

**STOTTEREN IS NIET SLECHTS EEN  
SPRAAKPROBLEEM**

**Alan Badmington**

# INHOUDSOPGAVE

<b>STOTTEREN IS NIET SLECHTS EEN SPRAAK-PROBLEEM</b>	<b>1</b>
Bij de politie in dienst	2
De stotter hexagon	6
De principes toepassen	8
Een experiment bij de huwelijksvoltrekking	9
180° gedraaid	11
Een bezoek aan amerika	13
Horizon verbreden	15

# STOTTEREN IS NIET SLECHTS EEN SPRAAK- PROBLEEM

Mijn naam is Alan Badmington. Je kunt je niet voorstellen hoeveel plezier het me geeft om dat voor een publiek te zeggen. Weet je, het heeft meer dan 50 jaar geduurd dat ik het ontzettend moeilijk vond om mensen te vertellen wie ik was. Ja, je gewoon voorstellen, dat de meerderheid van de bevolking zo vanzelfsprekend vindt, heeft me zoveel frustratie, angst en verdriet bezorgd.

Ik weet dat ik begon te stotteren op de leeftijd van ongeveer 3 jaar, en hoewel ik al jong therapie kreeg, herinner ik me niet dat ik moeilijkheden ondervond totdat ik op 11-jarige leeftijd naar het gymnasium ging. Hoewel ik me had voorbereid op de eerste dag, heb ik levendige herinneringen aan het feit dat ik moeite had om mijn naam te zeggen voor zo'n 30 andere leerlingen, van wie de meesten compleet onbekend voor me waren.

Hardop lezen in de klas was nog zo'n ramp. Terwijl ik de beurt op mij af zag komen, ging ik (10 plaatsen verderop) precies berekenen wat ik zou moeten zeggen. Door het grimmige besef dat mijn passage veel woorden bevatte waarvan ik wist dat ik het moeilijk zou krijgen, zou ik zwijgen en zou de leesbeurt doorgaan naar de volgende leerling. Dat was één van de eerste voorbeelden die ik me kan herinneren van mijn vermijdings-aanpak.

Verdere logopedie volgde zonder veel succes. Ik kon hardop in de therapieruimte voorlezen, maar kon tijdens de les geen vragen stellen of beantwoorden. Ik kende de antwoorden, maar waagde het niet mijn hand op te steken uit angst mezelf voor gek te zetten. Anderen om me heen gingen met de eer strijken door de antwoorden die ik hen influisterde.

Gedurende de schooljaren verslechterde de situatie en begon ik te accepteren dat ik nooit voor een groep kon spreken. Ik voelde dat ik altijd moeite zou hebben om met mensen te praten die ik niet goed kende.

In het gezelschap van mijn beste vrienden was ik redelijk extravert, terwijl ik in aanwezigheid van vreemden (en degenen die ik niet zo goed kende) altijd moeite zou hebben mezelf uit te drukken. Zie je, ik had bepaalde problemen met woorden die begonnen met de beginletter 'b' (wat ongelukkig was omdat mijn achternaam Badmington is). Ik had ook moeite met 'c, d, f, g, j, k, m, n, p, s, t' en 'v', om er maar een paar te noemen.

Daarom vermeed ik dergelijke woorden en verving ik ze door synoniemen die niet met de gevreesde letters begonnen. Mijn verbale deelname was altijd kort (bestaande uit een paar haastig zorgvuldig geselecteerde woorden) en daarna nam ik geen deel meer aan het gesprek. Ik kon nooit gedetailleerde uitleg geven; ik maakte er een gewoonte van om te onderbreken terwijl anderen aan het praten waren, zodat de aandacht nooit op mij was gericht als ik begon te spreken.

Daardoor werden al zelfs op die vroege leeftijd mijn negatieve overtuigingen geformuleerd. Ik geloofde bijvoorbeeld dat:

- ik niet kon spreken voor groepen of personen die ik niet persoonlijk kende;
- ik geen woorden kon gebruiken die begonnen met de beginletter 'b, c, d,' enz.;
- ik nooit gedetailleerde uitleg zou kunnen geven;
- ik nooit kon spreken als ik het middelpunt was;
- alleen anderen zich in spreesituaties konden uiten (en ik benijdde diegenen die moeiteloos en zorgeloos leken te spreken).

Als prominent sportman vertegenwoordigde ik de eerste teams van mijn school in mijn leeftijdsgroep. Daardoor kreeg ik bewondering van mijn klasgenoten en, in tegenstelling tot velen vandaag de dag, kan ik me niet herinneren dat ik werd bespot of gepest vanwege mijn stotteren.

Eerder vermeldde ik het feit dat ik problemen had met het zeggen van mijn naam. Nou, dat was des te pijnlijker toen ik werd geselecteerd voor een prestigieuze wedstrijd. Ik kwam op tijd aan, maar kon niet genoeg moed verzamelen om mezelf voor te stellen aan de staf. Zij kenden me niet en ik kon het ze niet vertellen, dus speelde ik niet.

## BIJ DE POLITIE IN DIENST

Toen ik 19 was nam ik een belangrijke beslissing in mijn leven; één die sterk werd beïnvloed door het feit dat ik stotterde. Ik beseftte dat iemand die stotterde een redelijk veilige weg door het leven kan gaan door ervoor te kiezen om sociale omgang te vermijden; werk zoeken met beperkte spreesituaties en zo min mogelijk gelegenheden waarop hij/zij een gesprek aangaat. Simpel, toch? Als je niet spreekt, stotter je niet.

Die opties stonden voor mij open, maar ik besloot dat dit niet het pad was dat ik wilde betreden. Ik voelde dat ik de uitdaging moest aangaan en daarom ging ik in dienst bij de Politie.

In die tijd was de sollicitatieprocedure kort en ongecompliceerd, en bestond slechts uit enkele vragen (gekoppeld aan de gebruikelijke karaktertesten). Om de probleemwoorden te vermijden, koos ik mijn antwoorden zeer zorgvuldig en kreeg een afspraak voor een gesprek. Bij nader inzien ben ik van mening dat het feit dat mijn oom vele jaren voor de plaatselijke magistraten had gewerkt, waarschijnlijk die beslissing heeft beïnvloed.

Tegenwoordig duurt de sollicitatieprocedure twee dagen met veel spreesituaties in een groep. Was dat destijds het geval geweest, dan zou ik NIET zijn geselecteerd.

Als het ging om patrouille-taken, slaagde ik er ternauwernood in om mijn hoofd boven water te houden door verschillende ontwijkingspraktijken, zoals het uittekenen van routebeschrijvingen voor mensen die naar de weg vroegen. Het knelpunt kwam toen ik voor de allereerste keer in de rechtszaal moest getuigen. Ik kon de eed niet afleggen. Ik kon gewoon niet voorbij het tweede woord komen: 'zweer'.

Ik heb nog steeds nare herinneringen aan het plaatsnemen in de getuigenbank, mijn linkerhand op de bijbel plaatsen, mijn rechterhand omhoog tillen en zeggen: "Ik zzzz, ik zzzzzz, ik zzzzz, ik zzzzz." Er kwam niets uit mijn mond toen ik worstelde om de kleine passage te zeggen die zo'n integraal onderdeel uitmaakte van mijn beroep.

Mijn ogen waren gesloten, mijn hart bonkte, het zweet brak me uit terwijl ik in een gevecht zat met een eenvoudig vijffletterig woord. (Ironisch genoeg, als het een woord met vier letters was geweest, had ik waarschijnlijk geen problemen ondervonden.) De rechtbank-functionarissen en het publiek keken met verbazing naar wat er gebeurde. Welnu, ik kan tenminste alleen maar gissen naar hun reacties, omdat ik in een toestand verkeerde waarbij ik me totaal niet bewust was van alles om me heen.

Als schrijver van limericks was het (misschien) onvermijdelijk dat ik later dat incident in een vers zou verwoorden:

*Een politiemans die stottert in de rechtszaal  
voor wie het afleggen van de eed beroering veroorzaakte.  
Hij zei: "Ik zzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzweer".*

*Toen gaf hij het op in wanhoop  
en kon geen enkel woord nog uiten.*

En dat was nog niet alles. Ik moest toen het bewijs leveren. Zoals ik eerder al zei, was mijn hele leven gericht op vermijding en woordvervangings. Maar ik kon de naam van de verdachte niet veranderen; ik kon de naam van de weg waarop de overtreding plaatsvond niet veranderen; de dag en datum konden niet worden gewijzigd en het voertuig en registratienummer van de verweerder konden niet worden vermeld. Het was onmogelijk en ik werd vervolgens overgeplaatst naar bureaudiensten, weg van het openbare contact dat ik zo hard nodig had.

Het had mijn overtuiging versterkt dat ik bepaalde woorden niet kon zeggen. Ik kon ook niet een gesprek voeren als de aandacht op mij gericht was. Deze negatieve overtuigingen stonden zo vast als een huis; mijn gedrag en persoonlijkheid paste ik aan om aan mijn stotteren tegemoet te komen.

Toch had ik slechts een paar uur eerder in dezelfde rechtszaal gestaan en zonder al te veel moeite hetzelfde bewijs gegeven. Maar de omstandigheden waren heel anders. Bij die gelegenheid was de rechtszaal leeg en verstoken van het publiek dat later binnenkwam om getuige te zijn van mijn relaas. Ik had mijn verhaal geoefend voorafgaand aan de echte gebeurtenis en had ruimschoots aangetoond dat mijn spraakmechanica niet defect was. Dat gaf weinig troost toen ik later jammerlijk faalde gedurende het onderzoek.

Eén van mijn begeleiders schreef later over mij: "Wanneer deze officier bewijs in de rechtbank levert, is hij een schande voor iedereen." Dat versterkte mijn geloof dat luisteraars zich ongemakkelijk voelden als ik stotterde. Hij meldde ook (enkele jaren later): "De enige reden dat hij niet in aanmerking komt voor promotie is zijn spraakgebrek." (En ik heb nog steeds kopieën van die rapporten.)

Hoewel ik nog heel kort in dienst was, slaagde ik voor het nationale promotieonderzoek en behaalde de derde plaats in het Verenigd Koninkrijk (of liever Engeland en Wales). Dit kwalificeerde me voor een versnelde promotie bij het prestigieuze National Police College, wat me door diverse rangen zou hebben voortgestuwd. Ze wilden me echter niet accepteren vanwege mijn stotteren.

Mijn overtuiging was daarom dat ik nooit promotie kon maken binnen de politie. Het punt dat ik probeer te maken is dat de ervaringen die ik tegenkwam, de overtuigingen over mezelf vormden die ik gedurende mijn hele volwassen leven moest behouden.

Een paar jaar later volgde ik een cursus vloeiend spreken van twee weken, waar ik vrijwel vloeiend werd. Binnen enkele weken na het verlaten van die gecontroleerde omgeving verloor ik de spreekvaardigheid en keerde ik terug naar mijn vroegere stottergedrag. Zie je, er was geen follow-up ondersteuning. Ik ben inderdaad teruggekeerd voor een tweede gelegenheid, maar hetzelfde gebeurde weer. Mijn overtuiging was dat ik mijn stotteren nooit zou overwinnen.

Rond 1977 was er een andere ontwikkeling in mijn leven toen ik een apparaat met auditieve feedback kreeg, het Edinburgh Masker. Dit was een klein elektronisch apparaat dat het geluid van mijn eigen stem blokkeerde door elke keer als ik sprak een hels zoemend geluid uit te zenden.

Het was gewoon afschuwelijk; stel je eens voor dat een geüniformeerde politieman een keelmicrofoon en gehoorapparaatjes draagt, verbonden met een schakelkast met draden en slangen, verborgen onder zijn kleding en haar. Inderdaad, de originele machine was uitgerust

met wat alleen kan worden beschreven als een stethoscoop. Dit was esthetisch onacceptabel en daarom had ik gevraagd om de gehoorapparaatjes kleiner te laten maken.

Het Edinburgh Masker werkte op het principe dat als je je eigen stem niet hoort, het je kans op stotteren vermindert. Ik raakte zo afhankelijk van het apparaat dat ik nergens heen ging zonder. Ik veranderde mijn spraakpatroon om tegemoet te komen aan het maskerende geluid - het verlengen van de woorden zodat ik het geluid geactiveerd hield. Het klonk onnatuurlijk, maar het hielp.

Ik ontwikkelde de overtuiging dat ik niet zonder het Masker kon leven en had een reeks reserveonderdelen bij de hand in geval van een storing. Ik geloofde dat ik niet zonder problemen kon spreken als ik mijn eigen stem hoorde en heel erg bewust werd van mijn eigen stem als ik het Masker niet droeg.

Het was inderdaad een wangedrocht (in die zin dat ik elke keer dat ik sprak een zoemend geluid hoorde) en ik moest liplezen als iemand ervoor koos te spreken terwijl ik aan het praten was. Ik droeg het zo'n 10/12/14 uur elke dag gedurende een periode van ongeveer 20 jaar, met frequente hoofdpijn en oorontstekingen. Maar zonder dat had ik niet mijn beroep kunnen uitoefenen.

Na enkele jaren heb ik mijn werkgevers ertoe overgehaald mij toe te staan om terug te keren naar operationele taken. Met de hulp van het Masker hernieuwde ik het publieke contact dat mij al zoveel jaren werd ontzegd. Ik gaf bewijs in de rechtszaal, behandelde incidenten en probeerde zelfs een lezing te geven. Dat laatste was niet echt succesvol, maar het Edinburgh Masker stond me in ieder geval toe het te proberen. Eerder had ik het nooit geprobeerd.

Dus mijn overtuigingen veranderden van "Ik kan niet voor een groep spreken" tot "Als ik het Masker draag kan ik voor een groep met een geringe moeilijkheidsgraad spreken." Ik genoot van de manier waarop ik me voelde na het geven van een lezing. Ik heb genoten van de ervaring om voor mensen te spreken. Mijn gevoelens over mezelf waren zoveel warmer en aangenamer. Ik droeg ook het Masker bij sociale contacten en vond dat het me meer vertrouwen gaf in die omstandigheden.

Ik heb dagelijks tientallen mensen ontmoet en mijn comfortzones uitgebreid. Mijn spraak was in sommige omstandigheden beter dan anders, maar ik was nooit vloeiend. Ik droeg het Masker altijd - het was mijn mechanische kruk (hulpmiddel) geworden. Zonder dat had ik mijn rol niet kunnen vervullen. Ik leefde constant met de dreiging dat het me zou teleurstellen, en op een dag deed het dat ook op een niet mis te verstane wijze.

Nadat ik mijn schrijfvaardigheid had ontwikkeld om mijn spraakproblemen te compenseren, werd ik redacteur van de Force-krant. Bij één gelegenheid werd ik uitgenodigd om een boek *This is Your Life* voor een aftredende politiechef te overhandigen. Terwijl ik het Masker droeg, verzamelde ik moed om het aan ongeveer 200 mensen te presenteren. (Er werd mij niet om gevraagd, ik bood me aan, ik had het script geschreven en ik wilde de eer).

Ik sprak redelijk goed gedurende de eerste vijf minuten of zo, matig stotterend, maar toen gebeurde er een ramp. Eén van de draden raakte los en het maskerende geluid hield op. Ik kon mijn stem horen. Ik had ernstige problemen met de rest van de presentatie, en toen het klaar was, waren mijn kleren doordrenkt van transpiratie. Ik voelde me afgaan voor zo'n groot publiek.

Nog maar een paar minuten eerder (voordat het apparaat was uitgevallen) was ik erin geslaagd de rol van presentator op me te nemen, zij het niet in de vorm van Michael Aspel<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Michael Aspel is presentator van het populaire Britse televisieprogramma 'This Is Your Life'.

Toen het Masker zijn werk deed, geloofde ik dat ik redelijk goed kon praten. Ik kon mijn eigen stem niet horen en ik kon er afstand van nemen. Toen het maskerende geluid eenmaal was verdwenen, ervoer ik echter grote problemen en keerde ik terug naar mijn oude spraakgedrag. Maar ik had de situatie tenminste niet vermeden.

Bij een andere gelegenheid speelde ik Goldilocks in een pantomime<sup>2</sup> dat ik had geschreven voor een kerstfeest. Ik sprak met een vrouwenstem en had geen enkel probleem. Het was niet de assertieve Alan Badmington, maar Goldilocks. Het was acceptabel dat zij luid en assertief voor de menigte stond, maar ik niet.

Een hoge officier die aanwezig was, was van mening dat ik altijd met een hoge stem moest praten. Ik heb zijn suggestie afgewezen, maar tot op de dag van vandaag ben ik ervan overtuigd dat ik promotie had kunnen krijgen bij de Policewomen's Department. Ik heb genoten van deze Thespische ervaring - ik deed iets dat totaal afweek van mijn normale gedrag. Ik vond het prettig om de aandacht van een publiek vast te houden, en het gaf me een verlangen om voor mensen op te treden.

Het Masker bleef me in echt belangrijke situaties teleurstellen. Hoewel ik redelijk goed kon kletsen met mijn collega's (tijdens het dragen van het Masker), zou dit me onvermijdelijk teleurstellen bij promotiegesprekken en andere belangrijke gelegenheden. Zozeer zelfs dat halverwege zo'n gesprek een woedende hoofdcommissaris de procedure stopzette en me zei om zijn tijd in de toekomst niet te verspillen.

Het was overduidelijk dat hij nooit zou overwegen om mij te promoten. Dat bevestigde mijn overtuiging dat ik nooit verder zou komen in mijn carrière vanwege mijn stotteren.

Ik ging in 1993 met pensioen bij de politie en stopte regelmatig met het dragen van het Edinburgh Masker. Ik droeg het alleen bij speciale gelegenheden maar hield het thuis altijd in de buurt van de telefoon. Mijn spraak verslechterde en mijn comfortzones werden wel erg smal.

In 1996 was ik betrokken bij een auto-ongeluk, waardoor ik beperkt was en thuis bleef. Ik kon het Masker niet gebruiken vanwege whiplash-blessures.

Mijn rol als adviseur bij een nationale televisieserie werd beëindigd en ik had vrijwel geen contact met iemand anders dan mijn directe familie. Mijn spraak kwam tot een dieptepunt, mijn emoties en zelfvertrouwen stonden op een laag pitje. Ik was terneergeslagen, wilde de telefoon niet beantwoorden, had een beperkt sociaal contact en had veel tijd om stil te staan

In mei 2000 veranderde alles. Mijn vrouw had me, na de nodige weerstand, overgehaald om aan een spreekvaardigheidsprogramma deel te nemen.

In die tijd hoorde ik voor het eerst van het bestaan van John Harrison, één van de eerste leden van het National Stuttering Project in de VS, en ook voormalig Associate Director. Die organisatie werd later bekend als de National Stuttering Association en John was al jarenlang redacteur van de nieuwsbrief *Letting GO*. Hij en ik zijn goede vrienden geworden sinds onze eerste ontmoeting in Californië, augustus 2000, en ik weet dat ik zoals ik nu spreek aan hem heb te danken.

---

<sup>2</sup> Een pantomime is een soort toneelstuk (in het Verenigd Koninkrijk) in de kersttijd, waarin traditioneel het belangrijkste vrouwelijke personage door een man wordt gespeeld.

John Harrison begrijpt dat stotteren niet alleen een spraakprobleem is, maar een systeem waarbij de hele persoon betrokken is - een interactief systeem dat is samengesteld uit ten minste zes essentiële componenten: fysiologische reacties, gedragingen, emoties, percepties, overtuigingen en intenties. Om de uitleg van zijn paradigma (of model) te vergemakkelijken, bedacht John Harrison een zeshoekig diagram, dat hij de Stotter Hexagon noemt.

Als je een therapie of een cursus vloeiend spreken volgt, zie je mogelijk een verbetering in jouw spraak in die omgeving; omdat, naast de verschillende controletechnieken die worden toegepast, jouw zelfbeeld, percepties, overtuigingen en emoties positief worden beïnvloed door de relatie met de therapeut.

Maar dat is niet voldoende. Als je je niet inspant om andere zaken met betrekking tot jouw leven aan te pakken (zoals de beperkte manier waarop je jezelf ziet, jouw lang gekoesterde, zelfvernietigende negatieve overtuigingen, jouw onwil om risico's te nemen enz.), zullen de andere punten op de Stotter Hexagon waarschijnlijk je spraak weer in evenwicht brengen met de rest van het systeem. Uiteindelijk zal je merken dat je terug glipt in dezelfde oude patronen.

## DE STOTTER HEXAGON

Onze lichamen zijn genetisch geprogrammeerd om een vecht-of-vluchtreactie te initiëren wanneer onze fysieke overleving wordt bedreigd. De verhoogde adrenaline-flow, verhoogde hartslag en andere symptomen worden geactiveerd om de dreiging het hoofd te bieden, maar angst om te praten is meestal geen fysiek gevaar; het is een sociaal gevaar. Maar je lichaam kan niet differentiëren. Het reageert nog steeds op dezelfde manier en draagt zo bij aan je onzekerheid en ongemak.

Je kunt niet veel doen om het fysiologische systeem te veranderen waarmee je bent geboren. Als de verkoper in de winkel echter ongeduldig kijkt of bot overkomt, kun je door controle uit te oefenen over de andere delen van de zeshoek, de frequentie waarmee je deze vecht-of-vluchtreacties ervaart, verminderen.

Er zijn bijvoorbeeld specifieke gedragingen die contraproductief zijn voor vloeiende spraak: de adem inhouden, de mondstand vormen, de stembanden vergrendelen, enz. Ik deed dat allemaal. Als iemand dit gedrag inperkt, of zijn of haar techniek verbetert, kan vloeiendheid worden verbeterd.

Er zijn bepaalde gevoelens die bijdragen aan, of het gevolg zijn van, ons stotteren. Je zult ze allemaal herkennen: angst, pijn, woede, frustratie, hulpeloosheid, verlegenheid, schaamte en kwetsbaarheid. Degenen onder ons die stotteren hebben altijd geprobeerd de spreekervaring te depersonaliseren omdat het pijnlijk was. We wilden de gevoelens niet meer voelen dan nodig was. We vermeden oogcontact; we hebben ons losgemaakt van de spreek situatie; trokken ons terug. Diezelfde houding van terughoudendheid is wat onze spraakblokkades helpt creëren en bestendigen.

Mijn eigen vermogen om deze gevoelens te blokkeren ging zo automatisch, dat ik niet erkende dat deze gevoelens bestonden. Wanneer we stotteren, is er een gevoel van paniek en zijn we ons helemaal niet bewust van wat er gebeurt. We realiseren ons niet eens dat we op dat moment gevoelens hebben, omdat we ons daar totaal niet bewust van zijn. (Zoals ik deed in de rechtszaal.)

In plaats van deze intense gevoelens te onderdrukken, heb ik geleerd ze te aanvaarden als ze opkwamen en ze te gebruiken om mijn spraak op dezelfde manier te activeren als acteurs, die hun nervositeit en hoge adrenaline-level gebruiken om energie in hun optreden te brengen.



Ik leerde de verschillen begrijpen tussen creatief en negatief ongemak. Negatief ongemak is het soort dat ons verzwakt. Het wordt meestal geassocieerd met iets tegenhouden dat uitgedrukt wil worden. Creatief lijden, aan de andere kant, wordt ervaren als je loslaat.

Percepties komen ook in het spel. Als we het gevoel hebben dat we vreemd zijn vanwege de manier waarop we spreken, dan merken we dat de gefluisterde opmerkingen over ons gaan. Als ik bijvoorbeeld een groep jongelui passeerde als ik de rechtszaal betrad en ze begonnen te fluisteren, had ik misschien kunnen denken dat ze over mij praatten - over mijn spraak - terwijl ze het misschien wel hadden over hoe één van hen de dochter van de inspecteur het vorige weekend had versierd. Naar alle waarschijnlijkheid zou hun gedrag niets met mij te maken hebben gehad.

Als jouw zeshoek negatief is (in één van de deelgebieden), kan dit van invloed zijn op hoe je reageert op of je kijkt op welke situatie dan ook. Als je in een felle ruzie betrokken was met je vriendin of vrouw (of beide); of je had gewoon een slechte spreekervaring aan de telefoon, dan zou je op een laag pitje blijven staan - en daardoor je overtuigingen en, overeenkomstig, je percepties beïnvloeden, op een negatieve manier.

Mensen die stotteren hebben de neiging om een fixatie te hebben, dat wat er ook gebeurt in hun leven, gerelateerd is aan hun spraak. Hun spraak is altijd het belangrijkste in hun gedachten. Ze gaan naar bed en denken na over hun spraak. Ze worden wakker met na te denken over hun spraak. Spraak, spraak, spraak - het verbruikt alle energie. Ons irrationele denken over onze spraak heeft absoluut invloed op onze percepties. Bij vrijwel elke keer dat ik sprak, merkte ik dat ik werd veroordeeld.

Mijn overtuigingen met betrekking tot mijn stotteren ontstonden op twee manieren, maar waren vaak ongegrond. Ten eerste werden ze gemaakt door alles wat me overkwam; in de tweede plaats werden ze ontwikkeld door contact met gezaghebbende figuren (zoals mijn ouders, leraren, politie-collega's enz.). Inderdaad, ze kunnen worden overgedragen van grootvader op vader op zoon.

Ik geloofde dat ik geen promotie kon krijgen omdat mijn spraak een belemmering zou blijken te zijn. (Mijn vroegere hoofdcommissaris heeft dat geloof zeker voor mij onderbouwd.)

Ik geloofde dat ik koste wat kost pauzes moest vermijden. Als ik eenmaal begon met spreken, geloofde ik dat ik moest blijven spreken zodat ik een zekere mate van vloeiendheid bereikte.

We zouden geloven dat we nooit effectieve sprekers zullen worden. Ik heb dat geloof vastgehouden tot vorig jaar.

Veel mensen die stotteren voelen dat ze minder zijn vanwege hun stotteren. Ze geloven dat ze anderen moeten behagen en dat ze perfect moeten zijn om geliefd en geaccepteerd te worden. Dat gold voor mij zolang ik me kan herinneren. Ik voelde dat ik mijn spraakprobleem moest compenseren door uit te blinken in alles wat ik deed (sport, rapportages schrijven, uiterlijk, punctualiteit enz.). En meer werk verzetten dan mijn 'vloeiende' collega's.

Ze geloven ook dat de angsten en paniek die ze voelen tegenover anderen uniek zijn voor hen; dat 'normaal sprekende' mensen dergelijke gevoelens niet ervaren wanneer ze voor een groep spreken.

(Uit enquêtes blijkt duidelijk dat dit niet het geval is. Spreken in het openbaar wordt aangehaald als de grootste angst voor iedereen. Het is NIET uniek voor personen die stotteren. Toen ik vorig jaar toetrad tot spreker-clubs, ontdekte ik dat er verschillende leden waren die extreem gespannen waren voorafgaand aan hun speech.)

Overtuigingen zijn de meest krachtige invloed op de lange termijn op je zeshoek en zullen het laatste zijn dat je kunt veranderen als je de rest van de zeshoek behandelt. Sterker nog, ik zou

zeggen dat overtuigingen het begin zijn van de echte verandering. Zodra je je overtuigingen positief hebt veranderd, ben je goed op weg naar empowerment.

Toen ik mijn overtuigingen had geformuleerd, gaf ik vorm aan mijn percepties om aan die overtuigingen te voldoen. In feite functioneerden mijn overtuigingen als getinte zonnebrillen; ze kleurden de manier waarop ik het leven zag en meemaakte. Toen ik geleidelijk mijn overtuigingen over mezelf en anderen veranderde, werden de spreesituaties veel minder bedreigend.

En tot slot, toen ik me meer bewust werd van mijn verborgen bedoelingen (d.w.z., mijn intenties om tegelijkertijd te praten en tegen te houden), was ik in staat om dat conflict direct aan te pakken.

## DE PRINCIPES TOEPASSEN

Laat ik eens vertellen wat ik heb geleerd over de Stotter Hexagon voor enkele van de spreesituaties die ik in mijn leven heb meegemaakt. Misschien herinner je je dat ik je eerder vertelde over de rechtszaal waar ik zoveel problemen mee had. De zaden van twijfel werden gezaaid enkele weken voor het verschijnen voor het Gerecht, toen ik hoorde dat ik zou moeten getuigen. Ik had de eed wel honderden keren gerepeteerd, als ik alleen was. Ik wist dat het tweede woord begon met de gevreesde letter 'Z' (zweer) en dat de eed ook vele andere problematische letters bevatte.

Laten we die overtuigingen onderzoeken en zien hoe ze een negatieve reeks verwachtingen creëerden:

Vanwege mijn eerdere problemen met deze letters, geloofde ik dat ik zou stotteren en voor gek zou staan.

Ik geloofde dat ik niet voor een publiek kon spreken wanneer ik het middelpunt van de aandacht was.

Ik geloofde dat ik de eed of mijn naam niet kon zeggen.

Ik geloofde dat ik zou worden beoordeeld op mijn prestaties (vooral als jonge officier in zijn proeftijd).

Ik geloofde dat het hof zou verwachten dat ik perfect zou zijn.

Ik geloofde dat ik zou optreden voor mensen die mijn probleem niet zouden begrijpen of sympathiseren.

Mijn percepties (op het moment dat ik in de rechtbank zat) waren:

De groep jonge mannen achter in de rechtszaal, die ik een paar weken eerder had moeten aanhouden wegens verstoring van de openbare orde, hadden het over mij en wachtten gretig op het moment dat ik ging stotteren.

Ik zou mezelf voor gek zetten en het nieuws hierover verspreidde zich snel en ik zou het pispaaletje worden.

Mijn fysiologisch systeem genereerde een volwaardige vecht- of vluchtreactie. Mijn lichaam goot adrenaline in de bloedstroom, mijn bloeddruk steeg, enz. Mijn emoties waren geworteld in angst en terreur. (Per slot van rekening had ik ernstige problemen ondervonden tijdens een schijnproces, terwijl ik een paar maanden eerder een training volgde.)

Mijn bedoeling was dat ik de eed zou afleggen en het bewijs zou geven. Maar mijn spreken faalde. Er werd aan mij getrokken door twee tegengestelde krachten - de polen van verdeelde intentie. Ik wilde de eed afleggen, de situatie eiste dat ik de eed zou afleggen, maar ik was bang om te stotteren. Ik was bang om mijn geheim, mijn tekortkomingen, aan alle aanwezigen te onthullen. Dus hield ik mezelf tegen en blokkeerde.

Laten we nu eens teruggaan naar twee uur eerder. Ik kom eerder dan de anderen bij de rechtbank aan om met één collega (een persoonlijke vriend van mij) mijn bewijsmateriaal te oefenen. Ik loop hetzelfde pad in de rechtszaal, neem plaats op dezelfde 'heilige' getuigenbank, plaats mijn linkerhand op dezelfde Bijbel en reciteer: "Ik zweer bij de almachtige God dat het bewijs dat ik zal geven, de waarheid zal zijn, de hele waarheid en niets anders dan de waarheid."

Absoluut perfect. Zal ik je vertellen waarom? Alle elementen - de negatieve emoties, percepties, overtuigingen, intenties en fysiologische reacties die de echte gebeurtenis kenmerkten - waren niet aanwezig. In plaats daarvan waren er positieve krachten.

Ik kende de andere officier goed en zag hem als een vriend. Ik geloofde dat ik zonder al te veel moeite voor hem kon spreken. Ik wist dat het niet nodig was om goed te presteren om zijn aanzien te verdienen. Hij beoordeelde mij niet. Ik wist dat hij zich ervan bewust was dat ik stotterde, dus was er geen angst dat mijn geheim zou worden blootgelegd. Ik wist dat er geen ceremonie aan vast zat. Ik wist dat het niet echt uitmaakte of ik stotterde. Het was slechts een onbelangrijke proefzitting.

De positieve krachten hadden elkaar versterkt om een positieve zeshoek te creëren; één waarin de behoefte om tegen te houden geen probleem was. Zo had ik weinig of geen problemen met de tot nu toe gevreesde woorden bij het afleggen van de eed en bleef ik vervolgens mijn bewijs op een soortgelijke manier reciteren. Ik wist dat ik niet zou worden uitgedaagd door een vijandige partij.

Omdat ik me niet tegenhield, heb ik niet geblokkeerd. Ik was niet bang voor wat ik zou onthullen als ik sprak. WAT EEN CONTRAST!

## EEN EXPERIMENT BIJ DE HUWELIJKSVOLTREKKING

Laten we ook eens kijken naar wat er gebeurde op mijn bruiloft enkele jaren later. Ik wist uit ervaring dat als iemand anders op hetzelfde moment als ikzelf sprak of las, ik geen spreekproblemen had. Ik heb hier goed gebruik van gemaakt toen het tijd werd om mijn huwelijksgeloften uit te spreken. In onze pre-ceremonie ontmoetingen met de dominee, kwamen we tot een regeling waarbij hij een zin reciteerde en die vervolgens rustig herhaalde als ik het zei.

Waar ik niet over hoefde te onderhandelen, was dat mijn zorgzame bruid die, om ervoor te zorgen dat ik geen problemen ondervond, ook meewerkte aan het zeggen van mijn geloften. Dus je kunt je het voorstellen - de dominee zou een zin zeggen en dan zouden we het alle drie herhalen. Natuurlijk was de mijne de luidste en meest prominente stem - de andere twee fluisterden alleen maar. Maar ik was op de hoogte van de ondersteuning. Niemand anders beseftte wat we aan het doen waren en alles ging perfect.

Laten we nu die gebeurtenis eens onderzoeken.

Ik geloofde dat ik kon spreken als iemand anders op hetzelfde moment sprak, als (in mijn ogen) ik niet het middelpunt van de aandacht zou zijn. Zoals veel mensen die stotteren voelde ik me ongemakkelijk om het geluid van mijn eigen stem te horen. Ik associeerde het met alle schaamte die ik in de loop van de jaren had ervaren. Dus, samen met mijn vrouw en de dominee nam ik afstand van mijn eigen spraak en waren de negatieve emotionele gevoelens niet aanwezig.

Ik zag de dominee en mijn vrouw als vriendelijke en ondersteunende personen. Omdat ik ontspannen was over de situatie, ervoer ik niet de gebruikelijke gevoelens van angst en paniek (de fysiologische reacties).

Ik was van plan om de geloften te zeggen, en ik hield me niet tegen. Omdat er geen conflict was (verdeelde intenties), trad er geen spraakblokkade op, waardoor de spraakfunctie kon worden voltooid.

Elke component in de zeshoek was positief en reageerde positief op elkaar.

Dus er is nog een voorbeeld van hoe de zeshoek werkt. Dat gezegd hebbende dat het goed ging, zijn er nog steeds een paar dingen die me zorgen baren met betrekking tot die gebeurtenis. Ik lig vaak 's nachts wakker en worstel met de volgende vragen:

Ben ik getrouwd met mijn vrouw?

Ben ik getrouwd met de dominee?

Is mijn vrouw getrouwd met de dominee? Of

Zijn we alle drie met elkaar verbonden in een heilig huwelijk?

Vergelijk dit met wat er een paar uur later gebeurde op de bruiloftsreceptie. Ik stond op om voor de gasten te spreken, maar zag daar nogal tegenop. Ik zei een paar zinnen, blokkeerde en blokkeerde opnieuw. Het was zo erg dat één van mijn tantes naar voren kwam en begon te zingen: "*For he's a jolly good fellow.*" Iedereen deed mee en ik ging als een teleurgestelde en vernederde bruidegom zitten.

Ik was niet teleurgesteld met mijn nieuwe bruid, ik moet dat even uitleggen - maar met mijn onvermogen om de toespraak te voltooien die ik al weken had geoefend. Er was niets organisch verkeerd met mijn spraak, maar er waren significante veranderingen in mijn emoties, percepties, overtuigingen, intenties, fysiologische reacties en spraakgerelateerde worstelingen met de twee aangelegenheden.

In tegenstelling tot de situatie in de kerk met de geloften was alles veranderd. Laten we die pijnlijke episode eens onder de loep nemen.

Ik geloofde dat ik niet voor een grote menigte kon spreken en dat ik mezelf voor gek zou zetten - en dat deed ik.

Ik geloofde dat ik niet kon praten terwijl de aandacht op mij gericht was. (Ik was niet zozeer ongerust over gevreesde woorden omdat ik de speech zelf had geschreven en zorgvuldig alle letters had weg gelaten die normaal problemen opleverden).

Ik sprak altijd in korte, scherpe bewoordingen en geloofde dat ik geen lange speech kon houden (hoewel het slechts over 8 of 10 regels ging).

Ik geloofde dat de meeste gasten in verlegenheid zouden worden gebracht wanneer (niet ALS) ik stotterde.

Ik verwachtte dat veel van de aanwezigen mijn probleem niet zouden begrijpen.

Ik verwachtte dat degenen die wisten dat ik stotterde, wachtten tot ik zou vastlopen.

Ik verwachtte dat mijn vrouw en ouders nerveus waren en met me meeleeften.

Mijn fysiologische reacties creëerden de gebruikelijke vlucht- of vechtreactie, met de bijbehorende lichamelijke veranderingen.

Mijn emoties waren volledig ondergedompeld in angst, paniek, kwetsbaarheid en verlegenheid.

Ik was verstrikt in het spreek/niet-spreken conflict. Ik wilde blijven spreken - het was de gelukkigste dag van mijn leven. Maar ik was bang om te stotteren, mezelf bloot te geven en mijn spraakprobleem aan alle aanwezigen te onthullen. Deze machtsstrijd hield me tegen en de onvermijdelijke spraakblokkades traden op.

Alles was negatief, waarbij elke component negatief met elkaar reageerde om een negatief effect op mijn spraakgedrag te hebben.

## 180° GEDRAAID

In mei 2000 veranderde alles toen mijn vrouw me overhaalde om nog een laatste poging te doen om mijn spraakprobleem te overwinnen. Ik verzetste me met hand en tand - maar ze is een erg overtuigende dame. Ik had zoveel hartzeer geleden in mijn leven (als gevolg van mislukte therapieën), dat ik beloofde dat ik mezelf nooit opnieuw zou plaatsen in een situatie waarin ik misschien weer aan zo'n teleurstelling zou worden blootgesteld.

Ik was met pensioen gegaan bij de politie, dus mijn spraak was niet langer een probleem met betrekking tot de werkgelegenheid. In elk geval betwijfelde ik of ik het enthousiasme of zelfs interesse kon opwekken en voelde ik me tevreden in de beperkte comfortzones waarin ik me had teruggetrokken na een auto-ongeluk. Ik droeg toen amper mijn Edinburgh Masker en had eigenlijk maar een kleine kring sociale contacten. Ik verliet zelden de troost van mijn eigen huis. Als de telefoon ging, negeerde ik hem regelmatig.

Mijn vrouw smeekte me om het nog een laatste kans te geven en dus, met een ongelooflijke mate van scepsis, ging ik daar schoorvoetend mee akkoord.

Het programma dat ik heb gevolgd behandelt stotteren vanuit een holistisch perspectief en het was tijdens mijn eerste cursus, slechts 16 maanden geleden, dat ik John Harrison leerde kennen. John is niet actief betrokken bij het programma, maar hij was genegen om toestemming te geven voor verkorte versies van zijn workshops (erop gericht om de angst voor spreken in het openbaar te overwinnen) om in het programma te worden opgenomen. John runt de workshops niet; zijn concepten en ideeën worden alleen gebruikt door de aanwezigen.

Het was dus pas zestien maanden geleden dat ik me aanvankelijk bewust werd van de Stotter Hexagon. En voor de allereerste keer in mijn leven begreep ik dat het al dan niet stotteren enorm afhing van hoe ik me op een bepaald moment voelde. Ik zag hoe een hele reeks andere factoren mijn spraakvermogen beïnvloedde.

Ik leerde hoe ik spraakblokkades fysiek kon overwinnen. Ik kreeg de tools om de kans dat een spraakblokkade zich voordoet sterk te verminderen, en ook hoe een spraakblokkade moet worden vrijgegeven als er zich één voordoet. Gewapend met dat, en vele, vele andere waardevolle facetten (waaronder een begrip van de fysiologie en psychologie van stotteren), ging ik op weg naar herstel.

Tijdens de tweede dag van de vierdaagse cursus liep ik op wolkjes. Ik sprak zoals ik nog nooit eerder had gesproken, en ik genoot ervan. Ik sprak voor de allereerste keer in mijn leven voor groepen terwijl ik het Edinburgh Masker niet droeg. Ik kon mijn eigen stem horen - het was aanvankelijk verontrustend - maar ik vond wat ik hoorde leuk.

Toen deze vier dagen voorbij waren, wist ik dat de echte uitdaging voor de boeg lag. Ik had al jaren eerder vloeïendheid geproefd (hoewel nooit zo beheersbaar als nu), maar eerder had ik het niet lang volgehouden buiten de veilige cursusomgeving. Ik voelde dat dit anders was; ik wist zoveel meer over stotteren en mezelf, en ik wist dat ik levenslange ondersteuning van het programma kreeg.

"Blijf vooruitgaan" en "Trek jezelf uit je comfortzones" waren twee van de vele uitspraken die ik in mijn hoofd had. Goeie hemel, ik had dat meerdere malen gehoord in die vier dagen. Ik wist dat ik me aan dit advies moest houden als ik de ongelooflijke winsten wilde behouden die ik had bereikt. Dus, met behulp van de nieuwe techniek die ik had geleerd, begon ik meteen met het ontrafelen van het psychologische raamwerk dat ik had opgebouwd om mezelf te ondersteunen tijdens een leven met stotteren.

Ik had zoveel negatieve overtuigingen, negatieve percepties, negatieve emoties en negatieve praktijken om uit te roeien. Ik wist dat ik een vloeiend systeem moest creëren waarin mijn nieuwe spraakgedrag, evenals emoties, percepties, overtuigingen, intenties en psychologische reacties elkaar allemaal interactief ondersteunden.

Ik begon mezelf in situaties te plaatsen waarin ik dingen deed die ik niet eerder had geprobeerd. Ik wist dat ik mijn angsten onder ogen moest zien, ik moest de negatieve overtuigingen en gevoelens uitdagen die ik (in veel gevallen onbewust) gedurende zoveel jaren had ontwikkeld en bovenal besloot ik dat ik nooit meer zou gaan vermijden. Ik zou nooit meer bezwijken voor de verleiding om een moeilijk woord te vervangen door een makkelijk woord, en ik beloofde mezelf dat ik de uitdaging van elke spreek situatie zou accepteren en die niet zou vermijden.

In feite was veel hiervan al begonnen tijdens de cursus toen ik deelnam aan de Harrison-oefeningen, die er voornamelijk op zijn gericht om het spreken voor mensen te verbeteren, maar ook om aan te tonen hoe bepaalde levenslange eigenschappen kunnen worden uitgedaagd en veranderd. Dit hield in dat we voor groepen spraken door overdreven technieken te gebruiken die gemaakt waren om ons te helpen los te laten. Ze omvatten oefeningen als hoe gebruik je je stem, oogcontact houden, buitensporig gebruik van.....lange ..... .. pauzes, spreken met gevoel en 'muziek' die je aan je stem toevoegt. En zo was er nog veel meer.

Het was ongemakkelijk om iets te doen dat ik altijd had vermeden, maar dat was het doel van de oefening. Ik ervoer positief ongemak. JE ZULT je bij de eerste keer ongemakkelijk voelen, minder ongemakkelijk bij de tweede, enzovoort. Uiteindelijk zal het ongemak verdwijnen naarmate die manier van spreken natuurlijker aanvoelt. Het was erg leuk en ik neem vandaag de dag nog steeds deel aan dergelijke workshops. Ik voel me nu op mijn gemak en vind het leuk. Ik ben mijn remmingen kwijt. Dit is de ECHTE ik.

Jouw vermogen om korte perioden van ongemak te verdragen, is de sleutel tot verandering. Als je bereid bent een kans te wagen en je daaraan vasthoudt, kun je een belangrijke verschuiving in je houding en zelfbeeld bewerkstelligen.

Weer thuis bracht ik vele uren door met bellen met mensen die eerder soortgelijke cursussen hadden gevolgd. De meesten waren complete vreemden - dat maakte het tot een veel grotere uitdaging. Mijn zelfvertrouwen was torenhoog terwijl ik praatte en ik begon me goed te voelen over mezelf. Als mijn nieuwe techniek minder werd toegepast, werd ik snel gecorrigeerd door de cursist aan de andere kant van de lijn.

Daarnaast woonde ik regelmatig ondersteuningsgroepen bij die waren opgezet en geleid door ex-cursisten van het programma. Ook hier heb ik mijn comfortzones uitgebreid en de spreektechniek versterkt. Misschien nog belangrijker, ik heb ook mijn overtuiging versterkt dat mijn herstel niet tijdelijk of fragiel was (zoals bij eerdere gelegenheden het geval was).

Elke dag bracht ik met lange telefoongesprekken door, sprak ik met bedrijven die ik uit de Gouden Gids had gekozen en stelde ik de meest curieuze vragen. Het waren allemaal gratis telefoonnummers - dus het kostte me niets.

Bij elk telefoontje werd de angst verminderd. Ik had mezelf bewezen dat ik tijdens een langdurig telefoongesprek overtuigend kon spreken met volslagen vreemden. Natuurlijk ervoer ik angst, maar ik hoorde de woorden van de Amerikaanse psycholoog, Susan Jeffers, steeds in mijn hoofd: "Voel de angst, en doe het hoe dan ook."

Tijdens ons huwelijk had mijn vrouw altijd de taak op zich genomen om mijn afspraken te maken met de dokter, tandarts, enz. - maar nu zou dit veranderen. Een paar dagen na mijn eerste cursus marcheerde ik dapper de dokterspraktijk binnen. Voor een wachtende menigte verhief ik mijn stem en zei: "Mag ik het recept voor Alan Badmington alstublieft?"

Bij eerdere gelegenheden zou mijn vrouw alles hebben verzameld, of zou ik mijn National Health-kaart (of een notitie) hebben laten zien waarop mijn naam opvallend stond. Ik zeg niet dat ik niet nerveus was, maar ik zag de angst onder ogen, hield mezelf voor dat ik het kon en de beloning kreeg. Ik heb het sindsdien herhaaldelijk gedaan, waardoor mijn positieve overtuigingen werden versterkt.

Terugkomend op de praktijk van het schrijven van mijn naam op een notitie, herinner ik me de dag (vele jaren geleden) toen ik een kledingstuk naar de stomerij bracht. Ik was mijn gebruikelijke geschreven notitie vergeten en toen de assistent mijn naam vroeg, raakte ik in paniek en zei: "Adrian Adams." (Ik heb nooit problemen gehad met klinkers.) Dit ging allemaal goed tot mijn hospita mij een gunst wilde verlenen en de kleding een paar dagen later op kwam halen. Ze gaf mijn naam "Alan Badmington" door, maar zoals we allemaal weten, stond het niet geregistreerd onder mijn juiste identiteit. Ik had heel wat uit te leggen.

Maar nu volgde succes op succes en kon ik mijn hele zelfbeeld veranderen. Ik begon in mezelf te geloven. Ik had niet meer de negatieve gevoelens van twijfel over mezelf. Deze positiviteit veroorzaakte een kettingreactie in mijn zeshoek en had een positief effect op mijn spraak.

Tijdens mijn cursus werd ik aangemoedigd om een gesprek aan te gaan met volkomen vreemden op straat, en op een dag sprak ik met bijna 300 mensen. Ik heb velen gezegd dat ik een herstellende PDS was en was verbaasd over de belangstelling en de aanmoedigende woorden die ik ontving. Nog afgezien van het feit dat ik mezelf accepteerde als iemand die stottert, was ik ook ongevoelig in die situatie. Ik begon erin te geloven dat ik met totaal onbekenden kon praten over mijn spraakprobleem (of welk onderwerp dan ook) en mijn negatieve perceptie dat ze zich zouden generen, of me belachelijk zouden maken, werd vervangen door een positieve perceptie.

## EEN BEZOEK AAN AMERIKA

In augustus 2000 nam het een drastische wending toen ik naar Californië reisde om te helpen bij het opzetten van het eerste Amerikaanse programma. Mijn rol was om de aanstaande gebeurtenis bekend te maken door mijn verhaal te vertellen. Terwijl ik alleen over de Atlantische Oceaan naar San Francisco vloog, vroeg ik me af waar ik mezelf voor aan had gezien. Slechts drie maanden eerder (na meer dan een halve eeuw stotteren) had ik nog steeds moeite mijn naam te zeggen. Maar toch, ik was duizenden kilometers van huis en wist dat ik mezelf zou moeten voorstellen aan een groot aantal onbekende mensen.

Ik klopte letterlijk op de deur van elk kantoor van een dagblad, radiostation en tv-studio op weg van San Francisco naar Noord-Nevada. Ik zou twee weken gaan, maar verbleef er zes weken - wat een avontuur!

Gedurende die tijd heb ik mijn Stotter Hexagon tienduizend keer getransformeerd. Gedurende vijftig jaar was het negatief geweest, maar dat ging nu permanent veranderen. Ik deed dingen die ik tot nu toe dacht dat onmogelijk was. Je kunt je niet voorstellen hoe ontzettend veel voldoening ik heb gekregen door met elk aspect van de media te praten.

Voordat ik verder ga, moet ik even een paar minuten de tijd nemen om je kort te vertellen hoe mijn zeshoek in het begin van het Amerikaanse avontuur een enorme positieve impuls kreeg. Kort na mijn aankomst in San Francisco maakte ik voor de eerste keer kennis met John Harrison. We hadden het meteen met elkaar getroffen en zijn goede vrienden geworden.

John nodigde me uit om een paar keer te dineren in de 'City by the Bay'. Elke keer dat we daar waren, praatten we en praatten we tot diep in de nacht. Twee dingen die John me vertelde hadden zo'n positieve invloed op mijn zeshoek en vervolgens op mijn leven.

Toen ik op een avond naar mijn woonplaats terugkeerde, zei hij plotseling: "Alan, je bent een opmerkelijke gesprekspartner en heel inspirerend." Je kunt je niet voorstellen hoe dat me beïnvloed heeft. Al meer dan 50 jaar had ik moeite om met mensen te praten; Ik was bekritiseerd voor de manier waarop ik in de rechtbank bewijs leverde; een hoofdcommissaris had een gesprek met een promotiecommissie voortijdig beëindigd omdat ik 'zijn tijd verspeelde'. En ik had jammerlijk gefaald om een toespraak te houden op mijn bruiloft.

De opmerkingen van John hadden tijd nodig om in te dalen. Ik vertelde hem dat ik nooit had overwogen dat ik één van die kwaliteiten bezat. Hij herhaalde zijn mening.

Verschillende componenten in mijn zeshoek veranderden aanzienlijk die nacht:

Ik geloofde dat mensen genoten van het luisteren naar mij.

Ik geloofde dat ik anderen kon inspireren.

Ik geloofde dat ik goed en interessant kon praten, gedurende een lange tijd.

Ik geloofde dat anderen mijn mening wilden horen.

Mijn eerdere langetermijn-overtuiging dat personen zich schaamden als ik sprak, ging van negatief naar positief.

Mijn emoties kregen een duidelijke opleving; Ik was opgetogen en dolblij met mijn inspanningen.

Mijn zelfbeeld werd groter en ik vond de persoon die ik aan het worden was leuk.

Ik had zoveel positieve ervaringen tijdens mijn bezoeken aan Californië en Nevada - te veel om op te noemen. Laat me echter een bepaald incident vertellen om de zeshoek in actie verder te illustreren.

Ik was op bezoek bij één van de grote tv-stations in San Francisco. Er is een strenge beveiliging in grote steden en ik was verplicht om mijn verhaal via de huistelefoon aan de balie te vertellen. Dat lag precies in het hart van de drukke openbare wachtruimte, waar zich ten minste 25 tot 30 personen bevonden.

Dit was de ergste nachtmerrie voor iemand die stottert ... voor een luisterend publiek aan de telefoon praten. Aanvankelijk vond ik dit verontrustend, maar naarmate de tijd vorderde, werd ik me minder bewust van de mensen om me heen. Toen ik het gesprek had beëindigd, kwamen er verschillende mensen naar me toe; ze waren geïnteresseerd in mijn herstel en wensten me veel succes. (Omdat het overduidelijk was dat mijn gesprek door iedereen was gehoord, voelde ik me gerechtvaardigd om mezelf een 10 te geven voor spreken in het openbaar.)

Er waren nog veel meer gelegenheden waarbij ik verplicht was om de huistelefoon te gebruiken in openbare ruimtes, maar ik wist dat ik het kon omdat ik het eerder had gedaan, en elke keer werd het gemakkelijker. Nog afgezien van het vergroten van mijn zelfvertrouwen, veranderden mijn percepties van hoe het luisterend publiek zou reageren behoorlijk. Ze vonden het NIET gênant om mijn verhaal te horen, en mijn zelfvertrouwen groeide. Mijn emoties werden positief en ik sprak goed.

Gedurende mijn reis naar Nevada sprak ik openlijk over mijn herstel in elke situatie. Ik ging in gesprek met volkomen vreemden in restaurants, op straat, in motels, in casino's, in winkels, in wasserettes - inderdaad, overal. De reacties die ik tegenkwam waren tamelijk ongelofelijk; ze waren allemaal vriendelijk en bijna iedereen kende wel iemand die stotterde. Ik werd totaal



ongevoelig en mijn percepties en overtuigingen over wat anderen dachten in relatie tot mijn spraak werden zo positief.

Krant na krant publiceerde mijn verhaal, en ik moest vele radio- en televisie-interviews doen. Mijn comfortzones bleven groeien, evenals mijn eerder beperkte zelfbeeld.

## HORIZON VERBREDEN

Na mijn terugkeer naar het Verenigd Koninkrijk trad ik toe tot drie sprekersclubs en geef nu regelmatig voorbereide en geïmproviseerde toespraken. Eén van de leden, die al meer dan 25 jaar een ervaren spreker in het openbaar was, vertrouwde mij toe (toen hij mijn eerste toespraak hoorde), dat hij nooit had vermoed dat ik ooit last zou hebben gehad van een spraakgebrek. Het zijn opmerkingen van deze aard die helpen om de beperkte en negatieve manier waarop we onszelf al zo lang hebben bekeken, te veranderen.

Een paar maanden geleden heb ik bij de begrafenis van een collega een 'toevallige' ontmoeting gehad met mijn voormalige hoofdcommissaris. Ik wist dat hij erbij zou zijn en had hem met opzet opgezocht. Ik had wat vervelende momenten meegemaakt toen ik in het verleden met hem sprak en wilde die geesten verdrijven. Met een glimlach vertelde hij me dat hij me niet herkende als de officier die al zoveel jaren onder zijn bevel had gediend en die hij onder geen enkele omstandigheid zou promoten.

Toen ik dit bereikt had, schoot mijn zeshoek vol met positivisme en het duurde niet lang voordat ik aan de volgende fase van ontmanteling van mijn stotterstructuur begon.

Er volgden live radio-interview na radio-interview (niet alleen over stotteren maar ook over andere onderwerpen), terwijl ik mijn niet-aflatende zoektocht naar herstel nastreefde. Ik schaam me niet om toe te geven dat ik regelmatig die banden afspeel als ik in de auto zit. Niet om een egoïstische reden maar alleen als een positieve bevestiging.

Sinds mijn kindertijd werd mijn stotteren gevoed door de pijn en ellende die ik tegenkwam. Al meer dan een halve eeuw herinnerde ik mezelf voortdurend aan wat ik NIET kon doen, of de verschrikkelijke gevolgen van pogen om in bepaalde situaties te spreken. Ik heb een leven lang aan opeen gestapelde herinneringen opgebouwd, met veel te veel aandacht aan slechte spreekervaringen; dat is hoe mijn stotteren ontwikkelde en groeide. Hoe meer ik het koesterde en koesterde, hoe meer het me in beslag nam. Ik maak geen excuus voor het omkeren van die eigenschap. De worm heeft zich omgedraaid en ik herinner mezelf nu constant aan de successen die ik geniet. Schroom nooit om jezelf te vertellen hoeveel je hebt bereikt.

Eén radio-interview duurde 15 minuten (het was oorspronkelijk gepland voor zeven minuten, maar ik bleef maar praten en praten). Ik kreeg tranen in mijn ogen toen de interviewer tot slot zei: "Was dit niet een inspirerend gesprek? Alan, een stotteraar voor meer dan vijftig jaar, en dat zou je nu echt niet zeggen." Dit houdt zeker mijn zeshoek positief.

Het kreeg een nieuwe impuls, kort geleden, toen een politienieuwsbrief (die wordt verspreid onder alle gepensioneerde politiemensen) een artikel over mijn herstel bevatte. Er stond: "Jullie zullen je Alan allemaal herinneren toen hij in dienst trad bij de politie. Hij had last van stotteren, dat tijdens zijn politiediensttijd een groot obstakel vormde. Het beperkte hem min of meer tot administratieve taken en verhinderden daardoor zijn promotie."

Verwijzend naar de eerste van mijn vele interviews voor BBC Radio Wales, vervolgde het item: "Het was geweldig om Alan te horen spreken met zoveel vertrouwen en zonder enig spoor van stotteren."

Niets kan het verdriet en tal van verloren kansen goedmaken die mijn politiecarrière hebben aangetast, maar mijn voormalige collega's zullen me nu in een heel ander daglicht zien. Mijn overtuigingen, percepties, emoties en spraak zijn nu zo positief. (Ik moet vermelden dat het artikel in de nieuwsbrief niet mijn eigen initiatief was, maar het resultaat was van iemand die de radio-uitzending hoorde.)

Gedurende de afgelopen paar maanden heb ik mijn comfortzones verder uitgebreid door een serie lezingen te houden aan de Arkansas State University. De hoogleraar Spraak- en Taalstoornissen dacht dat het nuttig zou zijn als ik bij haar lessen aan toekomstige logopedisten een inkijkje zou geven in mijn leven van stotteren.

Na de laatste presentatie kreeg ik een verjaardagstaart om de eerste verjaardag van het begin van mijn herstel te vieren, samen met een modelschildpad - waarvan de betekenis is dat een schildpad alleen vooruit kan als het zijn nek naar buiten duwt. De professor suggereerde dat ik zeker mijn nek had uitgestoken tijdens de voorafgaande twaalf maanden.

Gedurende mijn leven, toen ik de sociale gevolgen ondervond van slecht functionerende spraak, veranderde ik de manier waarop ik over mezelf en anderen dacht. Ik ontwikkelde sociale strategieën om mezelf te beschermen tegen schaamte en verlegenheid. Ik heb ook strategieën ontwikkeld voor het omzeilen of vermijden van moeilijke woorden. Toen deze veranderingen elkaar begonnen te beïnvloeden en versterken, werd het probleem bestendig.

Al deze aanpassingen werden gedaan om mijn stotteren te ondersteunen. Ik wist dat als ik de componenten in dit systeem niet zou veranderen, hetzelfde systeem zou hebben gewacht tot het ontbrekende component (mijn stotter) weer verschijnt. Ik was niet bereid om dat toe te laten. Daarom stel ik elke dag (zelfs nu) mezelf nieuwe doelen, terwijl ik doorga met het bijstellen en negeren van het negativisme dat mijn leven en mijn spraak zo lang heeft beïnvloed. Ik ben vastbesloten dat mijn oude stottergedrag nooit meer zal terugkeren. Ik toon mezelf anders in de wereld en ik hou van de manier waarop het anders reageert op mij.

Het programma dat ik volg erkent dat het wijzigen van persoonlijke standaardwaarden op een aantal gebieden niet van de ene op de andere dag plaatsvindt, en laat cursisten terugkeren zo vaak als ze willen. Ik heb nu negen cursussen voltooid. Ik hoefde niet zo vaak terug te gaan, maar ik koos ervoor om terug te keren. [Je kunt het programma bijna gratis blijven volgen omdat terugkerende cursisten fungeren als coach voor nieuwkomers.] In die tijd ben ik sterker geworden door anderen te coachen, naast het handhaven van mijn eigen herstel, en bevestig ik dat de beste manier om iets te leren is om het anderen te leren.

Als een persoon die stotterde, had ik een negatief zelfbeeld. Alles wat dat beeld uitdaagde, zag ik als een bedreiging voor mijn welzijn. Maar een zelfbeeld dat te smal en beperkend is om onze hele persoonlijkheid te huisvesten, houdt ons gevangen. Het dwingt ons om onze activiteiten te beknotten zodat we kunnen blijven handelen 'in karakter'. Mensen die stotteren vermijden hun comfortzones te vergroten. Velen blijven hun leven beperken tot het doen van alleen die dingen waardoor ze zich veilig voelen. We werpen onszelf in een mindere rol en zijn tevreden om in dezelfde oude veilige, voorspelbare wereld te blijven en de status-quo te handhaven.

Aan de andere kant, als we dit zelfbeeld kunnen verruimen om tegemoet te komen aan de verschillende kanten van onszelf, dan kunnen we al deze rollen spelen en ons prettig voelen. Op het moment dat je bereid bent je oude zelfbeeld op te geven, zal je merken dat er ongelooflijke kansen zijn voor verandering. Maar tenzij je je Stotter Hexagon verandert, vecht je tegen alle veranderingen in je spraak omdat deze niet past binnen je normale zelfbeeld.

Om dit te bereiken, moet je bepaalde dingen steeds opnieuw doen totdat dit gedrag een gewoonte wordt en je eraan gewend raakt jezelf in deze nieuwe rol te zien. Alleen dan zullen

ze een welkom en aanvaardbaar deel worden van de 'echte' jij. Totdat permanente veranderingen plaatsvinden - door voortdurende expansie - blijft de zeshoek kwetsbaar.

Ik realiseer me nu dat, hoewel ik tot vorig jaar niet op de hoogte was van de concepten van John Harrison, ik in de loop der jaren aanzienlijke veranderingen had aangebracht in mijn eigen stotter zeshoek, uiteraard geholpen door het Edinburgh Masker. Ondanks de tegenslagen had ik al een systeem opgezet dat grotere vloeïendheid en meer zelfexpressie zou ondersteunen. Ik erken dat ik enorme dank verschuldigd ben aan het McGuire-programma voor het leveren van het laatste stukje van de legpuzzel en, zoals een laserstraal, zijn nu al mijn energieën in dezelfde richting gaan bewegen.

Ik ben ervan overtuigd dat mijn communicatieve problemen niet alleen verband hielden met de mechanica van spraak. Hopelijk heb ik door al mijn redenen aangetoond dat "stotteren niet slechts een spraakprobleem is".

De noodzaak om angst te overwinnen was een prominente aanzet voor mijn presentatie, en ik zou willen afsluiten door een haastig gecomponeerde limerick op te zeggen die, naar mijn mening, dat sentiment op gepaste wijze weerspiegelt:

*Als je stottert, denken sommigen dat je onder invloed bent  
Soms is het zo moeilijk om ermee om te gaan  
Of het nu mild of ernstig is  
Zie je angst onder ogen  
Als je jezelf laat gaan, dan is er hoop.*

Alan Badmington houdt van dialogen met mensen over de hele wereld en is te bereiken op [alan@highfieldstile.fsnet.co.uk](mailto:alan@highfieldstile.fsnet.co.uk).

Degenen die meer willen weten over het McGuire-programma, worden doorverwezen naar de website van de organisatie [www.mcquireprogramme.com](http://www.mcquireprogramme.com).