

## **De grote voordelen van vrijwillig stotteren**

Door Geoff Johnston, (zoals afgedrukt in het tijdschrift Speaking Free van de Australian Speak Easy Association)

### **Vrijwillig stotteren**

Opzettelijk stotteren? Je moet wel gek zijn! Geoff wordt seniel op zijn oude dag! Waarom zou ik ooit iets doen dat ik mijn hele leven heb proberen te vermijden?

Velen van ons hebben ons leven lang heel hard geprobeerd om vloeiend te zijn, om NIET te stotteren! Heeft het voor jou gewerkt? Zo ja, goed gedaan en veel geluk voor jou. Ik vermoed echter, voor de rest van ons dat het jammerlijk is mislukt! Als dit voor jou geldt, lees dan verder.

Het psychologische model Systeemtheorie vertelt ons dat, als we ons richten op ons uiteindelijke doel (vloeiendheid), we in feite de dingen erger kunnen maken omdat we de complexiteit (gevoelens, emoties, denkprocessen en context) waarin stotteren ontstaat, ontkennen; bijv. je kunt het geluk niet direct najagen, maar we doen dingen die op de lange termijn tot geluk kunnen leiden.

Het oude gezegde dat "alleen een dwaas blijft doen wat men altijd heeft gedaan en een ander resultaat verwacht", is waar wat betreft ons stottergedrag. Als wat je gedaan hebt je niet naar tevredenheid vooruit heeft gebracht, waarom dan geen risico nemen en iets anders doen?

Er zijn veel dingen die je zou kunnen proberen, maar het onderwerp van dit artikel gaat over vrijwillig stotteren of opzettelijke onvloeiendheid. Persoonlijk noem ik het liever 'pret-stotteren', omdat het de houding definieert die we moeten toepassen op de strategie; dat wil zeggen, heb er plezier in.

Vrijwillig stotteren is niet nieuw. In feite bestaat het al sinds het begin van de jaren vijftig met Joseph Sheehan en Charles Van Riper. Ik vertel je echter dat de psychologie erachter nog steeds geldig is vandaag. Een groot deel van de reden dat we stotteren is het "holding back" gedrag, verscheurd tussen het verlangen om ons vrijuit te uiten en de angst om, als we dat proberen, te gaan stotteren en door anderen gezien worden als abnormaal, incompetent, gehandicapt, wat dan ook.

We brengen ons leven door met doen alsof, proberen onszelf aan de wereld te presenteren als vloeiende sprekers. Of we het nu leuk vinden of niet, door dat te doen, zijn we niet trouw aan onszelf. We zijn geen vloeiende sprekers. Wij zijn mensen die stotteren en uitdrukkelijke acceptatie van dat feit zal ons bevrijden van de angsten die ons in de weg staan om onze spraak te verbeteren. Onthoud dat ik niet zeg dat we alleen maar moeten accepteren dat we stotteren en het proberen er iets aan te doen moeten opgeven. Ik zeg dat we op dit punt in ons leven stotteren om complexe redenen waarvan angst een rol speelt, maar we hebben misschien een actieplan om dat in de loop van de tijd te veranderen.

Ontkenning en ontwijking zijn de dingen die het stottergedrag stimuleren en bestendigen. Door niet trouw te zijn aan onszelf als een persoon die stottert, creëren we verwarring in onszelf en vandaar het tegenhouden van emoties en onze spraak leidt tot stotteren.

De angst dat we misschien kunnen gaan stotteren en onszelf voor de gek zetten, is er altijd.

Hoe kunnen we ons dan bevrijden van de angst voor stotteren, de ontkenning, het vermijden? Hoe kunnen we de ware persoon projecteren op de wereld? Hoe kunnen we onszelf ontmaskeren en de wereld recht in de ogen kijken in plaats van onze blik te laten vallen en oogcontact te vermijden?

**Door dat te doen waar we het meest bang voor zijn.** Door opzettelijk te stotteren, met het belangrijkste verschil dat we zelf de stotter beheersen in plaats van het ons te laten beheersen! Om een fobie te overwinnen, en ik geloof dat stotteren in essentie een sociale fobie is, moeten we onze angst onder ogen zien en precies dat doen waar we bang voor zijn. We moeten "de draak kussen" zagezegd.

Opzettelijke stotteren heeft een aantal voordelen, waaronder de controle hebben over onze spraak en ons ongevoelig maken voor de reacties van mensen wanneer we stotteren.

Ben je moedig genoeg om het te proberen? Als dat zo is, belof ik je dat het een van de dapperste dingen is die je ooit hebt gedaan. De voordelen zijn echter enorm en laten je zien dat het beheersen van je angst en je angst in spreeksituaties haalbaar is.

ECHTER het moet correct worden uitgevoerd met de volgende techniek.

Vrijwillig stotteren door alleen h-h-h-h-herhaling van het eerste geluid zal vrijwel zeker resulteren in een echte, ongecontroleerde blokkade. De techniek is om het eerste geluid van het woord assertief te zeggen, laat dan al je lucht los, pauzeer ongeveer twee seconden, adem dan diep in en zeg het hele woord assertief.

Door h ... loslaten ... pauze ... diepe ademhaling ... het beoefenen van deze vorm van v ... loslaten ... pauze ... diepe ademhaling ... vrijwillig stotteren met een grote glimlach op je gezicht laat je de luisteraar zien dat jij de controle hebt.

Laat een paar van die vrijwillige-stotters aan het begin van een gevreesd gesprek vallen en de angst zal wegvloeien. Je hebt van tevoren "onthuld" dat je een spraakprobleem hebt, dus je hoeft het niet meer te verbergen. Je kunt dan je ware zelf zijn! De emotionele ontlading is enorm.

Voor wie doen we dit precies? Niet voor onze luisteraar. We doen het voor onszelf. Onszelf toestemming geven om te zijn wie we zijn! Een andere methode van vrijwillig stotteren wordt de glijder of lang aanhouden genoemd. Deze methode houdt in dat je het eerste geluid van een woord zzzzzzegt en dat geluid vasthoudt voor bijvoorbeeld vvvvvier seconden en dan het woord afmaakt. Het moet assertief worden gedaan met "attitude". Het is geen methode die ik persoonlijk prefereer of gebruik omdat ik denk dat het niet openlijk genoeg is. Het succes van vrijwillig stotteren gaat over het onthullen en demonstreren aan je luisteraar dat je GEEN vloeiend spreker bent, dus dan kan je stoppen met proberen er één te zijn. Dus dit is het ... een korte beschrijving van vrijwillig stotteren.

Ben je moedig genoeg om het te proberen? En niet slechts één of twee keer. Zoals bij elke vaardigheid is het van belang om er mee te oefenen om in staat te zijn het effectief te kunnen toepassen.

Bovenal, kies ervoor om de controle te behouden en heb er plezier in!

Geoff Johnston  
E-mail: [stuttering@internode.on.net](mailto:stuttering@internode.on.net)