

# REDEFINING STUTTERING

What the struggle to  
speak is *really* all about

*Guide  
to Recovery*

2011 EDITION

by JOHN C. HARRISON  
National Stuttering Association

---

DEEL  
**2**

---

**DE STOTTER-MINDSET**

## INHOUDSOPGAVE

<b>DEEL 2</b>	<b>1</b>
<b>WAAROM PRATEN GEMAKKELIJKER IS WANNEER JE "IEMAND ANDERS BENT"</b>	<b>2</b>
<b>ZELFBEELD VS. TOTALE ZELF</b>	<b>3</b>
<b>DE PERSOONLIJKHEID VAN DE FRANSE MAN AANNEMEN</b>	<b>5</b>
<b>WAAROM HET GEMAKKELIJKER IS OM TE PRATEN ALS ER NIEMAND IS</b>	<b>7</b>
<b>HOE JE KUNT CONTROLEREN HOE ANDEREN JOU ZIEN</b>	<b>10</b>
<b>EEN INSTELLING VOOR VLOEIENHEID CREËREN</b>	<b>13</b>
<b>ALLES OP EEN RIJTJE</b>	<b>14</b>
<b>OVER ANDERS ZIJN</b>	<b>17</b>

## DEEL 2

Ja, er bestaat zoiets als een 'stotter-mindset' en het is gecreëerd door de interactie van je emoties, percepties, overtuigingen en verwachtingen. Deze interactie is zo subtiel dat deze meestal buiten je bewustzijn omgaat. Het schreeuwt niet; het fluistert. En de berichten zijn vaak zo subtiel dat ze onder je radar blijven. Toch oefenen deze fluisteringen een krachtige invloed uit op hoe je denkt en op de manier waarop je de spreek situatie ervaart.

Mensen die stotteren zitten meestal vol vragen. Sommige van de meer frequente zoekopdrachten die ik tegenkom omvatten "Waarom is het makkelijker om te praten als ik alleen ben?" Of "Waarom is het gemakkelijker om met een accent of op een of andere manier de persoonlijkheid van een ander aan te nemen?"

Wat interessant is, is hoe raadselachtige vragen als deze niet langer buitengewoon zijn als je kijkt naar chronisch stotteren en blokkeren als een *system*. Als je begrijpt hoe de punten van de Stuttering Hexagon samenwerken, liggen de antwoorden eenvoudig voor de hand.

# WAAROM PRATEN GEMAKKELIJKER IS WANNEER JE "IEMAND ANDERS BENT"

Vind jij het gemakkelijker om te praten als je de persoonlijkheid van iemand anders aanneemt? Hoe komt het, dat veel mensen die stotteren absoluut geen moeite hebben met hun spraak wanneer ze toneelspelen? Misschien helpt dit verhaal om een licht te werpen op deze Chinese puzzel.

Gedurende de gehele schoolperiode leefde ik in voortdurende angst om voor een publiek te spreken. Daarom keek ik met angst en beven uit naar het senioren-toneelstuk, een traditionele productie voor de eindexamenklas.

In mijn sketch werd ik gecast als onze Franse leraar, Monsieur Quinche. Ik moest een gedicht voordragen dat te maken had met mijn kunde als leraar en mijn universele aantrekkingskracht op vrouwen. (Dit was een beetje een grap, want Monsieur was een nogal rond, ouderwets persoon die jaren achtereen achter zijn bureau stond en onregelmatige werkwoorden dicteerde die niemand zich ooit herinnerde.)

Toen de avond van de opening naderde, leed ik aan de verwachte misselijkmakende buikpijn. Ik kon de angst om voor honderden ouders, leraren en klasgenoten totaal geblokkeerd te raken niet afschudden. Ik vroeg me af hoe ik ooit de schande te boven zou komen.

Nou, dat was een verrassing. Het was geen Armageddon. Ik stond voor het publiek, opende mijn mond en in zwaar geaccentueerd Engels kwam de tekst. Ik herinner me de openingsregels nog steeds:

*Ik ben ze teachair of ze houaire,*

*Ik ben ze teachair of ze year,*

*Mijn taal is bekend van 'ere to' ere to 'ere.*

*Het is een taal van savoir-faire.*

*Wie ben ik? Ik ben Woodmere's Pierre. '*

Ik was dramatisch. Ik was flamboyant. En ik sprak helemaal vloeiend.

Dus wat was er aan de hand? Hoe heb ik dat gedaan? Waarom kon ik vloeiend praten op het moment dat ik een andere persoonlijkheid aannam?

## ZELFBEELD VS. TOTALE ZELF

Naarmate we ouder worden, leren we onszelf op een bepaalde manier te zien. Mijn zelfbeeld op school was van een aardige, niet-assertieve persoon. Ik maakte deel uit van de menigte. Sterke gevoelens vonden niet plaats in mijn leven. Het maakte me ongemakkelijk om op te vallen.

Laten we het concept van zelfbeeld met een cirkel weergeven.

Er was ook een andere ik, een completere ik die we mijn Totale Zelf zullen noemen, omdat het de totaliteit vertegenwoordigde van wie ik werkelijk was: mijn gedachten, vermogens, gevoelens, ervaringen, overtuigingen, mijn fysieke zelf ... alles wat bekend is en onbekend over mij. Alles wat werkt. We vertegenwoordigen het concept van het Totale Zelf met een tweede cirkel.

Laten we eens uitgaan van de volgende vraag. Als er een grote overlap is tussen die twee cirkels - dat wil zeggen, hoe ik mezelf zie zoals ik werkelijk ben - wat voor soort persoon zou ik dan zijn?



Je hebt gelijk. Ik zou mezelf accepteren. Ik zou een goed geaard persoon zijn omdat ik contact heb met mijn persoonlijke bronnen. Ik zou de verschillende kanten van mezelf zien en accepteren - mijn sterke punten, zwakheden, arrogantie, humor, verdriet, zorgzaamheid, jaloezie, vrijgevigheid, kleinzieligheid enzovoort.

Het is wel duidelijk dat niet alle delen van mijzelf zouden worden opgenomen in mijn zelfbeeld. We hebben allemaal vermogens of verborgen kanten waarmee we nooit in contact zullen komen, althans niet in dit leven. Bovendien is een zekere mate van zelfbedrog onderdeel van de menselijke natuur. Maar over het algemeen, als het grootste deel van wat we zien een nauwkeurige weergave is, zijn we in goede vorm.

Bekijk nu de volgende reeks cirkels.

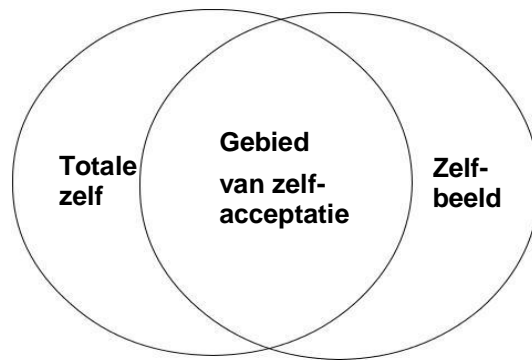


Wat voor soort persoon beschrijven we hier?

Een tamelijk psychotisch iemand.

Deze persoon heeft alles over zichzelf afgewezen. Hij heeft natuurlijk een zelfbeeld, maar het bestaat uit overtuigingen die geen basis hebben in de werkelijkheid. De man op de psychotische afdeling die denkt dat hij Napoleon of Jezus Christus is, zou daar een goed voorbeeld van zijn.

De gemiddelde persoon valt ergens tussen deze twee uitersten in en kan worden weergegeven door de volgende reeks in elkaar grijpende cirkels.



**gemiddelde persoon**

**De**

Zoals je kunt zien, is er een groot gebied van congruentie waarbij de persoon echt contact heeft met wie hij (of zij) is. Bovendien zijn er kleinere gebieden waar het individu zich niet van zijn ware zelf bewust is, evenals gebieden waar hij eigenschappen en kenmerken ziet die er niet zijn.

Bekijk bijvoorbeeld het deel van de cirkel met het 'zelfbeeld' rechts van het overlappingsgebied. Dit is waar een bepaald verkeerd beeld van onszelf bestaat - bijvoorbeeld, een perceptie van onszelf als hulpeloos die we allesbehalve zijn. Kijk nu naar het deel van de cirkel 'Totale zelf' links van de overlap - dit komt overeen met de kant van ons die snel zegt: "O, ik zou het mezelf nooit zien doen!" Hoewel het misschien iets onschadelijks is als de Charleston dansen, iemand om een date vragen of veranderen van een drukke verkoper bij de krantenkiosk. Om een van deze dingen te doen, zouden we ons voelen alsof we uit ons karakter handelen.

Het gebied links is precies waar ik mijn beeld verborg als openbaar spreker. Ik kon mezelf gewoon niet zien als iemand die zich kon losmaken en plezier kon hebben (hoewel ik als volwassene heb ontdekt dat ik het heel erg leuk vind om voor mensen te spreken).

Dus elke keer als ik mij te veel druk zou maken tijdens een spraaksituatie, blokkeerde ik het ... door mijn lippen, tong, stembanden of borst te vergrendelen tot de verboden gevoelens voorbij waren. Op deze manier vermeed ik het ervaren - dat wil zeggen, 'bezitten' - van mijn verschillende andere kanten, en zag ik alleen de strakke, ingesnoerde, geblokkeerde persoonlijkheid die ik was gaan accepteren als de echte ik.

Hoe kon ik dan zo sterk loslaten in het senioren-toneelstuk?

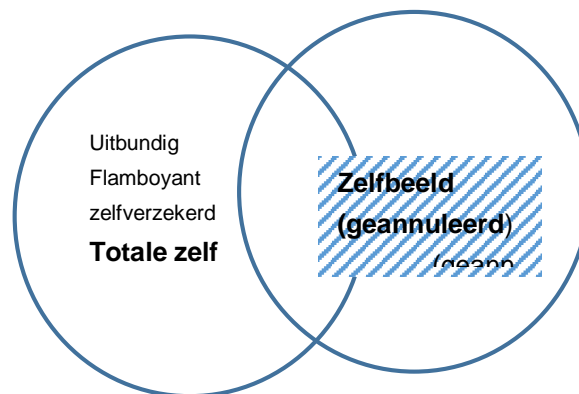
# DE PERSOONLIJKHEID VAN DE FRANSE MAN AANNEMEN

Ik had genoeg Maurice Chevalier-films gezien om een levendig beeld te hebben van hoe de stereotiepe Fransman geacht werd te handelen - uitbundig, flamboyant, zelfverzekerd; een persoon die niet bang is om te laten zien wat hij voelt, niet alleen in woorden, maar met zijn hele lichaam. (Hij was totaal anders dan mijn eigen zelfbeeld.)

Toen ik de rol van een Fransman op mij nam, hoefde ik me dus niet te verzetten; er was niets te blokkeren. Ik kon loslaten en plezier maken, omdat ik wist dat mensen mijn spontaniteit en energie zouden accepteren zolang ik die rol speelde. Mijn gedrag was geschikt voor de rol. Als we zouden schetsen wat er aan de hand was, zou het eruitzien zoals het schema hieronder.

## De Fransman

(geleend zelfbeeld)



Als je me tijdens de senior-avond had gevraagd of ik dat was, had ik je gezegd: "Oh nee! Ik ben niet zo."

Nou, was ik het, of was ik het niet?

Natuurlijk was ik het.

Het was gewoon niet de 'ik' waarmee ik me identificeerde.

Merk op dat hoewel mijn optreden als de Fransman buiten mijn eigen zelfbeeld viel, het nog steeds binnen het grotere gebied dat gedefinieerd werd als mijn echte zelf. Het moest. Als ik het niet was, had ik niet kunnen doen wat ik deed.

Wat kunnen we dan speculeren over mensen die stotteren.

Om te beginnen kunnen we stellen dat de meesten van ons een zelfbeeld hebben dat ons beperkt. Gedurende mijn vele jaren bij de National Stuttering Association, is het mijn indruk dat de meesten van ons die zijn opgegroeid met een stotterprobleem, sterkere persoonlijkheden zijn dan ons zelfbeeld zal toestaan - meer eigenzinnig, emotioneler, opgewonden (en spannender !), meer alert, meer verantwoordelijk, gezaghebbend (en ook minder perfect en minder leuk) dan we ooit hadden durven dromen.

Maar ergens op deze weg plaatsen we onszelf in een mindere rol - vaak dat van de accommoderende persoon, de Walter Mitty die meer geïnteresseerd is in het behagen van anderen dan om zichzelf een plezier te doen. We namen onze opwinding en natuurlijk



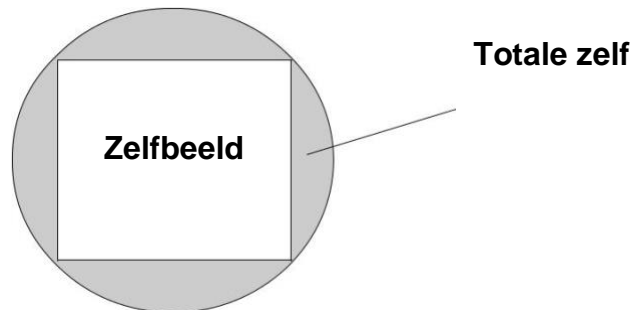
enthousiasme en levendigheid voor lief - ons ECHTE ZELF - en leerden hoe het te blokkeren, zodat niemand, zelfs wij niet, het konden zien.

Het was de perfecte misdaad, want na een tijdje vergaten we dat er ooit een deel van onszelf was dat we hebben gedood. Er was geen corpus delicti. Het enige wat overbleef was het rokende pistool, het mechanisme dat we creëerden om ons ongewenste zelf onder controle te houden - de spraakblokkade.

Wat is er zo verraderlijk aan spraakblokkades - in feite, elk soort blokkade:

- is dat door het maskeren van die aspecten van onszelf waar we ons niet prettig bij voelen, ze helpen om een beperkt en soms verworden zelfbeeld te creëren;
- bijvoorbeeld een veelzijdig persoon veranderen in een 'rechtlijnig' persoon (zie diagram).

Zodra dat zelfbeeld gefixeerd wordt, interpreteren we vervolgens alles wat vervolgens gebeurt op een manier die past bij het beeld. Geen wonder dat we vastlopen. We verwarren ons zelfbeeld met ons ware zelf, en daarom durven we nooit verder te gaan om te ontdekken welke andere opwindende mogelijkheden mogelijk voor ons beschikbaar zijn.



Gearceerde achtergrond geeft gebied aan van het totale zelf wat is geblokkeerd.

Merk op hoe de persoon zich heeft gepositioneerd in een 'rechthoek'

Als je het gemakkelijker vindt om als iemand anders te spreken, dan is het misschien tijd om te kijken naar je huidige zelfbeeld dat je niet dezelfde vrijheid geeft; zoek dan een manier om je zelfbeeld uit te breiden zodat meer van jou erin past. Je moet veilige situaties vinden waarin je andere rollen kunt uitproberen; een plaats waar je kunt experimenteren en naar het totaal kunt zoeken. Het kan een therapie zijn. Het kan een van de groeiplannen zijn, zoals The Landmark Forum. Het kan een Dale Carnegie-cursus zijn of de Toastmasters Club. Het kan een NSA-bijeenkomst, workshop of conventie zijn. Wat dan ook.

Is het tenslotte niet tijd om uit dat beklemmende rechte jasje te komen, dat een verminderd zelfbeeld wordt genoemd en in iets dat past?

# WAAROM HET GEMAKKELIJKER IS OM TE PRATEN ALS ER NIEMAND IS

Vroeg in de jaren '70 pendelde ik dagelijks veertig minuten van San Francisco naar mijn werk bij een reclamebureau in Palo Alto. En elke winter kregen we een stortvloed van druilerige dagen dat me altijd een dilemma bezorgde. Als je ooit door een zware mist hebt gereden, ken je het probleem. Deze mist is geen echte regen, maar zwaar genoeg om af en toe het zicht te belemmeren.

Mijn dilemma was: moet ik rijden met de ruitenwissers aan of uit? (Dit was voordat ze ruitenwissers introduceerden met een 'intermitterende' instelling.)

Zoals gewoonlijk nam ik de neiging om de aanwijzingen te volgen van wat andere mensen deden. Als hun ruitenwissers aan waren, zou ik de mijne ook aanhouden. Als mijn ruitenwissers aan waren en niemand had ze aan, zou ik enorme druk voelen om de mijne af te zetten. En dat zou ik dan doen.

Op een winteravond op weg naar huis van mijn werk worstelde ik met zo'n probleem. Er was een lichte mist opgekomen en het zicht werd minder, dus deed ik mijn ruitenwissers aan. Ik herinner me dat moment nog goed; racen langs US 101 voorbij Candlestick Park en ik kwam bij afslag 280. Sterker nog, ik was net de stad aan het naderen toen een grote zwarte Ford Mustang voorbijreed.

En hij had zijn ruitenwissers niet aan.

Ik merkte dat ik het vervelend vond. Ik reed nog een tijdje door, en voordat ik me realiseerde wat ik aan het doen was, had mijn hand de wisserschakelaar bereikt en de knop omgedraaid. De zwarte auto reed weg in de schemering en ik merkte dat ik me inspande om door de voorruit te kijken.

"Wacht even!" Zei ik hardop. "WAAROM DOE IK DIT? Ik kan niet door de verdomde voorruit kijken! "

"Je weet heel goed waarom je je ruitenwissers hebt uitgeschakeld", zei mijn alter ego. "De zwarte Mustang had zijn ruitenwissers niet aan."

"Goed grote @\* \$#@# , heb ik mezelf vervloekt. "Stel dat ik de ruitenwissers niet had uitgeschakeld. Dus. Wat zou er gebeurd zijn?"

"Wel," zei mijn innerlijke stem, "hij zou gedacht hebben dat je ... raar was." Ik kon de zwarte auto in de verte nauwelijks onderscheiden. Hij draaide net de Army Street in. Ik ken niemand die in de Army Street woont.

"Maar ik ken hem niet. Hij kent mij niet. We zullen elkaar waarschijnlijk nooit tijdens ons leven ontmoeten. En zelfs als ik hem tegenkom op straat of op een feest, lijkt het mij hoogst onwaarschijnlijk dat hij me plotseling zou herkennen, in een grijns zou uitbarsten en zou schreeuwen, zodat iedereen het kon horen: "Ik ken jou! Jij was die domkop op Highway 101 die met zijn ruitenwissers aan reed op 12 december, toen de ruitenwissers van alle anderen uit waren."

Dit zou nooit gebeuren.

Dus waarom moest ik mijn ruitenwissers uitzetten?

Toen viel bij mij het kwartje. Ik heb mijn ruitenwissers uitgeschakeld omdat ik niet anders wilde lijken. Ik wilde niet raar lijken ...

Het was op dezelfde wijze sinds ik een kind was. Dat deed ik niet.

Ik wilde niet grappig praten of iets doen dat me onderscheidde van anderen. Ik wilde gewoon geaccepteerd worden; Ik wilde erbij horen. Dus ik heb alles gedaan om er niet buiten te vallen.

Het was anders als ik alleen was. Ik kon tegen mezelf praten in de spiegel of hardop lezen zonder problemen, maar op het moment dat iemand mijn gezichtsveld betrad, begon mijn zelfbewustzijn en begon ik mezelf te beoordelen. Wat was ik aan het doen? Was alles in orde? Deed ik het wel goed? Ik zag en evalueerde mezelf door de ogen van de ander. En dat was het moment dat ik blokkeerde.

In werkelijkheid kon ik op geen enkele manier weten wat de ander eigenlijk dacht, tenzij ik het hem vroeg. Maar het zou geen verschil maken, omdat ik op de ander zou projecteren wat ik van mezelf dacht. Dan zou ik op die projectie reageren door me terug te trekken.

Is dit wat met iedereen gebeurt? Natuurlijk niet, want niet iedereen kwalificeerde zich als een stroman die mijn gevoelens kon weerkaatsen. Ik stotterde nooit in de aanwezigheid van een tweejarige, omdat ik mijn veroordelende zelf niet op een tweejarige kon projecteren. Idem, mijn hond. Als iemand mijn vrees voor prestaties wilde triggeren, moest iemand oud genoeg of slim genoeg zijn, zodat ik ze als criticus kon onderbrengen.

Hoe begon mijn zelfbewustzijn in de eerste plaats? Ik veronderstel dat ik al vroeg concludeerde dat geliefd zijn afhankelijk was van een acceptabele manier van uitvoeren. Toen ik opgroeide, bleef ik dezelfde aannames doen en projecteerde ik het beeld van Rechter op iedereen die zich kon kwalificeren in die rol:

- leraren, buschauffeurs, winkeliers, noem maar op. Waarom deed ik dit?

Volgens transactionele analyse leren we bij het opgroeien drie basisrollen spelen: kind, ouder en volwassene. Terwijl we ons door het leven bewegen, schakelen we deze rollen in en uit, afhankelijk van het soort relatie waarin we ons bevinden en wat er gebeurt. Maar veel mensen die stotteren lijken zich chronisch te vergrendelen in een ouder-/kindscenario.

Jarenlang kon ik niet naar een benzinstation rijden en zeggen "gooi maar vol" tegen de pompbediende zonder het gevoel te hebben dat ik hem beveel (ouderrol), of om aanvaarding (kinderrol) te vragen. In beide gevallen bracht het spelen van het kind of de ouder gevoelens naar voren die me erg ongemakkelijk maakten, gevoelens die ik niet wilde ervaren. Dus in dreigende situaties blokkeerde ik ze door mezelf niet toe te staan te spreken. Ik werd me hiervan bewust en mijn spraak zou blokkeren tot de gevoelens verdwenen.

Er zijn veel mensen die stotteren die zich als een kind voelen telkens wanneer ze de telefoon opnemen, of die zich veroordeeld voelen elke keer dat iemand anders de kamer binnenkomt. Voor degenen die deze last dragen, is de enige remedie om een poging te doen om de wereld te zien ... niet zoals ze denken dat het is ... maar zoals het werkelijk is.

Ik word nog steeds af en toe ongemakkelijk als mijn ruitenwissers aanstaan en andere niet. De oude tendensen zijn er nog steeds. Ik zal er waarschijnlijk nooit helemaal overheen komen. Maar in plaats van mijn ruitenwissers automatisch uit te doen, stop ik nu en vraag mezelf af: "Wat wil je?". Ik vraag me af of mijn behoefte om als andere mensen te zijn belangrijker is dan te doen wat me een beter gevoel van mezelf zal geven. Meestal kan ik, door me hiervan bewust te worden, kiezen wat ik wil doen en me er goed bij voelen.

Maar als de dwang voortduurt ... als ik nog steeds bezig ben met het krijgen van goedkeuring van de andere chauffeurs op de snelweg om mij als 'oké' te accepteren ... gebruik ik dit als een aanwijzing dat sommige andere relaties in mijn leven niet goed gaan. Ergens is het niet goed. Ik voel me er niet goed bij en begin te zoeken naar wat er echt aan de hand is.

Ik ben niet altijd succesvol in het identificeren van het probleem. Maar op zijn minst kan ik één ding verduidelijken. Namelijk, het is niet een anonieme autocoureur die in een zwarte Mustang rijdt wiens goedkeuring ik zoek.

Het is van mijzelf.

# HOE JE KUNT CONTROLEREN HOE ANDEREN JOU ZIEN

Een vriend kwam ooit met een heel nuttige suggestie. "Zou je willen bepalen hoe andere mensen jou waarnemen?" Vroeg hij.

Ik ben gek op dit soort vragen.

"Het is eenvoudig," ging hij verder. "Handel gewoon zoals je gezien wilt worden. Mensen weten niet of dat de echte jij of de 'doe alsof' jij bent. De meesten van ons doen nooit de moeite om verder te kijken dan het voor de hand liggende. Dus we nemen waar wat jij ons geeft."

Die regel hield zeker stand op de laatste NSA-jaarconventie. Mensen die nog nooit voor een grote groep hadden gesproken, liepen naar de microfoon en nadat ze hadden aangekondigd dat ze doodsbang waren, konden ze zich voordoen alsof ze al jaren voor een publiek hadden gesproken.

Ik zou iedereen hebben geloofd.

Nadenken over 'doen alsof', herinnert mij aan een amusant incident dat 29 jaar geleden was gebeurd. Het was een jaar nadat ik was afgestudeerd; ik woonde samen met mijn vriend, Don, in een appartement op West 84th Street in New York City.

Don en ik waren samen naar de middelbare school geweest. Hij was extravert, een goede atleet met strakke trekken en een woeste charme. Hij was mijn oudste vriend en we hadden veel leuke tijden samen doorgebracht. Maar één ding over Don kwam altijd echt bij me binnen. Hij was totaal niet bewust van zichzelf. Hij had eenvoudigweg geen besef van of bezorgdheid over wat anderen dachten. Hoe anders waren we in dat opzicht. Ik was opgegroeid met een stotterprobleem en was altijd supergevoelig voor wat ik me voorstelde dat mensen dachten.

Don had de vervelende gewoonte om naakt rond te lopen in het appartement met de rolgordijnen omhoog. Ik was constant tegen hem aan het schreeuwen over de burens, maar dat kon hem niet schelen, en uiteindelijk gaf ik het op en trok ik de gordijnen gewoon naar beneden. Ondanks onze verschillende persoonlijkheden konden we het echter heel goed met elkaar vinden.

Op een vrijdagavond rond half 7 was ik in de woonkamer om het tapijt te stofzuigen. De kamer was een puinhoop en we verwachtten gezelschap. Zoals gewoonlijk was ik te laat en liep nog steeds in mijn ondergoed.

De deurbel ging.

Don ging naar de deur. Verdorie! Ik moest nog steeds van een week lang sigarettenas opzuigen rond de bank, dus ik bleef doorgaan, bedacht dat Don ze een ogenblik zou bezig houden tot ik klaar was. Nogmaals, ik had het sociale bewustzijn van Don overschat.

"Kom er maar in," zei Don.

Ik zie Linda nog steeds voor me, terwijl ze over Don's schouder naar me kijkt. Ik kende Linda van de middelbare school; ze woonde in de straat van mijn ouders op Long Island. Ze had zich mooi aangekleed voor de avond. Mooie cocktailjurk; parels. Verdorie, ze waren allemaal netjes gekleed. Dit was niet zomaar burgerlijk. Dit was New York City op een vrijdagavond en

het waren moderne stadsmensen die een avondje uit zouden gaan in de stad en ze liepen de woonkamer in, waar ik aan het zuigen was in mijn ondergoed en het was geen droom, HET GEBEURDE ECHT!

Terwijl ze langzaam en onhandig de kamer binnengingen, nam ik een beslissing. Het was waarschijnlijk de snelste beslissing die ik ooit heb genomen, omdat ik niet meer dan een fractie van een seconde had om de alternatieven te wegen. (1) de kamer uit rennen en er als een idioot uitzien, (2) de kamer uit lopen en er als een idioot uitzien, (3) mij verontschuldigen en niet alleen op een idioot lijken maar zich erg zelfbewust voelen en erbij neerleggen zoals ik deed als ik stotterde of (4) bleef waar ik was.

Ik bleef precies waar ik was.

"Oh hoi," zei ik op mijn meest onverschillige toon; acteren zoals dit was een dagelijkse gebeurtenis. Ik ging verder met het stofzuigen. Ik deed niet alleen het gebied rond de bank, ik ging zelfs terug en zank weer onder de tafel.

"Een momentje," zei ik. Ik merkte dat ze me nieuwsgierig aankeken, alsof ik een soort van bezienswaardigheid was.

"Hoe was het in het verkeer?" Vroeg ik. (Op dat moment was ik net zo geïnteresseerd in het verkeer als in de prijs van mierboerderijen in Nigeria.)

"Prima," zei iemand. "Niet slecht."

Mijn jockeyshort was zeker een opvallend contrast met wat de andere mannen in de kamer droegen. Ze hadden allemaal strakke blauwe pakken. En vesten.

"Ik ben een beetje laat." Ik gaf toe (alsof het feit niet al duidelijk was).

Heel geleidelijk en met opperste zelfbeheersing ging ik minutieus te werk, richting de gang.

"Ik ben bijna klaar," riep ik terug. 'Geef me ongeveer vijf minuten.' Eeuwen gingen voorbij terwijl ik de hal zoog en langzaam de hoek omdraaide met een snelheid van ongeveer tien centimeter per uur. Ik kan me niet herinneren wanneer, voor of sinds, ik dit niveau van terughoudendheid heb tentoongesteld.

Toen, eindelijk, was ik vrij.

Ik was vrij. Ik was gekrenkt. En ik wilde door de vloer zakken. Maar mijn gasten wisten dat niet, want ik was zo eerlijk en open over wat er was gebeurd. Ik was verdoemd als ik me in verlegenheid zou brengen. Ik kleedde me snel aan en tien minuten later was ik terug in de woonkamer om drankjes in te schenken.

Later hoorde ik dat een van de meisjes boos was over mijn ongepast gedrag. Ze dacht dat dit 'beatnik-gedrag' mijn gebruikelijke levensstijl was. (Ik zou daarmee kunnen leven.) Maar omdat ik me blijkbaar niet schaamde, waren zij dat ook niet, en na een paar grappen over 'aankleden voor de gelegenheid' ging het incident zonder verder commentaar voorbij.

Ik ben die avond nooit vergeten. (Wie zou dat kunnen!) Noch, ik zou eraan willen toevoegen, heb ik de les vergeten die het me heeft geleerd: "Mensen reageren op jou zoals je op jezelf vertrouwt." Dat geldt in het bijzonder voor stotteren. Als je je ongemakkelijk voelt, wegstijft, met je voeten schuifelt, in paniek raakt, zullen de mensen met wie je praat je gevoelens oppikken en zich ook ongemakkelijk voelen. Maar als je recht door zee bent, openlijk, oogcontact hebt en eruit ziet alsof je wilt zijn waar je bent (zelfs als je in je ondergoed stofzuigt), zullen je luisteraars waarschijnlijk niet worden afgeschrikt door je stotteren.

Opmerkelijk genoeg weten de meeste mensen niet precies wat ze moeten voelen, dus zoeken ze naar aanwijzingen. Filmmakers begrijpen dat. Wanneer de misdadiger een pistool trekt, zoomt de camera altijd weg om te laten zien hoe iemand anders reageert. Lijkt de omstander bezorgd? Oh Oh. Dat is een probleem en onze hartslag gaat omhoog. Maar nu zoomt de regisseur in op de agent en neemt een close-up. Kijken! Het is Sylvester Stallone. Hij is Cobra. Hij is cool. Hij weet iets dat wij niet weten. We beginnen te ontspannen. Wat de filmmaker vooral doet, is programmeren hoe hij wil dat we reageren.

Een paar jaar geleden had ik tijdens acteerlessen een goede gelegenheid om dit principe in actie te zien. Maar eerst een beetje achtergrond. Als student op de middelbare school wist ik niet waar ik meer bang voor was: stotteren (spraakblokkade) of leeggaan voor de klas (geheugenblokkade). Zelfs nu, wanneer ik me het minst ongemakkelijk voel, laat mijn geheugen voor namen, feiten, enz. in de steek. Toen ik de naam van mijn favoriete tante zelfs was vergeten bij een familiebijeenkomst, heeft ze mij daar nog jaren mee geplaagd.

Na jaren van Dale Carnegie, Toastmasters en met name geïmproviseerde gesprekken op NSP-vergaderingen, voelde ik me voldoende zelfverzekerd om deze angst aan te pakken. Dus had ik me op school aangemeld voor acteerlessen.

We gaan nu halverwege mijn eerste cursus door: 'Acteren voor tv'. (Niets als beginnen met iets eenvoudigs, toch?) Het is elf uur aan het eind van een lange avond. Ik sta voor 22 medestudenten. Plus de leraar. Plus de man die de tv-camera gebruikt. Ik doe een monoloog, wat de moeilijkste vorm van oefening is, omdat ik dan helemaal alleen ben. Er is geen andere acteur om tegen te spelen. Het is een scène uit "Death of a Salesman", en ik neem deel als Willy Loman.

De leraar telt af. "Vijf ... vier ... drie ... twee ... één", en geeft me het teken. Het rode oog op de tv-camera begint te knipperen. Ik begin.

Het voelt niet goed; ik moet mijn zelfbewustzijn niet verliezen. En dan, na 20 seconden in de scene, ga ik helemaal leeg. Mijn ergste angst is gerealiseerd. De leraar had ons verteld dat wanneer je een regel vergeet, je in je karakter moet blijven en kijken of je hem weer kunt ophalen. Dus, ik blijf fungeren als Willy Loman, ik ad-lib, ik doe alsof. Niks werkt. Mijn geest is volledig op slot. Eindelijk, ergens tussen 30 seconden en 30 jaar, zeg ik "stop".

Daar sta ik weer 'in mijn ondergoed', voel me gekwetst, terwijl iedereen toekijkt. "Verdorie," zeg ik met luide stem. "Al 45 jaar wacht ik tot dit gebeurt. En het gebeurt gewoon."

En ik lach.

Dan lacht iedereen.

Dat breekt de spanning. Ik begin opnieuw en kom door de scène. Ik ben niet geweldig. Maar ik heb mijn ergste angst overleefd. Bovendien ondersteunen de mensen in de ruimte mij.

Bij het herinneren van het incident, ben ik me ervan bewust dat het een keerpunt was. Het zou gemakkelijk zijn geweest om een muur op te zetten. Ik had me kunnen schamen omdat ik uit de klas werd gehaald. Maar dat deed ik niet. Door publiekelijk mijn geheugenverlies te erkennen en toen om mezelf te lachen, vertelde ik het publiek precies hoe ik wilde dat ze reageerden. En wat denk je, zij volgden mijn instructies nauwkeurig.

Dus neem de volgende keer als je een spraakblokkade hebt, niet aan dat iedereen slechte gedachten heeft omdat je stottert. De meeste mensen weten niet hoe ze moeten reageren. Daarom kijken ze naar jou om hen te begeleiden, onthoud dus gewoon deze eenvoudige regel:

Mensen vertrouwen op jou zoals jij op jezelf vertrouwt.

# EEN INSTELLING VOOR VLOEIENHEID CREËREN

Was je ooit in het bezit van een ring met een steen erin? Heb je er nu een aan je vinger? Houd het dicht bij je oog.

Merk op hoe perfect de zetting is geconfigureerd om die specifieke steen te ondersteunen. Let op de goede pasvorm.

Laten we zeggen dat jouw ring een diamant van één karaat bevat. Denk je dat je het kunt vervangen door een steen van twee karaat?

Niet zonder de zetting te veranderen.

Lijkt duidelijk, nietwaar.

Wel, stel je voor. Je spraak werkt op dezelfde manier. Jij - de totale jij - vormt de zetting voor je spraak. En de enige spraakpatronen waarbij je je prettig zult voelen, zijn die, die weerspiegelen wie je bent.

Terug naar de ring. Je zou kunnen proberen een ander gevormde steen in die zetting te passen. Je zou het er zelfs in kunnen laten zitten ... voor een tijdje. Maar weet je wat er zal gebeuren? De zetting kan het niet lang aan als de steen niet past. En dan, als je niet kijkt ... PLOP! ... zal de steen er uitvallen.

Is dat niet de ervaring die veel PDS'ers hebben met therapieprogramma's? Hier heb je duizenden dollars voor opgehoest om een vloeiendheidsvormingsprogramma te doorlopen ... of een ademhalingsprogramma ... of maandenlang te werken met een vertraagde auditieve feedbackmachine. En je maakte geen echte vooruitgang. Of misschien heb je je niveau van spreekvaardigheid substantieel verhoogd, alleen maar om het in de weken en maanden die volgen terug te zien glippen.

"Waarom" vraag je dan. "Waarom, waarom, waarom?"

Je zult het antwoord niet vinden door te blijven zoeken naar de Heilige Graal (het enige therapieprogramma dat werkt). Je hebt veel meer geluk als je doorgaat met het veranderen van de 'instelling' die je specifieke spreekgedrag ondersteunt.

Laat het me uitleggen.



## ALLES OP EEN RIJTJE

Je geest en je lichaam zijn elk wonderlijk onderling verbonden mechanismen. Ik proef dat elke paar maanden als ik naar mijn osteopaat ga. Mijn klacht is meestal een pijnlijke spier in mijn onderrug, een van die frustrerende pijntjes diep van binnen waar ik mijn vinger niet op kan leggen, maar die pijn doet als ik buk. Behalve dat Dr. Chapman nooit aan mijn onderrug begint te werken. Dat komt later. Ze begint met mijn heupen, loopt door naar mijn ribbenkast en maakt andere spieren los die ik nooit zou verwachten.

Wat ik heb ontdekt is dat het lichaam een web is van onderlinge verbindingen, en dat wanneer een spier gewond raakt, ik onbewust andere spieren aanpas om te compenseren.

Dr. Chapman moet niet alleen de gespannen lagere rugspier losmaken; ze moet ook alle ondersteunende spieren in de andere delen van mijn lichaam losmaken. Als ze het 'systeem' dat ik heb gemaakt ter compensatie van de gespannen onderrugspier niet uitschakelt, zal de herstelde spier zich in een 'buitenaardse' omgeving bevinden - een die het opzette om een zieke spier te ondersteunen. En, weet je? Omdat de natuur een vacuüm verafschuwt, zal ik mijn rugspier op een of andere manier opnieuw inbetten, zodat het volledige systeem dat ik heb gemaakt, weer in evenwicht kan zijn.

Anders gezegd, mijn gespannen onderrug is het 'juweel'. En de rest van mijn lichaam is de 'omgeving' die dit juweel op zijn plaats houdt.

Je psyche werkt op dezelfde manier.

Als kind met een spraakprobleem heb je bepaalde psychologische aanpassingen doorgevoerd om jouw spraak te compenseren ... en vooral voor de negatieve emoties die gepaard gaan met stotteren.

Over een periode van jaren werden deze aanpassingen een deel van je basispersoonlijkheid. Je hebt bijvoorbeeld de rol aangenomen van een hulpeloze, afhankelijke persoon, zodat andere mensen voor je zouden moeten praten. Je hebt misschien voorkomen dat je je gevoelens deelt, omdat gevoelens - woede, pijn, zelfs vreugde - ervoor zorgden dat je nog meer stotterde. En natuurlijk zouden mensen die stotteren nooit assertief moeten zijn, omdat hun langzame spraak anderen ongemak oplegt. Omdat je wanhopig de goedkeuring van anderen nodig had, was het altijd nodig om een verontschuldigde houding aan te nemen.

Dan ben je op een dag dertig en lees je over een geweldig nieuw therapieprogramma. Allerlei mensen hebben de werkzaamheid ervan bevestigd. Dus je maakt geld over, zet je in voor de strijd, maakt tijd vrij en gaat weg.

En kijk, je boekt resultaten. In de kamer met de therapeut praat je voor het eerst vrijuit. Het is opwindend. Met de aanmoediging van de therapeut stap je de wereld in, overwint de angst om met vreemden te praten, maakt ontelbare telefoontjes voor koopwaar die je nooit zult kopen, en bewijst jezelf dat het monster inderdaad voeten van klei heeft. Het kan worden overwonnen. Natuurlijk bereikt niet iedereen dit niveau van succes, maar bijna iedereen die de inspanning levert, zal een zekere mate van verbetering vertonen.

De therapie eindigt en bedwelmd door succes ga je alleen door.

En dan heb je op een dag een terugval.

Wie weet wat de oorzaak was. Het kan een baas zijn die een ouderrol op zich neemt. Een afwijzing. Het kan van alles zijn.

Het enige dat je weet is dat je weer terug bent in dat oude, gehate vertrouwde territorium. Geblokkeerd. Bang. Niet-vloeiend als de hel. Je nieuwe gebrek aan vertrouwen trekt het tapijt

onder je vandaan. In wanhoop val je terug in oude spraakgewoonten, tot op een dag dat het is alsof die bedompte reis met de therapeut nooit is gebeurd.

Het antwoord is volkomen juist.

Zie je, je dacht dat je de steen kon veranderen zonder de instelling te veranderen.

Heb je iets gedaan aan je houding van hulpeloosheid? Of je tegenzin om je gevoelens te communiceren? Of je gebrek aan zelf-assertiviteit? Of je onwil om volledig verantwoordelijk te zijn? Of je constante, schurende behoefte aan goedkeuring?

Oh, dat deed je niet?

Maar dit waren alle aanpassingen die je hebt gedaan om een stottergewoonte te ondersteunen. Als je de componenten in dit systeem niet hebt gewijzigd, heeft het systeem zitten wachten tot het ontbrekende onderdeel - jouw stotteren - weer verschijnt.

Zeker, op een dag gebeurt het.

En alles is weer in balans.

Daarna komt de National Stuttering Association (of een andere groep die is ontworpen om persoonlijke groei te bevorderen). De organisatie zegt: "Nu is het tijd om de leiding te nemen over je leven. Direct. Voordat alles perfect is. Precies op dit moment. Dit is een geweldige kans."

Bang om verantwoordelijk te zijn? Neem een rol op je en help de organisatie groeien.

Als je bang bent om voor een groep te spreken, ga naar de Speakers Club of Toastmasters en probeer het eens. Je kunt niet een meer ondersteunende groep mensen vinden dan deze.

Bang om een meisje om een date te vragen? Probeer het toch, en als je niet slaagt, deel de ervaring met anderen in een discussiegroep op internet of tijdens een stotter-zelfhulpbijeenkomst.

Als je niet weet hoe je assertief kunt zijn, en de meesten van ons zijn dat - we verwarren assertiviteit met agressiviteit - schrijf je in voor een zelfbewustzijns cursus. Of als dat te eng is, koop er op zijn minst een boek over en lees het dan!

Al deze inspanningen zullen vruchten afwerpen, omdat ze je zullen helpen om het zeer negatieve, repressieve gedrag dat je spraak blokkeert, te veranderen.

Ironisch genoeg zal slechts één op de tien er in slagen. De meeste van ons zullen blijven proberen ons stotteren te veranderen zonder de 'instelling' te veranderen die dit gedrag stevig op zijn plaats houdt.

Waarom?

Omdat we enorm investeren in de status-quo. We houden misschien niet van wat we hebben, maar het is allemaal vertrouwd en volledig voorspelbaar. Een kans pakken betekent naar het onbekende stappen.

De meesten van ons haten het om het onbekende te betreden. We gedragen ons als de man die 's nachts zijn autosleutels op het gazon laat vallen, maar staat erop ze te zoeken op de stoep onder de straatlantaarn ... gewoon omdat hij daar beter kan zien. We willen niets riskeren. Maar de waarheid is dat er weinig kans is op succes op veilige, vertrouwde plekken. Houd gewoon rekening met jouw succespercentage tot nu toe. Om te vinden wat je zoekt, moet je kijken waar je nog nooit eerder hebt gekeken.

Dus, hoe kun je het beste beginnen? Laten we eens kijken hoe serieus je bent. Maak een lijst van alle manieren die je kunt bedenken dat je je leven hebt veranderd om jouw stotteren te compenseren.

Zet nu een vinkje achter elk die je bereid bent op te geven.

Maak een lijst op een apart blad papier dat aangeeft wat je nu wilt gaan doen om deze zwakte te versterken. En geef aan wanneer je er iets aan gaat doen.

Ik daag je uit om de eerste stap te zetten.

Nog een laatste opmerking. Het was mij een voorrecht om een aantal mensen te ontmoeten die hun communicatievermogen echt hebben veranderd. Sommigen hebben opmerkelijke vooruitgang geboekt in de therapie. En ze hadden allemaal, zonder uitzondering, al de veranderingen in hun leven aangebracht om een gemakkelijkere, meer vloeiende manier van spreken te ondersteunen.

Vergeet niet dat als je wilt dat je ring een grotere steen heeft, je ook de instelling moet veranderen.

## OVER ANDERS ZIJN

Vroeg in de jaren '70 brachten mijn vrouw en ik een avontuurlijke twee weken door in Marokko, en de derde dag van de reis bevonden we ons in het kleine bergstadje Chechaouene. Na het ontbijt vertrokken we naar de medina, of Arabische wijk, met een kleine 12-jarige jongen die ons had geadopteerd en die vastbesloten was onze 'officiële' gids te zijn. Terwijl we ons een weg banen door de smalle witgekalkte straten, kwamen we een groep jonge meisjes tegen die op weg waren naar school. Een paar minutenlang liepen we allemaal samen en dat gaf me een prachtige gelegenheid om mijn Frans te oefenen. Voor mij was het, zoals altijd, zeer bevredigend om contact te maken met mensen van een andere cultuur, en ook in hun eigen taal.

Omdat de meisjes en ik een gemakkelijk band leken te ontwikkelen, dacht ik dat ik wat plezier zou hebben met de groep en besloot om een spel met hen te spelen dat ik jaren geleden had geleerd van een oude vriend van de familie.

"J'ai une souris dans la poche." (ik heb een muis in mijn zak), zei ik tegen hen, en toen greep ik mijn hand in mijn zak en trok een beetje, alsof er een muis in zat.

"Ecoute, elle va parler." (Luister, het gaat spreken.) zei ik. Op dat moment, net zoals de oude vriend van de familie dat jaren geleden deed, kneep ik mijn handen meerdere malen in elkaar en haalde ze toen uit elkaar, elke keer maakte ik een piepend geluid dat werd veroorzaakt door de vacuumzuiging.

Toen balde ik beide vuisten. "Dans quelle main est la souris?" (In welke hand is de muis?) vroeg ik aan een van de kleine meisjes. Ze wees naar een van de gesloten vuisten. "Ah, niet," zei ik, "Ce n'est pas là." (Het is er niet.) Ik opende mijn vuist om te laten zien dat hij leeg was. Toen sloot ik beide vuisten opnieuw.

"Où est la souris maintenant?" Het kleine meisje wees naar de andere gesloten vuist. Ik deed alsof ik de muis tussen de handen legde en opende vervolgens de vuist die 'vroeger' de muis vasthield om te onthullen dat hij leeg was. "Non, ce n'est pas là." "Het is aan de andere kant," schreeuwden de kleine meisjes. "Open de andere hand." Nogmaals, ik maakte een show van zogenaamd het overbrengen van de muis en opende vervolgens de hand waarvan de overdracht was gemaakt.

"Non, ce n'est pas là." zei ik en liet ze mijn lege handpalm zien. "Het is in de andere hand," zeiden ze opgewonden. Toen strekte ik beide handen uit en opende ze tegelijkertijd om te laten zien dat ze leeg waren. "Elle a disparue." (hij is weg!)

Dat liet hen koud. Geen muis. Nu kwam het hoogtepunt van de truc. Toen ik een klein kind was, had de familievriend achter mijn oor gereikt en gezegd: "Hier is het. Het zat in je oor." En hij deed alsof hij naar mijn oor greep om er iets uit te trekken. Toen piepte hij zijn handen samen om te laten zien dat de muis weer veilig in zijn handen was.

"Ah, la voila!" (Daar is het!) zei ik en reikte naar het oor van het dichtstbijzijnde meisje. Toen mijn hand haar oor naderde, sprong ze geschrokken achteruit. Toen sprongen alle meisjes weg van me. Plots stond ik daar alleen.

Ik schrok van hun reactie en mijn hart begon waanzinnig te kloppen. Mensen met wie ik in nauw contact was geweest, hadden zich onverwacht voor mij teruggetrokken. Ik voelde me als een melaatse. Ik deed mijn uiterste best om er niet geschokt uit te zien en ging verder met de routine, waarbij ik (door in mijn handen te piepen) toonde dat de muis opnieuw veilig tussen mijn handpalmen was verborgen. De meiden bleven zich tot mij verhouden, maar op een veilige afstand. Uiteindelijk gingen ze naar school en Doris en ik en onze jonge gids zetten onze rondgang door de medina voort.

Ik was overstuurd door de gebeurtenis en dat gevoel hield gedurende meer dan twee dagen aan. Het klopte niet. Het leek er niet op dat wat er was gebeurd zo groot had moeten zijn, maar toch was ik flink van streek en kon ik mezelf er niet van verlossen.

Waarom sudderde mijn reactie zo lang voort? Waar ging dit allemaal over?

Ik raakte geïntrigeerd. De gevoelens waren vertrouwd. Ik had ze eerder ervaren. Maar waar?

Ah ja, ik wist het weer. Ik had het meegemaakt wanneer ik in een lange spraakblokkade kwam vast te zitten en mensen me vreemd aankeken; op school of in een sociale situatie. Ik zat vast en kon niet praten, en daarna zou ik nog een paar dagen boos zijn omdat ik dacht dat ik vreemd was. De gevoelens waren identiek. Dit incident in Chechaouene ging echter niet over stotteren. Maar als het niet het stotteren was dat me zo van streek maakte, wat was het dan? Dat was een echte hoofdbreker.

Het ging me dagen, terwijl we in een kleine winkel waren om snuisterijen te kopen.

Ik was bang om anders te zijn. Anders zijn betekende dat mensen zich van mij zouden afwenden en ik zou mijn verbinding met hen kunnen verliezen.

Mijn angst om anders te zijn was een bottom-line probleem in mijn leven. Terwijl we door het verlaten Marokkaanse landschap reden op weg naar de wildgroeiende markten van Fez, begon ik met het concept te spelen. Ik vroeg mezelf: "Stel dat alle vier miljard mensen in de wereld stotterden. Stel dat stotteren de norm was. Zouden mijn spraakblokkades dan een probleem zijn geweest?"

"Natuurlijk niet."

Wat ik begreep, toen we op de snelweg door het grimmige platteland reden, was dat mijn negatieve gevoelens over stotteren op het diepste niveau ging over anders zijn, er vreemd uitzien, ik wilde net als andere mensen zijn. Ik wilde dat anderen zich prettig bij me voelden. Ik wilde erbij horen. Dus om elk risico op het boos maken van anderen te vermijden, paste ik mezelf constant aan en mezelf presenteerde als iemand die ze leuk vonden, omdat ik geloofde dat de enige keuze die ik had, was om als plezierig mens over te komen. Helaas, bij het veranderen van mezelf om anderen te behagen, betaalde ik een prijs omdat ik het contact met de echte 'ik' verloor.

Dit was een harde waarheid om te slikken, maar dat was het wel.

Jarenlang had ik mijn macht weggegeven aan mensen, waarvan ik dacht dat ik hun goedkeuring moest verdienen, en dat was iedereen. Ik had andere mensen toegestaan om mijn leven te definiëren, gewoon omdat ik dacht dat ik iets van hen nodig had. Ik zou alles doen om er niet anders uit te zien, en zodoende was ik snel geneigd mijn spontaniteit in te houden als ik voelde dat het beoordeeld zou kunnen worden. Jarenlang had ik mezelf ingehouden in mijn spreken en deze ophoping van energie heeft bijgedragen aan mijn spraakblokkades. Nu kon ik zo duidelijk zien dat het zelfoordeel en de terughoudendheid nog steeds aanwezig waren in mijn leven. Toegegeven, de reactie van de schoolmeisjes kon me er niet van weerhouden dat ik met hen in contact kwam. Dat was goed. Maar van binnen was ik een kleine dood gestorven omdat ze van mij waren weg gesprongen.

Ik had het persoonlijk opgevat.

Vijfendertig jaar zijn verstreken sinds onze reis naar Marokko, maar de realiteit van die ochtend-ontmoeting in Chechaouene blijft me bij. Ik weet dat mijn overgevoeligheid voor de reacties van anderen iets is waar ik op moet letten. Als ik me terughoud of me verontschuldigd voor wie ik ben, of alleen een gezuiverde versie van mezelf onthul, houd ik op met mezelf goed te voelen. Als ik dit te veel doe, kan ik een neerwaartse spiraal initiëren. Als ik het toesta om te lang door te gaan, wel, wie weet. Misschien kan ik zelfs de denkwijze, gevoelens en overtuigingen die het stottersysteem hebben gecreëerd terugbrengen. Zouden de

stotterblokkades terugkomen? In theorie denk ik dat ze dat zouden kunnen. Maar voordat dat gebeurde, moest ik een oogje dichtknijpen voor alles wat ik heb geleerd en meegemaakt.

Mijn Marokkaanse ontmoeting was nuttig omdat het me liet zien hoezeer ik nog steeds naar anderen keek voor validatie. En jij dan? Kun je mensen toestaan om hun eigen reacties te hebben, zelfs als die reacties niet zijn wat je zou willen dat ze zijn? Of vat je alles persoonlijk op?

Houd je je alleen in bij je spreken, of houd je je ook op andere gebieden van je leven in? Hoeveel van jezelf ben je bereid om weg te geven om iemand te laten zeggen dat het goed met je gaat?

Hoeveel geef je de schuld aan je stotteren voor het 'onvermogen' om te doen wat je wilt doen, terwijl in werkelijkheid je probleem kan liggen in hoe je je kracht weggeeft.

Als je momenteel blokkeert of worstelt als je spreekt, ben je dan bereid om erover te praten? Of ben je gedwongen om te verbergen wat echt is, zodat je kunt voelen dat je niet anders bent dan alle anderen?

Als je bang bent om anders te zijn, hoe kun je dan dingen zeggen en doen die belangrijk zijn in je leven? En als je ons niet de echte 'jij' laat zien, hoe ga je dan ooit het beschermende gedrag opgeven dat ten grondslag ligt aan de spraakblokkade?

Voor mij begon het herstel van stotteren toen ik bereid was mijn eigen mening te geven over wat ik dacht en voelde en er volledig van op de hoogte te zijn. Ik moest mezelf in risicovolle situaties laten gelden, mijn ongemakniveau van de schaal laten inzoomen en nog steeds onthullen wie ik was en wat ik voelde. Ik moest beginnen om mezelf toe te staan dat ik mezelf kon zijn.

Beschermend gedrag opgeven begint door te erkennen dat we allemaal verschillend zijn. Dit verschil is niet slecht of goed. Het is gewoon wie we zijn, ondanks wat iemand anders misschien denkt. Omarmen wie we zijn en ons eigen unieke karakter herkennen, brengt ons in contact met onze kracht, en dat leidt op zijn beurt tot gemakkelijker, expressiever spreken. Wanneer we die kracht ontketenen - zoals Russ Hicks van de NSA te weten kwamen toen hij de Regionale Humore Speech III-wedstrijd won in competitie met meer dan 30.000 Toastmasters - zullen mensen positief reageren op ons, of je stottert of niet.

Voor de Marokkaanse schoolmeisjes, nu allemaal volwassen, is de Amerikaan met de muis in zijn handen waarschijnlijk vervaagd tot een aangenaam en grappig verhaal. Voor mij was het een herinnering dat, hoewel het stotteren was verdwenen, de mindset dat niet was en dat ik nog steeds werk had te doen.