kan leiden dat een persoon blokkeert en niet in staat is om te spreken. Maar er zijn veel meer manieren om dezelfde reactie te activeren. Laten we eens kijken naar enkele van de niet-stotter-gerelateerde omstandigheden die een stotterblokkade kunnen veroorzaken.

REACTIE OP DE TOON VAN EEN STEM

Eén trigger is de toon van de stem van een persoon. Delancey Street Foundation in San Francisco is bezig met het rehabiliteren van drugsverslaafden, prostituees, veroordeelde misdadigers en anderen met het omgaan van karakterstoornissen, en ze zijn hier meer succesvol in dan welke andere organisatie in de wereld dan ook. Over een periode van 30 jaar schonk ik periodiek mijn diensten aan Delancey als een advertentie-copywriter en heb ze op andere manieren ondersteund.

In 1993 bood ik als vrijwilliger een openbare spreekcursus aan in Delancey. Een dag nadat de cursus was gesloten, was ik op weg naar mijn auto toen ik besloot langs het Delancey Street-restaurant in hetzelfde gebouw te gaan om Abe gedag te zeggen, de eigenaar, die ik al 20 jaar kende. Ik zag Abe niet toen ik binnenkwam, dus vroeg ik de gastheer om Abe te vertellen dat John Harrison langs was gekomen en naar hem had gevraagd.

Ik draaide me om en ging weg toen plotseling de man die ik net had gesproken abrupt riep: "Wat zei je ook alweer dat je naam was?"

Ik keerde terug om hem mijn naam opnieuw te zeggen, en plotseling merkte ik dat ik geblokkeerd was. Meer specifiek, ik was in een panische staat, bevroren en niet in staat om een woord te zeggen.

Totaal verward, duizelig in mijn hoofd, werd ik 30 jaar terug gekatapulteerd naar situaties zoals deze, waarin ik regelmatig blokkeerde. Ik was me hiervan bewust, stopte, haalde diep adem en kon eindelijk mezelf terugbrengen naar 'het bewust zijn', zodat ik 'John Harrison' kon zeggen.

Ik verliet het restaurant boos en verbaasd over het plotselinge verschijnen van een oude reactie. Waarom gebeurde het? Ik had een geweldige cursus gehad. Ik hou van Delancey Street, zowel de mensen als de organisatie. Dit was ons favoriete restaurant in San Francisco. Ik dacht niet aan mijn spreken; dat was meer dan twee decennia geleden geen issue meer.

Hoe meer ik erover nadacht, hoe meer ik voelde dat er iets in de stem van de man zat dat mijn reactie had geactiveerd.

Dit is precies hoe een engram werkt. Het hoeft niet zozeer de situatie te zijn die je triggert, maar een deel van de situatie die herinnert aan een oudere gebeurtenis die op de een of andere manier bedreigend was. Misschien was het een soortgelijke situatie geweest waarin ik had geblokkeerd. Of misschien was er iets met de man zelf. Immers, bijna alle inwoners van Delancey hadden in de gevangenis gezeten. Bijna elk van de jongens zou hard kunnen klinken. Misschien werd ik geïntimideerd door zijn toon. Hij heeft de vraag misschien geroepen omdat hij me zag weggaan en zich realiseerde dat hij mijn naam niet goed had gehoord. Misschien raakte hij daardoor in paniek en misschien interpreteerde ik die paniek als iets anders. Een bedreiging? Een bevel? Zijn toon zorgde ervoor dat ik me op mijn hoede voelde. Of misschien was er die dag iets aan mijn denkwijze dat me gewoon meer vatbaar maakte voor zijn toon. Ik zal het nooit weten. Maar ik weet dat ik een ogenblik een incident herbeleefde van een eerdere tijd en plaats.

Afzonderlijke incidenten zoals deze gebeurden slechts om de paar jaar. Maar wanneer dit gebeurde, zorgden ze voor een quasi-laboratoriumomgeving om de omstandigheden te bestuderen die leidden tot een stotterblokkade. Het grote verschil tussen mijn reactie die avond en hoe ik 25 jaar geleden zou hebben gereageerd, is dat toen de gebeurtenis voorbij was, het ook werkelijk voorbij was. Hoewel ik er nieuwsgierig naar was, ben ik er niet over gaan piekeren. Ik zag het ook niet als een probleem met mijn spreken, dus het maakte geen enkele angst voor spreken wakker. Het was slechts één van die dingen die af en toe uit het niets komt. Dit verhaal is slechts een voorbeeld van hoe een situatie zonder angst voor stotteren zodanig plotseling een verschuiving in iemands 'hexagon' kan veroorzaken en een spraakblokkade kan triggeren.

HERBELEVING VAN EEN SOORTGELIJK SCENARIO

Laten we nu nog verder gaan. Tegen het einde van het jaar 1970 was ik al meer dan een decennium vrij van blokkades, hoewel ik om de zoveel jaar verrast zou worden door een bepaald incident. Net als de Delancey Street-ontmoeting, gebeurden deze momenten zo weinig dat ze me een laboratoriumachtige gelegenheid gaven om met een mentale microscoop de innerlijke werking van de blokkade te onderzoeken.

Deze specifieke gebeurtenis vond plaats bij Litronix, een fabrikant van lichtgevende diodes in Cupertino, Californië. Ik was de reclameschrijver voor het account. Samen met Bob Schweitzer, de accountmanager van de advertentie-agentschap, waren we bij het bedrijf om tekst en lay-out voor een nieuwe advertentie te presenteren. Onze afspraak was om 10.00 uur, maar aangezien we een paar minuten te vroeg waren, stonden we in de deuropening van het kantoor van Litronix-president Bruce Blakken, terwijl hij een telefoongesprek afhandelde. Terwijl ik met Bob stond te kletsen, voelde ik me plotseling ongemakkelijk bij het introduceren van mezelf aan Blakken, die ik nog niet eerder had ontmoet. Ik had het oude vertrouwde gevoel dat ik op mijn naam zou blokkeren.

Dat was gek. Ik had in tien jaar tijd geen spraakblokkades gehad. Ik heb nooit gedacht aan stotteren in deze situaties. Waarom maakte dit gevoel een onverwachte reprise? Hoe dichter Blakken leek te zijn om zijn telefoongesprek te voltooien, hoe meer ik me zorgen maakte over mijn introductie. Uiteindelijk beëindigde Blakken zijn gesprek en gebaarde naar ons. Bob schudde de hand en stelde mij ook direct voor, waardoor ik mijn naam niet hoefde te zeggen. Had ik het kunnen zeggen zonder te blokkeren? Ik zou het graag willen denken, maar op dat moment wist ik het niet zeker. Ik wist alleen dat ik van slag was.

Later die avond ging ik thuis zitten piekeren over de ervaring. Wat was er aan de hand bij Litronix? Waar komen die gevoelens vandaan en waarom zijn ze op dat specifieke moment verschenen?

Ik bleef het incident in die situatie in gedachten van alle kanten bekijken in een poging een aanwijzing te vinden dat mijn reactie zou verklaren. Uiteindelijk begon er iets te dagen.

Twee decennia eerder had ik voor mijn vader in New York gewerkt. Ons reclamebureau was gehuisvest in een klein gebouw van vier verdiepingen op 50th Street, waar ik beneden werkte. Mijn vaders kantoor was op de derde verdieping en soms ging ik naar zijn kantoor als hij aan het bellen was. In tegenstelling tot bezoekers van buitenaf die een formeel protocol moesten volgen (receptionist, wachtkamer, secretaris, en dan werd je binnen gelaten), bleef ik gewoon in zijn deuropening staan tot hij zijn telefoontje had beëindigd. Ik heb tenslotte daar gewerkt en bovendien was ik zijn zoon. Ik kon me meer vrijheden veroorloven.

Het incident op die dag bij Litronix leek opvallend veel op elkaar. Omdat het bedrijf informeel was, werden er geen officiële protocollen gevolgd. We hadden bij de receptie gewacht voordat we naar het kantoor van Blakken werden geëscorteerd, maar nadat de jonge vrouw ons door de gang begeleidde, zei ze eenvoudig: "O, hij is zo klaar" en liet ons in de deuropening staan. Ik was hier eerder geweest. Mijn emotionele geheugen erkende de verschillen niet; in plaats daarvan reageerde het op de overeenkomsten - hoofd van het bedrijf, staande in de deuropening, behoefte aan goedkeuring, attitudes over autoriteit. Dit waren stukjes van een bekend engram die deed terugdenken aan de keren dat ik wachtte tot mijn vader de telefoon neer legde. Niet alleen herinnerde het zich de eerdere ervaring, het *werd* de eerdere ervaring. Hij was mijn vader. Ik was zijn zoon, bang dat hij niet zou goedkeuren wat ik had gedaan. En bijgevolg, al de oude gevoelens kwamen terug. Deze, op hun beurt, brachten attitudes en gevoelens terug die ik als jongeman had, inclusief die over veroordeeld worden en moeten presteren.

Mijn amygdala, zorgend voor de bescherming tegen lichamelijk letsel, had opnieuw een fout gemaakt. Nogmaals, het had ten onrechte mijn algemene opwindingsyndroom op gang gebracht om me klaar te maken om te vechten of te vluchten voor de sabelantijger.

BANG DAT JOUW IDEEËN WORDEN AFGEKEURD

Een derde type angst-van-blokkering scenario houdt in het spreken met leraren, werkgevers of iedereen die we in een hogere positie plaatsen vanwege wat ze weten, wat ze doen, of wat ze voor ons kunnen doen. Ik dacht altijd dat dat de reden was dat ik bij hen stotterde. Nu weet ik beter. Angst voor stotteren kan een valide angst zijn. Maar de angst om mijn ideeën te laten afwijzen, iets dat ik in die tijd persoonlijk opvatte, kan net zo intimiderend zijn, zelfs als je niet langer last hebt van stotteren.

Halverwege de jaren negentig was ik in een workshop gesponsord door het Northern California Chapter van de National Speakers Association. Mariana Nunes, die de klas les gaf, was een geweldig, ondersteunend persoon en een geprezen professionele spreker.

Eén van de onderwerpen die ze in de workshop behandelde, was de noodzaak van een effectieve titel van een presentatie. Ik had een toespraak die ik had gegeven aan lokale gemeenschapsorganisaties, en toentertijd had het de titel "Is It Fun, or Is It Work?". Het onderwerp ging over hoe we de neiging hebben om werk en plezier te scheiden en hoe je moet bouwen aan een relatie met werk, zodat werk en plezier samen kunnen gaan. Mariana dacht dat mijn titel bij de mensen onduidelijk zou overkomen over de aard van mijn toespraak. Ik vond de titel leuk en voelde weerstand tegen het veranderen ervan. Ze zei dat we tijdens de

workshop een kans zouden hebben om onze toespraak uit te proberen bij de andere leden van de groep.

Ze was halverwege de workshop toen ze vroeg of iemand een presentatie had die hij graag wilde testen. In eerste instantie stak ik NIET mijn hand op. Andere mensen probeerden hun presentatie-titels uit, maar ik hield me in. Ik moet ook vermelden dat vrijwel alle mensen in de workshop ofwel professionele sprekers of populaire sprekers waren, dus het niveau van de aanwezigen was hoog. Ik voelde me geïntimideerd. Het bekendmaken van mijn presentatie-titel aan deze groep betekende dat ik beoordeeld zou worden door diegenen wiens mening ik hoog in het vaandel had. Ik had de angst dat mijn titel zou worden afgewezen. Maar ik wilde me niet afgewezen voelen, dus stelde ik me terughoudend op.

Uiteindelijk stak ik mijn hand op, maar toen ik dat deed, kwam er een oud vertrouwd gevoel in me op. Ik had het gevoel dat ik ging blokkeren. Nu had ik in die tijd al meer dan 25 jaar niet met chronische spraakblokkades te maken gehad, hoewel er af en toe een situatie ontstond die de oude gevoelens naar voren bracht. Hoewel ik het gevoel had dat ik zou blokkeren, was ik me er ook van bewust dat het niets met mijn spraak te maken had.

Het had te maken met mijn verdeelde intentie. Ik wilde mijn titel graag bekendmaken, maar tegelijkertijd wilde ik mezelf niet kwetsbaar maken voor de oordelen van anderen. Dus ik wilde echt NIET praten. Deze pull in twee verschillende richtingen creëerde een vertrouwd gevoel van dat ik me zou afsluiten en niet in staat was om te praten.

Ik zou willen zeggen dat ik mijn gevoelens negeerde en toch had gesproken, maar ik schaam me om toe te geven dat ik uiteindelijk mijn hand liet zakken en mijn toespraak niet heb gehouden. Het gaf me een vervelend gevoel daarna. Maar nogmaals, ik was me ervan bewust dat het niet om stotteren ging. Het ging erom mezelf niet kwetsbaar te willen maken.

Gelukkig kreeg ik twee maanden later een tweede kans toen Mariana een andere workshop hield. Wederom was er een mogelijkheid om presentatie-titels te delen. Deze keer was mijn intentie duidelijk en ik was de tweede die zijn hand opstak. Toen ik de toespraak hield, vloeiden de woorden gewoon door. Ik voelde me zelfs verbaasd dat het zo gemakkelijk was. Zoals je kunt zien, was mijn denkwijze totaal anders omdat mijn bedoelingen duidelijk, afgestemd en doelgericht waren.

Als ik me alleen maar gefocust had op mijn angst tijdens de eerste workshop, dan zou ik mijn mogelijkheden nooit uitgebreid hebben tot alle andere kwesties die erbij betrokken waren. Ik zou dan de overtuiging versterkt hebben dat ik een spraakprobleem heb en dat het de angst voor stotteren was die me tegenhield. Ik zou de echte problemen over het hoofd hebben gezien.

Trouwens, Mariana had gelijk. Ze vonden de titel niet passen. (Ik kon die kritiek wel aan.) Mijn presentatie is nu getiteld: "Waarom kan werken niet leuker zijn?" En organisaties zijn veel duidelijker over de aard van de presentatie.

SPREKEN MET EEN ONVERSCHILLIGE LUISTERAAR

Een vierde situatie waarin angst om te blokkeren niets te maken heeft met angst om te spreken, komt voor wanneer we spreken met een totaal niet reagerende luisteraar. Die persoon zit daar gewoon, met een stalen gezicht. Brrrrrr. Zelfs nu is het moeilijk voor mij. Ik krijg absoluut geen feedback over hoe ik word gehoord.

De behoefte om gehoord te worden is één van de meest motiverende krachten in de menselijke natuur. Het heeft een enorme invloed op onze ontwikkeling in de kindertijd. Als er naar je wordt geluisterd, is dat het middel waardoor we onszelf als begrijpelijk en acceptabel kunnen ervaren ... of niet. Het is het verschil tussen geaccepteerd of geïsoleerd zijn.

Dit maakt ook dat het *niet* begrepen worden één van de meest pijnlijke menselijke ervaringen is. Wanneer we niet worden gewaardeerd en er wordt niet gereageerd, dan is onze vitaliteit uitgeput en voelen we ons minder aanwezig. We zijn waarschijnlijk ook meer gesloten.

Praten met een niet-reagerende luisteraar lijkt veel op het kijken naar een pikzwarte kamer. We projecteren onze eigen boeman in de duisternis. In de afwezigheid van een antwoord, worden onze onzekerheden gewekt en beginnen we ons zelfrespect te ondermijnen. Doen we er wel toe? Worden we wel gezien? Of worden we gezien als een totale dwaas met een vreemd gedrag die steeds maar blijft doorpraten.

Deze vragen zouden niet zo belangrijk zijn als we de luisteraar niet zo'n macht over ons zouden geven - de macht om ons te bevestigen, om ons te vertellen dat je oké bent.

Waarom bevestigen we onszelf niet gewoon? Waarom hebben we de ander nodig hiervoor? Omdat we onze eigen gevoelens van laag zelfbeeld creëren en ons dan tot de ander wenden om ons goed te laten voelen.

Ze hebben macht over ons omdat we iets van hen willen - goedkeuring, liefde, acceptatie. Soms zijn ze in de positie om ons dit te geven vanwege hun positie. Maar vaak is het gewoon dat we ze belangrijk maken en hen zelf in de positie zetten om ons te beoordelen.

Onze angst is natuurlijk dat ze precies het tegenovergestelde zullen doen. Ze mogen ons misschien niet. Dus we proberen wanhopig om presentabel te worden. We trekken ons terug in ons onwaardige zelf. We raden naar wat ze willen, of we iets wel of niet kunnen doen. We verbergen onze niet-vloeiende spraak ... onze assertiviteit ... onze spontaniteit ... ons ware zelf. Voorzichtig! Er kan iets opduiken dat de andere persoon aanstootgevend vindt. Vanwege hun sfinxachtige, uitdrukingsloze manier lopen we zacht om hen heen, net zo voorzichtig alsof we op gebroken glas lopen. We doen er alles aan om het ze naar de zin te maken. En als ze niet reageren, houden we nog meer tegen.

Onze ultieme angst? Het is dat ze ons in de steek zullen laten. Ik noem het de ultieme angst, omdat we in onze kinderlijke staat, als we hulpeloos en in de steek gelaten zijn, zullen sterven.

Geen wonder dat ik ben opgegroeid met de obsessie om altijd te moeten weten of de mensen die ik tegenkwam ontvankelijk waren voor wat ik te zeggen had. Ik zocht voortdurend naar non-verbale aanwijzingen die me zouden vertellen of ik al dan niet contact maakte - een glimlach, een blijk van interesse, een oplettendheid.

Maar sommige mensen zijn gewoon niet expressief. Het is niet dat ze je niet mogen of niet waarderen wat je zegt. Het ligt gewoon niet in hun aard om responsief te zijn.

Ik had je graag willen vertellen dat ik dit allemaal ben ontgroeid, maar het feit is dat mensen die niet reageren me nog steeds ongemakkelijk maken. Het heeft niets te maken met angst voor stotteren. Het heeft te maken met de angst om niet als normaal te worden beschouwd, en 30 jaar geleden zou ik in deze situaties hoogstwaarschijnlijk blokkeren.

HET EFFECT VAN DE ALARMKLOK

Een deelnemer aan de neuro-semantiche discussiegroep op internet stelde een interessante vraag. Hij vroeg: "Als een persoon blokkeert om zichzelf in te houden om het ervaren van een emotie, enz. te vermijden, hoe verhoudt zich dat tot neutrale, betekenisloze woorden zoals 'de' en 'en', in tegenstelling tot woorden met echte inhoud."

Een verklaring waarom we soms op 'zinloze' woorden blokkeren, is iets dat ik 'het wekkereffect' noem. Dit heeft niets te maken met de angst voor stotteren als zodanig, maar als het gevoel dat we te lang hebben gesproken. We hebben te assertief gehandeld en nu is het tijd voor ons om terug te trekken.

Toen ik jaren geleden voor het eerst naar San Francisco kwam en lid werd van de Junior Advertising Club, moest ik regelmatig opstaan en voor de groep spreken. Bij deze gelegenheden merkte ik een interessant fenomeen op. In het begin kon ik ongeveer 10 seconden spreken voordat mijn wekker afging en mijn angstniveau steeg naar een oncomfortabel niveau waardoor ik zou blokkeren. Dit had te maken met mijn niveau van comfort in de situatie en hoe lang ik kon tolereren dat ik in de machtpositie was (dat wil zeggen: voor de groep) voordat mijn gevoelens verder gingen dan mijn comfortzone. Ik zou dus op het woord 'voor' hebben kunnen blokkeren, niet omdat dat woord bedreigend was, maar eenvoudig omdat ik te lang voor de groep had gestaan, en me nu genoodzaakt voelde mezelf in te houden. (Een verwante angst is wanneer iemand tijdens een presentatie 'te lang' spreekt zonder te blokkeren en de zelfopgelegde druk om deze perfecte presentatie vol te houden, overweldigd wordt.)

Hoe meer mogelijkheden ik had om voor de groep te staan, hoe normaler het begon te voelen, hoe comfortabeler ik werd in de situatie en hoe langer ik kon spreken -30 seconden, 45 seconden, één minuut - voordat mijn wekker ging. Dit was een indicatie van mijn geleidelijk uitbreidende comfortzone en mijn groeiende bereidheid om mezelf te manifesteren.

Naarmate je zelfrespect groeit, en je vertrouwt op je vermogen om jezelf te uiten en steeds comfortabeler te worden met het projecteren van je kracht, zul je merken dat je steeds langere perioden kunt spreken zonder constant op de rem te trappen. Spreken houdt op een activiteit te zijn die je naar beneden haalt; sterker nog, spreken zal je energie geven als je meer en meer energie vrijgeeft, omdat je jezelf niet langer tegenwerkt. Met je 'wekker' zal je langere perioden toestaan door te gaan zonder 'te rinkelen' en uiteindelijk houdt het rinkelen helemaal op.

Het analyseren van een spreek situatie: maak er een gewoonte van om op te merken wat je emoties aan het doen zijn en of, juist voordat je blokkeerde, je gevoelens buiten je comfortzone kwamen, waardoor je je terugtrekt. Vraag jezelf dan af wat zo bedreigend was. Je kunt het leerproces versnellen door een dagboek bij te houden of de incidenten die je je herinnert op te schrijven op kaartjes of in je mobiel. Als je dit in de loop van de tijd doet, zul je bepaalde trends en patronen beginnen te zien. En die zullen op hun beurt probleemgebieden laten zien die moeten worden aangepakt.

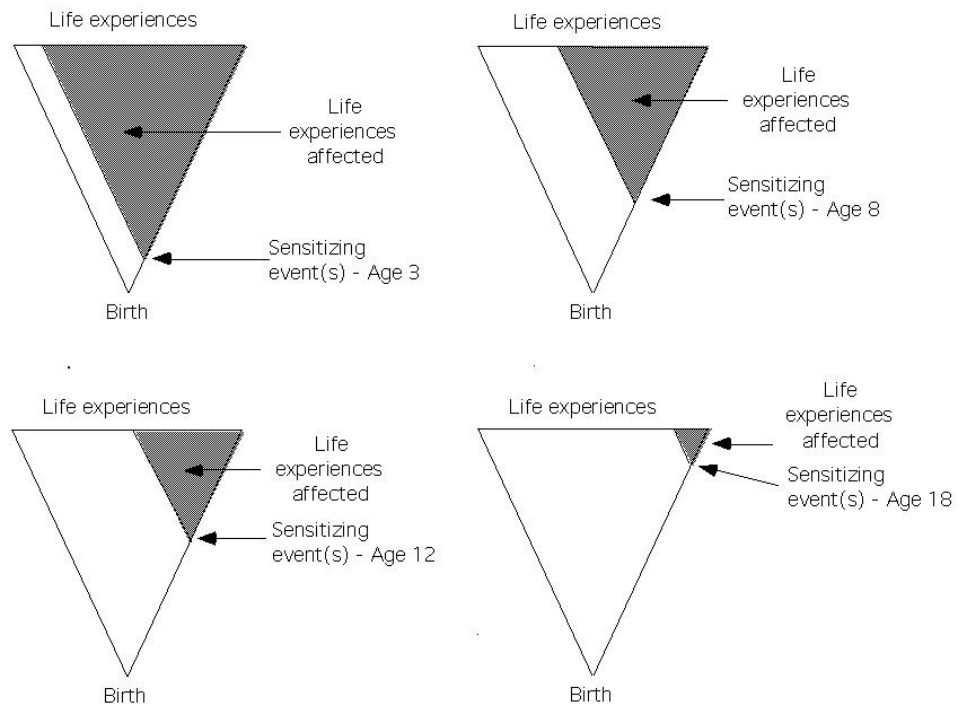
HOE IS HET DAN MET MENSEN DIE IN ALLE SITUATIES BLOKKEREN?

Na meer dan een kwart eeuw met de National Stuttering Association heb ik elke vorm van stotteren gezien die je maar kunt bedenken. Ik heb mensen ontmoet die alleen af en toe blokkeren, en ik heb mensen ontmoet die worstelen met elk woord.

Wat is de oorzaak van de mensen die de hele tijd lijken te stotteren?

Om dit uit te leggen, bedacht ik iets dat ik 'Het principe van de omgekeerde driehoek' noem. Deze metafoor verwijst naar de tijd in het leven van het kind waarop bepaalde gevoelige gebeurtenissen plaatsvinden. Hoe eerder ze zich voordoen, hoe breder de impact die ze later op het leven van de persoon zullen hebben.

Laten we zeggen dat een 18-jarige in de klas spreekt en zwaar bekritiseerd en vernederd wordt door een mannelijke leraar. Het is aannemelijk dat de student een angst zal ontwikkelen voor die leraar, of soortgelijke mannelijke leraren, en wordt ontmoedigd om nog langer deel uit te maken van die klas.



Als het evenement plaatsvindt op de leeftijd van 12, heeft de leerling misschien niet zo'n onderscheidend vermogen en kan die angst zich op alle docenten projecteren. Als het gebeurt op de leeftijd van acht, kan hij uiteindelijk bang zijn voor alle volwassenen. Als het gebeurt op de leeftijd van drie, kan zijn angst gegeneraliseerd worden, niet alleen voor volwassenen, maar in elke situatie waarin hij assertief moet zijn.

Op de leeftijd van drie heeft hij niet zozeer te maken met het wel of niet kunnen bepalen in specifieke situaties of bepaalde emoties veilig zijn om op dat moment te kunnen uiten.

Assertieve gevoelens zijn bijvoorbeeld een integraal onderdeel van seks, creativiteit en de uitdrukking van woede, haat, tederheid en liefde. Ze maken deel uit van iemands ego. Als hij al vroeg in zijn kinderjaren in zijn wensen of behoeften van één van deze activiteiten beknot wordt, kan zijn angst om sterke gevoelens te uiten gemakkelijk gegeneraliseerd worden.

Hij kan tot de conclusie komen dat zijn ware zelf in geen geval onthuld mag worden. Zelfbevestiging op zich kan een verboden gebied worden. Dan zullen bijna alle spreekmomenten bedreigend zijn en hij zal het moeilijk vinden om altijd en overal te spreken, zonder te blokkeren.

Evenzo, als er niet geluisterd wordt in de vroege kinderjaren, zou dit ook een bredere impact hebben op het leven van het individu.

Vergelijk dit met de persoon waarbij een gevoelige ervaring later optrad en wiens angsten over het algemeen beperkt zijn tot die specifieke situaties.

Zoals je in de bovenstaande diagrammen kunt zien, hoe eerder de gevoelige gebeurtenissen plaatsvinden, hoe groter de impact is die ze zullen hebben op het leven van een individu, en wijderspreider de spraakblokkades zijn.

HET INPRENTEN VAN GEDACHTEN

Veranderingen zijn ook moeilijker te implementeren wanneer het ongewenste gedrag vroeg in het leven wordt verworven. Een artikel in Time Magazine in februari 1997 legt uit waarom. Het artikel begint met het beschrijven hoe neurale circuits tot stand worden gebracht:

De hersenen van een embryo produceren veel meer neuronen of zenuwcellen dan nodig, en elimineren vervolgens het overschot.

De overlevende neuronen genereren axonen, de transmissielijnen voor lange afstanden van het zenuwstelsel. Aan hun uiteinden, de axons, spinnen meerdere takken uit die tijdelijk verbinding maken met vele doelen.

Spontane uitbarstingen van elektrische activiteit versterken sommige van deze verbindingen, terwijl andere (de verbindingen die niet door activiteit worden versterkt) atrofieren.

Na de geboorte ervaart het brein een tweede groeisput, terwijl de axons (die signalen sturen) en dendrieten (die ze ontvangen) exploderen met nieuwe verbindingen. Elektrische activiteit, teweeggebracht door een stortvloed aan sensorische ervaringen, verfijnt de schakelingen van de hersenen - bepalend welke verbindingen zullen worden behouden en welke zullen worden gesnoeid. [daarop leg ik de nadruk]

Het artikel merkt op dat "tegen de leeftijd van drie, een kind dat wordt verwaarloosd of misbruikt, sporen vertoont die, zo niet onuitwisbaar, buitengewoon moeilijk te wissen zijn."

Dat zou ook waar zijn voor kinderen waar angst voor zelfexpressie is en die strategieën en gedragspatronen ontwikkelen om ze te helpen het hoofd te bieden.

Vervolgens, later in het artikel: "Wat de hersenen van een kind opnemen, zeggen neurowetenschappers ... is herhaalde ervaring. Elke keer dat een baby een verleidelijk voorwerp probeert aan te raken of aandachtig naar een gezicht kijkt of naar een slaaplied luistert, schieten kleine uitbarstingen van elektriciteit door de hersenen, waarbij neuronen worden gebrocheerd in circuits die ook zijn gedefinieerd op siliciumchips."

Dit proces gaat door tot ongeveer de leeftijd van 10 jaar "wanneer het evenwicht tussen synapsvorming en atrofie abrupt verschuift. In de komende paar jaar zullen de hersenen meedogenloos de zwakste synapsen vernietigen, met behoud van alleen die die op magische wijze getransformeerd zijn door ervaring."

Geen wonder dat sommige mensen zulke overweldigende problemen hebben met spraak. Door herhaling zijn hun vroege angsten voor zelfexpressie, met alle bijbehorende percepties, overtuigingen en responsstrategieën, diep geëts in geest en lichaam en opgenomen als onderdeel van de persoonlijkheid van het individu. Op een vergelijkbare manier worden de aangeleerde blokkerende strategieën ook een gewoonte.

KAN EERDERE PROGRAMMERING WORDEN VERNIETIGD?

Het goede nieuws is dat je deze vroege ervaringen opnieuw kunt formatteren door ze opnieuw te ordenen, zodat de oude reacties niet worden opgeroepen. Je kunt ook zelf een keuze aan antwoorden bieden door nieuwe gedragspatronen te ontwikkelen en ze telkens opnieuw te herhalen totdat je ze automatisch standaard gebruikt. Je zult veel harder moeten werken aan het creëren van die nieuwe reactiepatronen, omdat je geest niet langer een blanke bladzijde is en een bepaalde hoeveelheid van afleren nu vereist is. Je zult ook veel meer moeten aanpakken dan je spreken. Je zult de percepties, overtuigingen, emotionele reacties en tegenstrijdige bedoelingen moeten aanpakken die bijdragen om de reactieve patronen te creëren die tot een blokkade leiden.

Is dit mogelijk?

Ja, zegt auteur Daniel Goleman. In zijn boek *Emotionele Intelligentie* praat Goleman over een probleem dat, net als chronisch stotteren, meestal begint in de vroege kinderjaren: obsessief-compulsieve stoornis (OCS). Hij meldt dat degenen die worden behandeld voor OCS, wat een andere moeilijk te doorbreken en diepgewortelde aandoening is, in staat zijn geweest om hun gevoelens en reacties te veranderen. Ze doen het door ze met hun angsten te laten confronteren, hun overtuigingen te onderzoeken en herhaalde ervaringen van positieve aard te genereren.

Eén van de meest voorkomende gedragingen van de OSC-lijder is bijvoorbeeld het herhaalde handenwassen. Van mensen is bekend dat ze hun handen honderden en honderden keren per dag wassen, gedreven door de angst dat als ze dit niet zouden doen, ze een ziekte zouden krijgen en zouden doodgaan. Tijdens therapie werden patiënten, gedurende deze studie, systematisch geplaatst bij een gootsteen maar ze mochten zich niet wassen. Tegelijkertijd werden ze aangemoedigd om hun angsten in twijfel te trekken en hun diepgewortelde overtuigingen uit te dagen. Geleidelijk aan vervaagden de dwanghandelingen na maanden van soortgelijke sessies.

Herhaalde positieve ervaringen hebben de oude herinneringen niet uitgeroeid. Ze bestaan nog steeds. Maar het gaf de mensen verschillende manieren om ze te interpreteren en alternatieve manieren om te reageren. Ze zaten niet vast om 'hetzelfde liedje' af te spelen. Toegegeven, het kostte meer moeite om de oude reacties tegen te gaan waarvan de wortels teruggingen naar de vroege kindertijd. Maar gemotiveerde mensen waren in staat om de oude reactiepatronen te verstoren en hun symptomen te verlichten, net zo effectief alsof ze waren behandeld met zware medicijnen zoals Prozac.

Wat Goleman zegt is: "Het brein blijft plastisch gedurende het hele leven, maar niet in die spectaculaire mate zoals in de kindertijd. Alles wat je leert impliceert een verandering in de hersenen, een versterking van de synaptische verbinding. De veranderingen in de hersenen bij patiënten met een obsessief-compulsieve stoornis tonen aan dat emotionele gewoonten kneedbaar zijn gedurende het hele leven, met een aanhoudende inspanning, zelfs op neurale niveau. Wat er met de hersenen gebeurt... is een analogie van de effecten die alle herhaalde of intense emotionele ervaringen met zich meebrengen, ten goede of ten kwade."

Hetzelfde principe is van toepassing op chronische spraakblokkades.

Door je buiten je comfortzone te wagen, bereid te zijn je weg door de negatieve emoties te ervaren en door de oude leerstellingen te herkaderen met NLP, neuro-semantiek en andere hulpmiddelen uit de cognitieve psychologie, kun je alternatieve reacties creëren, ook al zullen de oude herinneringen altijd blijven bestaan in je emotionele archieven. Het adagium 'Wat jou niet doodt, maakt je sterker' is echt van toepassing.

Maar om deze veranderingen te bewerkstelligen, moet je je (in ieder geval in je eigen geest) grenzen verleggen door zaken als onthullen aan mensen dat je stottert, bewust op zoek gaat naar spreek situaties en het vinden van reguliere kansen om te spreken, vooral in die situaties die risicovol aanvoelen maar feitelijk veilig zijn, zoals Toastmasters. Zulke herhaalde activiteiten om risico's te nemen, beïnvloeden niet alleen je spraak, maar je totale zelf. Ze herprogrammeren je emotionele geheugen. Ze helpen je een breder, eerlijker en meer gefundeerd gevoel te creëren van wie je bent door positieve overtuigingen, percepties en emoties op te bouwen. In feite verander je, niet alleen je blokkerende gedrag, maar de hele basis van het zijn die dat gedrag ondersteunt. Door jouw Stotter Hexagon een positievere draai te geven, verzeker je je ervan dat de oude manieren om jou tegen te houden en te blokkeren niet langer geschikt zijn voor de nieuwere, uitgebreidere, vindingrijkere jij.

BLIJF GERICHT OP HET GROTERE PLAATJE

Ik moet bekennen dat ik erg gefrustreerd ben wanneer mensen jaar na jaar hun tunnelvisie over stotteren behouden. Jarenlang stonden mensen voor een raadsel door hun spraakblokkades. Niemand wist waardoor het kwam. Toen kwamen de spraakpathologen en onderzoekers met een eenvoudige en logische verklaring: "Stotteren is wat je doet om te voorkomen dat je stottert."

De wereld omarmde dit als DE Verklaring. "Hoera!" zei iedereen. "We hebben nu een antwoord dat logisch is."

Dat was het moment dat de oogkleppen op gingen. Mensen zijn gestopt met kijken. We gingen ervan uit dat deze verklaring het volledige antwoord was. We beperkten ons perspectief. We stopten met het onderzoeken of er ook andere delen van het probleem waren waar rekening mee moest worden gehouden.

Gelukkig is niet iedereen in die val gelopen. Ik heb veel mensen ontmoet die substantieel of volledig hersteld zijn van stotteren en ze keken allemaal verder dan het voor de hand liggende. Ze ontwikkelden een scherp bewustzijn van zichzelf als mensen. Ze deden hun best om op te merken hoe ze dachten en voelden, en ze verbonden die acties en ervaringen met hun vermogen om te spreken. Uiteindelijk begrepen ze dat de onderliggende reden voor hun spraakblokkades een noodzaak gaf om zichzelf tegen te houden, en dat de redenen om zichzelf terug te trekken, verband hielden met vele facetten van hun leven, niet alleen met de angst voor stotteren. De zelfkennis die ze ontwikkelden werd een integraal onderdeel van hun herstel.

Als je één van die mensen bent voor wie het constant oefenen van spraakcontroles niet werkt ... of als de inspanning om vloeiend te blijven spreken te groot is geworden ... komt dat misschien niet omdat je niet hard genoeg hebt geoefend. Misschien komt het doordat je geen vloeiend-spreken Hexagon hebt opgebouwd om de vloeiend-spreken doelstellingen waar je naartoe werkt, te ondersteunen. Je zeshoek is nog steeds georganiseerd rond het tegenhouden, in plaats van los te laten.

Als dat het geval is, is het tijd om je gezichtsveld te verbreden. Het is tijd om verder te kijken dan je angst voor stotteren en te beginnen met het ontdekken van de manieren waarop je spraakblokkades nauw verbonden zijn met alle verschillende aspecten van wie je bent.

REFERENTIES

NASH, J. MADELEINE. (1997) Fertile minds from birth, a baby's brain cells proliferate wildly, making connects that may shape a lifetime of experience. The first three years are critical. *Time*, 00:55, 47-56.

ROBBINS, ANTHONY. (1991) *Awaken the Giant Within*. New York: Simon & Schuster, 53.

GOLEMAN, DANIEL. (1995) *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 225-227.

ALS JE JE WIL OM TE SPREKEN VERLIEST

Een paar jaar geleden gingen mijn vrouw en ik naar de San Mateo County Fair ten zuiden van San Francisco. Ik heb altijd van provinciale beurzen gehouden omdat ik dingen zie die een stedeling niet zo vaak tegenkomt, zoals koeien, 4-H-tentoonstellingen en schaapherdershonden.

Bovendien zijn er altijd een paar verrassingen.

We wilden net de beurs verlaten toen de omroeper door de luidspreker bij het hoofdpodium aankondigde dat de bekende hypnotiseur George Somethingorother binnen vijf minuten zijn show zou beginnen. Al sinds mijn kindertijd ben ik gefascineerd door hypnotiseurs. Doris ook. Dus we ploften neer op een bank en wachtten tot de show zou beginnen.

De hypnotiseur was redelijk goed. Hij had slungelige tieners die gladde Tony Orlando-imitaties deden en kolossale Linebacker-types die als Peter Rabbit over het podium huppelden. Maar wat ik me het beste herinner, is een grote, stoere motorrijder, van het soort dat volleybal met mijn koelkast kon spelen. De hypnotiseur vertelde hem dat wanneer hij hem wakker maakte, hij aan zijn stoel vast zou blijven zitten. En ja hoor, de man werd wakker en even later vroeg de hypnotiseur iedereen op het podium om op te staan en zich uit te rekken. Ze deden het allemaal behalve deze ene arme kerel. Hoewel hij het probeerde en probeerde, kon hij gewoon zijn achterwerk niet van de stoel tillen. Het publiek was hysterisch.

Ik had plotseling een flits. Misschien is dat wat er gebeurt als we een spraakblokkade hebben. We zijn gehypnotiseerd.

"Kom op," Ik kan het je horen zeggen. "Ik stotter en niemand heeft me ooit in trance gebracht."

Niet zo snel. Laten we kijken naar hoe we iemand hypnotiseren. Het vraagt om de volledige overgave en het vertrouwen van het subject te krijgen. We laten hem volledig focussen op wat we zeggen, en op een gegeven moment is zijn concentratie zo gefocust dat hij zijn zelfgevoel verliest. Onze stem is zijn enige realiteit. Op dit moment WIL hij geloven wat we hem vertellen, zelfs als het zijn eigen ervaring tegenspreekt.

Komt het bekend voor? Het zou moeten. Het is vergelijkbaar met hoe kinderen door volwassenen 'gehypnotiseerd' worden. Net als het hypnotische onderwerp is het kind buitengewoon beïnvloedbaar. Hij ziet de volwassene als een autoriteitsfiguur, iemand die de waarheid kent. Hij wil vertrouwen en behagen. En hij wil dat de volwassene voor hem zorgt. Daarom is hij geneigd om als waarheid te geloven wat de volwassene hem vertelt ... of het waar is of niet.

Voilà! Hypnose zonder trance.

Deze posthypnotische suggesties uit de kindertijd worden uitgevoerd in het volwassen leven en bepalen hoe we ons voelen en handelen. Het is duidelijk dat een groot deel van wat onze ouders ons vertellen noodzakelijk is om gesocialiseerd en goed aangepast te worden. Maar soms geeft een goedbedoelende ouder of ander gezagsfiguur ons suggesties die niet in ons belang zijn; bijvoorbeeld, goede kinderen 'moeten gezien en niet gehoord worden', 'goede kinderen moeten niet huilen of boos worden of willen wat ze willen', enz. Deze suggesties staan los van wat we echt denken en voelen en als we het onbetwist laten, dienen ze als richtlijnen voor ons hele leven.

DE ERVARING KWIJT RAKEN OM ALLES ONDER CONTROLE TE HEBBEN

Maar waarom weten we niet dat we gehypnotiseerd zijn? Dat is eenvoudig. We vergeten waar onze overtuigingen vandaan komen.

In de loop van de tijd zijn we gaan geloven dat de drang om aardig te zijn, om onze gevoelens vast te houden, om perfect te spreken, om altijd ten koste van onszelf te voldoen aan de behoeften van anderen, allemaal dingen zijn die we echt willen. We vergeten dat we de commando's van iemand anders opvolgen. Dus wanneer we onze ware verlangens willen uiten ... zoals iemand in een niet-roken gebied vragen om zijn sigaret uit te doen ... blokkeren we en weten we niet waarom.

Zie je hoe vergelijkbaar in concept dit is voor de motorrijder in de hypnose-demonstratie? Vertel hem dat hij niet in staat zal zijn om zichzelf los te maken van zijn stoel. Je vertelt hem ook dat hij alle kennis vergeet van wat er net is gebeurd. Dan maak je hem wakker en vraagt hem om op te staan en zich uit te rekken. Hij wil proberen op te staan, maar kan het niet.

Aan de ene kant wil hij wel opstaan. Dat is zijn eigen wil. Maar op een dieper niveau wil hij niet opstaan. Hij wil je aanwijzingen letterlijk volgen. Hij wil je plezieren. Jouw wil is belangrijker dan de zijne. De enige reden waarom zijn onvermogen om op te staan hem als voodoo lijkt, is dat je hem eerder hebt verteld dat hij alle kennis van de suggesties die je hem hebt gegeven is vergeten. Hij weet niet dat hij degene is die ervoor kiest om te blijven zitten.

Laten we dit eens bekijken in termen van spraakblokkades. Heb je ooit gemerkt dat wanneer je blokkeert, je in twee richtingen getrokken wordt - om te praten en om niet te praten? Dat is niet ver van het willen staan en zitten tegelijkertijd. Je wilt twee tegengestelde dingen doen, en het laat je bevroren en je bent niet in staat om te bewegen.

Maar dat is gek. Waarom zou je niet willen praten?

Wanneer je lippen op slot zijn en tegen de serveerster in het restaurant geen 'boter' kunt zeggen, kan het zijn dat je handelt vanuit een geïnternaliseerde, onuitgesproken richtlijn die zegt dat je niet assertief moet zijn. Of als kind heb je misschien het geloof opgepikt dat elk woord dat uit je mond kwam, perfect moest zijn. Het kunnen verschillende redenen zijn.

Je onvermogen om te praten kan ook betrekking hebben op de gevoelens die horen bij de woorden die je wilt zeggen. Als de serveerster lijkt op je gehate leerkracht van de zesde klas, en je een suggestie hebt dat het niet 'juist' is om woede of een andere sterke emotie te uiten (of zelfs te voelen!), ben je gevangen in dezelfde doen/niet-doen situatie. Je wilt praten maar tegelijk ben je bang om te laten zien wat er echt aan de hand is. Het voelt niet veilig. Daarom zegt een innerlijke stem: "Oeps, we kunnen maar beter niets doen totdat het minder gevaarlijk voelt." Terwijl de andere stem roept: "Maar ... maar ik moet dit nu OP DIT MOMENT zeggen!"

Je bevindt je in een vergelijkbare situatie als de motorrijder die niet uit zijn stoel kan komen. Je wilt iets doen, maar tegelijkertijd handel je vanuit een geloof (jaren geleden geïmplant) dat zegt dat je het niet moet doen... een verbod dat je volledig bent vergeten. Deze theorie van tegenstrijdige intenties verklaart waarom 99% van ons prima kan praten als we alleen zijn en waarschijnlijk niet worden geconfronteerd met tegengestelde verlangens.

De werkelijke 'hypnotische suggestie' is moeilijk te bepalen. Het enige punt dat ik wil maken, is dat wanneer je probeert te spreken en tegelijkertijd probeert niet te spreken, lijkt het alsof je gehypnotiseerd bent.

WIJ ZIJN CONSTANT 'GEHYPNOTISEERD'

De meesten van ons erkennen niet de mate waarin we voortdurend "gehypnotiseerd" worden door suggesties van de media, onze bedrijfsverenigingen, onze vrienden en geliefden. Hier is een typisch voorbeeld.

Je winkelt met een goede vriendin wiens mening je vertrouwt. Op de sportkledingafdeling van Macy's vindt je vriendin een shirt dat volgens haar jou heel goed zou staan. In het begin vind je het niet leuk. Niet jouw kleuren. Maar hoe meer ze praat, hoe meer je het gaat geloven, totdat je plotseling besluit dat je het leuk vindt en het shirt koopt. Je bent gehypnotiseerd. Je ziet af van je eigen ervaring en ziet iets dat je niet echt ziet.

We hebben gekeken naar hoe suggesties van anderen onze perceptie kunnen beïnvloeden. Laat me uitleggen op welke manier suggesties ons fysiek kunnen beïnvloeden. Laten we zeggen dat je op een aansluitende vlucht van Pittsburgh naar Williamsport, Pennsylvania, zit en na 30 minuten onderweg moet je heel erg plassen. Het is een verschrikkelijke noodsituatie, omdat er, zoals veel kleine forensenvliegtuigen, geen toilet aan boord is. (Ik ben op die vluchten geweest, ik weet het.) Je medereiziger (van hetzelfde geslacht) zegt gekscherend dat je in een noodgeval de air sickness bag kunt gebruiken om in te plassen. (Aannemend dat je een man bent.)

Zou je het doen als het moest?

Als je net als de rest van ons bent, ga je nog liever dood. Onze ouders, die hypnotiseurs in de kindertijd, hebben ons herhaaldelijk verboden om ergens anders te plassen dan op het toilet of achter een struik. Die voorschriften zijn zo sterk dat ze ons in staat stellen geweldige prestaties van zelfbeheersing uit te voeren, en dat is waarom je in staat bent om vol te houden.

Eindelijk landt het vliegtuig. Terwijl je door de terminal naar de toiletten racet, merk je iets nieuws. De behoefte om te plassen en de angst dat je het niet haalt, nemen in hoge mate toe naarmate je dichterbij de toiletten bent. Hoe dichterbij je komt, hoe meer je voelt dat je de controle verliest. Terwijl je je jeans in paniek losmaakt, zijn de laatste drie seconden een hel. Maar je haalt het.....net.

Net?

Je zat bijna een uur op de vlucht. Zou het kunnen dat je het echt hebt getimed tot de laatste kritieke seconde? Hoogst onwaarschijnlijk. Je ervaart gewoon hoe je onbewuste programmering ervoor zorgt dat je je sluitspier vergrendelt en ontgrendelt.

Je besluit om niet te plassen verzwakte, hoe dichterbij je bij het toilet kwam, omdat je wist dat het in een moment sociaal aanvaardbaar zou zijn om los te laten. Dit is de reden waarom je onbewust de controle over je sluitspier begon te verminderen en waarom het plotseling voelde dat je geen seconde langer kon wachten. Het leek alleen alsof het op de seconde af was, omdat het vergrendelings-/ontgrendelingsproces buiten je bewuste gewaarwording plaatsvond.

Uit mijn observatie is dit vergelijkbaar met wat er gebeurt met een spraakblokkade. We sluiten onbewust onze tong, lippen, stembanden en middenrif af wanneer we onszelf uiten. Het lijkt te bedreigend en we staan niet toe dat die spieren loslaten totdat de intensiteit van onze gevoelens afneemt en het veilig is om weer te praten. Hoe hard we ook proberen de woorden te forceren, onze wil om in te houden is sterker.

Zoals je kunt zien, kunnen suggesties van anderen krachtige controle uitoefenen over onze gedachten, gevoelens en gedrag. Laten we onze observaties over hypnose en stotteren samenvatten.

Iemand kan je hypnotiseren zonder je in trance te brengen. Je bent gehypnotiseerd wanneer de realiteit van iemand anders 'echter' wordt dan die van jezelf. Wanneer een hypnotische suggestie in conflict komt met iets dat je wilt doen, word je geblokkeerd.

Blokkeren is een conflict van de wil - die van jou en die van iemand anders. Een posthypnotische suggestie is niets anders dan de wil van de ander aan te nemen en hem krachtiger te maken dan de jouwe. Wees volkomen duidelijk dat dit jou niet overkomt. Je kiest ervoor om de andere persoon te geloven en hem of haar deze kracht te geven. Een spraakblokkade kan hetzelfde soort conflict vertegenwoordigen als de motorrijder die niet uit zijn stoel kon komen. In dit geval is er een onbewust bevel om iets niet te doen.

Wat we chronisch stotteren (of spraakblokkades) noemen, kan echt een worsteling zijn, waarbij we proberen een woord eruit te persen op het moment dat we besloten het niet te zeggen.

Er zijn een aantal redenen waarom we dat woord misschien niet willen zeggen. De redenen kunnen betrekking hebben op bepaalde emoties die verband houden met dat woord, emoties die we niet durven te laten zien, of we zijn misschien bang om te spreken, vanwege hoe we bij anderen kunnen overkomen.

We weten meestal niet wanneer we gehypnotiseerd zijn. We willen dingen doen, of worden geblokkeerd om ze te doen, en we begrijpen niet waarom. Omdat we vergeten zijn dat we alle oorspronkelijke keuzes hebben gemaakt, lijkt de blokkade buiten onze controle te gebeuren en voelen we ons machteloos.

We kunnen niet worden gehypnotiseerd zonder de noodzaak om het te geloven. Er kunnen veel redenen zijn voor deze noodzaak, zoals de goedkeuring of liefde van iemand anders willen, bang zijn om krachtig te handelen in de aanwezigheid van een autoriteitsfiguur, in de overtuiging dat de realiteit van de ander 'reëler' is dan die van onszelf, enz.

Hypnose houdt een verlies aan wil in, en in het geval van spraakblokkades kan het betekenen dat we onze wil om te spreken verliezen.

Als al het bovenstaande waar is, hoe kunnen we dan onszelf onthypnotiseren? Om dit te doen is hard werken vereist. Het concept is eenvoudig, maar om dit te doen zijn tijd, moeite en toewijding vereist. Het roept op om de staat van hypnose om te keren. Als gehypnotiseerd zijn een verlies van wil is, dan is het nodig om 'wakker' te worden om te ontdekken wat er werkelijk gaande is en je wil terug te eisen.

Je moet beginnen in contact te komen met wat waar is voor jou, in plaats van wat je denkt dat anderen willen dat je gelooft of voelt. Let op je acties, meningen, gevoelens. Door uitgebreide observatie, kun je ontdekken dat jouw spraakblokkades een conflict tussen twee krachtige tegengestelde krachten weerspiegelen:

Je verlangen om tegemoet te komen aan de wil van anderen.

En jouw verlangen om jouw mening en jouw ware gevoelens te uiten.

DETTIEN OBSERVATIES VAN MENSEN DIE STOTTEREN

Gedurende vele jaren van zelfobservatie en contact met leden van de National Stuttering Association, zijn mij een aantal terugkerende kenmerken opgevallen bij mensen die stotteren. Natuurlijk zijn niet alle van de volgende van toepassing op alle mensen in de stottergemeenschap, maar ik heb deze meer dan eens gezien. (Deze lijst is oorspronkelijk van januari 1982 editie van Letting GO.)

We hebben moeite met loslaten, niet alleen bij het spreken, maar over de hele linie ... in wat we voelen en in wat we bereid zijn te riskeren.

We zijn niet geaard. We hebben geen sterk gevoel over wie we zijn, omdat we ons te veel zorgen maken over de mening van wat anderen van ons vinden.

Omdat we obsessief gefocust zijn op het behagen van anderen, maken we ons constant zorgen over wat mensen van ons gedrag vinden ... onze gedachten ... onze wensen ... onze overtuigingen ... in feite alles wat betreft onze persoonlijke identiteit en eigenwaarde.

We hebben een vernauwd zelfbeeld. Dat houdt in dat we ons niet helemaal laten zien. En we proberen onszelf constant in dit smalle zelfbeeld te persen. Dit zelfbeeld is niet alleen extreem beperkend, het is ook erg star.

We missen zelfbewustheid. We zien elke assertieve daad als een agressieve daad en dit helpt een stressvolle wereld te creëren. We zien onszelf als zonder rechten. Dus als we onszelf op de top van de wereld voelen, zien we onszelf er ten koste van iemand anders (omdat er op onze berg altijd maar ruimte is voor één).

We hebben veel verkeerde informatie over wat acceptabel spreekgedrag is. Het is prima als iemand anders krachtig en dynamisch spreekt, maar als we met levendigheid in onze stem spreken, zien we onszelf als te sterk, te overweldigend en te zichtbaar overkomen.

Hand in hand met onze angst om te sterk te lijken, zien we onszelf als machteloos. Als slachtoffers. Als hulpeloos.

We zien het leven als een performance. Dit hangt samen met onze behoefte om anderen te behagen.

Omdat we het leven zien als een performance, zijn we bang om fouten te maken vanwege de manier waarop we beoordeeld kunnen worden.

Omdat we bang zijn om fouten te maken, zijn we bang voor verantwoordelijkheid en het nemen van beslissingen.

Omdat we voor onszelf zijn weggelopen, hebben we weinig zelfkennis. Daarom hebben we de neiging om te obsederen wat zichtbaar is - onze onvolmaakte spraak. En we hebben de neiging om al onze problemen daarvan de schuld te geven.

Vanwege alles wat eerder is genoemd, zien we onszelf wezenlijk anders dan andere mensen.

Het is dus niet vreemd dat we weinig of geen positieve spreekervaringen hebben gehad.