

## **Vriendschap sluiten met mijn monster was de sleutel tot herstel**

Door Anna Margolina

Laatst bijgewerkt: juli, 2011

Ik verbreek het oogcontact en beëindig abrupt het gesprek. Mijn mond staat wijd open, maar er komt geen woord uit. Terwijl ik moeite doe om een geluid te produceren, voelt het alsof een domme, blinde kracht, zonder een bepaalde reden, kracht zet op mijn kaken, ze sluit, ze samenbrengt. De wereld bevriest om me heen, en hoewel ik weet dat mijn gezicht in een afgrijselijke grimas vertrekt, kan ik niets doen om het te stoppen. Voor een paar eeuwigdurende seconden ben ik alleen, oog in oog, met mijn persoonlijke monster - mijn stotteren.

### **HET BEGIN**

Volgens mijn moeder begon ik te stotteren, toen ik vier was. Ze geloofde dat het kwam omdat ik van een grote hond was geschrokken. Volgens mij is dit onzin. Ik hield van honden. Ik heb nooit gestotterd als ik met een hond praat. Met mensen was dat anders. Of ik nu sprak met goede vrienden, met mijn familie of met een totale vreemdeling, het monster was er altijd en greep me elke keer als ik probeerde te spreken. Ik herinner me mijn spraak als een voortdurende strijd die al mijn energie opslokte. En als ik in welke situatie dan ook vloeiender was, sloeg mijn geheugen die momenten niet op.

Gelukkig ben ik opgegroeid in de Sovjet-Unie, waar medicijnen gratis waren en waar uitgebreide therapie beschikbaar was voor mensen die stotteren. Ik had veel logopedie, leerde verschillende vloeiendheidstechnieken, zoals op een speciale manier ademen, elke woordengroep voorafgaan met een zachte uitademing, woorden in een zin verbinden met een nauwelijks hoorbaar zoemend geluid en zeer zachte medeklinkers, met veel lucht.

De technieken waren vrij efficiënt in het beheersen van blokkeringen, maar het nadeel was dat ze mijn spraak "anders", "onnatuurlijk" maakten (of althans dat dacht ik). Dat was precies waar ik het meest bang voor was. Bovendien maakte het niet uit of ik vloeiend leek. Tijdens het gebruik van deze technieken, voelde ik in mijn hart dat ik nog steeds stotterde en doodsbang was dat mijn vreselijke geheim zich zou openbaren als mijn techniek zou mislukken.

Wat ik ook deed, mijn monster was er altijd en lag op de loer in mijn achterhoofd, klaar om mij te bespringen, waardoor ik me klein, hulpeloos en inferieur, anders dan vloeiend sprekende mensen voelde. Geen wonder dat ik na een tijdje de technieken opgaf en terugviel in mijn gebruikelijke manier van spreken. Onvermijdelijk zou dit mijn blokkering en stotteren terugbrengen.

Een andere populaire benadering was assertiviteitstraining, waaronder het naspelen van verschillende sociale situaties en het ontwikkelen van zelfvertrouwen en het vermogen om stand te houden. Bovendien had ik hypnose, acupunctuur en psychotherapie. Op een keer nam mijn vader me mee naar een of andere wijze dorpsvrouw, die gesmolten was op mijn hoofd liet druipen en langdurig mompelde. Ik herinner me hoe ik, na deze behandeling, stil naast hem liep in de hoop dat wanneer ik mijn mond opende, mijn spraak vloeiend zou zijn. Maar het eerste woord dat ik zei ging gepaard met een worsteling, dus van enig positief effect was geen sprake.

Ook al bleef ik na elke behandelingskuur terugvallen, na verloop van tijd verbeterde mijn spraak geleidelijk. Dus toen ik opgroeide, was ik min of meer in staat mijn ideeën over te brengen. Ik had nog steeds mijn angsten, en ik stotterde nog steeds hevig, en ik ondervond nog steeds lange blokkades, vooral als ik nerveus of onzeker was, maar ik leerde hiermee leven.

## **OUDE STRIJD EN NIEUWE HOOP**

In 2001 kwamen mijn man en ik naar de VS. En hier, in een paar maanden tijd, verslechterde mijn spreekvaardigheid zodanig dat ik zelfs geen twee woorden kon zeggen zonder zware blokkering. De reden was dat ik sinds mijn jeugd ervan overtuigd was dat duidelijke en grammaticaal correcte spraak een teken is van hogere intelligentie en ontwikkeling. Dit was een gegeven. Maar nu sprak ik met een zwaar Russisch accent en was me er pijnlijk van bewust. Ik wist dat mijn spraak

onduidelijk en niet meer correct was, in die mate dat mensen amper begrepen wat ik zei. Mijn spraak was vooral anders en daarom onaanvaardbaar. Dit leidde tot meer blokkering en meer blokkering maakte mijn spraak nog moeilijker om te verstaan, wat nog meer stress gaf en het probleem bestendigde. Dit proces was zo schadelijk voor mijn zelfrespect dat al mijn zelfvertrouwen samen met mijn fragiele vloeiendheid verdween.

Ik besloot om een remedie te vinden. Eerst nam ik deel aan verschillende hypnose-sessies en ten tweede spendeerde ik geld aan een hoog aangeschreven therapie cursus aan het Handle Institute in Seattle, waar ik verschillende oefeningen kreeg om de communicatie tussen mijn twee hersenhelften te verbeteren. Beide benaderingen gaven slechts een klein effect. Gedesillusionneerd en gefrustreerd gaf ik het op, en de daaropvolgende jaren deed ik niets om mijn stotteren te verbeteren. Uiteindelijk was ik mijn onvermogen echter zo zat om het Engels zonder accent te beheersen, dat ik in 2009 de telefoon pakte en een nummer draaide dat ik in de plaatselijke krant vond onder de advertentie "Logopedie. Accentvermindering." In mijn beste Engels, gebruik makend van alle beschikbare vloeiendheidstechnieken, zei ik "Ik zou mijn accent willen verminderen". Er was een lange stilte aan de andere kant van de lijn en toen zei een vrouwenstem: "Weet je zeker dat dit het enige probleem is waar je aan wilt werken?" "O, ja" zei ik "ik stotter ook, maar ik weet dat dit ongeneeslijk is. Wat het accent betreft heb ik nog steeds hoop". Op de een of andere manier overtuigde ze me om met haar te werken aan beide problemen. Ik was terughoudend en onzeker, maar ik besloot het nog één keer te proberen. Ik had geen idee dat ik daarmee een eerste stap naar herstel had gezet.

## **VRIJWILLIG STOTTEREN**

In eerste instantie leek het erop dat mijn weerstand voor logopedie gerechtvaardigd was, omdat de vloeiendheidstechnieken sterk overeenkwamen met de technieken die ik al sinds mijn kindertijd kende. Zou het kunnen dat er in de afgelopen veertig jaar niets is veranderd in de stottherapie?

Op een dag vroeg mijn logopedist of ik opzettelijk kon stotteren. Dit was absoluut iets nieuws, en voor mij klonk het heel bizar. Op een dag toen ik gevangen zat in de ergste en langdurigste blokkade, besloot ik het eens te proberen. Tot mijn verbazing, onmiddellijk nadat ik mijn spieren opzettelijk had aangespannen, werd de blokkering vrijgegeven en kwam de rest bijna vloeiend naar buiten. Dit maakte me zo nieuwsgierig dat ik besloot meer over deze techniek te leren en

begon alle beschikbare informatie over vrijwillig stotteren te verzamelen. In de loop van deze zoektocht kwam ik een heel bijzonder boek tegen: Redefining Stuttering, geschreven door John Harrison.

Dit was het boek dat mijn leven veranderde. Met dit vergeleken kwam alles wat ik geloofde over stotteren in een ander licht te staan. Het bleek ook dat ik al die tijd geprobeerd had het verkeerde probleem op te lossen.

## **DE STOTTER HEXAGON**

Mijn hele leven vecht ik tegen "mijn stotteren" - een "ding" dat mij belaste van kinds af aan en net zo bij mij hoorde als de neus op mijn gezicht. Het was één van mijn kenmerken, een deel van mijn zelfbeeld, mijn vreesaanjagende monster. Maar volgens John Harrison kan stotteren worden geëlimineerd, uitgeroeid, of zoals hij zegt 'opgelost'. Zijn eigen voorbeeld was het beste bewijs hiervan. Om daadwerkelijk vrij te zijn van stotteren? Ik heb deze droom lang geleden begraven. Maar zijn redenering klopte zozeer, dat ik me begon af te vragen of mijn hoop zou kunnen worden opgewekt.

Het belangrijkste ding dat Harrison in zijn boek stelt is dat stotteren niet een of ander solide, een stuk pathologisch fenomeen is - het is een systeem en moet als zodanig worden aangepakt.

Allereerst stelde hij voor het gebruik van het woord 'stotteren' te vermijden, omdat hij gelooft dat dat het echte probleem verdoezelt. In plaats daarvan adviseerde hij om te praten over "blokkeren" of zelfs "tegenhouden", met de nadruk op alle factoren die zulke reacties oproepen, zoals het aanspannen van de stembanden, het klemmen van de kaken en ander gedrag dat contraproductief is voor vloeiend spreken.

Volgens Harrison komt dit blokkeergedrag door verstrengelde invloeden van onze overtuigingen (zoals "stotteren is onaanvaardbaar en moet ten koste van alles worden voorkomen"), percepties ("mensen beoordelen mijn spraak"), emoties (schaamte, woede enz.), verdeelde intenties (spreken of niet spreken) en fysiologische componenten (zoals gevoeligheid voor stress, prikkelbaarheid, enz.). Deze zes componenten - Gedragingen, Overtuigingen, Percepties, Intenties, Emoties en Fysiologische Reacties - kunnen worden gerepresenteerd als punten van een Stotter Zeshoek, waarin alle punten dynamisch met elkaar interageren en elkaar versterken.

Dit was een geheel nieuwe benadering. In plaats van stotteren als een rotsvast fenomeen te zien, stelde Harrison voor om het stottersysteem stuk voor stuk te ontmantelen. Een ander nieuw idee was dat stotteren als zodanig slechts een deel was van het veel bredere probleem dat de ervaring van communicatie en de relatie tot andere mensen en de omringende wereld omvatte.

In zekere zin was ik meteen ter plekke genezen van stotteren, nog voordat ik begon met het toepassen van de principes die in het boek zijn beschreven, omdat het probleem dat ik moest "oplossen" niet hetzelfde stotteren was waar ik eerder mee te maken had gehad.

Hoewel ik het nog steeds als 'mijn monster' zag, kon ik nu zien dat het bestond uit diverse, maar redelijk hanteerbare problemen, waarvoor al oplossingen bestonden.

In de praktijk was het natuurlijk niet zo eenvoudig. Omdat mijn stotteren al vroeg in mijn jeugd was begonnen, de verwarde puinhoop van niet-productieve sociale gewoonten (zoals het vermijden van spreek situaties), angsten (angst voor gezagsfiguren, telefoneren, in het openbaar spreken), beperkende overtuigingen ("iedereen denkt dat ik dom ben", "mijn spraak is zo vervelend om naar te luisteren" enz.), en verdeelde intenties (uitdrukken of imponeren?) plus verhoogde emotionele gevoeligheid, waren erg moeilijk om te ontwarren als 40-plusser.

Toch was ik zeer bereid om het te proberen en vanaf dat moment ging mijn gevecht met stotteren een geheel nieuwe richting in. Ik ging nog steeds naar spraaktherapie, maar de focus van mijn inspanningen was nu verlegd naar activiteiten buiten het logopediecentrum. Mijn therapeut bleef mijn voortgang volgen en we werkten aan mijn Engels, maar de vloeiendheidstechnieken werden opgegeven.

## **TOASTMASTERS - EEN WAARDEVOLLE BRON**

Eerlijk gezegd weet ik niet hoe ver ik in mijn eentje zou zijn gekomen, maar op een dag, in een impuls, mailde ik John Harrison en uitte ik diepe bewondering voor zijn boek. Een gesprek volgde en op een gegeven moment stemde hij ermee in me te coachen via Skype. Ik verwachtte niet dat hij me zou 'genezen'. Ik had zelfs geen specifieke verwachtingen en voelde me meer een ontdekkingsreiziger die op zoek gaat naar een onbekend continent en klaar is om te nemen wat naar hem toe komt. En na het in zee gaan met zo'n ervaren gids begon ik aan mijn verkenningen.

Het eerste wat ik deed was lid worden van een lokale Toastmasters Club en de technieken van succesvol spreken toepassen die John in zijn boek had opgenomen. Ik zou het ten eerste aanbevelen aan iedereen die het stotteren wil ontmantelen om een plek als Toastmasters te vinden. Om deze ervaring echter minder stressvol en leuker te maken, moet je een individueel plan ontwikkelen en een realistisch doel voor elke speech stellen. Het heeft geen zin om te proberen je te meten met 's werelds grootste sprekers. Deze aanpak leidt tot falen en frustratie. In plaats daarvan concentreer je je op eenvoudige en realistische doelen voor elke speech, zoals het spreken met een luidere stem of het onderhouden van goed oogcontact, zelfs tijdens blokkeer- momenten, of je kunt zelfs vrijwillig stotteren uitproberen. De sleutel is om slechts één doel te kiezen, jezelf te prijzen voor het bereiken ervan, en je geen zorgen te maken over eventuele fouten die je als spreker mogelijk nog steeds hebt.

Het is ook belangrijk om ervoor te zorgen dat elke door jou geselecteerde Toastmasters-club een warme en ondersteunende sfeer heeft. Om jezelf te beschermen, is het beter om je spraakprobleem tijdens je inleidende speech te onthullen en je doel als Toastmaster-lid uit te leggen. Ik gebruikte oefeningen 'spreken in het openbaar' uit het boek van John Harrison. Tijdens mijn eerste speeches gebruikte ik bijvoorbeeld verlengde pauzes en een langzaam tempo. In mijn tweede toespraak oefende ik overdreven gebaren en handhaafde oogcontact, in de derde, met een luidere stem en gevarieerde toonhoogte.

Als ik tijdens een presentatie een spraakblokkade ervoer, probeerde ik me te herinneren er niet doorheen te duwen (zoals mijn gebruikelijke manier om met blokkeringen om te gaan). In plaats daarvan ging ik het opzettelijk verlengen, alsof ik tegen mijn stotteren zei: "Kom op, maatje,

laten we eens kijken wie het eerst opgeeft." Deze "vrijwillige stottertechniek" heeft een verbazingwekkend effect veroorzaakt door het verminderen van spanning en, het belangrijkste, emotionele bevrijding. Na een leven vol vergeefse pogingen om niet op te vallen en aanvaard te worden, gaf ik mezelf de oprechte toestemming om anders te zijn. Het voelde zo goed.

## **VOORUITGANG BOEKEN**

Die impasse-blokkeringen waren de eersten die verdwenen. Dat was een belangrijke overwinning voor mij, omdat de episodes van stille strijd voor mij de meest pijnlijke waren, omdat ik er geen controle over had, en ook omdat ze werden vergezeld door vreemde grimassen. Ik denk dat als ik die blokkeringen gehouden zou hebben, ik Toastmasters na één of twee presentaties zou hebben verlaten, omdat ik me niet meer aan deze vernedering zou willen onderwerpen. Maar zonder de grote blokkades en met mijn nieuwe gedurfde en avontuurlijke houding bleef ik speeches houden en werd ik al snel bekend als één van de meest actieve toastmasters in mijn omgeving.

Het belangrijkste was dat ik niet meer gefrustreerd raakte over mijn mislukkingen. Ik stopte met bang te zijn. Sterker nog, ik raakte zo gefascineerd door mijn monster, dat ik besloot om er vriendschap mee te sluiten. Sindsdien zijn alle acties die ik heb ondernomen om mijn herstel mogelijk te maken, gedreven, niet alleen door mijn wens om stotteren te overwinnen, maar ook uit wetenschappelijke interesse en diepe nieuwsgierigheid.

## **TERUG NAAR DE WORTELS**

Naarmate mijn kennis en zelfvertrouwen groter werden, nam ook mijn spreekvaardigheid toe. Ik kreeg ook steeds meer het gevoel dat ik controle had over mijn spraak. En toch voelde ik dat er iets anders op de loer lag onder mijn blokkering. Iets dat ik niet helemaal kon identificeren, maar dat het gevoel had van hulpeloosheid, angst en minderwaardigheid alsof ik plotseling in een lager competentieniveau terechtkwam. Op die momenten voelde ik me klein en machteloos, en ik wist niet waarom. Op die momenten wilde ik mezelf niet uiten of contact maken met andere mensen. Ik wilde me terugtrekken en me verstoppen.

Het antwoord kwam met het boek van Bob Bodenhamer, *Mastering Blocking en Stuttering*. Dankzij dit boek heb ik een verrassende ontdekking gedaan. Het bleek dat mijn overtuigingsstelsel, waarmee ik mezelf en mijn relatie met andere mensen evalueerde, was gebouwd op logische speculaties en aannames gemaakt door een kind - een veel jongere ik, een meisje tussen de leeftijd van vier en acht.

Daarom voelde ik me zo klein. Dat is waarom ik me zo inferieur voelde in vergelijking met andere "volwassen" mensen. En daarom was ik zo wanhopig om me aan te passen, geaccepteerd en goedgekeurd te worden.

Het was een openbaring.

Gelukkig voor mij was er een tool die ik kon gebruiken om dit te repareren. De techniek wordt Neuro-Linguïstisch Programmeren of NLP genoemd en is met succes gebruikt om verschillende condities te behandelen.

NLP is een vorm van cognitieve therapie die mensen de mogelijkheid geeft om hun verleden opnieuw te evalueren vanuit een ander perspectief. Deze verschuiving in perspectief (herkaderen genoemd) is wat iemand helpt om tot een andere conclusie te komen. Het is vooral handig als het wordt toegepast op de ervaringen uit de jeugd, omdat we onze volwassen hersenen, onze volwassen kennis en onze levenservaring kunnen gebruiken om de gebrekkige logica van een klein kind te corrigeren.

Omdat Bob Bodenhamer de eerste beoefenaar was die NLP begon te gebruiken voor stotteren en omdat ik een fascinerend verhaal had gelezen van Linda Rounds, die herstelde van stotteren na het hebben van sessies met hem, besloot ik contact met hem op te nemen. Tot mijn vreugde ging hij akkoord met verscheidene therapie sessies. In slechts vijf of zes sessies hebben we mijn kindertijd opnieuw bekeken, de basis van mijn geloofssysteem bekeken en de defecte structuur vervangen door één die meer deugdelijk en passend was. Ik bleef sessies daarna houden en had in totaal waarschijnlijk ongeveer 10 tot 12, maar de grootste en belangrijkste verandering kwam uit die eerste sessies.

Het is interessant dat alle episodes uit de kindertijd die we tijdens deze sessies hebben herzien en opnieuw geformuleerd, zo onbeduidend leken. Het was moeilijk te geloven dat ze tot zo'n ernstige toestand konden leiden als stotteren. Maar zoals ik nu begrijp, creëerden ze een bepaald landschap, een omgeving waarin het stotter monster zich thuis voelde. Nadat mijn mentale landschap was veranderd, begon mijn spraak veel gemakkelijker te stromen en veel van de spanning die gepaard ging met spreek situaties was voorgoed verdwenen.

Zoals ik het nu begrijp, was het veranderen van mijn overtuigingen het moeilijkste deel van mijn "Hexagon-therapie" en het gebruik van NLP bespaarde me vele maanden of zelfs jaren van inspanning, en dan heb ik niet eens de frustratie genoemd die onvermijdelijk gepaard zou gaan met mijn pogingen om mijn kindertijd-angsten te bestrijden in mijn eentje.

## **HERSTEL ONDERZOEKEN**

Het kostte me een heel jaar lang toegewijd en consistent werk om het punt te bereiken waarop ik spontaan kon praten, zonder angst of aarzeling en zonder stotteren in mijn gedachten. Het was geen gemakkelijk jaar. Ik moest veel andere activiteiten uit mijn drukke bestaan opzij zetten. Het kostte me nog een jaar om mijn spraak te verfijnen, en eerlijk gezegd, het werk gaat nog steeds door.

Naast sessies met John Harrison en Bob Bodenhamer, las ik alles wat op de een of andere manier verband hield met mijn probleem. Ik lees alle berichten op het neurosemantica-forum en heb daaraan zelf bijna dagelijks bijgedragen. Ik was plichtsgetrouw aanwezig bij alle Toastmasters- bijeenkomsten. Ik nam zelfs deel aan een clownschool om mij meer op mijn gemak te voelen voor publiek en nam deel aan een Shakespeare acteerklas - een grote uitdaging voor een niet- moedertaalspreker van het Engels.

Bovendien oefende ik mijn spreekvaardigheid met totaal vreemden wanneer ik maar kon, waardoor ik mezelf in steeds moeilijkere situaties bevond. Ik leerde op een open en vriendelijke manier over mijn stotteren te praten, zonder me te schamen of me inferieur te voelen. Al die inspanningen, hoewel tijdrovend, waren het zeker waard.

Wat ik kreeg van al dit harde werk was iets dat geen enkele therapie me eerder heeft kunnen geven: vrijheid. Ik was bevrijd van de uitputtende strijd die altijd met mijn conversatie gepaard was gegaan. Ik was bevrijd van angst en het gevoel van minderwaardigheid. En het belangrijkste was dat ik bevrijd was van het soort zelfbeperkende overtuigingen die eerder mijn prestaties hadden belemmerd.

Ik heb altijd geloofd dat ik niet in het openbaar zou moeten spreken, omdat mijn spraak vervelend was en pijnlijk om naar te luisteren. Toastmasters heeft deze overtuiging veranderd. In 2011 nam ik deel aan de International Speech-competitie in Toastmasters en won op twee niveaus - de club en de streek, en behaalde de tweede plaats in het derde niveau - de divisie. Ik herinner me dat een persoon uit het publiek naar me toe kwam na de competitie en zei: "Dit is de beste speech die ik in meer dan 10 jaar heb gehoord in Toastmasters".

In hetzelfde jaar deed ik iets waarvan ik ook dacht dat het voor mij onmogelijk was - ik werd de tweede in leiding in mijn team in de Toastmasters-club en accepteerde de functie van vicevoorzitter van het onderwijs. Bovendien werd ik twee keer erkend als "een uitstekend lid van Toastmasters."

Ik besepte dat ik graag praat en vooral geniet ik van spreken in het openbaar. De oude strijd allang voorbij, ontdekte ik dat er geen spreesituatie is die me bang maakt of die ik zou proberen te vermijden. En dit was voor mij veel waardevoller dan de kunstmatige vloeiendheid die vereiste om op mijn ademhaling te letten of de klanken op een speciale manier te produceren en die dreigde te verdampen op het moment dat ik het het meest nodig had.

## **IS HET PERMANENT?**

Nadat mijn stotteren zo plotseling in 2001 was verergerd onder druk van het spreken in een nieuwe taal, had ik me altijd zorgen moeten maken of mijn nieuw gevonden vloeiendheid zou blijven bestaan. Maar deze keer had ik die angsten niet. Zodra ik me realiseerde dat stotteren niet een permanent ingebakken defect is waar ik geen controle over heb, maar een systeem waarvan alle componenten beheersbaar zijn, verliest de kans op terugval als ware het "de dag des oordeel". Sterker nog, ik had verschillende terugvallen, toen ik in sommige situaties plotsklaps weer ging blokkeren. Ook vind ik dat mijn vloeiendheid tot op zekere hoogte fluctueert, afhankelijk van mijn emotionele toestand.

Het is bijvoorbeeld nog steeds moeilijk voor mij om een emotioneel geladen gesprek te voeren, vooral wanneer er een risico is om iemand te beledigen. Ik voel nog steeds een steek wanneer ik een onoplettende luisteraar tref, degene die midden in een zin kan onderbreken en over iets anders kan gaan praten. Ik heb nog steeds mijn momenten. Maar ik weet wat ik moet doen. Ik ben in staat de tekenen te herkennen als ik weer in mijn oude mindset kruip, en ik kan mezelf op tijd opvangen om weer op het vloeiende pad te komen.

Die episodes maken me niet bang. Ik begrijp dat het een tijdje kan duren voordat mijn stottermonster het pand voorgoed verlaat. Maar aangezien het enige tijd geleden is dat ik in een lange stille strijd ermee zat, heb ik het gevoel dat het alle kracht heeft verloren.

Ik voel dat mijn stotteren, zoals ik het kende, weg is.

Mijn stotter-mindset is weg.

Mijn angsten en twijfel aan mezelf zijn weg.

Ik weet hoe ik vloeiend moet zijn. Het is eigenlijk heel gemakkelijk - open gewoon de mond en laat de woorden vloeien.

Ik zal dit nooit vergeten.

---

---